

A group of rock climbers are ascending a steep, grey rock face. They are wearing helmets, harnesses, and backpacks. The lead climber is in the foreground, wearing a black long-sleeved shirt, dark shorts, and a yellow helmet. A yellow backpack is visible on his back. Other climbers are visible further up the rock face. The background shows a misty, mountainous landscape with green trees and a valley.

APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V TEORII A PRAXI

2023 / ROČNÍK 14 / ČÍSLO 1–2

Editorial

Koncem letních dnů na mne vždy doléhá taková melancholická nálada spojená zejména s tím, že končí krátké roční období, kdy je na vše o něco více času. Rada z nás odpočívá, někteří dodělávají (ale stejně nikdy nedodělají) své předchozí resty, jiní píšou a píšou (články, knížky nebo jen komentáře na internetu). Prostě je na vše více času. Trochu toho pedagogického stresu zažíváme asi všichni zejména koncem školního roku a doufáme, že přicházející prázdniny nám přinesou klid, regeneraci pracovních sil a znovuoživení profesního entuziasmu. Na konci tohoto období si ale člověk chtěl nechtě uvědomit, že začíná každoroční shon, pracovní nervy, nestíhání, plánování, tvoření, zachraňování (studijně) se tonoucích žáků či studentů, obhajování, argumentování, dohadování, prosazování, zajišťování, vysvětlování, někdy i hádání se, občas i zažívání úspěchu s velmi krátkým pocitem naplnění. Je zvláštní, že drtivá většina z nás, která se neidentifikuje jako workoholici (a to ještě s falešnou hrdostí), by ráda měla více času pro sebe, pro rodinu, pro svoje blízké, na koníčky, na radosti a ráda by žila více na pohodu. Proč by to vlastně nemělo jít i mimo prázdninové období? Prosím, přijměte takový malý apel: A) udělejme si jednou za den radost, třeba si úplně malinkou, ale vědomou. Nespokojme se s tím, že tou radostí je kostička čokolády nebo panáček něčeho ostřejšího. Myslím tím takovou radost, ke které musíme chvíli směřovat, na kterou se těšíme, ale zároveň nás negativně neovlivňuje při aktuálních rozhodnutích (takže žádné drogy :-). B) Zkusme ze svého slovníku vědomě postupně vypouštět slova či spojení jako to je problém, blbá nálada, to nejde, teď na tebe nemám času; případně v duchu pojaté přesvědčení, že teď mám něco důležitějšího na práci, než jsi ty a pomoc, o kterou mě žádáš. Většinu toho marastu si vytváříme sami a negativně tím ovlivňujeme svět kolem sebe. Často tím i ubližujeme ostatním lidem, třebaš nevědomě, ale o to důsledněji a čím dál kultivovaněji a s manipulativní zručností. C) Mysleme pozitivně, a to i ve chvíli, kdy se ne vše daří dle našich představ. Na prvním místě pak vnímejme pozitivně lidi, nikoliv systémy, aplikace, peníze, přístroje nebo jakékoliv druhy a typy umělých inteligencí. ... pošli to dál ... :-)

Ondřej Ješina

PRAXE

- **Osobnost v oblasti APA** (redaktor rubriky Martin Višňa)
Para hokejista Martin Žižlavský 2
Martin Višňa
- **Informace z vysokých škol** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci 4
Martin Višňa, Eliška Poláčková, Alexandr Hořín, Lenka Hýblová
Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze 11
Ilona Pavlová, Jitka Vařeková, Klára Dařová, Markéta Křivánková
Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně 19
Hana Váľková, Tereza Mořná
Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni ... 22
Věra Knappová
- **Projekt RPVOK** (redaktoři rubriky Ondřej Ješina a Martin Lajza)
Semináře RCAPA v RPVOK v roce 2023 23
Martin Lajza
Mohelnické sportovní hry s Centrem APA vol. 2 31
Ladislav Baloun
- **Konzultanti APA** (redaktorka rubriky Klára Botková)
Gabriela Adámková - konzultantka APA 33
Gabriela Adámková
- **Informace o projektech** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Projekt UNICOM 34
Lucie Jeřínová
Projekt Sport and social cohesion lab 34
Ansley Hofmann, Arnořt Svoboda, Julie Wittmannová, Simona Šafařiková
- **APA v praxi** (redaktor rubriky Tomáš Vyhřídál)
Významná akce pro sportovce s Downovým syndromem 36
Lucie Francová
Fotbal pro rozvoj a Liga Férového fotbalu v Olomouckém kraji .. 37
Vladimír Zdražil
Děti se sluchovým postižením již mají svůj první kroužek juda 39
Marek Šimčák
Světové letní hry speciálních olympiád - Berlín 2023 40
Kateřina Komářková
Atletičtí speciálních olympiád ČR na světových hrách v Berlíně..... 42
Hana Váľková
Czech Bumbác Bal (Czebumbal) 45
Daniel Pokorný
Sportovně kompenzační pomůcky vhodné pro osoby se zdravotním postižením v oblasti vodní turistiky 46
Anna Kremláčková
TABATA - kdekoli a kdykoli nastartuje 61
Iva Dostálová
Minimedailonky studentů 71
Klaudie Geistová, Ivana Kolomazníková, Kateřina Valentová, Monika Melzerová, Eliška Poláčková
- **APA v zahraničí** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Pilotní ročník International Teacher Week (ITW) 80
Ladislav Baloun
My, studenti z Neředína, ve světě 81
Markéta Kudláčková
Zahajovací schůzka pilotního projektu Youth Unified Universities v Mnichově..... 84
Julie Wittmannová
Katedra APA pomáhá osvětě v oblasti pohybových aktivit 85
Ondřej Ješina, Gabriela Adámková

TEORIE

- **Recenzovaná sekce**
Monitoring nabídky outdoorových pohybových aktivit 86
Ivana Wengrynová, Daniel Mikeřka
Bezpečnost jízdy na elektrickém vozíku 93
Michal Ptáček, 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 Kopřivová, CSc. (FSpS MU Brno), prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. (VŠTVS Palestra v Praze), doc. Mgr. Dagmar Nemček, Ph.D. (PdF UK Bratislava, Slovensko), Mgr. Iva Obrušniková, 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 Vyhřídál (FTK UP v Olomouci), doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová, Ph.D. (VŠTVS Palestra v Praze). Za jazykovou a stylistickou správnost článků zodpovídají autoři. Foto na obálce: Mgr. Viktória Dubecká. Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci, Křiřkovského 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 2023. Vychází dvakrát ročně. Časopis je registrován v databázi EBSCO; Google Scholar, v digitální knihovně Národní lékařské knihovny provozované systémem Kramerius. ISSN 1804-4204 (print). ISSN 1804-4220 (on-line). Reg. č. MK ČR E 19549.

Osobnost v oblasti APA*(redaktor Martin Višňa)***Para hokejista Martin Žižlavský:
Užívám si, že můžu v hokejovém prostředí pokračovat**

Ztráta pravé nohy a později obrázek ze srandy zveřejněný na internetu. To jsou dva milníky v životě a sportovní kariéře dřívějšího nadějného šumperského hokejisty Martina Žižlavského, který se po nehodě s tragickým a trvalým následkem nevzdal, vrátil se na led, jako student Fakulty tělesné kultury UP i v dresu HC Univerzita Palackého, a v současnosti je členem třetího nejlepšího týmu na světě. Jen ne hokejového, nýbrž para hokejového.



„Vlastně jsem sotva začal a hned takový úspěch. Je to paráda,“ komentuje zisk bronzové medaile s českou para hokejovou reprezentací na letošním mistrovství světa v Kanadě mladý muž, který do sledge – saní, na kterých se para hokejisté pohybují po ledě – usedl poprvé před rokem a půl.

Ke zmíněnému prvnímu milníku však došlo už v roce 2017. Tehdy se Martin Žižlavský jako student prvního ročníku šumperského gymnázia účastnil lyžařského výcviku a se spolužáky se rozhodli svézt se na bobové dráze. „Byl tam špatný bezpečnostní pás, který v zatáčce povolil. Málem jsem z bobu vypadl, noha se mi zachytila do té železné konstrukce. A najednou byl ze mě para hokejista, byť jsem v té době ještě o para hokeji vůbec nevěděl,“ přibližuje v klidu, jen s drobným pousmáním, osudový moment, kdy přišel o pravou nohu.

Byl do té doby velmi platným hráčem šumperských Mladých draků a také jezdil sidecarcross. „Ze začátku to pro mě jako sportovce nebylo jednodu-



ché, ale hlavně díky rodině a kamarádům jsem se dokázal poměrně rychle vrátit a fungovat tak, jak jsem fungoval do té doby. Ale bylo mi třeba jasné, že hokej si už na nějaké vysněné úrovni nezahraju. O to více mě potěšilo, když jsem pak zjistil, že můžu bruslit i s protézou. Začal jsem znovu trénovat v juniorce a hrál jsem i nějaký zápas. Pak ale začal covid a sezona byla zkrácená,“ vzpomíná Martin Žižlavský.

Po absolvování gymnázia se stal studentem Univerzity Palackého. Chtěl studovat obor spojený se sportem, do kombinace k tělesné výchově si vybral geografii. Nyní už má po státnicích a zbývá mu jen dokončit a obhájit bakalářskou práci. Jestli bude pokračovat ve studiu dále, se teprve rozhodne. Za ukončené již ale bere své působení v kádru HC Univerzita Palackého, kde s protézou nastupoval k tréninkům a zápasům vedle „zdravých“ hráčů.

„Bylo to skvělé období, jsem velmi rád, že jsem mohl vyzkoušet univerzitní hokej. Užil jsem si to, i když tam byli lepší kluci a moc jsem si nezahrál. Z týmu jsem nakonec odešel, protože jsem nevěděl, jestli mám ještě nějaký prostor pro zlepšení, bez nohy už to prostě nebylo jako dřív. S kluky jsem ale v kontaktu, bavili jsme zrovna před začátkem nové sezony, že jich je málo a že do letošního ročníku univerzitní ligy nenastoupí. Je to škoda,“ poznamenává.

Právě s univerzitním hokejovým týmem se poji zmiňovaný druhý milník, onen obrázek na internetu. „V jednom zápase mě protihráč u mantinelu sesadil na zadek. Když jsem to viděl na fotce, ze

srandy jsem pod sebe domaloval sledge a dal to na Instagram s popiskem, že mě kamarádi sesadili do sledge, a označil jsem u toho účet Český para hokej. Z něj mi zanedlouho odepsali, že jestli chci, můžu si přijet para hokej vyzkoušet na rozvojový kemp. Od prvního sklouznutí mě to strašně chytlo a užívám si, že můžu v hokejovém prostředí pokračovat,“ říká Martin Žižlavský.

Jak však vzápětí dodává, para hokej je poměrně časově náročná aktivita. V Šumperku, kde žije, žádný klub nepůsobí, v lize tak nastupuje za SOHO Olomoucké kohouty. Tým trénuje jednou týdně, ale do nočních hodin. „*Časově náročná je především reprezentace. Na tréninky jezdím třikrát týdně do Ostravy nebo Studénky a jednou za měsíc se sjíždíme z celé republiky na reprezentačním kempu, abychom si zatrénovali všichni společně. Samozřejmě se musíme připravovat i individuálně, cvičím například na běžkařském trenažéru. Je to docela divočina, ale baví mě to, baví mě se zlepšovat.*“

V Olomouci i v reprezentaci byl Martin Žižlavský jako jeden z nejmladších hráčů přijat kladně, v družstvech je přátelská atmosféra a i přes zmíněnou námahu si prý užijí také dost zábavy. Navíc si para hokej získává v Česku na oblibě.

„*Myslím, že jsem naskočil v nejlepší období, kdy je para hokej u nás v rozkvětu, na čemž má nesmírnou zásluhu tým lidí okolo Jirky Šindlera. Hostili jsme mistrovství světa, pořádají se rozvojové kempy, přicházejí noví hráči, lidé se o para hokej*



ji dozvídají, je pro koho hrát. U para hokeje bych už chtěl zůstat. Rád bych se posunul na takovou úroveň, abych byl ve stabilní sestavě reprezentace a zároveň aby se nám s klukama v Olomouci podařilo dosáhnout na medaile. A i když je teď pro mě para hokej hlavní, chtěl bych se znovu věnovat i sidearcrossu,“ uzavírá šumperský sportovec, pro kterého protéza místo nohy není žádnou překážkou. Koneckonců ji také nevnímá jako něco, co by nebylo jeho. Je to prostě noha. ■

Martin Višňa, foto: Český para hokej



Informace z vysokých škol (redaktorka Julie Wittmannová)

Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci

Fakulta tělesné kultury má nové fakultní školy

Mezi fakultní školy Fakulty tělesné kultury UP přibily nově čtyři střední školy, se kterými spolupracuje katedra aplikovaných pohybových aktivit (APA). Jejich zástupci převzali označení „fakultní škola“ v zelené barvě z rukou děkana Michala Šafáře a za asistence vedoucího katedry Martina Kudláčka.

Vzájemnou spolupráci mimo jiné v oblasti pedagogických praxí, společných grantových projektů, podpory zájmu studentů o tělesnou kulturu a kinantropologii nebo podpory vzdělávání pedagogů fakulta smluvně stvrdila se Střední průmyslovou školou Jeseník, Střední školou polytechnickou Olomouc, Gymnáziem Jana Blahoslava a Střední pedagogickou školou Přerov a Vyšší odbornou školou pedagogickou a sociální a Střední pedagogickou školou Kroměříž.

„Bylo to příjemné jednání. Velmi oceňuji otevřenou zpětnou vazbu ředitelek a ředitelů ve vztahu k obsahu vzdělávání budoucích učitelů tělesné výchovy a způsobu komunikace se středními školami,“ řekl děkan Michal Šafář s tím, že primárně jde o spolupráci škol s katedrou APA, ale s přesahy i do všech ostatních studijních programů realizovaných na fakultě.

„Se třemi středními školami z regionu jsme navázali velmi intenzivní spolupráci v rámci našeho aktuálního projektu *Rovné příležitosti ve vzdělávání v Olomouckém kraji* a jsou v nich zřízena vzdělávací centra pro naplňování naší činnosti a přímé podpory pedagogických pracovníků prostřednictvím seminářů na různorodá témata týkající se inkluzivního vzdělávání. S kroměřížskou školou jsme pak podpisem smlouvy završili spolupráci započatou ještě dříve, kdy



▲ Vedoucí katedry APA Martin Kudláček (vlevo) a děkan FTK Michal Šafář (vpravo) s představiteli nových fakultních škol

zde vzniklo jedno z center kolegiální podpory v rámci projektu *Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti*,“ dodal Ondřej Ješina, hlavní řešitel zmíněných projektů z katedry APA.

Aktivita, na kterých katedra APA spolupracuje nejen s novými fakultními školami FTK UP, můžete sledovat na webech apa.upol.cz a ikap.cz.

Martin Višňa, foto Adéla Vymazalová

V. česká národní konference APA

letos jako součást *Konference krajských center projektu Rovné příležitosti ve vzdělávání v Olomouckém kraji (RPVOK)*



V neobvyklém prostředí, a sice na hrací ploše tenisové haly, zazněly hlavní příspěvky Konference krajských center projektu *Rovné příležitosti ve vzdělávání v Olomouckém kraji (RPVOK)*, kterou uspořádala katedra aplikovaných pohybových aktivit (APA) Fakulty tělesné kultury UP. Třídenní program ve Vésce nedaleko Olomouce nabídl přednášky, kulaté stoly, studentské prezentace i praktické workshopy a především prostor ke sdílení zkušeností a inspirace pro další zkvalitňování vzdělávání nejen v oblasti školní tělesné výchovy. Organizátoři přivítali na 130 účastníků.

Dominantní součástí akce byla V. česká národní konference APA, na níž se sešli odborníci věnující se inkluzivní tělesné výchově a volnočasovým pohybovým aktivitám pro osoby se speciálními potřebami, studenti takto zaměřených oborů a také pedagogičtí pracovníci či představitelé organizací, kteří se v praxi v této oblasti pohybují. Konference se zúčastnili i zástupci ministerstva školství, Českého paralympijského výboru, Národní sportovní agentury, Národního pedagogického institutu nebo Kanceláře veřejného ochránce práv.



„Odborníci z oblasti APA se setkali dlouhých po šesti letech, protože naše dřívější plány na uspořádání národní konference překazila epidemie covidu-19. O to více nás těší, že připravený program přilákal takové množství účastníků a ukázal více než kdy dřív multidisciplinaritu našeho oboru. Není totiž zdaleka jen o učitelích tělesné výchovy či fyzioterapeutech, ale má něco společného se všemi, kteří si uvědomují, že pohyb a pohybová gramotnost, respektive inkluzivní pohybová gramotnost, jsou důležité téma,“ uvedl Ondřej Ješina, vedoucí projektu a zástupce vedoucího katedry APA FTK UP.



S ohledem na zaměření projektu, který se završí na podzim letošního roku, se mluvilo o zahrnutí oblasti APA do systému poradenství a celoživotního vzdělávání pedagogických pracovníků v Olomouckém kraji a jeho prioritách do budoucnosti. Své zkušenosti také představili konzultanti APA, kteří v regionu působí, a zástupci center inkluzivního zájmového vzdělávání, která v rámci projektu vznikla.



„Olomoucký kraj, který zatím jako jediný v České republice toto téma systémově uchopil, s námi chce spolupracovat i nadále. Podpora Regionálního centra APA je přímo zmíněna v Krajském akčním plánu, čehož si velmi vážíme. Nicméně abychom mohli udržet náš široký tým, který se podařilo v uplynulých letech sestavit a který skvěle funguje, hledáme i další možnosti financování. Velmi nám s tím pomáhá naše partnerská Střední průmyslová škola Jeseník, která je poměrně aktivní v přípravě česko-polských projektů a mimo jiné nám zajistila partnerství s fakultou fyzioterapie a tělesné výchovy v Opoli. Společně nyní připravujeme několikaletý projekt na rozvoj pedagogických a dalších pracovníků v oblasti APA,“ přiblížil Ondřej Ješina.



Mezi stěžejními tématy konference byla také probíhající revize rámcových vzdělávacích programů (RVP) pro tělesnou výchovu, které by měly více zohledňovat inkluzivní trendy ve vzdělávání. Proměnou má například projít pojetí zdravotní tělesné výchovy, která se má odklonit od korektivních cvičení a více využívat pohyb jako prostředek k celostnímu rozvoji a podpoře zdraví v jeho biologickém, psychologickém a sociálním kontextu.



Hovořilo se i o parasportu, rehabilitaci nebo výzvách ve výzkumu a diagnostice v APA, nechyběl prostor pro sdílení příkladů dobré praxe. „Jsem ráda, že slyším i nějaké pozitivní příklady. S takovými se už z podstaty věci u nás příliš nesetkáváme. K nám se většinou dostávají

případy, kde jsou shledány nějaké nedostatky, neochota nebo zhoršování situace,” zmínila Romana Švecová z Kanceláře veřejného ochránce práv při představování činnosti odboru ochrany práv osob se zdravotním postižením.



Program přednášek a besed doplňovala nabídka praktických workshopů, během nichž si mohli zájemci vyzkoušet některé z „přizpůsobených“ pohybových aktivit. Například jógu, tanec či vybrané sporty na vozíku, k paracyklistické vyjížďce bylo přistaveno několik tipů kol, handbiků a dalších vozítek, přes chladnější počasí došlo i na aktivity na vodě.



Součástí třídní konference kromě setkání APA byly i sekce věnované práci v rámci projektu RPVOK zřízených krajských center prevence předčasných odchodů z odborného vzdělávání a kariérového poradenství v odborném vzdělávání. Byly představeny některé vzniklé metodické materiály a dotazníky pro šetření na školách, zazněly skutečné příběhy dětí a došlo i na inspiraci ze zahraničí.



„Velké poděkování si zaslouží jak všichni účastníci, kteří řešená témata vnímají jako důležitá, tak především organizační tým, který opravdu pečlivě a s nadšením odvedl svou práci. I díky tomu panovala na konferenci skvělá atmosféra, kterou si účastníci chválí. To bych si přál, aby se nám dařilo i do budoucna,” dodal Ondřej Ješina. ■

Projekt Rovné příležitosti ve vzdělávání v Olomouckém kraji, za jehož podpory se konference krajských center uskutečnila, je jedním z projektů na implementaci Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání Olomouckého kraje. Společně s katedrou APA Fakulty tělesné kultury UP na něm spolupracuje jako řešitel Pedagogicko-psychologická poradna a Speciálně pedagogické centrum Olomouckého kraje, v rámci partnerství pak školy či domy dětí a mládeže a střediska volného času v regionu.

Text a foto Martin Višňa

Cyklojízda městem a program na Poděbradech v rámci Sportovního dne UP

Součástí pestré palety sportovních aktivit s Akademik sport centrem UP Olomouc byla i cyklojízda na Poděbrady s pořadatelem Expedice PřesBar z Fakulty tělesné kultury. Podívejte se na fotky z prosluněného dne plného radosti z pohybu.



Na hudební vystoupení a bohatý kulturní program lákali studenti katedry aplikovaných pohybových aktivit FTK UP, kteří pro osoby s postižením připravují **Expedici PřesBar**. U přírodního koupaliště Poděbrady mohli zájemci výměnou za ochutnávku expedičních drinků podpořit realizaci cesty pro handicapované a také si vyzkoušet některé sportovně-kompenzační pomůcky a nahlédnout tak do světa sportu osob s postižením. Programu na Poděbradech předcházela cyklojízda městem. ■

Martin Višňa



Studenti na expedici doprovodili handicapované ze dna až na vrchol

Do Slovinska a Rakouska zamířila letošní Expedice PřesBar, kterou pro sedmičku lidí s postižením či znevýhodněním připravili studenti katedry aplikovaných pohybových aktivit (APA) Fakulty tělesné kultury UP. Během intenzivního sportovně-turistického týdne zavítali za zážitky a překonáním sebe sama do bývalých dolů i do horských výšin.



Výprava, v níž byli účastníci se zrakovým či sluchovým postižením nebo dva vozíčkáři, zahájila expedici na pomyslném dně, totiž ve štolách dřívějších hlubinných dolů Podzemlje Pece u městečka Mežica. Někteří si podzemní prostory prohlédli z kajaků, většina si je však projela na kole. „Trochu jsme se při přípravě báli, jestli to nebude moc náročné a jak to vůbec bude vypadat, ale bylo to v pohodě. Jen holky, které jely na tandemových kolech s našimi nevidomými hosty, říkaly, že měly co dělat, když v chodbách občas bojovaly s rovnováhou,“ prozradila jedna z organizátorek cesty Alena Krejčí.

V sedlech kol a handbiků pokračovali účastníci i v dalších dnech na denním světle, když projeli část Drávské stezky v Rakousku a přiblížili se tak k Triglavskému národnímu parku, kde na ně mimo jiné čekalo zdolání ferraty. „Tam došlo ke krizové situaci, když si ve složitějším úseku cesty jedna z nevidomých účastnic vykloubila koleno a na vlhké skále začala panikařit. Nechtěla jít dál, zároveň nešlo jít dolů. Prostřídali jsme se u ní, koleno obvázáli, a i když to trvalo déle než ostatním, protože se potřebovala cítit při pohybu bezpečně, nakonec ferratu také zvládla,“ popsala studentka.





Vyvrcholením expedice byl výstup na horu Vršič, která se zvedá do výšky 1 737 metrů nad mořem. Především v závěru výšlapu museli studenti překonávat různé nástrahy terénu a nejednou přenášet účastníky na handbiku či na vozítku zvaném Křížník. „Nad ránem snad polovina z nás vystoupala z chaty na vrchol Vršiče, tam jsme si sedli a v tichosti a s úžasem pozorovali východ slunce nad horami. Byl to silný zážitek. Byli tam přitom s námi i oba naši hosté na vozíku, u kterých jsme si říkali, že nebýt nás, možná by se na takové místo nikdy nedostali a takovou krásu neviděli,“ dodala Alena Krejčí.

Na chatě pod Vršičem také vyvrcholily expediční úkoly a výzvy. Právě tady se mohli účastníci zbavit svých strachů a obav, respektive dřevěných koleček, na která všichni na počátku cesty napsali to, čeho se obávají, ať už aktuálně, či dlouhodobě. V průběhu týdne si také členové výpravy otestovali své znalosti o Slovinsku nebo vyzkoušeli, jakou neoriginálnější věc získají výměnou za drobnou minci. Někteří donesli žvýkačky, jiní malovaný kámen.

Jednou ze sedmičky handicapovaných hostů slovinské Expedice PřesBar byla Petra Dadáková, která pracuje jako korektorka textů pro studenty v Centru podpory studentů se specifickými potřebami UP. Účast na expedici jí doporučil kamarád Lukáš Lacina, který v TyfloCentru Olomouc vede simulovanou laserovou střelbu a má z cesty přes bariéry se studenty katedry APA také zkušenost.

„Už delší dobu je mým snem strávit nějakou dobu pouze s kamarádkou, expedice mi ho splnila. Nejen že jsem strávila několik dní se skvělou partou lidí, kteří jsou nyní mými přáteli, ale také jsem zde našla potřebnou svobodu a volnost. S rodinou se přece jen chováte jinak než s kamarády, tolik se neodvážete. Expedici jsem si tak neskutečně užila. Najít totiž někoho, kromě

rodičů, kdo by byl schopný a ochotný se o vás někde delší dobu postarat, je opravdu nemožné. Není to nic, do čeho by šel každý. Proto moc děkuji celému expedičnímu týmu za tento splněný sen,“ uvedla usměvavá žena na vozíku.

„Každá aktivita měla svoje kouzlo. Co se ale týká nejintenzivnějšího zážitku, tím bylo lezení na skále. Myslela jsem si, že to pro lidi na vozíku ani není možné. Pro mě jako milovnici adrenalinu a dobrodružství to byla ta nejlepší aktivita, kterou jsem na expedici absolvovala. Lézt po skále bych mohla opravdu pořádkem. Byl to fantastický zážitek a opět děkuji všem, kteří mi to umožnili. Dokonce jsem po tom měla i hlad, což se u mě stává málokdy,“ dodala Petra Dadáková s tím, že organizátoři si za svou práci zaslouží jedničku s hvězdičkou a několikrát podtrženou.



To Alena Krejčí jako organizátorka je drobet přísnější, studentský tým by ohodnotila známkou B. Mimo jiné i proto, že se podařilo uskutečnit vše podle plánu, nedošlo mezi členy výpravy k nějakým větším konfliktům a krizím, počasí i přes nějaké přeháňky vyšlo a program byl připravený tak důsledně, až někteří občas nabyli dojmu jisté pohodlnosti.

„Expedice mě určitě obohatila po stránce vedení lidí, zkušenost s takovou velkou a specifickou skupinou je opravdu neocenitelná, co se týče například empatie, poznávání vztahů mezi členy skupiny nebo i trpělivosti. Společně s Bárou Plačkovou, se kterou jsme především tvořily program, se nám, myslím, podařilo, že se všichni cítili dobře a panovala přátelská atmosféra a nálada. Samozřejmě nějaké drobné třenice byly, ale to nestojí za řeč, naopak to k takové akci patří,“ uzavřela organizátorka expedice Alena Krejčí s tím, že jejich cestu brzy ještě připomene krátký videodokument. ■

Text Martin Višňa, foto Viktória Dubecká

Expedice PřesBar (přes bariéry) je vzdělávací projekt katedry APA FTK UP, prostřednictvím něhož získávají cenné zkušenosti pro své budoucí povolání studenti navazujícího magisterského studia zaměřeného na pohybové aktivity osob se zdravotním postižením či znevýhodněním. Realizací expedice zároveň ukazují, že handicap nemusí být ve sportovním vyžití těchto osob žádnou překážkou. Letošní expedice byla již jedenáctá, kterou studenti katedry APA připravili. V minulosti mimo jiné navštívili Norsko, německy mluvící země, Slovensko nebo Korsiku, v době epidemie covidu-19 se jedna z expedic uskutečnila doma v České republice.

Dobré ráno (nejen) s Expedicí PřesBar



studentkou Pedagogické a Právnické fakulty UP, která se zúčastnila expedice v roce 2022 na Korsice. Před kamery přitom nepřišli jen se slovy, ale také s pomůckami a činy – a tak si mohl Radek Erben z moderátorského dua vyzkoušet, jak se sedí v monoski. Záznam pořadu Dobré ráno z 5. října najdete na [iVysilani.cz](https://www.ceskatelevize.cz/porady/10435049455-dobre-rano/423236100071096/).

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10435049455-dobre-rano/423236100071096/> – odkaz v QR kódu
Martin Višňa, foto Vojtěch Duda



Karneval APA: NOC V CIZINĚ

Občas se každý vrací do minulosti a vzpomíná na to, co se odehrálo, a i my bychom se s vámi chtěli na chvíli vrátit v čase a připomenout si náš Karneval APA, který se konal dne 14. dubna letošního roku v BEA centru v Olomouci. Popíšeme vám, co je to za událost, jak se karneval organizuje a jak probíhá celý večer.

Karneval APA je osvětová akce, kterou pořádají studenti 2. ročníku oboru aplikovaných pohybových aktivit na katedře aplikovaných pohybových aktivit pod Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. A co to vlastně aplikované pohybové aktivity jsou? Jsou to volnočasové a sportovní aktivity, které jsou modifikované pro lidi s jakýmkoli postižením. Tudiž se dá říct o našem karnevalu, že je jedinečnou inkluzivní společensko-taneční

událostí v maskách, na které jsou vítáni opravdu všichni – od osob se zdravotním postižením přes zaměstnance, absolventy a studenty UPOL až po širokou veřejnost.

Už víme, co to Karneval APA je, nyní si tedy můžeme říci něco málo o organizaci. Celý večer mají na starost/radost studenti 2. ročníku oboru, o kterém jsme si již říkali, a to jak z hlediska odpovědnosti, tak i fungování, obsluhování a aktivit. Abychom mohli večer vůbec realizovat, museli jsme vymyslet téma, termín, zajistit kapelu, propagaci, výzdobu, moderátora a spoustu dalších věcí, které jsou na večer plný zábavy potřeba. Nejdůležitějším aspektem je samozřejmě také to, abychom sehnali dostatek finančních prostředků na realizaci, což pro nás znamenalo shánět sponzory a spolupráce od různých firem. S tím souvisí i vyhotovení smluv a komunikace v rámci jistých legislativních rámců. Při organizování tohoto večera se



studenti dostanou do spousty oblastí, které je pak naučí se v nich orientovat.

Pro náš 14. ročník jsme si vybrali téma NOC V CIZINĚ. Každý si téma mohl pojmout po svém a přijít na karneval v kostýmu, v jakém chtěl. Během večera jsme tak mohli na parketu spatřit nejednu gejšu, Afroameričana, havajskou tanečnici, ale třeba i letadlo, pilota, letušku, nebo dokonce i horkovzdušný balón. Někteří si své kostýmy pro tento večer dokonce i sami vyráběli a všem se kostýmy moc povedly.

Samotný večer začíná v 19.00, kdy se otevírá sál a lidé začínají přicházet. Snažili jsme se zaujmout naše hosty hned od počátku, a proto je hned po vstupu do sálu přivítala obrovská svítící zeměkoule, kterou jsme zakomponovali do naší výzdoby v rámci našeho tématu. Pro





hosty byl dále připraven raut, bar, fotokoutek, tombola a také spousta aktivit, které si mohli vyzkoušet během našeho cestovatelského večera, jako například vědomostní kolo štěstí nebo fotbal v sedě. Dále byl také během večera prostor na několik vystoupení – naše taneční vystoupení jako pořadatelů, ale třeba i vystoupení skupiny zaměřené na bojové umění wushu.

Následně také proběhlo udílení cen jako Cena České asociace aplikovaných pohybových aktivit, kterou získala Mgr. Julie Wittmanová, Ph.D., cena Síně slávy, kterou v letošním roce získal pan Jiří Němeček, také ocenění Centra APA, kterou si odnesla Mgr. Lenka Fasnarová, a nově přidané ocenění APAnger roku, které v letošním roce vyhrály dvě student-

ky – Bc. Ivana Wengrynová a Mgr. Viktória Dubecká.

V neposlední řadě proběhlo jako na každém karnevalu vyhlášení krále a královny, které v letošním roce vyhrála Kristýna Homolková ve velmi originálním kostýmu krávy. V mužské kategorii zvítězil Ladislav Baloun jako Číňan, který k nám na karneval „přišel prodávat“ své zboží.

Pořádání bylo sice poměrně náročné, ale celý večer se povedl tak, jak jsme chtěli, a podařilo se nám za jednu noc procestovat s našimi hosty celý svět. Všichni se bavili, tančili, zpívali, užívali si. Moc děkujeme za příležitost karneval uspořádat a těšíme se na další ročník. ■

Eliška Poláchová, Alexandr Hořín

„Jak Vám můžu pomoci?“ – workshop pro asistenty studentů se specifickými potřebami

O víkendu 16.–17. září 2023 proběhl v AC Baluo na FTK UP v Olomouci workshop pro asistenty Centra podpory studentů se specifickými potřebami. Během dvou dnů se tak noví asistenti seznámili s různými kategoriemi zdravotního postižení a prakticky nacvičovali, co může jejich nová práce na univerzitě přinést.

Pracovníci Centra podpory studentů během prvního dne představili jednotlivá postižení a služby, které pro studenty nabízí. Po seznamovacích hrách jsme workshop zahájili prezentací o zrakovém postižení a nácvikem doprovodu studentů se ZP, kteří potřebují k prostorové orientaci asistenci. I obyčejné otevírání dveří totiž může být tvrdým oříškem, když asistent doprovází nevidomého studenta. Po nácviku jsme si sundali klapky z očí a oddechli si u krátkých her a oběda. Po jídle na nás čekala koordinátorka pro studenty s tělesným postižením a připravené mechanické vozíky, se kterými jsme si vyzkoušeli jak správně poskytovat asistenci při překonávání různých překážek.



Po intenzivním nácviku jsme se odreagovali u dalších aktivit, které pro nás připravil Ladislav Baloun z Centra Aplikovaných pohybových aktivit při FTK UP. Mohli jsme se projet na tandemovém kole, handbiku, tříkolce nebo si zahrát hry boccia a cornhole.

Workshop nebyl vzdělávací akcí jen pro nové asistenty, ale také pro pracovníky Centra podpory studentů se specifickými potřebami. Zatímco si studenti zkoušeli modelové problematické situace, které mohou při poskytování asistence nastat, pracovníci Centra diskutovali o právních otázkách s Veronikou a Maximem Tomoszkovými. Odpovědně jsme opět již všichni společně vyslechli přednášku o studentech



se sluchovým postižením a nacvičili pár znaků z českého znakového jazyka. V sobotu se workshop uzavřel sekcí o studentech s duševním onemocněním a s poruchou autistického spektra, což by se dalo natáhnout na mnohahodinovou diskusi, ale museli jsme se rozloučit, ať nabere sílu na další den.

Neděle patřila péči o duši a tělo. Ráno jsme si dopřáli kávu a psychohygienu s naší centráckou psychologičkou Kamilou Banátovou a po ní následoval praktický trénink první pomoci pod vedením Jana Lasovského z Ústavu zdravotnického záchranářství i intenzivní péče při FZV UP.

Na závěr jsme se vrátili k duši a bavili se o tom, jak si správně vytýčit cíle a motivaci. Vzhůru do toho!

Všem pracovníkům a studentům děkujeme za příjemně a užitečně strávený víkend. Těšíme se na nový akademický rok a spolupráci, kterou s sebou přinese. ■

Za tým CPSSP Lenka Hýblová



Co nového v Praze – jaro 2023

Paralympijské školní dny ve Středočeském kraji na jaře 2023



Více než 180 dětí z různých škol ze Středočeského kraje mělo na jaře letošního roku možnost zažít Paralympijský školní den (PŠD) – interaktivní sportovně orientovaný program, jehož idea vzešla od Mezinárodního paralympijského výboru. Série akcí se konala v rámci implementace krajského akčního plánu Středočeského kraje v projektu Začleňování žáků se speciálními potřebami prostřednictvím pohybu. V rámci PŠD se děti skrze povídání i praktické vyzkoušení seznamují s parasporem, tedy sportem osob se zdravotním postižením. Mají možnost besedy se zajímavou sportovní osobností (úspěšným paralympionikem) a na pozadí osobního setkání a sdílení příběhu mohou začít uvažovat o zdravotním postižení v novém kontextu. Dále si děti zkouší různé pomůcky (vozíky, hole, zvukové míče aj.), ale také se učí zásadám poskytnutí asistence ve veřejném prostoru. Dlouholeté výzkumy poukazují na významný efekt tohoto programu na pozitivní utváření postojů dětí i dalších osob ve školním prostředí vůči jinakosti. Možnost uvědomit si odlišné potřeby druhého při hře, sportu a osobním povídání je pro děti velmi přirozená.



Na organizaci série šesti PŠD spolupracovali studenti FTVS UK z bakalářského a magisterského studia oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (ATVS OSP) pod vedením Ilony Pavlové. Český paralympijský výbor zajistil naše přední paralympioniky pro besedy na jednotlivých školách. Na PŠD v ZŠ Hostín u Vojkovic přednášela o paraatletice Anna Luxová. Na PŠD v ZŠ a praktické škole Hodějovského v Benešově přednášel o boccie Radek Procházk. Na PŠD na ZŠ Rožďal-

více přednášel o para stolním tenise Petr Svatoš. Na PŠD na ZŠ Jiráskova Benešov a na ZŠ Čechtice přednášel o parabasketbale a paralyžování Miroslav Šperk. Na PŠD na ZŠ Dolní Kralovice přednášela o paraatletice Eva Datinská.



Po besedách měly děti možnost vyzkoušet širokou škálu paralympijských sportů: parabasketbal, paraflorbal, goalball, handbike, boccia, curling, asistence při pohybu osob se zrakovým a tělesným postižením. Kvalitně a bezpečně zorganizovat tuto atraktivní, nicméně náročnou část programu by nebylo možné bez velkého zapojení studentů FTVS UK a výborné spolupráce s učiteli a vedením školy.

MaRS – Maraton cvičení s roztroušenou sklerózou 2023

V termínu 24. až 25. března 2023 se konal již 12. ročník osvětové pohybové akce Maraton cvičení s roztroušenou sklerózou – MaRS. V rámci celého víkendu byly opět celorepublikově organizovány zajímavé pohybové projekty, jejichž cílem bylo zvýšit informovanost veřejnosti o problematice roztroušené sklerózy (RS) a podpořit jedince s tímto onemocněním i jejich blízké v aktivním životním stylu.

Akce proběhla pod záštitou Pavla Bělobrádka a ve spolupráci Nadačního fondu Impuls, celostátních i místních sdružení pro pacienty s RS (místní organizace ROSKA, např. Brno, České Budějovice, Jihlava, Liberec) a dalších partnerů. I v letošním roce byla hlavním partnerem v Praze Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Studentky tří studijních skupin oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami – jedna z bakalářského a dvě z navazujícího magisterského studia – připravily na první jarní víkend širokou škálu pohybových programů. Téměř dvě desítky lekcí proběhly v online prostoru, ať již v reálném čase, či na YouTube. Byly zorganizovány originální akce jako například Den adaptovaných sportů na Letné, adaptovaný volejbal na Gutovce, orientační běh v Dobřichovicích, benefiční výběh na Dáblickou rozhlednu, florbalový turnaj v Novém Městě nad Metují, den zdravotního cvičení v centru Váš-KA v Českých Budějovicích, výšlap na Javorovou skálu ze Sedlce-Prčic aj. Zajímavým příspěvkem byl i rozhovor studentky Hanky Lukášové s lyžařkou Klárou Gašparčíkovou, mistryni republiky, o životě a sportu s RS. Další studenti přispěli propagací na internetu.

Pět našich studentů pak podpořilo program pořádaný NF Impuls ve Fitness Action v Praze, kterého se zúčastnilo 530 „maratonců“, tedy návštěvníků z řad lidí s RS, jejich blízkých i z široké veřejnosti.

Věříme, že je důležité uvědomovat si roli pohybu v následné péči u jedinců s dlouhodobým onemocněním a že akce MaRS k tomu napomáhá. Jsme rádi součástí tohoto projektu, který, věříme, má smysl.

<https://maratonmars.cz/>

Mezinárodní projekt Inkluzivní a aplikované pohybové aktivity v Portugalsku



Ve dnech 13.–17. 3. 2023 se skupina studentů (Vanda Plaštiaková, Lucie Vaštová, Marek Kříž, Dominik Chmelík) a pedagogů (Klára Dadová, Markéta Křivánková) z FTVS UK účastnila meziuniverzitního projektu na nejstarší portugalské univerzitě ve městě Coimbra. Jednalo se o Blended Intensive Programme (BIP) s názvem Inclusive and Adapted Physical Activities, který měl podporu Erasmus + a za jehož organizací stála především portugalská kolegyně dr. Maria Campos a paní Sofia Jesus. Intenzivního mezinárodního programu se zúčastnili studenti a učitelé ze 4 zemí, kteří se zároveň podíleli na odborném programu zaměřeném na oblast aplikovaných pohybových aktivit u osob s intelektovým postižením.



Součástí programu byly odborné přednášky prof. José Pedra Ferreiry (Portugalsko), prof. Raula Reiny (Elche, Španělsko), prof. Aijy Klaviny (Riga, Lotyšsko) a dr. Kláry Dadové (ČR) a řada praktických workshopů (například diagnostika pohybových dovedností u osob s mozkovou obrnou, pohybové programy cílené na zlepšení pracovního uplatnění osob s postižením intelektu, inkluzivní a kooperativní cvičební programy, neurotrénink aj.). Program vyvrcholil společnou organizací sportovního dne pro místní klienty institucí zaměřených na péči o jedince s postižením intelektu.



Velmi přínosné bylo vidět, jak lze vytvořit skvělou mezinárodní atmosféru a kooperaci, a v rámci společensky důležitého tématu propojit odborníky a studenty všech úrovní (Bc., Mgr, Ph.D.) z oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Intenzivní program umožnil jedinečnou příležitost pro spolupráci i odbornou diskuzi a zcela jistě napomohl získání vědomostí i posílení kompetencí. Portugalským kolegům za to patří velký dík. Věříme, že organizace podobných akcí výrazně posiluje evropskou odbornou spolupráci a že se jejich organizace podaří i v budoucnu.

Zdroj Facebook

Emil open – zimní hry 2023 na Lipně – leden 2023



V lednu 2023 se uskutečnil pilotní projekt, který zrealizovala Emilova sportovní, z. s., pod názvem V4 Winter Games Emil Open. Zúčastnili se ho sportovci s různými typy zdravotního postižení ve věku od 10 do 26 let ze Slovenska, Maďarska, Polska a České Republiky.



V týmu realizátorů z FTVS UK se zúčastnila Ilona Pavlová na pozici ředitelky paraalpských disciplín a studentka Zuzana Buroňová, která svým velice aktivním způsobem přispěla ke spolupráci týmu dobrovolníků paraalpských disciplín a také nasbírala velmi důležité podněty pro svou bakalářskou práci na téma lyžování dětí s mentálním postižením. Dalšími soutěžními disciplínami byly běh na lyžích a chůze se sněžnicemi. Závodů se velice vydařily a budeme se těšit na příští rok.

Český pohár open race Lipno 2023 – leden 2023

**Český pohár
OPEN RACE
lyžařský para happening**

**27. - 29. 1. 2023
Skiareál Lipno**

27. 1. příjezd do 17.00 • ubytování • rozprava a klasifikace
28. 1. trénink pod vedením trenéra • rozlosování
29. 1. závod – slalom • plánovaný konec 15.00

ČESKÝ PÁRA SPORT
SPORTOVNÍ KLUB VOZÍČÁŘŮ PRAHA
Lipno.info



Jednalo se o závody, které měly motivovat začínající sportovce k aktivní sportovní kariéře a srovnání současné výkonnosti v rámci ČR včetně úvodu do klasifikace v alpských disciplínách. Součástí závodů byla konzultace národní klasifikace (zařazení sportovce do příslušné třídy dle funkčních schopností a rozsahu postižení). Výsledky sportovců byly na základě klasifikace přepočítány a bylo určeno pořadí v rámci kategorií stojících lyžařů, sedících lyžařů a nevidomých lyžařů (dle aktuálních pravidel IPC). Tento závod byl a je také platformou pro konzultace s výrobci lyžařského vybavení a kompenzačních pomůcek, kteří se snaží vytvářet inovativní nástroje a technologie, jež poskytují lyžařům s handicapem dosahovat lepších výsledků a zlepšovat své dovednosti. V neposlední řadě hlavně závod představoval jedinou možnost, kdy si začínající sportovci (bez věkového omezení) mohli vyzkoušet standardní závod dle pravidel mezinárodní federace na národní úrovni a zažít závodní atmosféru. O to se postaral celý tým organizátorů:

Ředitelka závodů:

Ilona Pavlová (FTVS UK Praha)
se studenty

Hlavní rozhodčí:

Marek Dudák (SKI klub Lipno)

Technický delegát:

Ondřej Janoušek

Koordinátor asistentů:

Tomáš Miko (SKV Praha)

a Skvělí asistenti

Administrátorka:

Lucie Moravcová (ČPS)

Koordinátorka:

Radka Kučirková (ČPS)



**Velké poděkování patří i celému resortu Lipno.
Těšíme se na realizaci příští rok 2024.**





FTVS UK také spolupracuje s organizací No Foot No Stress No Problem a firmou Otto Bock na rozvoji paralyzování v České republice.

Projekty v rámci výuky managementu na FTVS UK

Studenti 1. roč. magisterského prezenčního i kombinovaného studia dokončili pod vedením Ilony Pavlové své ročníkové projekty v předmětu Management projektů v APA. Tyto projekty představují inspirativní a užitečný příklad toho, jak lze využít aplikované pohybové aktivity pro zlepšení kvality života. V rámci splnění projektu se studenti věnují různým aspektům managementu, jako je plánování a organizace programů, identifikace vhodných cílových skupin, motivace účastníků a hodnocení účinků. Díky svému odhodlání, tvůrčímu myšlení a důkladnému průzkumu předložili komplexní a realistické návrhy, které přinesly radost z pohybu.

S Heřmanem Volfem studenti realizovali tyto akce: Albertovský den, 7 statečných a Lvice.

S Veronikou Mackovou z ČPV kooperovali studenti na přípravě akce ParaHrátky, která se bude realizovat na podzim 2023 a na jaře 2024 na území ČR v jednotlivých krajích.



PARAHRÁTKY #SPORTJEJENOMJEDEN

ZVEME VÁS NA DEN PLNÝ ZÁBAVY A SPORTU.
STÁTE SE SPOLU S NÁMI SOUČÁSTÍ PARAHRÁTEK
A UŽIJTE SI SPORTOVÁNÍ S PARALYMPIKŮMI

HLEDÁME NOVÉ TALENTY! I TY MŮŽEŠ ZAZÁŘIT
NA PARALYMPICKÝCH HRÁCH A REPREZENTOVAT ČESKOU REPUBLIKU

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

PROBĚHNE BESEDA S PARALYMPIKŮMI A NÁSLEDNĚ FOCENÍ

VYZKOUŠÍTE SI PARALYMPICKÉ SPORTY

(NAPR. CURLING, BASKETBAL NA VOZÍKU, BOCČI, HANDBIKE,
COALBALL A MNOHO DALŠÍCH SPORTOVNÍCH DISCIPLÍN)

DOPORUČÍME VÁM SPORTY VHODNÉ PŘÍMO PRO VÁS



Gratulujeme studentům k jejich úspěšným projektům a přejeme jim mnoho úspěchů v budoucí kariéře v řízení projektů v APA.

Celoškolní sportovní den v rámci společného vzdělávání v TV byl realizován na Základní škole v Hostině u Vojkovic.

Hřeje nás pohyb – 2. 4. 2023



Pod názvem Hřeje mě pohyb se ukrývá charitativní akce ve prospěch důležitých společenských témat, kterou opakovaně organizuje FTVS UK a účastní se jí i tým APA. Tentokrát se pomyslně běželo do Turecka. Akce vznikla jako podpora pohybových aktivit, sportu a integrace různých skupin do většinové společnosti. Hlavním cílem prvního ročníku v roce 2022 bylo vyjádření solidarity s ukrajinským bojem proti ruské agresi (běžela se vzdálenost mezi Prahou a Kyjevem, tj. 1 264 km). Na podzim 2022 pak téměř 500 účastníků zdolalo 1 989 km mezi Kyjevem a Bruselům. Kromě sportovních aktivit v rámci loňského podzimu proběhl také esportový souboj mezi týmem domácí fakulty a týmy z anglického Staffordshire a finské Kajaani. Na jaře roku 2023 se konalo třetí pokračování, kdy jsme společně za pouhých pět hodin zdolali 1 774 km a pomyslně se dostali až do Turecka, a to během, na vozíku, na handbiku či na petrabiku. Rozhodli jsme se tentokrát reagovat na situaci v Turecku a Sýrii a podpořit oběti a další osoby postižené zemětřesením. Další pokračování plánujeme na 10. října 2023.



Den s Univerzitou Karlovou (20. 5. 2023) a představení studijního programu ATVS OSP

V celém areálu Kampusu Hybernská Univerzity Karlovy byl 20. května připraven bohatý doprovodný program pro děti i dospělé, zajištěný studenty a pedagogy fakult UK, a pražská APA u toho nechyběla. V rámci tohoto akčního dne studenti bakalářského studia ATVS OSP Zuzana Buroňová a Petr Zvěřina představili modifikované hry pro osoby se specifickými potřebami. Tato událost představovala skvělou příležitost seznámit



veřejnost s inovativním studijním oborem, který se zaměřuje na vzdělání v oblasti tělesné výchovy a sportu a podporu inkluze a zdravého životního stylu osob se specifickými potřebami prostřednictvím pohybových aktivit.



SKVělá sobota na vodě a kurz asistence osobám s TP na sportovních akcích – duben 2023

SKVělá sobota na vodě (jednodenní akce v Yacht klubu CERE v Praze) se nám společně povedla díky kvalitní přípravě studentů magisterského ATVS OSP na FTVS UK, kteří tuto akci zorganizovali pro účastníky kurzu asistence a klienty se zájmem o vodní sporty, pod vedením Ilony Pavlové. Sportovní akce byla pro zájemce příležitostí prožít zábavné a adrenalinové zážitky na vodě. Mezi sportovní aktivity patřil parajachting, parakanoing, paddleboarding v sedě a ukázka jízdy na rychlostní kanoi pro paraplegiky, zvané váha.



APA kurzy – Organizace zážitkového kurzu pro OSP (březen a květen 2023)

Od začátku roku 2023 se APA tým FTVS podílel na organizaci několika kurzů sportů v přírodě. Pomyslnou „třešničkou na dortu“ celého studia byly dva zážitkové kurzy pro jedince se specifickými potřebami organizované studenty posledních ročníků ATVS OSP. Zimní kurz se uskutečnil v Krkonoších v Peci pod Sněžkou a letní kurz v jižních Čechách na Lipně.

Studenti prokázali nejen své odborné znalosti a dovednosti v oblasti APA, ale také projevíli svou schopnost týmové spolupráce, komunikace a adaptace na měnící se podmínky. Tímto způsobem se pod vedením Ilony Pavlové naučili, jak se úspěšně vyrovnat s výzvami a přinášet nové myšlenky a přístupy do organizace pobytových akcí pro osoby se specifickými potřebami.

Zimní verze



Letní verze



Paralympijský školní den 13. 6. 2023 v Sušici

Jedna z našich milých absolventek Marie Mašková požádala náš pražský APA tým o realizaci PŠD na základní škole, kde pracuje jako učitelka TV. Byly jsme moc potěšeny (Jitka Vařeková a Ilona Pavlová) a rády jsme se rozjely do Sušice.



Krásná akční sportovní akce proběhla za účasti Arnošta Petrůčka. Žáci si odnesli z přednášky větší respekt k vrcholovému paraspportu a celá intervence přispěla ke zlepšení postojů k osobám se zdravotním postižením. Náruživě jsme všichni sportovali a diskutovali s dětmi o tom, co přináší pohyb každému z nás a proč nejsme všichni stejní. Realizace tohoto PŠD byla významná také pro učitele, protože to byli právě oni, kteří na stanovištích dětem představovali jednotlivé modifikované aktivity. Instrukce jsme jim předali před zahájením. Tomu se říká APA v akci.

Kurz Trenér III. třídy paralympijského sportu boccia / World Boccia Coach – level 1 – duben 2023



Ve dnech 14.–16. 4. 2023 proběhl kurz pro trenéry sportu boccia pořádaný naší fakultou ve spolupráci s Českou federací spastic handicap – členskou národní organizací BISFed. Těto prezenční části kurzu, zaměřené zejména na praxi, předcházely teoretické online moduly zahrnující jak témata obecná (anatomie a kineziologie, fyziologie, první pomoc, pedagogika, psychologie, sportovní trénink, doping, kompenzace zátěže), tak témata specializovaná (role trenéra, technické principy, pravidla hry, sportovní vybavení, klasifikace, boccia klub, rozvoj sportovce, taktika a strategie, analýza sportovního výkonu a další).



Hlavní lektorkou speciální části byla Michaela Řiháčková, o obecnou část se postaral tým FTVS UK včetně APA sekce, za kterou lektorovali Klára Daďová, Jitka Vařeková, Eva Prokešová, Rostislav Čichoň a Kamil Kotlík. Na kurzu se sešla špičková společnost slovenských a českých trenérů, hráčů i asistentů a panovala na něm příjemná a tvůrčí atmosféra. Díky tomu teď má nejen Česká republika, ale i Slovenská republika další vyskolené trenéry.



Rekondiční soustředění cvičení seniorů – červenec 2023



Letos se již podruhé na FTVS UK v rámci celoživotního vzdělávání konala „seniorská rekondice“ v příměstské variantě, v termínu 1.–4. 7. 2023. Zúčastnilo se jí 9 senierek, které pod vedením Kláry Dařové a externistky Veroniky Benschové nejen intenzivně cvičily (skupinové lekce zdravotní tělesné výchovy, funkční kruhový trénink, nordic walking), ale také se věnovaly aerobní pohybové aktivitě při výletech do okolí fakulty (Divo-



ká Šárka, Obora Hvězda), besedovaly o tématech spojených se zdravým pohybem a také vyzkoušely orientaci podle mapy a bocciu. Věříme, že účastnice posílily své zdraví tím nejlepším způsobem a navážou na tuto „injekci aktivity“ pravidelným skupinovým cvičením ve školním roce. ■

Ilona Pavlová, Jitka Vařeková, Klára Dařová, Markéta Křivánková



Konference zdravotní tělesné výchovy 2023

V září 2023 se uskutečnil již třetí ročník Konference zdravotní tělesné výchovy, která byla tentokrát spojena s oslavami 70. výročí Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Konference přilákala desítky odborníků z oblasti pohybové aktivity, prevence a rehabilitace z celé republiky i ze zahraničí. Účastníci měli možnost poslouchat zajímavé přednášky, účastnit se praktických workshopů a vyměňovat si zkušenosti a názory.

Před samotným zahájením konference měli účastníci možnost se protáhnout formou ranní jógy pod vedením Veroniky Szabóové, která ve své praxi využívá klasické terapeutické přístupy, jógovou terapii a prvky inspirované kalistenikou.

Dopolední teoretický blok byl zahájen úvodním slovem Jitky Vařekové, Markéty Křivánkové a Kláry Dařové z katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství FTVS UK. Jitka Vařeková následně přiblížila historii a současnost zdravotní tělesné výchovy v České republice a nastínila výzvy a cíle do budoucna. Následovala přednáška Terezy Novákové, vedoucí katedry fyzioterapie, o senzitivních obdobích ve vývoji dětí a důležitosti pohybové aktivity. Ve své prezentaci zdůraznila, že správná kondice a aktivita přináší zdravotní i společenské bene-



fity. Klíčový je rozvoj pohybové gramotnosti v dětství. Znalost těchto období umožňuje plánovat pohybové programy pro děti a minimalizovat rizika pro jejich budoucí sportovní kariéru i celoživotní zdraví. Další tři přednášky byly věnovány novinkám a inspiraci v oblasti ZTV: Ondřej Ješina z Univerzity Palackého v Olomouci, který je zároveň předsedou České asociace aplikovaných pohybových aktivit, představil proces tvorby Rámcového vzdělávacího programu pro ZŠ, který má reflektovat aktuální potřeby a trendy ve vzdělávání. Tereza Možná a Alena Skotáková z Masarykovy univerzity v Brně přednesly příspěvky o možnostech využití motorické ontogeneze jako inspirace pro tvorbu pohybových programů pro děti.



Po dopoledním teoretickém programu následovaly tři paralelní hodinové workshopy, které byly zaměřeny na praktické ukázky a cvičení z oblasti ZTV. První blok byl zaměřen především na ZTV u dětí a nabídl témata jako psychomotorika (H. Janošková, L. Vojtíková), školní přestávky (M. Boučková) a kompenzace na lyžařských kurzech (I. Pavlová). Druhý blok byl určen pro trenéry a sportovce a nabízel témata jako neurotrénink (M. Křivánková), Pilates (A. Kostelníková) a spirální stabilizace (M. Barcalová). Třetí blok se věnoval tělovýchovné praxi u seniorů a osob se specifickými potřebami a nabídl témata jako drumming (G. Kavalířová, V. Knappová), myofasciální trénink (A. Pokorná) a kruhový trénink (K. Daďová).

Odpolední sekce byla slavnostně zahájena projevem děkana FTVS UK Miroslava Petra, poté následovala přednáška Pavla Koláře, předního českého fyzioterapeuta a odborníka v oblasti pohybové rehabilitace, pod názvem Ideomotorické funkce a jejich poruchy. Profesor Kolář je mimo jiné tvůrcem konceptu dynamické neuromuskulární stabilizace (DNS) a autorem odborných i populárních knih, jako jsou *Rehabilitace v klinické praxi*, *Labyrint pohybu*, *Posilování stresem* či novinka *Řeka pod hladinou*. Současně se podílel na publikaci více než 140 odborných článků v prestižních českých i mezinárodních časopisech a knihách. Je aktivním členem několika vědeckých společností a spolupracuje s českými sportovními reprezentacemi v hokeji, fotbalu, atletice a tenise. Dalším přednášejícím byl Radovan Knap, který jako sportovec, optik a podnikatel stojí za společností DynaOptic, specializující se na sportovní optometrii a trénink funkčního vidění. Jeho přednáška byla zaměřena na propojení vizuálního a pohybového systému, které je klíčové pro rychlost reakce, koncentraci a schopnost učení. Odpolední přednáškovou sekci uzavřela Iva Šeflová z Technické univerzity v Liberci s prezentací výsledků rozsáhlého testování motorických kompetencí u dětí mladšího školního věku.



Přestávka mezi odpoledním teoretickým a praktickým blokem nabídla posterovou sekci, ve které se nacházely příspěvky kolegů ze ZŠ Zrak (M. Malotová a kol.), ČASPV (R. Mothejzíkova), FTVS UK (E. Schwarzová a kol., M. Buřilová a kol.) a PARA Plavání Praha (V. Šašek, J. Nevřkla). Učitelé všech typů škol ocenili interaktivní prezentaci Ilony Pavlové (FTVS UK) a Lukáše Kropíka (Jedličkův ústav a školy) na téma Pomůcky ve zdravotní a aplikované TV.

V průběhu konference bylo zároveň možné navštívit stánek nakladatelství Karolinum a zakoupit jejich odbornou literaturu. Celodenní odborný program zakončily tři praktické workshopy, tentokrát ve velké tělocvičně, společně pro všechny účastníky konference. Veronika Holá, vyučující na FTVS UK a trenérka juda, nabídla několik úpolových her pro využití (nejen) ve zdravotní TV. Lenka Vojtíková (FTVS UK, UJEP) a Hana Janošková (MUNI) v bloku věnovaném psychomotorice nabídl řadu nových cvičení a aktivit s neobvyklým přesahem: s rozvojem koordinace, vnímání prostoru a tělesného sebeuvědomění. Zkušená lektorka, absolventka FTVS UK a certifikovaná Feldenkrais terapeutka Eliška Nejdlová z Plzně pak zakončila program pohybovou lekcí s inspirací Feldenkraisovou metodou.

Po skončení odborného programu mnozí účastníci využili ještě možnost neformálního zakončení konference společným přípitkem a následnou diskuzí. ■



Pevně věříme, že se naplnil jak odborný, tak i reprezentační účel konference. Velké díky patří skvělým přednášejícím, všem kolegům z katedry ZTV i z jiných kateder, týmu studentů, podpoře fakulty a hlavně všem hostům, kteří dorazili a program spolu s námi prožili.

Jitka Vařeková a Markéta Křivánková

Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně

**Zpráva – nejen z FSpS MU, ale všeho chuť z událostí, kde je FSpS zapletena
Skoro to vypadá, že ve zprávě za půlrok 2023 FSpS vystupuje jako chobotnice s několika chapadly.**

⇒ Začneme výukou studentů, kde APA či ATV není samostatným studiem, ale prolíná se veškerými bakalářskými nebo magisterskými od učitelství přes trenérství (kondiční či ve sportovních specializacích) až po obory další, jako je regenerace a výživa ve sportu, edukace bezpečnostních složek, rozhodčí kolektivních her, sportovní management, a to shodně ve studiu prezenčním i kombinovaném. Za uplynulé „akreditační období“ se podařilo specifikovat adekvátní okruhy a kromě teoretického základu zajistit i praxe v terénu. Podtrhuji samostatný projekt studentů managementu, tj. jejich každoroční organizaci regionálních her speciálních olympiád v atletice a přízpusobných sportech. Protože se fakulta ocitá v období příprav akreditační oborů na další roky, z přípravných diskusí je patrné, že tento koncept „prolínání témat do jednotlivých oborů“ zůstane zachován.

⇒ Výukové chapadlo souvisí s kurzy dobrovolnictví (druhé chapadlo). Studující mají možnost získat certifikát dobrovolníka v SO. Tento kurz je realizován jak v češtině, tak v angličtině, především pro studující Erasmu, a opět je napojen na praxi v terénu. Detailněji už jsme v minulých číslech některé z těchto aktivit popisovali.

⇒ Odsud vypučelo další chapadlo – napojení některých studentů nebo už absolventů do trvalejších týmů v parasportu (atletika, plavání), především pak do štábu nadace Emílova sportovní, Emil Open apod. Někteří se také se uchýlili v zaměstnání s orientací na parasport.

⇒ Nebyla by to úplná zpráva za univerzitu, kdybychom nezapomněli výzkumnou činnost, která souvisí se stále větším zájmem o témata APA, resp. para v bakalářských či magisterských diplo-

mových pracích. Poslední výzkumné téma, což můžeme chápat také jako jedno z chapadel, protože z FSpS prorostlo na olomouckou FTK (významné know-how pro toto téma) a aktéry byli sportovci SO/atleti. V tématu se sleduje intenzita a objem pohybových aktivit 4 sportovců a 2 vedoucích v průběhu čtrnáctidenního pobytu na světových hrách SO v Berlíně.

⇒ Poslední chapadlo prorostlo do mezinárodní kooperace, protože se zájem o pohybové aktivity či sport především u osob s mentálním postižením projevil zájem dva zahraniční doktorandi, kteří byli na půlroční stáži. O Yasinovi Unvali (Turecko) jsme už také psali, Ishak Torki (M'sala University, Alžír) je nyní v plném pracovním nasazení. Po končení stáže určitě pošle zprávu do našeho časopisu. ■

Hana Válková

Výzkumný tým z ČR na Světových letních hrách speciálních olympiád v Berlíně

Na jednu z největších sportovních akcí roku 2023, Special Olympics World Games v Berlíně se kromě české reprezentace vydal i výzkumný tým studentů z České republiky. Studenti Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně a Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni se pod vedením paní profesorky Hany Válkové zhostili nelehkého úkolu. Jejich cílem bylo analyzovat kooperaci a aktivitu hráčů při futsalových utkáních v rámci Special Olympics Unified Sports®, kde spolu na světové úrovni v jednom týmu soutěží sportovci zdraví a s mentálním handicapem.

Special Olympics World Games (Světových her speciálních olympiád) v Berlíně se v letošním roce účastnilo přes 7000 sportovců z více než 190 zemí z celého světa. Celkem se soutěžilo ve 26 sportech, ve kterých bylo zapojeno přes 3000 trenérů a více než 20 000 dobrovolníků. Hry byly slavnostně zahájeny zapálením olympijského ohně v sobotu 17. 6. 2023 na dechberoucím zahájení na Olympijském stadioně v Berlíně, kde o důležitosti sportu mentálně handicapovaných promluvil

také spolkový prezident Německa Frank-Walter Steinmeier. Slavnostně byly hry ukončeny v neděli 25. 6. 2023 v historické části Berlína u Braniborské brány.

Velké gratulace a obrovský obdiv si zaslouží každý z 56 nominovaných členů naší reprezentace, díky kterým se může Česká republika radovat





z 26 medailových umístění a z mnoha krásných 4. a 5. míst. Hry byly strhující: padaly osobní rekordy, emoce vřely a nasazení sportovců bylo často až neuvěřitelné!

Nutno ovšem podotknout, že i český výzkumný tým podával během devíti dnů olympijského klání skvělé výkony. Studenti každý herní den analyzovali přímo na stadionu všechny futsalové zápasy, které v rámci světových her proběhly. A to bez ohledu na to, zda jim na záznamové archy stékaly krůpěje potu v tropickém vedru, nebo je bránili vlastními těly hodiny pod deštníkem v prudkém dešti. Kromě futsalových utkání studenti navštěvovali doprovodný program pro výzkumníky, který zahrnoval přednášky, workshopy pro mladé výzkumníky i konference. Především ale v každé volné chvíli studenti podporovali českou výpravu, fandili a sdíleli radost i smutek s našimi handicapovanými sportovci i jejich trenéry.



Proč je analýza kooperace a aktivity hráčů ve futsalu v rámci Special Olympics Unified Sports® tak důležitá?

Hlavní myšlenkou Speciálních olympiád je vytvořit příležitosti pro mentálně handicapované osoby, aby mohly sportovat, sdílet emoce, navazovat přátelství a komplexně se rozvíjet stejně jako jejich vrstevníci bez postižení. Zcela unikátním konceptem v rámci speciálních olympiád jsou tzv. Special Olympics Unified Sports® (Sjednocené sporty). Jedná se o celosvětový program, kdy v jednom týmu spolu soutěží sportovci s mentálním postižením a hráči bez handicapu, pro které se používá označení *partneři*. Cílem všech sjednocených sportů je, kromě samotné příležitosti sportovat, právě pravidelný kontakt mentálně postižených sportovců s vrstevníky bez handicapu. Společné setkávání, tréninky i soutěže s vrstevníky bez postižení mají pozitivní vliv na mnoho aspektů kvality života jedinců s postižením. V neposlední řadě mohou být sjednocené sporty ku prospěchu právě i partnerům (hráčům bez handicapu), kteří se učí komunikaci a přijetí osob s handicapem.

Podle myšlenky *fair play* by neměly o výhře či prohře týmu rozhodovat výhradně aktivity a sportovní výkony hráčů bez handicapu. Stejně tak by měla být zachována idea a cíl Olympics Unified Sports®, tedy kooperace celého týmu a zapojení zejména hráčů s mentálním postižením. Ideu *fair play* a Olympics Unified Sports® však na světové úrovni často nahrazuje soutěživost a touha po výhře. Chybí podklady pro rozhodčí o povolené a nepovolené

aktivitě i kooperaci hráčů, což znemožňuje přísnější nastavení pravidel i následné sankce. Jediným dokumentem je v současnosti Etický kodex, který ovšem neošetřuje všechny takové situace.



Bylo až zarážející zjistit, kolik trenérů a rozhodčích z různých sportů v rámci Special Olympics Unified Sports® cítí potřebu tuto situaci řešit. Aktuálnost tématu v rámci her pak dále vzrůstala. S blížícími se finálovými zápasy bylo možné pozorovat, že nechat rozhodnout hru mentálně postižené sportovce je pro partnery stále obtížnější. Bylo možné

rovněž pozorovat taktiku některých trenérů, kteří podporovali partnery ke hře s minimální asistencí hráčů s handicapem.

Právě z toho důvodu, že zapojení jedinců s handicapem by mělo být stěžejní, se rozhodla česká výzkumná skupina do této problematiky vnést trochu „tvrdých dat“. Navázala na modifikované použití Flanaganovy metody kritických případů (CIT), které pro inkluzivní oblast sportu publikovala paní profesorka Válková s kolektivem (DIC-CIT pro ATV). Nyní probíhá fáze analýzy dat a my už se těšíme na první výsledky a publikace.

Závěrem ještě jednou dodatečně gratulujeme všem členům české výpravy a děkujeme jim za vzornou reprezentaci. Díky patří také jejich trenérům, rodinám a přátelům. My pokračujeme v našem výzkumném záměru a moc si přejeme, aby nejen futsal, ale i další kolektivní sporty v rámci Special Olympics Unified Sports® mohly být zase o něco více v souladu s ideou fair play i na té nejvyšší světové úrovni. ■

Tereza Možná (za výzkumný tým FSpS MU Brno)

Akreditovaný kurz e037 pro studenty Erasmus – stále živý

Program kreditního výukového kurzu FSpS, od roku 2015 tradičně nabízeného studentům Erasmus, se pro podzimní semestr 2022 musel pro velký zájem absolvovat ve dvou bězích. První běh, o němž již byla v APA informace, se uskutečnil již v listopadu 2022 (www.fsp.s.muni.cz nebo www.specialolympics.cz). Druhá skupina absolvovala kurz na konci ledna. Akreditovaný kurz s kódem e037 je pětikreditový, což by mělo obsahovat cca 125 hodin zátěže studenta. Sestává z části teoretické přípravy, která obsahuje především informace z legislativy evropské a legislativy dané země, sebereflexi vlastní dobrovolnické činnosti včetně vnímaného dobrovolnictví na dané mateřské univerzitě. Hlavním obsahem je pak interaktivní výuka s tématy dobrovolnictví ve formátu „KUDY NA TO“, a to opět v rámci EU či vlastní země. Dobrovolnictví se týká různých oblastí životní existence, sportu obecně či sportu jedinců s handicapem. Podstatnou součástí pak je minimálně víkendový blok praxe v ČR. Praxe se nejčastěji odehrává v součinnosti s Českým hnutím Speciálních olympiád, protože zde existuje dohoda o spolupráci mezi ČHSO a FSpS. Zatímco podzimní skupina byla zakomponována do národní soutěže ve stolním tenise ve Dvoře Králové a do programu Zdravý sportovec, následující čtyřčlenná skupina se účastnila sportovního soustředění těch, kteří budou reprezentovat ČHSO na světových hrách letos v červnu v Berlíně. Obsahem jejich práce byl podíl na společných rozcvičkách a samozřejmě na seznamovací „diskošce“ s prezentací národních tanečků. Hlavní činností pak byla podpora sportovních skupin (atletika, fotbal, pozemní hokej,



bowling). Zde působili jako sparingpartneři. Dlužno poznamenat, že ve sportovní oblasti se vždy cítí jako „ryba ve vodě“ a naši trenéři si je nemohou vynachválit. Jsou také zpestřením akcí ČHSO. Teoretický blok obsahuje v závěrečném blokovém setkání prezentaci kritického čtení některé z renomovaných publikací a část tzv. „cultural studies“. V souvislosti s Benešovem to bylo téma Habsburka Františka Ferdinanda d'Este, benešovská historie včetně Ferdinandova pivovaru a spojitosti s první světovou válkou. Kurz je uzavřen reflexí kurzu, konfrontací s předchozí poznatkovou i prožitkovou bází a s celkovým pohledem na kurz. Většina skupin studentů, kteří kurz absolvovali, opakovaně konstatuje, že se podobným pojetím výcviku dobrovolníka dosud nesešli, dobrovolnictví je zaujalo a hodlají hledat možnosti zapojení do mezinárodního dobrovolnictví, v čemž je získaný certifikát může podpořit. Sama potvrzují, že jsem některé své bývalé studenty na zahraničních akcích potkala, což je výsledek potěšitelný. ■

Pozn.: Kurz může být otevřený dalším zájemcům v AJ i ČJ.

Hana Válková
(autorka kurzu e037, realizátorka akcí)

Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni

Konference „HRY 2023“

13. a 14. 4. 2023 se v Úborsku po 30 letech od prvního ročníku konala již 15. mezinárodní konference akademických pracovníků vysokých škol vzdělávajících studenty v různých studijních programech z oblasti tělesné výchovy a sportu. Konference probíhala v rámci oslav 75. výročí založení FPE a záštitu nad ní převzal rektor Západočeské univerzity v Plzni prof. RNDr. Miroslav Lávička, Ph.D., a děkan Fakulty pedagogické ZČU v Plzni doc. RNDr. Pavel Mentlík, Ph.D.



Na konferenci vystoupilo přes čtyři desítky účastníků, z toho téměř polovina zahraničních. Vedle jednání v tradičních sekcích zaujalo téma workshopu „Pohybový talent v širším kontextu aneb od žáka k mistroví“, vedeného odborníky s reprezentačními hráčskými a tre-



nérskými zkušenostmi Michalem Ježdíkem a Slavomírem Lenerem. Prof. Hana Válková z FSpS MU v Brně v rámci jednoho z hlavních příspěvků nadnesla téma sportu jedinců s jinakostí a v páteční dopolední APA sekci jej přednášející rozvinuli v různých podobách do velmi zdařilé šíře. Již tradiční dělení sekcí zahrnovalo problematiku her a herních přístupů ve školní tělesné výchově, sportovním tréninku, sportovních aktivitách handicapovaných a rekreačně pohybových aktivitách.



V sekci APA vystoupili s problematikou jinakosti mimo jiné Lucie Francová, Ladislav Baloun, Martin Kudláček, Tereza Možná, Ilona Pavlová, Věra Knappová, Zuzana Kornatovská a Pavlína Kalčíková. Jménem organizačního výboru zveme všechny zájemce o prezentaci APA problematiky v milém a přátelském prostředí penzionu U Jandů k účasti na dalším ročníku HER v roce 2025!



Věra Knappová

Semináře RCAPA V RPVOK v roce 2023

(z <https://www.ikap.cz/rpvok/aktuality>)

Martin Lajza, odborný metodik APA RPVOK

10. 1. 2023 Seminář RCAPA RPVOK o ADHD a Zdravých nohách, správné chůzi

Na Střední pedagogické škole Přerov, Denisova 3, proběhl seminář RCAPA RPVOK na témata *Děti s ADHD v předškolním inkluzivním vzdělávání* a *Zdravotní tělesná, pohybová výchova – Zdravá noha a chůze*.

Odborná lektorka **Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.**, akademická pracovnice z katedry APA FTK UP v Olomouci, se věnovala **problematice dětí s poruchou pozornosti či hyperaktivitou v předškolním věku a vhodným pohybovým aktivitám a činnostem v mateřské škole (MŠ)**.

Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) patří mezi velmi časté „diagnózy“ ve školním (či mimoškolním) prostředí s tím, že nástup poruchy často bývá patrný už v předškolním věku a při docházce do MŠ. Dané děti nemají v oblasti výstupů v pohybových aktivitách „tělesné pohybové výchovy“ vytvářen individuální vzdělávací plán a ve většině případů není třeba upravovat obsah učiva. Co nás může zajímat a může být jiné, je forma výuky, přístup k dítěti, úprava organizace tělocvičných chvil, pohybové tělesné výchovy, pobytu venku, pobytových akcí apod. Zkusme popřemýšlet, jak strukturovat výuku, aby děti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou nebyly rušivým elementem, a přesto z výuky mohly profitovat. (Wittmannová 2023)



V lekci se lektorka zaměřila na strukturu a formy některých běžně užívaných her a činností. Vysvětlila problematiku a vhodné organizační formy či strukturu vyučovací jednotky.

Účastníci si vyzkoušeli doporučené aktivity, čímž si obohatili zásobník činností pro svoji práci v inkluzivních předškolních a mimoškolních pohybových aktivitách.

Druhým tématem byla oblast rovněž aktuální – „Zdravotní pohybová, tělesná výchova“. Odborná lektorka **Mgr. Lenka Fasnerová**, fyzioterapeutka z Centra pohybu Olomouc, stála odborná spolupracovnice s RCAPA RPVOK, se tentokrát zaměřila na problematiku *Zdravé nohy (plochá atd.) a chůze*.

Plochá noha má vliv na celé naše tělo, ovlivňuje postavení pat, kolen, kyčlí, způsobuje jejich bolesti, stejně jako bolest zad. Dokonce má vliv i na naše dýchání! U dětí od 3. roku věku hlídejte viditelné vytváření klenby a postavení patiček, obouvejte je jen do kvalitní obuvi s tvarovanou stélkou a pevným opatkem.“ Ploché nohy | Zdravé nohy (zdrave-nohy.cz)

Lektorka se zde zaměřila na správnou funkci chodidla, prevenci, otužování a automasáž chodidla, předvedla a účastníci si vyzkoušeli jednoduché mobilizační techniky, zásobník cviků a využití vhodných pomůcek, ale i hry pro naše chodidla. Nezapomněla ani na stereotyp chůze.

Obě velmi aktuální témata byla odbornými lektorkami profesionálně prezentována a jejich znalost problematiky poskytla odpovědi na spousty dotazů ze strany účastníků. Akce proběhla v příjemné pracovní atmosféře.

3. 2. 2023 Sebeobrana a její využití, aplikace v inkluzivním školním prostředí

O „prázdninách“ 3. 2. 2023 na Střední, základní a mateřské škole JISTOTA, o. p. s.; Tetín 1506/1, Prostějov, proběhl seminář RCAPA RPVOK na téma *Sebeobrana a její využití, aplikace v inkluzivním školním prostředí*.

Odborný lektor plk. Mgr., Bc. Jan Grmolenský, který pracuje u Policie České republiky Olomouc, se věnoval problematice „sebeobran“ z pohledu platné legislativy ČR a následně aplikaci základních prvků sebeobran. Akce se zúčastnilo 36 pedagogických pracovníků a 2 studentky, budoucí pedagožky. Účastníci byli seznámeni s aplikací sebeobran ze strany pedagoga a žáka se speciálními vzdělávacími potřebami. Akce proběhla v příjemné pracovní atmosféře a byla přínosná pro všechny zúčastněné.

14. 2. 2023 Prevence nežádoucích jevů ve školství

Na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci proběhl seminář k aktuální problematice „Prevence nežádoucích jevů ve školství“, který inicioval Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., a jehož cílem bylo seznámit pracovníky RCAPA RPVOK a akademické pracovníky z katedry APA FTK UP v Olomouci s danou problematikou, jejím legislativním ukotvením a s postupem při žádosti o podporu PPP – SPC Olomouckého kraje.

Odborný lektorský tým (PhDr. Ladislav Spurný, krajský školský koordinátor primární prevence, Olomoucký kraj; Mgr. Hana Prejdová a PhDr. Věra Neusar, oblastní metodičky preventivních aktivit, Šumperk), účastníky seznámil s oblastí primární prevence ve veřejné správě a školní praxi. Krajský školský koordinátor prevence PhDr. Spurný v úvodu prezentoval téma *Primární prevence ve veřejné správě ČR*, zejména s důrazem na její výkon ve státní správě a samosprávě. Zdůraznil důležitost znalosti legislativy primární prevence, metodických doporučení, strategie a koncepce prevence, roli školního metodika prevence a jeho veřejnoprávní ukotvení. Na něj navázaly oblastní metodičky PhDr. Věra Neusar a Mgr. Hana Prejdová z PPP a SPC Olomouckého kraje, pracoviště Šumperk, které se věnovaly primární prevenci ve školství z praktického pohledu a vlastních zkušeností.

Na akci byl přítomen Ing. Aleš Jurečka, ředitel Střední školy polytechnické, Rooseveltova 79, Olomouc, který doplnil odborný výklad lektorů o pohled ředitele školy a praktické řešení dané problematiky. Zdůraznil důležitost spolupráce s PPP a SPC Olomouckého kraje a nutnost zařazení speciálních pedagogů do školních pedagogických sborů.

Akce proběhla v příjemné pracovní atmosféře, kdy lektori reagovali na spousty podnětných dotazů.

Doporučení pro praxi:

- Oslovovat metodiky prevence můžeme přes jednotlivé metodiky z PPP.
- Supervize je součástí práce skupiny psychologů i speciálních pedagogů ve formě „odborných skupin“ spádově na detašovaných pracovištích PPP.
- Další kontakty na programy:
<http://www.sladmeto.cz/>
<https://www.sdruzeniid.cz/projekt-na-cestě>
<https://www.p-centrum.cz/centrum-primarni-prevence/> –
 personální obsazení
<https://www.p-centrum.cz/centrum-prevence-tym/>

21. 2. 2023 S Mgr. Lenkou Baše o „Vzdělávání mimořádně intelektově nadaných žáků“

Na Střední škole polytechnické, Rooseveltova 79 v Olomouci, proběhl prezenční seminář Regionálního centra APA v projektu

RPVOK, který se věnoval problematice „Nadaní žáci v inkluzivním vzdělávání – pedagogická diagnostika, metody a formy práce v podmínkách školy“. Seminář představil účastníkům osobnost nadaného žáka se zaměřením na jeho možné specifické projevy v prostředí školy, které mohou být klíčovým ukazatelem v rámci pedagogické diagnostiky nadání. Druhá část programu, v podobě workshopu, byla orientována na ukázkou vhodných metod a forem práce, které lze využít v inkluzivním vzdělávání k optimálnímu rozvoji nadaných žáků.

Odbornou lektorkou na semináři byla Mgr. Lenka Baše, školní koordinátorka podpory nadání na Fakultní základní škole Olomouc, Hálkova 4, která je absolventkou Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a speciální pedagogika na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Učí třídu dětí s mimořádným intelektovým potenciálem na Základní škole Hálkova v Olomouci, která je rovněž i fakultní školou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého. Díky svým žákům se v nedávné době stala i finalistkou Ankety Zlatý Ámos. Pro Lenku Baše byla profese učitele inspirativní od dětství. Dnes může být její práce inspirativní pro jiné.

Seminář proběhl v příjemné tvůrčí atmosféře za účasti 20 pedagogických pracovníků ze základních a středních škol Olomouckého kraje.

1. 3. 2023 „Podpora žáků (nejen) se SVP v období přechodu ze základní na střední školu a do další etapy jejich života“

PhDr. Hana Vyhliďalová, ředitelka SPŠ Přerov, Havlíčkova 2, si je vědoma, že i na jejich školu se mohou přijít vzdělávat žáci se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP), a proto spolu s RCAPA, se kterým již jejich škola úzce spolupracuje od roku 2017, uspořádala 1. 3. 2023 pro jejich pedagogické pracovníky seminář „Podpora žáků (nejen) se SVP v období přechodu ze základní na střední školu a do další etapy jejich života“.

Škola připravuje budoucí odborníky ve studijních oborech elektrotechnika se zaměřením na počítačové řízení, technické liceum, technika se zaměřením na techniku počítačů a strojírenství. Mezi jejími žáky jsou i žáci se SVP, sice jen „pár“, ale jsou ve vzdělávacím procesu školy přítomni a chtějí toto své vzdělávání úspěšně dokončit.

Cílem prezentace tématu bylo seznámit pedagogické pracovníky s možnými postupy při řešení problematiky příchodu žáků se SVP do středoškolského nebo středního odborného vzdělávacího procesu a jejich začlenění do kolektivu třídy či školy a následného uplatnění na trhu práce.

Odborný lektor Mgr. Jaromír Maštalíř, Ph.D., z Ústavu speciálněpedagogických studií Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci seznámil účastníky akce s danou problematikou, základním vhladem, možnostmi využití vhodných

diagnostických nástrojů k získání „portfolia“ daných jedinců, třídy, školy. Získané informace mohou pomoci pedagogickým pracovníkům v práci s danými jedinci i kolektivem.

Na pedagogické pracovníky je kladena velká zodpovědnost za úspěšné absolvování studia či učebních oborů.

Současné „inkluzivní“ vzdělávání přivádí do škol a učebních oborů i žáky s tzv. speciálními, specifickými vzdělávacími potřebami (SVP) a zde často nastává problém, co s takovými žáky, jak s nimi pracovat, když já, pedagog, nejsem na práci s ním připravený, nejsem speciální pedagog. Tyto vzniklé situace jsou často obtížně řešitelné, každý pedagog chce ve své práci uspět, dovést žáky úspěšně k dokončení studia či učebního oboru a tím zvýšit jejich potenciál k uplatnění se na trhu práce. Aby se pedagogickým pracovníkům bez speciálněpedagogického vzdělání se žáky se SVP lépe pracovalo, je nutné jim poskytnout v této oblasti alespoň minimální podporu a ta jim je v současné době poskytována formou vzdělávacích seminářů v realizaci projektu Rovné příležitosti ve vzdělávání v Olomouckém kraji či podporou ze stran PPP a SPC Olomouckého kraje.

Ing. Aleš Jurečka, ředitel SŠ polytechnické, Rooseveltova 79, Olomouc, která má své vzdělávací a učební obory zaměřené na směry strojírensko-automobilní, dřevařský, stavební a maturitní říká, že, „v každém pedagogickém sboru MŠ, ZŠ, SŠ, SOU, OU. . . by měl být speciální pedagog, který by v případě potřeby svým kolegům poradil, jak vzniklé situace řešit. . .“. Z jeho slov, ředitele, který se „denně“ s danou problematikou setkává, vyplývá, že našel cestu k řešení dané situace.

Při mých pracovních setkáních s pedagogickými pracovníky SŠ často v jejich reakcích zaznívá, že jsou „odborná škola“ a k nim takoví žáci (žáci se SVP) nechodí. Sice letos nechodí, ale příští rok mohou přijít a pak nastane otázka, co s nimi.

Aby pedagogičtí pracovníci měli alespoň základní povědomí, jak se v řešení dané problematiky, tedy příchodu žáka se SVP, orientovat, jak postupovat a hlavně kde nalézt podporu atd., poskytl jim seminář s Mgr. Jaromírem Maštaliřem, Ph.D., a v oblasti aktivního zapojení dětí, žáků a studentů se SVP do školních i mimoškolních pohybových aktivit jim ji poskytne realizační tým RCAPA RPVOK. Stačí je jen požádat.

14. 3. 2023 Seminář RCAPA RPVOK pro pedagogické pracovníky předškolního inkluzivního vzdělávání

Na Střední pedagogické škole Přerov, Denisova 3, proběhl další seminář RCAPA RPVOK pro pedagogické pracovníky z předškolního inkluzivního vzdělávání zaměřený na práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami, jejich úspěšné začlenění do kolektivu třídy, MŠ a přechod do vzdělávacího procesu základní školy (ZŠ). Seminář se věnoval třem oblastem:

1. Zdravotní pohybová výchova – vady páteře, skolióza.
2. Pohybové aktivity pro děti předškolního věku.

3. Matematická pregramotnost v pohybových aktivitách v inkluzivním předškolním vzdělávání.

Úvodním tématem byla „Zdravotní pohybová výchova – Vady páteře, skolióza“. Odborná lektorka Lenka Fasnerová, fyzioterapeutka z Centra pohybu Olomouc, se věnovala základní diagnostice skoliózy a vad páteře, nápravným cvičením a postupům jejich správné aplikace. Diagnóza a zahájení řešení dané problematiky již u dětí v předškolním věku zvyšuje šanci na korekci, odstranění těchto vad páteře a vadného držení těla, postury.

Druhým tématem semináře byly „Pohybové aktivity pro děti předškolního věku“, které odborně prezentovala Drahomíra Bártová z MŠ Hněvotín (diplomovaný instruktor ČASPV). Lektorka se zaměřila na základní rozvoj pohybové gramotnosti u dětí předškolního věku s využitím tradičního (míčky, míče, švihadla. . .) a netradičního náčiní (kelímky, přírodniny, knoflíky, kostky. . .). Dále představila originální pohybovou metodu s využitím české patentované zdravotní a rehabilitační pomůcky DAFLEX, která je určena pro podporu cvičení vestoje, vsedě, vleže, na židli, na zemi. Cvičení je využitelné i v práci s dětmi se SVP.

Na problematiku „Matematická pregramotnost v pohybových aktivitách v inkluzivním předškolním vzdělávání“ se zaměřila Mgr. Jitka Bařinová z MŠ CP Sigma, s. r. o., Lektorka o své prezentaci říká:

Rozvíjení předmatematických představ v rámci předškolního vzdělávání, které spočívá zejména ve vytváření rozmanité vzdělávací nabídky a poskytnutí dostatek příležitostí k rozvíjení mnoha schopností a dovedností a k získávání potřebných vědomostí, které jsou posléze předpokladem ke zvládnutí učiva matematiky, a tím i vytváření kladného vztahu k ní. Pravděpodobnost úspěchu se zvyšuje s dobrým pochopením a upevněním základních pojmů, osvojením jednodušších dovedností jako podkladu pro řešení úkolů obtížnějších. Předmatematické představy prolínají téměř všemi aktivitami, váží se jak na běžný život dítěte, tak na ostatní činnosti. Prezentace se zaměřila na představení konkrétních her a pohybových činností, které lze úspěšně využít v rámci každodenního cvičení s dětmi a uvědomění si, že matematika není jen strašákem, ale i hrou.

Semináře se zúčastnilo 35 pedagogických pracovníků z předškolního inkluzivního vzdělávání v Olomouckém kraji. Všichni se aktivně zapojili a vyzkoušeli si aktivity doporučené a prezentované lektorkami. Akce proběhla v příjemné pracovní, tvůrčí atmosféře, kdy účastníci dostali prostor na dotazy s možností doplnit výklad lektorek o své pohledy na dané problematiky. Z aktivního zapojení účastníků bylo patrné, že mají zájem o informace, které by podpořily jejich pedagogickou práci, a projevila se jejich kreativita, která je nedílnou součástí pedagogického pracovníka v předškolním inkluzivním vzdělávání.

3. 5. 2023 Seminář – AAK – technické pomůcky a programová podpora

V Jeseníku na MŠ a ZŠ Fučíkova 312/10 dne 3. května proběhl odborný seminář RCAPA RPVOK, který byl zaměřený na jednu z nejdynamičtější se rozvíjejících oblastí AAK, tvořenou pomůckami technické povahy a speciálními programy. Lektorem na akci byl Mgr. Jaromír Maštaliř, Ph.D.



V průběhu semináře nás dr. Maštaliř seznámil s vybranými hi-tech prostředky – komunikátory, speciálně upravenými hardwary (trackball, klávesnice, eye tracker), držáky, spínači apod. Rovněž nám byly představeny speciální programy určené pro komunikaci, diagnostiku a výuku a software zaměřený na vytváření a tisk komunikačních šablon, tabulek či knih.

Součástí semináře byla i bohatá diskuze nad výhodami a limity těchto hi-tech prostředků v praxi a nad diagnostickými hledisky (ne)vhodnosti jejich volby ve vazbě na vybrané cílové skupiny jedinců s komplexními komunikačními potřebami. Významná část semináře byla věnována praktickému vyzkoušení vybraných pomůcek a programů a zhodnocení možností využít tyto pomůcky na svém pracovišti.

Seminář byl pro nás všechny zúčastněné velmi přínosný a zajímavý.

10. 5. 2023 Seminář RCAPA RPVOK o primární prevenci a kondičním cvičení dětí předškolního věku

V Centru pohybové gramotnosti v předškolním vzdělávání na Střední pedagogické škole v Přerově proběhl dne 10. 5. 2023 prezenční seminář pro pedagogické pracovníky v předškolním inkluzivním vzdělávání, který se zaměřil na dvě oblasti.

Nejdříve v prezentaci „Primární prevence ve veřejné správě a školní praxi, předškolním inkluzivním vzdělávání“ lektor PhDr. Ladislav Spurný, Krajský školský koordinátor primární prevence, Olomoucký kraj, představil primární prevenci jako: „Mnohovrstevný soubor opatření a činností, za jejichž použití má být v resortu školství u žáků i studentů obecně dosaženo toho, co dnes bývá nazýváno zdravým životním stylem. Předškolní pedagogika ve veřejnoprávním výkonu primární preven-

ce nehraje roli z hlediska legislativního ukotvení, jako je tomu u základních a středních škol. Mateřské školy a obecně zařízení spadající do ranku předškolní výchovy a vzdělávání však v tomto ohledu hrají rovněž významnou roli. Je v podstatě dnes už nezbytné, aby pedagog předškolního vzdělávání byl alespoň rámcově seznámen s problematikou primární prevence, s jejím veřejnoprávním ukotvením, se systémem, který představuje, i s konkrétní základní terminologií a další problematikou v této oblasti. Současně je nutné, aby si byl vědom své role v tomto systému, aby měl představu o postupech, možnostech a zaměření konkrétních pedagogických činností promítajících se do primární prevence, a to včetně nástinu konkrétních témat a příkladů dobré praxe.“ (Spurný, 2023)

V druhé části semináře, která byla zaměřena na „Rozvoj pohybové gramotnosti a kondiční cvičení dětí předškolního věku“, odborná lektorka Mgr. Lenka Fasnerová prezentovala různé pohybové aktivity, cvičení a jejich modifikace k různým schopnostem dětí v inkluzivním vzdělávání. Zdůraznila význam jednoduchých, často opomíjených pomůcek a jejich využití, např. cvičební tyče. Cílem aktivního zapojení všech dětí do pohybových aktivit je podpora rozvoje jejich pohybové gramotnosti pro samoobslužnost, zdravý životní styl, socializaci a lepší přechod do základního školního vzdělávání a následné uplatnění na trhu práce. Lektorka představila také „line dance“, choreografický tanec, ve kterém skupina lidí tančí podle opakující se sekvence kroků uspořádaných do jedné nebo více řad, jeho využití v rozvoji pohybové gramotnosti, pohybové koordinace a prostorové orientace dětí předškolního věku.

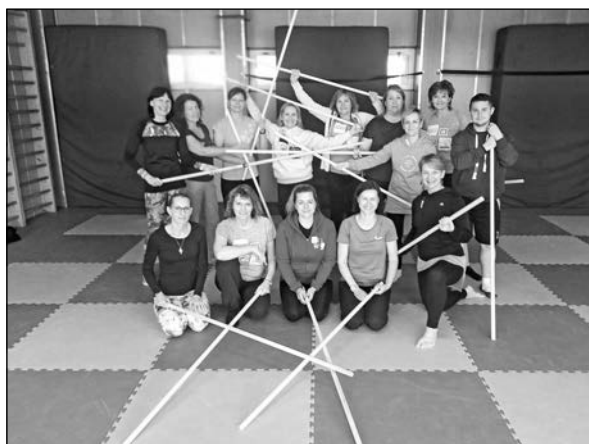
Seminář proběhl v příjemné pracovní atmosféře a uzavřel sérii seminářů zaměřených primárně na zdravotní tělesnou výchovu.

„Kondiční cvičení s Mgr. Lenkou Fasnerovou“ na seminářích RCAPA RPVOK

Semináře RCAPA RPVOK se v dubnu 2023 zaměřily na aplikaci „prvků zdravotní tělesné výchovy a jejich využití v kondičním rozvoji žáků ve školních i mimoškolních inkluzivních pohybových aktivitách“.



Oblast rozvoje kondičních schopností je nedílnou součástí správného tělesného vývoje člověka, významně ovlivňuje oblast jejich zdravého životního stylu, kvalitu života s následnou lepší uplatnitelností na trhu práce. Dobrá kondice člověka je významným činitelem ovlivňujícím jeho činnost v mnoha oblastech, a proto je nutné ji rozvíjet (nejen ve fitness) již od raného věku všech dětí, žáků... Není možné z tohoto procesu vyjímát děti, žáky s různým typem oslabení, zde je nutné daná kondiční cvičení vhodně přizpůsobovat, modifikovat dle jejich schopností. Jak správně volit, modifikovat, aplikovat vhodná cvičení a pohybové aktivity, je řešeno v rámci oblasti zdravotní tělesné výchovy, které se semináře RCAPA RPVOK věnují pod odborným lektorským vedením fyzioterapeutky Mgr. Lenky Fasnerové z Centra pohybu Olomouc.



Na seminářích se lektorka věnovala kondičnímu cvičení žáků ve školní tělesné výchově, ale i v mimoškolních aktivitách, a to z pohledu zdravotní tělesné výchovy. Byla prezentována metodika a vhodnost aplikace základních kondičních cvičení na posílení celého těla, která lektorka doporučuje zahájit zapojením jednotlivých tělesných segmentů. Dále doporučuje pracovat s jejich vlastní vahou a rozvíjet jejich vzájemnou koordinaci, následně je rozvíjet s využitím vhodných cvičebních pomůcek, např. míče, cvičební tyče, cvičební lavičky atd.: „Postupovat od nejjednoduššího ke složitějšímu, náročnějšímu.“

Semináře se konaly v „Centrech pohybové gramotnosti v inkluzivním vzdělávání“ Regionálního centra aplikovaných pohybových aktivit Olomouckého kraje na SPŠ „emko“ Jeseník, Dukelská a na SŠ polytechnické, Rooseveltova, Olomouc, byly prakticky zaměřené, jednotlivá cvičení si účastníci vyzkoušeli.

Jaro ve znamení ZTV v regionálním centru na SPŠ Jeseník

O zdravotní tělesné výchově (ZTV) se čím dál více mluví jako o nezbytné složce v hodinách tělesné výchovy a ve sportovních kroužcích u dětí, ale i v pohybových aktivitách dospělých. Dnešní doba je však spíše orientována na výkonnost, a tak se na ZTV

zapomíná či jí není věnována taková pozornost, jakou by si dle našeho názoru zasloužila.

Neradi děláme věci jen „na půl“, a tak jsme v minulých měsících pod odborným lektorským vedením fyzioterapeutky Mgr. Lenky Fasnerové z Centra pohybu Olomouc zorganizovali na Střední průmyslové škole Jeseník celý cyklus seminářů s hlavním tématem zdravotní tělesné výchovy. Rádi bychom zde poděkovali za ochotu a vstřícnost všech zaměstnanců SPŠ Jeseník. Výběr témat probíhal v symbiotické domluvě s účastníky dle jejich potřeb a zpětné vazby.

V úvodním setkání jsme si představili posturální cvičení jako celek, navázali jsme tématem zdravá noha a správná chůze, důkladně jsme se zaměřili na vady páteře a skoliózu a zatím v posledním semináři jsme to vše propojili v kondičním cvičení v ZTV.

Semináře byly co nejvíce praktické. Po krátkém teoretickém úvodu si sami účastníci vyzkoušeli různé cvičení, hry, mobilizační techniky a pomůcky s co největší pestrostí. Právě tato pestrost umožňuje cvičení individualizovat a co nejvíce ho zefektivnit vzhledem k potřebám daného jedince. Přirozeně probíhala výměna zkušeností, rad a tipů z vlastní práce a životů jednotlivých účastníků.

Potěšil nás velký zájem o semináře a z ohlasů účastníků víme, že i oni sami by měli aktivity ZTV zařadit do svých životů častěji. Benefitem by jim bylo nejen zlepšení celkového tělesného zdraví, ale i uvolnění psychického tlaku z práce a hektického života.

8. 6. 2023 Rugby v inkluzivní zájmové pohybové činnosti

Seminář „Rugby v inkluzivní zájmové pohybové činnosti“ proběhl dne 8. 6. 2023 od 9.00 do 12.00 hod. v prostorách CIZVOK Domu dětí a mládeže v Olomouci.

Seminář byl určen pro pedagogické pracovníky školských zařízení a pro pedagogy zájmového vzdělávání. Lektorem byl vozičkář Tomáš Moravík, který má spoustu zkušeností s hrou rugby. V květnu reprezentoval Českou republiku na mistrovství Evropy v rugby vozičkářů v Cardiffu ve Walesu. První část byla věnována seznámení s hrou rugby a s jejími pravidly. Podívali jsme se na fotky a videa z mistrovství Evropy a seznámili jsme se s pomůckami, které se při hře používají. Po této teoretické části jsme se přesunuli do tělocvičny, kde jsme absolvovali část praktickou. Hlavním cílem semináře bylo seznámit se s hrou rugby na vozíku. V tělocvičně jsme si nejprve vyzkoušeli jízdu na vozíku, poté jsme přidali balón a začali si přihrávat a jezdit s míčem. Poté jsme si vyzkoušeli nějaká průpravná cvičení a po rozdělení dresů a rozdělení do týmů jsme začali hrát. Hráli jsme 3× cca 20 minut. Byla to zábava, a jak jsme poznali, bylo potřeba opravdu přesně přihrávat. Z jízdy a odrážení nás nakonec bolely ruce, cítili jsme je všichni.

Za DDM Olomouc Mgr. Aleš Pátek

6. 6. 2023 AAK – technické pomůcky a programová podpora

Dne 6. června 2023 proběhl na Pedagogicko-psychologické poradně a speciálněpedagogickém centru Olomouc odborný seminář RCAPA RPVOK, který byl zaměřený na jednu z nejdynamičtější se rozvíjejících oblastí alternativní a augmentativní komunikace (AAK), tvořenou pomůckami technické povahy a speciálními programy. Lektorem na akci byl Mgr. Jaromír Maštařík, Ph.D., z Univerzity Palackého v Olomouci. Seminář s danou problematikou seznámil pracovníky SPC Olomouckého kraje, kteří pracují s dětmi, žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Komunikace je velmi důležitým činitelem v dosažení vzdělávacích a socializačních cílů, nedílnou součástí běžného života.

Mgr. Milada Sovadinová, psycholožka a vedoucí pracovnice SPC Olomouc, si je vědoma, že i doporučení a rozhodnutí o vhodnosti přidělení technických pomůcek a programové podpory v rámci podpůrných opatření spadají do jejich náplně práce, kompetencí a tento seminář spolu s odborným metodikem APA RPVOK zorganizovala. V průběhu semináře lektor seznámil účastníky s vybranými hi-tech prostředky – komunikátory, speciálně upravenými hardwary (trackball, klávesnice, eye tracker), držáky, spínači apod. Představil speciální programy určené pro komunikaci, diagnostiku a výuku i software zaměřený na vytváření a tisk komunikačních šablon, tabulek či knih.

V praktické části semináře si účastníci vybrané pomůcky a programy vyzkoušeli, osahali, získali základní povědomí, které mohou využít při práci s dětmi a žáky na svých poradenských pracovištích, a zároveň mohou vhodně dané pomůcky a postupy doporučit dalším.

22. 6. 2023 Mateřinky a ZTV v regionálním centru APA RPVOK na SPŠ Jeseník

Společně s odbornou lektorkou, fyzioterapeutkou Mgr. Lenkou Fasnerovou z Centra pohybu Olomouc, nás spojila myšlenka semináře pro mateřské školy, kde bychom se více zaměřili na téma zdravotní tělesné výchovy (ZTV) přizpůsobené specifickým dětem předškolního věku. Výsledkem byl seminář „Cvičení ze zdravotní tělesné výchovy zacílené na děti předškolního věku“, který u nás proběhl v minulém týdnu. Měli jsme velkou radost, že se ho zúčastnily paní učitelky z mateřských školek napříč Jeseníkem.

U dětí v předškolním věku je pohyb naprosto přirozený a nezbytný pro zdravé dozrávání pohybového aparátu. Odborná literatura uvádí, že by mu měla být vyhrazena ¼ dne! Pohyb by měl být ve větší míře spontánní a ve hravé formě. V mateřských školách i předškolních kroužcích se pedagogové a trenéři snaží o aktivní zapojení dětí. Ve větší míře se rozvíjí herní a pohybové dovednosti obecně.

Z našeho pohledu by se ale neměly přehlížet zdravotní komplikace s omluvou, že z nich dítě možná vyroste. Snažíme se podpořit ty, kteří s dětmi pracují, aby dokázali analyzovat správný růst a vývoj dítěte (v možnostech daných jejich vzděláním). Tím je myšlena postura, zdravá chůze, lokomoční činnost i kondiční cvičení – a všem těmto tématům jsme se na semináři věnovali. Toto setkání bylo koncipováno jako pomocná ruka pracovníkům s předškolními dětmi pro první kroky tímto směrem. Vše jsme se samozřejmě snažili propojit s praxí a cvičení jsme si vyzkoušeli na vlastní kůži. Samostatnou kapitolou je spojení těchto cvičení a přirozené radosti z pohybu a her u dětí. Pokud se nám to podaří, úspěch je už napůl zaručen – my jsme se u nich bavili dost a věříme, že budou i děti.

Na závěr bychom chtěli zmínit, že velkým problémem dneška je přítomnost (jež někdy hraničí až se závislostí) mobilních telefonů, počítačů a televizorů v našich každodenních životech. Zde je velmi důležitý vzor rodiče, který si musí být své role a zodpovědnosti vědom. Předškolní děti si nejsou schopné samy organizovat denní režim a je důležité v nich zakotvit správné návyky, na kterých budou stavět na základní škole a v dalších obdobích jejich života. V pozdějším věku je jejich získávání mnohokrát pracnější.

Koordinátor APA pro Jesenícko Mgr. Václav Macháček

Centrum APA RPVOK na Sluňákově

Ke konci prázdnin se v přípravném týdnu setkali pracovníci pedagogicko-psychologických poraden a speciálněpedagogických center Olomouckého kraje na každoročním vzdělávacím a teambuildingovém pobytu v ekologickém centru Sluňákov. Hlavním bodem programu bylo seznámení se s aktivitami Centra APA. Byli jsme naprosto spokojeni, celý program byl nejen velmi zajímavý, ale i přínosný pro naši odbornou praxi. A to jak pro práci se třídami, tak i pro individuální diagnostiku a tvorbu doporučení. Zejména oceňujeme praktické ukázky konkrétních kompenzačních pomůcek, speciálního sportovního náčiní, her a technik podporujících spolupráci. Vstřícnost a odbornost lektorů, jejich přirozený projev a nadšení pro věc byly pro nás velmi inspirující a velice příjemné, za což bychom chtěli všem zúčastněným lektorům poděkovat.

PhDr. Věra Neusar, metodička primární prevence rizikového chování PPP a SPC Olomouc

Paralympijský projektový školní den na SPgŠ Přerov

V rámci projektu Implementace krajského akčního plánu Olomouckého kraje II a programu RPVOK připravili metodici



RC APA žákům prvních ročníků oborů předškolní a mimoškolní pedagogika a pedagogické lyceum GJB a SPgŠ Přerov projektový den zaměřený na ukázky pohybových aktivit pro handicapované. Žáci měli možnost si rozšířit znalosti a praktické dovednosti v této oblasti. Seminář byl organizován jako spojení teoretické přednášky a praktických ukázek, ve kterých si žáci mohli dané činnosti vyzkoušet. Projektového dne se zúčastnilo bezmála 120 žáků naší školy, kteří měli možnost obohatit své znalosti a dovednosti v této oblasti.



Za SPgŠ Mgr. Aleš Piňos

Uvolňování žáků z tělesné výchovy

Ve středu 13. září 2023 proběhl v prostorách kongresového sálu Krajského úřadu Olomouckého kraje workshop k tématu uvolňování žáků z tělesné výchovy. Účelem setkání byla výměna zkušeností a informací o aktuálním stavu uvolňování dětí z tělesné výchovy. Nedílnou součástí setkání bylo také představení nového *Metodického pokynu pro zařazování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do TV* a s tím související legislativní úpravy. Kromě toho byl nastíněn pohled několika organizací na tuto problematiku. V závěru programu byly představeny příklady dobré praxe pilotních škol. Program, fotografie a prezen-

tace k jednotlivým příspěvkům najdete na <https://www.olokraj.cz/uvolnovani-zaku-z-telesne-vychovy-cl-6036.html>.

25. 9. 2023 Strukturované učení a psychomotorika v předškolním vzdělávání

25. 9. 2023 na Střední pedagogické škole Přerov, Denisova 3, proběhl seminář RCAPA RPVOK pro pedagogické pracovníky z předškolního vzdělávání. Seminář se zaměřil na dvě oblasti:

1. Strukturované učení při vzdělávání dětí se SVP v MŠ

Cílem semináře bylo představit metodu strukturovaného učení v praxi pedagogů mateřských škol, kteří vzdělávají děti s PAS, mentálním postižením a narušenou komunikační schopností. Jádro setkání bylo zaměřené na základní pilíře metody – individualizace, strukturalizace a vizualizace s důrazem na praktické uplatnění v prostředí MŠ. Účastníkům byl poskytnut náhled do aktuální platné školské legislativy zejména v oblasti uplatňování podpůrných opatření a IVP. (Lektorky: Mgr. Lucie Vrbová a Mgr. Magda Navrátilová, SPC Olomouc)

2. Psychomotorika a její využití v inkluzivním předškolním vzdělávání (Lektor: Mgr. Tomáš Vyhliďal, FTK UP v Olomouci)

Děti v současnosti strádají po stránce sociálních zkušeností i emocionálně a jsou pod vlivem konzumní společnosti prostřednictvím médií. Psychomotorika je uceleným pohybovým systémem zdůrazňujícím výchovnou funkci pohybu, tedy výchovu pohybem. Má integrační charakter, je hravá a zábavná. Pomáhá poznávat, chápat a ovládat lidské tělo, ale také psychickou, emocionální a vztahovou složku, vede k „zamyšlení nad postojem k sobě samému a okolnímu světu, lidem“ (Adamírová, 2003, s. 5, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, získáno z: theses.cz). Cílem semináře byl úvod do problematiky a praktické ukázky vhodných aktivit, které si účastníci vyzkoušeli.

17. 10. 2023 Úvod k rozvoji pohybové gramotnosti v předškolním „inkluzivním“ vzdělávání

17. 10. 2023 proběhl na Střední pedagogické škole Přerov, Denisova 3, prezenční seminář RCAPA RPVOK pro žáky školy, budoucí pedagogické pracovníky předškolního vzdělávání.

Lektor se věnoval problematice práce s dětmi nejen se SVP v předškolním inkluzivním vzdělávání. Zdůraznil důležitost práce pedagogických pracovníků mateřských škol, kteří připravují „předškoláky“ na přechod do základního vzdělávání. Děti přicházejí z různě podnětných rodinných prostředí různě tělesně, mentálně i fyzicky vyspělé, což na práci pedagogického pracovníka klade velké nároky.



Seminář byl zaměřený na problematiku aktivního zapojení dětí do školních i mimoškolních pohybových aktivit třídy a školy. Současné inkluzivní vzdělávání klade na pedagogické pracovníky vysoké nároky ve znalosti problematik, které řeší ve výchovně-vzdělávacím procesu. Aby se lépe orientovali v dané problematice práce nejen s dětmi se SVP, je nutné tuto problematiku znát, být flexibilní, kreativní, umět modifikovat různá cvičení, pohybově pracovní úkoly atd. Proto SPgŠ Přerov vedená Mgr. Romanou Studýnkovou úzce spolupracuje s RCAPA RPVOK a tato spolupráce doplňuje kurikulum školy o oblast pohybových aktivit aplikovaných v současném předškolním vzdělávání.

Za koordináční činnosti Mgr. Aleše Piňose, vedoucího předmetové komise na škole proběhl vzdělávací program, kterého se zúčastnilo 80 žáků školy.

24. 11. 2023 Kontaktní hry na semináři RCAPA RPVOK

Kreativně-prožitkový seminář, na němž byly prezentovány kontaktní hry, jejich modifikace a aplikace ve školních i mimoškolních inkluzivních pohybových aktivitách, proběhl 24. 11. 2023 v Centru rozvoje pohybové gramotnosti na SŠ polytechnické, Rooseveltova 79 v Olomouci.

Odborný lektor Mgr. Tomáš Vyhřídál, akademický pracovník z katedry APA na FTK UP v Olomouci, představil kontaktní hry jako vhodný prostředek rozvoje socializace, kondičních schopností, taktického myšlení a pozitivního emočního ladění. Hry všeobecně jsou nedílnou součástí pohybových aktivit a vhodným prostředkem k utváření sociálního prostředí třídy a školy. Rovněž účastníci představili kontaktní hry a jejich modifikace, které aplikují v jednotkách pohybových aktivit.

Seminář byl velmi zdařilý, plný pozitivního emočního ladění, kreativity a prožitků, které s sebou hry přinášejí.

25. 10. 2023 „Veřejnoprávní aspekty výkonu primární prevence a problematika sebeobranu ve školním i mimoškolním prostředí a praxi“

Dne 25. 10. 2023 na SŠ polytechnická, Rooseveltova 79, Olomouc, proběhl seminář RCAPA RPVOK, který byl zaměřený na primární prevenci a právní vymezení sebeobranu, tedy témata v současném školním prostředí velmi aktuální. Akce se zúčastnili ředitelé škol či jejich zástupci, výchovní poradci, psychologové i odborní pracovníci PPP a SPC, pedagogičtí pracovníci, metodici prevence i vychovatelé, tedy ti, kterých se daná problematika týká. Jak mají při jejím řešení postupovat, koho oslovit a jak je vše ukotveno v platné legislativě, vysvětlovali odborní lektori.

PhDr. Ladislav Spurný, krajský školský koordinátor primární prevence v Olomouckém kraji, prezentoval toto:

Primární prevenci jako mnohovrstevný soubor opatření a činností, za jejichž použití má být v resortu školství u žáků i studentů obecně dosaženo toho, co dnes bývá nazýváno zdravým životním stylem. Výkon primární prevence hraje u základních a středních škol zcela zásadní roli, neboť je legislativně nařízen od roku 2005. Je naprosto nezbytné, aby školní metodici prevence byli v celé šíři veřejnoprávního výkonu této specializace s problematikou detailně seznámeni, rovněž všichni ostatní pedagogové musí mít minimálně rámcovou představu o výkonu této činnosti. Nad rámec již řečeného by pedagogové měli mít i jasnou představu o postupech, možnostech a zaměření konkrétních pedagogických činností promítajících se do primární prevence, a to včetně nástinu konkrétních témat a příkladů dobré praxe, včetně didaktického uchopení a případného projektování výuky a jednotlivých preventivních programů.

Plk. Mgr. Jan Grmolenský, vedoucí odboru služby pořádkové policie ČR, prezentoval „Sebeobranu a její právní vymezení, využití a aplikace nejen ve školním prostředí“. Lektor se zaměřil na legislativní rámec aplikace sebeobranu ze strany pedagogického pracovníka i žáky, její právní aspekty, postavení útočnicka a bránícího se, vymezení obrany proti násilně jednajícím osobě. Byly vysvětleny pojmy nutná obrana; krajní nouze; oprávněné použití zbraně. A účastníky seznámil se správným postupem při řešení problémových situací ve vztahu žák–žák či žák–pedagogický pracovník.

Seminář proběhl v příjemné atmosféře, plné relevantních informací odborně podaných na vysoké úrovni, lektori zodpověděli na spousty dotazů z řad účastníků.

Říjnové semináře APA na Emku v Jeseníku

Hned od začátku školního roku jsme se na SPŠ Jeseník (Emko) v regionálním centru APA pustili do přípravy a organizace dvou seminářů, jejichž pomyslným průsečíkem bylo vadné držení těla. Problematiku jsme chtěli uchopit komplexně, a tak jsme

uspořádali seminář cílený na žáky ze základních a středních škol, ale i na předškoláky z mateřských škol.

Vadné držení těla je v dnešní době velkým tématem a týká se čím dál většího počtu dětí i dospělých. Jemná odchylka motorického vývoje v dětských letech v kombinaci s výrazným zatížením pohybového aparátu sezením ve školních lavicích může vést k vážným problémům a bolestivým stavům. Už děti předškolního věku ale mají k dispozici všechny svalové souhry řídící polohu těla a jejich fixace se během školních let vyvíjí a upevňuje. Jde tedy o nevhodnější dobu k aplikaci nápravného cvičení. Zlepšení zdravotního stavu pak může vést i k aktivnějšímu zapojení žáka do školních i mimoškolních aktivit a k jeho psychosociální pohodě.

První seminář proběhl 4. 10. a tématem byl čím dál známější SM systém MUDr. Richarda Smíška. Za odborné lektorství děkujeme PaedDr. Zbyňku Janečkovi, který k nám přijel z FTK UP v Olomouci. Seminář byl praktický a účastníci si základní sestavu cviků důkladně prošli a společně s lektorem se zaměřili na nejčastější odchylky ve správném provedení. Metoda „SM systém“ neboli „Stabilizační a mobilizační systém“ už více než 30 let

pomáhá lidem od bolesti zad a při léčbě celého pohybového aparátu. Jako prevence před zraněním je populární i mezi sportovci. Díky její fyzické nenáročnosti (cvičí se s tenkými pružnými lany) je vhodná pro všechny věkové skupiny od 5 do 100 let. Využití tohoto nápravného cvičení v inkluzivní tělesné výchově je ideální a při správné aplikaci pomáhá i k rozvoji kondiční úrovně žáků.

Druhý seminář, konaný 19. 10., byl na téma „Základy rozvoje pohybové gramotnosti u dětí předškolního věku“. Odborným lektorem byla oblíbená Mgr. Lenka Fasnerová z Centra pohybu Olomouc. Seminář byl praktický a paní lektorka měla jednotku krásně modifikovanou pro předškoláky. Do cvičení a her byly zapojeny jednoduché motivační pomůcky a říkanky, které pomáhaly se správnou rytmikou a zároveň všem vykouzlily úsměv na tváři. Semináře provázela příjemná atmosféra, velmi nás potěšila aktivita účastníků a jejich zpětná vazba. Děkujeme celému týmu Emka za možnost organizace seminářů právě u nich. ■

Koordinátor APA pro Jesenicko Mgr. Václav Macháček

Mohelnické sportovní hry s Centrem APA vol. 2

Ladislav Baloun

Ve čtvrtek 25. května 2023 se uskutečnil druhý ročník Mohelnických sportovních her s Centrem APA. Akci spolupořádalo Odborné učiliště a praktická škola (OUaPRŠ) Mohelnice s Centrem APA (FTK UP v Olomouci). Pozvánku na velké sportovní klání dostaly především speciální školy z Mohelnicka a okolí. Sportovního dne se zúčastnilo čtrnáct škol a více než sto mladých sportovců.

Zahájení proběhlo pod záštitou úspěšných sportovců z Mohelnicka. Za všechny přítomné sportovce přednesl slib fair play šumperský patriot, parasportovec a český reprezentant v atletice Dušan Ščambora. Poté už se žáci vrhli na deset netradičních sportovních disciplín.



Jednalo se např. o hod kinballem do dálky, překážkovou dráhu na čas, florbalový slalom mezi kužely zakončený střelbou či jízda zručnosti na sportovním vozíku. Na každém stanovišti byli všichni sportovci spravedlivě ohodnoceni rozhodčími vždy jako celé družstvo.



Týmy byly rozděleny do dvou výkonnostních úrovní. Nejlepší výkony podávali a zasloužené první místo si odvázejí žáci ze ZŠ Uničov a Schola Viva Šumperk. Velké uznání za své výkony si však dle slov hlavního rozhodčího Alexandra Hořína zaslouží všichni závodníci. Na závěr celého sportovního klání si sportovci a organizátoři mohli společně zatancovat na

diskotéce pod taktovkou největších česko-slovenských hitů.

Za Centrum APA FTK UP bychom chtěli poděkovat paní ředitelce OUaPRŠ Mohelnice Lubice Vojtekové, paní učitelce Gabriele Bursové a všem zaměstnancům a žákům školy za spoluprádání akce a vytvoření parádního zázemí pro realizaci této oslavy sportu a zábavy. ■



Gabriela Adámková – konzultantka APA

Gabriela Adámková



Dovolte mi, abych se Vám představila. Mé jméno je Gabriela Adámková a jsem nejmladším přírůstkem konzultantů APA na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Nejmladším myslím nejen věkově, ale také profesně. Mezi mé kolegy jsem se přidala začátkem roku 2023, kdy se mé jméno objevilo na cedulce u dveří.

Po mé předchůdkyni jsem dostala na starost Prostějovsko a okolí a spádovou oblast Olomouce. Aktuálně mám na starost zhruba třicet dětí. Zaměřuji se na pedagogy, asistenty a děti a žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, které jsou integrované do hlavního vzdělávacího proudu s cílem co nejefektivnějšího zapojení v hodinách TV.



Na práci konzultanta mě nejvíc baví různorodost a pestrost aktivit, jelikož ke každému dítěti je třeba přistupovat individuálně dle jeho možností. Mimo jiné aktivity také přizpůsobujeme tematický plán hodin TV nastavením individuálního vzdělávacího plánu pro konkrétního žáka na konkrétní rok, představujeme speciální sporty a aktivity pro osoby se zdravotním postižením nebo doporučujeme či zapůjčujeme kompenzační pomůcky pro lepší integraci.

Práce na pozici konzultanta APA mi i přes krátkou dobu mého působení pomohla rozvíjet mnoho mých schopností a dovedností, které jsem získala již během studia aplikovaných pohybových aktivit na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Naučila jsem se komunikovat s lidmi různých osobností a pozic, čelit různým názorům a vždy hledat

kompromisy, tedy win-win řešení. Zároveň podpořila mou schopnost adaptability, kdy bylo třeba se v průběhu řešení různých situací maximálně přizpůsobit, umět se vcítit a zároveň reagovat na aktuální potřeby a možnosti zapojených osob. V neposlední řadě jsem se naučila přijímat i dávat konstruktivní zpětnou vazbu, která nám vždy pomáhá růst. Ovšem o náplni práce konzultanta se můžete dočíst i v minulých číslech časopisu. Dnes bych se ráda věnovala také příběhu, který se odehrává na našich sociálních sítích.

Před tím, než jsem se dostala na katedru aplikovaných pohybových aktivit, jsem se na půdě fakulty pohybovala jako student. Již v prvním ročníku jsem podlela kouzlu APA a aktivně jsem se zapojovala do dobrovolných i povinných aktivit, od různých seminářů, dnů otevřených dveří až po účast na mých oblíbených Dnech na monoski. APA mě obklopila a pomohla mi vidět svět trochu jinak. Vidět svět bez předsudků, ve kterém žijeme všichni společně. Během studia jsem se také ztotožnila s heslem oboru „nehledáme výmluvy, hledáme způsoby řešení“, který aplikuji i ve svém osobním životě, kdy překonávám překážky a vlastní limity a k výzvěm se stavím čelem.

Cesta studiem mě zavedla až k sociálním sítím, kdy jsem dopomohla k rozšíření dosahu i na Instagramu pod uživatelským jménem Centrum APA.

Aktuálně představujeme na sítích naše akce veřejnosti, studentům i potencionálním uchazečům o studium. Sdílíme pracovní nabídky a stavíme na hesle „studenti studentům“. Moje nejoblíbenější série příspěvků jsou medailonky našich #APAngers, kdy nám studenti či absolventi představují svoji cestu životem i studiem. Zároveň je naším cílem, aby i široká veřejnost věděla, co jsou to aplikované pohybové aktivity, co jako centrum nabízíme, jaké existují sportovně-kompenzační pomůcky a že tam, kde jiní končí, právě my začínáme.

Jsem vděčná, že práce konzultanta APA navazovala na absolvování mého studia, jelikož je to nejlepší způsob, jak propojit skvělou praxi a získané zkušenosti s profesním životem.

S láskou a pokorou děkuji za tento životní směr, děkuji za tento pohled na svět. Díky, že můžu být součástí #APAngers!

S láskou a pokorou děkuji za tento životní směr, děkuji za tento pohled na svět. Díky, že můžu být součástí #APAngers!



Informace o projektech (redaktorka Julie Wittmannová)

Projekt UNICOM

Lucie Ješinová

Hlavním cílem tohoto projektu je identifikovat jednotlivé faktory a vzorce, které podporují začlenění aktivní a inkluzivní participace studentů a které zvyšují kompetence studentů tak, aby se mohli plně zapojit do inkluzivní komunity vysokoškolských institucí a vytvořit směrnice a doporučení týkající se organizačních struktur evropských vysokých škol v kontextu nejistých dob a náhlých změn. ■



Projekt Sport and social cohesion lab – podpora spolupráce programu Fotbal pro rozvoj a Univerzity Palackého

Ansley Hofmann, Arnošt Svoboda, Julie Wittmannová, Simona Šafaříková

► Fotbal pro rozvoj je v České republice unikátní program, který spojuje fotbal se vzděláváním a společenským rozvojem. UPOL je již řadu let silným partnerem Fotbalu pro rozvoj, jádro aktivit je však realizováno ve spolupráci s mládežnickými kluby, sociálními centry a dalšími neformálními institucemi zabývajícími se vzděláváním a sociální integrací.



► Na začátku projektu byl Fotbal pro rozvoj financován především Ministerstvem zahraničních věcí a jeho agenturou pro rozvojovou spolupráci, a to vzhledem k počátečnímu charakteru projektu, který byl zaměřen na rozvojovou spolupráci s Keňou a školení mladých

dobrovolníků ze zahraničí a Česka. V této souvislosti se velkou měrou angažovala Univerzita Palackého a její katedra rozvojových a environmentálních studií, jednak propagační projekt mezi studenty, ale také nábojem studentů k účasti na projektu spolu s keňskými dobrovolníky a nakonec vyhodnocením projektu. Tím byl vytvořen základ pro současnou spolupráci. Později byla Univerzita Palackého vždy důležitou propagační platformou projektu, kde byl studentům představen projekt i příležitosti, jak se do něj můžou zapojit.



► V následujících letech se Fotbal pro rozvoj rozvinul a mnohem více se soustředil na lokální problémy diskri-

minované a sociálně slabší mládeže. Od roku 2016 byl vyvinut specializovaný program „Liga fair-play fotbalu“, který nabízí měsíční platformu mladým lidem, jimž chybí pozitivní sociální a sportovní interakce. Platforma je nyní organizována v 6 krajích, včetně kraje Olomouckého.



► S tímto rozvojem program také nabídl Univerzitě Palackého další příležitosti k zapojení studentů z Fakulty tělesné kultury a nalezení synergií se studenty z rozvojových studií. Toto vědomé propojení bylo vedeno zájmem o rozšíření akademického pohledu na roli sportu pro rozvoj v České republice, který zůstává poměrně opomíjený.



► Za účelem řešení těchto požadovaných synergií spojily UPOL a FPR své síly v různých projektech financovaných EU, nejprve *Gloknoco (Global Sport for Development and Peace Knowledge Collaborative)* a poté *Sport and social cohesion lab*. Tyto poslední 2 úspěchy výrazně podpořily spolupráci těchto dvou institucí. Posloužil oběma stranám k lepší identifikaci jejich potřeb, jejich příležitostí, ale také jejich omezení.



► Konkrétně poslední projekt byl příležitostí k rozvoji konceptu živých laboratoří v Olomouckém kraji. Cílem konceptu je propojit různé zainteresované strany, aby se zlepšila praxe a dopad na koncové uživatele Fotbalu pro rozvoj. To zahrnovalo organizaci fokusních skupin, které měly zmapovat příslušné zainteresované strany a identifikovat možnosti, jak je zapojit do procesu. Paralelně probíhaly také fokusní skupiny se samotnými koncovými uživateli. V obou případech zástupci Univerzity Palackého sestavili informace a vypracovali zprávy. Druhá rovina spolupráce spočívala v zapojení studentů do aktivit Fotbalu pro rozvoj. Při této příležitosti mělo několik studentů příležitost sledovat činnost Fotbalu pro rozvoj a taky se do ní aktivně zapojit, zejména do její ligy fair-play fotbalu. Studenti také dostali příležitost řídit svůj vlastní miniprojekt a spolupřátat veřejnou akci se zapojenou zainteresovanou stranou, ale ukázalo se, že to bylo příliš ambiciózní. Musíme proto také zmínit, že díky této spolupráci jsme byli schopni zvážit omezení a budoucí možnosti spolupráce. ■



Závěrem lze konstatovat, že nejnovější vývoj z počáteční spolupráce mezi UPOL a Fotbalem pro rozvoj byl přínosný a relevantní. Byla to příležitost vyzkoušet nové iniciativy se studenty a následně také vyvodit nějaké závěry o omezeních, ale také o nevyužitém potenciálu další spolupráce. Nakonec chceme, aby NNO a univerzita našly model spolupráce, který bude systematictější a efektivnější pro studenty i pro NNO samotné.

Významná akce pro sportovce s Downovým syndromem: Mistrovství světa v České republice

Lucie Francová, KTVS UHK, ČSMPS, ITTADS

V České republice se stále více rozvíjí možnosti pro sportovce s Downovým syndromem. Sportovci mají šanci dosáhnout i soutěží světové úrovně. Premiérou v České republice bylo mistrovství světa, které proběhlo v Nymburce a Mladé Boleslavi, 19.–26. června 2022, a to v atletice a stolním tenisu. Českým sportovcům se v mezinárodní konkurenci 14 zemí ze 4 kontinentů dařilo a svými výkony potvrdili, že jsou důstojnými soupeři nejlepším sportovcům světa a že sport osob s Downovým syndromem má v České republice své místo.



Atletické soutěže, pod záštitou IAADS (International Athletics Association for Down Syndrome), se uskutečnily na Atletickém stadionu Jana Železného v Mladé Boleslavi. Na běžeckém oválu a v sektorech pro technické disciplíny získalo sedm českých atletů jednu zlatou, jednu stříbrnou a dvě bronzové medaile, čímž naši sportovci překonali očekávání vedení atletické výpravy. Mistryní světa se stala Veronika Nášelová ve vrhu koulí. Medaile za hod oštěpem předával několikanásobný olympijský vítěz v této disciplíně Jan Železný a úspěšná oštěpařka Nikola Ogrodníková.



Turnaj ve stolním tenisu, pod záštitou ITTADS (International Table Tennis Association for Down Syndrome), se odehrál ve sportovním centru v Nymburce. Úspěch dvoučlenné české reprezentaci zajistila zkušená reprezentantka Dita Andeřová, která vyhrála dvouhru i smíšenou čtyřhru, díky čemuž se stala dvojnásobnou mistryní světa. Medaile stolním tenistům předával doc. Pavel Zíkl, Ph.D., ředitel Ústavu primární, preprimární a speciální pedagogiky UHK, a Bc. Zbyněk Sýkora, MBA, předseda Českého paralympijského výboru.

Původně plánovaná trojkombinace sportů měla obsahovat i tenisové soutěže, které bohužel nebyly obsazeny. Program byl doplněn o nabídku ukázkových tenisových tréninků.



Cílem a přáním organizačního týmu bylo zajistit mistrovství, které bude nejen sportovním, ale také společenským zážitkem. Účastníci akce byli svědky světových rekordů a celkově skvělých sportovních výkonů, které byly plné emocí, spontánnosti, ale i sounáležitosti a ukázaly, čeho mohou sportovci s Downovým syndromem dosáhnout.

V rámci mistrovství se podařilo propojit skupiny sportovců, trenérů, rodičů, dobrovolníků, studentů Univerzity Hradec Králové a Univerzity Karlovy a žáků základní školy Sion Hradec Králové, což



vytvořilo velmi zajímavé a inspirativní prostředí. Novinkou na akcích tohoto typu byla sportovní exhibice, kdy vzájemné setkání sportovců s Downovým syndromem, paralympijských sportovců a vrcholových sportovců intaktní populace přineslo atraktivní momenty a další motivaci do sportovní přípravy.



Inovativním obohacením programu bylo také mezinárodní diskuzní fórum, kterého se zúčastnili rodiče, trenéři a odborníci z univerzitního prostředí.

dí. Bc. Jana Žideková představila téma „Sportovní výživa s ohledem na osoby s Downovým syndromem“ a doc. Pavel Zíkl, Ph.D., prezentoval téma „Pohybová aktivity osob s mentálním postižením a Downovým syndromem“.



Všichni odborníci odpovídali na dotazy účastníků a díky tomu vzniklo mnoho podnětů pro další práci.

V návaznosti na toto fórum probíhalo i profesionálně zajištěné biometrické měření, které za asistence studentek UHK zajistila Bc. Martina Jandová.

Dle pozitivních ohlasů účastníků se podařilo vytvořit kvalitně zorganizovanou a komplexní akci, která může přispět k dalšímu rozvoji, podpoře a propagaci sportu osob s Downovým syndromem. Důkazem vydařené akce je i nabídka na organizaci Evropských her pro sportovce s Downovým syndromem v roce 2025. ■



Více informací o sportu pro osoby s Downovým syndromem na <https://www.su-ds.org/>

Fotbal pro rozvoj a Liga Férového fotbalu v Olomouckém kraji

Vladimír Zdražil

Fotbal nám otevírá dveře do všech koutů Česka, i k lidem, kteří potřebují „pomoci kopat“ za svoje hodnoty, budoucnost a postavení ve společnosti. Pomocí fotbalu se snažíme bořit stereotypy a budovat vstřícnější a tolerantnější komunitu. Na fotbalovém hřišti i mimo něj.

Unikátní program *Fotbal pro rozvoj* spojuje fotbal se vzděláváním a společenským rozvojem, podporuje sociální soudržnost a komunitní rozvoj v regionu. Program je realizován ve spolupráci s mládežnickými kluby, sociálními centry a dalšími institucemi zabývajícími se vzděláváním a sociální integrací. Fotbal



pro rozvoj je široká platforma, která od roku 2006 spojuje organizace, iniciativy a programy u nás i ve světě využívající fotbal pro vzdělávání a rozvoj. Společně organizujeme fotbalové ligy, turnaje, workshopy a kulturní

akce, kde se setkávají lidé z nejrůznějších sfér se společným cílem – přispět k dobré věci.

Pro děti a mládež organizujeme celostátní fotbalovou ligu a také turnaje, v rámci nichž si děti rozvíjí sociální a osobnostní dovednosti, které mohou uplatnit i v běžném životě. To je možné také díky metodice Fotbal3, vyvinuté organizací Streetfootballworld, která je postavená na principech fair play a inkluze a na vzájemném respektu. Cílíme převážně na mladé lidi ze sociálně slabších vrstev a méně podnětného prostředí. Kopeme za to, aby všichni hráli férově nejen na hřišti, ale i mimo něj. Hrajeme netradičním způsobem.



Díky Fotbalu3 jsou pro nás hodnoty jako fair play, inkluze a vzájemný respekt minimálně stejně důležité jako sportovní zdatnost. Nepotřebujeme rozhodčí. Klasický fotbalový rozhodčí je nahrazen tzv. mediátorem, který nezasahuje do pravidel zápasů, ale pouze pomáhá týmům dojít ke společné dohodě. Díky absenci rozhodčích se hráči učí komunikaci a odpovědnosti za nastavení vlastních pravidel. Pravidla si hráči nastaví sami. A sami si také hlídají jejich dodržování. Po zápase se nehodnotí pouze počet nastřílených branek, ale udělují se i body za fair play. Fotbalový zápas LFF o takzvaných 3 poločasech zahrnuje:

1. předzápasovou diskuzi týmů a stanovení pravidel hry,
2. samotný fotbalový zápas a
3. závěrečnou diskuzi, ve které týmy společně reflektují hru a nastavená pravidla a udělují si navzájem body za vstřelené branky a počiny fair play.



V rámci LFF spolupracujeme s více než 40 kluby z neziskových organizací z celé republiky, které využívají Fotbal3 při práci s mládeží. V tomto smyslu kopeme Ligu férového fotbalu i v Olomouci. Turnaje pořádáme jednou měsíčně. Hrajeme venku i v hale. Aktuálně v počtu šesti týmů s hráči ve věku od 6 do 21 let z nízkoprahových zařízení pro děti a mládež z Olomouce, Prostějova, Přerova, Šternberku a Moravského Berouna. Dveře pro nové týmy máme stále otevřené. Zapojíme zkušené fotbalisty i úplně nováčky se zájmem o to si zahrát druh fotbalu, který je přístupnější než ten klasický.

Sezónu zakončíme finálem v Českém Dubu, kde si o titul zahrají ty nejlepší a nejférovější týmy ze zapojených krajů a někdy i týmy ze zahraničí. A zakončíme i oslavou – Dnem férového fotbalu. Smyslem tohoto dne je jednak vyhlásit výsledky celé sezóny a výběru reprezentačního týmu regionu, ale i trochu upozadit samotný fotbal, kterého za celou sezónu bylo dostatek, a dát více prostoru samotným hráčům a hráčkám a tomu, aby mohli prezentovat a rozvíjet své další talenty a schopnosti. Letos Den férového fotbalu mimo turnaje obsahoval workshopy, které se zaměřovaly na různé dovednosti, od fotbalových technik, stanovení cílů osobního rozvoje, historie fotbalu a workshopu k řešení konfliktů a prohlubování měkkých dovedností. Nechyběla ani vystoupení taneční skupiny Romano Jilo, stánek s aktivitami Centra pro integraci cizinců a workshop s Janem Rajnochem. Dne se rovněž zúčastnily dívky z týmu SK Sigma Olomouc MŽ, které se také skvěle prosadily a byly příjemným oživením tohoto dne.



Aktuální olomoucká sezóna byla velice vyrovnaná a skórové rozdíly mezi jednotlivými týmy byly minimální. Týmy, které ztrácely na bodech fotbalových, druhé týmy doháněly i předháněly v bodech za fair play, smíšené týmy kluků a holek i celkové rozpoložení týmu a atmosféru v něm. Hodnotíme rovněž formou váženého bodového průměru, kde nehraje roli počet odehraných zápasů a tím neznevýhodňujeme organizace, které nemají možnost se účastnit se svými týmy každého hracího dne. Sezónu vyhrál nový tým, který se zapojil v průběhu sezóny a dokázal skvěle zapadnout do našeho Fotbal3 konceptu. Tímto týmem jsou Berounské Mašiny z organizace SRNM, pobočky Šternberk/Moravský Beroun. Budou reprezentovat Olomoucký kraj ve finále v Českém Dubu společně s dalšími třemi nejférovějšími hráči z ostatních týmů zapojených v olomoucké lize. Finále je pro mnohé z hráčů nezapomenutelným zážitkem, kdy se například i poprvé



podívají do Prahy, budou chvíli bez své rodiny, potrénují svoji samostatnost, potkají hráče z jiných zemí a zakusí kousek z jejich kultury. Díky možnosti se zapojit do naší nízkoprahové formy fotbalu často hráči získávají odhodlání se přihlásit do klasických fotbalových klubů a odehrávají tam skvělé výsledky. Samotným finálem ale aktivity Fotbalu pro rozvoj pro hráče nekončí. Pro nadané a odhodlané hráče umožníme profilaci v mladé lídry a pracujeme na tom, abychom dále pilovali jejich talent a zapálení do sportu a umožnili jim tak růst i v jiných oblastech. Mohou se stát mediátory, trenéry a být součástí platformy z organizační stránky, být vzorem pro své vrstevníky i vycestovat do zahraničí k partnerským organizacím a vyměňovat multikulturní zkušenosti a pracovat na svém leadershipu. Naše liga je otevřena všem hráčům a hráčkám, jen s jedním omezením, a tím je věk do 21 let. Zapojit se může každý hráč, kterého baví fotbal a má motivaci hrát férově. Rovněž vítáme všechny trenéry, učitele, sociální pracovníky či nadšence, kteří by se chtěli do naší platformy zapojit anebo zjistit další informace.



V posledních letech se do platformy Fotbalu pro rozvoj zapojila Univerzita Palackého a její studenti. Studenti jsou zapojeni do průběhu hracích dnů, kde jsou součástí týmu a mají možnost mediovat zápasy a zápasové diskuze, nebo se zapojit přímo do zápasu jakožto hráči a zkusit si hrací den z jejich pohledu. A rovněž jsou cennou zpětnou vazbou s podněty pro zlepšení a rozvoj platformy a mají i prostor pro realizaci svých myšlenek a projektů. ■

Více o našich aktivitách se dozvíte na našem webu fotbal3.cz a na sociálních sítích [Facebook](https://www.facebook.com/fotbal3) | [Instagram](https://www.instagram.com/fotbal3) a [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/fotbal3).

Děti se sluchovým postižením již mají svůj první kroužek juda

Marek Šimčák



Díky téměř dvouletému úsilí a skvělé spolupráci všech zainteresovaných stran se podařilo založit zcela nový kroužek juda, který umožní věnovat se tomuto krásnému olympijskému sportu i dětem se sluchovým postižením. Můžeme se tedy těšit, že se v budoucnu objeví další skvělí sportovci, kteří naváží na fantastický úspěch naší judistky Julie Švecové, jež v roce 2021 v Paříži vybojovala pro Českou republiku historicky první titul mistryně světa v judu v kategorii sportovců se sluchovým postižením. K tomuto úspěchu navíc přidala i krásnou stříbrnou medaili z mistrovství Evropy konaného v květnu letošního roku v Sofii.

Tento první specializovaný kroužek juda v ČR vznikl ve Zlínském kraji při Mateřské, základní a střední škole pro sluchově postižené ve Valašském Meziříčí. Historicky první modelový trénink zde proběhl 1. listopadu 2022. Od té doby již tréninky probíhají pravidelně každý týden pod vedením trenérky Marie Holčákové, které skvěle asistuje odborná pedagogická pracovnice školy Veronika Grygarová.



Každý, kdo někdy založil či provozuje klub juda pro děti a mládež, velmi dobře zná všechna úskalí a výzvy, se kterými se musí takový klub každodenně potýkat. Jen díky systematické a často i mravenčí práci řady obětavých lidí může pak sportovní klub zdravě a dlouhodobě fungovat. Pokud však má vzniknout klub juda schopný zajistit kvalitní sportovní vyžití i pro děti s tímto zdravotním handicapem, pak je pro úspěch takového záměru zcela nezbytné spojit síly řady partnerů se sportovní i lékařskou odborností.



Proto patří velké poděkování zejména Českému svazu juda, Českému deaflympijskému výboru a zejména vedení MŠ, ZŠ a SŠ pro sluchově postižené ve Valašském Meziříčí. Díky patří i Krajskému svazu juda Zlínského kraje a také oddílu Judo Železo Hranice za zapůjčení tatami pro zajištění prvních tréninků.

První trénink roku 2023 začal pro děti z tohoto nového kroužku juda milým překvapením. Předseda ČSJu Ing. Pavel Volek přivezl do Valašského Meziříčí nová kimona, která společně s prezidentem ČDV Mgr. Otou Panským a ředitelem školy Mgr. Antonínem Liebelem předali dětem. Tyto vánoční dárky jistě budou pro začínající judisty pěknou motivací.

Novému kroužku juda ve Valašském Meziříčí přejeme do roku 2024 všechno nejlepší a věříme, že podobných sportovních příležitostí pro děti se sluchovým postižením bude po celé ČR stále přibývat. ■

SVĚTOVÉ LETNÍ HRY SPECIÁLNÍCH OLYMPIÁD – BERLÍN 2023

Kateřina Komárková

Největší sportovní událost pro osoby s postižením intelektu se letos konala v hlavním městě Německa Berlíně. Světové letní hry speciálních olympiád se uskutečnily v termínu od 17. do 25. června 2023. Hostitelské město přivítalo opravdu velkou sportovní akci – sešlo se 7 000 sportovců, 190 delegací a k vidění bylo 26 sportů. Jednalo se tedy o největší světovou akci v tomto roce.



➤ Česká výprava byla s celkovým počtem 82 členů jednou z nejpočetnějších. Klidný průběh a zvládnutí všech náhlých organizačních situací řešili na místě národní ředitelka ČHSO Mgr. Dagmar Dědková a sportovní ředitel Mgr. David Bělůnek, kteří se na hrách v Berlíně starali o celou českou výpravu.

➤ Slavnostní zahájení her proběhlo na legendárním berlínském stadionu postaveném pro olympijské hry v roce 1936. Program ceremoniálu má vždy přesný sled jasně stanovených úkonů od defilé účastníků, vztyčování olympijské vlajky, zapálení olympijského ohně, pronesení slibů až po připravený umělecký pořad jako uvítání ze strany hostitelské země. V rámci zahájení nechyběly ani důležité proslovy, např. od starosty Berlína Kai Wegnera. Všichni na stadionu ale netrpělivě čekali na ten hlavní, od Timothy Shrivera, který dorazil do Berlína podpořit sportovce z celého světa. Timothy Shriver je synem Eunice Kennedy Shriver, zakladatelky speciálních olympiád a sestry prezidenta Kennedyho. Velkolepý zahajovací ceremoniál přinesl mnoho krásných okamžiků naplněných silnými dojemnými emocemi, kdy se zvláště při nástupu výpravy z Ukrajiny projevilo, jak moc je důležité podobné sportovní akce pořádat a vzájemně se podporovat.



➤ Němci předvedli svoji perfektní připravenost, preciznost a organizační schopnosti. Akce se ve všech ohledech odešla bez výrazných problémů. Každý sport měl před prvním dnem technickou poradou, na které byli trenéři podrobně informováni o průběhu soutěží. Dále již každý sport řešil

specifické situace na svých sportovištích, které byli méně či více závažné pro konkrétní sport.

➤ Na světových hrách nás sportovci reprezentovali v jedenácti sportech, konkrétně v atletice, badmintonu, bocce, bowlingu, cyklistice, fotbalu, gymnastice, plavání, pozemním hokeji, stolním tenisu a volejbalu. Ve všech zmiňovaných sportech si sportovci vedli velice dobře a dle individuálních možností předvedli obdivuhodné výkony. Domů česká výprava přivezla 8 zlatých, 12 stříbrných a 6 bronzových medailí.



➤ Důležité je ovšem zmínit, že ve sportu osob s postižením intelektu nezáleží pouze na medailových úspěších a vynikajícím umístění. Speciální olympiáda vznikla jako prostor pro rozvoj inkluze, přátelství, pochopení a především všestranné radosti z pohybu.

➤ V samém srdci Berlína, na náměstí Alexanderplatz, byl pro veřejnost otevřen olympijský park, kde byl na každý den připraven pro návštěvníky zábavný program. Dále se zde mohla veřejnost potkávat se sportovci a vyzkoušet mnoho zajímavých aktivit. Každý sport zařazený do programu speciálních olympiád zde měl vlastní informační stánek s ochotnými dobrovolníky.



➤ Slavnostní ukončení a závěrečný ceremoniál byl připraven v nezapomenutelné atmosféře a přátelském stylu na ulici 17. května hned za Brandenburskou bránou. Všechny výpravy se společně sešly u dlouhého stolu. Zde se sportovci procházeli, seznamovali, vyměňovali odznaky i krásné zážitky. Světové letní hry speciálních olympiád 2023 slavnostně a definitivně uzavřel večerní ohňostroj nad Berlínem. ■

Mistrovství Evropy sportovců s Downovým syndromem

Lucie Francová, KTVS UHK, ČSMPS, ITTADS

Od 3. do 9. září 2023 se v italské Padově konalo mistrovství Evropy pro sportovce s Downovým syndromem. Těto sportovní akce se zúčastnilo přes 500 sportovců z 21 zemí. Soutěže byly uspořádány v osmi sportech: v atletice, stolním tenisu, tenisu, basketbalu, futsalu, plavání, v synchronizovaném plavání a v judu.



Česká republika měla zastoupení v atletických disciplínách, kde nás reprezentovaly Kateřina Gerbelová, Kateřina Loosová, Veronika Nášelová, Michala Petříková, členky České federace sportovců s DS, a Magdalena Sailerová z Českého svazu mentálně postižených sportovců.

Celé mistrovství bylo zahájeno slavnostním průvodem centrem města Padova. Průvod podpořilo mnoho diváků a mistrovství Evropy bylo slavnostně zahájeno při společném nástupu všech výprav na jednom z největších náměstí světa – Prato della Valle.

V těžké konkurenci vybojovaly české reprezentantky celkem 9 medailí. 5 zlatých medailí – v trojboji, štafetě 4× 100 m, běhu na 100 m, skoku do dálky a v hodu oštěpem. 3 stříbrné medaile – v běhu na 200 m, štafetě 4× 400 m a ve vrhu koulí. Do součtu medailí přibyla i jedna bronzová medaile v běhu na 400 m. Česká výprava se umístila na celkovém 5. místě z 21 účastníků.



Na úvod se představila Veronika Nášelová, která zahájila šampionát svojí silnou disciplínou, a to vrhem koulí, kde získala stříbrnou medaili.

Následovala další disciplína, běh na 100 m, kde reprezentovala nadějná Michaela Petříková, která vyhrála v osobním rekordu a získala zlatou medaili a titul mistryně Evropy.

V běhu na 200 m získala druhé místo a stříbrnou medaili Magdalena Sailerová.

Na závěr prvního závodního dne se běžely štafety 4× 100 m, ve složení Gerbelová, Sailerová, Nášelová a Petříková, kdy si české reprezentantky doběhly pro zlatou medaili a titul mistryně Evropy.



V dalším závodním dnu byl na programu trojboj (běh na 100 m, vrh koulí a skok do dálky) a další technické disciplíny. Naše reprezentantky se v trojboji držely od začátku soutěže na předních místech. Michaela Petříková byla v čele, Veronika Nášelová po slabší disciplíně – běh na 100 m – zaostávala, ale vynikajícím výkonem a osobním rekordem v kouli náskok dohnala a rozhodovalo se až ve skoku do dálky. Každé pokusy závodnic měnily celkové pořadí. Zlatá medaile nakonec putovala zásluhou reprezentantky Michaely Petříkové do České republiky. Veronika Nášelová získala nepopulární 4. místo.

Ve skoku do dálky kralovala opět Michaela Petříková, která získala další zlatou medaili, v pořadí již čtvrtou! Poslední technickou disciplínou, ve které se představila Veronika Nášelová i Michaela Petříková, byl hod oštěpem, pro obě závodnice poměrně nová disciplína. Již první pokusy naznačovaly možné úspěchy. Veronika Nášelová krásně provedeným třetím pokusem rozhodla o vítězství a tím pádem získala zlatou medaili a titul mistryně Evropy, navíc v novém evropském rekordu! Při vyhlášení mode-

rátor potvrdil nový evropský rekord, překonaný po dlouhých 5 letech.



Poslední den šampionátu byly na programu opět běžecké disciplíny, běhy na 400 m, 800 m a víc. Zde česká výprava získala další úspěch zásluhou Magdalény Sailerové, která konkrétně v běhu na 400 m vybojovala třetí místo a získala bronzovou medaili. Na závěr závodního dne se běžela obtížná štafeta 4× 400 m, kde závodily Gergerová, Petříková, Loosová a Sailerová. Naše atletky došly do cíle, i když to mnohokrát na trati chtěly vzdát. Nakonec z toho byla krásná stříbrná medaile.



Závěrečný ceremoniál s průvodem vlajek přímo na stadionu a obrovským dortem pro všechny sportovce představoval krásné zakončení této sportovní události.

Čeká nás další výzva v podobě 2. TRISOME GAMES 2024 v březnu 2024 v Turecku, což jsou sportovní hry pro sportovce s Downovým syndromem.

Všechny naše reprezentantky si zaslouží velkou gratulaci za svoje výkony a výsledky na mistrovství Evropy a díky patří také trenérům a organizátorům. Poděkování směřuje i k Nadaci ČEZ a všem, kteří se zapojili do projektu Pomáhej pohybem, podporujícího start české reprezentace a naplnění snů našich atletek o získání medailí. ■

Atleti speciálních olympiád ČR na světových hrách v Berlíně

Hana Válková

☛ Dny soutěží: 18.–25. 6. 2023

V období od posledních světových her roku 2019 v Dubaji se SOI zamýšlel nad dalším vývojem, konkrétně pak v atletice a v plavání. Především v atletice byl nárůst sportovců enormní, přičemž slabá připravenost závodníků, ale i neznalost či nedodržování principu maximálního úsilí (MER – Maximum Effort Regulation) byly příčinou toho, že jeden den se soutěžilo pouze v běhu na 100 metrů a 75 % nebylo hodnoceno pořadím, ale malou medailí účastníka. Totéž se opakovalo další den v soutěžích štafet na 4 × 100 m. Výsledek byl o to tristnější, že časový prostor pro kvalifikace nebyl plánován a finálové skupiny se sestavovaly součtem výsledků v běhu na 100 m. Opatření, která SOI učinil, se týkala kvót národních delegací pro atletiku (počet atletů), vymezením hodnoty disciplín (tzv. malé a velké) a vymezením úrovně (dále termín level v souladu s anglickým originálem). Úrovně k registraci byly celkem 4 (A–D) a v každé z nich pak několik finálových skupin (v terminologii SOI divizí).

Inovace soutěžního formátu byly zdůvodněny faktory: v rámci „levelů“ je širší pásmo pro zlepšení výkonu, tudíž omezení DQ z důvodu MER a zlepšení prožitku sportovce, kvalitní sportovní provoz, INOVACE soutěžního formátu, optimální soutěžní prostředí, prezentace skutečné soutěže při zachování principu relativity, větší odpovědnost trenérů pro trénink i soutěže.

Po analýzách SOI byly z nadnárodních soutěží vyřazeny některé málo frekventované disciplíny jako např. chůze, skok do dálky z místa, soutěže na vozíku, míček 150 gramů. Na národní či lokální úrovni se tomu meze nekladou, ale atletika SO-ČR bude muset zaujmout stanovisko. Především v soutěžích náborových (OPEN) není problém v těchto disciplínách pokračovat.

Inovace se týkají i toho, že sportovci ve většině disciplín procházejí ne dvěma, ale třemi (3) koly: kvalifikačním (Q), semifinálovým (SF) a finálovým (F). Opět finálových skupin (divizí) je v každé disciplíně několik, takže princip relativity zůstává. Novinkou je, že při překročení pásma „level“ není tento sportovec na konci finálové skupiny hodnocen DQ-MER, ale je oceňován v samostatně vyhlášené skupině nazvané jako skupina nejvyšších výkonů (spec), byť bez čísla. Další novinkou v oceňování je, že finálová skupina s nejlepšími výsledky je označena jako finále PLUS. Na všechny tyto informace, které jsou v originále detailnější, bude muset atletika SO-ČR reagovat velmi brzy hutným školením ve vedení tréninku, ve volbě disciplín a přípravou na soutěže včetně umožnění soutěžit i nadšeným sportovcům s limitními možnostmi.

Delegace (vedení SO-ČR i ředitelka sportů) byly s těmito novinkami osloveny na jaře roku 2022 a měly povinnost zúčastnit se webinářů, a to i opakovaných a s možnými navazujícími diskusemi. Tomu pak bylo uzpůsobeno krátké hutné doškolení při atletice OPEN v Olomouci v posledním srpnovém týdnu 2022. Faktum je, že všechny zainteresované kluby se nemohly akce zúčastnit. Ovšem těmto principům už musela odpovídat Národní soutěž v atletice v Brně 12. a 13. 9. 2022 včetně losování podle vymezených požadavků.

Zatímco v dřívějších letech, kdy jsme měli mladší a výkonnější sportovce, nás SOI „tlačil“, abychom obsazovali běh na 50 m či skok do dálky z místa (malé disciplíny), a to jsme mívali kvótu 8 atletů, tentokrát – po omezených tréninkových možnostech ve dvou „koronavirových letech“ – atletika SO-ČR byla zařazena mezi delegace „osvědčené a znalé atletiky“, a proto nám byla určena kapacita „velkých disciplín“, kam patří běhy od 200 m do 10 km a soutěže v poli: skok do dálky, hod minioštěpem a vrh koulí. Už v dubnu (15. 4. 2022) jsem si na základě webinářů osobně ověřila u delegáta SOEE Mirka Krogulce a technického delegáta atletiky Jo Mentena možné kombinace disciplín u našich atletů, včetně výkladu pravidel u štafety na 4 × 400 m (potvrzena třízatáčková soutěž podle IAAF).

Vymezení pro atletiku v naší delegaci SO-ČR, tzv. kvóta, z níž byla možná volba pro losování na národních hrách, bylo: vymezte a registrujte na WSSOG s ohledem na následující, jelikož lze:

- mít 1 muže a 1 ženu – musí se jednat až o 4 akce (2 individuální závody na sportovce),
- mít 2 muže a 2 ženy – musí se jednat až o 12 závodů (2 individuální závody × 4 sportovci + 1 štafeta),
- kombinujte u každého atleta 1 disciplínu na dráze a 1 v poli,
- neregistrujte více než 1 atleta ve stejné disciplíně, např. dvě atletky na 100 m.

Volili jsme samozřejmě 2 ženy a 2 muže tak, abychom sestavili alespoň smíšenou štafetu 4 × 400 m.

☛ Berlínská atletika step by step

Podle statistiky pořadatelů se atletických soutěží celkově zúčastnilo 750 atletů doprovázených 291 trenéry ze 173 delegací. Rozhodčích bylo 64 plus další pomocní rozhodčí a dobrovolníci. Zahajovací ceremoniál se usu-



tečnil na památném olympijském stadionu z roku 1936, vlastní atletické soutěže probíhaly na přilehlém tréninkovém stadionu. Dlužno poznamenat, že tak velký a vybavený stadion naši atleti snad ještě neviděli. Veškeré soutěže byly dobře zorganizované, pokud se někde něco zadržlo, byla co nejdříve zjednána náprava. Rozhodčí dodržovali ducha fair play (padni komu padni) a mezinárodní atletická pravidla. Proto jsem u našeho vrhu kouli trnula, zda se aspoň v jednom z pokusů objeví bílý praporek a zda se při bězích u rozhodčích na empiru neobjeví praporek žlutý. Fakt se s tím nemazali a i štafety 4 × 400 m byly vyloučeny pro nedodržení předávkového území nebo pro vyšlápnutí z dráhy.

Naše atletická skupina vyrazela veřejnou dopravou U2 každý den po snídani a vracela se zpět, jakmile soutěže skončily, což bývalo tak po čtvrté hodině. Připočteme k tomu cca 30 min. od stanice (do kopečka) ke stadionu a totéž zpět – ale už s kopečka. Protože si atleti měřili denní krokový objem i intenzitu zatížení, uvidíme, jak to ve srovnání s běžnou populací dopadne. A jak taky dopadne srovnání zátěže sportovců a nás dvou trenérek, jaká bude argumentace (vždyť vy si jezdíte na rekreaci).

První dny probíhaly kvalifikace a semifinálové soutěže. Naši atleti procházeli skoro ve všech disciplínách třemi koly, což bude vidět v příložené tabulce vývoje jejich výsledků. V den, kdy se měly odehrát dlouho očekávané štafety 4 × 400 m, lilo jako z konve, v některých částech Německa průtrže, záplavy. Postihlo to i některé části Berlína. I když se pořadatelé snažili kouzlit a luxovat dráhu od vody, aby zachránili program, nepodařilo se, soutěže byly odvolány.

Den 24. 6. 2023 bude velmi významný, a to proto, že *včera (23. 6.) výsledky nebyly žádné*. Už od rána v jejich systému U2 bylo patrné, že se něco děje, neboť jsme se posunovali s hodinovým zpožděním, pak přisedali do nově přistaveného vlaku a venku „chčije a chčije a chčije“. Až večer jsme se dověděli, že i okraje Berlína byly postiženy důsledky lijavců... Celý den pak byl lemován přesuny z místa na místo, samozřejmě v dešti, hledáním úkrytu, čekáním, posunováním programu. Tedy jako čekání na Godota. Viděli jsme mnoho za-

jímavostí – jako luxování vody ze 3. a 4. dráhy, avšak sisyfovská práce (Alternativa, že se poběží jenom v dráhách 4 až 8, tudíž sportovce mentálně připravit na tuto zásadní změnu.). Pak, jak někteří volentéři s mokřým mobilem úpěnlivě ukazovali, kde – podle původního rozvrhu – se mohou trenéři shromažďovat, nakonec vedoucí svolavatelny změkla a všichni trenéři skončili ve společném stanu se sportovci, dostali horký čaj, pomohli jim obléci se zpět do teplého – a GOOD BYE. Cesta zpět – zpívání v dešti.

Jediný start dnešního dne – štafeta 4 × 400 m

Naše štafeta odstartovala ve 14.20 mezi zeměmi (od první dráhy): 1. ČR – 2. Izrael – 3. Singapur – 4. Pákistán – 5. Lotyšsko – 6. Kostarika – 7. Japonsko – 8. Kosovo. Více než celkové 4. místo a opět zlepšený čas (5:40 min.) oceňuji to, že přes počáteční ztrátu členové týmu nebyli demotivováni, ba naopak, makali ze všech sil a postupně dotahovali, i když stále na 6. místo. A co učinilo tento zázrak? Naši ovládají pravidlo udržení dráhy a vyšlápnutí z dráhy, pravidlo 3 zatáček a seběhu, předávkového území. Takže v konečném pořadí – 2 štafety z technických důvodů DQ a naši se nečekane objevili na 4. místě. Uznání, čest a SLÁVA JIM.

☞ 25. 6. 2023 – ZÁVĚREČNÝ DEN

Náhradní den kvůli dešti začal pro atlety budičkem v 6.30, rychlá snídaně v 6.45, přesun na olympijský stadion a první start běhu na 400 m z našich měl Marek v 9.07. Plná osmidráhová skupina, jeho 6. místo, ač bojoval jako lev – čas 1:07,75. Čas prvního v jeho finále byl: 1:01, posledního, osmého, 1:12. Ovšem bylo to finále PLUS (finálová skupina jeho věku s nejlepšími časy). Kuba odstartoval v 9.21, taktéž v plném osmidráhovém finále, taktéž skončil šestý, s časem 1:20,38. První čas v jeho finále byl 1:10. Třetí náš vstup do programu měla Lenka v 10.17. Protože měla určenou osmou dráhu, co snad ani netušila, že může existovat, celý deštový den i dnešní



rozvečívání jsme věnovali mentálnímu tréninku: všichni jsou za tebou, nikdo není před tebou, tak se nikde nerozhlížeš, hled' jenom na svoji dráhu a val... Ovšem dobří fandové (family, volentéři) přišli do prostoru, kde je povolený vstup a zrovna se startuje – skandovat kdo neskáče, není Čech, což Lenku rozveselilo, přinutilo ke skákání, zdravení i posílání polibků. Nedalo se nic dělat a fandý jsem stačila ještě poslat do PR... a Lenka se fakt soustředila. Stále první, ale po dvoustovkové zatáčce bylo evidentní, že už mele z posledního a ostatní ji dobíhají. V cílové rovině fandové naopak zapůsobili pozitivně – řev zde nelze popsat. Bylo z toho 3. místo – čas 1:45; čas první v jejím finále 1:38, poslední, osmé – 1:59.

Takže skončila atletika, z Berlína sportovci neviděli nic, ale jsme tu pro sport a nové zážitky a ty byly. A taky pro výchovu k samostatnosti. Tu prokázali a náš tým si zaslouží pochvalu. Také je jasné, že na dobrou reprezentaci týmu musí být v kooperaci vždy 2 osoby (tentokrát Hana Válková a Katka). Pokud prosakovaly názory, že tyto hry opouštějí myšlenku speciálních olympiád a kloní se k para či Virtus, tvrdím, že to není pravda a toto pojetí protlačují hlavně počítatelé medailí. Proto – se souhlasem rodičů – příkládám i výsledkovou tabulku týmu atletiky jako celku, z níž by mělo být pochopitelné nejen finálové umístění, ale vývoj každého jednotlivce a hodnota výsledku v tak krátkém časovém úseku. ■

Jak číst tabulku 1, příklady:

Lenka - koule, zařazena do levelu C v rozpětí vzdálenosti 4,95–6,19 m výkonem z národní soutěže v září 2022 v Brně (5,40 m). Dne 18. 6. startovala v kvalifikaci ve 12.30 hod. a dosáhla výsledku 3,56 m. Dne 20. 6. startovala v semifinále SF v 11.30 hod. s výkonem 3,74 m (prali jsme se s technikou vrhu). Dne 22. 6. ve 13.30 hod. startovala ve finále s výkonem 4,84 m (jediný platný pokus). Celkem 2. místo – stříbro.

Jakub - minioštěp, zařazen do levelu C v rozpětí vzdálenosti do 14,50 m vlastním výkonem 13,60 m. Proběhlo hned semifinále 20. 6. ve 13.15 hod. s výkonem 15,70 m. Překročen neadekvátně nejen vlastní výsledek, ale i celé pásmo, oceněn ve skupině nejlepších dosažených výsledků.

Marek - 400 m, zařazen do levelu C v rozpětí času 1:11–1:25 min. výkonem 1:11,27 – tedy na hraně pásma. Hned na zahajovací poradě jsem ho přehlásila do levelu B – bylo zamítnuto. Ale následujícího dne atletická „ rozhodla, že všechny ze 400 m přerazuje do levelu B. Dne 21. 6. ve 14.51 startoval v kvalifikaci s výsledkem 1:10,4 min., dne 22. 6. ve 14.48 hod. semifinále s výsledkem 1:08,9 min., dne 24. 6. v 9.21 hod. s výsledkem 1:07,75 min. ve Finále F PLUS. Celkově 6. místo.

Marie - 200 m, zařazena do levelu B v rozpětí času 33–39 s výkonem 37,25 s. kvalifikaci absolvovala dne 18. 6. v 15.50 hod. s výkonem 35,12 s, semifinále dne 19. 6. v 16.08 hod. s výkonem 34,55 s, finále dne 20. 6. ve 13.30 hod. s výkonem 34,40 s. Celkově 4. místo.

Další výklad si čtenář odvodí.

Tabulka 1: WSSOG Berlín, vývoj výsledků atletů a umístění

Kdo	Event	Level, pásmo Výkon z Brna září 2022	Q - datum Výsledek	SF - datum Výsledek	F - datum Výsledek	Finálové pořadí
Lenka	koule	C 4,95–6,19 5,40	18. 6. -12.30 3,56	20. 6. - 11.30 3,74	22. 6. -13.30 4,84 x x	2
	400 m	D 1:47,50–x 1:51,50	21. 6. - 13.20 1:52	22. 6. - 16.07 1:47,55	24. 6. - 10.17 1:45,35	3
Jakub	MiniJav	C až 14,50 13,60	X	20. 6. - 13.15 15,70	—	spec
<i>Posun jury B 21. 6.</i>	400 m	C 1:11–1:25 1:20,08	21. 6. - 15.05 1:23,05	22. 6. - 14.33 1:22,8	24. 6. - 9.07 1:20,38	6
Marek	MiniJav	B 14–18,60 14,42	X	20. 6. - 13.16 13.30	21. 6. - 15.16 16.19	4
<i>Posun jury B 21. 6.</i>	400 m	C 1:11–1:25 1:11,27	21. 6. - 14.51 1:10,4	22. 6. - 14.48 1:08,9	24. 6. - 9.21 1:07,75	PLUS 6
Marie	200 m	B 33–39 37,25	18. 6. - 15.50 35,12	19. 6. - 16.08 34,55	20. 6. - 13.30 34,40	4
	MiniJav	A 10,50–14,10 13,90	X	20. 6. - 15.01 14,18	21. 6. - 13.00 14,33	4
4 × 400 m štafeta		Xxx 6:16	X	19. 6. - 15.48 5:47	24. 6. - 14.20 5:40	4

Czech Bumbác Bal (Czebumbal)

Daniel Pokorný

Velmi rádi bychom představili hru, která je velmi vhodná pro sportovce s různými typy handicapů a navíc je díky své jednoduchosti, svižnosti a zábavnosti u dětí i dospělých velmi oblíbená jak při běžné výuce tělesné výchovy, tak i při trénincích a závodech spolku. To je v době, kdy pohybové aktivity všeobecně stagnují, opravdu vzácnost. Propagátorem hry v ČR jsou PaedDr. Pavel Tomeš (Familympic) a Mgr. Vladimír Slavík (KÚ Ústeckého kraje – Odbor školství, mládeže a tělovýchovy a současně předseda SK Parta Litoměřicko, z. s.), kteří ve spolupráci s vedením ZŠ praktické Litoměřice organizují každoroční regionální přebor v našem „Bumbácu“. Letos je termín turnaje plánován na říjen nebo listopad.

Podrobná pravidla hry lze nalézt na stránkách Familympic, stejně tak i původní ujednání o hře od PaedDr. Tomeše. Pravidla je ale možné přizpůsobit každému typu turnaje, prostředím, ve kterém se

koná, i potřebám sportovců, lze hrát v hale i venku. Regionální přebor v Litoměřicích hrají čtyřčlenná družstva, vždy nastupují minimálně 2 dívky. Zde je stručný výtah z pravidel:

ZJEDNODUŠENÁ PRAVIDLA

❶ Podání se provádí 65 cm velkým míčem, úderem o zem vlastní poloviny hřiště tak, aby PŘESKOČIL 1 m vysokou síť a DOPADL na polovinu soupeře, teprve po dopadu hrají soupeři. Toto platí pouze pro podání, v rámci hry může létat míč ze strany na stranu.

❷ Dopady jsou možné TŘI a přihrávek vzduchem je možných až PĚT, na každé straně hřiště, během hry. Dopad míče mimo hřiště je v pořádku, když se jen obvodem dotýká čáry.

❸ Chybami jsou HRA NOHAMA, dvojdotek hráče, dvojskok míče bez doteku hráče, dopad míče mimo hřiště, hra bez dopadu podání, DOTEK SÍŤE míčem i hráčem, víc dopadů či přihrávek a nesportovní chování.

❹ Set končí po dosažení 15 bodů a na vítězství stačí rozdíl jednoho bodu. Body se získávají chybami soupeře.

❺ Pro rovnocenné zapojení všech hráčů v poli platí pravidlo o točení o čtvrt kola po směru hodinových ručiček po každém ZÍSKANÉM bodu.

❻ Pro urychlení jednotlivých utkání může být užito pravidlo o PĚTI přeletech míče nad sítí, kdy po pátém přeletu již míč NESMÍ SPADNOUT NA ZEM.

❼ Hra končí po dohodnutém počtu setů a jejím ukončením je podání rukou mezi soupeři nad sítí.

Další zdroje: CzeBumBal – Familympic, SK Parta Litoměřicko, ČSMPS (csmmps.cz)

Podcast Centra podpory studentů se specifickými potřebami

Lucie Ješinová



Podcast Centra podpory studentů se specifickými potřebami na Univerzitě Palackého v Olomouci se v jeho první sérii ZaZraky věnuje tématu studentů se zrakovým postižením a jejich studiu na vysoké škole. Podcast se bude zabývat tématy nejen o studentském životě, ale také o životě osobním, o důležitých aspektech života studentů se specifickými potřebami, jejich vnitřní motivaci a důležitých milnicích. Zveme Vás k poslechu podcastu CPSSP. Každý díl ze série ZaZraky bude vycházet jednou za měsíc. Více informací se o celém týmu a naší práci dozvíte na oficiálních stránkách CPSSP www.cps.upol.cz. ■

Metodická podpora

Sportovně-kompenzační pomůcky vhodné pro osoby se zdravotním postižením v oblasti vodní turistiky

Anna Kremláčková

KAJAKY PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

1. Adaptivní kajakářské pádlo s držákem

Adaptivní kajakářské pádlo (obrázek 1 a 2) zcela umožňuje nebo usnadňuje pádlování osobám s omezením v horní polovině těla. Držák pádla nese celou jeho váhu, díky čemuž je pádlování téměř bez námahy. Držák je možné v kajaku posunout dopředu i dozadu, a tak přizpůsobit vzdálenost mezi pádlem a trupem. Dále je držák možné použít pod úhlem nebo rovně. V případě potřeby je možné pádlo z držáku vyjmout a používat jako tradiční pádlo (www.angleoar.com).



Obrázek 1 Adaptivní kajakářské pádlo připevněné na kajaku (www.angleoar.com)



Obrázek 2 Adaptivní kajakářské pádlo (www.angleoar.com)

Tabulka 1 Základní informace o adaptivním kajakářském pádlu

Název	Versa Paddle for Sit – In Kayaks
Výrobce	Angle Oar (USA)
Cena	7 614 Kč
Internetový odkaz	https://www.angleoar.com/product-page/versa-for-sit-in-kayaks-hinged-mount
Cílová skupina	Osoby s omezením v horní polovině těla, s kvadruplegií, s dětskou mozkovou obrnou, po amputaci

2. Držák kajakářského pádla s upevněním v horní části kajaku

Držák kajakářského pádla (obrázek 3 a 4) umožňuje pádlování bez velké námahy, jelikož eliminuje váhu pádla. V případě potřeby je možné pádlovat pouze jednou rukou. Otočná hlava držáku poskytuje plynulý a účinný pohyb pádla ve vodě. Hlava držáku je upravena tak, aby byla vhodná pro všechny druhy kajakářských pádel (www.angleoar.com).



Obrázek 3 Držák na kajakářské pádlo s upevněním v horní části kajaku (www.angleoar.com)



Obrázek 4 Držák na kajakářské pádlo s upevněním v horní části kajaku (www.angleoar.com)

Tabulka 2 Základní informace o držáku kajakářského pádla s upevněním v horní části kajaku

Název	Gamut Paddle Holder for Sit – In Kayaks
Výrobce	Angle Oar (USA)
Cena	5 225 Kč
Internetový odkaz	https://www.angleoar.com/product-page/gamut-mounted-kayak-paddle-holder
Cílová skupina	Osoby s omezením v horní polovině těla, po operaci ramene, po amputaci

3. Držák kajakářského pádla s otočnou hlavicí a upevněním uvnitř kajaku

Držák kajakářského pádla (obrázek 5) nese celou váhu pádla, a umožňuje tak uživateli pádlování zcela bez námahy. Uvnitř kajaku je držák vsunutý do speciálně připevněné základny, odkud se dá také snadno vyjmout pro umožnění bezpečného vystoupení z kajaku. Otočná hlavice držáku je vhodná pro všechny typy kajakářských pádel (www.americancanoe.org).



Obrázek 5 Držák kajakářského pádla s otočnou hlavicí a upevněním uvnitř kajaku (www.americancanoe.org)

Tabulka 3 Základní informace o držáku kajakářského pádla s otočnou hlavicí a upevněním uvnitř kajaku

Název	Paddle Pivot
Výrobce	Creating Ability (USA)
Cena	4 182 Kč
Internetový odkaz	https://www.americancanoe.org/store/viewproduct.aspx?id=4024533
Cílová skupina	Osoby s omezením v horní polovině těla

4. Adaptivní upevnění zápěstí na kajakářské pádlo

Zápěstí při držení pádla stabilizuje speciální náramek, který se zasune do nástavce připevněného k pádlu (obrázek 6). Je tak zajištěno pevné držení pádla a využita plná síla a rotace při pádlování. Pro zajištění bezpečnosti je možné rychlé uvolnění zápěstí z nástavce (www.activehands.com).



Obrázek 6 Adaptivní systém na upevnění zápěstí (www.activehands.com)

Tabulka 4 Základní informace o adaptivním systému na upevnění zápěstí na kajakářské pádlo

Název	Kayak Wrist Adaptation Right/ Left
Výrobce	Active Hands (Anglie)
Cena	1 822 Kč
Internetový odkaz	https://www.activehands.com/product/kayak-adaptations/
Cílová skupina	Osoby s omezením v horní polovině těla

5. Adaptivní rukojeť na kajakářské pádlo

Adaptivní rukojeť (obrázek 7) zmírňuje tlak, který je při držení pádla vyvíjen na prsty, a přenesení jej na paže. Výška držáku je nastavitelná tak, aby vyhovovala každé ruce. Upevnění ruky je otevřené, aby bylo možné ruku v případě potřeby snadno vysunout (www.activehands.com).



Obrázek 7 Adaptivní rukojeť na kajakářské pádlo (www.activehands.com)

Tabulka 5 Základní informace adaptivní rukojeti na kajakářské pádlo

Název	Kayak Hand Adaptation Right/ Left
Výrobce	Active Hands (Anglie)
Cena	1 822 Kč
Internetový odkaz	https://www.activehands.com/product/kayak-adaptations/
Cílová skupina	Osoby s omezením v horní polovině těla



Obrázek 8 Kombinace z obrázků 6 a 7 (www.activehands.com)

6. Univerzální pádlovací sedačka do kajaku

Sedačka (obrázek 9) je navržena tak, aby byla vhodná pro téměř všechny osoby se zdravotním postižením. Zádové i boční části sedačky se dají libovolně upravit podle konkrétních potřeb uživatele. Horní část zádové opěrky s bočními částmi lze zcela vyjmout v případě, kdy není potřeba vysoká podpora. Sedačka se vyrábí na míru dle konkrétního typu kajaku (www.americancanoe.org).



Obrázek 9 Univerzální pádlovací sedačka do kajaku (www.americancanoe.org)

Tabulka 6 Základní informace o univerzální pádlovací sedačce do kajaku

Název	Universal Paddling Seat for Kayaks
Výrobce	Creating Ability (USA)
Cena	17 052 Kč
Internetový odkaz	https://www.americancanoe.org/store/viewproduct.aspx?ID=1601301
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením

7. Pomocná lavička pro přesun do kajaku

Pomocná lavička (obrázek 10) je vybavena úchyty a hladkou deskou s nastavitelnými nohami. Nohy je možné přizpůsobit například výšce invalidního vozíku pro snadnější přesun do kajaku (<https://montech.ruralinstitute.umt.edu>).



Obrázek 10 Pomocná lavička pro přesun do kajaku (<https://montech.ruralinstitute.umt.edu>)

Tabulka 7 Základní informace o pomocné lavičce pro přesun do kajaku

Název	Transfer bench
Výrobce	Creating Ability (USA)
Cena	2 713 Kč
Internetový odkaz	https://montech.ruralinstitute.umt.edu/mtdb/item_view.asp?ID=8399
Cílová skupina	Osoby s omezením v dolní polovině těla

8. Stabilizátory pro kajaky a kanoe

Stabilizátory (obrázek 11 a 12) dodávají kajaku nebo kanoi výraznou stabilitu a bezpečí a pomáhají udržet loď ve vzpřímené poloze. Lze je posunovat libovolně nahoru a dolů, ale také dovnitř nebo ven pro větší nebo menší podporu (www.angleoar.com).



Obrázek 11 Stabilizátory upevněné na kajaku (www.angleoar.com)



Obrázek 12 Stabilizátory upevněné na kajaku (www.angleoar.com)

Tabulka 8 Základní informace o stabilizátorech pro kajaky a kanoe

Název	Canoe and Kayak Stabilizer Floats
Výrobce	Angle Oar (USA)
Cena	6 971 Kč
Internetový odkaz	https://www.angleoar.com/product-page/kayak-stabilizer-floats
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením

9. Speciální vozík pro kajaky a kanoe

Vozík pro kajaky a kanoe (obrázek 14) má nosnost až 117 kg, je snadno a rychle sestavitelný a skladný. Díky svému vzhledu a výrobnímu materiálu je vhodný téměř pro všechny typy povrchů a má dlouhou životnost (www.angleoar.com).



Obrázek 13 Speciální vozík pro kajaky a kanoe upevněný na kajaku (www.railblaza.com)



Obrázek 14 Speciální vozík pro kajaky a kanoe (www.angleoar.com)

Tabulka 9 Základní informace o speciálním vozíku pro kajaky a kanoe

Název	C – Tug Kayak and Canoe Cart
Výrobce	Angle Oar (USA)
Cena	3 110 Kč
Internetový odkaz	https://www.angleoar.com/product-page/kayak-canoe-cart
Cílová skupina	Osoby s omezením v dolní polovině těla

10. Speciální kajakový vozík

Kajakový vozík je určen pro snadný přesun kajaku po rovném povrchu. Po přesunu kajaku do vody je možné vůz z kajaku odepnout nebo s ním vjet až do vody a zajistit tak lepší stabilitu kajaku (obrázek 14). Vůz má stejnou výšku jako invalidní vozík a tvoří jej kolečka, spojovací tyč, 2 osy a 2 popruhy (obrázek 15) (<https://montech.ruralinstitute.umt.edu>).



Obrázek 15 Speciální kajakový vozík připevněný na kajaku (www.creatingability.com)



Obrázek 16 Speciální kajakový vozík připevněný na kajaku ve vodě (www.mass.gov)

Tabulka 10 Základní informace o speciálním kajakovém vozíku

Název	Kayak Chariot
Výrobce	Creating Ability (USA)
Cena	27 134 Kč
Internetový odkaz	https://montech.ruralinstitute.umt.edu/mtdb/item-view.asp?ID=8398
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením

11. Tandemový plastový kajak

Tandemový plastový kajak (obrázek 17) je velice stabilní a rychlý kajak určený pro 2 osoby (<https://oldtownwatercraft.johnsonoutdoors.com>).



Obrázek 17 Tandemový plastový kajak (<https://oldtownwatercraft.johnsonoutdoors.com>)

Tabulka 11 Základní informace o tandemovém plastovém kajaku

Název	Malibu Two
Výrobce	Old Town Canoes Kayaks (USA)
Cena	21449 Kč
Internetový odkaz	https://oldtownwatercraft.johnsonoutdoors.com/us/shop/kayaks/tandem/ocean-kayak-malibu-two
Cílová skupina	Osoby se zrakovým postižením

12. Tandemový nafukovací kajak

Tandemový nafukovací kajak (obrázek 18.) je stabilní kajak určený pro 2 osoby. Nafouknutí kajaku je velice snadné díky pumpě, která je součástí balení, stejně jako dva kusy pádel (intexcorp.com).



Obrázek 18 Tandemový nafukovací kajak ve vodě (intexcorp.com)



Obrázek 19 Tandemový nafukovací kajak (intexcorp.com)

Tabulka 12 Základní informace o tandemovém nafukovacím kajaku

Název	Intex Explorer K2 Kayak
Výrobce	Intex (USA)
Cena	5 362 Kč
Internetový odkaz	https://intexcorp.com/products/sporting-goods/sport-series-boats/explorer-k2-kayak/
Cílová skupina	Osoby se zrakovým postižením

KANOE PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

1. Jednoruční kanoistické pádlo

Jednoruční kanoistické pádlo (obrázek 20) umožňuje uživatelům pádlovat pouze jednou paží. Lze jej nastavit na pravou i levou paži a přizpůsobit také délce paže a délce trupu. Pádlo je speciálně připevněno na ramenní sedlo (obrázek 21), odkud se dá pádlo z bezpečnostních důvodů snadno a rychle uvolnit. Ramenní sedlo je upevněné na záchrannou vestu uživatele (dillenschneiderdesigns.com).



Obrázek 20 Tandemový nafukovací kajak (intexcorp.com)



Obrázek 21 Bezpečnostní uvolňovací systém ramenního sedla (dillenschneiderdesigns.com)

Tabulka 13 Základní informace o jednoručním kanoistickém pádle

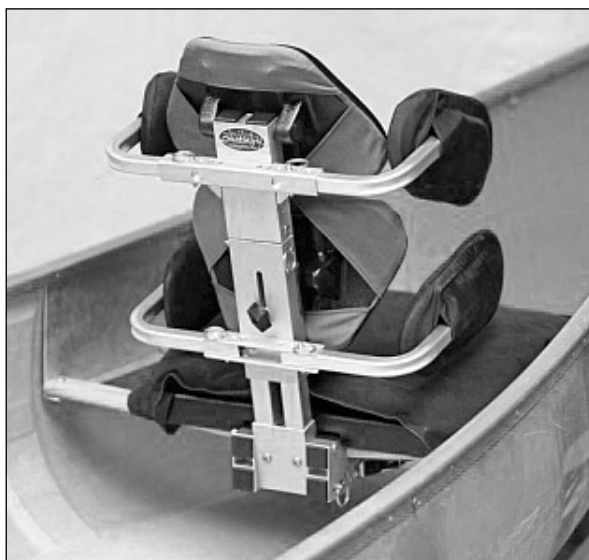
Název	One – Arm Freedom Canoe Paddle
Výrobce	Dillenschneider Designs LLC (USA)
Cena	12 241 Kč
Internetový odkaz	https://dillenschneiderdesigns.com/
Cílová skupina	Osoby s omezením jedné paže

2. Univerzální pádlovací sedačka pro kanoe

Sedačka (obrázek 22 a 23) je navržena tak, aby byla vhodná pro téměř všechny osoby se zdravotním postižením. Zádové i boční části sedačky se dají libovolně upravit podle konkrétních potřeb uživatele. Horní část zádové opěrky s bočními částmi lze zcela vyjmout v případě, kdy není potřeba vysoká podpora. Sedačka se vyrábí na míru dle konkrétní značky a modelu kanoe (www.americancanoe.org).



Obrázek 22 Univerzální pádlovací sedačka pro kanoe umístěná v kanoi (www.americancanoe.org)



Obrázek 23 Univerzální pádlovací sedačka v kanoi (www.americancanoe.org)

Tabulka 14 Základní informace o univerzální pádlovací sedačce pro kanoe

Název	Universal Paddling Seat for Canoe
Výrobce	Creating Ability (USA)
Cena	21 128 Kč
Internetový odkaz	https://www.americancanoe.org/store/viewproduct.aspx?id=1601091
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením

3. Tandemová kanoe

Tandemová kanoe (obrázek 24) je velice stabilním a odolným plavidlem vhodným pro dvě osoby. Součástí kanoe jsou dvě pohodlná a tvarovaná sedadla s nastavitelnými opěradly dle potřeb uživatelů (<https://store.mountainmanoutdoors.com>).



Obrázek 24 Tandemová kanoe (<https://store.mountainmanoutdoors.com>)

Tabulka 15 Základní informace o tandemové kanoi

Název	Guide 160 Tandem Recreational Canoe
Výrobce	Old Town Canoe Kayaks (USA)
Cena	22 501 Kč
Internetový odkaz	https://store.mountainmanoutdoors.com/old-town-canoe-guide-160-tandem-recreational-canoe.html
Cílová skupina	Osoby se zrakovým postižením

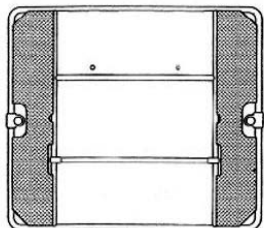
RAFTY PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

1. Speciální rám na rafty

Hliníkový rám (obrázek 26) je velmi lehký a zároveň pevný. Rám je vyráběn na základě objednávky, aby vyhovoval speciálním potřebám uživatele. Slouží také pro upevnění zavazadel a veškerého nákladu (obrázek 25), a tak chrání raft před možným protržením nebo poškozením (www.proriver.com).



Obrázek 25 Speciální rám upevněný na raftu (www.proriver.com)



Obrázek 26 Speciální hliníkový rám na raft (www.proriver.com)

Tabulka 16 Základní informace o speciálním rámu na rafty

Název	PRO Table Frame
Výrobce	Professional River Outfitters (USA)
Cena	26 812 Kč
Internetový odkaz	https://www.proriver.com/product-page/pro-table-main-frame-medium
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením

2. Speciální rám se sedačkou na rafty

Hliníkový rám (obrázek 27) je vybaven dvěma suchými boxy na případný malý náklad, nastavitelným držákem na sedačku a nastavitelnou nožní tyčí (www.roguegearworks.com).



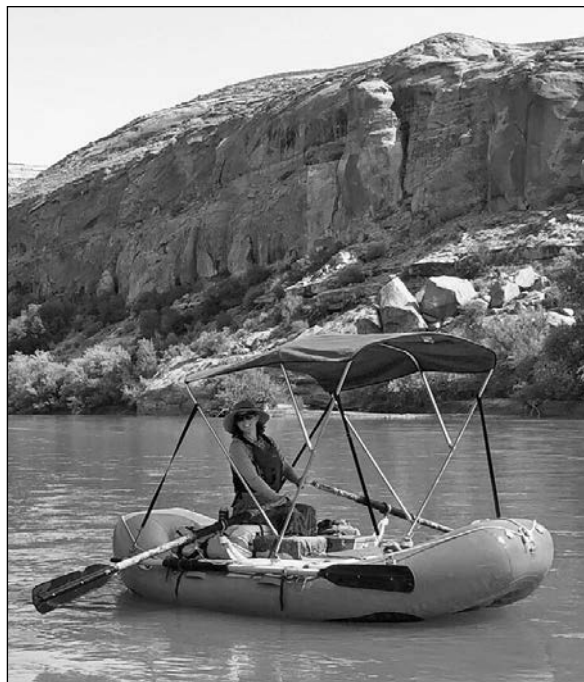
Obrázek 27 Speciální rám se sedačkou na raft (www.roguegearworks.com)

Tabulka 17 Základní informace o speciálním rámu se sedačkou na rafty

Název	3 Bay Raft Frame – R5
Výrobce	Rogue Gear Works (USA)
Cena	87 945 Kč
Internetový odkaz	https://www.roguegearworks.com/products/3-bay-raft-frame-2
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením

3. Speciálně upravený raft s rámem a sedákem

Čtyřkomorový raft (obrázek 29) je velice odolný a prostorný. Rám je tvořen konstrukcí pro upevnění nákladu a sedákem pro pohodlnou jízdu (obrázek 28) (www.eddylinewelding.com).



Obrázek 28 Speciálně upravený raft (s rámem a stříškou) ve vodě (www.eddylinewelding.com)



Obrázek 29 Speciálně upravený raft s rámem a sedákem (www.eddylinewelding.com)

Tabulka 18 Základní informace o speciálně upraveném raftu s rámem a sedákem

Název	NRS 12 Osprey
Výrobce	NRS (North River Supplies) (Rusko)
Cena	104 032 Kč
Internetový odkaz	http://www.eddylinewelding.com/boats-for-sale
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením

4. Speciálně upravený raft pro dva

Speciální raft (obrázek 30) je vhodný na divokou vodu, kde je velmi důležitá stabilita a rychlé vyrovnání lodi. Raft je vybaven rámem a vesly a je určen pro dvě osoby (www.creaturecraft.com).



Obrázek 30 Speciálně upravený raft pro dva ve vodě (www.creaturecraft.com)

Tabulka 19 Základní informace o speciálně upraveném raftu pro dva

Název	G4 Agua Mala
Výrobce	Creature Crafts (USA)
Cena	169 000 Kč
Internetový odkaz	https://www.creaturecraft.com/white-water-rafts
Cílová skupina	Osoby s postižením dolních končetin

5. Speciálně upravený raft pro jednu osobu

Speciální raft (obrázek 31) je vhodný na divokou vodu, kde je velmi důležitá stabilita a rychlé vyrovnání lodi. Raft je vybaven rámem a vesly a je určen pro jednu osobu (www.creaturecraft.com).



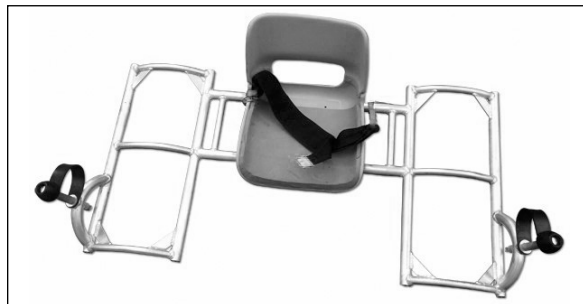
Obrázek 31 Speciálně upravený raft pro jednu osobu (www.creaturecraft.com)

Tabulka 20 Základní informace o speciálně upraveném raftu pro jednu osobu

Název	G4 Nargun
Výrobce	Creature Crafts (USA)
Cena	169 000 Kč
Internetový odkaz	https://www.creaturecraft.com/white-water-rafts
Cílová skupina	Osoby s postižením dolních končetin

6. Rám se sedačkou určený na speciálně upravený raft (obrázek 31)

Speciální rám (obrázek 32) je vyráběn ručně a na míru. Je vybaven skládacím sedadlem a břišním pásem pro upevnění a bezpečnou jízdu uživatele (www.creaturecraft.com).



Obrázek 32 Rám se sedačkou určený na speciálně upravený raft (obrázek 31) (www.creaturecraft.com)

Tabulka 21 Základní informace o rámu se sedačkou určený na speciálně upravený raft (obrázek 31)

Název	Aluminum Welded Oar Frame
Výrobce	Creature Crafts (USA)
Cena	30 737 Kč
Internetový odkaz	https://www.creaturecraft.com/rafting-accessories/oar-frame
Cílová skupina	Osoby s postižením dolních končetin

7. Speciální rám s židlemi (2 ks) na raft

Speciální židle (obrázek 35) je určena pro osoby s tělesným, mentálním i smyslovým postižením. Židle se dá díky dvěma nosným tyčím (obrázek 34) snadno přenést a připevnit k rámu raftu pro pohodlnou a bezpečnou jízdu (www.roguegearworks.com).



Obrázek 33 Speciální židle upevněná k raftu (www.roguegearworks.com)



Obrázek 34 Speciální židle s nosnými tyčemi (www.roguegearworks.com)



Obrázek 35 Speciální židle pro cestování na raftu
(www.roguegearworks.com)

Tabulka 22 Základní informace o speciálním rámu s židlemi (2 ks) na raft

Název	Passenger Chair System
Výrobce	Rogue Gear Works (USA)
Cena	64 028 Kč
Internetový odkaz	https://www.roguegearworks.com/collections/adaptive-gear/products/adaptive-raft-frame-passenger
Cílová skupina	Osoby s tělesným, mentálním, smyslovým postižením



Obrázek 37 Speciálně upravený paddleboard se sedačkou a postranními plováky
(www.pushmobility.com.au)

Tabulka 23 Základní informace o speciálně upraveném paddleboardu se sedačkou a postranními plováky

Název	Sea Creature – Sit Down Paddleboard
Výrobce	Push Mobility (Austrálie)
Cena	81 510 Kč
Internetový odkaz	https://www.pushmobility.com.au/products/sea-creature-sit-down-paddleboard
Cílová skupina	Osoby s omezením dolních končetin

PADDLEBOARDY PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

1. Speciálně upravený paddleboard se sedačkou a postranními plováky

Paddleboard je vybaven nastavitelnou sedačkou (obrázek 36), která je pevně připevněna k paddleboardu, a plováky (obrázek 37), které zajišťují jeho stabilitu (www.pushmobility.com.au).



Obrázek 36 Speciálně upravený paddleboard na vodě
(www.pushmobility.com.au)

2. Speciálně upravený paddleboard se sedačkou

Speciálně upravený paddleboard se sedačkou (obrázek 38) poskytuje uživateli z jízdy téměř totožný zážitek, jako má stojící paddleboardista. Sedačka je lehká, snadno složitelná a nastavitelná podle postavy uživatele. Materiál použitý na výrobu sedačky je především voděodolný, jako například neopren. Celý set obsahuje sedačku, plovák s úchyty, pádlo, pumpu, vak na plovák a sedačku, základní montážní sadu a upevňovací řemínky (<https://ultina.cz/sport/>).



Obrázek 38 Speciálně upravený paddleboard se sedačkou
(<https://ultina.cz/sport/>)

Tabulka 24 Základní informace o speciálně upraveném paddleboardu se sedačkou

Název	Horizont (set)
Výrobce	Ultina (ČR)
Cena	44 900 Kč
Internetový odkaz	https://ultina.cz/sport/
Cílová skupina	Osoby s omezením dolních končetin

3. Speciální sedačka na paddleboard (obrázek 38)

Sedačka (obrázek 39) je lehká, snadno složitelná a nastavitelná podle postavy uživatele. Materiál použitý na výrobu sedačky je především voděodolný, jako například neopren (<https://ultina.cz/sport/>).



Obrázek 39 Speciální sedačka na paddleboard (obrázek 38) (<https://ultina.cz/sport/>)

Tabulka 25 Základní informace o speciální sedačce na paddleboard (obrázek 38)

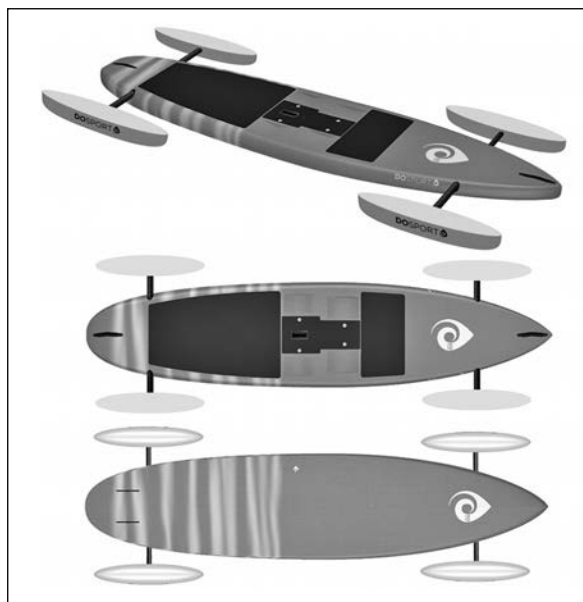
Název	Horizont sedačka
Výrobce	Ultina (ČR)
Cena	29 900 Kč
Internetový odkaz	https://ultina.cz/sport/
Cílová skupina	Osoby s omezením dolních končetin

4. Speciální paddleboard s plováky a systémem na upevnění invalidního vozíku

Speciální paddleboard (obrázek 40) je ve vodě díky plovákům velice stabilní, a je tak dostupný i osobám, které mají problém s rovnováhou. Plováky (obrázek 41) je možné použít na paddleboardu ve předu i vzadu. Deska je přizpůsobena pro připevnění invalidního vozíku (dosport.ca).



Obrázek 40 Speciální paddleboard s plováky a invalidním vozíkem na vodě (dosport.ca)



Obrázek 41 Speciální paddleboard s plováky a upevněním invalidního vozíku (dosport.ca)

Tabulka 26 Základní informace o speciálním paddleboardu s plováky a upevněním invalidního vozíku

Název	Trident Adaptive Paddle Board
Výrobce	Access Revolution (USA)
Cena	77 220 Kč
Internetový odkaz	https://dosport.ca/products/trident-2023?logged_in_customer_id=&lang=en
Cílová skupina	Osoby s omezením dolních končetin

5. Speciální paddleboard s plováky a surfařským invalidním vozíkem

Speciální paddleboard (obrázek 42) je určen pro jednu nebo dvě osoby. Uživatelé s omezením v dolní polovině těla mohou pádlovat sami, avšak těm, kteří mají omezení nejen v dolní, ale také v horní polovině těla, musí s pádlováním pomoci druhá osoba stojící za jeho zády (obrázek 43). Paddleboard je díky tomu určen pro téměř všechny zdravotně postižené. Je velice stabilní, bezpečný a jeho nosnost je až 114 kg (www.accessrevolution.com).



Obrázek 42 Speciální paddleboard s plováky a surfařským invalidním vozíkem na vodě (www.accessrevolution.com)



Obrázek 43 Speciální paddleboard s dvěma osobami
(www.accessrevolution.com)

Tabulka 27 Základní informace o speciálním paddleboardu s plováky a surfařským invalidním vozíkem

Název	Onit Paddle Board
Výrobce	Access Revolution (USA)
Cena	106 970 Kč
Internetový odkaz	http://www.accessrevolution.com/products-1/adaptive-paddleboard
Cílová skupina	Osoby s postižením dolních končetin

SPECIÁLNÍ INVALIDNÍ VOZÍKY

1. Plovoucí plážový invalidní vozík

Vozík (obrázek 44) je určen téměř pro každého, pro vozíčkáře, osoby se specifickými potřebami i děti. Díky velkým kolům je snadno využitelný na měkkém povrchu, jako je například písek. Kola vozík ve vodě nadnáší, stejně tak jako plováky pod rukama (obrázek 45) (www.johnpreston.co.uk).



Obrázek 44 Plovoucí plážový invalidní vozík na pláži
(www.johnpreston.co.uk)



Obrázek 45 Plovoucí plážový invalidní vozík ve vodě
(www.johnpreston.co.uk)

Tabulka 28 Základní informace o plovoucím plážovém invalidním vozíku

Název	Mobi – Chair Floating Beach Wheelchair
Výrobce	Mobi – mat (USA)
Cena	42 363 Kč
Internetový odkaz	https://www.johnpreston.co.uk/mobi-chair-floating-beach-wheelchair
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením, na invalidním vozíku, osoby se speciálními potřebami

2. Speciálně upravený invalidní vozík do terénu pro dospělé

Terénní vozík (obrázek 46 a 47) pro dospělé je díky měkkým kolům vhodný do písku, trávy, bahna, šterku i malých kamenů (<https://wheeleez.com>).



Obrázek 46 Speciálně upravený invalidní vozík do terénu pro dospělé u moře (<https://wheeleez.com>)



Obrázek 47 Speciálně upravený invalidní vozík pro dospělé do terénu na pláži (<https://wheeleez.com>)

Tabulka 29 Základní informace o speciálně upraveném invalidním vozíku do terénu pro dospělé

Název	Sandcruiser All – Terrain/ Beach Wheelchair
Výrobce	Wheeleez (USA)
Cena	62 955 Kč
Internetový odkaz	https://wheeleez.com/product/sandcruiser-all-terrain-beach-wheelchair/#
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením

3. Speciálně upravený invalidní vozík do terénu pro děti

Terénní vozík (obrázek 48 a 49) pro děti je díky měkkým kolům vhodný do písku, trávy, bahna, štěrku i malých kamenů (<https://wheeleez.com>).



Obrázek 48 Speciálně upravený invalidní vozík pro děti do terénu (<https://wheeleez.com>)



Obrázek 49 Speciálně upravený invalidní vozík pro děti do terénu na pláži (<https://wheeleez.com>)

Tabulka 30 Základní informace o speciálně upraveném invalidním vozíku do terénu pro děti

Název	Sandpiper All – Terrain/ Beach Wheelchair
Výrobce	Wheeleez (USA)
Cena	56 306 Kč
Internetový odkaz	https://wheeleez.com/product/sandpiper-beach-wheelchair/#
Cílová skupina	Osoby se zdravotním postižením

VODNÍ LYŽE PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

1. Speciálně upravené vodní lyže

Speciální vodní lyže (obrázek 50) jsou vyrobeny tak, aby zajistily uživateli velmi dobrou stabilitu na vodě. Jelikož jsou lyže určeny pro osoby s omezením dolních končetin, v přední části lyže se nachází nastavitelný pásek na suchý zip pro upevnění obou nohou k lyži (<http://liquidaccess.org>).



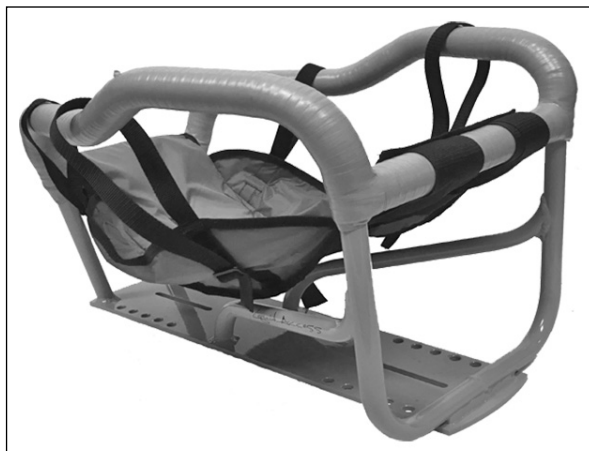
Obrázek 50 Speciálně upravené vodní lyže (<http://liquidaccess.org>)

Tabulka 31 Základní informace o speciálně upravených vodních lyžích

Název	FreshStart Clinic Ski
Výrobce	Liquid Access (USA)
Cena	34 212 Kč
Internetový odkaz	http://liquidaccess.org/shop/freshstart-ski/
Cílová skupina	Osoby s omezením dolních končetin

2. Speciální sedačka (klec) na vodní lyže (obrázek 51)

Sedačka (obrázek 51) je vyrobena z hliníku a montážní desky, která se připevní na lyže (obrázek 50). Sedačka je voděodolná a pro větší pohodlí a bezpečnost je po bocích polstrovaná (<http://liquidaccess.org>).



Obrázek 51 Speciální sedačka (klec) na vodní lyže (obrázek 50) (<http://liquidaccess.org>)



Obrázek 52 Speciální sedačka (klec) na vodních lyžích (obrázek 51) (<http://eu.eu.florikatoday.com>)

Tabulka 32 Základní informace o speciální sedačce na vodní lyže (obrázek 51)

Název	Ski Seat
Výrobce	Liquid Access (USA)
Cena	21 342 Kč
Internetový odkaz	http://liquidaccess.org/shop/ski-seat/
Cílová skupina	Osoby s omezením dolních končetin

3. Opěrka na vodní lyže

Opěrka (obrázek 53 a 54) je vyrobena z šesti hliníkových trubek a montážní desky, která se připevní na lyže. Pro pohodlí a bezpečnost jsou trubky v horní části opatřeny pěnovým polstrováním (<http://liquidaccess.org>).



Obrázek 53 Opěrka na vodních lyžích ve vodě (www.usaadaptivewaterski.org)



Obrázek 54 Opěrka na vodní lyže (<http://liquidaccess.org>)

Tabulka 33 Základní informace o opěrce na vodní lyže

Název	Quad Back
Výrobce	Liquid Access (USA)
Cena	7 507 Kč
Internetový odkaz	https://liquidaccess.org/shop/quad-back/
Cílová skupina	Osoby s omezením v dolní i horní polovině těla, s poraněním páteře

4. Speciální rukojeť určená pro úchop jedné ruky pro vodní lyže

Rukojeť (obrázek 55) je připevněna k postroji, který se upíná kolem ramen lyžaře (obrázek 56). Tah, který je vyvíjen na rukojeť, je převáděn na paži, která rukojeť drží a protější rameno. Z bezpečnostních důvodů je uvolnění z postroje velice snadné a rychlé, jakmile uživatel rukojeť pustí (<http://liquidaccess.org>).



Obrázek 55 Speciální rukojeť pro vodní lyže na vodě (www.waterski.be)



Obrázek 56 Speciální popruhy pro upevnění rukojetí pro jednu ruku (<http://liquidaccess.org>)

Tabulka 34 Základní informace o speciální rukojeti určené pro úchop jen jedné ruky pro vodní lyže

Název	Delgar Sling
Výrobce	Liquid Access (USA)
Cena	7507 Kč
Internetový odkaz	https://liquidaccess.org/shop/delgar-sling/
Cílová skupina	Osoby s omezením jedné paže

Nemusíš být ve všem nejlepší,
ale všechno si to vyzkoušej...



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

...bud' součástí týmu
#APANGERS

přihlášky
do 15.3.



FTK UP OLOMOUC A CENTRUM APA VE SPOLUPRÁCI SE SKI FANATIC A NEWMANSCHOOL VÁS ZVE NA

DNY 2024 na MONOSKI

SKI AREÁL
KAREŠ
Neděle
4. 2. 2024

SKI AREÁL
KRALIČÁK
Sobota
10. 2. 2024

SKI AREÁL
OLEŠNICE NA MORAVĚ
Sobota
24. 2. 2024

SKI AREÁL
HLINSKO
Sobota
2. 3. 2024

SKI AREÁL
TROJÁK
Sobota
9. 3. 2024

SKI AREÁL
HRUBÁ VODA
Sobota
16. 3. 2024

VYZKOUŠEJTE S NÁMI JÍZDU
NA SPECIÁLNĚ UPRAVENÉ
LYŽI MONOSKI!!

Program zdarma
a kopec plný zábavy
si užijete s #APAngers.



TABATA – kdekoli a kdykoli nastartuje

Iva Dostálová

Tabata



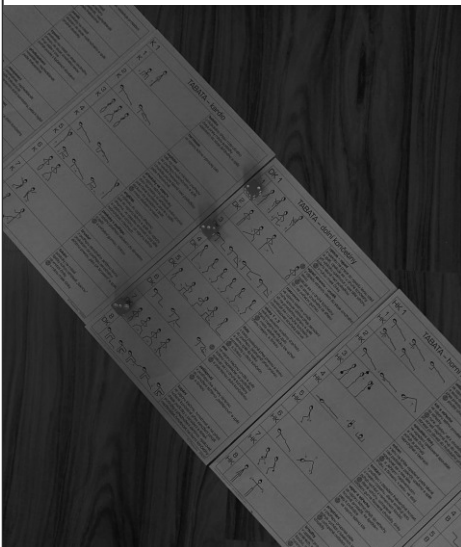
- ✓ Intervalový trénink, při kterém dochází ke střídání cvičení a odpočinku, při poměrně vysoké intenzitě zatížení podle individuálních možností každého cvičence.
- ♀ Interval cvičení, který trvá zpravidla 20 s, střídá interval odpočinku v délce 10 s, počet opakování cviků je běžně 8× = série. Za hodinu lze v závislosti na délce rozcvičky a protažení – úvodní a závěrečné, dle délky intervalu cvičení, odpočinku a pauzy mezi nimi odcvičit cca 7 sérií. V jedné sérii se většinou střídají dva cviky 4× opakování jednoho a 4× opakování druhého.
- 📄 Cvičí se na hudbu, která má velký motivační účinek a cvičení při ní velmi rychle ubíhá. V tabata skladbách, které lze najít na internetu, jsou přímo zakomponované zvukově ohraničené intervaly. Vzhledem k tomu, že se jedná o časově daný interval, donutí vás vydat ze sebe vše. Bez hudby a pevně stanovených časových úseků se sami nikdy tak nevyhecujete. Vhodnější jsou skladby s hlasem moderátora, který upozorňuje, v jakém jste kole, kdy v půlce a kdy jdete do posledního kola. Můžete se tak více soustředit na provedení cviku, efektivněji si rozložíte síly a celé cvičení si víc užijete.
- ✓ Cvičení dle výběru cviků je zaměřeno na vícero svalových skupin celého těla a podle preference cvičebních karet na efektivní tvarování postavy.



Práce s kartami



- 📄 Soubor obsahuje 6 samostatných karet, které jsou označeny v levém horním rohu a obsahují 8 cviků, některé jsou modifikovány, což je značeno symbolem M. Obměna cviku je dána způsobem jeho provedení či využitím pomůcek. Názvy samotných cviků nejsou terminologicky čisté, ale vychází z didaktiky cvičení a klíčového slova pro rychlou orientaci v kartě.
- ♀ **R1** – Tabata rozcvička, výběrem cviků z této karty vždy začínáme cvičení na libovolnou „bez intervalovou“ rychlou skladbu. Následuje samostatné protažení na pomalejší „bez intervalovou“ skladbu. Poté se již cvičí na intervalovou hudbu. Na jednu skladbu se volí cviky z jedné karty. Na hodinu cvičení je potřeba 7 různých skladeb nebo v podstatě jedna, která se pak 7× opakuje – zpravidla 7 sérií.
- DK1** – výběr pro dolní končetiny,
- HK1** – volba pro horní končetiny,
- B1** – karta pro posílení břišních svalů a ohybačů kyčelního kloubu,
- S1** – cviky zaměřené na střed těla,
- K1** – pro zvýšení kardiovaskulárního zatížení lze zařadit cviky z karty kardo, případně z karty R1 rozcvičky.



Možnosti výběru cviků



- ♀ **S přípravou**
na papír vypsát čísla cviků, jak půjdou po sobě. Například rozcvička R4–R5–R2–R6 střídání | protažení | DK2–DK8 | DK1–DK6 | K2–S1 | B8–B1
- 📄 karty rozstříhat na jednotlivé pásy cviků a ty si seřadit tak, jak půjdou po sobě.
- 📄 **Bez přípravy, ihned cvičení**
karty si rozložit, na kartě R1 rozcvička zvolit cviky, na číslo cviku položit značku – ideální je použít hrací kostky, jejichž číslo určuje počet opakování a pozice kostky zároveň pořadí cviku v dané sérii. Pustit rychlou skladbu, poté pustit pomalejší skladbu a protáhnout se. Vybrat cviky pro první sérii – umístit značky na DK1, pustit tabatovou skladbu. Vybrat cviky pro druhou sérii – umístit značky na HK1, pustit tabatovou skladbu. Vybrat cviky pro třetí sérii – umístit značky na S1, pustit tabatovou skladbu atd. až po sedmé sérii. Následuje závěrečné protažení na pomalou skladbu.

© Dostýša, 2020

TABATA – kdekoli a kdykoli nastartuje

Iva Dostálová



Zvýšení zatížení během cvičení

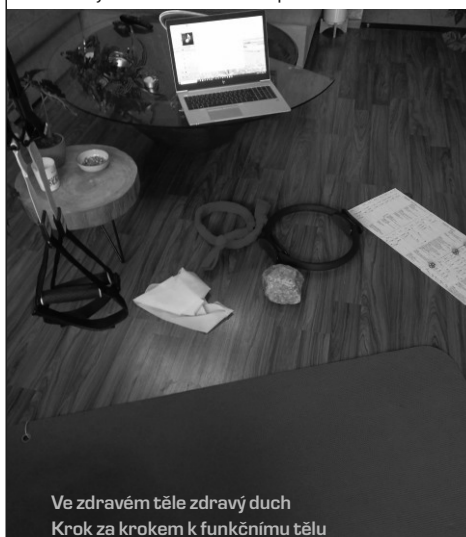


- 📍 Do jednotlivých sérií lze zařadit cviky z karty K1 – kardio, případně z karty R1 – rozcvička.
- 📍 Interval odpočinku se může využít aktivně zařazením jiného méně náročného cviku nebo cvičební polohy, lze i pokračovat v provedení daného cviku.
- ✓ Interval cvičení lze zvolit delší 30 s, 40 s i 50 s pro pokročilejší cvičence, interval odpočinku lze protáhnout na 15 s v kontextu intervalu cvičení. Stejně tak lze navýšit i počet opakování cviků.
- 📍 Je nutné mít na paměti, že zatížení musí odpovídat funkční zdatnosti dané svalové skupiny. Při delším intervalu může docházet k zapojení dalších „nechtěných“ svalových skupin a množství nežádoucích souhybů. Stejně tak při rychlém provedení ve vyšší frekvenci selhávají kontrolní mechanismy správného provedení pohybu. V obou případech pak dochází k negativnímu snížení kvality prováděného cvičení.

Větší pestrost cvičení



- 📍 Střídání různých intervalů cvičení – 30 s, 40 s, 50 s, v závislosti na funkčních aspektech jednotlivých svalových skupin, ve vztahu k žádoucímu formování postavy a v neposlední řadě i s ohledem na kvalitu provedení daného cviku.
- 📍 Zařazení většího počtu cviků do jedné série. Místo klasických dvou cviků, tři až čtyři cviky. Zařazení většího počtu cviků je problematické.
- ✓ Pro jednu sérii je plánováno 8× opakování cviků. Při výběru dvou cviků se většinou první cvik opakuje 4× za sebou a potom se 4× opakuje cvik druhý. Při tomto provedení jsou poměrně výrazně zatíženy dotčené svalové partie. V kontextu funkčního stavu svalových skupin může však u posledního opakování docházet k nežádoucímu zapojení jiných svalových skupin a k souhybům. Každý by měl k uvedenému přistupovat individuálně dle svých možností a zvolit například model 2× první cvik – 2× druhý cvik – 2× první cvik – 2× druhý cvik. Při volbě vícero cviků lze aplikovat model: 2× první cvik – 3× druhý cvik – 3× třetí cvik nebo 2× první cvik – 4× druhý cvik – 2× třetí cvik apod.



Ve zdravém těle zdravý duch
Krok za krokem k funkčnímu tělu

Modifikace cviků

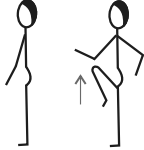
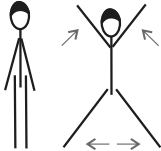
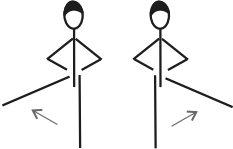
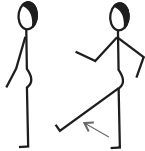

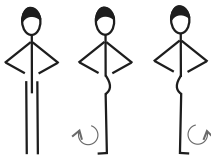
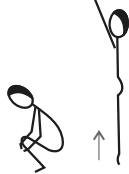
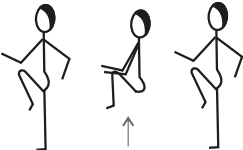


- ✓ Cviky jsou v textu doplněny o modifikace – označeno (M).
- 📍 Další modifikace pro méně náročné provedení nebo naopak pro fyzicky zdatné jedince lze provést prostřednictvím změny polohy paží či dolních končetin. Větším rozsahem pohybu lze zdůraznit protahovací aspekt. Zpomalení pohybu lze významně využít zejména při posilování břišních svalů nebo při korekci správného provedení cviku a rovněž také při větším zapojení axiálních tahů. Naopak zrychlení pohybu více ovlivní kardio-vaskulární systém atd.
- 📍 Ke cvičení lze využít i různé pomůcky – činky, overball, pilates kruh, cvičební gumu, balanční podložky, závěsný systém TRX, bosu, cihličky, švihadlo, apod.
- 📍 Sadu karet lze rozšířit o další tematicky zaměřené karty, například cvičením na TRX – T1, balančních podložkách – P1 atd. Doplnovat lze i karty stávající, například vytvoření karty DK2 se cviky DK9–DK16.

Hodně zdraví při cvičení v domácích podmínkách

Vám všem ze srdce přeje Dostyša

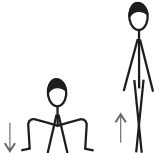
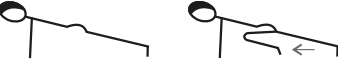


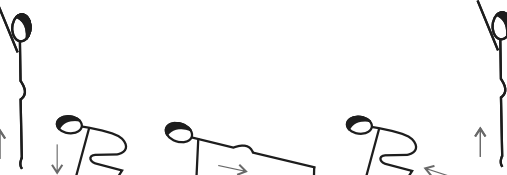
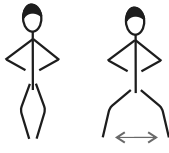

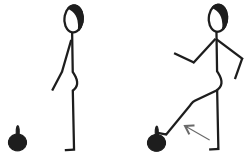
© Dostyša, 2020

R1 TABATA – rozcvička		I pak následuje protažení	Iva Dostálová
1 R		skipping běh na místě kolena nahoru nezaklánět, nepředklánět paže frekvenčně	
2 R		panák poskoky na místě skokem do stoje rozkročného a zpět pružné doskoky	
3 R		kyvadlo ve stoji unožit a přeskočit z pravé na levou trup stále v ose pohyb pouze v kyčelních kloubech	
4 R		předkopávání nezaklánět, nepředklánět paže frekvenčně	
5 R		zakopávání nezaklánět, nepředklánět paže frekvenčně M krčením dolní končetiny, pata k hýždí	
6 R		poskoky s rotací poskoky na místě rotuje „pouze“ pánev a dolní končetiny trup stále v ose	
7 R		výskoky ze dřepu opakovaně	
8 R		běh prokládaný výskokem běh na místě ve vysoké frekvenci 6× následuje výskok – kolena k hrudníku, dotek dlaní a opět běh 6×	

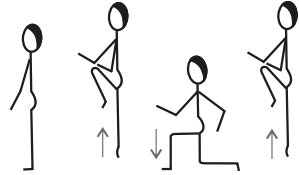
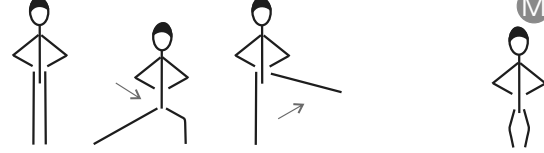

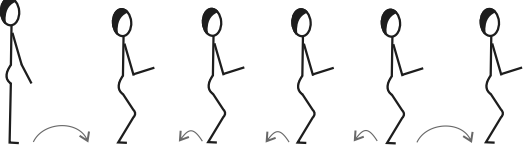
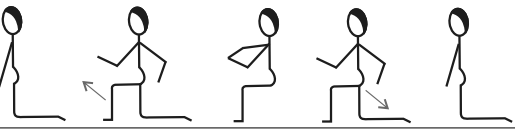

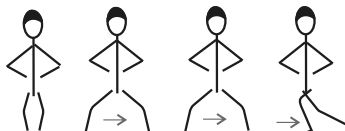

© Dostyša, 2020

K1 TABATA – kardio

Iva Dostálová

1 K		baletka z hlubokého dřepu rozkročného dotyk prsty rukou podložky výskokem do stoje zkrížného a zpět
2 K		horolezec ve vzporu ležmo rytmický běh
3 K		rosol cupitání na místě z mírného podřepu do podřepu rozkročného a zpět ve vysoké frekvenci chodidla pouze těsně nad podložkou paže frekvenčně
4 K		přeskoky ve vzporu ve vzporu ležmo přeskoky dolní končetiny střídavě mění pozice pokrčená končetina zevně u paže M místo skokem krokem
5 K		angličák z výskoku do vzporu dřepmo pak do vzporu ležmo a zpět do vzporu dřepmo, ve výskoku srovnat v ose těla a vytáhnout vzhůru, ve vzporu ležmo neprohýbat v bedrech
6 K		poskoky v podřepu z úzkého podřepu skokem do širokého a zpět M s cvičební gumou, činkou
7 K		bruslař z podřepu zánožného zkrížmo levou poskokem do podřepu zánožného zkrížmo pravou „jako při bruslení“ a zpět
8 K		ťukání poskoky na místě špičky nohou střídavě „ťuknou“ na vrchol činky M v rukou malé činky

© Dostyša, 2020

DK1 TABATA – dolní končetiny		Iva Dostálová
1 DK		výskok – podřep z výskoku na pravé do podřepu rozkročnému levou vzad a zpět opakuje se i u druhé končetiny při výskoku vytáhnout v ose těla vzhůru koleno těsně nad podložkou (M) činky
2 DK		výpad stranou – unožit z výpadu stranou vlevo odrazem do stoje unožit levou opakuje se i u druhé končetiny (M) místo výpadu dřep lze i se cvičební gumou
3 DK		metronom ve vzporu klečmo unožit noha opisuje oblouk přes zanožení až na protilehlou stranu a zpět opakuje se i u druhé končetiny minimalizovat souhyby pánve
4 DK		skoky 1 + 3 velkým skokem snožmo vpřed třemi malými skoky zpět (M) místo velkého skoku lze vpřed třemi malými, s činkou
5 DK		židle z kleku postupně přes pravou a levou do podřepu, postupně přes pravou a levou zpět do kleku symetricky u obou končetin (M) s činkou
6 DK		pes ve vzporu klečmo unožit a zpět koleno nepokládat na podložku opakuje se i u druhé končetiny (M) s pokrčenou dolní končetinou
7 DK		zašlápnutí v podřepu dva kroky stranou a překrok do zanožení zkrížmo „zašlápnout“ a zpět (M) s činkou
8 DK		kopání ve vzporu dřepmo, hmotnost je na přednožené končetině přes zanožení povýš dotek podložky v zanožení a dotek podložky ve vzporu dřepmo, opakovat nepřenášet hmotnost na horní končetiny

© Dostyša, 2020

HK1 TABATA – horní končetiny

Iva Dostálová

<p>1 HK</p>		<p>velbloud ze vzporu ležmo postupně přes pravou a levou do podporu ležmo na předloktí postupně přes pravou a levou zpět do vzporu ležmo M použití cihliček</p>
<p>2 HK</p>		<p>klik a střecha ve vzporu ležmo provést klik a přejít do střechy M ruce „dojdou“ až k chodidlům obratel po obratli napřímít trup do stoje zpět obratel po obratli do předklonu</p>
<p>3 HK</p>		<p>spouštění činky ve vzpažení krčením horních končetin opakovaně spouštět a zvedat činku pohyb je pomalý neprohýbat v bedrech</p>
<p>4 HK</p>		<p>svícen v lehu na břicho vzpažené paže těsně nad podložkou pokrčit upažmo a zpět vytahovat se v ose těla M s „lehkým“ nadzvednutím trupu s činkami, v sedu, ve stoji</p>
<p>5 HK</p>		<p>hmitání v podřepu v zapažení frekvenčně hmitat v malém rozsahu, dlaně směřují dolů pohyb vychází z ramenních kloubů M dlaně vzhůru, uchopená cvičební guma fixovaná chodidly, činky</p>
<p>6 HK</p>		<p>vzpor a střecha ze vzporu ležmo přejít do střechy hrudník protlačit ke špičkám paty k podložce M ve vzporu ležmo klik</p>
<p>7 HK</p>		<p>propínání v podřepu propínat paže s činkou do zapažení pohyb vychází z loketních kloubů M uchopená cvičební guma fixovaná chodidly</p>
<p>8 HK</p>		<p>kroužky v upažení provádět malé kroužky v obou směrech, pohyb vychází z ramenních kloubů, vytahovat se v ose těla minimalizovat souhyby trupu M v rukou činky</p>

© Dostyša, 2020

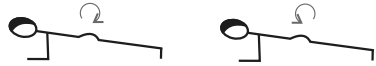
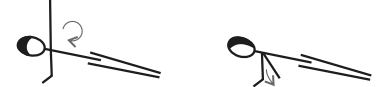

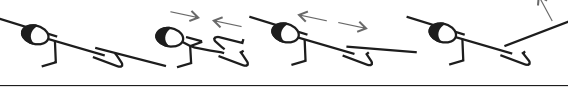


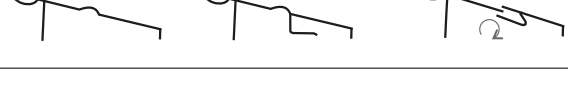

B1 TABATA – břicho a flexory kyčelního kloubu Iva Dostálová

<p>1 B</p>		<p>svíčka v lehu na zádech pokrčit přednožmo propnutím končetin a vytažením vzhůru odlepit pánev od podložky pomalu tahem M DK do propnutí těsně nad podložku</p>
<p>2 B</p>		<p>šikmo ke kolenu v lehu na zádech pokrčmo zvednout a vyrotovat trup do strany propnutá paže směřuje šikmo přes trup dlaní vně kolen, pomalu tahem, obratel po obratli, opakuje se i na druhou stranu</p>
<p>3 B</p>		<p>sedání v lehu na zádech pokrčmo zvednout trup od podložky pomalu tahem, obratel po obratli M DK pokrčit přednožmo s činkou</p>
<p>4 B</p>		<p>box v lehu na zádech pokrčit přednožmo a zvednout trup od podložky opakovaně rotovat trup do stran paži silově propnout ve směru rotace jako „při boxu“, ruka v pěst M činky</p>
<p>5 B</p>		<p>langusta v lehu na zádech pokrčit přednožmo a pokládat končetiny vlevo a vpravo M pouze těsně nad podložku rozloženě nejprve jedna DK a k ní druhá</p>
<p>6 B</p>		<p>loket ke kolenu ve stojí předklonem s rotací trupu přiblížit loket k protilehlé skrčené dolní končetině a zpět M loket k DK na stejné straně s poskokem</p>
<p>7 B</p>		<p>sklapovačka z lehu na zádech krčením dolních končetin a zvednutím trupu od podložky přitáhnout dolní končetiny k hrudníku a zpět pomalu tahem, obratel po obratli</p>
<p>8 B</p>		<p>cyklista v lehu na zádech zvednutím a rotací trupu přiblížit loket k protilehlé skrčené dolní končetině, horní i dolní končetiny se střídají rytmicky na obě strany M propnutá DK nad podložkou</p>

© Dostyša, 2020

S1 TABATA – střed těla

Iva Dostálová

1 S		bokovka v podporu ležmo na předloktích rotací trupu a pánve natočit k podložce střídavě levý a pravý bok vytahovat v ose těla neprohýbat v bedrech
2 S		boční prkno s rotací v podporu ležmo bokem rotací trupu a pánve hrudník stočit k podložce propnutou paži podvléct pod hrudníkem do strany, vytahovat v ose těla bok neklesá k podložce
3 S		medvěd ve vzporu podřepmo lezení vpřed a vzad kolena těsně nad podložkou (M) na místě odlepit kolena od podložky
4 S		skrčení a unožení v podporu klečmo bokem, horní DK propnutá, předklonem trupu a krčením končetin přiblížit loket ke kolenu, propnout DK a vzpažit, unožit, vytahovat v ose těla, bok neklesá k podložce, i druhá strana
5 S		koleno šikmo v podporu ležmo na předloktích krčením dolní končetiny přiblížit koleno k protilehlému rameni střídavě na obě strany (M) k souhlasnému ramenu vně těla
6 S		plácnutí a unožení ve vzporu ležmo krčením horní končetiny „plácnutí“ do protilehlého ramena a protilehlou dolní končetinou úkrok do strany, střídavě na obě strany (M) DK poskokem do roznožení
7 S		bérec ve vzporu ležmo pokrčit dolní končetinu a „vyrotovat“ trup a pánev bokem k podložce, bérec vodorovně s podložkou vytahovat v ose těla, bok neklesá k podložce
8 S		stisky v lehu na zádech pokrčit přednožmo a opakovaně tisknout míč kolena (M) leh pokrčmo, pilatesový kruh

© Dostyša, 2020

TABATA – příklad lekce 20 –10

Iva Dostálová


Interval cvičení: 20 s
Interval odpočinku: 10 s
Počet kol (sérií): 8
Délka lekce: 1 hodina

Pomůcky: cvičební podložka, malá činka (nebo naplněný igelitový pytlík), malé činky (malé naplněné pet láhve), pilates kruh (overball, míč nebo polštář), notebook (mobil) pro přehrání hudby, tabata karty, hrací kostky, figurky pro odpočítávání počtu kol

Časový rozpis



1 série: 20 s-10 s × 8 opakování cviků = 230 s = 4 minuty
8 kol: 4 minuty intervalové cvičení – 1 minuta pauza (nachystání dalšího intervalu) = 39 minut

	Rozpis hodiny		minut
	nachystání	prostor, pomůcky, karty, hudba	
rozcvička	rozehřátí		4
	úvodní protažení		4
tabata	8 kol v intervalu 20 – 10		39
protážení	závěrečné protažení		6
úklid	pomůcky, místnost		3
celkem minut			60

Rozcvička – rozehřátí



- ✓ zvolit si oblíbenou a zejména rychlou skladbu v délce cca 3:50
- ✓ střídat libovolně cviky z karty R1 tak, aby byl dostatečně aktivován kardiovaskulární systém (řídí se dle dechu „abys udýchal“)
- ✓ cvik R1 dvě varianty: málo náročná – běh na místě bez zvedání kolen (bez) náročná – běh na místě se zvedáním kolen (kolena)
- ✓ cvik R2 dvě varianty: málo náročná – poskoky, ruce v bok náročnější – poskoky, paže lehce pokrčeny pouze do upažení
- ✓ náročná – poskoky, paže propnuté do vzpažení
- ✓ příklad: R1 bez – R4 – R5 – R1 kolena – R3 – R1 bez – R2 – R1 bez – R6 – R2 – R4 – R1 kolena – R6 – R1 bez – R7 – R3 – R2 – R5 – R1 kolena – R3 – R1 bez


Rozcvička – úvodní protažení



- ✓ zvolit si oblíbenou pomalou skladbu v délce cca 3:20
- ✓ protáhnout svalové skupiny a připravit je na další zátěž
- ✓ výběr cviků libovolný

Tabata 8 kol (sérií)



	Série	Číslo cviku – počet opakování			
	1	DK1 – 2 x	K3 – 1 x	DK3 – 4 x	K3 – 1 x
2	DK8 – 4 x	K7 – 2 x	DK5 – 2 x		
3	HK3 – 2 x	HK1 – 2 x	K1 – 2 x	HK7 – 2 x	
4	HK2 – 3 x	K2 – 2 x	HK4 – 1 x	HK8 – 2 x	
5	S1 – 2 x	S6 – 2 x	S2 – 2 x	S3 – 2 x	
6	S7 – 2 x	K4 – 1 x	S5 – 2 x	B5 – 3 x	
7	B1 – 2 x	B4 – 2 x	B3 – 2 x	B2 – 2 x	
8	S4 – 2 x	S8 – 2 x	S4 – 2 x	S8 – 2 x	

Závěrečné protažení



- ✓ zvolit si oblíbenou pomalou skladbu v délce cca 5:40
- ✓ protáhnout svalové skupiny a zklidnit organismus
- ✓ výběr cviků libovolný

© Dostyša, 2023

 karneval_lapa

 @APAKarneval

www.karnevalapa.cz

KARNEVAL APA MEZI HVĚZDAMI



12. 4. 2024
BEA CENTRUM
OLOMOUC



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci



Minimedailonky studentů

Zákulisí paraflorbalu

Kludie Geistová zpovídá Zbyňka Sýkoru

Věděli jste, že myšlenka na založení paraflorbalového klubu se zrodila již v roce 1996 v Janských Lázních? Paraflorbal neboli florbal vozíčkářů je atraktivní, technická a především kolektivní hra. Florbal vozíčkářů je ojedinělý tým, že hráčská družstva mohou být smíšená, tudíž mohou hrát ženy i muži v jednom týmu. Florbal vozíčkářů je výjimečný, avšak princip a pravidla hry jsou stejná jako ve florbale nehandicapovaných, pouze s modifikacemi zohledňujícími pohyb hráčů na vozíku. Součástí hry je kromě florbalčky samozřejmě i vozík, který je speciálně uzpůsoben ke hře. V poli je systematicky pět hráčů a jeden brankář. Zápas české florbalové ligy se hraje na 3x 15 minut. Vítězství je výsledkem více dílčích činností, například rychlých reakcí, umění a manipulace s míčkem, taktického myšlení atd.

Tolik základní informace k paraflorbalu. Dále jsem se rozhodla udělat krátký rozhovor s ambiciózním člověkem, který byl pro mě inspirací. Jmenuje se Zbyněk Sýkora a v současnosti působí jako předseda Českého paralympijského výboru (ČPV) a zakladatel sociálního podniku Ultina, s. r. o. – výrobce sportovních potřeb pro handicapované. Zbyněk se ze své pozice předsedy ČPV aktivně věnuje v podstatě všem parasportům provozovaným na území ČR, ale jeho životním sportem je florbal, respektive florbal vozíčkářů.

■ Jak jste se k tomuto sportu dostal a jak dlouho se mu věnujete?

Bylo to v roce 2003, kdy kamarád, který je stejně dlouho na vozíku jako já, přijel z pobytu v Janských



Lázních, kde měl možnost si paraflorbal vyzkoušet. Pověděl mi o tom, že se bude konat florbalový turnaj v Plzni, tak jsem se k němu přidal a oba nás to natolik nadchlo, že jsme se po turnaji rozhodli, že si založíme vlastní paraflorbalový oddíl u nás v Budějovicích.

■ Věnujete se i jiným sportům než právě florbalu?

Vzhledem k tomu, že jsem předseda Českého paralympijského výboru, tak se vlastně věnuji úplně všem sportům. Aktivně na vrcholové úrovni už ale čím dál méně, k mým hlavním sportům patřila především atletika, basketbal, florbal a badminton, z čehož poslední dva stále provozuji.

■ V čem je paraflorbal výjimečný? Proč jste si ho vybral?

Bavilo nás to, to bylo hlavní. Je to podobné právě hokeji a my jsme takový hokejový národ. Je to velmi atraktivní a zábavný sport, a hlavně týmový sport a je skvělé být součástí party.

■ Co byl nejzábavnější okamžik vaší florbalové kariéry?

Zábava je každý zápas, ale vždy se těšíme na mezinárodní turnaje, kam máme možnost vycestovat, zejména do Švédska; dokonce i v Praze se hraje mezinárodní turnaj jednou za rok. Jsou to vždy velmi hezké zápasy.

■ Kolikrát týdně máte trénink?

Trénink máme dvakrát týdně s tím, že trvá 45 minut.

■ Jaký vliv měla na vaši přípravu pandemie? Změnilo se něco ve vaší výkonnosti?

Určitě. Museli jsme totiž, jako všichni ostatní, řešit testování a různé související dokumenty. A já se pohybuji v komunitě, která je silně spojena se sportem, sport potřebujeme, protože nám to přijde jako nedílná součást života. Takže nám to hodně chybělo, tudíž to na nás mělo velký vliv.



■ Máte i jiné koníčky ve volném čase?

Nejvíce rodina, snažím se být doma, co mi možnosti dovolí. Mám dvě děti a úžasnou manželku, takže to je pro mě nejvíce a pak samozřejmě nějaké přátelské posezení. Také aktivní dovolená nebo prázdniny.

■ Co vás inspiruje?

Moje touha je měnit věci k lepšímu, kvůli tomu jsem i politicky aktivní, protože jsem chtěl, aby se nejen mně žilo na vozíku lépe ve městě, kde bydlím. Dále zabezpečovat životní standard lidí okolo a pro lidi, na kterých mi záleží.

■ Jaký byl váš největší úspěch?

Poprvé, když to budu brát na té klubové úrovni, tak asi naše první výhra na mezinárodních hrách. Co se týče národáku, tak každý jeden turnaj byl zážitek. A pak také samozřejmě vyhrát ligu, jelikož česká liga jde hodně nahoru, tudíž je to rok od roku těžší. Nám se podařilo vyhrát už 9 titulů, ale každý rok to bolí víc a víc.

■ Co vás v nejbližší době čeká na poli florbalu?

Svou reprezentační kariéru jsem ukončil zejména z kapacitních a rodinných důvodů, takže teď už je to jen o tom udržet si fyzickou a nezranit se. Teď v nejbližší době nás čeká mezinárodní klubový turnaj v Praze.

■ Co byste popřál začínajícím sportovcům?

Radost ze hry a pocit úspěchu. ■

Aktivity České maltézké mládeže aneb Staň se dobrovolníkem

Ivana Kolomazníková zpovídá Zuzanu Liptákovou

Česká maltézká mládež (ČMM) je dobrovolnická organizace, která pořádá volnočasové aktivity pro osoby s fyzickým a mentálním handicapem. Spadá pod Suverénní řád maltézkých rytířů a byla formálně založena v roce 2017 jako zapsaný spolek. Fungovala však již řadu let předtím, když se skupina mladých lidí začala se svými handicapovanými kamarády vydávat za dobrodružstvími na výlety (nejen) po České republice.

ČMM ve své současné podobě nabízí velkou škálu aktivit pro osoby s fyzickým a mentálním handicapem a pro dobrovolníky, kteří mají chuť pomáhat a rozdávat radost mezi lidmi, na které je ve společnosti často zapomínáno. Cílem není pouze zajistit osobám s handicapem vyžití ve volném čase, ale hlavně umožnit jim prožít autentické chvíle radosti a přátelství, kdy nehraje roli, kdo je handicapovaný a kdo zdravý. Členové ČMM se setkávají na exkurzích, víkendových výletech do přírody či za památkami a při duchovních či sportovních aktivitách. Díky ČMM mají mladí handicapovaní a pomáhající dobrovolníci možnost účastnit se i mezinárodního letního tábora Malta Camp. Ten je také pořádán maltézkým řádem a dle tradice se každý rok koná v jiné zemi (pozn. v minulých letech se český tým z ČMM podíval třeba do Itálie, Velké Británie, Polska, Německa ad.). Na tábor ale není třeba cestovat pouze do zahraničí, protože ČMM letos již čtvrtým rokem pořádá vlastní letní tábor.

Jelikož je ČMM organizací zcela dobrovolnickou, nemohla by fungovat bez zapojení nadšených a ochotných dobrovolníků. Ti se podílejí na vytváření programu ČMM a v průběhu akcí se stávají pomocníky svých handicapovaných kamarádů, umožňují jim užít si akce naplno. Aby se člověk



mohl stát dobrovolníkem, není potřeba mít zkušenosti s péčí o handicapované. ČMM se o nováčky postará, vše potřebné jim totiž ukáže a zaškolí je. Mnohem důležitější je to, aby se dobrovolníci shodovali v úmyslu smysluplně trávit svůj volný čas a rozdávat radost druhým. Jelikož je ČMM organizací křesťanskou, je po všech, kteří se jejich aktivit účastní, vyžadován respekt k hodnotám, na nichž je organizace postavena. Pokud vás činnost ČMM zaujala a rádi byste se někdy přidali, můžete si zjistit více na jejich webu (cmm.maltezskyrad.cz), ale také na Facebooku (@maltezskamladez) či Instagramu (@ceska.maltezska.mladez).

ROZHOVOR

Přinášíme zde rozhovor se Zuzanou Liptákovou, hlavní koordinátorkou aktivit a dlouholetou dobrovolnicí ČMM, která nám přiblíží aktivity ČMM a nabídne bližší pohled na dobrovolnictví v této organizaci.

■ Mohla by ses nám v krátkosti představit?

Jmenuji se Zuzana Liptáková, je mi 31 let a letos tomu bude 10 let, co jsem poprvé vyjela se skupinou maltézkých dobrovolníků a jejich handicapovaných kamarádů na Malta Camp do Maďarska. Od té doby se toho stalo hodně. Především z této skvělé party postupně vyrostla Česká maltézká mládež.

■ Jakou funkci zastáváš v rámci své dobrovolnické činnosti v ČMM?

Kromě toho, že jsem dlouholetou dobrovolnicí, jsem také hlavní koordinátorkou aktivit. Znamená to, že vedu a úzce se podílím na plánování, přípravě a realizaci všech aktivit naší organizace. Nejsem na to ale sama. Máme to štěstí, že se sešel úžasný tým dobrovolníků, kteří chtějí být v ČMM více zapojeni a pomáhají s řadou „zákulisních“ úkolů, které je třeba nad rámec realizace samotných akcí plnit – ať už je to různá administrativa, komunikace, správa webu a sociálních sítí, či jiné.



■ Co tě nejvíce motivuje na činnosti dobrovolníka?

Nepřestává mě fascinovat to, že třeba i jen malým skutkem lze někomu jinému často hodně pomoci. Ta radost z toho mi dodává ten emocionální „drive“. Jsem také velkým zastáncem toho, že lidé s handicapem mají být plnohodnotnými členy naší společnosti. A mě motivuje to, že jako dobrovolník mohu mít skutečný podíl na tom, že tomu tak bude.

■ Jaké aktivity vaše organizace nabízí?

Aktivity ČMM probíhají většinou formou pravidelných víkendových výletů či setkání. Jednou za rok pak vyrážíme s našimi handicapovanými kamarády na rafty a vrcholem roku jsou týdenní letní tá-



bor a cesta do zahraničí na Malta Camp. Kromě toho pořádáme různé akce pouze pro dobrovolníky – teambuildingy, školení, duchovní obnovu. A nesmím zapomenout ani na akce, během nichž získáváme prostředky na naši činnost (fundraising) – nejdůležitější je každoroční charitativní prodej adventního punče.

■ Jaká akce pořádaná vaší organizací je podle tebe nejoblíbenější?

Myslím, že každý to má jinak. Já osobně mám nejradši letní tábor. Ale obrovské oblíbě se těší také víkendová akce „Společně na vodu“, kdy vyrážíme na rafty.

■ Jaká je náplň těchto akcí? Co zde člověk může zažít?

Snažíme se balancovat program tak, aby se dobře bavili všichni, i přestože mají rozdílné zájmy. Základem jsou tedy různé kulturní, kreativní, sportovní a jiné zábavní aktivity. Nedílnou součástí je program duchovní (společná mše svatá a modlitby během dne). A asi všemi velmi oblíbený je čas, kdy všichni sedíme v kavárně či na sluníčku a jen tak si povídáme.

■ Zmínila jsi tu letní tábor ČMM, mohla bys nám ho více představit?

Naším cílem je zprostředkovat našim handicapovaným kamarádům úplně normální letní tábor, jako zažívají mladí lidé bez handicapu. Máme vždy nabitý program – hry, pohybové aktivity, besedy se zajímavými hosty, kulturní program, spousta





procházek do přírody a večer také legendární diskotéky. I když je ten týden dost náročný, většinou všichni odjíždíme se slzami v očích a těšíme se na další setkání.

■ Co obnáší být dobrovolníkem na této akci?

Dobrovolníci primárně pomáhají našim handicapovaným se vším, co oni potřebují pro bezproblémové fungování na táboře. Kromě standardní pomoci s oblékáním, hygienou, stravováním ad. je to zejména společné trávení času. Dobrovolníci s našimi handicapovanými hosty absolvují veškerý program a také s nimi sdílí pokoj. Může to být náročné, ale zároveň v tom tkví také kouzlo té akce. Vše je nastaveno tak, abychom se jako skupina co nejméně dělili na ty s handicapem a ty bez něj. Kromě toho se pak část dobrovolníků věnuje přípravě a realizaci programu.

■ Na co se můžeme v letošním roce těšit? Jaké akce plánujete?

Po covidové pauze si druhým rokem užíváme to, že můžeme realizovat standardní harmonogram našich akcí, o nichž jsem již hovořila (výlety, rafty, tábor ad.). Novinkou letos bude, že se několik našich členů, včetně vozíčkářů, vydá na pěší pouť do Santiaga de Compostela

■ Kdybyste mohla něco vzkázat případným dobrovolníkům, co by to bylo?

Pokud váháte, zda být dobrovolníkem, nebojte se a zkuste to. Je klidně možné, že zrovna tato činnost vás nezaujme a budete se realizovat jinde. Mnohem pravděpodobnější však je, že to budete považovat za jedno z nejlepších rozhodnutí v životě! Tak se neváhejte ozvat, těšíme se na vás!

Děkujeme za rozhovor. ■

Line Dance Olomouc aneb Tanec pro každého

Kateřina Valentová zpovídá Lenku Fasnerovou, majitelku Centra pohybu v Olomouci

V Olomouci se dá navštěvovat velké množství sportovních či pohybových kroužků, ale málokteré centrum tyto aktivity umožní i lidem s handicapem. V tomto se Centrum pohybu v Olomouci liší. Majitelka centra Mgr. Lenka Fasnerová, která na Masarykově univerzitě v Brně vystudovala obor tělesná výchova a speciální pedagogika, zde založila první Line dance klub pro vozíčkáře v České republice.



♿ Co Vás vedlo k založením Centra pohybu?

To není vůbec jednoduchá otázka pro začátek (smích). Centrum pohybu vlastně funguje 12. rokem v Olomouci, ale původní myšlenka vůbec nebyla taková, že vznikne bezbariérové centrum nebo něco. Vzniklo to, jelikož já jako fyzioterapeut, lektor pohybových aktivit a tělocvikář jsem vybudovala nějaký prostor k pohybovým aktivitám typu kondiční cvičení, cvičení pro maminky s dětmi, cvičení pro seniory. Když jsme ještě původně působili v Hodolanech, tak čirou náhodou ten prostor byl bez-

bariérový a našli si ho sami vozíčkáři. To bylo moc zajímavé, tenkrát volali kluci sledge hokejisti, že viděli náš prostor, který se jeví jako bezbariérový, a jestli teda bezbariérový je. My jsme tehdy začali nově provozovat aktivitu zvanou kranking – jízda na trenažérech, kterou já jsem původně měla spíše pro seniory a v rámci rehabilitace. Takže to původně vůbec nebylo koncipováno pro tuhle inkluzi a zařazování. Nicméně, když mi zavolali ti kluci, mně se otevřely oči a tím, že mám vystudovanou i speciální pedagogiku, rehabilitaci a tělocvik, tak

jsem si říkala – tyjo, vždyť to je geniální, my můžeme začít dělat lekce kondičního cvičení pro vozíčkáře. My jsme hned od začátku ty lekce začali propojovat se „zdravými“ klienty, protože jsme ještě tenkrát do toho měli alpinogové pásy na chůzi, takže vlastně „zdraví“ klienti chodili a vozíčkáři jezdili na kranku. No a tím to vlastně celé vzniklo. Když jsme potom využívali nebo hledali jakékoliv další prostory v rámci změny místa působnosti, tak vždycky už u toho byla podmínka bezbariérovosti, protože ta klientela a lidé s handicapem jsou pro nás hodně zajímaví. Asi i já kvůli té fyzioterapii jsem si ty lidi na vozíku nějak přitáhla zpátky do té práce, přes tohle.



♿ Co vše patří k Centru pohybu?

Ono se to samozřejmě mění, mění se to v průběhu a i v reakci na poptávky trhu, na takový ten trend. Něco začalo být trendové, tak se to dělalo, ale u mě to bylo vždycky s přesahem do zdravého pohybu a vždycky to bylo s přesahem do fyzioterapie. Když bych měla dát příklad – je taneční lekce, a tak bude velký důraz kladen na techniku, na správné držení těla... V současné době Centrum pohybu nabízí lekce zdravotního cvičení, lekce kondičního cvičení, taneční lekce (line dance jak pro vozíčkáře, tak pro lidi bez vozíku), lekce cvičení pro seniory (a to je velká část lekcí), nově máme kangoo jumping, woudink, lekce funkčního chodidla (to jsem zařadila v loňském roce a mělo to obrovský úspěch a pořád je o to velký zájem). Nejvíce teď jede line dance, ale taky jsme se opět vrátili k aerobnímu cvičení, takovému tomu retro aerobiku (*smích*), prostě ten klasický kardio aerobik.

♿ Kolik osob v současné době navštěvuje Centrum pohybu pravidelně?

No, pravidelně, kdybych to vztáhla na tento rok, tak je to týdně nějakých 200 lidí. Velká část je seniorů, to nám hodně pomáhá Univerzita III. věku.

♿ Co to vlastně line dance je a proč jste se rozhodla provozovat zrovna tyto lekce i pro handicapované zájemce?

Line dance je taneční styl, kdy nepotřebujeme tanečního partnera a vlastně tančíme všechny taneční styly, není to třeba jenom latina nebo jenom standard, ale opravdu přes waltz, cha-chu, jive, polku, west a east coasting, funky, tak vlastně napříč těmito tanečními styly. Přišlo to k nám z Ameriky,

kdy se jedná o tanec postavený v řadách. Line dance má i svou soutěžní podobu. Je to tedy tanec pro všechny, ale kdo chce a má nějaké ambice, tak se pořádají i mistrovství světa na různých úrovních. Jsou tam i různé taneční kategorie. Tanečník se tam tedy může opravdu rozvíjet a realizovat. Skvělé je taky to, že je to napříč generacemi, opravdu od malých dětí, kdy v soutěžní kategorii Mini jsou děti od 3 let, a naopak směrem nahoru není žádná věková hranice. Obrovskou výhodou line dance je právě to, že tanečník nepotřebuje tanečního partnera. Protože jak víme, v populaci máme více žen a spousta z nich si nedovolí tančit už jen kvůli tomu, že nemají tanečního partnera, a když chtějí tančit párové tance a partner není, tak holt netancují, kdežto tady to je žádoucí a prostě ho nepotřebují. Já jsem před 5 lety měla možnost se potkat s lektorkou ze zahraničí, kde tančí i vozíčkáři line dance, a to mě úplně nadchlo. Dokonce tam tančili i na elektrickém vozíku a zajímavé bylo, že choreografii, co se týká směru, se zdraví tanečníci, lidé na mechanickém i na elektrickém vozíku učí stejnou. Byla to taky jedna z mála aktivit, která byla i pro lidi na elektrickém vozíku, to mě fakt hodně překvapilo. Protože sladit elektrický vozík s hudbou, to není úplně jednoduché, navíc lidé, kteří jsou většinou na elektrickém vozíku, mají těžší postižení, a je velmi zajímavé, co to s nimi dělá, co jim to dává a jak oni to úžasně zvládají.



♿ Jak moc je v současné době line dance na vozíku populární v ČR a ve světě?

V ČR je to úplná novinka, v České republice se line dance jako takovému věnujeme jen my v Olomouci. Protože vozíčkáři tančí pod tanečním sportem, kde se tančí tance v páru, tak jako třeba ve Stardance – zdravý tanečník s vozíčkářem. Ale v Line dance ten tanečník je sám za sebe, takže to je fakt úplná novinka. Pořád tomu chybí nějaká osvěta od České line dance asociace, spousta lidí to ani nezná, ani neví, co to je. V zahraničí je to různé v různých státech. V evropských státech jsou to řádově pouze desítky tanečníků, určitě to nejsou stovky. Je to taková, nechci říct „okrajová záležitost“, ale myslím si, že je to tak, protože to lidi neznají a neví o benefitech. Spousta lidí, kteří to zkusí, u toho zůstává a vidí v tom ten velký benefit. Hlavně je krásné, když se tanečníci napříč republikou nebo i světem setkávají. Úžasně na line dance je to, že všichni

ty choreografie znají, protože se to učí na celém světě stejně. Takový první moderní line dance byla macarena.

👤 Chystáte se v nadcházející době účastnit nějakých veřejných akcí s line dance na vozíku? (vystoupení, soutěže...)

Plánujeme teď v září vystoupit na akci v Olomouci. Ale hlavně se teď připravujeme na podzimní soutěž Czech Open, což je mezinárodní taneční soutěž v Písku, kde bychom rádi i soutěžili, protože naši vozíčkáři soutěží, takže se snad podaří všechno natrénovat.

👤 Účastnili jste se s line dance na vozíku nějaké soutěže, popřípadě jak jste se umístili?

Už jsme se účastnili a vlastně nám do toho hodil vidle covid, ale i před covidem jsme tančili a poprvé jsme se účastnili té mezinárodní soutěže. Ono obrovskou výhodou je, že ČR je v mezinárodní taneční asociaci a pořádá mezinárodní soutěže. A plánujeme, že bychom mohli zvládnout třeba Rakousko, které máme kousek, takže bychom i s vozíčkáři vyjeli do Rakouska.

Na posledních závodech jsme měli mistry České republiky! Samozřejmě v těchto kategoriích konkurence nebývá úplně veliká a vlastně Češi si soutěžili mezi sebou, ale i tak obsadili krásné 1., 2. a 3. místo.

👤 Jak často se scházíte a jak je cenově náročné navštěvovat lekce?

My trénujeme jedenkrát týdně 2–3 hodiny. Většinou děláme 3hodinové tréninky, protože i naši tanečníci pracují, takže je pro ně náročné i v týdnu někam dorazit. Takže máme víkendové tréninky. No a finančně to zas tak náročné není, protože se snažíme získávat i nějaké dotace z města, které klub podporuje, takže to je v pohodě (*smích*).

👤 Můžou na lekce line dance na vozíku pouze osoby s handicapem, nebo si to může přijít zkusit kdokoliv?

Když děláme tréninky pro vozíčkáře, tak tam mi chodí opravdu jen vozíčkáři, protože oni potřebují jiný, specifický přístup a trochu je tam jiná i rychlost výuky. Ale když třeba přijdou s doprovodem nebo s někým, koho to opravdu zajímá, tak si to může s námi vyzkoušet. Já mám vozík navíc, takže není problém. Jednou za čas ale děláme line dance pártu společnou, kde si všichni společně zatančíme, jak zdraví, tak vozíčkáři.



👤 Je něco, co byste chtěla vzkázat čtenářům?

Určitě si line dance vyzkoušejte, najdete někde v okolí lektora nebo přijďte za námi do Olomouce si s námi line dance zatančit. Myslím si, že to je úžasná záležitost a zkušenost, která chytí za srdce toho, kdo má aspoň trošičku rád tanec. A opravdu je to bez rozdílu věku, handicapu, dovedností a pohlaví. Dovolme si tančit a je úplně jedno, jak na tom jsme fyzicky a co umíme, protože všechno se dá naučit. Někdy lidi říkají nemám rytmus, já se neumím hýbat, ale to se dá všechno naučit, takže jenom si to dovolit a dovolit si ten tanec trochu pustit do života. Navíc je to fajn muzika, u line dance si přijde na své každý, někdo má rád rychlejší, někdo pomalejší, někdo má rád latinu, někoho to táhne do soulu a funky, takže si každý najde to svoje. ■

Box na vozíku aneb Zdolávání překážek v ringu

Monika Melzerová zpovídá Daniela Vencla



Jak už víme, pro handicapované osoby se uzpůsobilo mnoho sportů, tak aby i osoby na vozíku mohly naplno sportovat, být součástí týmu a zažívat adrenalin a zábavu se sportem spojené. Když se ale řekne, že by osoby na vozíku mohly boxovat? To se spousta z vás chytí za hlavu. Proč by ale nemohly?

Box je velice fyzicky náročný sport a u boxerů na vozíku ještě náročnější, jelikož po celou dobu zápasu sedí na vozíku a tři minuty v kuse boxují se soupeřem naproti sobě a nemají možnost si ani na chvíli oddychnout. Právě o tom ale parabox je, o posouvání svých limitů a hranic, získání vyššího sebevědomí, posílení vůle a každopádně lepší fyzické kondice.

Se vznikem Paraboxerské asociace v roce 2013 začaly vznikat i boxerské kluby, kde měli vozíčkáři možnost trénovat právě box na vozíku. Jedním z klubů byl klub Boxing Poděbrady, který založil úspěšný boxer Daniel Venc.

ROZHOVOR S DANIELEM

■ Můžete se prosím krátce představit?

Jmenuji se Daniel Vencl a je mi 45 let. Od roku 2003 bydlím v Poděbradech, jsem zakladatel a trenér sportovního oddílu Boxing Poděbrady od roku 2003 a nyní i radní – zastupitel města Poděbrady.

V olympijském boxu se pohybuji od roku 1998, získal jsem bronzovou medaili z MČR 2010. V roce 2015 jsem přestoupil k profesionálům, kde jsem působil do roku 2020. Tady jsem se stal 2x mistrem světa menší boxerské organizace GBF.

Nyní se věnuji pouze trenérské činnosti a práci pro město Poděbrady. Trénuji všechny věkové kategorie box, cross training, fitness. Trénuji školy, školky a speciální základní školu v Poděbradech, kde mám na starosti děti s Downovým syndromem.

■ Kdy jste se začal věnovat boxu? Co Vás k tomu vedlo?

Sport jsem začal jako asi každý fotbalem, potom velmi úspěšně kulturistikou, kickboxem a nakonec jsem zakotvil u boxu.

Bojové sporty a kulturistiku jsem začal dělat kvůli šikaně. Nebylo to nic závažného, ale já se nedokázal smířit s chováním starších a silnějších dětí.

■ Kdy jste se začal zajímat o parabox a začal jste trénovat vozíčkáře? Jak jste se k tomu dostal?

Zkušenosti s paraboxem mám od roku 2016, kdy mě o tréninky požádal paralympionik Zdeněk Šafránek. Přišlo mi to zajímavé a od té doby jsem se prakticky věnoval i vozíčkářům.

Jako pořadatel sportovních akcí jsem zařídil jedny z prvních mezinárodních zápasů, a to proti Polsku, a pravidelně na všechny akce zval vozíčkáře.



■ Je náročnější klasický boxerský trénink, nebo trénink paraboxu?

Trénink paraboxu je z 90 % stejný jako trénink zdravých boxerů. Prakticky jediný rozdíl je ve sparingu a jeho provedení. Ring je v tomto případě pouhou kulisou, ale jinak není potřeba k zápasu ani tréninku.



■ Mohl byste stručně přiblížit, jak takový trénink boxu na vozíku probíhá a v čem se liší od klasického tréninku?

Trénink začíná, jako klasický trénink, zahřátím a rozcvičením svalů, šlach a kloubů. Poté se prochází techniky úderů a obran, lapování z obou stran vozíku, práce na aparátech (pytle, hrušky...) a závěrečný sparing nebo posilování.

Rozdíl oproti běžnému tréninku je práce ze stran vozíku, dále nutnost sezení trenéra na vozíku, stoličce či gymnastickém míči.

Jelikož jsem neměl bezbariérovou tělocvičnu, musel jsem nechat vyrobit nájezdy na schody, které jsou ale i tak velmi prudké a vozíčkáři se ke mně dostanou pouze s mou pomocí.

■ Kolik paraboxerů jste v klubu trénoval? Byl o tréninky paraboxu velký zájem?

Za můj klub závodil pouze jediný zástupce paraboxu, Zdeněk Šafránek. Na tréninky chodila i Jana Flechnertová, ale odstěhovala se dál od Poděbrad a začala se věnovat mentálnímu koučinku.

Trénoval jsem ale prakticky kohokoliv, kdo měl zájem. Někdy se sešlo na tréninku až 6 sportovců.

Zájem byl malý a prakticky se jednalo pouze o stejné lidi, povětšinou sportovce s jiným sportovním zaměřením.

■ **Jaký je Váš nejhezčí zážitek z oblasti paraboxu?** Bylo jich několik. První byl samozřejmě úvodní trénink paraboxu, který jsem ještě nezažil. Další bylo získání mezinárodního pásu ProBoxing, který vybojoval Zdeněk Šafránek. A poslední bylo získání druhého místa na World Press Photo od fotografa Michaela Hanke právě z naší tělocvičny. Jednalo se o ocenění v kategorii Sportovní reportáž z cyklu „Nikdy ho neviděli brečet“.



■ **Vzpomenete si na nějaký vtipný zážitek při tréninku?**

Každý trénink byl vtipný a je potřeba vědět, že vozíčkáři mají zvláštní styl humoru. Točí se prakticky okolo jejich postižení a zdravý člověk by si to nedovolil říct... oni ano. 😊

■ **V minulosti jste pořádal akce a galavečery pro vozíčkáře. Jak taková akce vypadala? Pro kolik byla určená lidí?**



Od roku 2017 do roku 2020 jsem měl na většině svých akcí pozvané vozíčkáře. Na akci chodilo minimálně 500 lidí a box vozíčkářů každého zajímal. Byli bohužel ale i tací, kteří mou práci a jejich výkony odsuzovali.

■ **Proč už se paraboxu nevěnujete? Co se stalo?**

Reprezentační tým parahokeje, kde byl kapitánem právě Šafránek, se postupně začal rozpadat a obměňovat, a tím přestali trénovat hokej a box všichni sportovci. Postupně přecházeli do jiných sportů anebo skončili úplně. Dalším důvodem bylo nefungování paraboxerské asociace a její špatné vedení, které se přestalo věnovat svému poslání.

■ **Chtěl byste se k tréninku paraboxu vrátit, kdyby byla ta možnost?**

Tréninky paraboxu jsem nahradil trénováním škol a dětí s Downovým syndromem, kde se cítím dobře. Děti jsou skvělé, rozdávají jen dobrou náladu a nabíjejí mě potřebnou energií.

Asi bych začal znovu trénovat i pořádat utkání, ale fungování asociace je na nule, a tak vidím reálně jen tréninky. ■

Letní dětské tábory pro děti se sluchovým postižením

Eliška Poláchová zpovídá Svatavu Panskou

Tento článek je věnovaný letním dětským táborům pro děti se sluchovým postižením, které pořádala Oblastní unie neslyšících v Olomouci (OUN).

OUN Olomouc je nestátní nezisková organizace. Posláním této organizace je poskytnout pomoc a podporu všem osobám se sluchovým postižením. Poskytují sociální služby pro osoby se sluchovým postižením, pořádají kurzy znakového jazyka, provozují kavárnu s neslyšící obsluhou, nabízí také pronájem místnosti pro jiné organizace poskytující vzdělávání. V rámci spolkové činnosti organizují vzdělávací, sportovní a kulturní akce.

Abychom si mohli takovéto tábory přiblížit a nechat se vtáhnout do jejich fungování, požádala jsem paní magistru Svatavu Panskou o krátký rozhovor, jelikož byla aktivní součástí těchto táborů, vždy na pozici hlavní vedoucí. Podělí se o svoje zkušenosti a zajímavosti z letních táborů pro děti se sluchovým postižením.





➤ **Popíšete a přiblížíte nám letní tábor pro děti se sluchovým postižením? Pro koho je tábor přesně určený a kdo se může táboru zúčastnit?**

Tábor býval 14denní, pak jen 10denní. Někdy byly i 2 turnusy (starší děti a mladší děti). Od ministerstva zdravotnictví bývala svého času malá podpora, vztahovala se jen na děti se sluchovým postižením.

➤ **Můžete nám prozradit, kdy jste jela poprvé na tento tábor a kolikrát jste byla součástí?**

Zpočátku jsem brávala sluchově postižené děti k táboru intaktnímu. Po dvou letech jsem dělala tábor sama – v pozici hlavní vedoucí.

➤ **Kolik dětí se táboru účastní? Jezdí některé děti i opakovaně?**

Cca 30 dětí, ano, většinou opakovaně.

➤ **Věřím, že tento tábor není jednoduché uspořádat. Kolik je tedy potřeba asistentů k uskutečnění?**

Součástí musí být zdravotník, hlavní vedoucí a 6 vedoucích. Také jezdí studenti, kteří to mají v rámci praxe.

➤ **Pokud se někdo rozhodne jet jako dobrovolník (např. student, rodinný příslušník), co vše musí splňovat? Platí zde nějaké speciální požadavky pro vedoucí nebo instruktory?**

Důležité jsou zkušenosti, komunikace pomocí znakového jazyka. Neměla by chybět neúnavnost, kreativita a také by byl vhodný neustálý přísun optimismu...

➤ **Můžeme se i letos těšit na Vás na letním táboře pro děti se sluchovým postižením?**

Ne, tábor od Oblastní unie neslyšících již není. Vedení si chtěl vyzkoušet člověk z Ostravy... Před zajištěním místa na tábor nereagoval. Rozhodl se, že tábor dělat nebude.

Zajistila jsem tedy tábor během několika minut sama. Děti se také

stihly přihlásit... Jezdila naše výborná parta dospěláků. Byla jsem další rok oslovena, abych tábor „vzala zpět“... Ovšem už jsem odmítla, byly to skvělé akce a tábory se každý rok vydařily, ale už jsem cítila, že je na čase bohužel říct NE.

Jak je tomu v životě, občas i ty hezké věci musí skončit. Nebo pro tyto tábory to platí aspoň pod mým vedením, budu ráda, když by pokračovaly pod vedením někoho jiného.

Na závěr bych ráda přiblížila, jak může vypadat jeden den na takovém táboře.

.....

JEDEN DEN NA TÁBOŘE – rámcový program

*Časy v odpolední části dne jsou orientační. Faktory, které mohou ovlivnit program: počasí, únavu dětí, přeplněné koupaliště... je to na domluvě vedoucích, kteří mají vždy připravené rezervní činnosti a aktivity.

7:30 – budíček, rozcvička

8:15 – snídaně, úklid pokojů

9:15 – dopolední činnost – kontrola kol po skupinkách, vyzkoušení dětí jednotlivě. Jízda zručnosti a techniky jízdy – zastavení...

*Skupinky budou rozděleny na místě (vychází se z loňského sport. tábora). Vyzkoušení jízdy ve skupině. Signalizace, vzdálenosti, směr (někteří neudrží kolo v rovném směru jízdy). Přehodnotit skupinky – může být i větší dítě mezi malými, pokud nemá na kole patřičnou jistotu.

Návrat 11:15 (11:30) – schovat kola, hygiena, příprava na oběd

12:00 – oběd

13:30 – polední klid

13:45 – odpolední činnost podle počasí: vedro – koupaliště Rapotín (v tomto případě by se jelo o chvíli dříve), nebo menší cyklovýlet, jelo by se až ve 14.00

16:00 – svačinka

16:30 – odpolední program

*Zde se může po domluvě protáhnout jak koupání, tak i cyklovýlet s většími (pokud se vrátí skupinky před 17:30, vedoucí musí děti zaměstnat (nová slova, vyprávění...)). Pít vždy s sebou.

17:20 – osobní volno, zklidnění

17:45 – příprava na večeři

18:00 – večeře

18:45 – vyprávění DEAFLYMPIÁDA

19:30 – hry na zkoušku ukončeny

Cca 19:45 – odchod nejmenších dětí do sprchy (s vedoucími nejmenších)

20:15 – další skupina s vedoucími středních dětí

21:00 – zakončen program i pro poslední skupinu

Pilotní ročník International Teacher Week (ITW) na Univerzitě Haaga-Helia ve Finsku

Ladislav Baloun



Ve dnech 2.–6. října 2023 se konal první a pilotní ročník International Teacher Week (ITW) na finské Univerzitě aplikovaných věd Haaga-Helia. Díky financování programu Erasmus+ pro mezinárodní mobilitu učitelů jsem se této akce mohl zúčastnit osobně.

Týdenní dobrodružství v zemi tisíce jezer začalo v hlavním městě Helsinky. Všichni zahraniční účastníci se sešli dopoledne v pondělí 2. října v kampusu Pasila. Po přivítání a krátkém představení nás seznámila hlavní koordinátorka Elin Andersson formou přednášky s finskou historií a kulturou. Poté následoval networking mezi účastníky, který probíhal formou seznamovacích her. Celkem se sešlo 18 pedagogů z Nizozemska, Belgie, Francie, Švýcarska, Rakouska, Německa, Slovenska a Česka. Po obědě navázala přednáška o kompetencích pedagogů na vysokých školách v 21. století. Pro pozdní odpoledne si pro nás organizátoři připravili komentovanou prohlídku centrem Helsinek a den jsme zakončili společnou večeří ve stylové restauraci, jejíž interiér je inspirován historickou finskou kulturou 19. století.



Druhý den mě čekala přibližně 120 km dlouhá cesta přes Lahti do kampusu ve Vierumäki, kde mají svojí základnu studenti trenérství a sportu. Napětí v autobusu zvyšuje skutečnost, že se ve Finsku staví na všech zastávkách pouze na znamení. Samotný kampus ve Vierumäki je ale k nepřehlédnutí, jelikož se zde nachází sportovní institut a tréninkové olympijské centrum. Na místě mně byla k dispozici koordinátorka pro zahraniční studenty Noora Viljanen, která mě po příjezdu provedla po celém areálu.



Během tří dnů jsem realizoval pro studenty bakaláře teoretické i praktické přednášky na témata:

- Úpolová cvičení a judo pro osoby se zrakovým a tělesným postižením;
- Replikační krize ve vědě: úvod do problematiky;
- Aplikované pohybové aktivity na UP v Olomouci a jejich přesah do praxe.

Měl jsem možnost se účastnit i standardní výuky formou náslechu a zároveň jsem mohl pohovořit s českými a slovenskými studenty, kteří ve Vierumäki pobý-





vali. Zajímavostí je, že někteří byli regulárními studenty (nebyli přes Erasmus+) bakalářského studia.

Obrovskou výhodou pro studenty i akademiky je možnost docházet zdarma na všechna sportoviště, jako je např. posilovna, bazén, sauna, kurty na tenis, hokejová aréna, sportovní hala. V zimě jsou v okolí osvětlené lyžařské stopy pro běžkaře. I z tohoto důvodu je v kampusu, který se nachází hluboko v lesích, stále co dělat. Kapitola sama o sobě je místní menza,

kde si jako student (3 EUR) či akademik (8 EUR) můžete dopřávat velký výběr obědových chodů a čerstvých potravin v neomezeném množství.

V pátek 6. října jsem se přesouval zpět na kampus Pasila, kde proběhl závěrečný workshop, zpětná vazba a rozloučení s organizátory a ostatními pedagogy. Přesto, že se Finové považují za „chladný“ národ, ujali se své role hostitelů ve znamenitém stylu. Návštěva Finska a ITW byla příjemným zážitkem, který mohu doporučit všem akademikům a studentům. ■



My, studenti z Neředína, ve světě

Markéta Kudláčková (Oddělení pro zahraniční spolupráci FTK UP)

KATEŘINA KORGEROVÁ

Když Katka Korgerovala odjížděla na svůj studijní pobyt do Finska, měla velké obavy z toho, jak zvládne studium v angličtině. Nebyla ve stejné pozici jako řada ostatních Erasmus studentů. V jejím případě totiž nešlo jen o dostatečnou slovní zásobu a pochopení gramatiky – Katka se musela poprat se studiem v cizím jazyce při ztrátě 99 % svého sluchu. Svému strachu se však postavila a díky odhodlání bez problémů uspěla.

Na jaké univerzitě a v jakém semestru jsi absolvovala studijní pobyt?

Studijní pobyt jsem absolvovala v LS 2022/23 na Haaga-Helia University of Applied Sciences ve finském olympijském centru Vierumäki, kde jsou součástí prostory pro vyučování.

Proč jsi zvolila právě tuto univerzitu?

Chtěla jsem absolvovat unikátní program European University Diploma in Adapted Physical



Activity (EUDAPA), jenž je určen pro studenty oborů, které jsou zaměřené na pohybové aktivity osob se zdravotním či sociálním znevýhodněním (u nás na FTK: Aplikované pohybové aktivity – speciálněpedagogický základ (APA) nebo Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a speciální pedagogiku (ATV)), a jelikož jsem studentka 3. ročníku oboru ATV a zároveň osoba se sluchovým postižením, vnímala jsem tento program jako nejlepší možnou variantu zahraničního studia, kde by mohli mít pochopení pro mé postižení. Zároveň program nabízí obrovské množství rozšíření znalostí a zkušeností přínosných pro mé studium oboru ATV. A nezapírám, že Skandinávie mě vždycky lákala a bonusem bylo, že jsem tam mohla odjet na zimu, která je snad nejkrásnější právě v severních státech.

Měla jsi v průběhu studijního pobytu podporu ze strany českých a zahraničních koordinátorů? V čem ti pomohli?

Ano, z obou stran byla velká podpora, v jakýkoliv záležitostech reagovali ihned. Obě strany zasílaly jasné informační a instrukční e-maily, například jak se registrovat do finského systému Peppi (u nás STAG), jak rezervovat ubytování... Z české strany mi byli nápomocni v řešení administrativních záležitostí, jako je vyplnění Transcript of records, uzavření studijního pobytu,

zajištění všech náležitostí pro zahájení studia. Během pobytu jsem ale neřešila žádné problémy nebo komplikace.

Chtěla bych taktéž vyzdvihnout práci Lucie Ješínové z Centra podpory studentů se specifickými potřebami UP, která mi pomohla v seznámení zahraniční koordinátorky programu s mým postižením a v zajištění pomůcek pro výuku a zapisovatelské služby.

Jaká byla náročnost studia, průběh předmětů, docházka, plnění úkolů a zkoušek?

Jelikož samotný program nebyl pojat jako pravidelné klasické vyučování, na které jsme zvyklí





z naší fakulty, tak to pro mě jednak bylo obohacující, netradiční a jednak mnohem náročnější než u nás vzhledem k tomu, že v některé dny jsme měli až šestihodinovou přednášku s pauzou na oběd, a to ještě v angličtině, takže někdy jsem byla opravdu unavená. Na začátku programu jsme byli seznámeni s tím, co náš program bude obsahovat, od psaní seminární práce přes projekt, kdy jsme měli pořádat pohybový program pro určitou skupinu lidí, po průběžné úkoly a témata jednotlivých přednášek. Na začátku se zdálo, že je toho opravdu moc, ale v průběhu programu jsme měli volné dny, kdy jsme měli tzv. independent work a mohli jsme s časem hospodařit dle svého uvážení. Samotné zkoušky jsme měli v písemné formě a zvládla jsem je všechny úspěšně. Naše koordinátorka programu upřednostňovala naši aktivitu v praktickém ohledu v projektech (tzv. metoda learning by doing) než to, jestli umíme vše v teorii, což se odráželo v celkovém hodnocení. Za mě se to dalo zvládnout v pohodě a ve zbytku času jsem stihala si ještě pořádně zasportovat.

Můžeš popsat své zkušenosti s ubytováním a stravováním? Mohla jsi využít studentské koleje?

Ubytování jsem měla zajištěné přímo v kampusu, kde byly studentské koleje. Úroveň odpovídaly kolejí u nás v Neředíně, ale cenově byly mnohem dražší, cca 7 000 korun. Stravování bylo pro mě z pohledu sportovkyně ráj na zemi a své si našel každý člověk, jelikož ve Finsku je vše formou švédských stolů a pravidlo „sportuješ, jez zdravě“ tam dodržují. Do zdejší menzy jsem chodila na obědy v týdně i o víkend, kdy byla taktéž otevřena, a přiznám se, že jsem vždy odcházela s plným břichem :D. Studenti se tu najedli v přepočtu na české koruny cca za 70–75 korun! Ve Finsku stát na stravné stu-

dentům přispívá. Snídaně a večere jsem si dělala sama, na ubytování jsme měli malou kuchyňku, sice bez trouby, ale člověk by se divil, kolik věcí je schopen udělat na 2 plotnách.

Jak jsi trávila volný čas? Měla jsi možnost cestovat?

Sportováním, sportováním a ještě jednou sportováním! Možnost cestování jsme měli, podívala jsem se do Helsinek, Lahti a jednou jsme v rámci programu měli týdenní pobyt v Laponsku. Zároveň v rámci programu jsme navštívili věznici v Mikkeli, goalballový turnaj v Espoo, paralympijské centrum v Pajulahti. A když jsme měli volno o víkendech, tak jsme ho skoro všichni trávili v okolí kampusu, já nejvíce na běžeckých trasách nebo na atletickém ovále.

Jak jsi vyšla se stipendiem? Musela jsi mít našetřeno?

Stipendium mi pokrylo zhruba 50 % nákladů, ale pokud bych necestovala na týden do Laponska nebo na jarní prázdniny do Helsinek, tak bych se plus mínus do stipendia vešla. Ale říkala jsem si, že takovou možnost mám jednou za život, tak ji musím čapnout oběma rukama. Zbytek nákladů jsem si pokryla vlastní finanční rezervou.

Cítla ses v zemi bezpečně?

Finsko je velmi bezpečná země, nikdy jsem se nedostala do situace, kdy bych měla o sebe strach. Naopak všichni mi byli ochotni pomoci. A když jsem v obchodě nevěděla, jak se váží pečivo, tak jsem se zeptala kolemjdoucích a nezažila jsem téměř za svůj pobyt někoho, kdo by neuměl anglicky. Angličtina je tam standardem a učí se ji dvojjazyčnou výukou už ve školách.

Na co by studenti chystající se do této destinace měli být připraveni nebo si dát pozor?

Nepodcenit teplé oblečení a vybavení na zimu. Lepší být v komfortu a pohodlí než mrznout. A určitě bych doporučovala taktéž si s sebou vzít běžky, ve Finsku stát upravuje trasy a projížďka finskou přírodou je nádherná.

Liší se nějak zobrazení země, které známe z médií, od reality? Co tě nejvíce překvapilo?

Realita odpovídá tomu, co o Finsku víme tady v Česku, ale když člověk vstoupí do Finska, pozná jej zevnitř a zjistí, že spoustu věcí tam mají dobře propracovaných. Nejvíce mě překvapila mentalita lidí a standard umět dobře anglicky.

Co považuješ za největší přínos svého studijního pobytu?

Obrovský posun v angličtině, ten posun je tam obrovský, jelikož před pobytem jsem nebyla schopna rozumět dobře mluvené angličtině a zjistila jsem, že mi chyběla především praxe, a i přes tak velkou ztrátu sluchu jsem schopna se dorozumět i s pár přeslechy. Naše skupina v programu mi ukázala, jak je svět různorodý – odlišnost jazyků a kultur mi otevřela oči v chápání mentality lidí z jiných zemí. A v neposlední řadě to nejdůležitější – praktické zkušenosti, jak plánovat a organizovat projekt pro určitou skupinu lidí, modifikovat pohybové aktivity pro ně, a získání nejnovějších poznatků přímo od expertů z oboru.

Z praxe jsem si odnesla, že je důležitá zpětná vazba, kritické zhodnocení, co jsem udělala dobře, co je třeba zlepšit. Celý náš program se odehrával v tomto duchu. Po každém projektu či přednášce jsme zhodnotili sami sebe a ostatní, což bylo velmi důležité pro další společnou práci.

Doporučila bys studium na této univerzitě i ostatním studentům? Pokud ano, tak proč?

Ano, doporučuji to především studentům APA a ATV, ale i pro ostatní to může být přínosem, pokud chtějí proniknout do světa osob se zdravotním či sociálním znevýhodněním a vytvářet jim pohybové aktivity. Zároveň je program skvělý pro ty, kteří cítí, že by mohli své teoretické poznatky více přenést do praxe, které jsme ve Finsku měli víc než dost.

Je ještě něco, co bys chtěla dodat a zdůraznit?

A pokud si ještě říkáš, že tě to láká, ale máš tam to ALE... tak ti říkám, jdi do toho taky! Já jsem měla velké obavy, jelikož můj sluch je velmi špatný (ztráta 99 %), a taky jsem to zvládla. Dorozumět se v angličtině bylo pro mě kdysi slabá stránka a teď? Teď je to pro mě silná stránka a věřte mi, už se mi nejednou vyplatilo umět dobře anglicky. Kde je chuť, tam je cesta. Let's go, dobrodružství čeká. ☺

Text uveřejněn na stránkách FTK UP

JANA HRUBÁ

Že handicap nemusí být překážkou pro studium v zahraničí, jsme zjistili již díky rozhovoru s Katkou Korgerovou. Druhým zářným příkladem je Jana Hrubá, která se se svým vozíkem postavila finské zimě. Díky svému úsilí, ale také všestranné podpoře domácí i zahraniční univerzity zvládla studium ve finském Vierumäki bez problémů a ze svého pobytu si přivezla spoustu nezapomenutelných zážitků a životních zkušeností.



Na jaké univerzitě a v jakém semestru jsi absolvovala studijní pobyt?

Studijní pobyt jsem absolvovala v letním semestru 2022/2023 na Haaga-Helia University of Applied Sciences ve finském Vierumäki. Vyjela jsem v rámci 3. ročníku bakalářského studia programu Aplikované pohybové aktivity – speciálněpedagogický základ.

Proč jsi zvolila právě tuto univerzitu?

Tato univerzita byla mou jasnou volbou, protože nabízí unikátní program European University Diploma of Adapted Physical Activity (EUDAPA), který je zaměřen na oblast aplikovaných pohybových aktivit. Protože na domovské univerzitě studuji Aplikované pohybové aktivity – speciálně pedagogický základ, chtěla jsem si rozšířit své vědomosti a poznat, jak se k této oblasti přistupuje v jiných zemích.

Měla jsi v průběhu studijního pobytu podporu ze strany českých a zahraničních koordinátorů? V čem ti pomohli?



Jelikož jsem studentka se specifickými potřebami, bylo potřeba v Česku spolupracovat nejen s koordinátorkou z Fakulty tělesné kultury, ale také z Oddělení pro mobility Úseku pro mezinárodní spolupráci Univerzity Palackého. Tam mi pomáhala zejména s vyřízením finančních prostředků týkajících se mých specifických potřeb. Protože k pohybu používám mechanický vozík, bylo nutné zařídit asistenci na celou dobu pobytu, finance na dopravu a také na zapůjčení kompenzačních pomůcek. Zahraniční koordinátorka byla od začátku velice vstřícná a snažila se vše zařídit, případně upravit dle mých potřeb.

Jaká byla náročnost studia, průběh předmětů, docházka, plnění úkolů a zkoušek?

V rámci programu EUDAPA jsme měli harmonogram sestavený od koordinátorky na celý pobyt. V něm se střídaly teoretické bloky, které vedli odborníci v oblasti aplikovaných pohybových aktivit z nejrůznějších koutů světa, s praktickými částmi výuky, kde jsme si spoustu aktivit z výuky mohli vyzkoušet na vlastní kůži. Specifikem celého programu byly také čtyři projekty, které jsme jako studenti organizovali. Jednalo se o goalballový turnaj v Espoo, aktivizační program ve věznici v Mikkeli, zimní camp ve finském Laponsku a čtyřdenní program pro seniory. U těchto projektů jsme si vyzkoušeli vše od plánování, organizace, samotné realizace až po zhodnocení.



Co se týče plnění úkolů a zkoušek, úkoly nám byly zadávány vyučujícími z teoretických lekcí, většinou se jednalo o doplnění nebo rozšíření zmiňované problematiky. Vše bylo přehledně zavěšeno v Moodle. Zkoušky jsme v rámci programu měli dvě. První z nich bylo vypracování seminární práce na zvolené téma dle specializace, kterou jsme si vybírali z nabízených v rámci programu EUDAPA. Druhá zkouška se skládala z testů v první a druhé polovině pobytu.

Můžeš popsat své zkušenosti s ubytováním a stravováním? Mohla jsi využít studentské koleje?

Ubytovaná jsem byla přímo v kampusu ve Vierumäki, kde se nachází apartmány pro studenty. Já jsem měla větší apartmán z důvodu snazšího pohybu určený pro čtyři studenty. Sdílela jsem ho s další studentkou z FTK a se svojí asistentkou. Celý apartmán byl před mým příjezdem upraven



na bezbariérový, což mi velmi usnadnilo pohyb. Stravování probíhalo v hotelové jídelně nedaleko ubytování formou bufetu. Měli jsme možnost chodit na snídaně, obědy i večere, já jsem však chodila pouze na obědy. Strava byla pestrá a vybral si zde opravdu každý. Na oběd lze také uplatnit studentskou slevu.

Jak jsi trávila volný čas? Měla jsi možnost cestovat?

V kampusu se nacházelo velké množství sportovišť, která mají studenti možnost navštěvovat zdarma, takže jsem ve volném čase využívala právě je. Mými nejoblíbenějšími se staly běžecké trasy, které jsem mohla zdolávat na sítiských zapůjčených ve Finsku z prostředků získaných přes Úsek pro mezinárodní spolupráci UP. Jelikož byl sníh skoro celou dobu mého pobytu a pohyb na mechanickém vozíku byl pro mě docela obtížný, mohla jsem si krásy místních lesů vychutnávat právě díky nim.

Možnost cestovat jsem měla zejména díky projektům v rámci pobytu a také o prázdninách a ve dnech volna. To jsem vyrazila do finského hlavního města Helsinky, odtamtud do města Porvoo a později i do Tallinu v Estonsku. Cestu tam jsem absolvovala trajektem, což byl velký zážitek.





Jak jsi vyšla se stipendiem? Musela jsi mít našetřeno?

Z důvodu mých specifických potřeb jsem měla stipendia dvě. Jedno z programu Erasmus+ a druhé na zajištění mých specifických potřeb, kterými byli asistenti, kompenzační pomůcky zapůjčené jak z Centra APA, tak z půjčoven přímo ve Finsku, a zvýšené náklady na dopravu a zaslání balíků s nezbytnými pomůckami. Stipendium z programu Erasmus+ mi pokrylo náklady na ubytování a stravu, zbylé výdaje jsem hradila ze stipendia Olomouckého kraje a z vlastních zdrojů.

Cítila ses v zemi bezpečně?

Ve Finsku jsem se cítila bezpečně, Finové jsou velmi ochotní a vstřícní. Pokud vidí člověka s handicapem, neostýchají se zeptat nebo rovnou pomoci.

Na co by studenti chystající se do této destinace měli být připraveni nebo si dát pozor?

Ve Finsku je obecně dražší život než v Česku, takže je důležité mít dostatek financí. Pokud člověk vyráží přímo do Vierumäki, je dobré si do začátku přivést také nějaké základní potraviny, protože do obchodu je nutné jet autobusem, což je někdy při výuce obtížnější.

Také je dobré mít v mobilním telefonu aplikaci pro městskou hromadnou dopravu, kde je možné sledovat trasy autobusů, protože většina autobusů staví na znamení a přímo v autobuse není informační tabule. Po dobu mého pobytu ve Finsku se často měnily jízdní řády, takže díky aplikaci jsem měla aktuální přehled.

Liší se nějak zobrazení země, které známe z médií, od reality? Co tě nejvíce překvapilo?

Nejvíce mě překvapilo, jak je Finsko rozlehlé – na zimní kurz jsme se vypravili do Laponska, které je stále ve Finsku a cesta tam byla dlouhá 877 km. I přes velké vzdálenosti je však ve Finsku zajištěna příjemná autobusová i vlaková doprava. Zároveň jsem byla velice mile překvapená z přístupnosti veřejné dopravy. Většina autobusů a vlaků byla plně bezbariérová.

Co považuješ za největší přínos svého studijního pobytu?

Největším přínosem mi byly praktické bloky výuky a exkurze, které jsem v rámci pobytu absolvovala. Šlo například o exkurzi do rehabilitačního centra. Právě ta mi umožnila více nahlédnout do finského systému, co se týče



osob se zdravotním postižením. Finsko má tuto oblast propracovanější a přívětivější k osobám s postižením než Česká republika.

Doporučila bys studium na této univerzitě i ostatním studentům? Pokud ano, tak proč?

Ano, studium na Haaga-Helia University of Applied Sciences jednoznačně doporučuji. Jsou zde velmi milí lidé, moderní prostředí, a pokud se vyskytnou neočekávané situace, vše je obratem vyřešeno.

Je ještě něco, co bys chtěla dodat a zdůraznit?

Erasmus je skvělá příležitost, jak získat nové vědomosti, seznámit se se studenty z nejrůznějších částí světa, ale i poznat sama sebe. Ani handicap nemusí být překážkou vycestovat v rámci studia a překonat tak bariéry.

Článek byl uveřejněn na stránkách FTK UP

Zahajovací schůzka pilotního projektu Youth Unified at Universities v Mnichově

Julie Wittmannová



Začátkem prosince jsem se zúčastnila pilotního projektu **Youth Unified at Universities** spojeného s workshopem. Akci organizovala Special Olympics Europe Eurasia (SOEE) ve spolupráci s Technickou univerzitou v Mnichově. Jedná se o projekt Světového hnutí speciálních olympiád (Special Olympics International – SOI). První část workshopu se týkala terminologie užívané ve speciálních olympiádách v oblasti inkluze, seznámili jsme se s projekty inkluzivních škol a klubů a s aktivitou *Youth Leaders*. Partnery v projektu jsou Speciální olympiády Slovinsko, Německo, Maďarsko, Finsko a naše Česká republika.

Výstupem dalšího dne školení jsou aktivity, které by bylo možné nabízet v programu Youth Unified Universities, a také nabídka některých zdrojů financování těchto inkluzivních aktivit.

Poslední blok školení se týkal seznámení s projektem kolegyně Dr. Daniely Schwarz a Elke Langbein z Katedry sportu a zdravotních věd Technické univerzity v Mnichově s názvem „Inkluzivní výuka a vzdělávání“ (s využitím pracovních metodických karet *Unified Generation Activity Cards*).

Celá akce byla podnětná, těšíme se na další spolupráci v novém roce.



Katedra APA pomáhá osvětě v oblasti pohybových aktivit osob s postižením v Černé Hoře

Ondřej Ješina, Gabriela Adámková



Pracovníci Fakulty tělesné kultury zaměřené na aplikované pohybové aktivity měli možnost všemi dostupnými nástroji podpořit povědomí pracovníků a studentů jediné černoohorské tělovýchovně a sportovně zaměřené fa-

kultě. Jelikož obrazy mluví často lépe než texty, nabízíme na stránkách časopisu několik fotografií a QR kód, který odkazuje na krátké video z této akce. Jen ve zkratce – výuková činnost byla doplněna praktickými workshopy, diskuzními panely i řízenou praxí. ■



praxe – APA v zahraničí



Monitoring nabídky outdoorových pohybových aktivit pro osoby se specifickými potřebami v Olomouckém kraji

Monitoring of the offer of outdoor physical activities for people with special needs in the Olomouc region

Daniel Mikeška, Ivana Wengrynová

Katedra APA, FTK UP Olomouc

ABSTRAKT

Outdoorové aktivity představují stále se rozvíjející a atraktivní oblast trávení volného času široké veřejnosti. Tento způsob trávení volného času může být právě díky svému specifickému prostředí a zážitkům pro řadu osob s postižením jednou z cest, jak zvýšit kvalitu svého života. Osobám se získaným postižením naopak outdoorové aktivity mohou pomoci ke znovunabytí sebedůvěry a opět zažít pocit samostatnosti. Cílem šetření je sestavit co nejširší paletu outdoorových organizací v Olomouckém kraji a zjistit, zda své služby nabízí i skupině osob se specifickými potřebami. Z výsledků šetření vyplynulo, že 71 % respondentů je schopných realizace aktivit vhodných pro osoby se specifickými potřebami. Dále má téměř 75 % instruktorů dotazovaných organizací zkušenost s osobami s postižením. Na základě výsledků ankety je tedy v Olomouckém kraji dostatečná nabídka outdoorových aktivit pro osoby se specifickými potřebami. Nejmenší komplikace respondenti vnímají při realizaci aktivit pro účastníky s tělesným postižením.

Klíčová slova: outdoorové aktivity, osoby se specifickými potřebami, volný čas, pohybová aktivita, životní styl

ABSTRACT

Outdoor activities are progressive and attractive sphere of leisure pursuit of the general public. More time spent by outdoor activities could be due to special environment and experiences one of the ways to boost quality of life for people with special needs. People with acquired disability could, through outdoor activities, attain their selfconfidence back and again feel independence. The purpose of the thesis is to compile the widest possible range of outdoor organizations in Olomouc region. Afterward, detect if these organizations provide their activities for people with special needs. The results of the thesis turned out that 71% of respondents are able to realize outdoor activities suitable for people with special needs. Nearly 75% of instructors of questioned organizations have experiences with people with special needs. Based on results there is a sufficient supply of organizations providing activities for groups of people with special needs in Olomouc region. Respondents perceive the least complications in the implementation of activities for participants with physical disabilities.

Keywords: outdoor, people with special needs, leisure time, physical activity, life style

ÚVOD

Outdoorové aktivity jsou po celém světě stále populárnější a neustále se vyvíjí nové formy těchto aktivit (Plummer, 2009). Je prokázáno, že dobrodružné aktivity mobilizují naši životní energii, přináší nové zkušenosti a nabízí nové cesty k překonávání vlastních limitů (Neuman, 2004).

Do povědomí outdooru se postupně a přirozeně dostávají i osoby se specifickými potřebami (OSP). Potřeby a touhy této skupiny se nijak neliší od potřeb osob bez postižení. U osob se zdravotním postižením je účast na venkovních aktivitách závislá na mno-

ha různých faktorech (Barclay, McDonald, Lentin, & Bourke-Taylor, 2016). Jedním z těchto faktorů je přístupnost, která je alfou a omegou rekreace. Přítomnost nebo nepřítomnost silnic, stezek, parkovacích míst nebo ramp pro čluny může ovlivnit volbu místa k rekreaci. Přístupnost prostředí je těžké zobecnit. Můžeme ji vnímat jako míru, do které se člověk se zdravotním postižením může účastnit sociálního života srovnatelným způsobem jako běžná populace. Přístupnost se dá zčásti měřit podle toho, jak úspěšně lidé dokáží odstranit překážky zamezující účast osobám se specifickými potřebami (Jenkins & Pigram, 2003). Outdoorové aktivity realizované v přírodním prostředí, jako je turistika, pobyt na čerstvém vzduchu či pro-

cháзка v přírodě, jsou prospěšné celkovému zdraví a spokojenosti člověka. Nicméně osoby se zdravotním postižením mohou aktivity podobného typu postrádat (Burns, Watson, & Peterson, 2013; James et al., 2018; Thompson Coon et al., 2011). Výsledky studií Lee et al. (2011) a Mao et al. (2012) ukazují, že u osob, které se více pohybují v přírodním prostředí než v tom městském, se objevuje menší výskyt negativních nálad, pocitů hněvu, napětí či deprese, je zde zaznamenána i zvýšená relaxace a utlumení faktorů souvisejících s kardiovaskulárním onemocněním. Přes tyto potencionální výhody jsou z těchto aktivit lidé s postižením často vyloučeni z důvodu problémů s mobilitou a přístupností (Burns et al., 2013). Outdoorové sportovní programy avšak prokázaly pozitivní účinky při začleňování nebo (re-)integraci speciálních skupin včetně jedinců se zdravotním postižením a jejich rodinných příslušníků (Dorsch, Richards, Swain, & Maxey, 2016). Pohybové aktivity a sporty v přírodním prostředí jsou také využívány jako terapeutický nástroj pro řadu skupin včetně dětí se specifickými potřebami (Clapham, Armitano, Lamont, & Audette, 2014). Studie White et al. (2016) zase ukázala, že outdoorové sporty jsou využívány jako nástroj k úspěšné aktivizaci neaktivních osob, k podpoře aktivního a zdravého životního stylu a jsou schopny ovlivnit pozitivní postoje k pohybové aktivitě. Vzhledem k tomu, že outdoorové sporty mají spojitost s celoživotními návyky, mohou podporovat pohyb v průběhu života a pomáhat jedincům najít a udržet si aktivní způsob života.

METODIKA

Cílem šetření je monitorovat nabídku outdoorových aktivit pro skupinu OSP v Olomouckém kraji. Zjistit, jaké mají možnosti vyžití v této atraktivní volnočasové oblasti pohybových aktivit a potencionálně tuto problematiku dostat ještě více do povědomí společnosti.

Do monitoringu se zapojilo celkem 35 outdoorových organizací z Olomouckého kraje z celkových 103 oslovených. Organizace byly vyhledávány pomocí google.com, mapy.cz a VozejkMap. Klíčová hesla při práci s prohlížeči byla: outdoorové aktivity olomoucký kraj, aktivní volný čas olomoucko, volný čas olomoucký kraj, handicap a volný čas olomoucký kraj, outdoor a postižení olomoucký kraj apod. Takto nalezené organizace byly osloveny e-mailovou formou s přiloženým URL odkazem na dotazník vlastní konstrukce.

Zkoumaný vzorek se skládá převážně z komerčních, ale i mimoškolních organizací, jako jsou domy dětí a mládeže (DDM) či střediska volného času (SVC). Dále jsou zde zařazeny také organizace, které se outdoorovým aktivitám primárně nevěnují, ale jsou schopny je svým klientům zprostředkovat skrze externí

organizace, např. TREND vozičkářů Olomouc, JAN Olomouc či Skiareál Kareš.

Anketa vlastní konstrukce je sestavena ze 14 otázek tvořených na základě vlastní zkušenosti s outdoorovými aktivitami z hlediska instruktora, studia a inspirace z obdobných bakalářských a diplomových prací. Proces sběru dat probíhal v období leden–květen 2021. Dotazování respondenti vyjádřili vyplněním ankety souhlas se zpracováním vyplněných informací. Poznámka o informovaném souhlasu se zpracováním dat byla uvedena v úvodním listu ankety. Výsledky ankety jsou v rámci přehlednosti strukturované do grafů a Olomoucký kraj je rozčleněn na jednotlivé okresy.

VÝSLEDKY

Návratnost anket činí 34 % z celkového počtu (35 organizací ze 103 dotázaných). Nejvíce odpovědí bylo zaznamenáno v rámci okresu Olomouc.

Rozložení outdoorových aktivit v Olomouckém kraji

Outdoorové aktivity jsou rozděleny do 7 kategorií na základě prvotního monitoringu organizací na: lanové/zimní/vodní/cyklo aktivity, pěší turistiku a in-line bruslení. Sedmou položkou je kolonka „jiné“, která formuje prostor pro rozepsání aktivit, které dotazování provozují. V odpovědích se objevovaly aktivity jako např. lukostřelba, paintball, discgolf, z adrenalinových sportů potom paragliding, potápění, sjezd na horských kolech (downhill) či seskok padákem. Řada organizací také nabízí různé teambuildingy a pobytové akce, jako jsou tábory, školy v přírodě či adaptační kurzy. Každý respondent za svou organizaci mohl zvolit více možností.

Organizace, které jsou schopny svou nabídku outdoorových aktivit či programů uzpůsobit OSP, nejčastěji volily možnosti „jiné“ a zimní aktivity v poměru 20 %. Pěší turistika aplikovaná OSP dosáhla 16 % odpovědí. Lanové a vodní aktivity přístupné pro OSP tvoří 14 % nabídky v Olomouckém kraji, a tedy i třetí největší skupinu outdoorových aktivit. Cyklistice se v Olomouckém kraji věnuje 13 % zapojených organizací. Nejmenší podíl na outdoorových aktivitách Olomoucka tvoří in-line bruslení, konkrétně se jím zabývají 3 % dotázaných organizací.

Převážná část odpovědí přišla z okresu Olomouc (68 %), kde je 15 organizací alespoň z části schopno aplikovat program pro OSP. V ostatních okresech se do monitoringu zapojilo velmi málo organizací, které se zabývají problematikou OSP. V okrese Jeseník to jsou například pouze 2 organizace, v okrese Šumperk pak 3 organizace. Prostějovský a Přerovský okres dle výsledků ankety disponují jednou organizací vhodnou k volnočasovému vyžití skupině OSP.

Tabulka 1

Aktivity	Věková kategorie	Vhodné pro OSP	Organizované	Okres
Adapted, z.s.				
lanové/vodní/zimní/cyklo aktivity, pěší turistika, skate boarding, paragliding, surfing, potápění, skialpinismus	20–65 let	ano	ano	OL
CK Peřej				
vodácké zájezdy	3–65+	částečně	ano	OL
DDM Litovel				
vodní aktivity, cyklo aktivity – dopravní hřiště, skatepark, letní tábory	6–20 let	částečně	po domluvě	OL
DDM Šternberk				
celoroční nabídka volnočasových aktivit, pobytové akce	3–65 let	ano	ano	OL
DG EAGLES Uničov				
discgolf	6–65+	ano	ano	OL
Euforall, z.s.				
lanové/vodní/zimní aktivity	3–20 let	ano	ano	OL
GM5, s. r. o.				
lanové/vodní aktivity, školy v přírodě, adaptační programy, teambuildingy, paintball, archery tag	3–65 let	částečně	po domluvě	OL
Inline Olomouc				
in-line bruslení	3–65+	ano	ano	OL
JAN Olomouc				
lanové aktivity, pěší turistika	3–20 let	částečně	ne	OL
Konírna – Jezdecký areál Doloplazy				
jezdectví	3–65 let	částečně	ne	OL
Lanové centrum PROUD Olomouc				
lanové aktivity	3–65 let	částečně	po domluvě	OL
Newman School				
zimní/cyklo aktivity, in-line brusle, školy v přírodě, adaptační programy	3–15 let	částečně	po domluvě	OL
Paintball Game Olomouc, z.s.				
paintball	11–65 let	ano	ano	OL
Rafting Morava				
vodní aktivity	3–65+	částečně	ano	OL
TREND vozíčkářů Olomouc				
jednorázové akce: lukostřelba, dny na monoski, tandemový seskok, výlety pořádané akce: štafeta na vozíku	20–65+	částečně	částečně	OL
Horský areál Kraličák				
zimní/cyklo aktivity, pěší turistika	3–65+	částečně	ne	ŠU
Skiareál Červenohorské sedlo				
zimní aktivity	6–65+	ano	ano	ŠU
Skiareál Karelš				
zimní aktivity	3–65+	částečně	ve spolupráci s jinou organizací	ŠU
BONERA, s.r.o.				
zimní aktivity, pěší turistika	3–65+	částečně	ano	JES
Jeskyně na Špičáku				
pěší turistika	3–65+	ano	ano	JES
Baldovec centrum zábavy				
lanové/zimní/vodní/cyklo aktivity, pěší turistika, lukostřelba, motivační hry doprovázené dějem, teambuildingy	3–65+	ano	ano	PV
DDM Hranice na Moravě				
zimní/vodní/cyklo aktivity, pěší turistika, pohybové hry	6–65+	částečně	ano	PŘ

Vhodnost aktivit ve vztahu k jednotlivým typům postižení

Subjekty, které se zapojily do monitoringu, odpovídaly na otázku, zda jsou jimi nabízené aktivity vhodné pro OSP, a pokud ano, tak do jaké míry. Pod zkratkou TP chápeme tělesné postižení, SP – sluchové postižení, ZP – zrakové postižení, MP – mentální postižení, pod označením JINÉ je v anketě vlastní konstrukce definováno dlouhodobé onemocnění, kombinované postižení apod.

Z celkového počtu 35 odpovědí uvedlo 11 subjektů, že se aktivitami pro OSP nezabývají ani částečně. Tuto informaci lze vyhodnotit tak, že jimi provozované outdoorové aktivity pokládají pro tuto skupinu osob za nevhodné. Z výsledků ankety dále vyplývá, že u osob s TP respondenti vnímají nejmenší limity při účasti na outdoorových aktivitách. Naopak až 18 % organizací se domnívá, že jejich aktivity nejsou vhodné pro osoby se ZP. Převážná část dotazovaných volí účast na aktivitách s přítomností asistenta jako schůdnější variantu než v případě, že se osoba pohybuje sama s využitím kompenzační pomůcky.

Pro osoby se SP své aktivity považuje za nevhodné až 10 % dotazovaných organizací.

Struktura obyvatel v Olomouckém kraji

Po sčítání lidu bylo k 31. 3. 2021 v Olomouckém kraji zaznamenáno téměř 629,5 tisíc obyvatel. Mezi 14 kraji v ČR je tedy šestý nejlidnatější (Olomoucký kraj, 2021). Podle ČSÚ k 31. 12. 2020 je věková struktura obyvatel Olomouckého kraje následující:

Tabulka 2

Věková kategorie	Počet obyvatel v číslech	Počet obyvatel v %	Cílová skupina zapojených organizací v %
3–5 let	19 711	3,2 %	13 %
6–11 let	39 261	6,4 %	18 %
12–15 let	26 928	4,4 %	20 %
16–20 let	28 646	4,7 %	20 %
21–64 let	363 743	59,5 %	18 %
65+	132 715	21,7 %	11 %

Tabulka 3

Organizované	Neorganizované
<ul style="list-style-type: none"> • Ne vždy jsme schopni přizpůsobit okolní podmínky pro všechny typy specifických potřeb, dobře se nám daří začleňovat tyto osoby na táborech. • Časová náročnost a náročnější organizace. • Aktivitami pro tuto cílovou skupinu se zabýváme jen velmi nárazově. • Nezabýváme se přímo aktivitami pro osoby s postižením, ale jsme schopni program a aktivity uzpůsobit. Je lepší o takových účastnících vědět dopředu. • Organizujeme kurzy extrémních sportů, nejedná se o pravidelnou činnost, ale o vždy konkrétní začlenění handicapovaných do sportů, které byly předtím nedostupné. • Do našich kurzů bereme děti s ADHD, lehkou mentální disfunkcí a děti s poruchami autistického spektra. Vše je předem konzultováno s rodiči. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne všechna venkovní hřiště jsou upravena s ohledem na všechny specifické potřeby. • Málo zkušených instruktorů, kteří se odváží s naší cílovou skupinou (PAS) něco takového podniknout, málo odvahy celkově. • Jako překážku vnímáme především legislativu. V budoucnu se o toto téma plánujeme více zajímat, popřípadě tímto směrem ubírat naši pozornost. • Dostupnost.

Tabulka 2 definuje složení obyvatel v Olomouckém kraji ke konci roku 2020. Zároveň ukazuje procentuální poměr věkových kategorií, kterým se věnují zapojené organizace.

Výsledky ankety vlastní konstrukce ukázaly, že aktivitám pro děti předškolního věku (20 organizací) a seniory (17 organizací) se věnuje nejmenší procento organizací v Olomouckém kraji. Skupina dětí od 3 let až adolescentů do 20 let tvoří 18,7 % obyvatelstva Olomouckého kraje, tj. asi 114,5 tisíc. Ze získaných odpovědí vyplynulo, že outdoorové aktivity pro tuto mladou část populace zajišťuje 71 % dotazovaných subjektů. Pro srovnání, pouze 11 % dotazovaných organizací se zabývá nabídkou aktivit pro seniory, kterých je v Olomouckém kraji téměř 133 tisíc.

Charakteristika limitů vnímaných respondenty při realizaci outdoorových aktivit pro osoby se specifickými potřebami

Devět respondentů uvedlo u otázek dotazujících se na realizaci organizovaných a neorganizovaných outdoorových aktivit pro OSP možnost částečně ANO. Při zvolení této možnosti se dotazovaní mohli rozepsat a ve svých odpovědích uvést překážky, které vnímají při realizaci outdoorových aktivit pro skupinu osob se specifickými potřebami. V tabulce 3 je uveden výčet odpovědí respondentů, kde popisují, jak vnější, tak vnitřní příčiny komplikací. Někteří respondenti vnímají limity v legislativě či časové náročnosti a složitější organizaci, jiní zase v nedostatku zkušených instruktorů apod.

Doplňující informace vyplývající z ankety

Doplňující informace dotváří sadu otázek ankety vlastní konstrukce. K těmto otázkám patří např. informace, zda respondent využívá vlastní areál či prostory, nebo využívá areál smluvních organizací. Tato otázka zaznamenala 52,6 % odpovědí u využívání smluvních prostor.

Dostupnost areálu autem uvedlo 33 % respondentů, 26 % uvedlo možnost dopravy autobusem. K 16 organizacím (15 %) se lze dostat MHD, ke 13 % vlakem a 3 %,

tj. 3 organizace, využívají také dopravu ski-busem. Jinou možnost dopravní dostupnosti zvolilo 10 dotazovaných (10 %). Ve výčtu odpovědí se potom objevovaly možnosti jako na kole, na koloběžce, pěšky, záleží na místě konání programu nebo na lodi.

Občerstvením nebo restauračním zařízením disponuje 47,4 %, tedy 18 zapojených respondentů. Přítomnost bezbariérových toalet uvedlo 22 organizací, tj. 57,9 % z celkového počtu zapojených.

DISKUSE

Ze 103 oslovených subjektů se vrátilo 38 odpovědí z 35 organizací. Další 7 organizací anketu nevyplnilo, přesto poskytlo zpětnou vazbu e-mailem. Někteří o problematiku outdooru a skupiny osob se specifickými potřebami projevíli zájem. Čtyři ze zapojených organizací se v e-mailové komunikaci rozepsaly a poskytly konkrétnější informace ke způsobu provozy jejich činnosti. Sami respondenti psali, že si myslí, že nesplňují kritéria ankety, a proto ji nevyplňovali. Z toho, co zmiňovali v konverzaci, však vyplývalo, že se aktivitám pro OSP většinou nárazově věnují, dokonce jsou po předchozí domluvě schopni zajistit asistenta, kterého si však účastník hradí sám navíc. Z důvodu nevyplnění ankety nejsou tyto organizace zahrnuty do monitoringu.

Jedna ze zbylých 58 organizací, které se ankety neúčastnily, informovala o ukončení své činnosti na jaře roku 2020. V období posledních let lze vzhledem k celosvětové pandemické a ekonomické situaci předpokládat, že takových organizací bylo/bude více, a proto na opakované výzvy k vyplnění ankety nereagovaly. Tuto informaci lze ovšem pouze předpokládat, nelze ji tvrdit se stoprocentní jistotou.

Během e-mailové komunikace s některými dotazovanými subjekty bylo zjištěno, že ačkoli se o problematice chtěli dozvědět více a měli za to, že aktivity mohou být vhodné i pro dotazovanou cílovou skupinu, po pár vyměněných zprávách svůj pozitivní přístup otočili a odmítli dále komunikovat. Může to být dáno tím, že stručnější charakteristika cílové skupiny mohla být nedostačující a respondenti si mohli představit pouze ta nejtěžší postižení, ačkoli je toto spektrum velmi obsáhlé a řada handicapovaných osob je schopna s drobným omezením žít běžný život. Také přímo v otázkách ankety jsou kategorie postižení generalizované a je těžké přesně specifikovat, zda se odpovědi týkají jakéhokoli stupně postižení, či se respondenti automaticky zaměřili na tu nejtěžší formu nebo naopak formu nejlehčí.

Jeden z respondentů poskytl zpětnou vazbu a doplnění informací k otázkám ankety. Mezi otázkami mu chyběl dotaz, zda je nutné program předem konzultovat a objednat, což považuje za velmi důležitou informaci pro klienty.

Výsledky ankety vztahující se k první výzkumné otázce ukazují, že v Olomouckém kraji je dostačující nabídka outdoorových pohybových aktivit pro OSP. Dokazuje to poměr 25 : 10 organizací, které nabízejí outdoorové aktivity pro OSP, a těch, které se touto cílovou skupinou nezabývají. V procentuálním součtu tedy hovoříme o 71,4 % organizací disponujících aktivitami s možností účasti OSP. Z kladných odpovědí (25) také vyplývá, že je dostačující i nabídka pro děti a mládež se specifickými potřebami, kde tyto aktivity zajišťuje celých 71 % zapojených respondentů pracujících s OSP. Nejmenší zastoupení nabídky mají okresy Prostějovský a přerovský s jednou organizací, hned za nimi je okres Jeseník, který už disponuje dvěma organizacemi. Z celkového počtu nalezených organizací v Olomouckém kraji byl právě v těchto třech okresech nejmenší počet oslovených – Jeseník 14,6 % (15 organizací), Prostějov 12,6 % (13) a Přerov 7,8 % (8). Oproti tomu se v okrese Olomouc podařilo vyhledat a oslovit 41,7 % (43) organizací a v okrese Šumperk 23,3 % (24) organizací. Rozptýl nalezených a oslovených respondentů v rámci kraje má pravděpodobně vliv na výsledky.

Šamšulová (2016) se ve své diplomové práci zaměřila na mapování nabídky aplikovaných pohybových aktivit volnočasových organizací v Brně. Z jejích výsledků vyplynulo, že Brno disponuje 17 organizacemi, které tvoří nabídku pravidelných pohybových aktivit pro OSP. Nejvíce brněnských organizací (16) se zaměřuje na volnočasové aktivity dospělých. Nabídka volnočasových aktivit pro děti předškolního věku a seniory je i v Brně malá. Dětem předškolního věku se věnují 3 organizace, seniorům 5. Děti mladšího školního věku mají možnost pravidelného volnočasového vyžití u 5 organizací, děti staršího školního věku potom u 6. Adolescentům s OSP se v Brně věnuje 10 organizací. Brno zde nemůžeme srovnávat přímo s Olomoucí, ale s okresem Olomouc, který je přece jen podstatně větší než Brno, ale výsledky ankety tvoří menší počet respondentů, a to 9 organizací, které se věnují organizovaným aktivitám pro OSP a dalších 6 se organizovaným aktivitám věnuje jen částečně. V součtu je tedy v okrese Olomouc o 2 organizace realizující organizované aktivity pro OSP méně než v Brně. Musíme zde ale brát v potaz to, že Šamšulová se zaměřovala obecně na volnočasové aktivity, zatímco naše šetření řeší jen ty outdoorové. V okrese Olomouc oproti Brnu nedominují aktivity pro dospělé, ale pro adolescenty (13). Nabídku pro dospělé a děti staršího školního věku tvoří v obou případech 12 organizací. Dětem předškolního věku nabízí organizované outdoorové aktivity 8 organizací, dětem předškolního věku 10 organizací a seniorům organizací 6.

Z organizací, které se zapojily do monitoringu a věnují se aktivitám pro OSP, se jich 59,3 % věnuje organizovaným aktivitám. Pokud k těmto organizacím

připočteme i ty, které se organizovaným aktivitám pro tuto cílovou skupinu věnují jen nárazově, dostaneme se k číslu 85,2 %. Podobným tématem ve Zlínském kraji se zabýval A. Jarmar (2015) ve své diplomové práci. Jeho výzkumný vzorek osob se specifickými potřebami byl ve Zlínském kraji o 34,1 % větší než v kraji Olomouckém. Ze získaných odpovědí disponoval 75,6 % respondenty, kteří se zabývali organizovanými aktivitami, což je o 10 % méně než výsledek organizovaných aktivit v Olomouckém kraji. Co se týká počtu neorganizovaných outdoorových aktivit Olomouckého kraje, tato hodnota dosahuje 70,4 %. Ke druhé výzkumné otázce tedy můžeme říct, že nabídka organizovaných a neorganizovaných outdoorových aktivit pro OSP v Olomouckém kraji je téměř vyrovnaná. Neorganizované aktivity mají nabídku o něco menší.

Výsledky ankety ukazují, že organizacím nevěnujícím se aktivitám pro OSP nedělá v případě potřeby potíže poskytnout instruktora. Avšak v případě organizací, které se alespoň částečně věnují aktivitám uzpůsobeným pro osoby s postižením, tomu tak vždy není. Pozitivním výsledkem je, že téměř 75 % instruktorů pracujících v organizacích, které se s OSP alespoň občas setkávají, má s touto cílovou skupinou nějaké zkušenosti. Pět z těchto organizací uvedlo, že instruktor je během aktivit potřeba, ale není přítomen po celou dobu. Otázkou zde zůstává, zda je v těchto případech dostačující instruktáž, kterou instruktor poskytne na začátku programu, popř. zda roli instruktora následně přebírá potencionálně přítomný asistent osoby se zdravotním postižením. Odpovědi na poslední výzkumnou otázku tedy je to, že z počtu organizací pracujících s OSP velké procento využívá instruktory, kteří mají s touto cílovou skupinou zkušenosti. Ne vždy je zde instruktor přítomen po celou dobu aktivit, ale ve většině případů ano.

Šetření nelze zcela srovnat s jinými diplomovými pracemi či studii. Zahraniční autoři se většinou nezabývají outdoorem a OSP obecně, ale řeší vlivy outdoorových aktivit na konkrétní typ postižení. Diplomových prací podobné tematiky je málo. Ty, které by se potencionálně daly srovnat a jsou zaměřeny obecně na skupinu OSP, zase řeší problematiku volnočasových aktivit ne outdoorových.

ZÁVĚR

Pozitivním zjištěním šetření je, že ze zapojených respondentů se téměř 75 % alespoň částečně věnuje aktivitám pro osoby se specifickými potřebami. Limitem šetření se může jevit menší počet návratnosti anket (34 %). Největší účast na monitoringu zaujímají organizace olomouckého okresu (57 %).

Výsledky ankety dále ukázaly, že mají v Olomouckém kraji největší zastoupením zimní aktivity. Ze zapo-

jených organizací se jich nejméně věnuje outdoorovým aktivitám pro děti předškolního věku a seniory 65+. Další věkové kategorie jsou zastoupeny rovnoměrně (18–20 %). Obecně jsou aktivity pro děti a mládež zastoupeny ve větší míře než aktivity pro seniory. Na základě výsledků mají v Olomouckém kraji nejmenší potíže s účastí na outdoorových aktivitách osoby s tělesným postižením.

Jak už byl zmíněno, největší zastoupení mají v Olomouckém kraji zimní aktivity. Tyto aktivity jsou ve všech okresech Olomouckého kraje zastoupeny v poměrně vysoké míře. Organizace zapojené do monitoringu vnímají TP jako nejsnáze zapojitelné do outdoorových aktivit. V zapojení osob se ZP naopak vidí největší komplikaci. Z výsledků ankety také vyplývá, že nabídka outdoorových aktivit pro skupinu seniorů je v Olomouckém kraji oproti aktivitám cíleným na děti a mládež nedostatek. Téměř 75 % instruktorů dotazovaných organizací má zkušenosti s prací s osobami se specifickými potřebami.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Barclay, L., McDonald, R., Lentin, P., & Bourke-Taylor, H. (2016). Facilitators and barriers to social and community participation following spinal cord injury. *Australian Occupational Therapy Journal*, 63(1), 19–28. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12241>
- Burns, N., Watson, N., & Paterson, K. (2013). Risky bodies in risky spaces: disabled people's pursuit of outdoor leisure. *Disability & Society*, 28(8), 1059–1073. <https://doi.org/10.1080/09687599.2012.749180>
- Clapham, E. D., Armitano, C. N., Lamont, L. S., & Audette, J. G. (2014). The ocean as a unique therapeutic environment: Developing a surfing program. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 85(4), 8–14.
- Český statistický úřad. (2019). *Výběrové šetření osob se zdravotním postižením - 2018*. Retrieved April 19, 2021, from <https://www.czso.cz/documents/10180/90600407/26000619.pdf/b1d5a2b3-a309-4412-a962-03d847d3d1a0?version=1.5>
- Český statistický úřad (2021). *Věkové složení obyvatelstva - 2020*. Retrieved June 27, 2021, from <https://www.czso.cz/csu/czso/vekove-slozeni-obyvatelstva-2020>
- Dorsch, T. E., Richards, K. A. R., Swain, J., & Maxey, M. (2016). The effect of an outdoor recreation program on individuals with disabilities and their family members: A case study. *Therapeutic Recreation Journal*, 50(2), 155.
- James, L., Shing, J., Mortenson, W. Ben, Mattie, J., & Borissoff, J. (2018). Experiences with and perceptions of an adaptive hiking program. *Disability and Rehabilitation*, 40(13), 1584–1590. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1302006>
- Jarmar, A. (2015). *Monitoring nabídky organizovaných volnočasových outdoorových pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním ve Zlínském kraji*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Jenkins, J. M., & Pigram, J. J. J. (Eds.). (2003). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. Routledge.
- Lee, J., Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2011). Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health, 125*(2), 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2010.09.005>
- Mao, G.-X., Cao, Y.-B., Lan, X.-G., He, Z.-H., Chen, Z.-M., Wang, Y.-Z., ... & Yan, J. (2012). Therapeutic effect of forest bathing on human hypertension in the elderly. *Journal of Cardiology, 60*(6), 495–502. <https://doi.org/10.1016/j.jjcc.2012.08.003>
- Neuman, J. (2004). *Education and learning through outdoor activities: games and problem solving activities, outdoor exercises and rope courses for youth programmes (first)*. IYNF.
- Olomoucký kraj. (2021). *O Olomouckém kraji*. Retrieved June 27, 2021, from <https://www.olkraj.cz/o-olomouckem-kraji-cl-1362.html>
- Plummer, R. (2009). *Outdoor recreation: an introduction (first)*. Routledge.
- Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR. (2019). Jsem jedno ucho: *Kochleární implantáty*. Retrieved: <https://www.snnrcr.cz/file/eV2/UCHO-3-2019-final-FINAL.pdf>
- Šamšulová, D. (2016). *Mapování nabídky aplikovaných pohybových aktivit volnočasových organizací v Brně*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? *A Systematic Review. Environmental Science & Technology, 45*(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- White, M. P., Elliott, L. R., Taylor, T., Wheeler, B. W., Spencer, A., Bone, A., ... & Fleming, L. E. (2016). Recreational physical activity in natural environments and implications for health: A population based cross-sectional study in England. *Preventive medicine, 91*, 383–388.

Bezpečnost jízdy na elektrickém vozíku

Driving safety on power wheelchairs

Michal Ptáček, Ondřej Ješina

Katedra APA, FTK UP Olomouc

ABSTRAKT

Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit zaměření a subjektivně vnímanou kvalitu servisu poskytovaného uživatelům elektrických vozíků a zároveň zjistit a popsat příčiny a četnost nehod. Zvolenou metodou pro sběr dat byl dotazník vlastní konstrukce. Výběr výzkumného vzorku byl záměrný. Anketa byla převedena do online podoby. Respondenty dotazníkového šetření byly výhradně osoby starší 18 let. Postoje k otázce týkající se požadavků na přidělení elektrického vozíku byly takové, že 54,7 % respondentů je v určité míře považovala za neoprávněné. 56,1 % dotázaných uvedlo, že v dovednostech ovládání elektrického vozíku byli proškoleni pouze krátce při převzetí elektrického vozíku. Vedle toho však 12,4 % uživatelů uvedlo, že nebyli proškoleni vůbec. Statistika nehod vypovídá o tom, že 55,8 % dotázaných se nepříhoda nehoda spojená s jízdou na elektrickém vozíku. 19 % uživatelů mělo zkušenost s jednou nehodou, dalších 16,2 % potom se dvěma a více nehodami. Jako nejčastější příčiny nehod uživatelé uvedli špatný stav chodníku nebo vozovky a vlastní nepozornost. Pouze ve 2,9 % případů a ve dvou opakovaně byla jako příčina nehody uvedena nepřiměřená rychlost vozíku. Jedná se o vůbec nejméně obvyklou příčinu nehody.

Klíčová slova: tělesné postižení, ergoterapie, aplikované pohybové aktivity, edukace, prevence úrazů, elektrický vozík

ABSTRACT

The aim of the questionnaire survey was to find out the focus and subjectively perceived quality of service provided to users of electric wheelchairs, and at the same time to find out and describe the causes and frequency of accidents. The chosen method for data collection was a self-constructed questionnaire. The selection of the research sample was intentional. The survey was converted into an online form. Respondents to the questionnaire survey were exclusively persons older than 18 years. Attitudes to the question regarding the requirements for the allocation of an electric wheelchair were such that 54.7% of respondents considered them to some extent unjustified. 56.1% of respondents stated that they were trained only briefly in the skills of operating an electric wheelchair when taking over the electric wheelchair. In addition, however, 12.4% of users reported that they had not been trained at all. The accident statistics show that 55.8% of the respondents did not have an accident related to riding an electric wheelchair. 19% of users had experience with one accident, another 16.2% with two or more accidents. As the most frequent causes of accidents, users stated: poor condition of the sidewalk or road and own inattention. In only 2.9% of cases and 2x repeatedly was the unreasonable speed of the truck cited as the cause of the accident. This is the least common cause of an accident.

Keywords: Physical disability, ergotherapy, adapted physical activities, education, accident prevention, power wheelchair

ÚVOD

Tento článek přináší souhrnné informace z výzkumu bezpečnosti jízdy na elektrickém vozíku. Čtenář se dozví o hlavních úskalích této problematiky, počínaje schvalováním přidělení elektrického vozíku až po samotný „servis“, kterého se jeho uživatelům v průběhu samotného užívání elektrického vozíku dostává. Byli bychom rádi, aby se prezentované informace a potažmo výsledky staly vodítkem v tom, jak efektivně podpořit bezpečný pohyb uživatelů elektrických vozíků. Má také upozornit na omezující opatření a pomoci zlepšit podmínky pro uživatele elektrických vozíků v ČR.

Elektrický vozík a jeho užívání je určeno osobám s nejvýraznějším pohybovým omezením. Má pomoci zprostředkovat pohyb v domácnosti nebo ve veřejném prostoru, vést jeho uživatele k větší samostatnosti tak, aby byl méně závislý na pomoci druhých. Tělesné postižení je základní podmínkou pro přiznání elektrického vozíku žadatelem. Podle Valenty et al. (2015) postižení tělesné můžeme chápat jako přetrvávající nebo trvalé nárůst pohybové schopnosti s trvalým nebo podstatným působením na kognitivní, emocionální a sociální výkony. „Příčinou je poškození podpůrného (nosného) nebo pohybového aparátu nebo jiné organické poškození.“ (Valenta, 2015, s. 48).

Charakter a hloubka tělesného postižení pro příznání elektrického vozíku jsou určeny zákonem č. 371/2021 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, z něhož následně vychází podoba formuláře pro podání žádosti. Formulář k žádosti o přidělení elektrického vozíku (2022) je ke stažení například na webových stránkách Všeobecné zdravotní pojišťovny České republiky. V daném formuláři se konkrétně uvádí, že podmínkou schválení úhrady elektrického vozíku je splnění kritérií:

- dostatečné fyzické a mentální schopnosti pro bezpečné užití elektrického vozíku;
- trvalé těžké nebo trvalé úplné omezení chůze na krátké vzdálenosti, k zajištění samostatné mobility v kombinaci s těžkou poruchou funkce horních končetin a případně trupu nebo s chronickým onemocněním, které neumožňuje zvýšit zátěž a využití mechanického vozíku.

K naplnění těchto požadavků je nutné podstoupit řadu vyšetření u odborných lékařů včetně psychologického nebo psychiatrického vyšetření, jehož podoba není blíže specifikována. Poněkud problematicky se může jevit i podoba rehabilitačního vyšetření. Pokud se budeme držet toho, že elektrický vozík je primárně určen pro osoby s nejvýraznějším pohybovým omezením, tak nároky spojené s rehabilitačním vyšetřením s ním mohou být v přímém rozporu. Ve Formuláři k přidělení elektrického vozíku (2022) uvedeném na stránkách společnosti MEYRA (n. d.) se v postupu rehabilitačního vyšetření píše, že cílem je určit funkční kapacitu jedince – zjištění svalové síly končetin (horních a dolních), koordinaci pohybu (svalovým nebo funkčním testem).

Při pohledu na kategorizaci vozíků v příloze zákona č. 371/2021 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, se dá usuzovat, že jejich dělení úzce souvisí s rozsahem postižení konkrétního žadatele. Každý vozík má stanovený úhradový limit, jehož výše se zákonitě odráží na vybavení vozíku a úrovni aplikovaných technologií. Součástí vybavení vozíku může být i zavedení ovládání

pomocí brady, ovládání pohybem hlavy nebo speciální ovládání tlakem ruky nebo vysoce upravené ovládání. Zajímavý vzhled nabízí technologické inovace, které jsou k vidění především v zahraničních periodikách.

Zajímavou koncepcí *Self-referenced Personal Orthotic Omni-purpose Control Interface (SPOCCI)* představují autoři Winkler et al. (2016). Ti se ve své studii zaměřili na změnu konceptu ovládání elektrického vozíku. Elektrický vozík bývá zpravidla ovládán ručním joystickem. Základním cílem bylo zavedení přístupnějšího ovládání pro osoby s výraznějším motorickým postižením; a to za pomoci aktivizace různých částí pohybového aparátu, nejenom ruky. Jedná se o kombinaci ortéz a dalších úprav, díky kterým může uživatel obsluhovat elektrický vozík (obrázek 1 a 2). U všech uživatelů bylo zaznamenáno po dvanáctidenním sledování prokazatelné zlepšení v řízení elektrického vozíku. U jednoho z nich však nebylo řízení považováno za bezpečné (Winkler et al., 2016).

Další možností v ovládání elektrického vozíku je využití zraku. Elliott et al. (2019) vyhotovili pilotní studii, která testovala proveditelnost a schopnost řídit elektrický vozík pouhým okem. Do pilotní studie byli vybráni pacienti s *amfyotrofickou laterální sklerózou* (ALS), u nichž byla výrazně snížena motorická schopnost. Skupina autorů vyvinula prototyp, který využíval sledování očí k ovládání pohybu: doleva, doprava, vpřed, vzad, stejně jako zastavení. Jednalo se o prospektivní pilotní studii, při níž účastníci jeli na invalidním vozíku a měli za úkol splnit určené zadání.

Zajímavé využití technologií nabízí systém *EyeGo* (obrázek 3), který kromě obdobného využití zraku pro udávání pokynů pohybu vozíku, dokáže detekovat vyznačenou čáru (například na podlaze v domácnosti), převezme kontrolu a pomůže uživateli s manévrováním vozíku (Wästlund et al., 2015).

Elektrický vozík a jeho užívání není pouze prostředkem k realizaci pohybu, ale je to i nástroj, který umožňuje zprostředkovat sociální kontakt a pomáhá k celkovému zlepšení kvality života. Kvalita života



Obrázek 1 Figurant udávající pokyny (převzato z Winkler et al., 2016, p. 3)



Obrázek 2 Figurantka ovládající vozík pomocí systému SPOCCI (převzato z Winkler et al., 2016, p. 3)



Obrázek 3 Figurant ovládající vozík pomocí systému EyeGo (převzato z Wästlund et al., 2015, p. 820)

je dle Šubrt (2008) složitý a velmi široký pojem. Je těžko uchopitelný pro svou multidimenzionalitu a komplexnost. Dotýká se podle něj pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zahrnuje dle něj též hledání klíčových faktorů bytí a sebepochození. Přínos a zlepšení kvality života osob užívajících vozík potvrzuje i řada zahraničních studií.

Vliv na kvalitu života potvrzuje například studie Frank et al. (2009). Výzkum uvedeného autora se realizoval ve formě rozhovorů. Zvolenými tématy byly snížená fyzická zátěž pro rodinu/přátele a větší nezávislost a svoboda. Rodiny a pečovatelé zmiňovali především značné výhody spojené s používáním invalidních vozíků. Bylo zjištěno snížení fyzické náročnosti spojené s obsluhou vozíku a zvýšená nezávislost uživatelů. Nicméně se ve studii uvádí, že ve spojitosti s EPIOC mohou vznikat další praktické problémy, zejména během přepravy a výjezdů na obrubníky a do svahů. Uživatelé také uváděli přítomné stavy úzkosti a strachu ve vztahu k používání EPIOC, např. vlivem špatných povětrnostních podmínek, strachu o osobní bezpečnost (přepadení), používání ramp a obrubníků. Je také zajímavé porovnat užívání mechanického a elektrického vozíku. Z šetření Davies et al. (2009) je patrné, že u uživatelů dříve používajících mechanický vozík došlo ke zlepšení kvality jejich života. Uživatelé EPIOC hlásili významná zlepšení v několika důležitých aspektech – nejen v mobilitě (podle očekávání), ale také ve snížení bolesti a nepohodlí.

Bezpečný pohyb na vozíku ovlivňuje řada vlivů a faktorů a ne všechny lze mít pod kontrolou. Ať už se to týká jízdy samotné (způsobu řízení, bariérovosti prostředí, stavu vozovky, hustoty provozu apod.), nebo dispozic samotného uživatele (míry zdravotního postižení, aktuálního rozpoložení nebo schopnosti rychle reagovat).

Daných hledisek je pochopitelně více, jako například vliv vhodně upraveného sedu ve vozíku na nehodovost uživatelů. Pojednává o něm studie Kawaguchi et al. (2009), v níž autoři mimo jiné navrhnou nový systém řízení jízdy vytvořením modelu držení těla, který zahrnuje měření kontaktu uživatele s opěradlem vozíku. Uživatel o poloze svého těla ve vozíku dostává okamžitou zpětnou vazbu za pomoci instalované technologie. Podle autorů předpokládáný výsledek umožní uživatelům cestovat bezpečně a pohodlně ve vnitřním i venkovním prostředí. Snižuje se tím pravděpodobnost pádu z vozíku.

Bezpečnost jízdy na elektrickém vozíku se dá i dále posilovat využitím moderních technologií. Je to možné díky detektorům, které reagují na překážky v bezprostřední blízkosti, a předchází tak lépe různým kolizím (Del Castillo et al., 2006; TalebiFard et al., 2014). Může se přímo jednat o umělou inteligenci na bázi systému Android (Gupta et al., 2017), systému Smart IoT Chair (Park et al., 2016) nebo za pomoci algorit-

mu roje částic (Mousa et al., 2021). Funkce Radial Basis Function Networks potom umožňuje předpovědi krátkodobého záměru pouze na základě okamžitě dostupných vstupů uživatele a údajů palubního senzoru. Vozík tak může v komplikovanějších místech fungovat na principu „autopilota“ (Poon et al., 2019).

Statistika nehodovosti uživatelů elektrických vozíků u nás není vedena, je totiž součástí statistik určených pro chodce, tak jak nám bylo sděleno panem Jiřím Zlým, ředitelem Ředitelství služby dopravní policie. Dá se tedy konstatovat, že průzkumné šetření *Bezpečnost jízdy na elektrickém vozíku* je první větší statistické šetření, které tyto informace přináší.

Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo zjistit zaměření a subjektivně vnímanou kvalitu servisu poskytovanou uživatelům elektrických vozíků a zároveň zjistit a popsat příčiny a četnost nehod. Dílčí cíle byly zaměřeny na zjištění skutečnosti, zda je podpora při procesu řešení žádosti o elektrický vozík dostatečná, a to jak ze strany dodavatelů elektrických vozíků, tak ze strany orgánů schvalujících elektrický vozík. Dále pak byly zaměřeny na zjištění povědomí cílové skupiny o možnostech zdokonalování dovedností jízdy na elektrickém vozíku, včetně využití moderních technologií. Třetím dílčím cílem bylo popsat problematiku vztahující se k omezení maximální rychlosti u elektrických vozíků hrazených z veřejného zdravotního pojištění.

Výzkumné otázky:

- V1:** Jak uživatelé vnímají průběh schvalování žádosti o elektrický vozík?
- V2:** Jak důležitou roli hraje elektrický vozík v zajišťování samostatného pohybu?
- V3:** Jaká je statistika nehodovosti uživatelů elektrických vozíků?
- V4:** Dochází u uživatelů elektrických vozíků k proškolení, jak ovládat elektrický vozík a zda a v jakém rozsahu jsou jim známy možnosti vedoucí k rozvoji jejich jízdních schopností a dovedností?

METODIKA

Pro účely tohoto výzkumného šetření jsme zvolili záměrný výběr souboru. Dotazníkové šetření se vztahovalo pouze na osoby s výrazným tělesným omezením, které zároveň byly uživateli elektrických vozíků. Distribuce dotazníků probíhala výhradně elektronickou formou (online dotazník) s využitím služby Google a aplikace Formuláře. Distribuce dotazníku probíhala prostřednictvím sociální sítě Facebook, Twitter a e-mailovou korespondencí a směřovala buď cíleně na konkrétní jednotlivce, nebo na organizace, jako jsou např. spolky, příspěvkové organizace, poskytovatelé sociálních služeb a školská zařízení, u kterých se dalo předpokládat, že spolupracují s potenciálními respondenty. Pro ověření, zda jsou uživatelem/uživatelkou

elektrického vozíku, sloužila jedna z úvodních otázek. Všichni dotázaní zároveň potvrdili, že jim bylo více než 18 let.

Do dotazníkového šetření se zapojilo 95 uživatelů elektrických vozíků z celkem 71 e-mailem oslovených institucí, 10 skupin na Facebooku, 33 potenciálních respondentů napřímo prostřednictvím Facebooku a dvou prostřednictvím Twitteru, a to ze všech krajů České republiky. Největší zastoupení (24,2 %) měli respondenti z Jihomoravského kraje. O pouhé procento, respektive jednoho uživatele, méně (23,2 %) byli zastoupeni respondenti z hlavního města Prahy.

V otázce genderového rozložení 45,3 % uživatelů uvedlo, že se vnímají spíše jako ženy, 52,6 % jako muži a ve 2 případech (2,1 %) uživatelé uvedli, že se vnímají jako osoby nebinární. Nejmladšímu účastníkovi bylo 18 let a nejstaršímu 79 let. Jako nejvyšší dokončené vzdělání uvedlo 50,5 % respondentů středoškolské vzdělání s maturitou.

Jako možný limit v metodice práce vnímáme skutečnost, že zvolená forma distribuce online formuláře mohla být pro některé potenciální respondenty nevhovující a raději by uvítali jeho papírovou podobu. Dále není možné zkontrolovat, zdali zapojení respondenti reálně odpovídali zvolené cílové skupině. Z výsledků dotazníkového šetření je také patrné nerovnoměrné zastoupení respondentů napříč kraji.

VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Z důvodu rozsahu práce jsme nuceni zveřejnit prozatím pouze část získaných výsledků.

V1: Jak uživatelé vnímají průběh schvalování žádosti o elektrický vozík?

Z celkového počtu 95 respondentů deset uvedlo, že neprošli posuzováním, zdali mají na elektrický vozík

nárok. V otázce, zda měli uživatelé před posuzováním nároku na elektrický vozík obavy, dvacet pět z nich uvedlo, že „vůbec ne“. Odpověď „zcela ano“ zaznačilo osm respondentů. Samotné posuzování podle získaných odpovědí nebylo ničím nepříjemným, celých 62,3 % odpovědí (53 respondentů) se pohybuje na škále v rozmezí „vůbec ne“ a „spíše ne“. Postoje k otázce týkající se požadavků na přidělení elektrického vozíku byly takové, že 54,7 % (47 respondentů) je v určité míře považovalo za neoprávněné a slabší polovina, 39 respondentů, za spíše nebo úplně oprávněné (graf 1). Další z otázek zjišťovala, jestli se uživatelé elektrických vozíků cítí při jízdě bezpečně. Na desetibodové škále 44 z nich uvedlo, že se cítí „zcela bezpečně“, pouze dva respondenti uvedli, že se při jízdě necítí „vůbec bezpečně“ (graf 3).

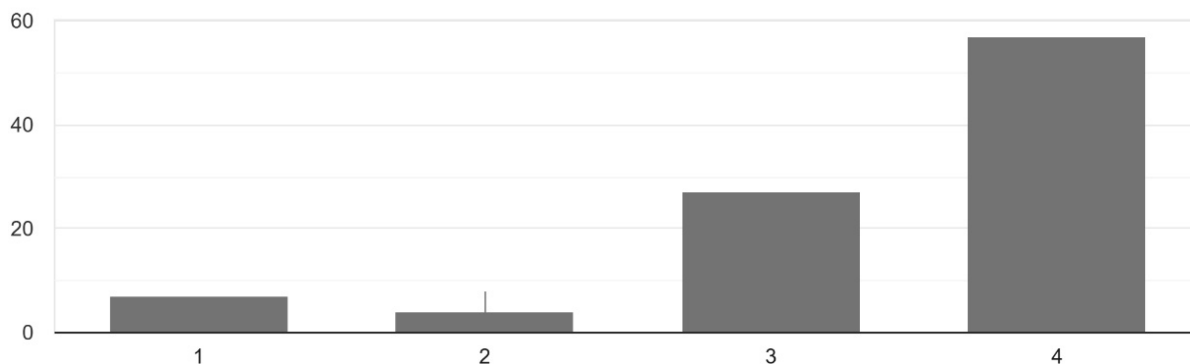
V2: Jak důležitou roli hraje elektrický vozík v zajišťování samostatného pohybu?

Samostatnost pohybu se dá vyjádřit mírou soběstačnosti při jízdě na elektrickém vozíku. Z odpovědí vyplývá, že uživatelé jsou z 60 % (57 respondentů) zcela soběstační a z dalších 28,4 % převážně soběstační (graf 2).

V3: Jaká je statistika nehodovosti uživatelů elektrických vozíků?

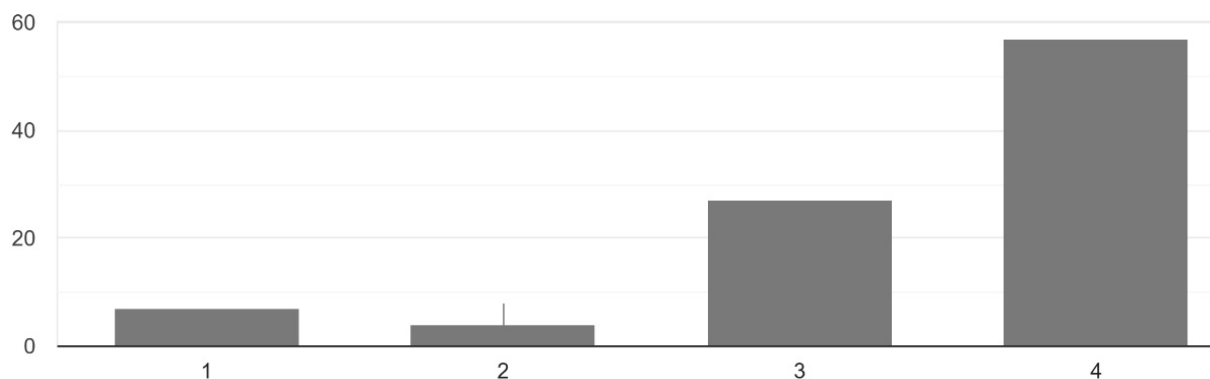
Necelých 60 % dotázaných (53 respondentů) uvedlo, že se jim nepříhodila nehoda spojená s jízdou na elektrickém vozíku. Dvacet uživatelů má zkušenost s jednou nehodou, dalších 17 potom se dvěma a více nehodami (graf 4). Později byla do výzkumu na základě uvedených příčin nehod zanesena otázka, zda uživatelé využívají při jízdě na vozíku bezpečnostní pás, který je v základní výbavě každého vozíku určeného pro exteriérové využití. Z 22 respondentů více než polovina (12) uvedla, že při jízdě bezpečnostní pás nevyužívá (graf 5).

Myslíte, že jsou požadavky (s přihlédnutím k úrovni zdravotního postižení) na přidělení elektrického vozíku oprávněné? (1 vůbec ne - 2 spíše ne - 3 spíše ano - 4 ano)



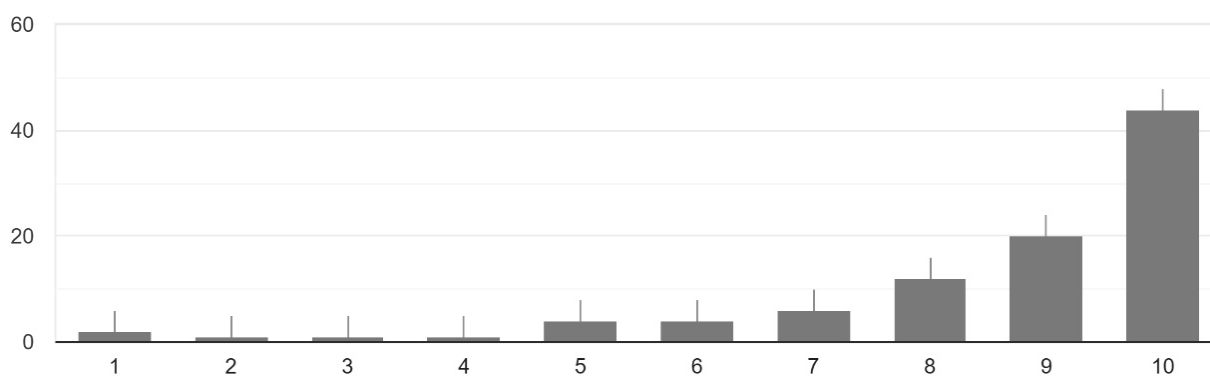
Graf 1 Oprávněnost požadavků na přidělení elektrického vozíku

Jste při jízdě na elektrickém vozíku soběstační? (1 vůbec ne - 2 spíše ne - 3 spíše ano - 4 zcela ano)



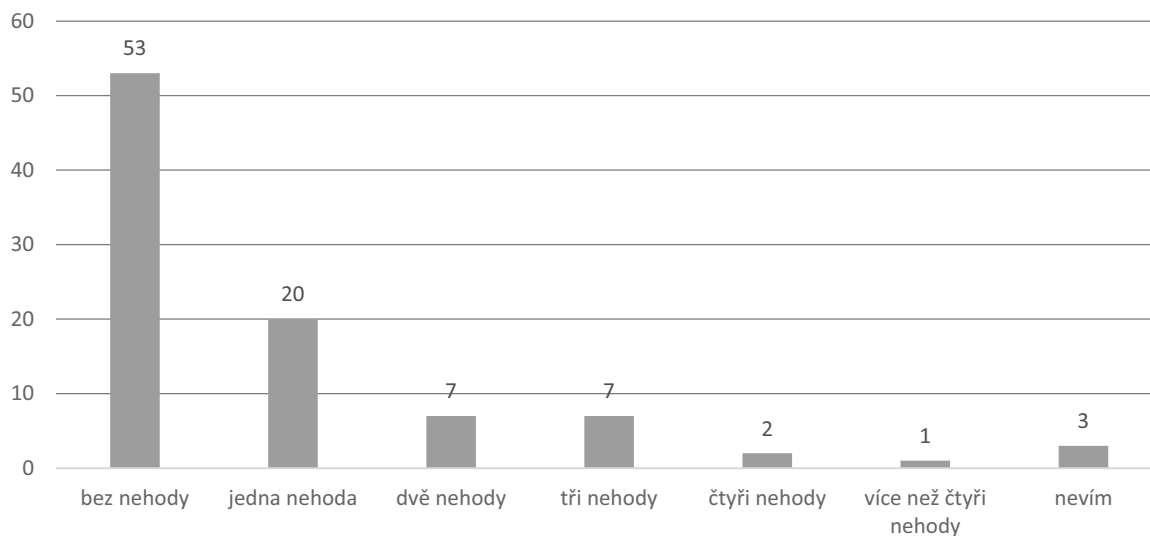
Graf 2 Soběstačnost při jízdě na elektrickém vozíku

Cítíte se při užívání elektrického vozíku bezpečně? (1 vůbec ne - 10 zcela ano)



Graf 3 Vnímání pocitu bezpečí při jízdě na elektrickém vozíku

Přihodila se Vám nehoda spojená s jízdou na elektrickém vozíku?



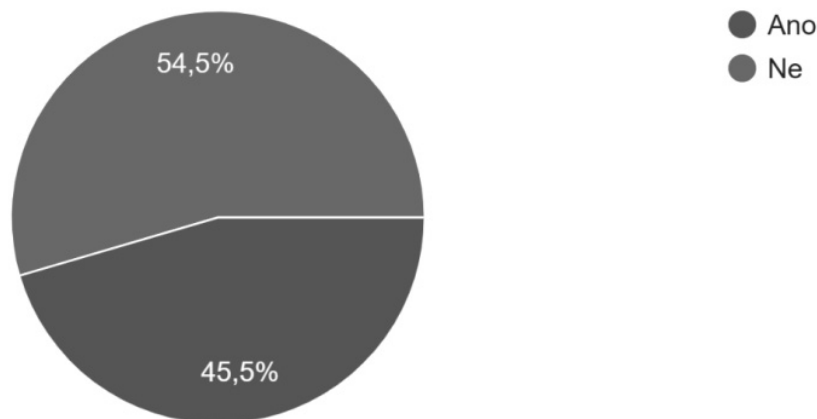
Graf 4 Četnost nehod

V4: Dochází u uživatelů elektrických vozíků k proškolení, jak ovládat elektrický vozík?

Výrazná část dotázaných uživatelů (59) uvedla, že v dovednostech, jak ovládat elektrický vozík, byli proškoleni „pouze krátce při převzetí elektrického

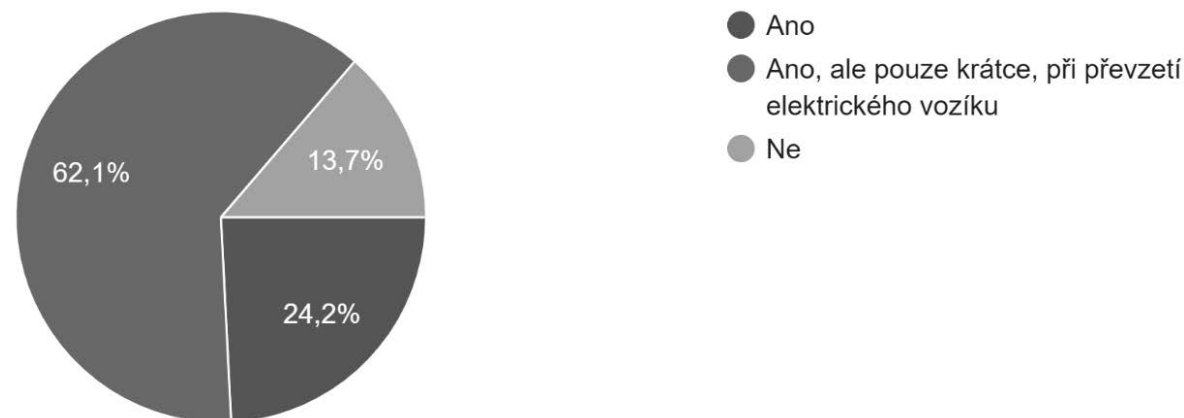
vozíku“. Důkladně bylo proškoleno 23 respondentů, kteří na stejnou otázku odpověděli „ano“. Vedle toho však 13 uživatelů uvedlo, že nebyli proškoleni vůbec (graf 6).

Využíváte při jízdě bezpečnostní pás?



Graf 5 Využití bezpečnostního pásu

Byl(a) jste proškolen(a) v tom, jak ovládat elektrický vozík?



Graf 6 Proškolenost uživatelů elektrických vozíků

DISKUZE

Schvalování žádosti o elektrický vozík je zdoluhavý proces a žadatel musí podstoupit nespočet vyšetření u odborných lékařů, proto nás v první řadě zajímalo, jestli u uživatelů elektrických vozíků panovaly obavy z toho, že podstoupí něco nedůstojného, nebo zda měli i další obavy. Na výše uvedenou otázku 25 (29,1 %) z celkových 86 respondentů odpovědělo, že neměli žádné obavy, a naopak odpověď „zcela ano“ zaznačilo osm respondentů (9,3 %). Samotné posuzování, podle získaných odpovědí, nebylo ničím nepříjemným. Ce-

lých 62,3 % odpovědí (53 respondentů) se pohybuje na škále v rozmezí „vůbec ne“ a „spíše ne“. Odpověď „spíše ano“ zvolilo 18 respondentů (21,2 %) a „ano“ 14 respondentů (16,5 %).

Z našeho pohledu by mělo být jasně uvedeno, že při posuzování funkční kapacity pohybového aparátu jedince má být zohledněn i konkrétní typ vozíku, který bude jedinec obsluhovat. Tedy aby funkčnost pohybového aparátu jedince byla posuzována s přihlédnutím ke konkrétnímu typu vozíku. Zde je naprosto nezbytné, aby měl dotýčný vyšetřující dostatečné informace o budoucím elektrickém vozíku a způsobu jeho ovlá-

dání. Bez tohoto povědomí se může snadno stát, že bude žadateli odepřena možnost užívání elektrického vozíku.

Správné sezení na vozíku je zejména v rukou odborných lékařů – neurologů, ortopedů. Ti by měli jejich uživatele vést k naučení správného sedu v rámci rehabilitačních cvičení. O správném a efektivním přístupu se můžeme dočíst například v práci Brandt & Samuelsson (2015).

Frank & De Souza (2013) se zabírají technickým zajištěním vozíku a četností využití nastavitelných prvků. Ze studie vyplývá, že specializované (adaptivní) sezení bylo poskytnuto 169 uživatelům z celkového počtu 544 chlapců a dívek (tedy 31 %); většina z nich měla mozkovou obrnu nebo svalovou dystrofii. Volitelný sklon zádové opěrky využilo 258 (53 %) účastníků. Pouze 92 (17 %) mělo specializované (adaptivní) sezení a naklánění v prostoru (průměrný věk \pm SD, $29 \pm 17,8$ let; rozmezí 8–72 let). Z celkového počtu 544 jich 52 (10 %) použilo upravené řídicí systémy.

Elektrický vozík se totiž v takovém případě stává nástrojem integrace vedoucím k začlenění jedince do společnosti (Michalík, 2011). Nelze ho považovat pouze za dopravní prostředek, ale za prostředek k realizaci samotné lokomoce, kterou zdravý jedinec zvládne provést svépomocí.

Přínos a zlepšení kvality života osob užívajících vozík potvrzuje i řada zahraničních studií. Rozhodli jsme se uvést alespoň některé z příkladů. Jenom pro úplnost dodáváme, že při vyhledávání prací jsme nenarazili na žádnou, která by pocházela od českých autorů.

Studie Davies et al. (2009) kvantifikovala vnímané změny v kvalitě života uživatelů elektrických vozíků (EPIOC). Uživatelé nevykazovali žádné významné zlepšení zdravotního stavu. Vizuální analogové stupnice (VAS) ukázaly, že ačkoliv se celkový zdravotní stav, nezávislost a společenský život nezlepšily, dimenze mobility, kvality života a bolesti/nepohodlí se významně zlepšily po poskytnutí EPIOC.

Vliv na kvalitu života potvrzuje i studie Frank et al. (2009). Výzkum se realizoval ve formě rozhovorů. Zvolenými tématy byly snížená fyzická zátěž pro rodinu/přátele a větší nezávislost a svoboda. Rodiny a pečovatelé zmiňovali především značné výhody spojené s používáním invalidních vozíků. Bylo zjištěno snížení fyzické náročnosti spojené s obsluhou vozíku a zvýšená nezávislost uživatelů.

Nicméně se ve studii uvádí, že ve spojitosti s EPIOC mohou vznikat praktické problémy, zejména během přepravy a výjezdů na obrubníky a do svahů. Uživatelé uváděli přítomné stavy úzkosti a strachu ve vztahu k používání EPIOC, např. vlivem špatných povětrnostních podmínek, strachu o osobní bezpečnost (přepadení), používání ramp a obrubníků.

Zajímavé výstupy pro lepší pochopení života na vozíku nám poskytuje příspěvek Sonenblum et al. (2008), který referuje o tom, že průměrný čas strávený na vozíku byl u vybraných uživatelů 10,6 hod. denně a ujetá vzdálenost 1,085 km denně. Samotný pohyb vozíku trval 58 minut.

Životem na invalidním vozíku a zkušenostmi dětí a mladých lidí se zabírala studie Gudgeon & Kirk (2013), jež mimo jiné poukazuje na to, že děti, které používají elektricky poháněné vozíky, mají pozitivní i negativní zkušenosti, jež závisí na zdravotním stavu dítěte, typu elektrického vozíku a prostředí.

Důležitost posílení bezpečnosti potvrzuje práce Evans et al. (2007), která zkoumala četnost využívání elektrického vozíku a spokojenost s ním při vnitřních a venkovních aktivitách u mladých osob ve věku 10 až 18 let. Respondenti kladně hodnotili možnost zúčastnit se společenských aktivit, ale vnímali také nedostatek pohodlí a bezpečnosti.

Je také zajímavé porovnat užívání mechanického a elektrického vozíku. Z šetření Davies et al. (2009) je patrné, že u uživatelů dříve používajících mechanický vozík došlo ke zlepšení kvality jejich života. Uživatelé EPIOC hlásili významná zlepšení v několika důležitých aspektech, nejen v mobilitě (podle očekávání), ale také ve snížení bolesti a nepohodlí. Použití VAS poskytlo holistický soubor výsledných opatření, která prokazují zlepšení kvality života nad rámec samotného zdravotního stavu.

Jak je zřejmé, i uživatel elektrického vozíku je během jízdy vystavován různým nekomfortním situacím; hrozí mu jistá míra nebezpečí a mohou nastat, vlivem času stráveného na vozíku, určité zdravotní komplikace. Přesto drtivá většina uživatelů uvedla, že se při jízdě na elektrickém vozíku cítí bezpečně. Na deseti-bodové škále uvedlo 44 respondentů (46,3 %) odpověď „zcela ano“, což byla nejvyšší možná hodnota.

Dalším hlediskem je fakt, že vnímání bezpečnosti je důležitým předpokladem k tomu, aby uživatelé elektrických vozíků byli aktivní. Nehoda „vozičkáře“ je v oficiální statistice dopravních nehod v ČR vedena jako nehoda „chodce“. Jak to tedy se statistikou nehodovosti vypadá?

Důležitým údajem je, že 55,8 % dotázaných (53 respondentů) uvedlo, že se jim nepříhodila „žádná nehoda“, a dalších 21,1 % (20 respondentů) uvádí „pouze jednu“.

Poněkud zarážející je však míra podpory uživatelů při pořízení elektrického vozíku. Na otázku, jestli byl uživatel proškolen v ovládání elektrického vozíku, 62,1 % (59) z dotázaných respondentů odpovědělo že ano, „ale pouze při převzetí elektrického vozíku“, dalších 24,2 % (23) uvedlo že „ano“. Nejvíce zarážející je, že 13,7 % (13) dotázaných nebylo proškoleny vůbec.

ZÁVĚR

Výzkumná část nás dovedla k nalezení množství odpovědí na výzkumné otázky. Rádi bychom z nich vytvořili ucelený závěr.

V procesu schvalování žádosti o elektrický vozík by měly být vytvořeny jednotné podmínky pro posuzování způsobilosti k pohybu na elektrickém vozíku. Bylo by vhodné vytvořit metodiku, která by zohledňovala individualitu každého žadatele (fyzické, psychické a sociální předpoklady), věnovala by se proškolení uživatelů při získání elektrického vozíku a podpory při jeho užívání. Tím by se zajisté snížila nevhodnost a úrazovost při jeho užívání.

Rozvoj jízdních dovedností by mohl probíhat jak prakticky, tak i teoreticky. Umíme si představit, že nácvik jízdy by mohl fungovat např. ve spolupráci s dopravní policií s využitím dopravního hřiště a simuloval by běžný provoz. Také by bylo možné využít již vytvořený program Wheelchair Skills Programme (WSP), jenž je zaměřen přímo na praktický rozvoj jízdních dovedností. Další část by se mohla zaměřovat na teoretickou znalost pravidel silničního provozu.

Vedle toho by měla být nastolena diskuse vedoucí k úpravě současné legislativy, která pozici uživatele elektrického vozíku jasně nedefinuje. To v praxi vede k různým nejasnostem – otázka povinného ručení, SPZ apod.

Přehodnoceno by mělo být i nařízení o regulaci maximální možné rychlosti elektrického vozíku (10 km/h), jak je uvedeno v zákoně č. 371/2021 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, jelikož je v rozporu s maximální možnou rychlostí stanovenou pro tento typ vozidla (15 km/h) zákonem č. 56/2001 Sb., o podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích.

Jak teoretická, tak i výzkumná část nás přivedla k zajímavým podnětům, abychom této cílové skupině věnovali více pozornosti. Prokázalo se, že elektrický vozík je kromě své funkce dopravního prostředku také důležitým nástrojem integrace osob s nejménějším pohybovým omezením. Jak na předchozích řádcích uvádíme, nabízí se tu zajímavý prostor pro zlepšení jejich podmínek. Snad k tomu naše práce alespoň trochu přispěje.

LITERATURA

- Brandt, Å., & Samuelsson, K. (2015). Wheelchair Intervention: Principles and Practice. In I. Söderback (ed.), *International Handbook of Occupational Therapy Interventions* (pp. 299–309). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-08141-0_20
- Davies, A., Souza, L., & Frank, A. (2009). Changes in the quality of life in severely disabled people following provision of powered indoor/outdoor chairs. *Disability and Rehabilitation*, 25(6), 286–290. <https://doi.org/10.1080/0963828021000043734>
- Del Castillo, G., Skaar, S., Cardenas, A., & Fehr, L. (2006). A sonar approach to obstacle detection for a vision-based autonomous wheelchair. *Robotics and Autonomous Systems*, 54(12), 967–981. <https://doi.org/10.1016/j.robot.2006.05.011>
- Elliott, M. A., Malvar, H., Maassel, L. L., Campbell, J., Kulkarni, H., Spiridonova, I., ... & Scanlan, J. M. (2019). Eye-controlled, power wheelchair performs well for ALS patients. *Muscle & nerve*, 60(5), 513–519.
- Evans, S., Neophytou, C., De Souza, L., & Frank, A. O. (2007). Young people's experiences using electric powered indoor-outdoor wheelchairs (EPIOCs): potential for enhancing users' development? *Disability and Rehabilitation*, 29(16), 1281–1294.
- Frank, A., & De Souza, L. (2013). Recipients of Electric-Powered Indoor/Outdoor Wheelchairs Provided by a National Health Service: A Cross-Sectional Study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94(12), 2403–2409. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2013.07.010>
- Frank, A., Neophytou, C., Frank, J., & de Souza, L. (2009). Electric-powered indoor/outdoor wheelchairs (EPIOCs): users' views of influence on family, friends and carers. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 5(5), 327–338. <https://doi.org/10.3109/17483101003746352>
- Gudgeon, S., & Kirk, S. (2013). Living with a powered wheelchair: exploring children's and young people's experiences. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 10(2), 118–125. <https://doi.org/10.3109/17483107.2013.870609>
- Gupta, A., Ghosh, T., Kumar, P., & Bhawna, S. (2017). Development of Android Based Powered Intelligent Wheelchair for Quadriplegic Persons. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 225. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/225/1/012127>
- Kawaguchi, A., Wei, J., Noda, Y., Miyoshi, T., & Terashima, K. (2009). A Study on the Safety and Drivability Enhancement of Mobile Wheelchairs. In *2009 International Conference on Computing, Engineering and Information* (pp. 384–387). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ICC.2009.68>
- Michalík, J. (2011). *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Portál.
- Mousa, G., Almaddah, A., & A. Aly, A. (2021). Design and Implementation of Wheel Chair Control System Using Particle Swarm Algorithm. *Computers, Materials & Continua*, 66(2), 2005–2023. <https://doi.org/10.32604/cmc.2020.012580>
- Park, M., Song, Y., Lee, J., & Paek, J. (2016). Design and Implementation of a smart chair system for IoT. In *2016 International Conference on Information and Communication Technology Convergence (ICTC)* (pp. 1200–1203). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ICTC.2016.7763406>
- Poon, J., Cui, Y., Valls Miro, J., & Matsubara, T. (2019). Learning from demonstration for locally assistive mobility aids. *International Journal of Intelligent Robotics and Applications*, 3(3), 255–268. <https://doi.org/10.1007/s41315-019-00096-1>

- Sonenblum, S., Sprigle, S., Harris, F., & Maurer, C. (2008). Characterization of Power Wheelchair Use in the Home and Community. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 89(3), 486–491. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2007.09.029>
- Šubrt, J. (2008). *Soudobá sociologie*. Karolinum.
- Talebifard, P., Sattar, J., & Mitchell, I. (2014). A risk assessment infrastructure for powered wheelchair motion commands without full sensor coverage. In *2014 IEEE/RSJ International Conference on Intelligent Robots and Systems* (pp. 3592–3597). IEEE. <https://doi.org/10.1109/IROS.2014.6943065>
- Valenta, M. (2015). *Slovník speciální pedagogiky*. Portál.
- Wästlund, E., Sponseller, K., Pettersson, O., & Bared, A. (2015). Evaluating gaze-driven power wheelchair with navigation support for persons with disabilities. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 52(7).
- Winkler, S. L., Romero, S., Prather, E., Ramroop, M., Slaike, E., & Christensen, M. (2016). Innovative power wheelchair control interface: a proof-of-concept study. *The American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 7002350010p1–7002350010p5.

FORMULÁŘE

- MEYRA ČR, s. r. o. (2022). *Formulář k přidělení elektrického vozíku*. Retrieved 19. 04. 2022 from <https://www.meyra.cz/upload/files/Rozcestnik/formular-k-prideleni-elektrického-voziku-122019.pdf>
- Všeobecná zdravotní pojišťovna. (2022). *Formulář k přidělení elektrického vozíku*. Retrieved 19. 04. 2022 from <https://media.vzpststatic.cz/media/Default/dokumenty/ostatni/formular-k-prideleni-elektrického-voziku-012022.pdf>

LEGISLATIVNÍ NORMY

- Zákon č. 371/2021 Sb., zákon, kterým se mění zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony. <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2021-371>
- Zákon č. 56/2001 Sb., o podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích. <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-56>

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.