

APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V TEORII A PRAXI



2024 / ROČNÍK 15 / ČÍSLO 1–2

Editorial

Štěstí spočívá ve svobodě a svoboda v odvaze – to je motto videa z poslední Expedice PřesBar. Hlavní spojovací nit poslední expedice je sice alpský trojúhelník, ale tak nějak mě napadlo při prvním sledování videa, které tradičně rekapituluje tento kurzík, dopsat právě tento slogan. Nejde určitě o svobodu ve smyslu „být svobodný, tedy nezadaný“. Jedná se o vnitřní pojetí svobody, kdy tím, že osvobodíme sami sebe od různých mindráků, démonů, stínů, pout (vlastně je jedno, jak tomu říkáme), dáváme šanci se nadechnout k něčemu nového. Přestaneme se bát. Třeba se přestaneme bát dělat chyby. Přestaneme se bát objevovat něco nového. Přestaneme se bát dílčích neúspěchů. Přestaneme se bát mít radost. Přestaneme se bát udělat pro někoho něco dobrého a třeba tím i pro sebe. Vědomí, že dokážu takřka vše, co si usmyslím, když mám adekvátní podporu přátel, rodiny, zázemí... (cokoliv dalšího si doplňte sami), je možným lékem na tento strach. No ale pozor, „vona tahleta podpora“ taky není jen tak. A rozhodně nejde o věc nárokovou. Ten, kdo ji nemá, se k ní často snaží celý život dopracovat (někdy i na úkor ostatních) a ten, co ji má, ji někdy taky vůbec neumí využít. Nejlépe je možná na tom ten/ta, který/á ji má, ví o tom nebo tomu alespoň věří (to čas od času stačí) a dokáže toho využít nejlépe ku prospěchu nejen svému, ale i ostatních. To „ostatních“ bych rád zdůraznil. „To už ale jinde jsme, to už je jiná vesnice.“ Hlavně buďte sami sebou a nenechte se ovládat ostatními, někdy i svými nejbližšími. Je rozdíl mezi „následovat“ a „nechávat se manipulovat“. Buďte odvážní, buďte svobodní, buďte dobří a buďte užiteční. :-)

Ondřej Ješina



PRAXE

- **Osobnost v oblasti APA** (redaktor rubriky Martin Višňa)
Rozhovor s Romanem Gronským..... 2
- **Informace z vysokých škol** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová, Gabriela Adámková)
Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci 9
Daniel Mikeška, Gabriela Adámková, Ladislav Baloun,
Klára Horová, Alžběta Černá, Ivana Wengrynová
Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze 18
Ilona Pavlová, Klára Daďová, Jitka Vařeková,
Markéta Křivánková, Pavlína Nováková
Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně 25
Alena Skotáková
Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni ... 26
Věra Knappová
Informace z Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové..... 27
Lucie Francová
Informace z VŠ Palestra 29
Markéta Švamberg Šauerová
- **Projekt IDZOK** (redaktoři rubriky Ondřej Ješina a Martin Lajza)
Implementace dlouhodobého záměru
v Olomouckém kraji (IDZ) OK: popis projektu..... 31
Regionální centrum aplikovaných pohybových aktivit FTK UP
Olomouc: Semináře RCAPA v IDZOK 2024 32
Martin Lajza, Julie Wittmannová
- **Absolventské okénko** (redaktorka rubriky Klára Botková)
Radka Čiháková – absolventka oboru ATV a její profesní cesta 34
Klára Botková
- **Informace z projektů** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Konzultanti APA pod projektem NF Světluška 35
Ondřej Ješina a tým konzultantů APA
Projekt Visegrádské spolupráce EMPIH 36
Hana Válková, Vojtěch Kocůrek
- **APA v praxi** (redaktor rubriky Tomáš Vyhliďal)
Open mistrovství Evropy pro sportovce s Downovým syndromem.. 37
Lucie Francová
Metodická podpora 38
Ondřej Ješina
- **Pohybová gramotnost pro všechny: Organizační platforma zasíťovaných organizací spolupracujících s Centrem APA**
(redaktor rubriky Ondřej Ješina) 41–72
Minimedailonky studentů..... 73
Nikola Auerová, Aneta Hargašová, Alexandr Hořín,
Sára Jirsáková, Michaela Paulová, Vít Pobucký, Matěj Vodák,
Štěpán Vojtek, Klára Mydlilová, Kateřina Elicerová,
Viktorie Malinová, Nikola Krbcová
- **APA v zahraničí** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Stáž Kanada 2024 87
Barbora Pláčková, Alena Krejčí
Stáž v Kanadě by Lukáš Zmeškal..... 88
Lukáš Zmeškal
Stáž Slovinsko 89
Magdaléna Dunová
Týden v srdci turecké Kappadokie na univerzitě Hacı Bektaş Veli ... 91
Lucie Flekačová, Lucie Ješinová, Jana Tomišková

TEORIE

- **Recenzovaná sekce**
Vliv pandemie covid-19 na motivaci ke sportu u paraplavců 93
Dominika Mičková, Klára Daďová

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 Obrusníková, Ph.D. (University of Delaware, USA), Mgr. Svatava Panská (FTK UP v Olomouci), prof. PhDr. Hana Válková, CSc. (FSpS MU Brno), PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (FTVS KU v Praze), Mgr. Tomáš Vyhliďal (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. Gabriela Adámková. Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci, Křižkovského 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 2024. 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 CR E 19549.

Osobnost v oblasti APA**(redaktor Martin Višňa)****Rozhovor s Romanem Gronským**

Ing. Roman Gronský, nar. 1950 v Olomouci, mnohonásobný mistr republiky a reprezentant TPS (tělesně postižených sportovců) v plavání, lyžování i sportovní střelbě.

■ **Známe se řadu let, kdy jsi tady na fakultě přednášel o sportu postižených, a dokonce jezdil i do Horního údolí ještě s barevnými diapozitivy... Jsi stále v Olomouci?**

Jsem vlastně takový olomoucký patriot. Možná to souvisí s tím, že moje babička, která byla rodačka z Olomouce, si dědečka přivedla z Floridsdorfu (což je nyní část Vídně) do Olomouce. Tehdy prohlásila, že Olomouc je nejkrásnější město v rakousko-uherském mocnářství. A já to musím potvrdit, platí to dodneška. Vlastně i ti lidé, kteří tady spoustu let nebyli, nebo jsou tu poprvé, doslova zírají, protože na rozdíl od turisticky „profláknutých“ měst, jako je Český Krumlov, Praha, Kutná Hora, tady nejsou ty statisíce turistů. Samozřejmě to jsou nádherná města, rád tam jezdím. Ale tady se dá ještě normálně žít. Zatím. Kromě vysokoškolského studia ekonomiky na Fakultě strojní VUT Brno žiji stále v Olomouci a mohu tak i pozorovat, jak se od r. 1990 naše město stále vylepšuje. Bydlím nedaleko centra v domečku, který jsme před více než 25 lety, rekonstruovali a toto bydlení si nemůžeme vynachválit. Nad uštěpačnými poznámkami některých známých, že nemohu parkovat u domu se jen shovívavě usmívám.

■ **Jak hluboké kořeny máš v Olomouci?**

Řekl bych, že hodně hluboké. I když s naší olomouckou rodinou hodně zatřásla druhá světová válka. Můj tatínek byl lékař, který promoval v Praze již v r. 1938, a řekl bych, že dost renomovaný odborník v 60. letech 20. století. Byl porodník a gynekolog, dokonce pracoval několik let v NDR i na Kubě a následně byl primářem porodnice ve Šternberku. Nicméně, když měl 60 let, tak mu sice všichni nadšeně poblahopřáli, ale týden poté mu řekli – pane primáři, vy přece odcházíte do důchodu, že? Poslali ho okamžitě do důchodu, což velice těžce nesl. Tak už to bývá v době totalitní, když nepatříte do tzv. věrchušky.

Jeho život byl pohnutý, protože se mu podařilo ještě v červnu 1939 emigrovat z obsazeného Československa. Následoval své dvě sestry, které odjely vlakem z Olomouce do Vídně, pokračovaly do Itálie a lodí do svobodného přístavu Tanger na území dnešního Maroka. Otec uvažoval, jak se dostane do toho Tangeru. Dokonce uvažoval o přechodu



přes Alpy. Nakonec se mu podařilo dostat na loď z Janova do Tangeru. Cesta nebyla jednoduchá: loď musela cestou přistát ve Španělsku, takže viděl, jak vypadalo Španělsko po občanské válce. Dostal se až po řadě dnů plavby do Tangeru, ale již 3 dní poté – 1. září 1939 začala druhá světová válka.

■ **Jak dlouho žil v Tangeru?**

Zůstal tam několik měsíců. Velice záhy si na českém konzulátě v Casablance podal žádost o vstup do naší armády, ale vzhledem k tomu, že byl v uzavřené enklávě, to nebylo možné. Pak se mu časem podařilo s několika dalšími přáteli dostat do Gibraltaru, odkud jel konvoj. Odpluli až k americkým břehům a pak kolem Islandu konečně do Británie. Jeho anabázi jsem zpracoval v knize podle jeho vzpomínek. Jejich rukopis jsem našel řadu let po tatínkově smrti a po jejich zpracování, doplněním fotografií a fotokopii řady dokumentů dal r. 2014 do tisku) – kniha vyšla r. 2015 zde v Olomouci v univerzitním nakladatelství pod názvem „Byl jsem při tom a nežil jsem zbytečně“, ale myslím, že je již rozebraná. Snad se dá ještě někde sehnat přes internet

■ **Co dělal tatínek po válce? Jaký byl jeho návrat domů?**

Po válce se vrátil do Olomouce, ale nikdo, kdo tu z rodiny zůstal, nepřežil. To v něm jistě zanechalo tristní pocity. Když jsem se ho ptal, jak to bylo třeba s domem jeho rodičů, říkal: „Ani já, ani moji přátelé

jsme se o to vůbec nestarali. Byli jsme rádi, že jsme aspoň my přežili.“

S maminkou se pak seznámil na plese letců v Olomouci. V roce 1950 jsem se narodil, a přestože část naší rodiny byla nacisty vyvražděna, tak mně od malička otec říkal: „Kromě češtiny musíš umět dobře německy! S německy mluvícími zeměmi máme nejdelsí hranici!“

■ Dbal jsi na jeho radu?

Já jsem tak nějak vnitřně tu němčinu nenáviděl, nicméně jsem na ni chodil. Už se málo ví, že tehdy byla možnost na mé olomoucké devítiletce (Komenium) chodit na nepovinnou angličtinu. Tak jsem u Mořického kostela chodil na nepovinnou angličtinu, která mě bavila mnohem víc než němčina, a začal toužit po tom, abych viděl Londýn a New York. Když jsem potom na gymplu dělal také angličtinu, tak jsem tu němčinu trochu odsunul, ale po absolvování brněnské techniky jsem si udělal státní zkoušku jak z angličtiny, tak následně i z němčiny.

■ Co rok 1968? Jaký byl v tvém životě?

Měl jsem domluvenou letní brigádu na farmě v Anglii s tím, že mi příbuzní zaplatili jakési zápisné, asi 5 liber. Moje letenka Praha–Londýn měla datum 23. 8. 1968. Samozřejmě jsem nikam neletěl; tady lítala úplně jiná letadla. Ještě před tím jsme začátkem srpna byli celá rodina autem v Belgii u strýce, který po válce zůstal v USA. Tatínek ho od války neviděl. Když jsme se vraceli, bylo zrovna 21. srpna – kličkovali jsme občas mezi tanky anebo jeli od Rozvadova po okresních silnicích, kde ještě Rusové nebyli. V Brně ale byly u silnic jen lehké tanky polské paradesantní brigády. Naše auto mělo českou SPZ, takže jsme jen kolem nich pomalu projeli... Pak jsme raději seděli doma, Rusové jak známo tehdy stříleli na každého, kdo byl tam, kde neměl (podle jejich názoru) být... Zahynuly desítky lidí, ale dlouho se o tom nesmělo mluvit – vlastně až do listopadu 1989.

■ Ještě jsi nemluvil o plavání. Kdy ses k němu dostal?

Rok 1969 byl pro mne zajímavý tím, že už jsem sice byl studentem strojní fakulty v Brně, ale pořád se mi nedařilo dostat pod minutu na 100 m kraul. Až z roku 1969 mám schovaný diplom „100 m kraul 59,1“. Tak až v Brně jsem dosáhl konečně kýženého času pod 1 minutu, což byl v té době slušný čas. Jak jsem vlastně začal plavat? Někdy, to mi bylo asi 11 let, jsem rád plaval a přihlásil jsem se do tehdejšího plaveckého oddílu Slavie VŠ na sokolském bazéně v Olomouci, načež mi bylo sděleno, že jsem příliš mladý a že tak mladé neberou. Až když mi bylo 13 let, byly jakési otevřené závody na „Sokoláku“ (býval tam 50m betonový bazén i se skákací věží, ten dnes už neexistuje, je tam minigolfově hřiště). Na těch otevřených závodech měl každý uplavat bazén na šířku, tj. 20 m, na čas. Následně mi přišel korespondenční lístek: „Pro tvé nadání k plavání jsme si tě vybrali, že budeš příští člen našeho oddílu.“ Ten lístek mám ještě dodnes schovaný. To bylo v roce 1963, když mi

bylo 13 let. Takže jsem se stal členem plaveckého oddílu. Když začala zima, koncem září, bazén byl vypuštěn a tréninky probíhaly jednou týdně tak, že jsme jezdili vlakem – skupina „děcek“ s jedním trenérem – do Šternberka na krytý bazén (myslím, že to nebyla ani dvacítká, ale právě proto jsme se všichni velmi dobře naučili obrátky).

V té době se začal stavět krytý 50metrový bazén v Olomouci, kam jsme jako kluci, členové plaveckého oddílu, chodili na brigády. Kopali jsme přípojky – to bylo dobré v rámci kondičky. V létě se jezdilo na soustředění na Pastviny, kde jsme bydleli ve stanech s podsadou. Děvčata měla za úkol štípat dřevo, my kluci zase škrabat brambory v kuchyni. Byl to vždy takový „poloskautský“ tábor. Samozřejmě ráno rozcvička, běžet do jezera Žamberské přehrady, osmělit se a něco uplavat v té – na naše poměry – strašně studené vodě. Odpoledne bylo tzv. člunkování, takže jsme se naučili jezdit na kánoi. Až postupem času tam olomoucká univerzita zbudovala nějaké zděné budovy... Bylo to tam velice příjemné a věřím tomu, že tam studenti jezdí dodnes, i když už nebydlí ve stanech s podsadou a je jim určitě „vařeno“.

Když jsem pak studoval v Brně, trénoval jsem s brněnskými plavci na 25m bazéně Na ponávce. A když byly prázdniny, trénoval jsem zase u svého mateřského oddílu Slavia VŠ Olomouc. Jednoho krásného dne v 70. letech se stalo, že ještě s nedolčenou angínou (už jsem to nemohl doma vydržet) jsem šel na tréninky (ještě jsem užíval antibiotika). Půl roku nato jsem začal mít velké problémy s dechem a se srdcem, tak jsem šel na tělovýchovné lékařství, aby zjistili, co se děje. Doc. Jirka mi tehdy sdělil: „No, víš, máš tzv. extrasystoly, tzn. nepravidelný tep srdce, pravděpodobně tzv. revmatická horečka. Teď by to chtělo klid, a buď se to zlepší, nebo se to zhorší.“

■ Modrá je dobrá!

Uplynulo několik týdnů. Byl jsem hospitalizován v olomoucké nemocnici, na III. interně u prof. Pelikána. Musel jsem dokonce kvůli tomu přerušit studium, takže opravdu jsem na tom zdravotně nebyl nejlépe. Pak jsem se zase po řadě týdnů vrátil do Brna na studia a myslel jsem, že s plaváním je navždy konec. Doběhnout tramvaj, která byla 20 m ode mne, bylo pro mne nemyslitelné. Tehdy si mě pozvali na vojenskou správu v Brně. Měli tam fascikl jakýchsi dokladů a s velkou lítostí mi šéf nějaké komise sdělil, že jsem vojenské služby neschopen. Tak jsem jen vykoktal: „To teda budu mít modrou knížku? – Ano soudruhu, budeš mít modrou knížku.“ Řekl bych, že to byl jeden z nejšťastnějších dnů mého života. Nebudu muset trpět v těch „kopřivácích“ (to tehdy byly ty mundúry jako za trest) a oxidovat po vysoké někde rok na vojně u nějakého útvaru. Zdravotní problémy jsem nějak pominul.

■ Nechyběl ti sport?

Určitě. Uplynul rok, bydlel jsem tehdy na brněnských kolejkách Purkyňova na konečné tramvaje –

snad třináctky? Nedaleko kolejí byla v Medláncích střelnice. Střílení mě vždy bavilo, tak jsem se tam šel zeptat. „Jo, jo, jo, potřebujeme střelce,“ říkali. Já: „Mě by strašně bavila střelba z pistole.“ – „Ale uvidíme, tady každý začíná puškou a momentálně žádné pistole na zapůjčení na rozdíl od pušek nemáme.“ Dali mi do ruky malorážku, ukázali mi co a jak, lehni a střílej na terč 50 m vleže. Říkali dobrý, dobrý, dobrý... Vůbec jsem nevěděl, kam střílím, protože do dalekohledu koukali jen dva trenéři. Pak řekli – tak a teď to zkusíme, jak se to má – střelba vleže s řemenem. To bylo úterý, pak středa a čtvrtek. A v sobotu byly závody, tak mne dali do družstva a střílel jsem hned jakousi krajskou soutěž. Okamžitě jsem splnil limit 3. výkonnostní třídy a začal jsem chodit střílet pravidelně. Za měsíc jsem měl 2. výkonnostní třídu a za pár týdnů i jedničku. Ale přece jen, člověk přitom leží, posiluje jen ruce a dýchání je taky důležité. Shodou okolností vedle na pokoji bydlel spolužák z fakulty, který měl tak 1,90 m a 120 kg. Říká: „Hele, já mám nějakou nadváhu. S tím musím něco udělat. Co kdybys se mnou začal chodit běhat?“ – „No, já toho moc neuběhnu, jsem na tom špatně.“ A on říká: „Já taky.“ A tak jsme začali, obden jsme doslova jen vyšli z kolejí k místnímu lesíku. Ty první „běžecké tréninky“ byly o tom, že jsme ušli 500 metrů tam, 500 metrů zpět. Byli jsme udýchaní. Začali jsme ty dávky zvyšovat a po půl roce jsme opravdu začali běhat. Pravděpodobně díky tomu se to moje srdce umravnilo, a když jsem skončil studia v roce 1974, tak jsem si připadal téměř jako zdravý. Samozřejmě, že jsem to nikde neventiloval. Po promoci jsem odešel do Olomouce a nastoupil jsem hned jako ekonom do Prefy.

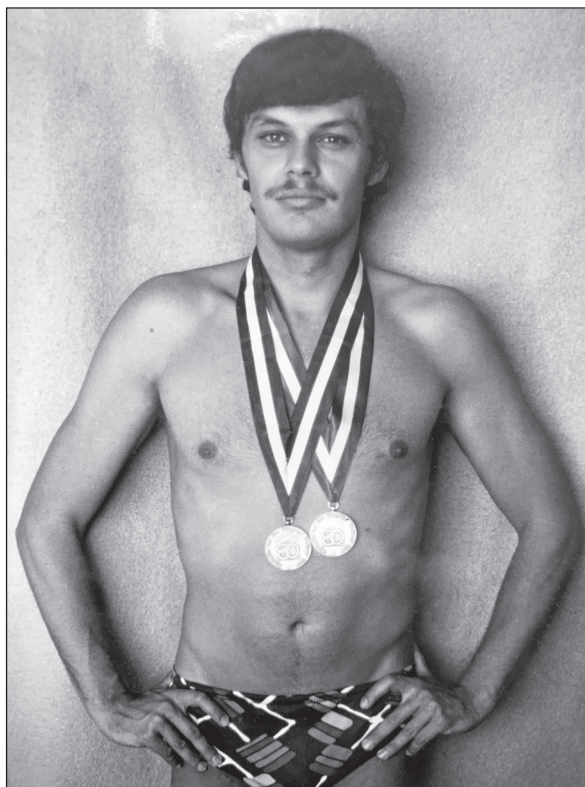
■ Pamatuju se, že noviny kdysi psaly, že jsi měl těžkou havárii...

Sešel se rok s rokem, oženil jsem se. V září 1975 jsme odjeli na svatební cestu do Rumunska, jenže při zpáteční cestě, asi 60 km od maďarských hranic, nás „osolil“ rumunský nákladňák, takže 7 dnů po svatbě jsem se stal vdovcem. To jsem se dozvěděl, až když mě převezli do Olomouce. Opravdu jsem utekl hrobařovi z lopaty. Kromě polámaných žeber, propíchnuté plíce, pneumotoraxu a zlomené lopatky jsem se po klinické smrti a 16 hodinách bezvědomí probudil s amputovanou pravou nohou a sešroubovanou levou. Později jsem se dozvěděl, že tu havárii jsem přežil jen díky tomu, že jsem měl vytrénované srdce. Takže i přes tu revmatickou horečku vlastně tím, že jsem se zatnul a chodil běhat, to moje srdce bývalého trénovaného plavce vydrželo.

■ Jak ses vyrovnával s následky zranění?

O tom je dokument ostravské televize, který se jmenuje „Devět sekund“. Jeho scénář napsal ostravský redaktor Dalibor Záruba, který mne někdy v r. 1979 odchytl na bazéně po tréninku. Rok poté za to dostal Lauferovu cenu! Počátkem roku 1976 jsem začal znovu plavat v rámci rehabilitace v Kladrubech u Vlašimi, ale koncem dubna jsem se již vrátil domů a pokračoval v rehabilitaci v Olomou-

ci a mj. jsem chodil plavat na krytý bazén. Ale již v květnu 1976 bylo shodou okolností Mistrovství republiky tělesně postižených v Olomouci. Plaval jsem na něm mj. stovku kraula a hned jsem udělal nový československý rekord. Byl jsem tehdy jediný, kdo ovládal kotoulovou obrátku a tam ostatní hodně ztratili. Plíce již byly v pořádku, srdce také fungovalo výborně a mnohaletý dávný trénink všech plaveckých stylů jsem nezapomněl. V současné době, ve svých 75 letech, mám stále klidovou tepovou frekvenci 49. Občas se mne lékaři ptají, jestli nemám závratě či neupadám do bezvědomí, ale frekvence se zvedne, když plavu závodně. Z neduživého chlapečka, který v 10 letech vážil 27 kg, byl kost a kůže, a musel být vyslán na ozdravný tábor do Zlatých Hor, aby ho tam i nakrmili, jsem se pak, díky tomu plavání, vypracoval.



■ Jak jsi žil dál, po tom neštěstí? Pokračoval jsi v plavání?

Při té rehabilitaci v Kladrubech mi rehabilitační sestra Hana Marčíková řekla, že bych mohl plavat znovu závodně, ale za tělesně postižené. Vzal jsem ji za slovo a následně se mi podařilo získat 27 titulů v různých plaveckých disciplínách, 13 československých rekordů a řadu dalších medailí u nás i v zahraničí. V roce 1980 se konala olympiáda v Moskvě, tělesně postižení tam ale paralympiádu neměli. Rusové tehdy řekli, že u nich postižení nejsou – „U nás nět invalidov“ – a tak paralympiádu neuspořádali. Paralympiáda se konala v holandském Arnhemu. Tehdy se ještě jmenovala olympiáda postižených a poprvé se konala pro tři druhy postižení – pro nevidomé, vozíčkáře/para a amputáře. Z Prahy nás tam odjelo autobusem šest

sportovců a 6 funkcionářů. Vybojoval jsem tam jako jediný československý účastník medaile a hned dvě, a to v jediném večeru na dvou finálových závodech. Stříbrnou na 100 m motýlek a bronzovou na 200 m OPZ (osobní polohovka, kdy se každých 50 m plave jiným stylem), a ta měla dramatický průběh. Po 50 metrech motýlkem jsem vedl, následoval znak, po kterém jsem spadl na 7. místo, ale na prsa jsem se dotáhl na páté místo a v cíli jsem byl nakonec třetí – 0,2 s za druhým! To bylo v kategorii nadkolenních amputačů, kteří v této disciplíně měli svou kategorii, podobně jako na motýlek, kde se ale ohlásila únava z předešlého závodu – pauza byla jen asi 60 minut mezi těmito dvěma závody – a tak jsem byl „až druhý“.



Po návratu z Arnhemu jsem zvažoval pokračování v tréninku, abych přece jenom vybojoval zlato na příští paralympiádě. Ale ta další paralympiáda byla v New Yorku a předem nám bylo řečeno, že tam od nás nikdo nepojede. Tak jsem ještě pár let plaval místní soutěže a soutěže v okolních „socialistických“ zemích a v roce 1983 jsem s aktivní plaveckou kariérou v kategorii postižených skončil a začal se více věnovat (tehdy jen sezónnímu sportu) – alpskému lyžování. Pak jsem byl v roce 1984 nominován na zimní paralympiádu do Innsbrucku, ale večer před odjezdem do Prahy mi volali, že nejedu – místo mě jel nějaký funkcionář. Mé jméno zůstalo jen ve startovní listině...

■ Lyžování? A jak se ti dařilo?

Lyžoval jsem asi od roku 1978 mezi tělesně postiženými, ve skupině LW2 – tj. mezi těmi, kteří lyžují na jedné noze a v rukou mají tzv. stabilizátory – v podstatě francouzské berle zakončené malými lyžičkami. Zpočátku jsme je pracně získávali přes známé z Rakouska, později jsme našli jedno výrobní družstvo v Dolanech u Olomouce a ve spolupráci s olomouckou univerzitou je pro československé tělesně postižené lyžaře vyrobilo. Zúčastnil jsem se řady soutěží ve sjezdovém lyžování, jezdil evropské poháry a zejména soutěže v Rakousku. Vymysleli jsme totiž „družbu“ s „dělnickým sportovním klubem postižených“ v Rakousku a oni zvali nás na jejich soutěže a oni k nám jezdili recipročně na naše. My tak dostali tzv. „modrák“, který nás opravňoval k vy-



stavení „výjezdní doložky“ a tím jsme pak mohli žádat o rakouské vízum a přiděl valut na JEDEN den, abychom tam dojeli. Oni platili náš pobyt u nich a my pak jejich u nás – to se ještě dalo ve Špindlu nebo tady v Jeseníkách v té době ufinancovat.

Když došlo k převratu v listopadu 1989, tak mi volali kluci ze Slovenska: „Roman, vieš ty čo, na budúci rok sú Majstrovstvá sveta v lyžovaní v Coloradu v Amerike. Veď ty si taký múdry, zkus to zariadiť.“ Slovenští kamarádi mi poslali kopii zvacího dopisu z Colorada. V té době ještě nebyly mobily ani internet, tak jsem napsal dopis do Denveru, že máme zájem se zúčastnit. A opravdu, ještě před Vánocemi mi přišla obrovská obálka, že by nás velice rádi přivítali. Začal jsem zjišťovat, jestli by byli nějakí sponzoři, kteří by nás podpořili. Nikdo – ani místní, krajský nebo celorepublikový Svaz invalidů nebo ČSTV nám nepříspěli, pouze vyjádřili „morální podporu“. Řekl jsem si ale, že tentokrát udělám vše proto, aby to vyšlo. Moje touha od mládí byla podívat se do Spojených států a navíc jsem měl v paměti začátek roku 1968, kdy vše vypadalo tak nadějně a za pár měsíců bylo vše jinak! Tak jsem prodal auto, abych měl na letenku, což tatínka velice hnětlo a říkal: „Kdy si na další auto vyděláš?“ Říkám mu: „Víš jak to bylo v roce 68 – za dva roky bylo všechno jinak, a třeba je to moje první a poslední možnost se podívat do Ameriky.“ Telefonicky jsem pak vyřídil s americkými organizátory, aby nám sehnali sponzory, kteří budou schopni a ochotni složit za nás startovné 220 dolarů za osobu. Letenky do New Yorku jsme mohli koupit za koruny v Praze, ale startovné zaplatit u nás nešlo. Pro nás to byly již navíc finanční „nebeské výšiny“. Já jsem se mylně domníval, že nějaký bohatý sponzor

za nás tři těch 660 dolarů složil... až tam jsem zjistil, že se na nás složilo skoro TŘICET dárců...

■ Jak to dopadlo? Jel jsi do Ameriky?

V té době jsem již pracoval v Intersigmě Praha, ale na olomouckém pracovišti, a tak jsem skoro každý týden jezdil do Prahy na služební jednání. Přespával jsem tam vždy den před jednáním u kamaráda. Ten mi na můj plán říkal: „Ale to bys mohl zajít za paní STB... = velvyslankyní USA Shirley Temple Black, třeba by vám mohla nějak pomoci.“ Další den před služebním jednáním jsem odjel tramvají na Malostranské náměstí a pak honem na americkou ambasádu (to byl leden 1990!) a tam se mne na vrátnici ptali: „Na kolik jste objednáni u paní velvyslankyně?“ – „No, já nejsem objednan, ale potřeboval bych s ní nutně mluvit.“ – „Nejbližší termín máme 15. února.“ Říkám: „To je dobrý, ale to už musím být ve Spojených státech. To mi nijak nepomůže.“ Ale napadla mne taková myšlenka: „Máte tady kulturního atašé?“ – „Jo, pan XY je tady.“ – „A kdy by měl dnes čas?“ – „Jestli můžete, přijďte ve 3 odpoledne.“ – „Dobře.“ Odjel jsem na jednání, odpoledne jsem se vrátil, přijali mne v kanceláři a dotýčný kulturní atašé zavolal jednu paní, jejíž jméno nemůžu zapomenout, protože se jmenovala Nováková. Říkal jí anglicky, ať donese jakousi knížku. Tak jsem si bláhově pomyslel – asi ji poslal pro šekovou knížku a dá nám šek, který nám pomůže! No, poslal ji pro knížku, ale ne šekovou. Donesla knihu. Zase jí něco řekl. Šla vedle, ofotila několik stran, ty mi pak dali: byl to soupis asi 40 českých a slovenských emigrantských organizací v USA. „Tihle by vám mohli pomoci,“ řekl. Takže jsem byl zase tam, kde jsem byl, protože v té době to bylo tak na půl roku korespondování. Nicméně jsem poděkoval a s hlavou jak včelín odjel domů.

Následně mi můj kamarád sdělil: Znáš se s dcerou Věry Čáslavské, Věra je teď na Hradě, třeba by vám pomohla. Tak jsem se spojil s Věrou Čáslavskou, vysvětlil jsem jí situaci. Odpověděla: „Moc toho teď neuděláme, je to narychlo. Ale promluví s paní Olgou Havlovou, ona má Nadaci, třeba by vám nějak pomohla.“ Pak jsem se ještě obrátil na manažera některých sportovců, který řekl, že nám pomůže nějakou tisícovkou, a po návratu jsme dostali příspěvek z Nadace. Ve hře byla dokonce varianta letět s V. Havlem, ale tomu jsem nevěřil, že by to vyšlo. Letěli jsme „za své“ linkou PANAMERICAN z Prahy do Frankfurtu nad Mohanem a pak dál do New Yorku v letadle, kde před námi seděli lidé z okruhu V. Havla, kteří se do prezidentského speciálu nevešli – M. Kocáb a Joska Skalník...

Museli jsme mít hned peníze na letenky Praha–New York. Ty stály přes 20 tisíc za osobu, což tehdy byly velké peníze. Kluci ze Slovenska mi řekli, že si ty peníze seženou. Oba byli také po amputaci dolní končetiny, ten druhý navíc ještě i ruky. Byli jsme taková dobrá skvadra – tři lyžaři, tři nohy, pět rukou... Volal jsem klukům na Slovensko a říkám: „Kluci, potřebuju peníze v Olomouci. Když budu vyřizovat

letenky a ta víza v Praze (to bylo Československo), tak musím mít peníze.“ Tehdy nějaký online okamžitý bankovní převod neexistoval. – „Nie je problém, tie peniaze pošleme telegraficky a pasy ti pošleme po vodiči autobusu linky Prievidza–Olomouc.“ A opravdu, druhý den jsem si na autobusovém nádraží u řidiče autobusu vyzvedl obálku s pasy a pak večer u nás někdo zazvonil u dveří – poslíček, co roznášel telegramy. Chodil s malinkou taštičkou (telegramy byly blankety, na kterých byly nalepeny zprávy). Říká do „haustelefonu“ u dveří: „Nesu vám telegram. Ale já vám to potřebuju předat osobně.“ Bydleli jsme tehdy v přízemí, otevřel jsem mu. „Já jsem vám donesl peníze,“ řekl. V té taštičce měl tenkrát tu sumu. Třesoucí rukou mi vysázel 40 tisíc v zelených stovkách a říkal: „Já jsem se tak bál.“ Já k tomu dodal: „No, on nikdo nevěděl, že nesete peníze.“ (za které se tehdy dalo pořídit slušné auto). O dva dny později jsem odjel do Prahy s 60 tisíci koupit letenky. Až když byly zaplacené i zpáteční letenky Praha–New York, tak jsme mohli dostat vízum. Vízum do všech pasů. I těch ze Slovenska. Mohli jsme tak odletět. O tom, jak jsme se dostali z NYC letecky do Denveru a pak ofic. zapůjčeným autem (poprvé v životě jsem řídil vůz s automatickou převodovkou) do místa konání mistrovství světa ve Winter Parku... to je již jiná story. Ale jen v krátkosti mohu říci, že se na nás opět složili američtí sponzoři, kteří nám zaplatili letenky New York–Denver a zpět. Řadu z nich jsem pak v Denveru potkal a věnoval jim placku OF (Občanského fóra), kterou považovali za něco, o čem se jim nikdy ani nesnilo – prostě nám tehdy hodně fandili.



■ Co bylo po listopadu 1989, nepřestal jsi sportovat?

Co se týče plavání, posléze jsem se znovu oženil, měli jsme malé děti, učili jsme je plavat a lyžovat. Na dovolenou jsme pravidelně jezdili naší škodovkou na Zemplínskou Šíravu pod stan, nebo na Lipno, objížděli jsme s nimi hrady a zámky. Později také do Chorvatska na Istrii – samozřejmě také pod stan. Hlavně, že děti byly u vody a také něco viděly a zažily.

V posledních 25 letech jsem se věnoval sportovní střelbě v pistolových disciplínách a před 8 lety jsem



také začal samostatně trénovat a zúčastňovat se plavání – tentokrát v kategorii veteránů. Sportovní střelbu v pistolových disciplínách provozuji v řadách tělesně postižených – pravidla jsou stejná jako pro nepostižené, jen s tím rozdílem, že při střelbě můžeme sedět. Takže kromě plaveckých bazénů a sjezdovek znám také střelnice od Evropy přes USA až po Jižní Koreu.

V roce 2003 jsem jen s pár lidmi (doslova s 2 z fakulty a s jednou z mých dcer), jedním počítačem a jednou tiskárnou uspořádal otevřené mistrovství Evropy v kulových disciplínách TPS na střelnici v Brně, která tehdy ještě existovala v areálu GP Brno. Kromě evropských týmů přijeli TP střelci nejen z evropských zemí, ale také z Koreje, Izraele a Íránu. Všichni svorně bydleli v ubytovacím areálu České spořitelny a nikdy nedošlo k žádným rozmíškám nebo třenicím. Bylo vidět, že sportovci různých národností i náboženského vyznání mohou spolu přátelsky vycházet. Bylo nutno jen zajistit stravu podle jejich přání... Vše dopadlo výborně a o rok později jsme ještě uspořádali GP Brna TPS ve střelbě, ale pak jsem se již více věnoval svému tréninku, a ne organizování soutěží. Na národní úrovni jsem dosahoval ve střelbě v různých pistolových disciplínách slušných výsledků, ale na zahraničních soutěžích se mi moc nedařilo – jen jednou jsem se ve Španělsku kvalifikoval na následující mistrovství Evropy, které bylo tuším ve Švýcarsku. V té době jsme si navíc většinu nákladů pokrývali sami nebo od sponzorů, které jsme si sehnali.

V roce 2013 jsem byl na světové makabiádě v Izraeli, kde jsem soutěžil ve střelbě ze vzduchové pistole a libovolné pistole, ale obsadil jsem jen 5. a 6. místo. Následně došlo k tomu, že mi kamarád z Prahy na jedné malé plavecké soutěži řekl: „Ty tak dobře plaveš, že bys to mohl dělat

i na mezinárodní úrovni, na makabiádách jsou totiž veteránské kategorie.“ Začal jsem pravidelně trénovat a na mistrovství republiky veteránů jsem ve své kategorii dokonce vybojoval stříbrnou medaili na 200 m kraul/VZ (jako jediný amputář mezi ostatními, nepostiženými, plavci). Pak jsem se roku 2019 zúčastnil nejen jako vedoucí, ale i jako člen sportovní výpravy České republiky evropské makabiády v Budapešti, kde jsem se stal nejen nejlepším českým, ale i mezinárodním účastníkem. Dovezl jsem totiž 5 zlatých a 3 stříbrné medaile v plaveckých disciplínách v kategorii 65–69 let. Samozřejmě v kategorii uvedených veteránů, kdy jsem startoval bez ohledu na to, jestli jsem, nebo nejsem tělesně postižený. Plavání je o to jednodušší, že během několika dní můžete startovat třeba v 10 disciplínách (to není nijak omezeno) a v každém závodě můžete dosáhnout na medaili. Např. ale ve stolním tenise se celý týden snažíte, a máte-li štěstí, tak dosáhnete na finále, kde můžete mít jen stříbro nebo zlato. A když vypadnete ve 3. kole, nemáte nic. Takže zatímco jsem v Budapešti startoval v kategorii 65–69 let a staříci byli ohromeni, že je poráží někdo, kdo má jednu nohu, v roce 2022 jsem se v Izraeli zúčastnil 21. světové makabiády, již v kategorii 70–74, kde jsem získal jednu zlatou a 5 bronzových medailí. Ta zlatá byla na 400 m kraula (dokonce v lepším čase než roku 2019 v Budapešti), bronzové za 3 individuální (50 m znak, 200 m kraul a 200 m OPZ) a 2 ze štafet (mohli jsme postavit mezinárodní štafety), k tomu tři čtvrtá místa, dvě pátá. Mezi „normálními“ sportovci by to byla snová medailová žeň.

■ A co současnost?

Další světová makabiáda je ne za čtyři, ale za tři roky, tj. letos v r. 2025, protože ta minulá byla o rok posunuta kvůli covidu. Jestli se zúčastním, ještě nevím, rozhodující bude můj finanční stav, ale i tělesný, protože jsem v říjnu 2024 absolvoval menší artroskopickou operaci přetržené šlachy v rameni po nešťastném pádu. Uvidíme koncem března 2025, kdy bude znám výsledek jednání s organizátory makabiády M25 ve věci vložného, které pořadatelé požadují ve výši 4500 dolarů na osobu! Ale chtěl bych završit svou plaveckou sportovní kariéru – nyní v kategorii 75–79, protože s tou mojí rukou ta střelba z pistole nyní nejde, jak bych si představoval...

Ještě k roku 2024 – děním osudu a také tím, že ve vedení Českého paralympijského výboru jsou již konečně lidé, kteří tento sport znají a také mu rozumí, jsem byl 9. 4. 2024 slavnostně uveden do síně Slávy... 44 let po získání paralympijských medailí. Společně s Martinem Kovářem a Kateřinou Teplou Šromovou (Martin Kovář – medaile v plavání v Sydney 2000 i v Aténách 2004; Kateřina Teplá Šromová – sbírala medaile v alpském lyžování ZP od Albertville 1992 po Salt Lake City 2002). Vše bylo „opožděno díky“ tomu, že jsme kritizovali nekompetentnost dřívějších představitelů Českého paralympijského výboru.



MARTIN KOVÁŘ



ROMAN GRONSKÝ



KATEŘINA ŠROMOVÁ

■ **Snad se ale nevěnuješ ve volném čase jenom sportu... a navíc je zřejmé, že u TPS to byl vždy jen koníček a až v poslední době jsou špičkoví TP sportovci podporováni NSA, kluby i ČATHS.**

Vzhledem k mému vzdělání, pracovním zkušenostem i znalosti jazyků jsem měl po roce 1990 malou firmu, která dovážela analytické přístroje na rozbor vod a ovzduší zejména pro hygienické stanice a pak i ortopedické pomůcky. Bylo to dosti časově náročné, protože jsem pracoval s malými maržemi, abych si podržel zákazníky. A když to pak nebylo ani legislativně podporováno, a tím ani na užití, chtěl jsem se nechat zaměstnat u nějaké větší firmy, ale byl jsem vždy odmítnut. Jak jsem později zjistil, důvod byl hlavně ten, že bych „vyšoupl“ někoho, kdo byl méně schopný a znalý. Několik let jsem ale pracoval jako externista pro Národní památkový ústav, psal kapitoly do knih a katalogů o historických zbraních, mezitím samozřejmě sportoval v bazénech a na střelnicích. Lyžování jsem musel bohužel již před 8 lety vzdát z důvodu nedobrého stavu mého kolena. Ono totiž to sjezdování na jedné noze dá tomu kolenu dost zabrat, i když nespadneš...

Nejen v průběhu pracovního života, ale i pak v důchodu jsem rád a hodně cestoval a navštěvoval muzea, památkové objekty, navazoval kontakty se zajímavými lidmi, hodně fotografoval a psal také články do různých novin a časopisů. Během studií v Brně jsem fotografoval automobilové a motocyklové závody na brněnském okruhu pro ARC Brno a jezdil i se závodníky na jiné závody u nás... Před londýnskou olympiádou 2012 mi manželka poradila, abych něco napsal do novin o zajímavém artefaktu z mého archivu, který jsem kdysi dostal od mého tatínka (asi jej získal během předválečných studií medicíny v Praze). Šlo o uvítací dopis československým účastníkům olympiády 1936 v Berlíně, napsaný bezchybnou češtinou. Tehdy jsem zjistil, že asi 4 kusy jsou sice v archivu Muzea tělovýchovy a sportu, ale ten, co mám já, je (pravděpodobně) jediný, který má na rubu 33 podpisů sportovců, kteří se zúčastnili atletických disciplín – zlatých medailistů Jesse Owense, Ralpha Metcalfa, Earla Meadowse, Cornelia Johnsona, ale i dalších. Jde ale výhradně o reprezentanty USA, Finska, Velké Británie, Finska a jednotlivců z Norska, Itálie, Japonska (čtyři podpisy jsem ale vzhledem k vybledlému inkoustu nevyluštil). Není mezi nimi jediný Čech nebo Němec, ale já jsem pátral nejen po tom,

jak ti podepsaní dopadli v Berlíně 1936, ale také v roce 1932 v Los Angeles, jaká jsou jejich životní data atd.

U jednoho sportovce jsem nemohl nikde dohledat datum úmrtí, a tak jsem zjistil, že Luigi Zamperini (běžel 5000 m a byl v Berlíně osmý), narozený 26. 1. 1917, ještě žije. Sehnal jsem si jeho telefonní číslo do kalifornského Hollywoodu a 15. 7. 2012 jsem mu zavolał, že mám tuto listinu. Poslal jsem mu fotokopii a pak od něj dostal děkovný dopis s aktuální fotografií v obálce USA Olympic Alumni. Jeho osud je ztvárněn ve filmu Nezlomený (režie Angelina Jolie; premiéra proběhla 25. 12. 2014 v USA a pak i v Evropě, ale Luigi se bohužel premiéry již nedočkal – zemřel 2. 7. 2014). Předlohou scénáře je kniha Nezlomný (Unbroken) Laury Hillenbrand, kterou samozřejmě mám jak v originále, tak i v českém překladu z roku 2015. Kniha postihuje daleko více než film a vřele ji doporučuji. O této listině a o L. Zamperinim je také v mé knize vzpomínek na tatínka vložena kapitola v závěru knihy.

Mapuji ale i osudy jiných zajímavých lidí, se kterými jsem se osobně setkal, např. všeobecně známé osobnosti jako Eliška Junková (automobilová závodnice na Bugatti), sir Nicholas Winton (iniciátor záchrany téměř 700 dětí z Protektorátu), Hugo Marom/Meisl (jeden z „Wintonových dětí“, kterého rodiče i s bratrem poslali z Brna z Protektorátu do Anglie, který byl po válce v Olomouci a pak odešel do Izraele, kde se stal zkušebním pilotem a stal se i zachráncem tisíců dětí v Biaře; několikrát jsme se setkali u nás, v Londýně i v Tel Avivu, kde v posledních letech bydlel), Edith Friedlander, která přežila tři koncentrační tábory a po válce překládala v Praze z angličtiny a pracovala pak na paraguayské ambasádě, kde zajistila již roku 1947 několika desítkám lidí paraguayská víza, aby mohli vycestovat, protože tušila, co se v roce 1948 u nás stane, Robert Friedlander, pražský architekt narozený v Olomouci, který byl za války v US Army (jako jediný z rodiny přežil), Paul Rausnitz, který zachránil v 90. letech přerovskou Meoptu před krachem a byl velkým příznivcem Smetanovy Litomyšle atd. No, třeba z toho bude jednou knížka, když seženu nakladatele.

Vlastním nákladem a s pomocí několika sponzorů (mj. města Olomouc) jsem vydal kromě uvedené knihy o tatínkovi útlé knížky o rakouské armádě za napoleonských válek, o olomouckých střelcích a ostrostřelcích nebo loni po deseti letech bádání v archivech a muzeích knihu o nejvýznamnějších olomouckých puškařích 16.–18. století. Hledání pramenů o historických zbraních, jejich tvůrcích i o místech jejich působení je totiž můj celoživotní koníček a „na stará kolena“ dělám také soudního znalce historických zbraní i zbraní, stále se ale snažím sportovat a být aktivní, protože „pohyb je život“!

Starší fakta v textu vychází z rozhovoru s I. Jenišťovou, který byl poskytnut časopisu Senior 11/22

Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci

Karneval APA 2024 – Mezi hvězdami



A za pomoci dalších APAngerů to zvládli na výbornou. Všem zúčastněným patří obrovský dík! Karneval APA obohatilo vystoupení profesionálních tanečníků



MEZI HVĚZDAMI. To byl název Karnevalu APA 2024, který proběhl 6. dubna v prostorách BEA centra Olomouc. Jak už bývá zvykem, nezapomenutelný večer opět organizovali studenti druhého ročníku bakalářského studijního programu Aplikované pohybové aktivity – speciálněpedagogický základ. Ovšem letošní rok byl pozoruhodný v tom, že plány, nápady, propagaci a samotnou realizaci měli na starost pouze 3 studenti.



a tanečnic na vozíku stejně jako line dance olomouckých seniorů. Nedílnou součástí bylo i „stand up“ vystoupení pořádajících studentů. Byly také předány výroční ceny za uplynulý rok. Jedinou atmosféru doplnily skvělé kapely K.O.K. a No Barriers a fantastická kosmovýzdoba! Vesmírný večer zakončilo vyhlášení krále a královny karnevalu a tradiční slosování lístků. Pokud jste na zmíněném večeru chyběli, o hodně jste přišli!

Daniel Mikeška

Paralympijský školní den: Sportovní zážitek pro žáky s praktickou výukou

Ve čtvrtek 21. března 2024 proběhl na SŠ, ZŠ a MŠ pro sluchově postižené Olomouc speciální den věnovaný pohybovým aktivitám pro žáky střední praktické školy, jinak řečeno, proběhl paralympijský školní den.

Díky studentům a konzultantům APA z katedry Aplikovaných pohybových aktivit FTK si žáci mohli vyzkoušet mnoho aktivit, které pro ně byly často nové. Program zahrnoval různá sportovní stanoviště, na kterých si žáci mohli například vyzkoušet hod oštěpem, jízdu na mechanickém vozíku, slalom mezi kužely nebo populární hry jako boccia a curling. Každý splněný úkol byl zapsán do speciální karty, což motivovalo žáky k aktivní účasti a soutěživosti.

Posledním bodem programu byla veselá diskotéka, kde si žáci užili tanec a zpěv, a zakončili tak den plný zábavy a pohybu. Atmosféra v tělocvičně byla výjimečná – smích, sportovní nadšení a vzájemná podpora byly cítit na každém kroku.

Velké díky patří Markétě Hubrové, která tuto akci zorganizovala ze strany školy, a také všem studentům a konzultantům z FTK, kteří se na paralympijském školním dni podíleli.

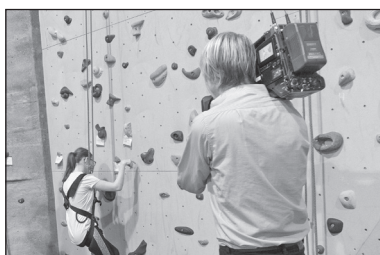
Gabriela Adámková



Centrum APA a Fakulta tělesné kultury UP v televizi: PřesBar a za hranice



Polovina května 2024 byla pro Centrum APA a Fakultu tělesné kultury Univerzity Palackého mimořádná. Česká televize natáčela záběry a rozhovory pro pořad Klíč, který přináší inspirativní příběhy a informuje o významných projektech v oblasti osiáclní integrace a inkluze. Během tří dnů natáčení byli filmaři svědky řady aktivit, které jsou součástí činnosti Centra APA.



Natáčení zahrnovalo plavecký trénink, kroužek APA lezení, volnočasové aktivity studentů a tělesnou výchovu integrovaného studenta se speciálními vzdělávacími potřebami. Rovněž byl představen sklad speciálních pomůcek, které jsou klíčové pro práci Centra APA.



Rozhovory s pracovníky Centra APA a odborníky se zaměřily na širokou škálu témat, jako je studentský projekt Expedice PřesBar, význam pracovní pozice konzultanta APA z pohledu integrovaného studenta i rodičů a mnoho dalšího. Tyto rozhovory poskytly hlubší vhled do toho, jak Centrum APA pomáhá studentům a rodinám v jejich každodenním životě.



Jedním z hlavních témat rozhovorů byla Expedice PřesBar, projekt, který nejen fyzicky, ale i symbolicky překonává bariéry. Diskutovalo se také o důležitosti konzultantů APA, kteří hrají nezastupitelnou roli v integraci studentů se speciálními potřebami do běžného života. Zazněly příběhy, které ukazují, jak zásadní vliv má podpora a odborné vedení na životní dráhu těchto studentů.



Vedoucí Centra APA a předseda České asociace aplikovaných pohybových aktivit Ondřej Ješina vyjádřil radost nad rostoucím zájmem o aktivity centra, které přesahují hranice Olomouckého kraje: „Mám velkou radost, že aktivity Centra APA jakožto jednotky Katedry APA a Fakulty tělesné kultury vyvolávají v posledních měsících a letech takový zájem daleko za hranicemi Olomouckého kraje.“



Mohou být inspirací v rámci České republiky. Děkuji všem členům týmu, ale i podpoře vedení FTK, podobně jako dlouhodobé spolupráci Aplikačního centra BALUO, Olomouckého kraje a v posledním roce i Světlušce (Nadační fond Českého rozhlasu). Moc bych si přál, aby naše činnost zvyšovala svoji kvalitu a s námi vznikla další obdobná centra na podobných myšlenkových základech.“



Pořad Klíč, ve kterém se objevily aktivity Centra APA, je již dostupný ke zhlédnutí. Doporučujeme jej všem, kteří se zajímají nejen o inkluzi a podporu osob se speciálními potřebami. Děkuje České televizi za možnost prezentovat naši práci a všem, kteří se podíleli na tvorbě tohoto obsahu.

Celý díl můžete zhlédnout na webových stránkách České televize v pořadu Klíč.



Centrum APA a Fakulta tělesné kultury UP děkují za vaši podporu a těšíme se na další společné projekty, které budou pokračovat v šíření povědomí o důležitosti aplikovaných pohybových aktivit. ■

Gabriela Adámková

Den pro rodinu na Horním náměstí v Olomouci: Akce pro všechny generace

Ve středu 15. května 2024 se Horní náměstí v Olomouci proměnilo v místo plné zábavy, vzdělávání a podpory v rámci akce „Den pro rodinu“. Tento den byl věnován rodinám a zároveň všem generacím a nabídl bohatý program zahrnující veletrh sociálních služeb a volnočasových aktivit.

Na veletrhu se představila řada poskytovatelů sociálních a volnočasových aktivit, mezi které jsme se mohli radit s prezentací našich kompenzačních pomůcek i my! Všichni návštěvníci si mohli vyzkoušet například hand-



bike, tandemové kolo nebo speciální terénní čtyřkolku Quadrix. Naši odborníci byli k dispozici po celý den, a to jak pro veřejnost, tak pro školy, které se zapojily do soutěží nebo si přišly pomůcky jen tak vyzkoušet.

Akce probíhala od 10:00 hodin a po celý den nabízela prostor nejen pro zábavu, ale také pro poznání a vzájemnou podporu.

Děkujeme všem pracovníkům a přátelům Centra APA, kteří prezentovali naše aktivity na této akci. ■

Gabriela Adámková

APA NA VODĚ 2024

Speciálněpedagogické centrum Zlín ve spolupráci s Katedrou aplikovaných pohybových aktivit FTK UP Olomouc pořádalo ve dnech 7.–8. 6. 2024 vodácký kurz s pracovním názvem „APA na vodě“. Tato akce byla určena pro rodiny s dětmi se zrakovým postižením. Celodenní výlet byl plný radosti, adrenalinu a pocitu sounáležitosti.

Akce odstartovala již v pátek 7. 6. večer v kempu Krásná Morava, kde se postupně sjížděly rodiny. Ještě ten večer se rodiny rozdělily do posádek. Hned druhý den ráno se všichni účastníci sešli v Hynkově, na startovní pozici naší trasy. Po úvodním seznámení s bezpečnostními pravidly a krátkém tréninku jsme se vydali na cestu po klidné vodě řeky Moravy. Účastníci spolu s instruktory z Centra APA a s instruktorem z organizace Rafty Morava naplnili čtyři rafty a překonávali úsek dlouhý cca 20 km, plný meandrů, zákoutí a překážek v podobě stromů a jezů. Pro některé děti i rodiče to byla první zkušenost s vodáckým sportem, a tak nebyla nouze o nadšení i trochu nervozity.

Po celou cestu nás doprovázelo příjemné slunečné počasí, které bylo jako stvořené pro takovou akci. Instruktory se na raftech starali o bezpečnost všech účastníků, zároveň ale i o to, aby si každý mohl vychutnat jedinečný zážitek z plavby. Děti si na raftech užívaly pocit svobody, zatímco rodiče ocenili možnost strávit čas se svými dětmi v netradičním prostředí.

Celodenní putování po řece jsme zakončili v kempu Krásná Morava v Olomouci, kde nechyběl oheň a špekáčky. Atmosféra byla plná smíchu, radosti a vzájemné podpory. Večer pak proběhlo symbolické zakončení akce, kdy jsme si společně připomněli nejkrásnější momenty dne.

Tento den byl nejen o sjíždění vody, ale hlavně o překonávání překážek a objevování nových možností. Děti se zrakovým postižením, jejich rodiče i my jsme si uvědomili, že s trochou odvahy a podpory lze zažít úžasné věci. Děkujeme všem, kteří se na této akci podíleli, a těšíme se na další společné zážitky. ■



Gabriela Adámková

Mohelnické sportovní hry s Centrem APA vol. 3



V úterý 21. května 2024 se uskutečnil již třetí ročník Mohelnických sportovních her. Akci spolupořádalo Odborné učiliště a praktická škola (OUaPRŠ) Mohelnice s Regionálním centrem APA (při FTK UP v Olomouci). Pozvánku na velké sportovní klání dostali především speciální školy z Mohelnicka a okolí. Sportovního dne se nakonec zúčastnilo čtrnáct škol a více než sto mladých sportovců.



Úvodní zahájení proběhlo pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka. Za všechny přítomné sportovce přednesl slib fair play brněnský para-sportovec, cyklista a plavec Petr Stiller. Poté už se žáci vrhli na deset netradičních sportovních disciplín. Jed-

nalo se např. o hod kinballem do dálky, překážkovou dráhu na čas, florbalový slalom mezi kužely zakončený střelbou či o jízdu zručnosti na sportovním vozíku. Na každém stanovišti byli všichni sportovci spravedlivě ohodnoceni rozhodčími vždy jako celé družstvo. Týmy byly rozděleny do dvou výkonnostních úrovní. Kvalitní výkony podávali především domácí reprezentanti z Mohelnice. Velké uznání si však dle slov hlavního rozhodčího Alexandra Hořína zaslouží za své výkony



všichni závodníci. Na závěr celého sportovního klání si sportovci a organizátoři mohli společně zatancovat na diskotéce pod taktovkou největších česko-slovenských hitů. Přes nepříznivou předpověď nakonec vydrželo příjemné počasí až do skončení akce a kapičky štěstí se začaly snášet až při závěrečném úklidu.

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



Ladislav Baloun

Paralympijský školní den trochu jinak

Na klasický PŠD balíme věci v den odjezdu anebo den před odjezdem. Paralympijský školní den ve Strži byl trochu jiný, jelikož nás čekala dlouhá cesta cca 200 km až ke Dvoru Králové. Rozhodli jsme se vyrazit o den dříve (zřejmě nás osvítilo), abychom měli přeci jen čas k dobru, kdybychom měli po cestě komplikace. Ubytování bylo zařízené – tímto děkujeme Honzíkovi Zorádovi, učitel z ZŠ Strž, který nás u sebe nechal přespat, a to ještě nevěděl, co ho čeká.

Všechny pomůcky jsme zabalili už v pondělí 3. 6. s tím, že večer odjíždíme firemním autem, transportérem, do kterého jsme se vešli nejen všichni konzultanti, ale i všechny pomůcky. Vyrazili jsme v 18 hodin a měli jsme před sebou cca 2 a půl hodiny cesty. První zastávka byla u Globusu (takže ani ne 4 km daleko), kde jsme zastavili na benzínce s plánem natankovat. Než jsme ovšem natankovali, ucítili jsme závan spáleniny. Jako by něco hořelo. Obcházelí jsme auto a hledali zdroj toho zápachu a po chvíli nám zůstal čich



stát nad předním kolem. Protože nejsme odborníci přes auta, rozhodli jsme se povolat správného automechanika, aby rozhodl, co s tím.

Po chvíli čekání se rozpršelo, takže jsme byli rádi, že stojíme pod střechou benzínky. Po příjezdu automechanika nám bylo sděleno, že jsme



sice rozpoznali správně závan spáleniny, ale ne na přední, ale na zadní nápravě. Po zhruba půl hodině rozjímání, přemýšlení a vymýšlení jsme se shodli, že s transportérem vyjet nemůžeme. Protože automechanik je náš, tak nám nabídl své auto s tažným zařízením a my jsme se mohli vrátit k fakultě, přehodit pomůcky z transportéru do vozíku, zaháknout za náhradní auto a končně s konzultanty vyrazit směr Strž! Podruhé. Po další půlhodině, cca v 19:15, jsme vyrazili na dobrodružnou cestu! Minuli jsme olomoucký Globus, takže už



po 10 minutách cesty jsme dojeli dál než na první pokus! Cesta ubíhala rychle, s Ladíkem a Eliškou jsme měli spoustu zábavy v autě při sdílení zážitků z výměny auta. Sjeli jsme v Mohelnici z dálnice a chystali se do kopce na „Mohelničáku“. Po dvou zatáčkách v kopci se mi ručička na budíku chladič kapaliny začala zvedat. Zbystřila jsem a začala jsem ručičku bedlivě sledovat. Po chvílce vyletěla do červených čísel a auto začalo v kopci pípat a hlásit, že mám okamžitě zastavit. Naštěstí se brzy objevilo odpočívadlo, kde jsem auto i vozík



zaparkovala a šla zkontrolovat stav chladič kapaliny. No. Nebyla tam žádná, protože nádrž byla prasklá. Teda asi. Nejsem mechanik, že jo. Ovšem s automechanikem na telefonu jsme se rozhodli, že to otočíme zpátky směr Olomouc, protože v takovémto stavu jsme až do Strže jet nemohli.

Po zhruba 45 minutách jsme se tedy objevili zpátky na Neředíně. Přesvědčení o tom, že musíme něco vymyslet, abychom mohli dorazit na PŠD. Eliška zachránila situaci, když nabídla své auto s tažným zařízením pro tuto cestu. Byli jsme jí nesmírně vděční, proto jsme se o ni po cestě řádně starali. S téměř tříhodinovým zpožděním jsme už potřeby vyrazili do Strže!

O půl dvanácté jsme dorazili do Strže, kdy nás už za tmy netrpělivě vyhlížel Honzík. Sešli jsme se u prostřeného stolu, sic trochu oschlého, protože jsme přijeli o 3 hodiny později, než bylo plánované, ale i tak jsme si noční pohoštění a posezení u hranatého stolu moc užili.

Ráno jsme dostali královskou snídani, čaj a kávu a vyrazili jsme do školy. PŠD bylo skvělé, prostory školy byly nadprůměrné a s žáky i pedagogy jsme si to užili. Cesta zpátky byla bezproblémová, a tedy jsme byli za dvě hodiny doma. Děkujeme za dobrodružství a skvělou spolupráci! Těšíme se na další společné akce. ■

Gabriela Adámková



Letošní Olympiáda dětí a mládeže v Českých Budějovicích s paraplavkyněmi

Letošní Olympiáda dětí a mládeže v Českých Budějovicích se konala v termínu 23.–27. 6. 2024. Za Olomoucký kraj nás v paraplování reprezentovaly Veronika Vařeková a Adéla Hermanová, které trénují v rámci plavání Centra APA pod vedením Kláry Botkové.



Pro holky to byly teprve druhé závody. Jejich premiérou bylo MČR v Brně a hned v neděli odjely na zahájení ODM. Soutěžily v disciplínách 100 m znak, 100 m volný způsob, 100 m prsa a 50 m volný způsob. První den si Adélka Hermanová doplávala pro krásné 6. místo v disciplíně 100 m znak, tím se umístila na tzv. malém pódiu a připsala tak první body pro Olomoucký kraj. Obě holky se každým závodem časově zlepšovaly a víc se seznamovaly s bodovacím systémem, který rozhoduje o výsledcích v paraplování. Poslední

závodní den si Verča Vařeková doplávala pro stříbrnou medaili v závodě 100 m prsa.

Celá ODM se nesla v olympijském duchu a kromě věku sportovců byste nenašli velké rozdíly mezi tou, která se bude konat v Paříži.

„Jsme moc rády, že jsme mohly reprezentovat jak Olomoucký kraj, tak Fakultu tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a Centrum APA v paraplování a zároveň tak porovnat výkony s reprezentanty,“ podělila se o své dojmy Klára Horová.

Holky, byly jste skvělé! Děkujeme a gratulujeme! ■

Klára Horová



Expedice PřesBar 2024 – Alpský trojúhelník

Expedice PřesBar (přes bariéry) je vzdělávací projekt Katedry APA FTK UP, jehož realizací studenti navazujícího magisterského studia zaměřeného na pohybové aktivitě osob se zdravotním postižením či znevýhodněním získávají cenné zkušenosti a kompetence pro své budoucí povolání. Zároveň tak i veřejnosti ukazují, že handicap nemusí být ve sportovním vyžití zmíněných osob žádnou překážkou. Letošní ročník byl již dvanáctou výpravou, kterou studenti APA připravili. V minulosti navštívili mimo jiné Norsko, Německo, Slovinsko nebo Korsiku, také Česko a Slovensko. Více o Expedici PřesBar na Facebooku nebo Instagramu.

„Expedice PřesBar je velmi výjimečným projektem katedry APA na FTK v Olomouci. Tento projekt nabízí mnoho zážitků a zkušeností jak studentům navazujícího magisterského studia APA, tak i vybraným hostům s jakýmkoli postižením.

O Expedici se dá povídat a psát velmi široce a z mnoha pohledů. Ráda bych však tento projekt popsala a zhodnotila svými slovy z pohledu hlavního organizátora letošní Expedice 2024. Jak jsem již zmínila, letos jsem měla tu možnost, jakožto studentka zmíněného studijního programu, zažít, a především zorganizovat takovou akci.





Do role hlavního organizátora jsem se zprvu nehrnu-la – bála jsem se toho z mnoha hledisek. Zpětně jsem za tuto zkušenost nesmírně vděčná. V průběhu příprav a organizačních schůzek mi tato role velmi sedla, našla jsem se v ní a myslím, že mi to mohlo dodat i trochu sebevědomí do budoucna. Uvědomila jsem si, že jsem schopná zorganizovat skupinu lidí, včetně hostů s postižením i pro mě v té době téměř neznámé spolužáky z kombinované formy studia.

Zpočátku jsem se trochu bála, nevěděla jsem, co přesně očekávat, co si vůbec pod tímto projektem můžu představit... a možná právě proto to nakonec bylo lepší, než jsem si dokázala představit. Na letošním ročníku jsme začali pracovat na podzim roku 2023. Nejprve jsme vybírali destinaci, kde bychom rádi Expedici PřesBar zažili. Poté přišlo mnoho příprav: shánění financí, řešení programu, vybírání letošních hostů s postižením, vytváření expedičních produktů a podobně. Díky spolupráci se spolužáky jsme všechny tyto oblasti zvládli bez větších problémů a čím více se akce blížila, tím více stoupalo naše nadšení, ale i nervozita.

Naším cílem bylo nakonec Rakousko a severní Itálie, především Alpy. Během devíti dní jsme navštívili kemp v oblasti rakouského Ossiachersee, poté jsme se přesunuli do italských Dolomit k městečku Auronzo di Cadore



a poslední naší zastávkou byl rakouský Schladming. Díky těmto třem místům získal letošní ročník přívlastek „alp-ský trojúhelník“. V těchto oblastech jsme následující dny absolvovali cyklovýlety, pěší turistiku, sjíždění řeky Enns ve Schladmingu a také jsme zdolali dvě ferraty.

Program byl velice nabitý. Občas kvůli různým komplikacím na našich cestách, občas záměrně, protože jinak by to nebylo tolik „expediční“, jak by řekl jeden z našich pedagogů. Většinou jsme se vraceli ve večerních hodinách, občas dokonce pozdě večer. Vždy jsme ale přijížděli unavení, avšak s úsměvem na tváři, byť skrytým pod kapkami potu. V kempu nás čekalo mnoho práce – stavění stanů, vaření společné večeře, hygiena, večerní schůze ohledně dalšího dne a samozřejmě i večerní povídání pod širým nebem nebo koukání na hvězdy.

Vrcholem Expedice byl ledovec Dachstein, kam jsme se všichni dostali poslední programový den. Bylo úžasné vidět rozzářené úsměvy všech, když jsme dosáhli svého cíle. Včetně pěti vozíků jsme ze všech sil zdolávali tamější sníh, kterého bylo v červnu ještě hodně. Nechyběla ani koulovačka. Na vrcholu, téměř ve 3 000 metrech nad mořem, ze mě spadla poslední zblýla nervozita a cítila jsem se šťastná a vděčná za to, co můžu dělat a kde jsem.



Závěrečná zpětná vazba byla třešničkou na dortu tohoto velkého projektu. Naši hosté s různým zdravotním postižením, kteří se této expedice zúčastnili, nám vyjádřili vděk za možnost zažít něco takového. Uvědomuji si, že bez pomoci studentů a pedagogů by to nebylo možné. Zaznívalo zde opravdu mnoho velice milých slov.

Na závěr bych ráda poděkovala všem našim hostům, kteří už nejsou jen hosté, ale hlavně naši kamarádi, za to, že se nebáli překonávat své limity a sami sebe. Stejně tak si vážím všech svých spolužáků, protože pro všechny to bylo o překonávání psychických nebo fyzických výzev. A nesmím zapomenout na naše skvělé pedagogy, díky kterým tento kurz vůbec existuje a umožňuje nám – studentům APA – růst a získávat cenné zkušenosti.

Proto, kdo můžete a chcete, jedte! Možná si myslíte, že na to nemáte, ale opak je pravdou, a zjistíte to až na Expedici PřesBar!“

*Alžběta Černá, hlavní studentský organizátor
Expedice PřesBar 2024*

Expedice Přes Bar 2024 – OČIMA/SLOVY HOSTŮ

Letos v červnu, čerstvě po obávané zkoušce jménem maturita, jsem měl tu čest se poprvé zúčastnit skvělé a velmi úžasné specifické akce jménem Expedice PřesBar. Tato akce mi bez pochyby prodloužila život o několik dalších let kvůli nekončícímu smíchu a přinesla spoustu nezapomenutelných zážitků.

Kdo může říct, že se dostal málem do stavu beztlíže, protože mu z až děsivě vysokého kopce přestaly fungovat brzdy na handbiku nebo píchnul kolo uprostřed lesa? Byl uvázan k dalšímu biku a sjížděl ve stylu „tandemu“ snad ještě šílenější kopec? Ztráta dioptrických brýlí v řece, protože se převrátila Baraka? Samozřejmě! Nevěříš? Popravdě, já jsem taky nevěřil, že se ta Baraka dá tak jednoduše převrátit, nebo jsem nevěděl, že smrad spáleného masa je signálem zavařených brzdy. Víš, co je nejlepší? Že když se naše početná posádka se všemi možnými i nemožnými tipy handicapu naposledy nalodila do autobusu, uvědomil jsem si, že všechny tyto zážitky, které jsou bezpochyby pro spoustu „zdravých“ lidí nepředstavitelné a za které by nám řada státních činitelů bezpochyby nejradši vzala důchod, se staly za jeden jediný týden a že se vrátíme z pohádky, kterou vám ani to největší a nejpopulárnější studio na světě nedokáže vytvořit.

Před expedicí jsem slovo ferrata bral skoro jako sprosté slovo, protože jsem ji nikdy předtím nelezl a ani v těch nejdivočejších snech se mi nezdálo, že ji někdy polezu a pak... Najednou visíš na skále, nad sebou ten vrcholek a pod sebou úžasnou skupinu lidí, která ti neskutečně fandí, a to jediné, co teď řeší, je to, aby ses dostal nahoru a prožil ty neuvěřitelné momenty, které ti žádný foťák nenahradí. Když totiž pod sebou vidíš ty lidi, lidi, kteří kolikrát obětují své blaho, aby ty jsi měl zážitky... Lidi, u kterých máš pocit, že ti jsou opravdu blízcí, znáš je mnohem déle než týden a troufnul by sis s nimi v té chvíli snad i na Aljašku. Řekneš si... co je vlastně to „životní“ štěstí? Je to kariéra? Peníze? Nebo přesně tyto momenty, které penězi jen těžko vyčíslíš? Nevím, co je správné. Konec konců, nikdo z nás se nedokáže dívat na svět stejnými očima. Díky za to,

protože jinak by se asi nikdy nesešla parta tak úžasné „jiných“ lidí. Případá ti to jako klíže? Jeď taky, protože ty momenty prostě nepřenesáš!
EXPEDICI ZDAR!

Ondřej Beníček, host expedice
s tělesným postižením



Expedice PřesBar mě dostala na nové místa a hlavně na místa, kam bych se pravděpodobně jinak nepodívala. Celá expedice byla fantastická a ukázala mi zase nové možnosti. Vypíchnout pouze jednu věc, která byla nejlepší, je dle mého nemožné. Celá akce stála za to. Doufám a věřím, že se na nějakou další zase podívám, protože je to něco jiného, než co jsem dosud podnikala. Celou dobu nás všechny neprovázel pouze program, ale také lidi, kteří za tím stáli a měli s tím dost práce. Díky expedici jsem poznala super partu lidí, kteří mě také utvrdili v tom, že nic není nemožné, stačí mít kolem sebe ty správné lidi. Navíc člověk naváže nová přátelství.

Kačka Sasáková, host expedice
s tělesným postižením

Expedice PřesBar jsem se v roce 2024 zúčastnil poprvé a doufám, že ne naposledy. Největším a zároveň novým zážitkem pro mě bylo zlézání dvou ferrat (Itálie a Rakousko). Každá ferrata byla jiná, dnes nejsem schopna říct, která lehčí a která těžší. Při zdolávání jsem mohl dát průchod několika emocím – napětí, strach a radost s tím, že radost vždy převažovala. Když jsem se pohyboval po skalách a visel na laněch a zároveň se cítil bezpečně, měl jsem pocit svobody a uvolnění. Při

zdolávání ferraty je pro nevidomého a zároveň sluchově postiženého lezce, jako jsem já, velmi důležité, aby mezi ním a instruktorem probíhala srozumitelná a jasná komunikace a aby mezi oběma panovala důvěra, s níž se vše lépe zvládá. Jsem přesvědčen, že

výše uvedené bylo v mém případě naplněno. Děkuji moc za pomoc a podporu oběma instruktorem (Dannymu a Wildovi). Každý byl jiný, ale každý moc fajn. Pál bych si, abych zlézání ferraty měl možnost opět zažít a prožít.

Marek Müller, host expedice
se zrakovým a sluchovým postižením

Ahoj, jmenuji se Elena a byla jsem jedním z hostů Expedice PřesBar 2024. S tím, jestli se mám přihlásit, jsem dlouho neváhala. Ráda cestuji, jezdím na handbiku, trávím čas v přírodě a snažím se překonávat svoje hranice. Toto všechno a mnohem víc je Expedice PřesBar.

Celý výjezd byl skvěle zorganizován a všechno do sebe zapadalo. Sešla se skvělá parta lidí, díky které bylo možné to, co jsem myslela, že v životě nemůžu zvládnout. Odvezla jsem si spoustu zážitků, které jen tak něco nepřekoná. Poznala jsem skvělé lidi, které jsem, doufám, neviděla naposledy. Expedice mě také utvrdila v tom, že chci cestovat mnohem víc a není důvod čekat na věci, které chci zažít, protože „life is for living“.

Jestli právě ty přemýšlíš o účasti na expedici, tak do toho jdi a věř, že nebudeš litovat!

Elena Košková, host expedice
s tělesným postižením

Interní workshop Světlušky



S blížícím se koncem prázdnin bylo třeba zahájit systematickou přípravu na začátek školního roku a blížící se výjezdy do škol. Konzultanti pro ZP, posílení o tým konzultantů Olomouckého kraje, se sjeli z celé republiky do Olomouce.

Hned ze startu na nás čekala vyjížďka na tandemových kolech ke Sportovnímu klubu Véska. Přestože je Haná placka, neobešli jsme se bez závěrečného kopce. Nastoupali jsme celých 110 m na 3,5 km, někteří s jazykem na vestě, někteří po vzoru Tour de France s ohnivou čarovou za zadkem. Po lehkém občerstvení, vlastně vydatném obědě, nás čekal první blok, věnovaný týmovým hrám pro zdravotně postižené. Vyzkoušeli jsme si goalball, blind football a kreistorball a jejich možné modifikace v kontextu prostoru, různých věkových skupin i počtu hráčů.

Zbytek odpoledne se nesl v duchu reflektování dosavadní práce a aktuálního stavu projektu, proběhla zpětná vazba a evaluace. Večer jsme věnovali dořešení pracovních povinností, společenským hrám a vymysleli jsme novou modifikaci kreistorballu – tzv. crashball.

Ráno jsme si posbírali svých pět švestek, nasedli jsme na tandemy a vydali se tentokrát z kopce dolů na vrchol Olomouce, Fakultu tělesné kultury. Bylo horko, ale vítr vanoucí do obličejů díky naší nadzvukové rychlosti výrazně pomohl. Akci jsme hodnotili jako velmi zdařilou a plní motivace a čerstvě nabitě inspirace jsme vyrazili každý svou cestou, vstříc novým školám. ▀

Ivana Wengrynová



Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze

Co nového v Praze – rok 2024

Para alpine skiing – open race – Lipno 2024



Od 17. do 21. ledna 2024 ve ski areálu na Lipně proběhl třetí ročník Para alpine skiing – Open Race 2024. Přihlášeno bylo rekordních 21 účastníků. Ve čtvrtek a v pátek probíhal trénink slalomu a obřího slalomu. V sobotu se konal závod v obřího slalomu a v neděli ve slalomu. Výsledné časy kategorií LW stojících a sedících byly přepočteny dle bodového systému FIS Para. Na zařazení sportovců do klasifikačních tříd dle typu a rozsahu postižení a v souladu s pravidly FIS – sekce PARA dohlížela Mgr. Ilona Pavlová, MBA, ředitelka závodů. Jednu z kategorií tvořili lyžaři s intelektovým znevýhodněním. Všichni měli stejné závodní podmínky dle pravidel SLČR.

Tento závod v para alpského lyžování poskytuje sportovcům se zdravotním postižením příležitost k soutěžení na vrcholné úrovni a rozvíjení svých dovedností a schopností v alpských disciplínách. Tyto závody také přispívají ke zvýšení povědomí o této formě sportu a podporují inkluzivní prostředí v českém para sportu.



„Je skvělé, že můžeme nabídnout začínajícím závodníkům konfrontaci na jediných závodech v České republice s mezinárodní účastí a s reprezentací para alpského lyžování, letošní ročník byl rozšířen o sportovce dialyzované a transplantované,“ dodává ředitelka závodů Ilona Pavlová.



Děkujeme za podporu:

Nadace Charty 77 – Konto Bariéry, Raiffeisenbank, MUDr. Daniela Výborná Staropramen, Skiareál Lipno, Hotel Element, Sport und Freizeit

Poháry z dílny: Kovodílňa Petr Kubal

Časomíra: SportSoft Vimperk

Trat' a trénink: Ski club Lipno – Marek Dudák

Závody pořádali: FTVS UK Praha – APA, Český PARA sport ve spolupráci se sportovním klubem SKV Praha.

Děkujeme všem za účast a těšíme se na další ročník!

Sportovní dětská zima





Pod tímto názvem jsme realizovali 1. ročník zimního pobytu dětí se specifickými potřebami spolu s jejich sourozenci a rodiči v zimní sezóně 2024. Studentky 2. roč. magisterského kombinovaného studia ATV vybraly pro ubytování bezbariérovou chatu na Smržovce a pro lyžování Severák v Jizerských horách. Akce se konala za podpory VSK FTVS Praha. Na základě individuálního hodnocení dovedností účastníků byl vytvořen individuální plán lyžařského výcviku za supervize Mgr. Ilony Pavlové, MBA.

Lyžařský výcvik těchto dětí (s různými typy znevýhodnění: tělesným, intelektovým, sluchovým) představoval specifický a citlivý proces, který vyžadoval nejen individuální přístup, ale hlavně ohled na potřeby každého dítěte. Rodiče byli každý den informováni o pokroku svých dětí a zapojeni do plánování a hodnocení programu. Na konci akce každé z dětí samostatně zvládlo bezpečně ovládat lyže, a to díky velice schopným APA instruktorům. Velké poděkování za profesionální a citlivý přístup patří právě jim.

Žijeme paralympiádou



Ve čtvrtek 4. dubna proběhla ve spolupráci s Francouzským institutem na FTVS UK akce Žijeme paralympiádou, a to u příležitosti blížících se paralympijských her v Paříži. Několik stovek studentů pražských středních škol i zájemci z řad veřejnosti se zúčastnili dopoledne plného aplikovaných pohybových aktivit a para sportovních aktivit, inspirativních příběhů a důležitých poselství.

Areál fakulty, a to zejména prostředí dvora a knihovny, hostil různorodé disciplíny, za jejichž splnění se studenti mohli zúčastnit slosování

o ceny. Organizace celé akce byla v rukou studentů magisterského prezenčního studijního programu ATV a Managementu sportu.



Sportovní stanoviště byla pod dohledem studentů bakalářského studijního programu ATV.



V knihovně FTVS na návštěvníky čekala výstava zaměřená na historii parasportu. Dalším lákadlem byla také účast paralympioniků, kteří se vždy rádi podělí o poznatky ze své sportovní kariéry. Žijeme paralympiádou má za cíl oslavovat odvahu, odhodlání a talent sportovců. Atmosféra byla výborná a společně jsme ukázali, že sport je pro všechny a že s vůlí a vášní můžeme překonat veškeré překážky.



Hřeje mě pohyb – FTVS UK pro FF UK



Již poněkolkáté zorganizovala FTVS UK sportovně-charitativní akci Hřeje mě pohyb. Tentokrát finanční sbírka směřovala na podporu osob přímo zasažených prosincovým útokem na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Studenti magisterského kombinovaného studia ATV předmětu Management v projektech APA pod vedením Ilony Pavlové spolu se studenty Fyzioterapie společně vytvořili stánek první pomoci a zajišťovali modifikace v pohybu na dráze pomocí kompenzačních sportovních pomůcek – handbiku a kola pro nevidomé.

MaRS

I v roce 2024 se studenti ATVS OSP zapojili do sportovně-benefiční akce „Maraton s roztroušenou sklerózou“, která se uskutečnila pod záštitou Nadačního fondu Impuls.

Studenti tří studijních skupin z bakalářského i navazujícího magisterského studia pomáhali nejen v centru akce ve Fitness action v Praze na Chodově, ale také na mnoha dalších místech v Praze i jinde v České republice. Součástí letošního Marsu se spoluúčastí našich studentů tak bylo například cvičení jógy, ZTV, posilování či žonglování v Praze-Holešovicích, v Mladé Boleslavi, v Českých Budějovicích, v Plzni či Příbrami. Konaly se orientační procházky (například v Kunraticích a na Letné), zveřejněny byly online lekce (jóga a pilates), probíhalo i cvičení v přímém přenosu.

Pohybová terapie 2024

Ve čtvrtek 11. 4. 2024 se konal na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK první mezioborový seminář o pohybové terapii – o jejím místě v léčebně-preventivní péči, o aktuálně realizovaných pohybových terapiích v České republice, o inspiraci ze zahraničí a také o potřebě ukotvení pracovní pozice v legislativě. Pravidelná pohybová aktivita (PA) ve správně nastavené formě i objemu je důležitou součástí zdravého životního stylu a primární, sekundární i terciární prevencí celé řady onemocnění. Proto již řada zemí (například Velká Británie, Dánsko, Norsko, Finsko, Irsko, Švédsko, Nový Zéland) přistoupila na to, že pohybová intervence a edukace od tělovýchovných specialistů může být součástí hrazené péče. PA „na předpis“, tedy v primární zdravotní péči, by měli realizovat pohyboví terapeuti s dostatečnou erudiicí v problematice osob se specifickými

potřebami (tj. s dlouhodobým onemocněním, postižením či jiným zdravotním znevýhodněním) a zároveň s erudiicí v oblasti vedení tělovýchovných programů a skupinových lekcí.

Seminář navštívilo více než 50 hostů z různých vysokých škol i z praxe, nechyběli ani studenti oborů, které mají k problematice blízko (např. Aplikovaná TV a sport osob se specifickými potřebami, Fyzioterapie).

V úvodu vystoupil s hlavní přednáškou prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. (1. LF UK, VFN, VŠTVS Palestra), který shrnul důležitost pohybové aktivity jak z hlediska historického, tak z hlediska vlivu na mortalitu a morbiditu populace a popsal také praktické zkušenosti s vedením pohybových programů. MUDr. Bc. Petra Sládková, Ph.D. (1. LF UK, FN Bulovka), popsala důležitost pohybových programů u pacientek s karcinomem prsu ještě před operací a zmínila první výsledky této prehabilitace. Mgr. Marie Vitujová (2. LF UK, FN Motol) seznámila účastníky s pohybovou terapií na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství ve FN Motol, fungující přes 20 let. V současné době jsou na tomto pracovišti intervenováni hlavně pacienti s břišní kýlou a také jedinci s metabolickým syndromem. Mgr. Vitujová ukázala zajímavé výsledky retrospektivních šetření a poukázala na praktická úskalí vedení pohybové terapie. První blok semináře zakončila PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. MBA. Ve svém příspěvku zmínila tři klíčové směry v pohybové terapii, kdy může být akcentován efekt pohybové aktivity na celkovou zdatnost a benefity v oblasti vnitřních orgánů (kardiovaskulární, respirační a metabolický systém), v prevenci funkčních poruch pohybového systému či duševních obtíží. Mgr. Tereza Němečková a Bc. Dominika Čermáková z Centra Paraple představily dlouholeté zkušenosti s pohybovou terapií u pacientů po míšní lézi. PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D. (Lázně Poděbrady, VŠTVS Palestra, 1. LF UK), prezentovala závažnou problematiku dětské obezity a možnosti i limity lázeňské léčby u této diagnózy. Fyzioterapeutka Bc. Iva Křížová ve svém příspěvku uvedla příklady realizace a financování pohybové terapie v Belgii. Na pohybovou terapii u jedinců v seniorském věku a u osob s onemocněním ledvin se ve dvou závěrečných příspěvcích zaměřily PhDr. Klára Daďová, Ph.D., a PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D., z katedry zdravotní TV a tělovýchovného lékařství na FTVS UK.

V závěrečné diskuzi se zapojili primář oddělení tělovýchovného lékařství FN Motol doc. MUDr. Jiří Radvanský, CSc., místopředseda České společnosti tělovýchovného lékařství MUDr. Kryštof Slabý, prof. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D., z FTK UP v Olomouci, prorektorka pro pedagogickou činnost z VŠTVS Palestra Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D., a další.

Z diskuse vyplynuly následující podněty:

- Pohybová terapie přináší benefity u pacientů s různými typy diagnóz a její širší využití je vědecky zdůvodněné.
- Podpora rozvoje pohybové terapie se musí dít v součinnosti zainteresovaných tělovýchovných fakult a ve spolupráci odborných společností.
- Pohybová terapie musí hledat jednotnou terminologii i jednoznačné ukotvení v legislativních normách (455/1991 Sb., živnostenský zákon, vyhláška č. 39/2005, o způsobilosti k výkonu nelékařského zdravotnického povolání, 372/2011 Sb., zákon o zdravotních službách, aj.).

Z naléhavých témat vyplynula potřeba dalšího setkání a spolupráce. Doufáme, že bude příležitost se sejít na semináři Pohybová terapie 2025.

Cvičení nevidomých – projekt nMgr. studentů

V zimním semestru vedli studenti 2. ročníku magisterského studia Aplikované TV a sportu OSP projekt zdravotně-kompenzačního cvičení pro dospělé osoby se zrakovým postižením. V 8 týdnech probíhala 1× týdně 60minutová lekce s následnou reflexí jak od účastníků, tak od ostatních studentů a vyučujícího. Cvičební jednotky byly zaměřené na zlepšení držení těla, zlepšení svalové síly a celkové kondice a také na prevenci funkčních poruch pohybového systému. Tohoto pilotního projektu se zúčastnili 3 nevidomí cvičenci. Studenti se postupně střídali v různých rolích – vedení lekce, asistence nevidomému, vlastní cvičení s klapkami. Věříme, že tento projekt vedl k lepším kompetencím v oblasti realizace cvičení pro jedince s poruchou zraku. Zároveň byl kladně hodnocen i skupinkou nevidomých:

- „Cvičení se studenty se mi velmi líbilo, ocenila jsem individuální přístup nejen ze strany studentů, ale i celková atmosféra byla velice příjemná, protože nešlo o porovnávání dovedností nás coby účastníků. Ocenila jsem nápaditost cviků, hraní her a že každá lekce byla jiná. Byla jsem ráda, že jsem mohla do svého režimu započítat další pohybovou aktivitu a doufám, že tomu bude i nadále v dalších letech.“
- „Bylo to nádherné a inspirativní setkání s mladými lidmi. Na samotném cvičení se mi líbila především pestrost, která je dána střídajícími se vedoucími cvičení.“
- „Byla tam fajn parta a příjemná přátelská atmosféra. Líbil se mi poskytnutý servis od studentů – doprovody od zastávky tramvaje do školy a zpět, pomoc v šatně, sprše a tělocvičně. Líbilo se mi i to, že když jsem nepochopila, co mám dělat z prostého popisu, tak mi to lépe vysvětlili, ukázali, pomohli, poradili a provedli to někdy i se mnou názorně. Chodila jsem tam ráda cvičit i proto, že mě nebaví cvičit samotnou doma, a i když doma cvičím, tak nevím, jestli to dělám dobře, nebo ne. Cvičení se studenty jsem brala i jako sociální a společenskou událost, protože jsme si tam nejen zacvičili, udělali něco dobrého pro svoje tělo, ale i jsme si tam popovídali a zasmáli se... Někteří lidé říknou, že se máme hýbat, ale už nemají či nechťejí si najít a udělat si čas, nemají chuť, náladu a zájem se jít s námi „zrakáči“ hýbat. Naštěstí ne všichni! My zrakáči totiž potřebujeme ke všemu pohybu a sportu mimo domov doprovod.“

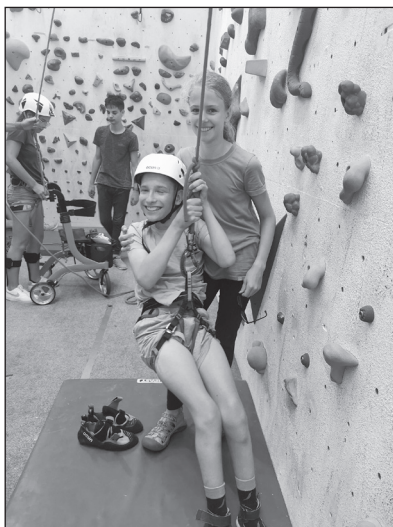
Ilona Pavlová, Klára Daďová, a Jitka Vařeková



Letní příměstský sportovní tábor pro děti se speciálními potřebami realizovaný na FTVS UK Praha v srpnu 2024



Ve dnech 5.–9. 8. 2024 proběhl na FTVS UK sedmý ročník příměstského sportovního tábora pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP), jejich kamarády a sourozence. Letos se tábora zúčastnilo rekordních 33 dětí, mezi nimiž byly děti s tělesným, intelektovým, zrakovým i sluchovým postižením, ale také s chronickým onemocněním. Každý den probíhal pod vedením zkušených vedoucích pestrý program od 8.30 do 16.30 hodin, sestávající pohybových lekcí, ale i hudebních a výtvarných činností. Celotáborová hra byla v letošním roce inspirovaná starými řeckými bájemi. Děti byly rozděleny do tří týmů, které tvořily posádky lodí pojmenovaných Veritas, Caritas a Humanitas a za doprovodu svých vedoucích, bohyní Niké, Hébé, Afrodity, Hestie, Artemis a Deméter měly za úkol přeplout Středozemní moře, překonat výzvy a překážky v podobě setkání se starověkými mytickými postavami, zvládnout různé dovednosti a nakonec dorazit až k hoře Olymp, kde se konaly velkolepé hry.



Celý tábor i jeho vyvrcholení v podobě para(o)lympijských her dává dětem se speciálními potřebami i jejich vrstevníkům příležitost aktivně se zapojit do široké škály pohybových aktivit – např. do atletiky, basketbalu, cyklistiky, lukostřelby, stolního tenisu, minigolfu, boccii, ale i do psychomotorických her a zdravotní tělesné výchovy, které jsou přizpůsobeny jejich potřebám. Do letošního ročníku byly zařazeny i náročnější aktivity v podobě kanoistiky na blízké vodní nádrži Džbán a poprvé také lezení na umělé stěně ve Sportcentru Evropská, které byly pro děti mimořádným zážitkem. Široká škála pohybových aktivit nejenže podporuje pohybový vývoj dětí, tedy jejich zdatnost a motorické dovednosti, ale také přispívá k celkové radosti z pohybu, posiluje sociální vazby mezi všemi účastníky a motivuje k dalšímu zapojení v pohybových kroužcích a vyhledávání pohybu. Program se tak mnohdy stává inspirací pro děti i rodiče k dalším možnostem pohybových aktivit v kontextu zdravého životního stylu. Kromě pohybových lekcí jsou na táboře každý den kolem poledne zařazeny výtvarná dílna, muzikoterapie a čas na společné čtení (letos se zaměřením na staré řecké báje). Děti mají v tomto čase nejen možnost odpočinout si od fyzických aktivit a nabrat síly pro odpolední program, ale také dále rozvíjet svůj osobní kreativní potenciál. I tyto činnosti tak tvoří důležitou součást tábora,

který má za cíl nabízet bezpečné a inkluzivní prostředí, kde si děti mohou užít různé sportovní a zábavné činnosti, podporující jejich sebevědomí a sociální integraci.

Jako každý rok byl program tábora i letos zpestřen o externí hosty. V pondělí odpoledne navštívili tábor výjezdoví hasiči ze stanice na Petřínách, aby dětem ukázali zásahové vozidlo a demonstraci techniky a předali základní informace z oblasti protipožární prevence. V pátek pak proběhlo sportovní dopoledne ve spolupráci s Českým paralympijským výborem (ČPV) inspirované starořeckou olympiádou. Ta byla slavnostně zahájena antickými bohyněmi Herou, Pallas Athénou a Persefonou, které ocenily statečnost malých námořníků. Odměnou jim bylo setkání s pravými sportovními hrdiny. Tři úspěšní čeští paralympionici Jiří Suchánek, Miroslav Šperk a Jan Haták spolu s kolegy z ČPV děti provázeli na sportovních stanovištích (atletika, stolní tenis, boccia, cyklistika a lukostřelba) a umožnili nejen poměřit si síly, ale také se dozvědět víc o zapojení do soutěžního para sportu.

Hry vyvrcholily slavnostním vyhlášením, kde děti předvedly společnou táborovou hymnu, pokřiky jednotlivých týmů a byly oceněny za své výkony. Vedle primární role organizace inkluzivního sportovního tábora jakožto volnočasové akce pro děti se specifickými potřebami akce plní i významnou funkci vzdělávací, metodickou a výzkumnou. Na akci se každoročně v rámci své praxe zapojují studenti oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami, aby si osvojili principy asistence a zejména adaptace jednotlivých činností pro děti s různými typy speciálních potřeb. Tábor tak umožňuje sdílení, získávání a rozvoj důležitých profesních dovedností pro budoucí uplatnění v roli konzultantů aplikovaných pohybových aktivit (APA), učitelů tělesné výchovy na speciálních školách, pedagogických i osobních asistentů, trenérů v oblasti para sportu aj. Tábor rovněž umožňuje tvorbu metodik pro další rozvoj v oblasti APA a rovněž rozvoj spolupráce s jednotlivci i organizacemi.

Aby mohl být tábor realizován, bylo třeba zajistit dostatečný počet vedoucích (dva pro každý tým), zdravotníka, technickou podporu a také velké množství asistentů (celkem 15) pro děti se SVP. Organizačně tábor zajišťují zaměstnanci katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství FTVS UK. V roli vedoucích a asistentů se pak zapojují studenti a absolventi studijního programu Aplikovaná TV a sport osob se specifickými potřebami, ale i jiných pedagogických oborů na Univerzitě Karlově. Tento bezmála třicetiletý tým, který s velkým osobním nasazením zvládl přípravu i realizaci tábora, byl srdcem celé akce.

Na tomto místě bychom rádi poděkovali FTVS UK Praha za dlouholetou podporu této akce, VSK FTVS Praha za záštitu, Českému paralympijskému výboru za spoluorganizaci Dětské para(o)lympiády, Magistrátu hlavního města Prahy

za finanční podporu prostřednictvím grantu, Raiffeisenbank za materiální odměny dětem, plovárně Baden Baden Džbán a Sportovnímu klubu vozíčkářů Praha za umožnění vodáckého programu, Sport centru Evropská za bezplatné užití horolezecké stěny, HZS hl. města Prahy za interaktivní odpoledne a obchodu Falon za grafické služby. ■

*Za tým vedoucích Ilona Pavlová,
 Klára Daďová a Jitka Vařeková*



ZTV konference

Čtvrtý ročník konference Zdravotní tělesná výchova se konal dne 20. 9. 2024 na půdě Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS UK) v Praze. Letos byly podmínky organizace poněkud náročnější vzhledem k velké probíhající rekonstrukci fakulty a také kvůli dlouhodobým deštům, které poškodily velkou tělocvičnu. Touto akcí se fakulta připojila k celorepublikové akci Aktivní září. Desítky odborníků z celé republiky i ze zahraničí společně strávily den věnovaný zdravému pohybu.

Po ranním praktickém workshopu *Jógová inspirace* v ZTV s Veronikou Szabóovou následovalo oficiální zahájení. Toho se v letošním roce ujala vedoucí české kanceláře WHO paní Dr. Zsófia Pusztai. Ve svém příspěvku zdůraznila naléhavost celospolečenské podpory pohybové aktivity v populaci a ocenila konferenci, spolupráci s fakultou i kampaň Aktivní září jako důležité kroky na této cestě. Za organizační výbor uvítaly účastníky Jitka Vařeková, Markéta Krivánková a Andrea Mahrová z katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství FTVS UK, které seznámily účastníky s novinkami v oblasti ZTV a představily program konference.



Jako hlavní host vystoupil v prvním bloku za Českou školní inspekci Karel Kovář, který ve své prezentaci přiblížil dlouhodobé působení ČŠI v oblasti podpory pohybové gramotnosti českých dětí. Jedním z nástrojů jsou pravidelná šetření, jejichž výstupem jsou veřejně dostupné tematické zprávy, ze kterých vyplývají důležité informace o zdatnosti českých dětí a současně i o materiálních a personálních podmínkách škol ve vztahu k tělesné výchově. V návaznosti na zjištěná data ČŠI ve svém komplexním materiálu *Aktivní škola* doporučuje školám podstatně zvýšit podporu pohybu nejen v hodinách tělesné výchovy, ale napříč celým vyučováním, při cestě do školy, o přestávkách i v odpoledních hodinách. Koncept *Aktivní škola* byl vytvořen ve spolupráci s odborníky z tělovýchovných fakult v ČR a v obecné rovině i s řadou praktických doporučení inspiruje ke zlepšení pohybového režimu dětí.



Kamil Kotlík z katedry společenskovedního základu v kinantropologii (FTVS UK) se ve svém příspěvku věnoval komplexní analýze problému uvolňování z tělesné výchovy v kontextu legislativy i školské praxe. Upozornil v této souvislosti na alarmující situaci na některých školách a současně pozitivní iniciativy zaměřené na řešení tohoto problému.

Po dopoledním teoretickém programu následovaly tři velké praktické workshopy. Alena Skotáková (MUNI, Brno) ve svém příspěvku Zábavná rytmická cvičení pro všechny prezentovala práci s rytmem pro celostní psychomotorické působení. Workshop Elišky Nejdlové (absolventky FTVS UK a certifikované lektorky Feldenkraisovy metody) i v letošním roce nabídl inspiraci metodou Pohybem k sebeuvědomění podle Moshe Feldenkraise. Tentokrát se jednalo o využití pohybové řady v poloze ve vzporu klečmo. Třetí workshop proběhl pod vedením Markéty Krivánkové a byl zaměřen na neurotraining, tedy rozvoj koordinace skrze vizuomotorická cvičení.

Odpolední teoretickou sekci zahájil proděkan FTVS UK Aleš Vlček se svým příspěvkem o pozitivních a inspirativních příkladech ze zahraniční praxe v kontextu tělesné výchovy. Jitka Vařeková z katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství (FTVS UK) v příspěvku upozornila

na tři klíčové zdravotní indikace v současné ZTV. V běžné praxi je zaznamenáván vedle „běžných“ funkčních poruch pohybového systému (svalové dysbalance, poruchy držení těla, poruchy koordinace) enormní nárůst jak metabolických poruch (primárně obezity), tak i psychosociálních obtíží (úzkostně-depresivních poruch, digitálních a jiných závislostí). Před ZTV tak stojí velký úkol v nabídnutí efektivních strategií cílených na podporu u těchto poruch a s nimi souvisejících speciálních vzdělávacích potřeb. Vojtěch Kovařovic se ve svém příspěvku zaměřil na otázku, co má smysl efektivně diagnostikovat a řešit v kontextu ZTV. František Lőrinczi (Univerzita Komenského v Bratislavě) zaměřil svůj příspěvek na význam dechových funkcí v ZTV i na praktické metody práce s dechem.

Přestávka mezi odpoledním teoretickým a praktickým blokem nabídla posterovou sekci, ve které se nacházely příspěvky kolegů z ČR i ze Slovenska (prvními autory posterů byli Alena Koblížková, Dagmar Švecová, Ilona Pavlová, Jitka Vařeková, Eva Schwarzová a Richard Sporina).

Odpoledne dále nabídlo tři paralelní dvouhodinové workshopy pod patronací Kláry Daďové, Markéty Křivánkové a Pavlíny Novákové, přičemž na každém z nich vystoupili tři prezentující. Blok zaměřený na netradiční pomůcky se věnoval relaxačním, dechovým a zklidňujícím hrám pod vedením Karolíny Hurdákové. Dále si v tomto bloku účastníci zacvičili na velkých míčích „hravě zdravě“ s Hanou Janoškovou. Poslední část bloku pak zajistila cvičení s netradičními pomůckami, která

vedla Jana Boučková. Blok nazvaný ZTV inspirace měly v režii odbornice z brněnské MUNI. V úvodu se cvičil Slow toning s hudebním doprovodem v podání skvělé Aleny Koblížkové, další aktivitou byly mobilizace v TV od Pavlíny Vaculíkové. Workshop pak byl zakončen kreativními tanečními aktivitami a baletem (Alena Kostelníková, Zora Svobodová). Třetí workshop byl cíleně zaměřen na podporu žáků se zrakovým postižením v TV. V tomto workshopu se účastníkům věnovali konzultanti aplikovaných pohybových aktivit z FTK UP v Olomouci, kteří díky grantu nadačního fondu Českého rozhlasu Světluška působí v Praze a ve středních Čechách. V sekci vystoupila také Barbora Bertlová z centra asistivních technologií Atelion při ČVUT a z Pedagogické fakulty UK, která představila specializované reliéfní edukační materiály „hmatáky“ pro děti se zrakovým postižením.

Závěrečnou pohybovou lekcí bylo představení DNS FIT KID pod vedením fyzioterapeutky a pohybové lektorky Romany Šnajdrové. I tato lekce byla interaktivní a po krátkém teoretickém úvodu nabídla možnost vyzkoušet si metodickou řadu konceptu od prvních výchozích nastavení po hravé aplikace při skupinové práci.

Konference ZTV 2024 nabídla bohatý program i příjemnou atmosféru. 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. ■

Těšíme se na setkání v roce 2025, které předběžně plánujeme na 12. září.

Jitka Vařeková, Markéta Křivánková, Klára Daďová, Pavlína Nováková



AKTIVNÍ ŠKOLA V JIHOMORAVSKÉM KRAJI

Na pomyslné startovní čáře se nachází projekt Aktivní škola v Jihomoravském kraji, jehož hlavním řešitelem je Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. Partnery projektu jsou Lékařská fakulta MU, Česká školní inspekce, Fakultní nemocnice Brno a Masarykův onkologický ústav. Spolupráce byla započata 24. 7. 2024 podpisem memoranda o spolupráci.

Cílem projektu je podpora pohybových aktivit a zdravého způsobu života na základních a středních školách v Jihomoravském kraji, eliminace negativních návyků, jako je nezdravé stravování, kouření, pití alkoholu, užívání návykových látek nebo spánková deprivace. Součástí je také edukace pedagogů, žáků, ale i rodičů v oblasti zdravého životního stylu. Velký důraz se klade také na zapojení všech žáků do pohybových aktivit, tedy i žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Výstupem v rámci projektu budou dny zdraví na školách, edukační webináře zaměřené na zdravý životní styl pro učitele, rodiče a žáky a certifikace škol v oblasti podpory pohybových aktivit podle stanovených kritérií. Součástí je samotná kampaň na sociálních sítích, která bude propagovat zdravý životní styl a pohybové aktivity.

Pracovní tým bude postupně oslovovat střední a základní školy v Jihomoravském kraji s nabídkou spolupráce a následně spustí pilotní projekt Dny zdraví na školách. Pro další informace proto sledujte webové stránky <https://www.fsp.s.muni.cz/aktivniskola>. ■

Mgr. Alena Skotáková, Ph.D., členka řešitelského týmu



Inovace ve výuce na FSpS MU

V rámci univerzitního projektu Inovace ve výuce 24 se skupina studentů zúčastnila projektové výuky, jejímž cílem je inovovat a modernizovat přístupy ve specifických předmětech zaměřených na práci s lidmi s postižením. Tento projekt se zaměřuje na integraci praktických zkušeností studentů s teoretickými znalostmi, které získávají během studia. Projekt je postaven na myšlence, že přímá interakce s žáky se specifickými potřebami je klíčem k hlubšímu porozumění problematice, kterou jednotlivé předměty přináší.

V rámci projektu se studenti setkali se žáky, kteří mají různé specifické potřeby, a následně pro ně připravili program na jedno dopoledne. Podstatou nebylo pouze vytvořit „nějaké“ aktivity, ale pečlivě zvážit, jaké činnosti jsou pro tyto žáky nejvhodnější a jakým způsobem je lze co nejefektivněji zapojit do výuky.



Návrh programu studenti konzultovali s vyučujícími jednotlivých předmětů, kteří jim poskytli odborné rady a doporučení, jak jednotlivé aktivity co nejlépe začlenit do výukového procesu.

Díky přímé interakci s žáky a realizaci navrženého programu získali studenti cenné poznatky, které mohou dále využít v průběhu semestru. Tímto způsobem se mohou přímo v hodinách odkazovat na konkrétní situace, které zažili během projektového dne. To nejen posiluje jejich teoretické znalosti, ale také rozvíjí jejich praktické dovednosti a schopnost přizpůsobit výuku potřebám různých skupin žáků.

Projekt Inovace ve výuce 24 je tak krokem k modernizaci výuky na univerzitě a poskytuje studentům jedinečnou příležitost spojit teorii s praxí, což je nezbytné pro jejich budoucí profesní dráhu. ■

Mgr. Alena Skotáková, Ph.D., vyučující předmětů

Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni

Profesní bakalářský program Kinantropologie – wellness specialista v Karlových Varech



Od tohoto akademického roku odstartoval na Západočeské univerzitě v Plzni nový profesní bakalářský program Kinantropologie – wellness specialista v Karlových Varech. Tento program, připravený ve spolupráci s Magistrátem města Karlovy Vary a Krajským úřadem Karlovarského kraje, reaguje na rostoucí poptávku po odbornících v oblasti well-beingu a tradiční lázeňské péče. Cílem studijního programu je připravit odborníky pro oblast preventivního působení pohybových aktivit a zdravého životního stylu, zejména pak specialisty na výživu, kondiční a regenerační programy a aplikované pohybové aktivity, kteří budou vybaveni jazykovými kompetencemi a odbornými předpoklady z oblasti fitness, wellness a sportovního managementu. Program je realizován Centrem tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické ZČU přímo v Karlových Varech. Garankou je Mgr. Věra Knapová, Ph.D., z Centra tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni.

V průběhu studia bakalářského studijního programu Kinantropologie – wellness specialista absolventi získají základy vzdělání v biomedicínských předmětech, vědách týkajících se pohybu člověka a klíčové praktické dovednosti potřebné pro práci v oblasti wellness, fitness a pohybové rekreace. Dosáhnou odborných znalostí a dovedností, které jim umožní poskytovat preventivní a rekondiční služby zaměřené na zdravotně a kondičně orientované pohybové programy. Budou připraveni na práci v oblasti wellness služeb a pohybových aktivit.

CO SE STUDENTI NAUČÍ

V průběhu studia studenti porozumí anatomii a fyziologii člověka, získají podrobné znalosti týkající se pohybových aktivit a osvojí si metodiky a postupy odborné práce v oblasti péče o klienty. Naučí se plánovat, organizovat a vést kondiční a wellness programy, provádět odbornou analýzu fyzické zdatnosti, navrhovat a aplikovat pohybové a výživové programy přizpůsobené individuálním potřebám. V rámci studia budou studenti absolvovat praktické pohybové a rekondiční činnosti (např. moderní pohybové formy, aplikované plavání, indoor a outdoor aktivity, masáže a základy vybraných fyzioterapeutických technik). Nedílnou součástí tvoří i pohybové programy zaměřené na jedince se zdravotním postižením. Navázali jsme při jednáních např. spolupráci s občanským sdružením Kontakt bB v Karlových Varech, za kterou jsme velmi vděční, a doufáme v další rozšiřování sítě podobných aktivit v tomto regionu. Nedílnou součástí výuky jsou také kurzy angličtiny a němčiny zaměřené na komunikaci se zahraniční klientelou.

UPLATNĚNÍ ABSOLVENTŮ

Absolventi tohoto programu se mohou uplatnit jako wellness specialisté v lázeňských zařízeních, fitness centrech, sportovních a rekreačních střediscích a dalších institucích poskytujících služby v oblasti zdraví a pohybové rekreace. Studium tohoto programu je také možným předpokladem pro další vzdělávání v navazujících magisterských programech v oblasti tělesné výchovy, sportu a wellness. Absolventi se připravují na práci nejen v regionu Karlových Varů, ale i v širším mezinárodním kontextu díky znalosti cizích jazyků a získaným odborným kompetencím. ■

Věra Knapová



Aplikovaná tělesná výchova na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové

Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové nabízí předmět aplikovaná tělesná výchova (APA) teprve třetím rokem a postupně si nachází pevné místo ve vzdělávacím programu. Tento předmět je určen především studentům oborů učitelství pro 1. stupeň ZŠ a tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání.

Hlavním cílem předmětu je připravit budoucí pedagogy na práci s dětmi, mládeží i dospělými se speciálními potřebami. Studenti se učí navrhnout vhodné pohybové aktivity, přizpůsobené specifickým potřebám jednotlivých typů handicapů. Kromě teoretického základu zahrnuje výuka také praktické ukázky sportovních aktivit.

Díky propojení teorie a praxe poskytuje předmět jedinečný vhled do problematiky inkluze v tělesné výchově a motivuje studenty k tomu, aby se aktivně zapojili do podpory sportu a pohybu pro osoby se speciálními potřebami.

Výuka zahrnuje různé formy, jako je analýza dostupných zdrojů či případových studií, diskuze, praktické ukázky a exkurze.

Diskuze

Jednou ze specifických součástí výuky jsou setkání se pozvanými hosty, kteří mají přímou zkušenost s prací v oblasti aplikované tělesné výchovy.

➤ Setkání s reprezentačním trenérem sluchově postižených hokejistů

Studenti mají možnost diskutovat s reprezentačním trenérem sluchově postižených hokejistů, který je zároveň vystudovaným učitelem tělesné výchovy. Během setkání trenér představuje specifika práce se sluchově postiženými sportovci, možnosti komunikace s touto skupinou a zdroje motivace pro práci s lidmi s handicapem.

➤ Setkání s rodinou sportovkyně s Downovým syndromem

Další diskuze se zaměřuje na zkušenosti rodiny sportovkyně s Downovým syndromem. Rodina sdílí svůj příběh od narození dítěte s handicapem přes hledání možností zapojení do sportovních aktivit až po dosažení reprezentační sportovní úrovně.

Tyto diskuze mají mezi studenty pozitivní ohlas a vyprávění hostů bývá často doplněno zajímavými otázkami a živou interakcí.

Praktické ukázky

Neodílnou součástí předmětu **aplikovaná tělesná výchova** jsou praktické ukázky sportů. Studenti prezenčního studia si mohou v rámci výuky vyzkoušet například boccii, goalball (kolektivní míčový sport určený zejména pro nevidomé a slabozraké sportovce) a volejbal sedících.

Exkurze a dobrovolnické aktivity

Do programu předmětu je zařazena exkurze do sportovního klubu Integra, který funguje při speciálních školách v Hradci Králové. Klub nabízí širokou škálu sportů, jako jsou boccia, cyklistika, gymnastika, jóga, plavání, stolní tenis, sportovní hry a další aktivity.

Studentky kombinovaného studia mají možnost zúčastnit se tréninku boccii. Během této návštěvy si mohou vyzkoušet nejen netradiční sport, ale





také vidět realizaci tréninku pro osoby s mentálním postižením.

Sportovní klub Integra organizuje nejen pravidelné sportovní aktivity, kterých se mohou studenti aktivně účastnit, ale také regionální a celorepublikové soutěže. Tyto akce nabízejí studentům příležitost získat cenné praktické zkušenosti, a to jak formou pozorování, tak prostřednictvím dobrovolnické pomoci při organizaci a zajištění průběhu soutěží.

Jednou z již tradičních příležitostí k zapojení je mistrovství České republiky stolního tenisu pro osoby s mentálním postižením, které se každoročně koná v Hradci Králové. Studenti a studentky Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové se této prestižní akci pravidelně účastní.

Poslední ročník této události byl obzvláště významný, šlo o jubilejní **30. ročník mistrovství ČR**, na jehož organizaci se podílelo celkem 20 studentek z Pedagogické fakulty UHK. Jejich účast přispěla k úspěšnému průběhu soutěže a současně jim poskytla inspirativní pohled na význam sportu v životě osob s mentálním postižením.



Získání zpětné vazby od studentů, kteří se těchto akcí zúčastnili, přináší cenný pohled na danou problematiku. Vybrané názory studentů ilustrují nejen atmosféru těchto akcí, ale také popisují přínos pro všechny zúčastněné.

➤ „Jsem velice vděčná za možnost pohlédnout do světa lidí s handicapem. Překvapilo mě, jak dobře hráli. Bavilo mě sledovat radost z jejich úspěchu i vnímat reakce na prohru... Akci jsem si velice užila a určitě se ráda zúčastním podobných akcí znovu!“ (KP)

➤ „Den 27. listopadu byl pro mě na dlouhou dobu nezapomenutelným zážitkem. Dostala jsem možnost se stát rozhodčí na mistrovství České republiky ve stolním tenise mentálně postižených osob. Jako každý rok se akce konala v Hradci Králové.

Prvotní obavy ustoupily, když jsme sotva dvě minuty seděly za naším stolečkem číslo jedna a my se s kolegyňkou smály a smály. Bylo to skvělé. Poté k nám přišli první soutěžící. Každý pár měl dvě minutky na rozehrávání. Už při těchto prvních minutách jsme na sebe s kolegyňkou nevěřícně koukaly a nechápaly jsme, jak někdo může být tak dobrý. Byla to moc příjemná zkušenost. Když se mi podobná výzva naskytne znovu, už do ní půjdu s menšími obavami. Velice mě překvapilo, jak jsou tyto osoby s mentálním postižením férové.

Na závěr chci jen dodat, že ve mně tato událost zanechala ještě jeden pocit. Tito lidé, se kterými jsem měla tu čest se setkat, mi dokázali, že nejsou o něco méně lidé než my lidé bez nějakého závažnějšího zdravotního či mentálního problému.“ (NP)

➤ „Jsem nesmírně vděčná za tuto zkušenost, která mě v mnohých věcech obohatila a kterou si budu pamatovat celý život.“ (BS)

➤ „Atmosféra byla přátelská a příjemná. Účastníci, trenéři i ostatní pořadatelé byli vstřícní a milí. Bylo inspirující vidět nadšení a odhodlání všech sportovců, kteří do svých výkonů dávali maximum. Z celé akce jsem si odnesla spoustu nových zkušeností. Bylo skvělé být součástí něčeho tak smysluplného a pozitivního. Celkově mi akce přišla velmi dobře zorganizovaná. Všichni věděli, co mají dělat, a atmosféra v hale byla po celou dobu pohodová. Jsem ráda, že jsem se této akce mohla zúčastnit a být svědkem radosti a zápalu sportovců.“ (MF)

➤ „...Nevěděla jsem, co od této skupiny lidí očekávat, ale přiznávám se, že jsem byla mnohdy až fascinovaná tím, jak sportovně ke hře přistupovali. Sledovat, jak každá výhra nebo i jediný dobrý úder dokáže rozzářit jejich tváře, bylo stejně tak potěšující jako vzájemné povzbuzování mezi soupeřkami. Bylo vidět, že pro mnohé byla důležitější samotná účast na akci než konečný výsledek či postup. Jejich radost byla tak nakažlivá, že i mě samotnou naplňovala energií a nadšením.

Díky této akci jsem si uvědomila, že sport má moc a sílu spojovat lidi, překonávat bariéry a šířit radost bez ohledu na okolnosti. Tato zkušenost mě naučila, že sport je mnohem víc než soutěž – je to způsob, jak šířit pozitivní energii, inspirovat ostatní a vytvářet nezapomenutelné zážitky. Byl to jistě den plný inspirace, na který budu ještě dlouho vzpomínat.“ (LH)

Ze získaných zpětných vazeb vyplývá význam konání akcí pro osoby s handicapem, a to nejen pro samotné sportovce, ale také pro jejich trenéry, učitele, vychovatele a často i rodiče, kteří své děti na akce doprovázejí. Zároveň mají tyto akce značný přínos i pro studenty – dobrovolníky, kteří přicházejí pomoci. Díky těmto zkušenostem získávají nové poznatky, praktické dovednosti a v některých případech mění své dosavadní postoje k lidem s handicapem.

Kromě bezprostřední zpětné vazby po jednotlivých akcích je systematicky sbírána také zpětná vazba na celý obsah a zaměření předmětu. Vzhledem k tomu, že předmět je součástí studijních programů teprve krátkou dobu, probíhá jeho prů-

běžná aktualizace, aby co nejvíce odpovídal potřebám studentů a jejich připravenosti pro vstup do vzdělávacího procesu. Ze závěrečných hodnocení vyplývá řada podnětů, které mohou být využity při další optimalizaci struktury a obsahu předmětu. Studenti se shodují, že by bylo vhodné „navýšit hodiny, například na dvě hodiny v týdnu, abychom se mohli učit jak po teoretické stránce, tak do druhé hodiny přidat praktickou stránku, tedy se přesunout do tělocvičny, abychom měli možnost si vyzkoušet různé hry a aktivity, které bychom mohli v budoucnosti využít“.

Předmět **aplikovaná tělesná výchova** má aktuálně na UHK časovou dotaci pouze jedné vyučovací hodiny v rámci jednoho semestru, což představuje výzvu, zejména proto, že studenti oboru tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání se s touto problematikou setkávají často poprvé. Navýšení hodin by bylo ideálním řešením, avšak jeho realizace je komplikovaná. Možným řešením by mohla být širší nabídka dobrovolnických příležitostí, a to jak při pravidelné sportovní přípravě v klubech, tak při jednorázových akcích, soutěžích a turnajích pro osoby s handicapem či při inkluzivních událostech. ■

V rámci postupného rozvoje programu předmětu se snažíme reflektovat zpětnou vazbu od studentů a zároveň čerpáme inspiraci z praxe na dalších vysokých školách, kde je tento předmět zaveden již delší dobu. Rádi přivítáme jakékoli další podněty, doporučení či možnosti spolupráce, které mohou přispět k jeho dalšímu zkvalitnění. (lucie.francova@uhk.cz)

Lucie Francová, KTVS UHK

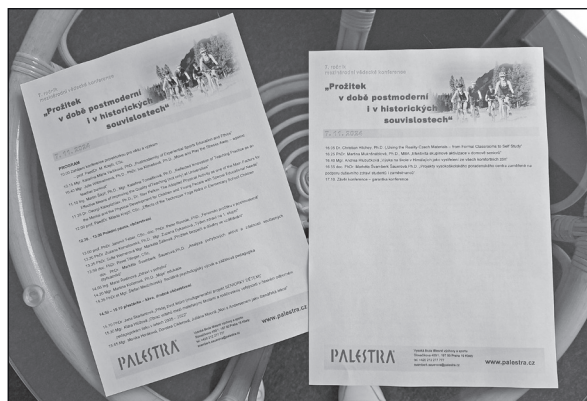
Informace z VŠ Palestra

Zpráva o konferenci „Prožitek v době postmoderní a v historických souvislostech“ na VŠTVS PALESTRA

7. listopadu 2024 se na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu Palestra konala mezinárodní vědecká konference s názvem „Prožitek v době postmoderní a v historických souvislostech“. Tato konference se zaměřila na prezentaci a sdílení zkušeností odborné veřejnosti v oblasti využívání benefitů prožitku na různých úrovních společenského života.

Záštitu konference převzala letos Česká pedagogická společnost – sekce pedagogiky volného času a Europäisches Netzwerk der Akademien des Sports, s nimiž VŠTVS Palestra dlouhodobě spolupracuje a je členem.

Odborníci z různých oblastí, jako je filozofie, sociologie, kinantropologie, psychologie, výtvarné umění či učitelství, představili své zkušenosti a teoretická východiska pro využívání prožitku v kontextu současné reality. Zamýšleli se, jak lze z této perspektivy vytvořit nové kulturní a sociální struktury promítající se nejen



do oblasti sportu, ale i do výuky nebo sociální a psychologické péče.

Konference se účastnili jak přední odborníci z tuzemska i zahraničí, např. prof. M. Krejčí, dr. Medzihorský, doc. Tilinger, Dr. Wittmannová, Dr. Klimešová,



Mgr. Tomešková, Dr. Kornatovská, Dr. Wernerová, Dr. Kočerová, Ing. Redinová, Dr. Skarlantová, Dr. Muknšnáblova, Mgr. Horáková, Mgr. Hlubučková, Dr. Hilchey (Texas), Dr. Vadíková (Slovensko), doc. Rusnák (Slovensko), Dr. Kalaydzhiev (Bulharsko). Odbornou garantkou konference byla tradičně doc. Švamberk Šauerová.

Dopolední blok byl určen pro přednášející v anglickém jazyce, odpolední blok probíhal již v jazyce českém.

Řada příspěvků se věnovala souvislostem prožitku, sportu a duševního zdraví. Východisky těchto pří-

spěvků bylo, že v postmoderní době se sport stává nejen fyzickou aktivitou, ale i hlubokým prožitkem, který zasahuje do mnoha aspektů našeho života. Technologický pokrok, mediální pokrytí a globalizace výrazně změnily způsob, jakým sport vnímáme a prožíváme. Přesto se pro mnohé sport stává nedílnou součástí jejich identity. Fitness centra, běžecké kluby a sportovní aktivity jsou běžnou součástí každodenního života mnoha lidí. Sport podporuje nejen tělesnou zdatnost, ale poskytuje i duševní a emocionální rovnováhu, což je v uspěchaném postmoderním světě nesmírně důležité.

Všechny prezentované příspěvky byly inspirující, za všechny zmiňme alespoň ty: Postmoderná zážitková edukace športu a etika, Fenomén prožitku v postmoderně, The adapted physical activity is one of the main factors for the mental and the physical development for children and young people with special educational needs, Move and Play the Stress Away – against teacher burnout, Týden zdraví na 1. stupni, Zdraví v pohybu, Efekty aplikace techniky jóganidrá u dětí mladšího školního věku, Analýza pohybových aktivit a zdatnosti současných čtyřlístníků, Sociálně psychologický výcvik a zážitková



pedagogika, Efektivita skupinové aktivizace v domově seniorů, Přidej život létům (multigenerační projekt seniorky dětem), Prožitek bezpečí a důvěry ve vzdělávání, Reflektovaná inovace učitelské praxe jako efektivní prostředek zlepšování kvality výuky na vysokých školách, Using the Reality Czech Materials – from Formal Classrooms to Self Study, Noc s Andersenem jako čtenářská lekce, Výuka na škole v Himalájích.

Konference byla velmi úspěšná a přilákala i mnoho zajímavých hostů mezi posluchači. Vzácnými hosty konference byli členové Evropského sítě akademických sportovních organizací.

Diskuse i přednášky byly plné inovativních myšlenek a inspirativních přístupů k problematice prožitku jak v době postmoderny, tak i v historických souvislostech, inspirativní byly rovněž neformální diskuse o přestávkách. Těšíme se opět na další ročník, který se bude konat v roce 2026, a věříme, že budeme pokračovat ve spolupráci jak s tradičními partnery, tak i v rámci nově navázaných vztahů. ■

Markéta Švamberk Šauerová

Implementace dlouhodobého záměru v Olomouckém kraji (IDZ) OK: popis projektu

V tomto příspěvku bychom chtěli čtenáře seznámit s projektem IDZOK, protože v následujících třech letech (do roku 2028) se náš časopis APA v teorii a praxi stane součástí výstupů daného projektu a na našich stránkách se budete mimo jiné setkávat s aktivitami projektu, týkajícími se problematiky APA. V několika stěžejních aktivitách je totiž Univerzita Palackého partnerem projektu.

Dovolíme si využít k informaci o záměrech projektu Olomouckého kraje oficiální stránky projektu <https://idzok.cz/o-projektu>:

Implementace dlouhodobého záměru v Olomouckém kraji (IDZ) OK
Název programu: Operační program Jan Amos Komenský (OP JAK)

Číslo a název výzvy: Výzva č. 02_23_018 Akční plánování v území – IDZ v prioritní ose 2 – Vzdělávání

Registrační číslo projektu: –

Období realizace: 1. 12. 2023 – 31. 8. 2028

Realizátor projektu a příjemce dotace: Olomoucký kraj. V projektu budeme spolupracovat s partnery s finanční spoluúčastí: Univerzita Palackého Olomouc (UPOL), Centrum uznávání a celoživotního učení Olomouckého kraje (CUOK), Moravská vysoká škola Olomouc (MVŠO), Vysoká škola logistiky Přerov (VŠLG), Inovační centrum Olomouckého kraje (ICOK) a Gymnázium Jana Blahoslava a Střední pedagogická škola Přerov (GJB a SPgŠ).

Anotace projektu

Cílem projektu je podpora implementace aktivit a opatření naplánovaných v Dlouhodobém záměru vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy v Olomouckém kraji (DZ 2024–2028) a krajských akčních plánech rozvoje vzdělávání na roky 2023 a 2024, které povedou ke zlepšení kvality vzdělávání na území kraje. Implementace společných nebo sdílených aktivit v území bude přispívat k naplnění vybraných priorit DZ kraje navázaného na Dlouhodobý záměr vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy ČR.

Klíčové aktivity projektu nebudou všechny realizovány po celou dobu projektu. Projekt bude realizován ve dvou fázích:

Implementace ročních akčních plánů KAP III

Období realizace: 1. 12. 2023 – 30. 6. 2024

Podporované aktivity:

- Podpora kariérového poradenství
- Prevence předčasných odchodů ze vzdělávání
- Podpora rovných příležitostí ve vzdělávání
- Podpora rozvoje gramotností
- Rozvoj podnikavosti, iniciativy a kreativity
- Polytechnické vzdělávání
- Podpora odborného vzdělávání a spolupráce škol se zaměstnavateli

Implementace Dlouhodobého záměru vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy Olomouckého kraje 2024–2028 (DZ OK 2024–2028)

Období realizace: 1. 7. 2024 – 30. 6. 2028



Implementace
dlouhodobého záměru
v Olomouckém kraji

Podporované aktivity budou naplňovat opatření DZ OK 2024–2028:

- Kariérové poradenství (partner CUOK)
- Prevence předčasných odchodů ze vzdělávání (partner UPOL)*
- Podpora rovných příležitostí ve vzdělávání a rozvoj potenciálu každého žáka (partner UPOL)
- Rozvoj základních kompetencí v nematuritních oborech vzdělávání středního odborného vzdělávání (partner CUOK)*
- Zvýšení kvality poradenských služeb pro děti, žáky a studenty na úrovni kraje (partner UPOL)
- Vzdělávání pracovníků SŠ, VOŠ, konzervatoří a školských zařízení (partner UPOL)
- Podpora spolupráce a komunikace mezi aktéry vzdělávání politiky na území kraje (kraj)
- Vnitřní hodnocení projektu (kraj)
- Rozvoj pohybové gramotnosti a bezpečného prostředí ve vzdělávání pro všechny (partner UPOL)
- Podpora podnikavosti (partner MVŠO)
- Polytechnické vzdělávání a odborné vzdělávání (partner CUOK)
- Digitální vzdělávání (partner VŠLG)
- Kreativní vzdělávání (partner ICOK)
- Podpora zvyšování kvality přípravy budoucích učitelů a učitelek mateřských škol na SŠ a VOŠ (partner GJB a SPgŠ Přerov)

* Realizace těchto aktivit bude v projektu ukončena v roce 2026.

Podporované aktivity jsou následující:

Krajské centrum kariérového poradenství

Krajské centrum prevence předčasných odchodů ze vzdělávání

Regionální centrum aplikovaných pohybových aktivit

Krajské centrum podpory podnikavosti

Krajské centrum digitální gramotnosti a umělé inteligence

Krajské centrum kreativního vzdělávání

Krajské centrum odborných praxí

Krajské metodické kabinety

Centra kolegiální podpory

Podpora rovných příležitostí ve vzdělávání a rozvoj potenciálu každého žáka

Zvýšení kvality poradenských služeb

Vzdělávání pedagogických pracovníků

Spolupráce aktérů vzdělávací politiky

Evaluace

Implementace ročních akčních plánů KAP III

Regionální centrum aplikovaných pohybových aktivit FTK UP Olomouc:

Semináře RCAPA v IDZOK 2024

Martin Lajza (<https://idzok.cz/aktivita/regionalni-centrum-aplikovanych-pohybovych-aktivit/aktuality>)

Julie Wittmannová z materiálů IDZOK Martina Lajzy

Regionální centrum APA FTK UP od září 2024 do prosince 2024 uskutečnilo 19 akcí. V tomto příspěvku si jednotlivé akce přiblížíme.

19. 9. 2024 Workshop KIN-BALL.

Workshop KA2.12.1 RC APA v IDZOK) se věnoval problematice aktivního zapojení žáků do pohybových aktivit školního i mimoškolního vzdělávání, zdravému životnímu stylu.



KIN-BALL byl prezentován jako vhodná pohybová hra využitelná k rozvoji pohybové gramotnosti v současném společném „inkluzivním“ vzdělávání školním i zájmovém. Lektori Bc. Alice Paurová, Místopředsedkyně Českého svazu Kin-ballu, bývalá trenérka národní reprezentace žen a mužů a zakladatel Českého svazu kin-ballu Martin Paur, Ph.D. nyní člen výkonného výboru ČSK, představili účastníkům hru, pomůcky, průpravná cvičení, účastníci se aktivně zapojili a vše si vyzkoušeli, závěrem akce si hru zahráli. Účastníkům byla rovněž přislíbena podpora ze strany Českého svazu kin-ballu v případě, že by měli zájem vytvořit na svých školách školní sportovní, kroužek, tým Kin Ballu.

1. 10. 2024 proběhl kulatý stůl na půdě Veřejného ochránce práv Ombudsmana na téma Začleňování a uvolňování žáků a žáků v tělesné výchově.

Jednalo se o unikátní příležitost systémově a komplexně řešit dříve marginalizované téma uvolňování žáků s potřebou podpory pro účast v pohybových aktivitách organizovaných školami. Zástupci veledůležitých institucí, z nichž mi dovolu vybrat např. MŠMT, Česká školní inspekce, Národní pedagogický institut, Národní sportovní agentura, Asociace ředitelů ZŠ ČR, Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost, Česká unie školního plavání, z odborných

společností byla zastoupena Česká společnost učitelů tělesné výchovy, Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit, Odborná společnost praktických dětských lékařů České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně, Česká společnost tělovýchovného lékařství a celá řada dalších hostů a organizací jako Za Sklem, SPC Kociánka Brna aj.

Akce byla organizována hybridně v prezenční formě s účastí online hostů, diskutovala nad aktuálním stavem, ale zejména hledala a předložila způsoby řešení této problematiky. Kancelář Veřejného ochránce práv Ombudsmana pořádala tuto akci v těsné spolupráci s Centrem APA, Fakultou tělesné kultury UP v Olomouci a Právnickou fakultou UP v Olomouci. Jako příklad dobré praxe byla prezentována činnost Regionálního centra aplikovaných pohybových aktivit realizovaná v projektech Odboru školství a tělovýchovy Olomouckého kraje. Autor Ondřej Ješina

17. 10. 2024 workshop Správné držení těla – POSTURA.

V ZŠ a MŠ Bohuslavice proběhl workshop KA2.12.1 RC APA zaměřený na problematiku správného držení těla, postury. Odborná lektorka Mgr. Lenka Fasnerová, fyzioterapeutka z Centra pohybu v Olomouci, se zaměřila na problematiku správného držení těla. Aby mohli vhodně pedagogičtí, výchovní pracovníci podpořit děti, žáky i sami sebe ve správných pohybových návycích je nutné je s danou problematikou a jejím řešením seznámit. Akce proběhla v příjemné pracovní atmosféře, účastníci si na sobě vyzkoušeli všechny cvičební prvky prezentované lektorkou a také základní diagnostiku správného držení těla. Lektorka zdůraznila nutnost pochopení základní stavební, pohybových atd. principů lidského těla, aby účastníci mohli dané problémy vhodně řešit, hlavně jim předcházet.

22. 10. 2024 proběhl workshop Úpoly a jejich aplikace ve školním i zájmovém vzdělávání.

Úpoly, úpolové hry a cvičení jsou vhodným doplňkovým prvkem aplikovatelným v oblasti rozvoje pohybové gramotnosti dětí, žáků. Při jejich realizaci dochází k rozvoji osobnosti v oblastech kondiční, taktické, psychické a sociální. Lektor Mgr. Vladimír Baloun, Ph.D. z Centra APA FTK UP v Olomouci seznámil účastníky se základními principy úpolů a předvedl úpolové pohybové činnosti vhodně modifikované dle schopností žáků v současném společném vzdělávání.

24. 10. 2024 proběhl workshop Svalové dysbalance a jejich kompenzace.

Lektorka Mgr. Lenka Fasnerová prezentovala účastníkům problematiku svalových dysbalancí, příčiny jejich vzniku a vhodná cvičení, pohybové aktivity k jejich snížení, odstranění. Zdůraznila negativní vliv dlouhodobého sezení a hypoaktivity, které je příčinou svalových dysbalancí ovlivňujících správné držení těla či výkon některých pohybových aktivit.



5. 11. 2024 a 10. 12. 2024 proběhl na Střední pedagogické škole Přerov, Workshop – projektový den.

Akce byla zaměřena na oblast rozvoje pohybové gramotnosti dětí v současném předškolním vzdělávání. Cílem bylo seznámit žáky třetích ročníků SPgŠ Přerov, budoucí pedagogické pracovníky v MŠ, se specifiky práce s dětmi v oblasti jejich aktivního zapojení se do školních i mimoškolních pohybových aktivit s využitím aplikovaných pohybových aktivit, jejich modifikací a základy diagnostiky pohybových schopností dětí. Odborným lektorem na akci byl Martin Lajza z RC APA v projektu IDZOK. První části akce se zúčastnilo 81 žáků, druhé .

11. 11. 2024 proběhly dva workshopy „Permaneto“ s Mgr. Lenkou Fasnerovou

„Permaneto“ je pohybový program pro moderní způsob života. Cílem akce bylo představení daného programu pro aktivní zapojení žáků a dětí do pohybových aktivit školního i mimoškolního vzdělávání, zdravého životního stylu. Akcí se zúčastnilo cca 70 pedagogických pracovníků ze středního a odborného, základního, předškolního i zájmového vzdělávání. Permaneto je postaveno na principech vývojové kineziologie. Vrací se tedy na začátek k pohybům z prvního roku života a obnovuje tak vrozenou dokonalost našeho těla. Vyvažuje dopady moderního způsobu života, cílí na aktivaci hlubokého stabilizačního systému, využívá přirozené inteligence těla. Cíleně stimuluje důležitá mozková centra zajišťující správné fungování a harmonizaci organismu jako celku. Jednotlivé pohyby aktivují původní reflexivní motorické vzorce. (<https://www.permanento.cz/>).

21. 11. 2024 a 28. 11. 2024 proběhly semináře na téma KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ PRO TĚLOCVIČNOU CHVILKU (v sedu na židli)

Workshopy se zaměřily na problematiku kompenzace dlouhodobého sezení, jednostranné zátěže a hypoaktivity žáků v průběhu vyučovací jednotky. Odborná lektorka Mgr. Lenka Fasnerová, prezentovala danou problematiku a seznámila účastníky s vhodnými pohybovými cviky zaměřenými na uvolnění, protažení a posílení svalstva žáků. Ze stran účastníků dle jejich zájmu bylo zřejmé, že výklad lektorky je zaujal a byl pro ně přínosem nejen pro jejich pedagogické působení, ale i osobní život.

3. 12. 2024 na ZŠ a MŠ Bohuslavice u Konice proběhl Workshop Vývojová kineziologie v praxi s Mgr. Lenkou Fasnerovou.

Ta seznámila účastníky se základy Vývojové kineziologie a aktivací základních motorických vzorců, na jejichž realizaci bychom neměli zapomínat. Aktivita vedoucí k utužení správných pohybových vzorců jsou důležité v aplikaci ve školních i mimoškolních pohybových aktivitách, pozitivně přispívají ke správnému držení těla – postuře, správné chůzi, zdravému postavení dolních končetin a aktivaci páteře i všech kloubních spojení, svalů lidského těla a tím podporují jeho správnou funkci, jsou nedílnou součástí našeho zdravého životního stylu.

12. 12. 2024 proběhl workshop Průpravné balanční cvičení s RC APA IDZOK na SPŠ Přerov

Workshop se pod vedením Mgr. Lenky Fasnerové věnoval problematice průpravných balančních cvičení a jejich aplikaci, významu ve školních i mimoškolních pohybových aktivitách. Lektorka prezentovala základní balanční cvičení bez pomůcek i s využitím prohnutého prkna „woodink“, balanční podložky Sportago Balance i Gymballu. Balanční cvičení sloužící k rozvoji rovnováhy – stability našeho těla by měla být nedílnou součástí pohybových aktivit nejen v současném společném vzdělávání.



Radka Čiháková – absolventka oboru ATV a její profesní cesta



Radka Čiháková je jednou z inspirativních absolventek oboru Aplikované tělesné výchovy (ATV). Její cesta k tomuto oboru začala již před přijímacími zkouškami, kdy musela absolvovat povinnou praxi s osobami s postižením. Tato zkušenost v Ústavu pro osoby s mentálním postižením v Klentnici u Mikulova ji natolik ovlivnila, že se rozhodla věnovat tomuto oboru naplno.

■ Studium a první zkušenosti

Radka zahájila studium ATV v roce 2001. Už od prvního ročníku se aktivně zapojila do sportovních aktivit pro osoby se speciálními potřebami, zejména do lyžování na monoski. Postupně si rozšířila znalosti a dovednosti absolvováním instruktorského kurzu na monoski, což jí umožnilo věnovat se této oblasti profesionálně.

Studium ukončila po pěti letech, ale ještě před odevzdáním diplomové práce získala cennou mezinárodní zkušenost. Díky programu Erasmus Mundus Master in APA strávila čtyři měsíce v Belgii a dva měsíce v Jihoafrické republice. Zbytek studia dokončila v České republice, přičemž její magisterská práce byla psána v angličtině a získala za ni ocenění děkana.

■ Profesní dráha

Po ukončení studia se Radka rozhodla věnovat praxi v různých oblastech spojených s oborem.

Její první pracovní zkušeností bylo dvouměsíční působení v dětském domově v Brně. Následně pracovala v organizaci Liga za práva vozíčkářů Brno, kde měla na starosti organizaci akcí, jako byl Rehaprotex, a také fundraising. Kromě toho se zapojila jako dobrovolnice do činnosti SK Hobit Brno, kde pomáhala s basketbalem vozíčkářů.

Další profesní kroky zahrnovaly přípravu tělesné výchovy na integraci (2012–2014) a zároveň doktorské studium u prof. Válkové (2008–2016), které absolvovala dálkově. Od roku 2014 do roku 2020 působila na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci na katedře Aplikované pohybové aktivity.

Od roku 2020 pracuje na Střední škole Olgy Havlové, kde se věnuje ATV a organizaci volného času studentů. Mezi lety 2021 a 2023 si dále rozšiřovala vzdělání studiem celoživotního vzdělávání v oblasti základů společenských věd na Univerzitě Karlově v Praze. Kromě toho působí jako externí instruktorka monoski na Fakultě tělesné kultury UP Olomouc.

■ Inspirace pro další generace

Radčina profesní cesta ukazuje, jak důležité je propojení teorie s praxí a neustálé vzdělávání. Její zapojení do různých projektů, praxe v zahraničí a ochota věnovat se dobrovolnické činnosti svědčí o jejím odhodlání pomáhat lidem se speciálními potřebami a rozvíjet oblast ATV v České republice. Radka je příkladem toho, jak lze propojit vášně pro sport, vzdělání a pomoc druhým do smysluplné a naplňující kariéry.



Klára Botková



Konzultanti APA pod projektem NF Světluška

Ondřej Ješina a tým konzultantů APA pod NF Světluška

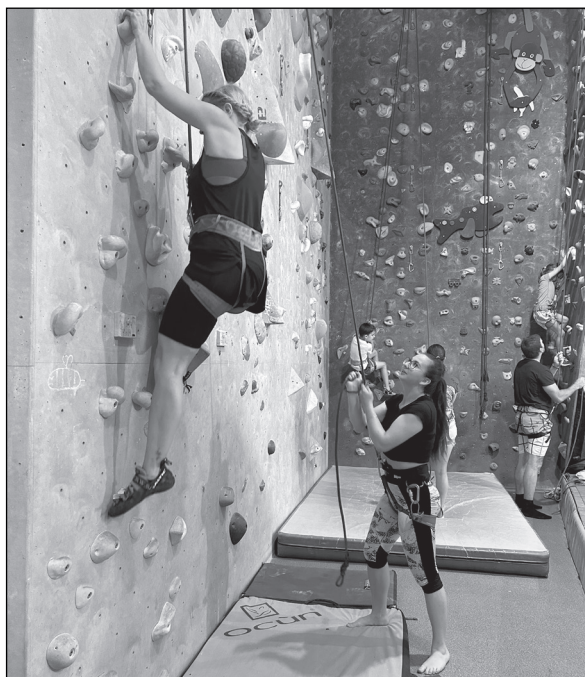
Konzultanti APA pod projektem NF Světluška Českého rozhlasu v jarním období roku 2024 započali svou činnost jako budoucí podpora žáků se zrakovým postižením v TV. Jejich pracovní aktivity byly zaměřeny zejména na účast na společných školeních, samostudium, kontaktování partnerských organizací, kontaktování zákonných zástupců žáků či prvotní kontaktování škol. Důležitou součástí bylo zahájení aktivní účasti na akcích partnerů zaměřených na pohybové aktivity dětí a žáků se zrakovým postižením.



Konzultanti pro zrakové postižení (ZP) působí v 6 krajích (Jihomoravský, Olomoucký, Moravskoslezský, Praha a Středočeský, Ústecký a Jihočeský). Ve všech krajích byla navázána spolupráce s vedoucími pracovníky krajských organizací PPP a SPC a s jejich detašovanými pracovišti, zejména pak s SPC pro žáky se zrakovým postižením. Ve většině krajů došlo také ke kontaktování střediska pro ranou péči.



V Ústeckém kraji se již připravuje podzimní veletrh k propagaci pohybových aktivit „Jak na společné vzdělávání“. Ve spolupráci s Ústeckou krajskou knihovnou bude 1x měsíčně zařazeno hybridní setkávání pedagogických pracovníků a rodičů s terapeuty a odborníky pracující s jedinci se zrakovým postižením.



Do začátku nového školního roku konzultanti podporují žáky se zrakovým postižením převážně v rámci aktivního trávení volného času či školních pobytových akcí (kurzovní výuky). V rámci těchto aktivit se podařilo podpořit vodní turistiku a lezecké aktivity na umělé stěně v Olomouckém a Jihočeském kraji. V Jihomoravském kraji byl ze strany konzultantky APA podpořen turnaj v showdownu v Praze, následně i kroužky pro děti se zrakovým postižením, konkrétně pak atletika, goalball a plavání. Konzultantka Moravskoslezského kraje se aktivně účastnila Olympiády dětí a mládeže, kde dělala tapera reprezentantovi MSK v plavání se zdravotním postižením. Do budoucna se chystá rozvíjet paraplanování v Opavě. Konzultanti z Prahy a Středočeského kraje se podíleli na akci Nadačního fondu Světluška během Tesco dnů se Světluškou a snaží se zmapovat možnosti volnočasových kroužků pro děti se zrakovým postižením. Konzultanti se také ukázali na Běžích pro Světlušku, kde si jedinci z řad široké veřejnosti mohli vyzkoušet různé sportovně-kompenzační pomůcky pro osoby se ZP na vlastní kůži. ■

Projekt Visegrádské spolupráce EMPIH (22320184 – Empowerment of inclusive healthy life style of persons with disability through physical activity)

Hana Válková, Vojtěch Kocůrek

Nositel projektu je Emilova vzdělávací, z.ú., s podporou FSpS MU v Brně a s ochotnými partnery projektu, kterými jsou univerzity v Györu (Dr. Tamasz Kertesz), v Bydgoszci (Dr. Adam Szulz a Dr. Bartek Niespodzinski) a od ledna samostatně stojící Fakulta tělesné výchovy a sportu v Banské Bystrici (doc. Miroslav Slížik).

Cílem projektu je sestavit metodiku zaměřenou na zdravotní prevenci prostřednictvím pohybových aktivit ve volném čase. Součástí projektu jsou workshopy zaměřené na analýzu situace v jednotlivých zemích v konkrétních oblastech. Na základě zjištěných poznatků bude sestavena příručka, která bude sloužit jako metodický rámec pro rozvoj pohybových aktivit a sportu dětí a mládeže se zdravotním postižením.

Prostředkem jsou průběžná on-line setkání a dvoudenní workshopy „face to face“. Principem je setkání miniskupin mládeže s „libovolným“ typem postižení s jejich doprovody či praktické kliniky v pohybových činnostech a vybraných sportech. Je pak na rozhodnutí organizátora, kterou činnost vybere, ale nejlépe tu, s níž již má dobrou zkušenost nebo kde jsou zkušenosti zatím v plenkách a je zájem je rozšířit.



Prvního dvoudenního workshopu (pátek 9. 2. a sobota 10. 2. 2024) se ochotně ujal partner z Maďarska, konkrétně Dr. Tamasz Kertesz, a předem je nutno uvést, že naprosto úspěšně. Workshop byl zaměřen na činnosti s cílením, a to jako činnosti a soutěže stolové (dříve typu šprtec či blechy, nyní stolní curling) a následně v tělocvičně (šipky, cílení kroužky, míčem). Téměř půlden byl věnován hram s „trefováním“, včetně curlingu na parketách. Majstrštykem pak byla prezentace curlingu na ledové ploše. Pro nás, příslušníky hokejové země, pak bylo pozoruhodné, že kolegové v Györu se snaží rozvíjet parahokej a sbírají informace a tréninkové podněty dokonce v ČR (České Budějovice – Emil Open). Už si vybudovali zázemí, získali spolupracovníky a nadšence z řad podporovatelů i parasporthovců. Všichni zúčastnění sportovci si vše odzkoušeli v praxi v modelovaném curlingu soutěží mezinárodních dvojic. Mezi soutěžícími byli kromě sportovců (z MP, DS, neslyšící) a vedoucích delegací také významné osobnosti a hosté, např. viceprezident ledního hokeje Maďarska Zoltán Kovacs nebo paní Lenka Bučková, projektová manažerka Visegrádských fondů, která přišla na kontrolní inspekci.

Byla možnost odzkoušet si prvky jízdy na hokejových saních pod odborným vedením s důrazem na bezpečnost: posazení a upoutání, rukavice, helma, držení parahokejky, jízda, střelba. Sobotního půldne na ledové ploše měla možnost zúčastnit se i divácká veřejnost.

Páteční pozdní odpoledne a večer byly věnovány návštěvě Library and Community Space Olympic History Exhibition. Obsah není zaměřen na olympijskou historii celého Maďarska, ale pouze na fenomény související se sportem ve městě Győr, s jejich obyvateli a sportovci z klubů v Györu. Setkání bylo zaštitěno představiteli centra (Dr. Kovács Pál) a vdovou

po zakladateli muzea Dr. László Gonczolem, který byl nejen sportovním historikem, ale i akademikem Széchenyi Egyetem University of Győr. Z jeho iniciativy vznikla i samostatná expozice historie parasporthu a sportu handicapovaných v oblasti Györu. Týž večer byla odhalena pamětní plaketa László Gonczola udělovaná nejlepším sportovcům bez postižení i handicapovaným. (Zde si na okraj povzdechnu, jaký je osud našich dějin historie tělesné výchovy a sportu: Oddělení dějin tělesné výchovy a sportu Národního muzea – v současné době sídlí v budově Národního zemědělského muzea a bohužel dosud nemá stále výstavní prostory s expozicí (<http://www.muzeumsportu.cz/index.html>).



Protože projekt se orientuje na metody práce při sportovních akcích, jinými slovy na principy a dovednosti managementu sportovních akcí, jimiž by se mělo přispívat k bio-psycho-sociálnímu obsahu zdraví, dovoluji si rekapitulovat, zda dvoudenní workshop tyto cíle naplňoval. Autoři tvrdí, že ano. Čtenáři necht' posoudí sami – viz příložená krátká fotodokumentace a prezentace na stáncích Emilovy vzdělávací: <https://youtu.be/-5lj9-XGtgk>.

- Včasné vzájemné informace v týmu prostřednictvím včas oznamovaných on-line setkání, týkající se logistiky (doprava, příjezdy, termíny, skladba delegací, ubytování, program).
- Volba místa: Olympic Sports Park v Györu, vybudovaný v roce 2017 pro účely olympiády mládeže. Tudiž celé zázemí v jednom centru: parkování, ubytování, stravování, výukové místnosti i tělocvična. Mimo, avšak v optimální vzdálenosti společnou dopravou pak Library and Community Space Olympic History Exhibition a The Győr Ice Sports Centre.
- Propagace: rollupy, bannery, zajištění VIP jako např. předseda Maďarského paralympijského výboru László Szabó, děkan fakulty Prof Dr. Zolt Szakály, PhD, Széchenyi Istvan University, Faculty of Health and Sport Science, zástupce města a sportovního klubu.
- Monotematický obsah dle regulí projektu, vyvážená teorie a praxe, adekvátnost obsahu pro jedince s daným postižením.
- Adekvátní timing: bez prostojů, nebo naopak bez spěchu a stresu. Patrná kooperace mezi akcí (a osobou Tamásze), např. při střídání a návaznosti prostorů, zakomponování klubu, speciální školy, dobrovolníků a jiných podporovatelů, finanční a environmentální kontexty.
- Zařazení kulturní vsuvky: návštěva sportovního muzea a komunitního centra, seznámení se sportovními centry a přítomnost provozu center pro obyvatele, včetně aktivit pro rodiče a děti včetně handicapovaných.

Open mistrovství Evropy pro sportovce s Downovým syndromem, Praha 2025

Lucie Francová, KTVS UHK, ČSMPS

V roce 2025 bude Česká republika pořádat další prestižní sportovní akci určenou pro sportovce s Downovým syndromem. Open mistrovství Evropy se uskuteční 29. června–6. července 2025 a přivítá sportovce z celé Evropy ve třech disciplínách: atletice, stolním tenisu a tenisu. Mistrovství je rozšířeno o soutěže Open, díky čemuž se mohou účastnit i zájemci mimo Evropu. Místem konání bude hlavní město Praha.

V rámci této významné akce proběhnou:

- 8. mistrovství Evropy v atletice,
- 5. mistrovství Evropy ve stolním tenisu,
- 3. mistrovství Evropy v tenisu.

Organizace a pořadatelé

Pořadatelem této významné události je Český svaz mentálně postižených sportovců, z. s. (ČSMPS), který zajišťuje soutěže ve stolním tenisu pod mezinárodní záštitou asociace ITTADS. Tenisové soutěže proběhnou pod hlavičkou celosvětové unie SU-DS.

Česká federace sportovců s Downovým syndromem, z. s. (ČeFeS Down), organizuje atletickou část programu na základě pověření od mezinárodní asociace IAADS.

Doprovodný program a aktivity

Součástí mistrovství bude kulturní a společenský program, připraveny budou také doprovodné akce, které zahrnují workshopy, diskuse a další aktivity určené jak pro účastníky, tak pro širokou veřejnost. Cílem těchto doprovodných akcí je zvýšení povědomí o možnostech a schopnostech sportovců s Downovým syndromem.

Informace k jednotlivým sportům pořádaným ČSMPS

STOLNÍ TENIS

Vypsane soutěže pro muže i ženy jsou:

- týmy,
- čtyřhry,
- smíšené čtyřhry,
- dvouhry.



TENIS

Vypsane soutěže pro muže i ženy jsou:

- čtyřhry,
- smíšené čtyřhry,
- dvouhry.



ATLETIKA bude pořádána ČeFeS Down

Vypsane soutěže pro muže i ženy jsou:

- 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- 800 m chůze, 1500 m chůze,
- skok do dálky, vrh koulí, hod oštěpem, disk
- triatlon
- štafeta 4 × 100 m, štafeta 4 × 400 m a smíšená štafeta.

Open Mistrovství Evropy 2025 není jen sportovní událostí – je to příležitost uplatnit obrovskou snahu, píli a úsilí sportovců s Downovým syndromem a jejich týmů. Tato akce ukazuje, že sport překonává bariéry, spojuje lidi a inspiruje nás všechny k větší empatii a respektu.

Pojďte sledovat příběhy sportovců a nechte se inspirovat jejich nadšením a nasazením. Praha se stane nejen místem sportovního klání, ale i místem vzájemné podpory a porozumění.

Detailní informace o jednotlivých sportovních disciplínách a programu budou postupně zveřejňovány pořadatelskými organizacemi. Tato událost představuje významný krok směrem k podpoře sportu a propagaci sportovních aktivit pro osoby s Downovým syndromem.

Pokud byste se chtěli zapojit, máte ve svém okolí sportovce s Downovým syndromem, který je aktivní v některém s plánovaných sportů, neváhejte nás kontaktovat. ■

lucie.francova@uhk.cz

Metodická podpora

Rámcové vzdělávací programy pro základní vzdělávání přinášejí inovace i v (aplikované) tělesné výchově

Ondřej Ješina

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) představuje klíčový dokument, který vymezuje strukturu, obsah a cíle vzdělávání na 1. stupni (1.–5. ročník) a 2. stupni (6.–9. ročník) základních škol i na odpovídajících ročnících víceletých gymnázií. Je závazný pro všechny základní školy a plní důležitou roli také v individuálním vzdělávání žáků.

Úspěšné absolvování programu znamená nejen splnění povinné školní docházky, ale především dosažení základního vzdělání, které otevírá dveře k dalšímu vzdělávacímu rozvoji a profesnímu směřování. RVP ZV je nejen podkladem pro výuku, ale i nástrojem, který školám pomáhá vytvářet podmínky pro učení založené na spolupráci, respektu a podpoře.

Úpravy a inovace se samozřejmě nevyhnou ani školní tělesné výchově. I když to nejzákladnější zůstává zachováno, přesto je tu několik relativně pozoruhodných informací, které je vhodné zdůraznit.

a) **Minimální časová dotace** pro vzdělávací obor tělesná výchova zůstává zachován na min. **2 hodinách týdně**. Zdánlivě logické ale spíše bychom řekli překvapivé, že nedošlo k navýšení. Ve světle toho, že se tělesná výchova stává zřejmě jediným předmětem s garancí minima hodin však tato informace získává na pozitivním významu. Učební plán, tedy počet hodin pro jednotlivé vzdělávací obory, je totiž rozvolněn a může být velmi flexibilně implementován dle preferencí školy pro naplňování očekávaných výsledků učení.

b) **Pohybová gramotnost** jako termín se dostává do popředí a předznamenává principiální pojetí TV jako předmětu, který zvyšuje motivaci k pohybu, představuje „know-how a zejména know-what a know-why“ ;-).

„Vzdělávací obor tělesná výchova (dále TV) rozvíjí u žáka cíleně pohybovou gramotnost, která zdůrazňuje osvojení základních znalostí o pohybu, o potřebném objemu a intenzitě pohybu v denním režimu, o jeho rozvíjejících i korektivních účincích na organismus atd., rozvoj pohybových

dovedností a odpovídající tělesné zdatnosti a motivaci k pravidelnému každodennímu pohybu jako základu pro eliminaci sedavého způsobu života, který je příčinou nadváhy, vzniku svalové nerovnováhy, zdravotních problémů atd. Žák by tak měl získávat kladný postoj k pohybu jako základní životní potřebě.“

c) Na prvním stupni zůstává **povinnost plavecké výuky**.

„Na 1. stupni je povinně realizována plavecká výuka v minimálním rozsahu 40 hodin. Je žádoucí zařazovat volitelné předměty zaměřené na pohybové činnosti podle zájmu žáků a možností školy.“

d) V neposlední řadě pak ve vztahu k celé oblasti **aplikovaných pohybových aktivit RVP ZV přináší alternativní úpravy očekávaných výsledků učení ve vztahu k inkluzivnímu pojetí TV**. TV tak získává unikátní postavení jako vzdělávací obor, který **apriori řeší úpravy výsledků učení, které mohou pomoci při řešení úprav obsahu či podmínek, včetně následného hodnocení žáků s různými SVP. Pro žáky s potřebou podpory pro TV** (nejen žáci se SVP, ale i žáci, u nichž je uplatňováno částečné uvolnění dle paragrafu 50 školského zákona) se kromě alternativních výstupů nabízí organizační úprava TV v podobě **zdravotní a aplikované tělesné výchovy**. Terminologicky i pojetím celého dokumentu se aplikovaným pohybovým aktivitám, modifikaci pro TV a celé řadě dalších dříve opomíjených souvislostí pro podporu účasti žáků se SVP s cílem rozvoje úrovně jejich pohybové gramotnosti dostává oficiálního prostoru v takto významném dokumentu. Poprvé se tak dostává pozornosti aplikované TV v celém spektru svých forem a jednoznačně je deklarována snaha hledat cesty pro maximální zapojení všech žáků v heterogenním kolektivu třídy. **Primárně je však jako preferovaná forma jednoznačně uvedena inkluzivní tělesná výchova**, tedy společné působení v pohybových aktivitách realizovaných školou ve společném školním kolektivu.

Pro seznámení se s dokumentem navštivte oficiální stránky RVP ZV:
<https://prohlednout.rvp.cz/zakladni-vzdelavani/vzdelavaci-oblasti/czb/tev>.

Příloha:

Společné vzdělávání – podpora žáků ve vzdělávání

Vzdělávání podle RVP ZV je založeno na respektování individuálních vzdělávacích potřeb všech žáků s cílem maximálního využití jejich vzdělávacího potenciálu. Škola přijímá odlišnost každého žáka, respektuje diverzitu jeho vzdělávacích a psychických potřeb a zajišťuje pro něj rovnost vzdělávacích příležitostí.

Pokud žáci ani v případě individualizace výuky nemohou adekvátním způsobem dosahovat cílů základního vzdělávání, nebo naopak jejich vzdělávací potřeby tyto cíle výrazně převyšují, je jim ze strany pedagogických pracovníků školy nebo školských zařízení poskytována legislativně stanovená podpora – **podpůrná opatření prvního až pátého stupně** (§ 16 ŠZ¹).

V případě poskytování **podpůrných opatření prvního stupně** škola na základě svého rozhodnutí hledá pro žáky funkční způsoby práce se vzdělávacím obsahem. Jestliže podpora vyžaduje součinnost více pedagogických pracovníků nebo součinnost s rodinou žáka, může být školou vytvářen **Plán pedagogické podpory** (PLPP)².

V případě **podpůrných opatření druhého až pátého stupně** je způsob jejich poskytování žákovi podrobně specifikován školským poradenským zařízením (ŠPZ) v Doporučení pro vzdělávání žáka ve škole (*Doporučení*³). Nástrojem pro realizaci podpůrného opatření může být **individuální vzdělávací plán** (IVP). IVP i PLPP svým obsahem vycházejí z ŠVP zpracovaného podle RVP ZV.

Škola zajišťuje **realizaci podpůrných opatření**, podporuje komunikaci o nich a účinnou spolupráci školy, školního poradenského pracoviště, ŠPZ, zákonných zástupců žáků. Nastavení systému péče o žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními ve škole, zodpovědné osoby (včetně metodického vedení a sdílení zkušeností asistentů pedagoga) a jejich role v systému se zohledněním specifik jednotlivých období popisuje škola ve svém ŠVP.

Závazné pro ŠVP:

- Škola popíše nastavení **systému péče o žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními** prvního až pátého stupně, zodpovědné osoby a jejich role včetně spolupráce uvnitř i vně školy.
- Škola popíše **provádění podpůrných opatření a úprav vzdělávacího procesu žáků nadaných a mimořádně nadaných**.

Škola v ŠVP pro vybrané skupiny žáků v rámci podpůrných opatření **upravuje vzdělávací obsah**. V některých případech realizuje s ohledem na potřeby těchto žáků **specifické vzdělávací obsahy**. V ŠVP pro ně může **využívat disponibilní časovou dotaci**.

- Pro žáky **nadané a mimořádně nadané** škola prohlubuje a rozšiřuje vzdělávací obsah⁴.
- Pro žáky **s lehkým mentálním postižením** škola využívá **minimální doporučenou úroveň** (dále jen MDÚ) pro úpravy očekávaných výsledků učení (OVU) v rámci podpůrných opatření (§ 16 vyhláška č. 27/2016 Sb.). MDÚ může být použita u jednotlivých žáků v rámci Doporučení ŠPZ jen u těch vzdělávacích oborů, do kterých mají speciální vzdělávací potřeby největší dopad. MDÚ je vždy na vyšší úrovni než OVU stanovené v RVP pro obor vzdělání základní škola speciální. **Na základě Doporučení ŠPZ je realizace stanovených podpůrných opatření závazná** (§ 16a odst. 3 ŠZ). Formulace jednotlivých MDÚ pro konkrétní OVU jsou dostupné jako součást další metodické podpory. OVU, pro které není v rámci metodické podpory uvedena MDÚ, mohou být při případných úpravách výsledků učení v rámci podpůrných opatření bez náhrady vypuštěny (vzdělávání žáka s lehkým mentálním postižením⁵).
- Pro žáky, kteří **používají při vzdělávání jiný komunikační systém než mluvenou řeč** (§ 16 odst. 7 ŠZ), škola zajišťuje vzdělávání v komunikačním systému, který odpovídá potřebám žáka, přednostně v tom, který preferuje. Žákům, kteří jsou vzděláváni v českém znakovém jazyce, poskytuje škola souběžně vzdělávání v psaném českém jazyce a jsou využívány metody jako ve výuce českého jazyka jako jazyka cizího. OVU z naukových předmětů jsou u žáků, kteří jsou vzděláváni

1 561/2004 Sb. Školský zákon (<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-27#f5742349>)

2 Ibid.

3 Ibid.

4 <https://zapojevsechny.cz/46-nadani>

5 <https://zapojevsechny.cz/specialni-vzdelavaci-potreby/podpora-zaku-s-lehkym-mentalnim-postizenim>

v českém znakovém jazyce, stanovovány v českém znakovém jazyce a v psané češtině (vzdělávání žáka se sluchovým postižením⁶).

- Pro žáky, kteří **při komunikaci využívají prostředky alternativní nebo augmentativní komunikace** (AAK), škola zajišťuje vzdělávání v komunikačním systému, který odpovídá jejich potřebám (§ 16, odst. 8 ŠZ).
- Pro **žáky-cizince** a další žáky uvedené v § 20, odst. 5 ŠZ je realizována bezplatná jazyková příprava k začlenění do základního vzdělávání (Kurikulum češtiny jako druhého jazyka pro základní vzdělávání⁷). Výuka češtiny jako druhého jazyka může probíhat v nejlepším zájmu těchto žáků rovněž náhradou za výuku Dalšího cizího jazyka. V těchto případech se nejedná o podpůrné opatření, vzdělávací obsah se nahrazuje bez vytváření individuálního vzdělávacího plánu (IVP).
- Pro žáky **s nedostatečnou znalostí češtiny a odlišnými kulturními a životními podmínkami**, pokud není bezplatná jazyková příprava dostupná či dostačující, škola na základě Doporučení ŠPZ zařazuje posílení výuky češtiny jako druhého jazyka (z Přílohy č. 1 k vyhlášce č. 27/2016 Sb., odd. 3, část A⁸), která se zpravidla uskutečňuje také podle Kurikula češtiny jako druhého jazyka.
- Pro žáky **se zrakovým, sluchovým, tělesným postižením, s narušenou komunikační schopností, s poruchou autistického spektra, se specifickými poruchami učení, chování** upravuje škola vzdělávací obsah podle závažnosti jejich znevýhodnění (vzdělávání žáků uvedených v § 16 odst. 9 ŠZ).
- Pro žáky **se zrakovým postižením, tělesným postižením, poruchou autistického spektra, žáky s dyspraxií, pro žáky se souběžným postižením více vadami a další žáky se zdravotním znevýhodněním**, které omezuje jejich účast v tělesné výchově a dalších formách pohybového vzdělávání realizovaných školou či školským zařízením, je poskytováno vzdělávání ve Zdravotní a aplikované tělesné výchově.

Vzdělávání žáků s přiznanými podpůrnými opatřeními se uskutečňuje v běžné třídě/šcole nebo na základě doporučení ŠPZ **ve třídě/šcole zřízené podle § 16 odstavce 9 zákona pro žáky s vybranými druhy znevýhodnění**. Pro tvorbu a úpravu ŠVP těchto tříd/škol platí stanovené zásady.

Závazné pro ŠVP:

- Škola v ŠVP **pro žáky uvedené v § 16 odst. 9 ŠZ upraví OVU nebo nahradí vzdělávací obsah** jiným vzdělávacím obsahem, pokud to vyžadují speciální vzdělávací potřeby žáků, a to **pouze tehdy**, pokud to vyplývá z Doporučení ŠPZ.
- Škola **vypracuje ŠVP pro třídy zřízené podle § 16 odst. 9 ŠZ formou samostatné části ŠVP školy**, pokud takovou třídu zřizuje.
- Škola popíše **vyučovaný předmět speciálně pedagogické péče** s odpovídající časovou dotací a rozpracováním vzdělávacího obsahu.

Vzdělávání v základních školách při zdravotnických zařízeních, ve školách při dětských diagnostických ústavech a ve školách při školských zařízeních pro výkon ústavní a ochranné výchovy se uskutečňuje podle §§ 9–11 vyhlášky č. 438/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Závazné pro ŠVP:

- Škola v ŠVP **upravuje způsob a rozsah vzdělávání podle konkrétních podmínek, vzdělávacích potřeb a možností žáků**, kteří vyžadují léčebný režim v důsledku jejich neurologického poškození a psychického onemocnění.

6 <https://zapojmevsechny.cz/specialni-vzdelavaci-potreby/podpora-zaku-se-sluchovym-postizenim>

7 <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/kurikulum-cestiny-jako-druheho-jazyka>

8 <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-27#f5742508>



Organizační platforma zasíťovaných spolupracujících organizací

2024–2028

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci
Autor: Ondřej Ješina
Spolupráce: Ladislav Baloun
Grafická úprava: Ivana Wengrynová

24. únor 2025



Spolufinancováno
Evropskou unií



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci



Pohybová gramotnost pro všechny

Organizační platforma zasíťovaných spolupracujících organizací

“Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.” (RVP ZV, 2023, 90-91)

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

Koncept pohybové gramotnosti zahrnuje **vztah a motivaci k pohybu**, uvědomění **si významu pohybu** pro život a podpora pohybových aktivit (PA) jako **předpokladu pro zdraví** ve svém holistickém pojetí.

Aplikované pohybové aktivity respektují koncept pohybové gramotnosti, avšak s ohledem na účast žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve společném vzdělávání přináší inovativní impulzy pro účast všech. V kontextu školní tělesné výchovy (TV) se pak jedná o aplikovanou tělesnou výchovu (ATV) u skupin s převažující účastí žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) a inkluzivní tělesnou výchovu s převažující účastí žáků bez SVP.



Spolufinancováno
Evropskou unií



Obsah

Aplikované pohybové aktivity	5
Pohybová gramotnost	6
Psychomotorický koncept	7
Centrum APA	8
Regionální centrum APA a spolupráce s úřadem Olomouckého kraje	9
Uvolnění ze školní tělesné výchovy	10
Aplikovaná a inkluzní tělesná výchova	12
Zdravotní a aplikovaná tělesná výchova	13
Konzultant APA	14
Doporučený postup pro intervence konzultanta APA	15
Spolupráce se školami a školskými poradenskými zařízeními	17
Spolupráce s MŠMT	20
Spolupráce s Českou školní inspekcí	22
Spolupráce s Národním pedagogickým institutem	24
Spolupráce s pracovišti UP v Olomouci	25
Spolupráce s odbornými, profesními a sportovními organizacemi v neformálním vzdělávání	26
Vybrané aktivity Centra APA v kostce	28
Vize pro další rozvoj	30
Příklady partnerů	31



Spolufinancováno
Evropskou unií





Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Aplikované pohybové aktivity

Termín Aplikované pohybové aktivity (APA, anglicky Adapted Physical Activity) byl poprvé použit v roce 1954 Arthurem Danielsem.

Jedná se o soubor pohybových aktivit, programů, strategií s cílem rozvoje aktivního životního stylu a zvyšování kvality života osob se speciálními potřebami (postižením, znevýhodněním, dlouhodobou nemocí, jinakostí). Přispívá k pozitivnímu ovlivnění celé společnosti ať v rovině kognitivní, postojové nebo dovednostní. Snaží se o celkový psychický, fyzický i sociální rozvoj všech stran zainteresovaných v procesu postupného sociálního začleňování jedinců z minoritních skupin. Své působení realizuje v kontextu TV, sportu, pohybové rekreace i rehabilitace ve smyslu komprehenzivní rehabilitace. Zabývá se prací s jedinci se speciálními potřebami s využitím pohybových aktivit jako prostředku celkové kultivace jedince a společnosti.

Aplikované pohybové aktivity jsou kinantropologickou multidisciplinární vědní oblastí s výrazným speciálně pedagogickým přesahem, zabývající se zkoumáním změn podmínek a obsahu, ale i dalších činitelů výchovně-vzdělávacího procesu s cílem zlepšení kvality života osob se speciálními potřebami a integrací těchto jedinců mezi většinovou populací prostřednictvím činností pohybového charakteru.

Centrum aplikovaných pohybových aktivit (Centrum APA) svou činností symbioticky doplňuje klasickou akademickou práci a vytváří most mezi teorií a praxí. Je značkou Katedry aplikovaných pohybových aktivit (APA) navenek. Je partnerem pro vás – rodiče, pedagogy, sociální pracovníky, sourozence, manžele a manželky, studenty, děti i dospělé, seniory i předškoláky, zástupce firem i neziskovek. Každého z vás, koho se nějak osobně nebo pracovně dotýká téma aplikovaných pohybových aktivit – tedy pohybových aktivit ve volném čase, školní TV, sportu či komplexní rehabilitaci. Multidisciplinarita aktivit Centra APA a priori vyvolává potřebu spolupráce s mnoha organizacemi v několika společenských a systémových sektorech. Tímto textem chceme zdokumentovat nejdůležitější propojení a snad i inspirovat obdobná pracoviště pro jejich další působení. Komplexnost našich aktivit s sebou přináší i každodenní nutnost spoluvytváření sítí a zapojení dalších subjektů, tzv. networking. Zároveň však považujeme za důležité hned v úvodu představit obdobné koncepty, které se u nás i ve světě často s APA identifikují.

Pohybová gramotnost

Pohybová gramotnost (PG) zahrnuje motivaci, sebedůvěru, pohybové kompetence, znalosti a porozumění, které si jedinec osvojí, aby mohl udržovat pohybovou aktivitu na odpovídající úrovni po celý život. U PG zdůrazňujeme, že nejde primárně o rozvoj pohybových dovedností, ale také o emocionálním a kognitivním zapojení do pohybu.

Pohybová gramotnost souvisí velice úzce s procesem vzdělávání. Vzdělání a PA je oblast důležitá minimálně ze tří důvodů:

1 už malé děti se učí od narození pohybům. Začíná to zvedáním hlavičky, „pasením koníků“, přetáčením vleže, prvními krůčky, chůzí, během, což jsou vesměs motorické fáze jednotlivých vývojových stádií, a každé stadium se vyznačuje jinou charakteristikou. Později učení se pohybům a pohybovým dovednostem pokračuje jako záměrná a uvědomělá činnost, např. naučit se jezdit na koloběžce, na kole, plavat, lyžovat, bruslit atd. Jsou to PA, které si jedinec nebo ještě lépe rodič daného jedince vybírá. Ne každý musí umět jezdit na kole či lyžovat. Mluvíme tedy o vzdělávání v PA, které se od mladšího školního věku stávají součástí školní TV, vlastního individuálního pohybového režimu, volnočasových aktivit či sportovních tréninků.

2 v TV by se měli žáci také učit o významu PA a jejich využití v běžném životě či získávat informace o jednotlivých sportovních disciplínách, jejich pravidlech a možných modifikacích pravidel, historii, olympijském hnutí, dále také o významu pohybové zdatnosti, pohybového režimu, o základech první pomoci při úrazech a další tak, jak je to dáno rámcovými vzdělávacími programy a současnými kurikulárními požadavky. Je to tedy vzdělávání o pohybových aktivitách.

3 prostřednictvím PA v TV se učíme spolupráci a komunikaci v týmu a s jednotlivými aktéry, spoluhráči či protihráči, rozhodčími, získáváme základy pravidel, a tím si osvojujeme princip „fair play“, který se potom odráží do společenského života. Umíme respektovat jednotlivé aktéry, využívat jejich schopností a dovedností či je podporovat. Prostřednictvím pravidelné PA se děti a mladí lidé učí i hygienickým návykům a pravidlům, které s sebou přináší pohybová zátěž a výkon nejen v tréninkové jednotce či v utkání, ale také se učí prostřednictvím PA o svalové nerovnováze, korekci či kompenzaci jednostranného zatížení či o bezpečnosti při PA v nestandardních podmínkách. Mluvíme tedy o vzdělávání prostřednictvím pohybových aktivit.

(Available from: https://www.researchgate.net/publication/301363770_Pohybova_gramotnost_v_Ceske_republice [accessed Nov 22 2024].)

Psychomotorický koncept

V kontextu pedagogickém, případně speciálně pedagogickém je psychomotorika vnímána jako protipól výkonnostně pojatého konceptu sportu. Velmi úzce souvisí s konceptem PG. Důraz je zde kladen na prožitek z pohybu, uvědomění si sebe jak po stránce tělesné, duševní i sociální. Psychomotorické hry a aktivity na rozvoj psychomotoriky se zaměřují na individuální, ale ještě častěji na skupinové pojetí pohybových aktivit. Nezbytnou součástí je zpětná vazba (reflexe) pro uvědomění si dopadu a efektu realizovaných cvičení. Z tohoto pohledu také velmi úzce souvisí s fenoménem zážitkové pedagogiky.

Psychomotorika, psychomotricity, psychomotorický vývoj, psychomotorická terapie a celá řada dalších přístupů tvoří paradigmatický rozdílný koncept chápáný různými profesními a odbornými skupinami rozdílně. Podobně jako APA se v konceptu psychomotoriky často zmiňuje svobodné prostředí a chápání pohybu nikoliv jako cíle, ale jako nástroje či prostředku pro kultivaci člověka. Svoboda pak nabízí i otevřenost účasti všem jedincům s respektem k jejich jedinečnosti nebo preferencím.

V České republice se podporou psychomotoriky (psychomotricity) zabývá zejména Česká asociace sportu pro všechny prostřednictvím [Komise psychomotoriky](#), dále pak [Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit](#). Od roku 2024 je možné studovat toto pojetí na Fakultě tělesné kultury v magisterském studijním programu [Kondiční trénink a psychomotorická rehabilitace](#) (KAPR). Na mezinárodní úrovni je pak střešní organizací pro podporu rozvoje psychomotoriky [European Forum of Psychomotricity](#).

- **Příklady některých psychomotoricky orientovaných her a aktivit [zde](#).**
- **Metodické listy pro oblast psychomotorických her [zde](#).**
- **Texty z oblasti psychomotoriky např. [zde](#).**
- **Konference věnovaná rozvoji psychomotoriky např. [zde](#).**

Centrum APA

Jedná se o odborný tým pracovníků z Katedry APA Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého (UP) v Olomouci.

Centrum APA nabízí:

- Poradenství rodičům i školám v oblasti školních i mimoškolních pohybových aktivit.
- Poradenství v oblasti práce se sportovně-kompenzačními pomůckami.
- Zapůjčení sportovních a sportovně-kompenzačních pomůcek.
- Tvorba a realizace Individuálních vzdělávacích plánů (IVP) pro vzdělávací obor Tělesná výchova v ZŠ a SŠ (podpora dětí, žáků, studentů a pedagogických pracovníků).
- Personální podpora při realizaci krátkodobých jednorázových pohybových programů (kurzů, výletů, pobytových akcí).
- Diagnostika a evaluace vybraných charakteristik (motorika, psycho-sociální oblast relevantní pro TV).
- Realizace peer tutoring programu pro školní TV.
- Realizace osvětové a vzdělávací akce typu Paralympijský školní den.
- Poskytnutí metodických materiálů pedagogickým pracovníkům.
- Zaškolení pedagogického pracovníka při realizaci plaveckého nebo lyžařského kurzu.
- Mapování přístupnosti prostor a areálů pro sport a volný čas.
- Více informací na webu <https://apa.upol.cz/>.

Doménou Centra APA je realizovat třetí roli vysokých škol, tedy spojit akademickou a aplikační sféru. Zajistit podmínky pro realizaci praxí studentů relevantních studijních programů zaměřených na aplikované pohybové aktivity. Těmi jsou v současné době zejména:

- **TV se zaměřením na vzdělávání a speciální pedagogiku (Bc. etapa dříve Aplikovaná tělesná výchova – ATV).**
- **Učitelství TV pro SŠ a ZŠ se zaměřením na speciální pedagogiku (Mgr. etapa dříve Aplikovaná tělesná výchova).**
- **Aplikované pohybové aktivity – speciálně pedagogický základ (Bc. etapa)**
- **Aplikované pohybové aktivity – poradenství ve speciální pedagogice (Mgr. etapa)**
- **Kondiční trénink a psychomotorická rehabilitace (Mgr. etapa)**

Kromě výše uvedených programů realizovaných na Fakultě tělesné kultury se obdobný vysokoškolský studijní program vyučuje ještě na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS UK), a to Aplikovaná tělesná výchova osob se specifickými potřebami. Právě FTVS UK je pro podporu na vysokoškolské úrovni ojedinělým a nenahraditelným partnerem.

Regionální centrum APA a spolupráce s úřadem Olomouckého kraje

V současnosti Centrum APA většinu aktivit realizuje ve spolupráci s Odborem školství Olomouckého kraje v rámci projektu Implementace dlouhodobého záměru vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy 2024–2028 (viz www.idzok.cz). Od roku 2017 byla spolupráce řešena v rámci implementace krajských akčních plánů ve vzdělávání. Díky společným aktivitám byla zahájena činnost Regionálního Centra APA pro Olomoucký kraj. Od začátku našeho působení spolupracujeme v těsné spolupráci s největším poskytovatel školských poradenských služeb a tím je PPP a SPC Olomouckého kraje. Tato činnost je postavena na dvou základních pilířích:

- **Terénní práce konzultantů APA.**
- **Realizace vzdělávacích programů pro pedagogické pracovníky s cílem rozvoje pohybové gramotnosti pro všechny.**

Cílem činnosti Regionálního centra aplikovaných pohybových aktivit (RC APA) je podpořit rozvoj oblasti pohybové gramotnosti, zdravého životního stylu, bezpečí a well-beingu v prostředí škol, školských organizací i mimoškolních aktivit. Klíčově se zaměříme na žáky, kteří mají s různých důvodů snížený či limitovaný přístup k pohybovým aktivitám nebo jsou ohroženi vyloučením ze systému rozvoje pohybové gramotnosti na školách a školských zařízeních.

RC APA OK poskytuje metodickou i materiální pomoc pedagogům i žákům v rámci nadstandardu podpůrných opatření pro pohybové programy ve školách. Spolupráce se vzdělávacími subjekty je realizována ve sdílení sportovně-kompenzačních pomůcek, poptávání odborných konzultací, pravidelného mentoringu, spoluprorby individuálních vzdělávacích plánů a plánů pedagogické podpory, komunikace všech poradensky zainteresovaných subjektů. Jedná se zejména o podporu při naplňování pohybových aktivit v režimu škol, volnočasových aktivit, individuální poradenství, účast na workshopech, seminářích a dalším vzdělávání.



Uvolnění ze školní tělesné výchovy

Navzdory existenci mezinárodních smluv a strategických dokumentů zavazujících vzdělávací systém v ČR k umožnění rovného přístupu ke vzdělávání pro každé dítě, je bezdůvodné uvolnění ze školní tělesné výchovy u nás často využívanou realitou. Tato legislativou vytvořená možnost má zásadní negativní konsekvence. Nadužívání uvolňování vede k vytváření bariér v přístupu značné skupiny žáků k pohybovým aktivitám a jejich vyloučení z části vzdělávání zaměřené na pohybový rozvoj v průběhu celého dalšího vzdělávání (tělesná výchova, plavecké a lyžařské kurzy, pohybové soutěže a akce). Žáci, u nichž je z důvodů zdravotních limitů potřeba věnovat somatickému rozvoji zvýšenou pozornost, s (in/hypo) aktivitou pracovat a hledat cesty k celoživotní motivaci, jsou tak vyloučeni nejen z tělesné výchovy, ale často i z dalších akcí školy.

Školský zákon 561/2004 velmi jasně deklaruje „právo na rovný přístup ke vzdělávání“ a „zohlednění vzdělávacích potřeb jednotlivce (§ 2). Na základě tohoto práva by měl být zaručený rovný přístup ke vzdělávání všem dětem. Pokud se vyskytují okolnosti, které limitují možnosti vzdělávání, používá se v kontextu školní legislativy termín *speciální vzdělávací potřeby* (SVP). Příčinou vzniku SVP může být zdravotní stav, ale i jiné životní podmínky na straně žáka. Školský zákon v § 16 uvádí, že pokud mají žáci se SVP nárok na tzv. *podpůrná opatření*, tedy systémovou podporu usnadňující přístup ke vzdělávání, může se jednat např. o „úpravu organizace, obsahu, hodnocení, forem a metod vzdělávání“, využití asistenta pedagoga, úpravě očekávaných výstupů, individuální vzdělávací plán, ale také systém poradenských služeb a individuální podpory. Podmínky vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami byly dále zpřesněny vyhláškou 27/2016 (8). Vyhláška specifikuje postup při přiznání podpůrných opatření na základě posouzení školským poradenským zařízením (speciálně pedagogické centrum, pedagogicko-psychologická poradna) a dále také konkrétní formy podpory žáka.

S inkluzivní koncepcí aktuálně platného školského zákona se neslučuje institut uvolňování z TV, který je pozůstatkem z právní úpravy předcházející současnému znění školského zákona. Podpůrná opatření logicky směřují i k oblasti TV a předznamenávají snahu o naplňování práv žáků se SVP. Uvolňování z TV je v praxi uplatňováno podle § 50 školského zákona na základních a podle § 67 školského zákona na středních školách. V současnosti nastavený systém založený na posouzení způsobilosti k tělesné výchově

lékařskými pracovníky má své limity. Registrující, ale ani odborní lékaři, nejsou seznámeni s celým spektrem pohybových aktivit v TV a při značné časové vytíženosti podléhají tlaku rodičů a dětem podepisují negativní vyjádření ke způsobilosti k TV.

Pro pozitivní změny v systému je tak vedle posílení vzdělání pedagogických a poradenských pracovníků nutná i týmová spoluúčast lékařů na maximální možné podpoře zařazení žáků do vhodných, smysluplně a cíleně vedených pohybových aktivit. Za velmi vhodné se jeví doplnění systému celoživotního vzdělávání relevantních lékařských pracovníků (především obvodních lékařů /pediatrů/ a tělovýchovných lékařů) o oblast aplikovaných pohybových aktivit. Institut uvolňování z TV je nezbytné chápat jako omezení práva na vzdělání s výraznými riziky pro zdraví dítěte. Již při platnosti aktuální úpravy lze formulovat tři opatření (tato opatření byla i součástí závěrů kulatého stolu k tématu začleňování a uvolňování žáků v tělesné výchově realizovaného dne 1. 10. 2024 kanceláří Veřejného ochránce práv):

- **registrující lékaři by se neměli spokojit s pouhým vyjádřením zdravotní nezpůsobilosti či způsobilosti, ale do vydávaných posudků či potvrzení zahrnovat podrobné a konkrétní informace pro zapojení žáka do školní TV (potřeba jednotného formuláře pro posudek);**
- **na základě získaných informací by škola (v případě potřeby ve spolupráci se školským poradenským zařízením) měla vytvořit individuální vzdělávací plán či plán pedagogické podpory, které při zohlednění individuality žáka umožní naplnění vzdělávacích cílů a očekávaných výstupů školní TV, ať již samostatně, nebo ve spolupráci s externími spolupracujícími subjekty (např. konzultant APA);**
- **výuka by měla být vedena v multidisciplinárně koncipované spolupráci se školským poradenským zařízením, případně dalšími spolupracujícími subjekty, včetně možného zapojení nelékařských zdravotnických pracovníků.**



Aplikovaná a inkluzní tělesná výchova

Základním východiskem je vyvolat zásadní změnu koncepce uvolňování z TV, které je nutno chápat jako omezení práva na vzdělání, a tomu musí odpovídat jeho aplikace. TV je jakožto všeobecně vzdělávací předmět určena všem žákům, včetně žáků se SVP. Tělesná výchova realizovaná s přítomností žáka se SVP s nutností úprav může být označovaná jako aplikovaná TV (ATV) v širším slova smyslu. Pro kontext individuální integrace/inkluze či účast žáků se SVP v běžně vedeném třídním kolektivu v systému společného vzdělávání se nejčastěji využívá označení inkluzivní TV (ITV). Pokud je organizačně TV na běžných školách vedena alternativně odděleně s účastí žáků s potřebou podpory pro rozvoj pohybové gramotnosti, pak je vhodné tuto výuku označovat jako zdravotní a aplikovanou TV. V případě doporučení relevantního předmětu speciálně pedagogické péče v systému podpůrných opatření, je označován jako zdravotní TV. Pokud se jedná o školu či třídu primárně určenou pro žáky se SVP označujeme takto vedenou výuku jako ATV v užším slova smyslu. S ohledem na aktuální znění rámcového vzdělávacího programu pro tento typ škol či tříd bylo dosud běžné vymezit ještě alternativní předmět s převládajícím zdravotním efektem (v minulosti zdravotní nebo rehabilitační TV).



Zdravotní a aplikovaná tělesná výchova

Více než ITV je odborné i laické veřejnosti známý termín zdravotní TV. Ten je na mezinárodní úrovni chápán jako podoblast ATV, avšak u nás má v důsledku odlišného vývoje i trochu jiný charakter. Směřuje k pohybovému vzdělávání žáka s podporou. Zařazení žáka se speciálními vzdělávacími potřebami do inovovaného pojetí prezentovaného námi jako Zdravotní a aplikované tělesné výchovy (ZATV) je možné, až když není jeho zařazení do společného vzdělávání vhodné či s ohledem na jeho potřeby a zdravotní stav žádoucí.

ZATV svým obsahovým zaměřením i využívanými nástroji (tedy realizovanými pohybovými aktivitami) plně respektuje základní vymezení TV. S ohledem na účast žáků s potřebou uplatnění podpůrných opatření respektuje speciální potřeby žáků a nalézá nejvhodnější nástroje pro jejich rozvoj v této organizační formě. Zařazení žáka se speciálními vzdělávacími potřebami je možné, až když není jeho zařazení do společného vzdělávání vhodné či s ohledem na jeho potřeby a zdravotní stav žádoucí. V případě, že škola není z hlediska nedostatečných prostorových, materiálních, personálních či jiných podmínek schopná vzdělávat žáka v systému inkluzivně vedené tělesné výchovy, může organizačně zařadit žáky v minimálním počtu 6 osob na pedagogického pracovníka do alternativní organizační formy nazvané Zdravotní a aplikovaná tělesná výchova. Maximální počet žáků ve skupině při tom nesmí přesáhnout 14 osob, a to ani v případě zapojení dalších pedagogických pracovníků. Je žádoucí, aby žáci se speciálními vzdělávacími potřebami absolvovali v rámci základního vzdělávání co nejvíce pohybových aktivit (TV, ZATV) a nebyli z této výuky zbytečně uvolňováni.

ZATV navazuje na dřívější koncept zdravotní TV a rozšiřuje vizi očekávaných výstupů i v oblasti psycho-sociálního rozměru zdraví. V inovovaném návrhu konceptu zůstává zdravotní TV jako předmět speciálně-pedagogické péče a také jako možnost organizační a obsahová alternativa ATV (v případě preference škol) na školách a třídách zřízených pro žáky se SVP s dominujícím obsahem zaměřeným na korektivní cvičení s rehabilitačním efektem.

Konzultant APA

Konzultanti v oblasti APA poskytují učitelům TV, ostatním pedagogickým pracovníkům i dalším pracovníkům zapojených do formálního či neformálního vzdělávání (volný čas, sport, rehabilitace) komplexní podporu při začlenění žáků se SVP do PA či jinou potřebou podpory pro rozvoj PG.

Návrh požadavků na pozici konzultant APA:

1. Dokončené vysokoškolské magisterské studium oboru/programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na aplikovanou tělesnou výchovu se státní závěrečnou zkouškou ze speciální pedagogiky.
2. Dokončené vysokoškolské magisterské studium oboru/programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na aplikované pohybové aktivity se státní závěrečnou zkouškou ze speciální pedagogiky.
3. Dokončené vysokoškolské magisterské studium oboru/programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na tělesnou výchovu a speciální pedagogiku a kurz v systému celoživotního vzdělávání realizovaného vysokou školou zaměřený na aplikované pohybové aktivity nebo aplikovanou tělesnou výchovu.
4. Dokončené vysokoškolské magisterské studium oboru/programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na speciální pedagogiku nebo speciální pedagogiku pro učitele a minimálně 5 let praxe v oblasti poradenství zaměřeného na podporu aplikovaných pohybových aktivit.

Návrh požadavků na kompetence konzultanta APA:

- **Plánovat společné vzdělávání v tělesné výchově.** Konzultant ATV musí být schopen: 1) diagnostikovat potřeby žáků se SVP; 2) diagnostikovat osoby účastníci se společného vzdělávání v TV; 3) přizpůsobit obsah TV tak, aby naplňovala individuální potřeby všech žáků; 4) vytvořit výukové plány pro společné vzdělávání v TV; 5) připravit prostředí pro společné vzdělávání v TV.
- **Realizace společného vzdělávání.** Konzultant v oblasti ATV musí být schopen: 1) přizpůsobit výuku tak, aby naplňovala potřeby žáků v ATV; 2) formovat chování žáků tak, aby byly zajištěny optimální podmínky pro výuku TV; 3) přizpůsobit komunikaci schopnostem žáků se SVP; 4) vést záznamy týkající se IVP.
- **Hodnotit studijní pokrok žáků a efektivitu používaných výukových a podpůrných strategií.** Klíčové role v této oblasti jsou: 1) hodnotit studijní pokrok žáka se SVP ve vztahu k cílům IVP; 2) hodnotit úpravy obsahu vzdělávání v TV pro žáky se SVP; 3) hodnotit efektivnost používaných vzdělávacích, výchovných a podpůrných opatření; 4) hodnotit snahu učitele TV zapojit žáky se SVP.
- **Odborná spolupráce s cílem zlepšit kvalitu společného vzdělávání.** Aplikovaná tělesná výchova má mezioborový charakter a od odborníků v oblasti ATV lze proto očekávat pravidelnou spolupráci s jinými odborníky nebo rodiči žáků se SVP. Klíčové role v této oblasti jsou: 1) spolupracovat s odborníky v oblasti TV, sportu a volnočasových aktivit; 2) spolupracovat s dalšími osobami podporující studenty se SVP; 3) rozvíjet odborné dovednosti a znalosti v rámci celoživotního vzdělávání.

Doporučený postup pro intervence konzultanta APA

Esenciálním východiskem pro plánování a realizaci inkluzivní TV je změna pedagogického myšlení. Pedagogové musí respektovat mezinárodní i národní právní normy a vycházet z předpokladu pozitivních postojů a důvěry pedagogů ve své vlastní profesní kompetence (self-efficacy). Sebevědomé, ale zároveň pokorné myšlení umožňuje pochopit nutnost celoživotního sebevzdělávání a týmové spolupráce s poradenskými pracovníky a dalšími subjekty.

Služby Centra APA v kontextu zapojení konzultantů APA odráží deset postupných kroků pro podporu škol při TV a dalších pohybových programech.

1. krok <i>Kontaktování PPP, SPC či relevantního spolupracujícího subjektu</i> Cíl: zahájit celý proces.	Některá poradenská zařízení předloží konkrétní návrhy či kontakty. Některé kraje prioritně řeší rozvoj poradenství pro inkluzivní TV – koncepčně např. Olomoucký kraj, MSK aj. Spolupracujícími subjekty mohou být také vysokoškolská pracoviště typu Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci, FTVS UK v Praze, FSpS MU v Brně, VŠ Palestra v Praze nebo pedagogické fakulty nejvhodněji se sdruženými programy TV a speciální pedagogika nebo se zkušenostmi v oblasti ATV (např. UJEP v Ústí nad Labem, PdF v Plzni nebo PdF v Českých Budějovicích).
2. krok <i>První schůzka – s rodičem nebo poradenským pedagogem</i> Cíl: zjistit relevantní informace a představy zainteresovaných stran, zjistit možnosti a podmínky školy.	Nejprve mezi třídním učitelem nebo učitelem TV, případně jiným pověřeným pedagogickým pracovníkem, a kompetentním externím pracovníkem (nejlépe konzultantem APA). Pokud bude konzultant kontaktován rodičem, pak nejdříve schůzka konzultant – rodič.
3. krok <i>Koordinační schůzka na půdě školy</i> Cíl: konfrontovat představy všech zainteresovaných a kompetentních osob o vzdělávání v TV a dalších pohybových programech.	Schůzka nejlépe za přítomnosti třídního učitele, učitele TV, pověřeného pedagogického pracovníka, řídicího pracovníka, rodiče (zákonného zástupce) a konzultanta APA. Před a po schůzce kontaktování pracovníka poradenského zařízení.
4. krok <i>Vyžádání posudku lékaře</i> Cíl: získat relevantní informace o zdravotním stavu žáka se SVP od registrujícího lékaře pro účely tvorby podkladů pro IVP nebo PIPP.	Rodič obdrží od školy, poradenského zařízení nebo dalšího spolupracujícího subjektu formulář, který předloží registrujícímu lékaři svého dítěte (žáka). Rodič vysvětlí lékaři důvody, proč tím podílející se na vzdělávání potřebuje informace uvedené ve formuláři a vyzve ho k zodpovědnému vypsání doporučení.

5. krok <i>Diagnostika motoriky, emocí, preferencí a sociálního začlenění</i> Cíl: získat vstupní data o žáku se SVP pro vytyčení a ověření dílčích cílů.	Konzultant APA ve spolupráci se zákonnými zástupci, žákem, školou a poradenským zařízením zrealizuje vstupní diagnostiku před tvorbou IVP nebo v počátku realizace PIPP nebo IVP.
6. krok <i>Tvorba podkladů pro PIPP či IVP</i> Cíl: nastavit plán vzdělávání dle aktuálních norem a standardů.	Na základě školního vzdělávacího plánu, tematického plánu učitele, vyjádření a přání rodičů (zákonných zástupců), lékařského doporučení, případně doporučení dalších odborných pracovníků vypracuje konzultant APA podklady pro podpůrná opatření. Navrhne pro SPC normovaná a nárokových podpůrná opatření a naplánuje získání (pronájem) nenárokových opatření (metodické materiály, kompenzační pomůcky apod.).
7. krok <i>Realizace osvětového programu nebo peer tutoring programu</i> Cíl: pozitivní ovlivnění sociálního klimatu ve třídě a škole, vytvoření předpokladů pro pochopení speciálních potřeb spolužáka a vytvoření povědomí vrstevníků o možnostech pohybových aktivit konkrétního žáka se SVP.	Program typu Paralympijský školní den (pro mladší žáky či děti v MŠ upraven pod názvem pÁPÁ hrátky) nebo peer tutoring program zaměřený cíleně pouze na třídu s integrovaným žákem má za cíl pozitivní formování postojů spolužáků k účasti žáka se SVP v TV a dalších pohybových programech.
8. krok <i>Průběžné intervence</i> Cíl: poradensky podpořit pedagogy, společně hodnotit plnění úkolů a cílů, flexibilně reagovat na aktuální dynamiku třídního kolektivu při realizaci TV a dalších pohybových programů.	Intervencí se myslí celoroční setkávání konzultanta APA s pedagogy a spolupůsobení v reálných podmínkách školní TV, včetně společných rozborů hodin a plánování, poradenství, zaškolování v některých specifických aktivitách, případně se spolupodílí na celoživotním vzdělávání.
9. krok <i>Zapůjčování didaktických a sportovně-kompenzačních pomůcek</i> Cíl: zvýšit kvalitu vzdělávacího procesu v TV a dalších pohybových programech.	Konzultant APA společně s pedagogy vydefinuje a zajistí baterii pomůcek a metodických materiálů, které by škola mohla získat mimo systém podpůrných opatření. Současně s tím zajistí společně nákup pomůcek ze systému podpůrných opatření tak, aby byl vhodně aplikovatelný v TV.
10. krok <i>Evaluace intervence a následné vytvoření plánu</i> Cíl: zhodnotit efekt celého procesu vzdělávání v TV a dalších pohybových programech, nastavit následující intervenční a podpůrná opatření.	Pedagogové v TV společně s konzultantem APA provedou na závěr intervenčního období evaluaci v oblasti motoriky, emocí, preferencí a sociálního začlenění žáka se SVP.

Spolupráce se školami a školskými poradenskými zařízeními

Při implementaci inkluzivních přístupů ve vzdělávání v ČR je často opomíjena spolupráce s dalšími subjekty mimo škol a školských poradenských zařízení. Přitom příklady dobré praxe ze zahraničí, ale i u nás představují jasný důkaz finanční, časové i personální efektivity takové spolupráce.

Tuto spolupráci je vhodné deklarovat také ve formulářích:

- **doporučení pro vzdělávání žáka se speciálními vzdělávacími potřebami ve škole** (analogicky ve školském zařízení) – deklaruje poradenské zařízení jako např. Podpůrné opatření jiného druhu,
- **individuální vzdělávací plán** – deklaruje škola jako Další subjekty podílející se na vzdělávání žáka. Zároveň v kolonce Podpůrná opatření jiného druhu lze uvést konkrétní podporu od těchto subjektů, která nevyžaduje finanční nároky na systém podpůrných opatření (např. zapůjčení sportovně-kompenzačních pomůcek; zaškolení pedagogického pracovníka apod.) nebo
- **plán pedagogické podpory** – deklaruje škola jako Podpůrné opatření jiného druhu, doplněné o Doporučení k odbornému vyšetření (jiné). Toto vyšetření se může týkat doporučení registrujícího lékaře a diagnostiky motoriky, případně relevantních psycho-sociálních charakteristik při začlenění žáka se SVP ve vyučování.

Doporučení poradenských zařízení pro vzdělávání žáka se SVP pak mohou obsahovat i kontakt na další subjekty, které se na vzdělávání mohou podílet. Jedná se nejčastěji o ověřené organizace nebo jednotlivce, kteří mají zkušenosti z obdobně realizovaných intervencí. Po jejich kontaktování nejčastěji dochází k organizačním schůzkám s dohodou následných formalizovaných i neformalizovaných kroků. Zapojení těchto subjektů pak školám garantuje ověřený metodický postup, který vede k vyšší kvalitě vzdělávání žáků se SVP i jejich spolužáků bez SVP při zachování plnění všech povinností školy s maximálním možným snížením administrativního tlaku, který s dalšími subjekty společně sdílí.

Příklad konkrétní spolupráce:

Spolupracující subjekt:	Centrum APA zřízené na Katedře aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci.
Podoba (předmět) spolupráce:	Vypracování IVP nebo podkladů pro IVP do tělesné výchovy; vypracování plánu nebo podkladů pro plán pedagogické podpory; zapůjčení sportovních a sportovně-kompenzačních pomůcek; poradenství při výběru nárokových relevantních pomůcek pro pohybové programy realizované školou či školskou organizací; přímá poradenská podpora při realizaci vyučovací jednotky TV; personální podpora při realizaci krátkodobých jednorázových pohybových programů (kurzů, výletů, pobytoových akcí); diagnostika a evaluace vybraných charakteristik (motorika, psychosociální oblast relevantní pro TV); realizace peer tutoring programu pro školní TV; realizace osvětové a vzdělávací akce typu Paralympijský školní den; poskytnutí metodických materiálů pedagogickým pracovníkům; zaškolení pedagogického pracovníka při realizaci plaveckého nebo lyžařského kurzu.

Jednou z těch nejčastěji využívaných je spolupráce s vysokoškolskými subjekty s programy (dříve obory) orientovanými na vzdělávání. Pro zjednodušení lze takovou spolupráci rozdělit na dlouhodobou, krátkodobou nebo jednorázovou. Tato spolupráce má charakter smlouvy mezi zainteresovanými subjekty. Ty jsou řešeny např. jako tzv. smlouva o fakultní škole nebo smlouva o spolupráci. Zajišťuje školám možnost přijímat oficiálně nekvalifikované, ale kompetenčně částečně vybavené pracovníky bezplatně nebo dokonce s možností finanční odměny škole nebo zaměstnancům školy. Krátkodobou spoluprací je spolupráce týkající se např. několikátýdenní nebo několikaměsíční podpoře, která se neopakuje nebo jen minimálně opakuje. Jedná se např. o účast žáka se SVP na plaveckých kurzech, v konkrétním předmětu (např. dopravní výchova), při konkrétní praxi (např. na středních školách) nebo při účasti na mimoškolních pohybově zaměřených aktivitách. Jednorázová spolupráce je pak realizována v rámci lyžařského kurzu, školy v přírodě, adaptačního kurzu nebo školním výletě.

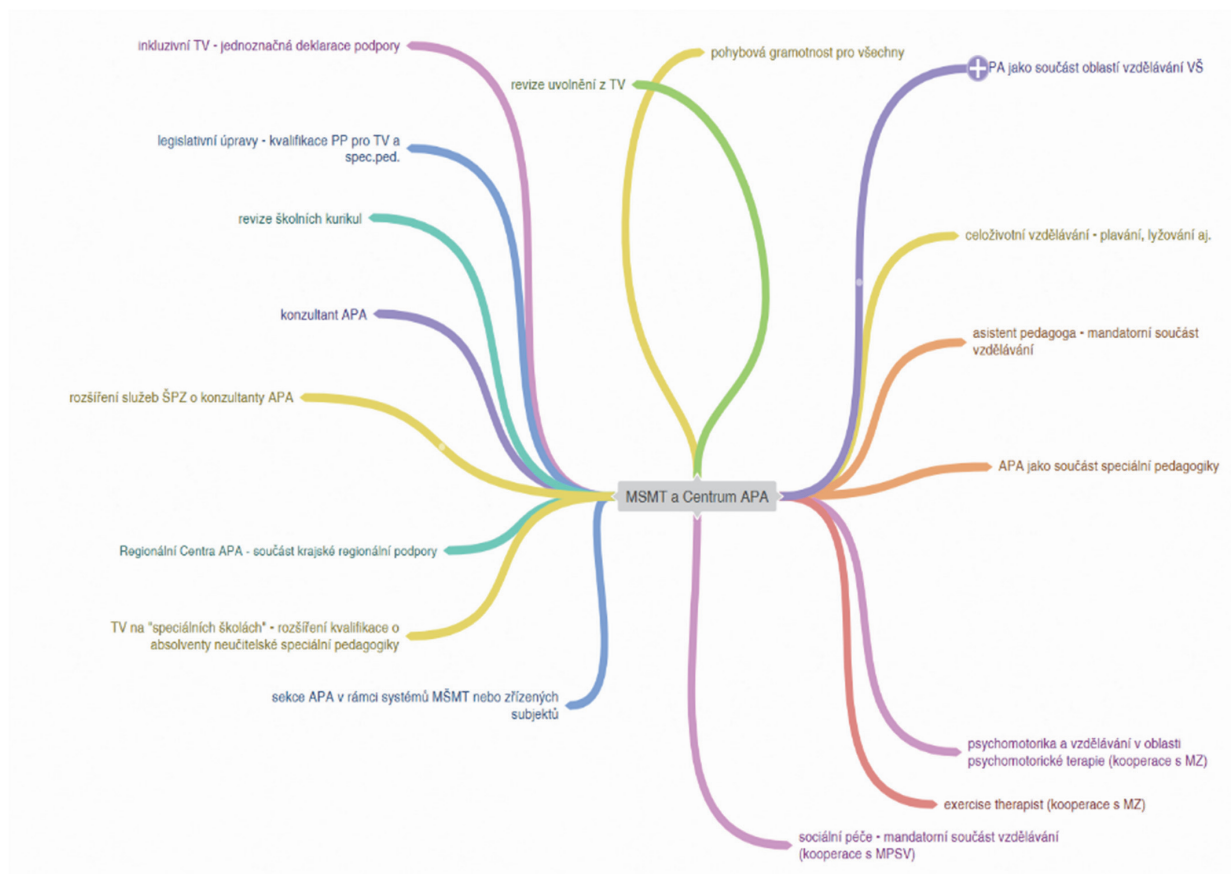
Obdobné smlouvy, zejména smlouva o spolupráci, mohou být uzavřeny i mezi školou a jinak zaměřenými subjekty. Jedná se např. lyžařská nebo plavecká „škola“, poskytovatel sociální péče (např. v místě mimoškolní pobytové akce typu škola v přírodě) nebo subjektem poskytujícím praxi (ve výučných oborech na střední škole). Vhodné jsou

i smlouvy o sdílení povinností při vzdělávání, vyjasnění si pravidel spolupodílení se při náležitém dohledu, povinnosti ohledně bezpečnosti a spoluzodpovědnosti při vzniklé škodě či zranění.

Před podepsáním konkrétní smlouvy je vydefinována podoba vzájemné spolupráce, která může být více či méně konkretizovaná. Může však také zůstat otevřená nebo vždy specifikovaná v dodatcích ke smlouvě.

V případě, že je u žáka zpracováván individuální vzdělávací plán či obdobný dokument či smlouva, je vhodné (viz předchozí kapitola) uvést spolupracující subjekty, v našem případě Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci (resp. Centrum APA) jako spolupracující subjekt podílející se na vzdělávání.

Spolupráce s MŠMT



Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) představuje vrcholný orgán zodpovědný za koordinaci vzdělávání, včetně tělovýchovy, zabezpečující normy, jejich dodržování a finanční podporu pro jeho realizaci.

Tělesná výchova, včetně ATV s účastí žáka se SVP, vyžaduje aktuálně hlubší podporu ze strany MŠMT, než tomu bylo kdykoliv v minulosti. Hlavními důvody je jednoznačná podpora inkluzivního vzdělávání jako celkového konceptu, podpora pohybových aktivit v režimu školy jako jasná reakce na snižující se trend pohybové gramotnosti ve společnosti, v neposlední řadě pak revize systémových opatření, které v minulosti vylučovala určité skupiny žáků z účasti v pohybových aktivitách organizovaných školou (zejména nadužívání uvolňování z tělesné výchovy).

Z důvodu nápravy dosavadního stavu bylo nutné zahájit celou řadu společných postupů. Klíčovým společným výstupem je implementace pojetí ATV a inkluzivní TV do Národního plánu podpory pohybu dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních a státní politiky školního a vysokoškolského sportu pro období 2024–2028. Z těchto důvodů je vhodné přistoupit k dalším krokům a revidovat:

- a) postupy začlenění žáků s potřebou podpory pro TV – vize Metodického pokynu k zařazování dětí, žáků a studentů s potřebou podpory do tělesné výchovy;
- b) systémová podpora pro zřízení pracovních pozic speciální pedagog se specializací na pohybové aktivity – vize Konzultant APA;
- c) regionální podpora aplikovaných pohybových aktivit na krajské úrovni – vize zřízení Regionálních Center APA či jako součástí Krajských center pohybové gramotnosti;
- d) úpravy kurikul pro optimálnější zařazování žáků se SVP do TV – vize implementace opatření do revidovaných rámcových vzdělávacích programů pro různé stupně a typy škol.

Spolupráce s Českou školní inspekcí

Česká školní inspekce (ČŠI) je národní autoritou pro hodnocení kvality a efektivity počátečního vzdělávání zahrnujícího mateřské školy, základní školy, základní umělecké školy, střední školy, konzervatoře, vyšší odborné školy a všechna školská zařízení (např. školská poradenská zařízení, střediska volného času, školní jídelny apod.), samostatným správním úřadem České republiky s celostátní působností zřízeným ze zákona, organizační složkou státu a služebním úřadem podle zákona o státní službě. Organizačně je Česká školní inspekce členěna na ústředí se sídlem v Praze a 14 krajských inspektorátů. Vedoucím úřadu je ústřední školní inspektor. Působnost České školní inspekce spočívá zejména v zajištění externího hodnocení kvality a efektivity vzdělávání a vzdělávací soustavy České republiky, a to prostřednictvím sledování, hodnocení a kontroly vzdělávání, výchovy a školských služeb poskytovaných veřejnými, soukromými i církevními školami a školskými zařízeními zapsanými ve školském rejstříku. V rámci inspekční činnosti Česká školní inspekce získává a analyzuje informace o vzdělávání dětí, žáků a studentů, o činnosti škol a školských zařízení zapsaných do školského rejstříku, sleduje a hodnotí efektivnost vzdělávací soustavy, zjišťuje a hodnotí podmínky, průběh a výsledky vzdělávání, a to podle příslušných školních vzdělávacích programů a akreditovaných vzdělávacích programů a dále podmínky a průběh poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, zjišťuje a hodnotí plnění školního vzdělávacího programu a jeho soulad s právními předpisy a rámcovým vzdělávacím programem, vykonává kontrolu dodržování právních předpisů, které se vztahují k poskytování vzdělávání a školských služeb, a vykonává veřejnosprávní kontrolu využívání finančních prostředků státního rozpočtu přidělovaných školám a školským zařízením.

(viz <https://www.csicr.cz/cz/Zakladni-informace/O-nas>).

Na celorepublikové úrovni dosud chybí propojení konceptu inkluzivní TV a metodické podpory ze strany ČŠI. Je proto logickým krokem, aby ČŠI ve vztahu k metodické podpoře, hodnocení kvality a naplňování školního vzdělávacího programu spolupracovala s metodickým Centrem APA a jeho součástí Regionálním Centrem APA pro Olomoucký kraj. Navzdory nižší míře tradice a zkušeností v oblasti inkluzivní TV na celorepublikové úrovni se ČŠI okrajově již řadu let věnuje tématům jako uvolňování z TV, zdravotní TV aj.

Jedním z výsledků spolupráce je implementace témat zaměřených na žáky se SVP nebo žáky s potřebou podpory v TV jako součást strategického dokumentu Aktivní škola, který ČSI vydala v roce 2023. Druhé rozšířené vydání [zde](#).



Spolupráce s Národním pedagogickým institutem

Národní pedagogický institut (NPI) České republiky je přímo řízenou organizací MŠMT. Zajišťuje přenos vzdělávacích inovací z centrální koncepční úrovně do školské praxe v regionech. Vytváří rámcové vzdělávací programy pro předškolní, základní, základní umělecké a střední vzdělávání. Stará se o metodickou podporu škol a pedagogů a cílené vzdělávání pedagogických pracovníků. Významnou roli v podpoře škol v regionech mají krajská pracoviště NPI. NPI je školským vzdělávacím, metodickým, kurikulárním, výzkumným, odborným a poradenským zařízením pro řešení otázek předškolního, základního, středního a vyššího odborného vzdělávání. Zasahuje rovněž do oblasti základního uměleckého, jazykového, neformálního, zájmového a dalšího vzdělávání (viz <https://www.npi.cz/>).

NPI je orgán pověřený vytvořením a správou kurikul pro vzdělávání, zejména rámcovými vzdělávacími programy. V současné době prochází jednotlivé dokumenty procesem revizí. Součástí vzájemné provázanosti a spolupráce MŠMT, NPI, České asociace aplikovaných pohybových aktivit, České společnosti učitelů tělesné výchovy a některých dalších subjektů je spolupůsobení na RVP ZV pro oblast vzdělávání Člověk, zdraví a bezpečí a zejména pak vzdělávací obor tělesná výchova. Díky této provázanosti a spolupráci doznal dokument úprav, které dále napomáhají účasti žáků se SVP a další žáků s potřebou podpory v TV (viz [zde](#)).

Krajské pracoviště Olomouc pak představuje významného partnera při naplňování implementace dlouhodobého záměru Olomouckého kraje. V těsné spolupráci pak probíhají jednotlivé kroky v implementačním období 2024–2028. Prohloubení spolupráce je vizí pro oblast inkluzivního vzdělávání, včetně spolupráce při podpoře žáků s nadáním a sociálním znevýhodněním.

Spolupráce s pracovišti UP v Olomouci

Ústav speciálně pedagogických studií (ÚSS) na Pedagogické fakultě UP v Olomouci je jedna z největších organizačních jednotek v České republice podílející se na vzdělávání pedagogických pracovníků zaměřených na speciální pedagogiku. Svým rozsahem, počtem zaměstnanců i studentů se jedná o nejkomplexnější vysokoškolské pracoviště svého zaměření vůbec. ÚSS je garantujícím pracovištěm oblasti speciální pedagogiky, včetně vysokoškolských programů i na jiných pracovištích UP v Olomouci. Představuje garanta kvality speciálně pedagogické teorie a hlavní autoritu pro budoucí pracovníky v praxi. Spolupráce Centra APA a ÚSS probíhá na mnoha úrovních, včetně zařazení pracovníků ÚSS do společného týmu v rámci implementace dlouhodobého záměru ve vzdělávání v Olomouckém kraji v kontextu podpory heterogenních třídních kolektivů. ÚSS se také podílí na vzdělávání budoucích konzultantů APA prostřednictvím garance a výuky některých klíčových poradensky zaměřených vysokoškolských předmětů.

Centrum podpory studentů se specifickými potřebami je rektorátním zařízením silně propojené s ÚSS se společnou působností i v Centru APA. Právě propojení těchto jednotek nabízí nejen studentům UP se speciálními potřebami potřebné služby v oblasti formálního vzdělávání i naplňování potřeby plnohodnotných volnočasových aktivit, ale zejména umožňuje společné naplňování třetí role vysokých škol v podobě podpory mimo univerzitního prostředí.

Projektový servis UP je klíčovým servisním pracovištěm pro podporu plánování a řešení projektů rozvojových i výzkumně orientovaných. Hned od počátku působení Centra APA se stal PSUP nedílnou součástí všech realizovaných aktivit.

Spolupráce s odbornými, profesními a sportovními organizacemi v neformálním vzdělávání

Zájmové vzdělávání, zejména pak střediska volného času představují ojedinělou možnost kvalifikovaného, dlouhodobého a smysluplného působení na děti, žáky, studenty, ale i mladé dospělé ve volném čase. Formování osobnosti těchto cílových skupin je možné díky koncepční práci zájmena pedagogů volného času, kteří pomáhají naplňovat práva na volný čas, v našem kontextu pak na pohybové aktivity. Aktivizaci přitom pedagogové vnímají jako nástroj pro osobnostně-sociální rozvoj a jsou prodlouženou rukou povinného základního i následného středoškolského vzdělávání. Opomíjením tohoto dílu vzdělávací mozaiky by bylo negativním zásahem do systému podpory inkluzivních PA a celkově by jej bylo možné vnímat jako nenaplňování práv žáků se SVP na vzdělávání a volný čas. Centrum APA, zejména prostřednictvím své jednotky RC APA Olomouckého kraje spolupracuje dlouhodobě se třemi Středisky volného času – Dům dětí a mládeže v Olomouci, Kojetíně a Jeseníku. U těchto subjektů jakožto vzdělávacích center jsou realizovány vzdělávací programy pro interní i externí pracovníky pro další podporu inkluzivního (tentokrát) neformálního vzdělávání. Praktické workshopy jsou nabízeny i pedagogům volného času ostatních středisek. Aktuálně byla zahájena spolupráce s českou sekcí organizace Duke of Edinburgh.

Občanská společnost spolupracujících a aktivně působících neziskových organizací sebou přináší jak konkrétní podporu v oblasti komunit se zásahem regionálním, tak v případě spojování organizací či nastavení nadregionálních organizací i působnost celorepublikovou. Díky těmto aktivitám je možné oslovovat potenciální účastníky našich akcí jako jsou pravidelné kroužky pro děti – APA lezení, APA plavání, všestranná pohybová příprava dětí s postižením. Můžeme efektivně vyhledávat a oslovovat případné spolupracující organizace s nabídkou účasti jejich členů na akcích typu S APAči na vodě, APA větrání, inkluzivní zimní lyžařské výcvikové kurzy, víkendy pro rodiny s dětmi s postižením nebo na „vlajkovou loď“ našich kurzů [Expedici PřesBar](#). Díky spolupráci s nejrůznějšími subjekty je možné od roku 2012 realizovat seriál osvětových programů Dny na monoski (viz výše), včetně oslovování neziskového sektoru.

Neformální vzdělávání je podpořeno i přímým oslovováním instruktorů, trenérů, sociálních a aktivizačních pracovníků jak v oblasti sportu, sociální péče nebo neziskového sektoru. Jednorázové osvětové programy jsou realizovány pro uživatele služeb sociální péče a zaměstnance poskytovatelů sociální péče. Zajišťována je i podpora personální pro účast dětí se SVP na pobytových akcích typu dětské tábory. Těmto subjektům jsou i zapůjčovány sportovní a sportovně-kompenzační pomůcky na podporu maximálního zapojení účastníků zejména s postižením.

Efektivní napojení na zastřešující, odborné nebo profesní organizace dále prohlubuje dopady práce Centra APA a RC APA Olomouckého kraje. Jedná se zejména o úzké spojení s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit, Evropskou federací aplikovaných pohybových aktivit, Českou společností učitelů tělesné výchovy, Českou společností tělovýchovného lékařství, v posledních letech pak i Odbornou společností praktikujících dětských lékařů ČLS JEP nebo Asociací psychologů sportu. Klíčovým partnerem při podpoře speciálně pedagogické je pak Asociace pracovníků speciálně pedagogických center. V minulosti jsme se také spolupodíleli na některých strategických dokumentech z celonárodně působících organizací Sokol, Českou asociací Sport pro všechny, Českou asociací lyžařských škol nebo organizací Rino sport akademie. Na regionální úrovni patří mezi spolupracující subjekty spolupodílející se na rozvoji pohybové gramotnosti pro všechny například organizace Svišti v pohybu nebo Sportimáček. Jedním z systémových opatření je i spolupráce s lyžařskými školami vybraných lyžařských areálů, zaškolování jejich pracovníků, půjčování pomůcek a realizace osvětového programu v seriálu [Dny na monoski](#). Cílem je umožnit zájemcům stejné služby jako mají děti či rodiny dětí bez SVP ve volném čase.

Sdílení zkušeností s dalšími spolky, ústavy nebo nadačními fondy otevírá nejširší možnosti spolupráce. Domovská katedra APA dlouhá léta intenzivně spolupracuje a ve spolupráci se studenty i realizuje programy pro Nadační fond dětské onkologie Krtek. Letitá spolupráce a sdílení zkušeností umožňuje spojení s Centrem Paraple. NF Českého rozhlasu Světluška v letech 2024-2025 nabídla finanční podporu pro zaměstnání konzultantů APA pro žáky se zrakovým postižením v 7 krajích ČR. Nadační fond Konta Bariéry v minulosti finančně podporoval výše uvedenou akci Expedice PřesBar a pomohl její uvedení v širokou známost.

Vybrané aktivity Centra APA v kostce

Od roku 2017 jsme kontaktovaným pracovištěm pro připomínkování strategických a většiny legislativních dokumentů v oblasti inkluzivní školní TV, podpory parasportu nebo volného času osob se speciálními potřebami.

Od roku 2017 jsme nedílnou součástí doplňujícího vzdělávacího a poradenského školského i školního systému Olomouckého kraje.

Od roku 2024 jsme jedním ze dvou finančně největších partnerů Olomouckého kraje při realizaci jeho projektů zaměřených na implementaci dlouhodobého záměru ve vzdělávání.

● Metodické Centrum APA (mimo RC APA).

- Pravidelná podpora 220 dětí, žáků a studentů se SVP (zejména mezi lety 2017–2020).
- Podpora na inkluzivní kurzovní výuce – více než 30 kurzů.
- Lektorská činnost na vícedenních akcích i jednodenních eventech.
- Zřízení a provoz největší půjčovny sportovně-kompenzačních pomůcek v České republice. Zapůjčování pomůcek pro potřeby škol a školských zařízení v Olomouckém kraje (nově i v regionech Moravskoslezského a Jihomoravského kraje) zdarma.
- Hlavní tvůrčí činnost Metodického pokynu k zařazování žáků a studentů s potřebou podpory do tělesné výchovy.
- Spoluvytváření činnosti revidovaných Rámcových vzdělávacích programů pro základní vzdělávání ve vzdělávacím oboru tělesná výchova.
- Koordinační a tvůrčí činnost očekávaných výsledků učení minimální doporučené úrovně (MDÚ) ve vzdělávacích oblasti Člověk, zdraví a bezpečí revidovaných Rámcových vzdělávacích programů pro základní vzdělávání ve vzdělávacím oboru tělesná výchova.
- Spoluvytváření Krajského akčního plánu a Dlouhodobého záměru ve vzdělávání Olomouckého kraje.
- Spoluvytváření strategického dokumentu České školní inspekce Aktivní škola.
- Spoluzaložení regionální center APA v Moravskoslezském a Jihomoravském kraji a realizace praktických workshopů pro jejich pedagogické pracovníky.
- Řešení 7 rozvojových projektů s finanční dotací větší než 5 mil, 3 z nich větší než 25 mil.
- Pořádání [celonárodních konferencí](#) zaměřených na APA.
- Podpora výuky v prakticky zaměřených předmětech - zejména Inkluzivní pohybové aktivity v přírodě, [Expedice PřesBar](#), inkluzivní lyžařské kempy, [Dny na monoski](#), [víkendy pro rodiny s dětmi s postižením](#), vytváření podmínek pro praxe studentů dvou fakult UP v Olomouci a otevření možnosti pracovních stáží zahraničních studentů partnerských univerzit a neziskových organizací.
- Od roku 2024 do roku 2028 koordinace vzdělávání pracovníků Pedagogicko-psychologických poraden a Speciálně pedagogických center Olomouckého kraje.
- Od roku 2024 do roku 2028 koordinace systémové práce Úřadu Olomouckého kraje v oblasti práce s heterogenními třídními kolektivy na středních školách.

- Od roku 2020 do roku 2028 koordinace Krajského centra prevence předčasných odchodů ze vzdělávání.
 - Od roku 2024 do roku 2028 realizace ve spolupráci s NPI České republiky systémového vzdělávání pedagogických pracovníků středních škol v oblasti rozvoji průřezových kompetencí v systému vzdělávání Úřadu Olomouckého kraje.
 - Vydávání převážně prakticky zaměřeného metodického časopisu Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi.
 - Spolupráce na řešení přístupnost sportovišť a prostor pro sport a volný čas. Aktuálně intenzivní spolupráce s Fotbalovou asociací České republiky na mapování přístupnosti vybraných fotbalových areálů a podpoře fanoušků se speciálními potřebami.
- **Fungování RC APA Olomouckého kraje od roku 2017.**
 - Realizace praktických workshopů (průměrně 2-3 měsíčně).
 - Podpora více než 500 pedagogických pracovníků účastnících se praktických workshopů.
 - Podpora více než 150 dětí, žáků a studentů se SVP v pravidelné celoroční výuce školní TV.
 - Podpora při realizaci inkluzivní kurzovní výuky – více než 50 kurzů.
 - Realizace 3 typů inkluzivních kroužků (plavání, lezení a všestranná pohybová příprava) pro 70 dětí.

Vize pro další rozvoj

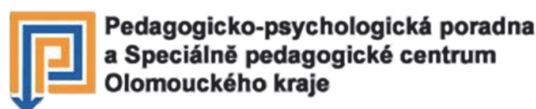
Plány a vize pro působnost Centra APA, respektive RC APA OK byly v minulosti opakovaně prezentovány na národních konferencích aplikovaných pohybových aktivit. Celá řada z nich je postupně naplňována. Mezi ně patří zejména:

- a) revize uvolňování ze školní TV a implementace aktivizačních či inkluzivních principů do systémů formálního i neformálního vzdělávání;
- b) etablování a financování pracovních pozic konzultant APA;
- c) působnost při tvorbě a následných řešení strategických dokumentů na úrovni obce, kraje i státu, včetně dlouhodobé finanční podpory;
- d) implementace podpory žáků se SVP do národních kurikul školní tělesné výchovy;
- e) implementace ATV, APA, ITV do národní legislativy, včetně podzákonných norem;
- f) podpora vysokoškolských tematicky zaměřených studijních programů;
- g) podpora celoživotního vzdělávání v oblasti APA a rozšiřování jejich zaměření;
- h) etablování regionálních center do všech krajů, včetně hl. města Prahy;
- i) zajištění vytváření sítě půjčoven sportovně-kompenzačních pomůcek;
- j) zajištění vytváření sítě komerčních poskytovatelů služeb v oblasti sportu a volného času pro participaci osob s postižením;
- k) zajistit vznik odborné společnosti, profesní komory nebo součást zastřešujícího obdobného subjektu garantujícího rozvoj a implementaci APA v praxi;
- l) výstavba nebo rekonstrukce samostatné budovy pro zasídlení Centra APA, včetně prostor pro poskytování sportovních a volnočasových služeb;
- m) v kooperaci s obdobnými subjekty vytvořit systém zajištění pohybových aktivit jako rehabilitačně-terapeutického nástroje financovaného ze systému zdravotního pojištění;
- n) zajistit pohybové aktivity jako samostatnou službu v oblasti sociální péče s akcentem na prevenci;
- o) vytvoření meziresortní komise na podporu sportu a pohybových aktivit osob se speciálními potřebami;
- p) podpořit vznik samostatného oddělení v resortu MŠMT nebo sportu;
- q) vyvolat vznik národních zastřešujících subjektů a vytvoření aplikačních center APA pro podporu mezinárodní spolupráce, mobilitu a mezinárodní autoritu v této oblasti.

Příklady partnerů



**ČESKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR**





Minimedailonky studentů

Sport jako klíč ke štěstí

Nikola Auerová

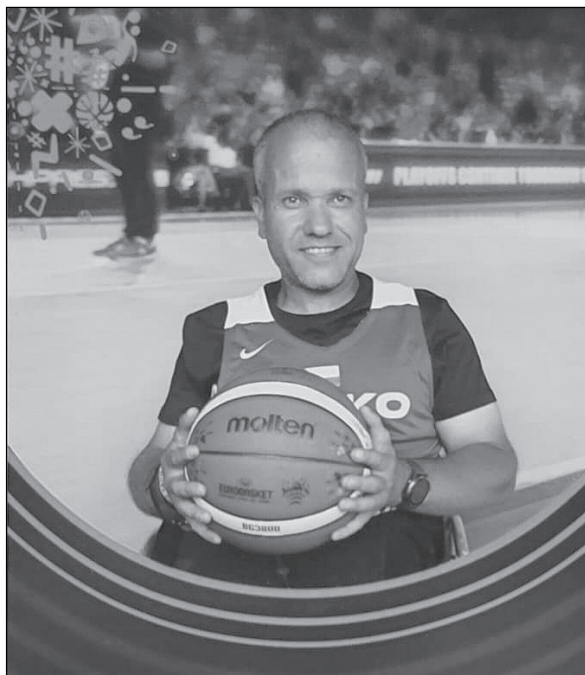
Přinášíme vám rozhovor s Tomášem Kohoutkem – mužem, který dokázal překonat výzvy života na vozíčku a stát se inspirací pro mnohé. Tomáš je vášnivým sportovcem, který se nebojí výzev, a jeho příběh je plný odhodlání a úspěchu. Navzdory životu na vozíku se Tomáš nevzdal, ale naopak našel sílu a vášeň v tom, že se věnuje sportům na vozíčku. Své zkušenosti přinesl do národního týmu, kde působil. Měla jsem tu čest vést s Tomášem rozhovor, abychom se mohli podělit s ostatními o jeho jedinečné zkušenosti, inspirující příběh a cenné poznatky z jeho cesty sportovním životem.

■ Kdy jste začal se sportovní aktivitou na vozíku a jaké sporty to byly?

Se sportem jsem začal až po revoluci v roce 1989, předtím nebyly aktivity pro vozíčkáře možné. V té době mi bylo 14 let a prioritou pro mě byla atletika. V atletice jsem se nejvíce zabýval dlouhými tratěmi – maratony. Poté jsem se začal věnovat basketbalu na vozíku a tímto sportem jsem se zabýval i v národním týmu, kde jsem působil zhruba 5 let.

■ Co vás ke sportu na vozíku motivovalo a jaký sport vám přináší největší radost?

Moje velká motivace byla být nejlepší, udržovat se v kondici a také možnost podívat se do zahraničí. Sport, který mi



přináší největší radost, je rozhodně basketbal. Je to týmová práce v kolektivu, kde si můžete pomáhat v různých akcích a situacích.

■ Máte nějaké cíle do budoucna, jak ve sportu, tak mimo něj? Jaké jsou vaše záliby?

I nadále se věnuju sportu, hlavně pro radost. Věnuji se i ligovému florbalu, kde trénuji v SKV Praha. Další sport, který naprosto miluji, je lyžování na monoski, na hory jezdím pravidelně na jeden týden v roce. Mezi mé záliby patří také cestování a řízení auta, to si velmi užívám.

■ Jaký je váš nejpamátelnější moment z působení v národním týmu?

Jako jeden z nejkrásnějších momentů bych rozhodně vydvíhl moment z roku 2005, kdy jsme byli na Mistrovství Evropy v Paříži. Bylo to mé první mistrovství Evropy.

■ Jak jste se dostal k basketbalu na vozíku a co při tomto sportu považujete za důležité?

K basketbalu na vozíku jsem se dostal přes mého bývalého trenéra atletiky, který mě oslovil, že mají málo hráčů a hledají nové spoluhráče do týmu. Při basketbalu je hodně důležitá rychlost, to je jedna z věcí, ve které jsem vždy vynikal. Při rychlosti v basketbalu na vozíku nehraje výška člověka žádnou roli, protože i přesto, že měřím 157 cm, jsem byl vždy nejrychlejší na hřišti a málo kdo mě dokázal dohonit. Také mě baví střelba z dálky.

■ Co byste chtěl, aby si lidé odnesli z vašeho příběhu a zkušeností se sportem na vozíku?

Když člověk zůstane na vozíku, musí si uvědomit skutečnost, že i přes toto omezení, se dá dělat jakýkoliv sport. Začít sportovat se dá v každém věku a důležité je nesedět doma a nelitovat se. Sport má pozitivní vliv na naši psychiku. Tím, že skončíte na vozíku, život nekončí. ■



Kůň jako lékař: fyzioterapeutka o hiporehabilitaci

Aneta Hargašová

Atmosféra, která sama o sobě léčí. Příjemní lidé, spokojení koně, nespočet nových zkušeností a informací. To je prostředí, které mi nabídlo středisko Ryzáček, jež se věnuje hiporehabilitaci a aktivitám spojeným s využitím koní, když jsem si zde v roce 2023 procházela víkendovým kurzem Asistent v hiporehabilitaci, který pořádá Česká hiporehabilitační společnost. Vždy mne také zajímala práce těch největších odborníků, proto jsem vyzpovídala fyzioterapeutku střediska Ryzáček, paní magistru Michaelu Mrkosovou.

Mohla byste se nám, prosím, představit?

Dobrý den, jmenuji se Míša a jsem fyzioterapeutka. Fyzioterapii jsem šla studovat mimo jiné proto, že jsem si na gymnáziu přečetla knihu Léčba koně od Ruperta Isaacsona a začala se zajímat o hipoterapii. Následně jsem objevila stránky České hiporehabilitační společnosti (ČHS) a zjistila jsem, že je třeba být fyzioterapeutem. Zjistila jsem si, co tento obor obnáší, kde se dá studovat, a bylo jasno. Ale mimo tuto knihu mě ovlivnila i má osobní zkušenost s fyzioterapií. Od dětství jsem milovala koně a měla jsem v životě několik období, kdy jsem na nich rekreačně jezdila. V prvním na gymnáziu se mi podařilo z koně spadnout tak, že jsem si zlomila ruku, což mě samotnou zavedlo na fyzioterapii. A i tam mě toto zaměstnání oslovilo. Paní fyzioterapeutka byla moc příjemná, povídali jsme si a během toho se mnou cvičila, což se mi zdálo jako fajn náplň práce (smích).

Po nástupu na vysokou školu jsem zjistila, že fyzioterapie je ještě mnohem více, než jsem si původně představovala, ale láska k oboru mi zůstala.

Na hipoterapii jsem si znovu vzpomněla, když se mělo ve druháku vybírat téma bakalářské práce. Tak jsem začala hledat hiporehabilitační středisko co nejbližší Olomouci, kde jsem studovala, a to byl právě Ryzáček. Napsala jsem jim e-mail, že bych se tam ráda podívala a oni mi vyhověli. Paní fyzioterapeutka byla moc milá a domluvili jsme se, že se mohu přijet podívat na intenzivní týdny hipoterapie. Velmi mě to oslovilo, takže poté jsem začala jako dobrovolník asistovat paní fyzioterapeutce během dalších týdnů hipoterapií, jak mi to jen škola dovolila, a po bakalářském studiu jsem si udělala kurz HTFE (Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii) pod ČHS a v Ryzáčku jsem už zůstala.

Můžete nám popsat váš běžný pracovní den v Ryzáčku?

Pokud v Ryzáčku zrovna probíhají hipoterapie, což je čas, kdy jsem tam i já, probíhá den následovně. Ráno v osm hodin se koně krmí a pak mají pauzu na to, aby vše v klidu strávili, a mají volno před prací. Po obědě vezme cvičitel koně na jízďárnu, kde je vyčistí a rozhýbe (buď na procházce na vodítku nebo na lonži na jízďárně), nacajkuje je (tzn. nachystá je k práci – dá jim dečku, madla, ohlávku, uzdečku) a vezme je na jízďárnu. Tam si s nimi dá pár cvičných koleček kolem jízďárny bez klienta, aby zjistil, jak se s koněm ten den pracuje a aby ho připravil na to, že bude pracovat s klienty. Odpoledne (14:30–18:00) probíhají hipoterapie – jeden kůň může mít za den maximálně 4 klienty a po dvou terapiích (jedna trvá 15–20 minut + rozloučení s klientem ve formě pohlázení) musí mít kůň minimálně 30 minut pauzu. Koně se tak mezi sebou střídají, někdo pracuje, někdo má pauzu u sena. Momentálně máme v provozu 4 koně. Po práci se koně zase odcajkují, namasírujeme

jim záda hřbílkem a odvedou se do ohrady na večeri. Takto se to opakuje celý týden.

V týdny, kdy hipoterapie nejsou, je plán dne různý, podle toho, zda probíhá výcvik, jízďárenská práce, výjízdky, aby si koně také trochu odfrkli v přírodě, nebo mají volný den.

Jak hiporehabilitace pomáhá klientům s různými typy poruch pohybu?

V hipoterapii se využívá pohyb koňského hřbetu v kroku, jenž se přenáší na klienta, který musí na tyto pohybové impulzy reagovat. Oslovuje se tak centrální nervový systém klienta. Jednotliví koně se od sebe pohybově liší, takže podle toho, čeho chceme u konkrétního klienta dosáhnout, vybereme koně s požadovaným pohybem – zjednodušeně se od sebe liší v tom, v které rovině je pohyb nejvýraznější, což se dá u jednotlivých koní částečně měnit i změnou rychlosti kroku a nebo povrchu, po kterém jdou.

Jak bylo zmíněno výše, klientův centrální nervový systém vyhodnocuje impulzy vytvořené pohybem koňského hřbetu a reaguje na ně různým zapojením svalů. Díky tomu můžeme ovlivnit pohybové stereotypy klienta – u malých dětí, které ještě nechodí, chceme stimulovat lezení, podpořit oporu o horní končetiny či zkvalitnit sed. U větších dětí a dospělých klientů většinou cílíme na uvolnění svalového napětí, zlepšení stereotypu chůze, rovnováhy, na lepší koordinaci, a pokud je to třeba, pracujeme i na zlepšení jemné motoriky.

Hipoterapie tak může pomoci klientům s neurologickými diagnózami (dětskou mozkovou obrnou, roztroušenou sklerózou, Downovým syndromem), ale díky možnosti ovlivnit pohybové stereotypy a posílit svalový korzet těla může být hipoterapie vhodná i pro osoby se skoliózou (do určitého stupně), s vadným držením těla a s dalšími, spíše ortopedickými, obtížemi – pokud bychom to chtěli pro představu rozdělovat takto po oborech. V naší práci a obecně ve fyzioterapii ale řešíme spíše individuální stav a potřeby daného klienta než jeho diagnózu. Ta nám slouží spíše pro základní orientaci a může nás navést během vyšetření, terapií ale tvoříme každému na míru.

Jaký je váš přístup k měření a sledování pokroku pacientů během hiporehabilitace a jaké jsou hlavní ukazatele úspěchu?

Před začátkem terapií je každý klient vyšetřen – děláme u něho tzv. kineziologický rozbor. Následně si vytvoříme krátkodobý a dlouhodobý plán, které potom vyhodnocujeme. U některých dětí pozorujeme uvolnění svalového napětí či zlepšený stereotyp chůze ihned po terapii, někdy se výsledek, například ve formě lepšího držení těla či jistější chůze, projeví až po absolvování dvou a více intenzivních týdnů. Záleží indivi-



duálně na každém klientovi, na jeho aktuálním stavu a i na charakteru jeho onemocnění, protože někdy se nám klienti doslova zlepšují před očima, a někdy bohužel není možné stav zlepšit, ale pracujeme na udržení dosažených schopností.

A je nutno také říci, že většina klientů společně s hipoterapií navštěvuje i další formy terapie, takže zlepšení jejich pohybových schopností je výsledkem kombinace více přístupů, což považuji za jednu z krás fyzioterapie a rehabilitace celkově.

Jaká je role terapeutického týmu při hiporehabilitaci a jak spolupracujete s dalšími odborníky, jako jsou lékaři nebo psychologové?

Součástí našeho terapeutického týmu je fyzioterapeut, což jsem já. Ten určuje výběr koně, vhodnou pozici a kontroluje průběh celé terapie (korekce pozice klienta, tempo koně, bezpečnost). Na druhé straně koně mám k sobě asistenta, proškolenou osobu, která jistí klienta z druhé strany a pomáhá mi s korekcí pozice klienta. A potom zde máme samozřejmě koně a jeho vodiče. Kůň prochází pečlivým výběrem a dlouhým výcvikem, aby byla zajištěna bezpečnost terapie. K tomu je důležitý právě vodič, který koně zná a vede ho tak, jak terapeut potřebuje.

Přímo s vlastním lékařem nespolupracujeme, ale od klientů požadujeme souhlas jejich lékaře (buď praktického, anebo odborníka, ke kterému dochází – nejčastěji neurolog nebo ortoped). Zároveň také nahlížíme do lékařských zpráv, které k nám přináší na vyšetření, takže propojení s lékaři tam je, ale, jak už bylo řečeno, ve středisku vlastního lékaře zaměstnaného nemáme.

Jaká jsou hlavní bezpečnostní opatření, která musí být dodržována při provádění hiporehabilitace a jak se připravujete na neočekávané situace?

Neočekávaným situacím se snažíme předcházet kvalitním výcvikem koní, při kterém je připravujeme na různou škálu možných okolností, například nepřijemné zvuky (pláč, pískací hračky, štěkot psa), náhlé doteky, přítomnost různých předmětů (míče, kočárky, deštník), ale máte pravdu, že i tak mohou nastat situace, kdy se kůň lekne. Ale leknout se může i klient, takže člověk musí být stále ve střehu.

Pokud bychom se bavili o bezpečnosti přímo při probíhající terapii, jistíme klienta z obou stran (na jedné straně fyzioterapeut, na straně druhé asistent). Dále se

jako tým snažíme sledovat okolí, a pokud by si někdo všiml něčeho, co by mohlo klienta nebo koně vyrušit nebo vyděsit (př. na volno běžící pes, srnka v křoví), tak na to upozorníme. A v neposlední řadě, umožňuje-li to stav klienta, vyžadujeme nošení jezdecké helmy.

Jak se liší hiporehabilitace u dětí a dospělých? Jsou nějaké specifické metody nebo přístupy, které používáte v každé skupině?

Vyšetření, výběr koně a terapeutické polohy probíhá dle mého v zásadě stejně. Rozdíl může být patrný během terapie, kdy u dětí pracujeme s prvky hry – hraje se slovní fotbal, popisujeme, co vidí v okolí, necháváme je zdobit koním hřívu barevnými kolíčky. Snažíme se jim tu terapii zpestřit, ale zase ne moc, abychom nerušili přenos pohybu koňského hřbetu.

S dospělými pak většinou během terapie probíhá rozhovor týkající se běžných denních aktivit (často mluvíme o jídle) nebo jejich zálib, záleží na každém. Někdy terapie probíhá v tichosti, pouze za občasných korekcí polohy, aby si klient mohl terapii sám vychutnat a prožít. Protože „jízda“ na koni není jen o prožití onoho pohybu, ale působí i na psychiku.

Jaké jsou hlavní aspekty péče o koně během hiporehabilitace, aby bylo zajištěno jejich pohodlí a bezpečí?

Hiporehabilitační kůň musí být zdravý a v kondici, aby byl schopen nést na zádech klienty, aniž by mu to ubližovalo, musí mít vybudovanou dostatečnou svalovou sílu. Stejně tak jako netrénovanému člověku by nedělalo dobře nést těžký batoh, tak i kůň s nedostačným osvalením by s klientem na zádech časem trpěl. Proto kromě výcviku typického pro hiporehabilitaci mají naši koně i klasický jízdařenský výcvik a práci pod sedlem. A jezdí se s nimi i na vyjížďky do terénu, což pro ně působí jako psychický odpočinek, ale zároveň si při jízdě v kopcovitém okolí Ryzáčka budují tolik potřebnou svalovou sílu.

Mimo to pracujeme s koňmi i takzvaně „ze země“ – při této práci se buduje důvěra a respekt k člověku, což nám opět do terapie přispívá ke zmiňované bezpečnosti. Protože pokud kůň svému vodiči důvěřuje a respektuje ho, je mnohem menší pravděpodobnost, že by se lekl, případně že by jeho reakce byla nepřiměřená.

A jelikož je to práce pro koně náročná i psychicky, potřebují svůj klid v ohradě či na pastvě, kde mohou být „jen koňmi“, volně běhat, odpočívat a pást se. Takže ač toho s koňmi potřebujeme z hlediska výcviku mnoho stihnout, uvědomujeme si dobře jejich potřebu odpočinku a dopráváme jim jej. Každý týden mají 1–2 dny zcela volno, v zimních měsících a v létě i více.

Samozřejmostí je klasická veterinární péče o koně zahrnující pravidelné očkování, odčervení, kontrolu zubů a korekci kopyt. A našim koním se snažíme dopřát i péči fyzioterapeutů věnujících se koním.

Jaká je vaše doporučení pro ty, kteří uvažují o hiporehabilitaci pro sebe nebo své blízké? Jak najít kvalitní zařízení a získat potřebné informace?

Myslím si, že obojí je možné najít na stránkách České hiporehabilitační společnosti, která na svých stránkách poskytuje informace o hiporehabilitaci, a zároveň je také možné tam nalézt mapu, kde jsou přehledně zobrazena střediska, která jsou členy ČHS. Jsou tam seřazena hierarchicky, dle kvality poskytovaných služeb a zároveň je tam uveden i kontakt na dané středisko. ■

Tag team championship, aneb Chlapec s PAS a jeho cesta za jeho Wrestlemanií

Alexandr Hořín

„Největší agrese vzniká mezi nejbližšími živočišnými druhy,“ řekl Charles Darwin. Kolik je v této větě pravdy? Dost možná hodně, nebo naopak málo... Jak moc můžeme tento výrok ovlivnit? Osobně si myslím, že pravdu v něm můžeme nalézt, ale také že mezi námi lidmi, mezi tímto živočišným druhem, máme určitou sebekontrolu a sebereflexi a umíme s takovou emocí ve většině případů zacházet. Každý člověk je originální a potřebuje svůj individuální přístup, avšak jsou mezi námi tací, kteří mají se sebekontrolou problém, nebo dokonce s ní neumí pracovat. Čím to může být způsobeno? V některých lidech trochu chybí, a to z důvodu chybějící sebereflexe, avšak to, že vám něco chybí v jedné oblasti neznamena, že ve vás není něco více v oblasti jiné. Každý má svůj svět, do kterého nikdo jiný nevidí, protože si do něj pustí jen malý vybraný okruh lidí a jen těm pak dovolí občas nahlédnout do svého myšlení, prožitků, stylu vyjadřování, emocí nebo do kouzel, která vnímají a se kterými kouzlí jen oni. Přesně takto může vypadat pohled na svět jedince, který trpí poruchou autistického spektra (dále jen PAS), přičemž u této diagnózy se často vyskytuje agresivní chování, problematické projevy autoagrese nebo také agresivní chování vůči konkrétní osobě či věci. Příčina těchto projevů problémového chování, kam agrese spadá, může být biologická anebo naučená v rámci toho, co jedinec kolem sebe vidí. Kategorizace tohoto rozdělení je velice individuální, a to z důvodu, že kdybychom vedle sebe postavili 100 jedinců s PAS a do toho i třeba 20 zdravých jedinců, tak každý z nich by byl úplně jiný – měl by jiné emoce, prožitky, vyjadřování a reakci. Rád bych se s vámi podělil o zkušenost se svým současným světcem, se kterým navštěvuji jednou týdně posilovnu a poté

TRÉNINK PODLE BROCKA LESNARA

Den 1: Triceps a hrudník

Rozcvička - protažení a zahřátí svalů



WORKOUT LIKE THE BEAST BROCK LESNAR

Vzpírání s činkami (3 série, 6-8 opakování)

Cable Crossovers (3 série, 8 opakování)





BROCK LESNAR INSPIRED WORKOUT AND DIET

Bench Press (6 sérií, 10-12 opakování)

Tricepsový dip (4 série, 10 opakování)

Tricepsové tlaky (4 série, 10 opakování)

Šikmý benchpress s činkami (4 série, 10 opakování)

Protažení na závěr na uvolnění



hodinu plavání. Chtěl bych mluvit především o jeho cestě, kterou je vedený, kterou směřuje a ve které šlape momentálně výš a výš – a daří se mu to. Mým světcem je 13letý chlapec, který měří cca 180 cm a jeho hmotnost je okolo 90 kg. Chlapec, který trpí PAS, čehož nejvíce viditelným projevem je právě agresivní chování. Chlapec navštěvuje pravidelně každý týden kroužek APA plavání, ve kterém plave s ostatními dětmi, vedenými instruktory. V minulosti byly s chlapcem problémy právě kvůli jeho agresivním projevům nejen vůči dětem, ale i instruktorem, což vedlo k tomu, že s chlapcem nešlo moc dobře pracovat a ani on sám

nejevil žádnou motivaci k samotnému plavání. Řešení se však moc nenacházela, chlapec byl spíše otrávený, že musí do plavání chodit, nechtěl plavat a ostatní děti se jej bály.

Po přečtení tohoto odstavce by mohlo vyvstat několik otázek ohledně jeho chování, také se však může objevit spousta prvních pohledů a názorů na chlapce, ale to převážně proto, že jsem vám nesdělil ještě jednu důležitou, pro vás velmi důležitou, informaci. A to záměrně, aby se občas člověk pozastavil a zjistil, že soudit na první pohled může být někdy velmi ukvapené a že pochopit celý kontext, přání a život člověka by mělo

být důležitým faktorem při posuzování – jak je obecně známo „*Ne-sudíme knihu podle obalu, nýbrž podle obsahu.*“ Ta důležitá informace, kterou vám nyní sdělím, je největší záliba chlapce, jeho vášně, a tou je **wrestling**, kterým chlapec žije a je v něm absolutně profesionálně orientovaný. Zná každý detail, který by pro jiného člověka mohl být postradatelný, jako je jméno, věk, signatura anebo takzvaný finišer jakéhokoli wrestlera. On sám vám všechny tyto detaily popíše, nebo dokonce i předvede, a to si nedělám legraci, ve vodě vám jej klidně ukáže, i na vás, samozřejmě v rámci bezpečnosti. Jen pro vysvětlení, *signature* je takzvaný „podpisový“ pohyb/chvat, který wrestler provádí v každém zápase před svým finišerem, aby stvrdil svůj výsledek. Každý wrestler má svoji vlastní signaturu i finišer, tyto dva chyty nejsou nikdy u dvou zápasníků stejné a většinou jde o dva nejdůležitější chyty, při kterých diváci jásají a podle kterých je pak wrestler nejvíce znám.

A teď zpět k chlapci. Vedoucí instruktorka plavání o této zálibě věděla, a proto oslovila mě, jestli bych s chlapcem nechtěl trénovat v posilovně, že by to mohlo pomoci ke zklidnění jeho chování nebo ke zmírnění jeho agresivních projevů. Teď právě přichází otázka, zda má chlapec projev agresivního chování, nebo pouze napodobuje a vcituje se do role wrestlera, protože by chtěl vypadat jako jeden z nich.

S chlapcem jsme začali chodit pravidelně každý týden do posilovny. Začátky byly nejtěžší z hlediska seznámení se navzájem a nastoupení na společnou cestu spoluprá-

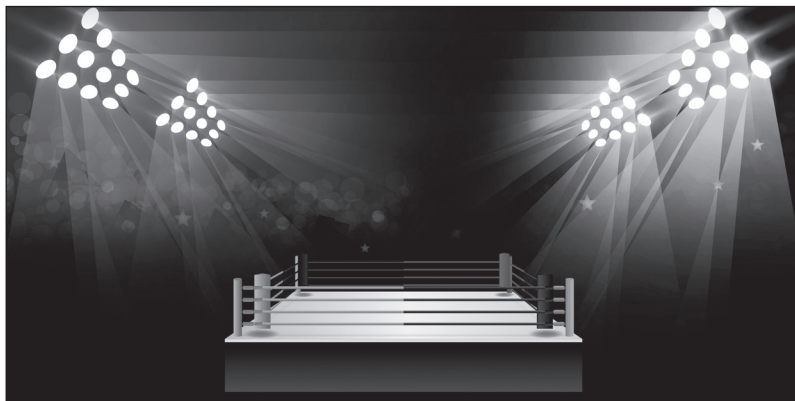
ce, hlavně abychom byli na stejné vlně. Cílem bylo chlapce správně učit bezpečnosti a zásadám cvičení, také názvu svalových partií a důvodům, proč a jak je cvičíme. Spousta otázek je dost možná ještě stále v éteru nad námi, ale na začátku tréninku přišel chlapec, který nevěděl, jak se rozcvičit, jak manipulovat s činkou, jak se dělá klik a kde se nachází triceps. Teď chlapec přijde a sám zvládne celou rozcvičku, protože už teď sám ví, že začíná vždy od hlavy až k patě. Ukázal by vám, kde má triceps, biceps, prsní svaly, hamstringy, hýžďové svaly, široký sval zádový a nejen to. Dokonce, když mu řeknu, že jdeme na benchpress nebo na tlaky, tak i podle daného cviku pozná, na co je cvik zaměřený. Svalové partie se učíme u každého cviku, kdy si každý sám na sobě ukážeme daný sval a jeho název a během např. 3 sérií daného cviku, který cvičíme, se jej i 8x zeptám: „*A jaký sval cvičíš? Ukaž mi, jaký je to sval.*“ Občas používáme i metodu práce svalů, kdy u cviků jde cítit, jak se sval zkracuje a poté natahuje, proto např. chlapec drží činku a provádí bicepsový zdvih a druhou rukou se drží na bicepsu, aby sám cítil, jak se sval hýbe. Když potřebuji, aby měl vystrčený hrudník a ramena vzadu pro správné postavení při provedení cviku, máme už svoji větu „*Ukaž se světu.*“ a chlapec už ví, co má dělat. Zná i to, že každý cvik má počet sérií a že každá série má počet opakování. Chlapec má velkou motivaci a snahu a s každým tréninkem je lepší a samostatnější. Jako motivační a neefektivnější impuls jsem zvolil trénink vždy podle nějakého wrestlera, kterého si chlapec vy-



bere vždy na další trénink. Já mu podle daného wrestlera vytvořím plán a podle toho daný trénink cvičíme. Cvičili jsme například podle Brocka Lesnara, Romana Reignse, Undertakera, Sira Corbina a dalších. Vždy má radost a věty typu „*Už mám biceps jako on? Už jsem tak velký? A on tohle taky zvedá, jo? Kolik tady zvedne nejvíc?*“ jsou mezi námi každý trénink. Myslíme ale i na bezpečnost, učíme se správnému zacházení s náradím, zacházení se stroji a taky tomu, že zvednout nejvíc není vždy právě nejvíc, ale že technika a provedení je lepší než jedno zvednuté vysoké číslo a zranění.

Po hodině práce v posilovně se společně přesouváme na hodinu plavání, kde chlapec současně plave s ostatními dětmi – naprosto sám, bez odmouvání, bez jakékoli agrese, hrubší interakce, snaží se, protože ví, že „*kardio je taky dobrý*“ a že svaly si ve vodě odpočinou. A také proto, že ví, že posledních 10 minut jdu do vody také a společně si simulujeme právě signatury a finišery wrestlerů a užíváme si to, vyzkoušíme si to, hodíme se párkrát do vody, nebo pod vodu a poté máme konec celého tréninku. Tak jsme si to společně nastavili a tak to zatím funguje. Učíme se oba, rosteme, jeden z nás ještě i fyzicky, ale oba tím způsobem, co je v nás, uvnitř. A tak chlapec kráčí výš a výš a třeba jednou na tu jeho vysněnou a pro něj důležitou Wrestlemanii¹ dojde, protože na to není sám. Každý máme nějakou svoji „Wrestlemanii“, jen je pro každého jiná, svoji cestu, za kterou se ale vždy vyplatí bojovat, hnát se přes cokoli, i když to není vždy lehké nebo se nám třeba i nechce. Ve finále to, co nás formuje, není cíl, ale právě Ta cesta. ■

¹ Wrestlemanie – největší wrestlingová akce roku, první Wrestlemanie se konala roku 1985 a letos se koná její 40. ročník.



Užij si pobyt HOPSA HEJSA nebo přijď do Sportáku (SPOLU Olomouc a jejich programy)

Sára Jirsáková

SPOLU Olomouc je organizace, která už od roku 1995 nabízí řadu programů a služeb pro osoby s mentálním postižením. Pohybu a volnému času se ve svých aktivitách věnuje už od začátku. Organizovali různé tábory a volnočasové akce pro osoby s mentálním postižením. V pozdějších letech volnočasové aktivity ustoupily sociálním službám, ale poptávka po nich byla tak vysoká, že se organizace rozhodla realizovat 2× ročně prodloužený víkend HOPSA HEJSA, který sloužil nejen k tomu, aby si lidé s mentálním postižením mohli užít společný víkend, ale také k tomu, aby si jejich rodiče si mohli odpočinout. Tento program má tradici od roku 2016 a já jsem měla tu možnost se ve dvou posledních termínech zúčastnit jako asistent a tvůrce pohybového programu společně se Štěpánem Vojtkem. Líbí se mi poslání SPOLU Olomouc – zapojit lidi s mentálním postižením do běžného života, vést je k samostatnosti a hlavně, aby si společně užili volný čas.

Na každý pobyt jezdí 8 účastníků a k nim přiměřený počet asistentů podle míry podpory, z nichž je jeden vedoucí, který zajišťuje program na celý pobyt. Mezi asistenty jezdí také studenti z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, kteří vyplňují program různými pohybovými aktivitami. Účastníci mají na výběr, zda se programu zúčastní nebo jestli chtějí jen odpočívat. Pobyt je realizován na jaře a na podzim každý rok na různých místech v Olomouckém kraji. Důležitými aspekty pro zvolení místa je přístupnost veřejné dopravy, zajímavé okolní aktivity, místa na výlet, hřiště a plusem je určitě bazén.

Poslední HOPSA HEJSA v roce 2023 se uskutečnilo na podzim 10.–13. 11. v Ramzové. Počasí



sice moc nepřálo, ale i tak byl program pestrý – nechyběl bowling, výlet k lesnímu baru v Horní Lipové, pohybové aktivity s různými pomůckami, koupání ve vnitřním bazénu, diskotéka, hraní společenských her a mnoho dalších aktivit. V roce 2024 se v jarním termínu HOPSA HEJSA uskutečnil 10.–13. 5. ve Vrbnu pod Pradědem.

Pokud se členové chtějí pravidelně hýbat, byl pro ně vytvořen program Sporták, který se uskutečňuje každé úterý od 15:30–17:30 ve FIT-KO v Best Sportcentru v Olomouci. Díky prostorům Best Sportcentru a hlavnímu vedoucímu Sportáku se účastníci přirozeně potkávají s ostatními sportujícími návštěvníky, mohou využít i posilovací stroje, TRX nebo fitness trampolíny. Každý týden obsahuje Sporták jiné aktivity. Účastníci využívají různé balanční pomůcky, švihadla, fitness stroje, různé druhy cvičení na posilování nebo protažení, společné aktivity zaměřené na kooperaci, prvky atletiky, míčových her i psychomotoriky. Tento rok do Sportáku dochází 10 účastníků ve věkovém rozmezí od 10 do 35 let, ke kterým se přidává vedoucí programu a další čtyři asistenti.

SPOLU Olomouc nenabízí pouze pohybové programy, ale také sociální služby a další projekty a akce. Více informací o jejich aktivitách a službách najdete na jejich webových stránkách www.spoluolomouc.cz, nebo na sociálních sítích jako je Instagram, YouTube nebo Facebook. ■



Everyone Belongs in Nature, aneb Síla organizace Power to Be

Michaela Paulová

Od svého založení v roce 1998 se kanadská nezisková organizace Power to Be stala přední organizací v oblasti inkluzivních outdoorových aktivit. Zakladatelé Maxine Davis a Tim Cormode sdíleli vášeň pro přírodu a dobrodružství a chtěli tuto lásku přenést i na ty, kteří by mohli být jinak vyloučeni. Organizace si klade za cíl překonávat hranice a poskytovat dobrodružné a rekreační aktivity pro lidi s různým zdravotním znevýhodněním.

Poslání organizace Power to Be je jednoduché a zároveň inspirativní: **Poskytovat příležitosti k dobrodružství a rekreačním aktivitám, které podporují osobní růst, rozvoj dovedností a budování komunity.** To vše je proveditelné díky široké škále programů, které organizace nabízí svým účastníkům. Programy nabízí nespočet outdoorových aktivit zahrnujících horolezectví, kajakování, turistiku i tábornictví v jakémkoliv ročním období. Power to Be se snaží vytvořit prostředí, kde každý má příležitost objevit svůj potenciál a vyrůst do lepší verze sebe sama.



Jedním z klíčových pilířů Power to Be je důraz na inkluzi a přístupnost. Organizace věří, že všichni lidé, bez ohledu na své schopnosti nebo postižení, by měli mít rovný přístup k přírodním aktivitám a dobrodružstvím. Podrobné informace o organizaci naleznete na webových stránkách www.powertobe.ca.



Fakulta tělesné kultury navázala s organizací Power to Be spolupráci. Stáž v této organizaci představuje pro studenty aplikovaných pohybových aktivit unikátní příležitost učit se od nejlepších praktiků v oboru aplikovaných pohybových aktivit a rekreologie. Studenti prožijí léto v zasněženém Vancouveru, kde se budou podílet na plánování a realizaci programů probíhajících primárně v přírodě. Více prozradí Lukáš Zmeškal, student programu Aplikované pohybové aktivity, který plánuje být součástí Power to Be.

○ Čím tě, Lukáši, organizace Power to Be zaujala? Organizace Power to Be si mě získala díky tvorbě programů v přírodě, na které se na Fakultě tělesné kultury moc nezaměřujeme. Za celých pět let studia jsem se s touto tematikou seznámil pouze v jednom předmětu. Organizace mě zaujala svým zaměřením na přírodu a také snahou působit jejím pozitivním vlivem na osoby, pro které jsou programy tvořeny.

○ Jak probíhalo výběrové řízení?

Výběrové řízení probíhalo dvoufázovým pohovorem na zahraničním oddělení Fakulty tělesné kultury. Třetí pohovor probíhal přímo se zástupci z organizace Power to Be. Vše probíhalo vesměs hladce. Stále to jsou pro mě v rámci pohovorů nové zkušenosti, dle mého názoru jsem nepodal zcela optimální výkon. Každopádně je to pro mě nová super zkušenost a zpětné vazby si vážím.

○ Na co se nejvíce těšíš?

Nejvíce se těším na kanadskou přírodu a mimo jiné i na zkušenosti, které mi může organizace Power to Be nabídnout. Je ve své podstatě zaměřena zcela na něco jiného, než na co jsme zvyklí

tady u nás v České republice. Myslím si, že je to skvělé doplnění v rámci studia aplikovaných pohybových aktivit.

○ Jaká bude náplň tvé stáže?

Náplň není přesně stanovena, domluvili jsme se, že bude flexibilní. V organizaci budu během týdne trávit různý počet dní. Někdy tam budu působit od pondělí do pátku, jindy od čtvrtka do neděle. Další týden může být volnější. Jiný zase více na-



bitý. Má denní náplň bude cílit na administrativu a na dopomáhání s tvorbou programů.

○ Co bys, Lukáši, o organizaci vzkázal čtenářům? Pokud budete mít možnost do organizace Power to Be, sídící v kanadském Vancouveru, vyjet, tak neváhejte a jeďte. Je to unikátní organizace, se kterou se v České republice málokde setkáte. Pokrývá velice široké spektrum, věnuje se osobám s mentálním postižením i osobám s tělesným postižením, mimo jiné se zaměřuje i na osoby se sociálními problémy. Jejich spektrum klientů je neuvěřitelné. ■

Zdroj fotografií:

www.facebook.cz/PowerToBeAdventureTherapy

Powerchair football

Vít Pobucký

Jmenuji se Vít Pobucký a jsem studentem studijního programu Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a speciální pedagogiku. Připravil jsem si pro vás článek s tématem powerchair football. Jedná se o modifikaci fotbalu na elektrických vozících. Tento unikátní sport není pouze o herní strategii a zručnosti, ale přináší také inspirativní příběhy odvahy, síly a odhodlání. Hlavní motivací k napsání tohoto článku byl záměr představit sport, který je veřejnosti málo známý.

Fotbal na elektrických vozících je jedinečný sport, který poskytuje příležitost hrát fotbal i lidem s těžkým zdravotním postižením. Je to jediný aktivní týmový sport pro lidi na elektrických vozících. Tato hra je určena všem, kteří používají elektrický vozík. Tento sport hrají nejčastěji osoby s kvadruplegií, roztroušenou sklerózou, svalovou dystrofií, mozkovou obrnou, úrazem ruky, s mrtvicí, po-

raněním míchy a dalšími postiženími. Jedná se o rychlý, dynamický a velice atraktivní druh sportu.

Poprvé se objevil ve Francii v 70. letech 20. století, kdy učitelé vymysleli tento sport jako způsob, jak mohou hrát fotbal i studenti s tělesným postižením. V roce 2006 byla v Paříži založena asociace pod názvem FIPFA (Fédération Internationale de Powerchair Football Association), která tento sport řídí. Zakládajícími státy asociace jsou Francie, Belgie, Japonsko, Kanada, Portugalsko, Anglie a také USA. Hráči jsou klasifikováni podle stupně postižení do dvou tříd: PF1 (vyšší stupeň postižení) a PF2 (nižší stupeň postižení). Tým musí mít na hřišti vždy minimálně dva hráče PF1. Tato klasifikace však není uplatňována v nižších soutěžích na regionální úrovni.

Jedná se o halový sport na hřišti o rozměrech 30 × 18 m. Brány jsou

tvořeny dvěma vztyčenými sloupky (pylony nebo kužely) umístěnými 6 m od sebe (bez příčného břevna). Hraje se s větším míčem o poloměru 33 cm a vždy proti sobě stojí týmy se čtyřmi hráči na každé straně hracího pole. Celkový čas jednoho utkání činí dva poločasy po 20 minutách, během poločasové přestávky si týmy vymění strany.

Powerchair football je nejvíce rozšířen na Britských ostrovech. V lednu 2019 již existovalo 107 přidružených týmů fotbalu na vozíku, v nichž týdně trénovalo více než 1 000 hráčů. Mezi nejprestižnější události patří Powerchair Cup a FA Disability Cup, který se koná na mezinárodní úrovni. V minulém roce (od 15. do 20. října 2023) se konalo mistrovství světa v Austrálii (Sydney). Zúčastněnými státy byly Argentina, Severní Irsko, Japonsko, Francie, Irsko, Uruguay, USA, Dánsko a hostitelská země Austrálie. Existuje

však řada jiných turnajů, festivalů či přátelských akcí, které probíhají mimo hlavní soutěže. Je to velká příležitost pro nové vznikající kluby nebo méně zkušené hráče. V České republice tento sport zatím nezískal na popularitě, ale je to jen otázka času. U nás se můžeme setkat s podobnými sporty, jako jsou powerchair hockey či florbal na elektrických vozících. ■

Zdroj: <https://www.thefa.com/>
obrázek: Paralympic.org



Posilující příběh Miroslava Brychty: Výzva, síla a inspirace

Matěj Vodák

Představte si člověka, jehož příběh je zhmotněním síly, odhodlání a nezlomného ducha. Miroslav Brychta není jen jméno v davu, je to symbol vytrvalosti a inspirace pro mnohé.

Jednou z nejvýraznějších kapitol v životě Miroslava Brychty byla tragická událost, která ho mohla zlomit, ale on se rozhodl jí čelit tváří v tvář. Po vážné autonehodě, která ho ochromila až na invalidní vozík, mohl kdokoli pochybovat o jeho schopnosti se vzchopit. Avšak Miroslav se rozhodl nezůstat v kleci svých omezení.

Pro něj nebyl jeho handicap ztráta, ale nová výzva. Místo toho, aby se vzdal, znovu objevil vášeň a lásku k tenisu, která mu dodala nový smysl a poslání. S ohromnou odhodlaností a disciplínou se začal věnovat tenisu na vozíku.

Díky své nezdolné vůli a talentu se Miroslav Brychta stal jedním z nejlepších českých hráčů v této disciplíně. Jeho cesta ho zavedla na prestižní turnaje po celém světě, kde se stal svou odvahou a odhodláním inspirací pro mnohé.



■ Jak jste se dostal k tenisu na vozíku?

V rehabilitačním ústavu po úrazu v roce 1988 jsem se seznámil s partou vozíčkářů, kteří hráli basket v místní tělocvičně. Jelikož jsem od dětství sportoval, připojil jsem se k nim. Následně mě kontaktoval sportovní oddíl z Brna, kam jsem následně dojížděl na tréninky. Zkoušel jsem i jiné sporty a v roce 1993 jsem zkusil i tenis. Od roku 1995 se stal tenis v Česku organizovaným a tam začíná i moje tenisová kariéra. Ještě asi dva roky jsem



hrál jak tenis, tak i basketbal, v němž jsem i reprezentoval na ME v Berlíně v roce 1992. Ovšem od roku 1997 se mi v tenise začalo pomalu dařit postupovat ve světovém žebříčku vzhůru a zároveň skloubení dvou sportů bylo komplikované, takže basket musel ustoupit.

■ Jaká byla vaše cesta k dosažení statusu profesionálního hráče a poté trenéra v tenisu na vozíku?

Po úrazu jsem začal sportovat jako součást rehabilitace. Postupně jsem si vybudoval cestu k profesionálnímu tenisu na vozíku na základě svých výsledků. Začal jsem trénovat dvakrát týdně na kurtu, avšak s postupným růstem úspěchů jsem zvýšil frekvenci na čtyřikrát týdně. K tomu jsem začal pravidelně navštěvovat posilovnu a rehabilitační centrum. Postupně jsem zvyšoval tréninkovou zátěž až na pět tréninků týdně, trvajících přibližně čtyři hodiny. Kromě toho jsem získal trenérskou kvalifikaci a zaregistroval se jako živnostník.

■ Jaké jsou největší výzvy a překážky, se kterými se setkáváte jako profesionální hráč či trenér tenisu na vozíku?

Pro nás postižené je samotné zapojení do sportu na vozíku velkou výzvou. Nikdy by mě nenapadlo, že budu moci dosáhnout něčeho takového. Postupně jsem si stanovil různé cíle, od prvního turnaje po dosažení určitého umístění. Co se týče překážek, financování je jednou z největších výzev. Sportování, zejména tenis, si vyžaduje nemalé finanční prostředky. Měl jsem to štěstí, že jsem našel sponzora již na začátku své kariéry. Další výzvou je dostupnost bezbariérových tenisových center. Musím uznat, že většina z nich je na tom dobře, ale stále jsou ještě místa, kde není zajištěna plná přístupnost pro vozíčkáře.

■ **Jaké jsou vaše největší úspěchy jakožto profesionálního hráče a trenéra tenisu na vozíku? Co vás nejvíce naplňuje ve vaší práci?**

Na světovém žebříčku jsem se nejvýše vyšplhal na 7. místo v singlu a ve čtyřhře na 6. místo. Během své kariéry jsem vyhrál 21 turnajů jednotlivců a 97 turnajů ve čtyřhře. V singlu si cením vítězství na Slovakia Open a dvakrát Chile Open. Ve čtyřhře vítězství na Double Masters. V Česku jsem deset let nepoznal porážku. Mám několik trofejí Zlatý kanár.

V trenérské práci je mým prvotním úkolem naučit děti lásce ke sportu, naučit je základům tenisu a tím i vychovat další členy klubu. Jsme klub na malé vesnici, je problém utvořit družstvo v daných kategoriích, ale částečně se nám to daří. Zde беру za svůj úspěch dvě účasti na krajském finále družstev v minitenise ve Znojmě.

V trenérské práci je největší odměnou, když vidím, jak se svěřenci zlepšují, a slyším, že se těší na další trénink.

■ **Jaký je klíč k úspěchu ve vašem oboru – jako profesionální hráč i trenér tenisu na vozíku?**

Stejně jako v jakémkoli jiném odvětví je klíčové mít vášeň pro to, co děláte. Samozřejmě talent je také důležitý. Musíte být ochotni obětovat mnoho věcí a mít kolem sebe správné lidi. Být dobrým hráčem neznamená automaticky, že budete dobrým trenérem. Hlavně musíte umět efektivně komunikovat s lidmi. Při trénování dětí, zejména těch nejmladších, je nezbytná trpělivost a schopnost opakovaně vysvětlovat věci. Myslím si, že i zde je trochu potřeba talentu.

■ **Jaké kroky byste doporučil lidem, kteří chtějí začít s tenisem na vozíku?**

Všechny základní informace člověk najde na webových stránkách Tenisového svazu vozíčkářů, pak je možnost kontaktovat jedno ze tří tenisových center: Praha, Brno, Karviná.

Poté se jet podívat na některý z mnoha turnajů, které se u nás pořádají.

■ **Jaký je význam správného vybavení a jaké vybavení byste doporučil začátečníkům?**

Rozdíl ve vybavení tenistů hendikepovaných je jeden, ale zásadní. Sportovní vozík určený na tenis. Jsou to vlastně unikáty, dělají se přímo na tělo toho jednoho hráče. Já to vždy přirovnávám k lyžařským přezkácům. Ty musí taky přesně sedět



na noze. Na začátek, pokud je to možné, doporučuji si nějaký půjčit, i když nesedí úplně na tělo. Pokud člověk bude pokračovat dál, tak si pořídí svůj. Co se týče raket, to vždy doporučí trenér, ale bude to nějaká lehčí, určená pro začátečníky. Já začátečníkům a dětem nejdříve půjčím na nějaký čas raketu a poté pořídíme novou.

■ **Jak jste se dostal k trenérské práci a co vás na ní nejvíce oslovilo?**

Co se týče trénování, přiznám se, že se mi honilo hlavou, co po ukončení kariéry budu dělat a trénování mě lákalo. Nikdy bych ale nešel a nenabídl se jako trenér někde v klubu, ještě k tomu vozíčkář. Náhoda tomu ale přála. Známi od nás z vesnice mají dvě dcery a jejich trenérka končila. Napadl jsem je já, vše fungovalo dobře, a tak za mnou chodili další a další rodiče. Nyní již trénuju desátým rokem.

■ **Jak se liší přístup k tréninku a vedení hráčů tenisu na vozíku od tradičního tenisu?**

Ten přístup je úplně stejný, jen s tím rozdíl, že my se pohybujeme na sportovním vozíku, což je potřeba se naučit. Doporučuji učit se od již hrajících vozíčkářů. Ale i v tenisu je potřeba tréninku pohybu nohou. Co se úderů týče, to je úplně stejné, jen je vždy se potřeba přizpůsobit danému postižení. A právě i to postižení nás limituje v intenzitě a délce trénování. Jak jsme ochrnutí každý v jiné části páteře, tak máme jinak zachované břišní a zádové svaly. Ty se v návaznosti buď rychleji, nebo pomaleji unaví. Rozdíl je ještě v bekendu. Vozíčkář jej nehraje obouruč, protože ta ruka, která nemá raketu, musí stále ovládat vozík.

■ **Jaké jsou klíčové rozdíly mezi amatérským a profesionálním hraním/tréninkem tenisu na vozíku?**

Hrajete-li amatérsky, tak si jdete zahrát (trénovat), kdy chcete. Jako profík musíte trénovat, i pokud nemáte náladu a nechce se vám. Taky program rodiny se podřizuje kalendáři turnajů. U trénování je to stejné, třeba nemáte dobrou náladu, ale v hodině to nesmíte dát znát. Tam musíte vše hodit za hlavu a věnovat se svěřencům. Co se týče rodiny, u mě se musí podřídit jen dva měsíce v roce, kdy se hraje krajské soutěže družstev. ■

Paraarmwrestling

Štěpán Vojtek

Paraarmwrestling je odvětví armwrestlingu zaměřené na soutěžení mezi lidmi s různými typy postižení. Historie paraarmwrestlingu sahá až do 70. let 20. století, kdy se začaly formovat první soutěže pro lidi se zdravotním postižením. Jednou z nejvýznamnějších organizací v této oblasti je International Federation of Disabled Armwrestling (IFA). IFA pořádá mezinárodní soutěže a podporuje rozvoj paraarmwrestlingu po celém světě. Díky této organizaci mohou sportovci se zdravotním postižením soutěžit na profesionální úrovni a reprezentovat své země na světových šampionátech. Nejvyšší soutěže v par armwrestlingu zahrnují mistrovství světa a Evropy, která jsou pořádána pravidelně každý rok. Tyto soutěže přitahují účastníky z celého světa a nabízejí jim šanci ukázat své dovednosti a soutěžit o prestižní tituly. S postupujícím časem se paraarmwrestling stává stále populárnějším sportem a získává větší mediální pozornost. To pomáhá zvýšit povědomí o tomto sportu a poskytuje větší podporu pro sportovce se zdravotním postižením. V České republice má paraarmwrestling také svou historii. První soutěže pro lidi se zdravotním postižením se začaly pořádat v 90. letech. V roce 2010 byla založena organizace Paraarmwrestling Česká republika, která se zaměřuje na podporu a rozvoj paraarmwrestlingu v Česku. Tato organizace usiluje o zajištění tréninkových možností, pořádání soutěží a reprezentaci českých sportovců na mezinárodní úrovni. Nejvýznamnější událostí v českém paraarmwrestlingu je Český pohár pro paraarmwrestling, který se koná každý rok.

Paraarmwrestler Luky

➤ Můžete nám prosím trochu povědět o vašem životním příběhu a cestě k armwrestlingu? Co vás k tomuto sportu přivedlo?

Jsem ročník 1973, v 38 letech mi byl diagnostikován zhoubný nádor v míše, následkem toho jsem upoután 14. rokem na vozík. K armwrestlingu mě po nemoci přivedla touha dělat něco, kde využiji svoji sílu. Dělal jsem atletiku, ale to bylo příliš zženštilé.

➤ Jak jste si přizpůsobil trénink soutěží, které jste již absolvoval?

Tréninky nejsou příliš odlišné od jiných silových sportů (gym), ale konkrétní cviky na páku už ano. Jedná se o cvičení techniky, která je 70 % úspěchu za stolem.

➤ Odkud jste čerpal energii, sílu a kdo vám byl oporou a vzorem?

Velkou motivací mi byly první závody, ME v Bulharsku, kde jsem jako úplný laik získal hned bronzovou medaili,

a na MS v Malajsii v témže roce hned stříbro a bronz.

➤ Co berete jako svůj největší životní úspěch?

Moje cesta s nově objeveným sportem byla jasná. Můj sport je vlastně 60 % mého života na vozíku a neumím

si představit dny bez něj. Hlavně je sport tím, co mě žene dál, a kromě rodiny je to, co mě naplňuje.

➤ Jaký je váš přístup k porážkám a neúspěchům? Jak se s nimi vyrovnáváte a co vás posiluje, abyste se z nich poučil?



Díky porážkám jsem silnější, někdy jsem ztratil i motivaci, ale vždy se pak vrátím o to silnější.

➤ **Jaký dopad má vaše účast v armwrestlingu na vaše okolí, zejména na ostatní lidi s handicapem?**

Já sám to, že bych někoho motivoval, necítím, ale od mého okolí už jsem tuto informaci několikrát slyšel. Jsem za to samozřejmě rád.

➤ **Existuje nějaký moment ve vaší kariéře, který považujete za vrcholný, a můžete nám o něm povědět?**

Můj vrcholný moment v mé kariéře stále čekám, a to je zlato ze světa, mám však velmi silné soupeře, takže jsem tzv. nohama na zemi. Největší úspěch je ale stříbro a bronz z roku 2015 na MS v Malajsii.



➤ **Co byste chtěl vzkázat mladým lidem s handicapem i bez něj?**

Mladým lidem bych chtěl vzkázat, aby si užili život naplno, aby se snažili být plnohodnotnými členy rodiny a kolektivu a aby v tom, co dělají, byli dobří.

➤ **Jaký je váš dlouhodobý cíl v armwrestlingu?**

Mým cílem je vychovat svého nástupce, já už jsem ve věku, kdy se vše hůře hojí a tréninky už jsou náročnější. ■



Rande s (Taky) jógou

Klára Mydlilová a Kateřina Elicerová, 1. ročníku nMgr. studia APTV na FTVS UK



Je další sychravá lednová středa a já právě vystupuji z tramvaje a mířím do jógového studia White Sage Therapy, kde se za pár chvil bude odehrávat další lekce Taky jógy. Tento projekt pro lidi s pohybovým omezením je ještě v plenkách, ale už při příchodu do studia potkávám řadu účastnic lekce. V zástupu za nimi je také lektorka Sylvie Dundáčková, která nás dnešní lekcí provede. Sylva je velmi usměvavá a hned mě vítá a zve nejen k náhledu, ale i k praktické účasti na své lekci. S radostí přijímám, a ještě než začneme, poznávám také paní Moniku, která při lekci dnes asistuje a poté mi poskytne rozhovor. Kromě lektorek se také seznamuji s účastnicemi, mezi nimi i s paní Jitkou, která taky svolila k zodpovězení pár mých otázek. Začneme tedy s ní.

• **Jak jste se o projektu dozvěděla a jak dlouho už Taky jógu navštěvujete?**

Jitka: Moje kamarádka dělá konzultantku v sociálních službách a řekla mi, že vzniká super projekt jógy pro lidi s postižením a že bych to mohla vyzkoušet, tak jsem to zkusila a od té doby chodím pravidelně. Přijde mi, že hodně lidí s postižením je od svého těla odpojených, já jsem si tak taky připadala, a proto se s tím teď snažím něco dělat.

Své první lekce jsem se zúčastnila v říjnu (pozn. autorky: projekt začal v září roku 2024), nyní chodím pravidelně a připojily se ke mně i kamarádky Gábina a Kateřina, která má méně závažné onemocnění, ale normální lekce jógy pro ni není možná.

• **Co vás na lekcích nejvíc baví?**

Jitka: Nejvíce mě baví prodávání, kvůli DMO jsem celá stažená a díky dechovým cvičením se mohu uvolnit.

Monika: My hodně při lekcích pracujeme s dechem. Po několika hodinách jsme zjistily, že dechová cvičení jsou velmi vhodná právě pro lidi, jako je Jitka, kteří mají nějaké svalové dysfunkce – častokrát kombinujeme dech i s protahováním.

S paní Jitkou jsme se bohužel po těchto otázkách musely rozloučit dříve, protože za ní přišla její asistentka. Moc děkuji paní Jitce a přeji mnoho krásných chvil na dalších lekcích. Nyní tedy přišel čas na rozhovor s paní Monikou.

• **Jaké byly začátky Taky jógy? Jak vás napadlo tento projekt založit?**

Monika: Já osobně jsem úplně u zrození projektu nebyla, ale vím, že Sylva už přes 10 let pracuje s lidmi, kteří trpí chronickou bolestí či jiným onemocněním. Taky dlouhou dobu pracovala v Centru Paraple – má tedy zkušenosti i jako fyzioterapeutka a zná práci s lidmi na vozíčku. Zhruba před pěti lety v Parapleti skončila a začala se svou jógovou praxí, kterou ale propojuje právě s fyzioterapií.

Sylva potom navázala úzkou spoluprací s Lucií Königovou, přední českou lektorkou jógy a společně se zamyslely nad tím, že tady v ČR není moc prostoru pro jógu lidí s pohybovým omezením, většina jógových studií ani není bezbariérových. Proto daly dohromady projekt Taky jóga, aby poskytly těmto lidem prostor se józe taky věnovat.

• **S jakými nejčastějšími omezeními se v rámci pořádání lekcí setkáváte? Řešíte vůbec, jaké diagnózy vaši účastníci mají?**

Monika: Diagnózy ani moc neřešíme. Bereme to tak, že je podstatné, že se tady sejdeme, a není důležité řešit, kdo má jakou diagnózu. V každé lekci se ukážou různé možnosti pro každého, jak daný cvik provést. Snažíme se, aby mohl každý cvičit naše lekce bez ohledu na to, jaké má postižení.

• **Máte lekce nějak tematicky zaměřené?**

Monika: Většinou jsou lekce hodně o dechu a dále se zaměřujeme na různé části těla, často hlavně na páteř. Do každé lekce se snažíme vložit i základní jógové pozice a ásány, ale vsedě – tedy předklony, záklony, úklony a rotace. Lucie se někdy snaží zaměřit lekci zejména na paže a ramena, někdy se zaměřujeme na oblast krční páteře a někdy naopak na páteř bederní. Dominantou je ale práce s dechem, protože i ze zpětné vazby od holek víme, že nejlépe hodnotí právě rozdýchání a cítí se celkově hodně osvěžené. Někdy pra-

cujeme i s mantrou, záměrem a celkově s mindfulness.

• **Kolik lidí chodí průměrně na lekce Taky jógy?**

Monika: Na lekce většinou fyzicky dojdou tak čtyři cvičenky a potom máme lidi, kteří se připojují online – ti si to můžou pustit ze záznamu nebo si nás taky pustí živě.

• **Kde se dá záznam z lekcí pustit?**

Monika: Záznamy jsou dostupné na platformě Taky jógy, kam se lidé mohou registrovat. Po lekcích vždy posíláme odkaz na uložená videa.

• **Mohou se lekce zúčastnit i muži?**

Monika: Jistě, lekce jsou určeny úplně pro každého.

• **O možnosti účasti pro klienty jsme se již dozvěděli, jaké jsou ale možnosti účasti pro dobrovolníky?**

Monika: Do budoucna, myslím si, budou dobrovolníci určitě potřeba. Projekt je teprve v začátcích, ale zájem stále narůstá. Možná bude nasnadě změnit i prostor pro případ, že bychom se sem nevešli. Poté by bylo vhodné přivítat i dobrovolníky, kteří by nám s lekcemi pomáhali.

Rády bychom se taky zaměřily i na individuální péči, protože už nyní registrujeme, že by o individuální hodiny byl velký zájem.

• **V prosinci jste pro projekt pořádaly také adventní benefici a pop-up, můžete nám přiblížit, jak akce probíhala a jestli se i v budoucnu můžeme na podobné akce těšit?**

Monika: Tyto akce jsou v plánu pravidelně, protože nejde pouze o shánění finančních prostředků pro organizaci lekcí tak, aby mohly být pro účastnice zadarmo, ale chceme prostřednictvím těchto akcí budovat i komunitu Taky jógy. Chceme se například setkat naživo i s lidmi, kteří se k nám připojují online.





Adventní pop-up se určitě povedl, setkali se jak podporovatelé, tak lidé s pohybovým omezením a během celé akce panovala krásná energie. Vždy je to moc hezké setkání.

• **V nejbližší době také čekáte vydání knihy Taky jóga. Co v knize najdeme a kde bude možné si knihu pořídit?**

Monika: Nyní je možné si knihu objednat v předprodeji na webu Taky jógy. Bude to průvodce nejenom jógou, ale také funkčním dechem a meditací, zkrátka tím, co děláme na lekcích. Kniha ale nebude určená jen pro lidi s pohybovým omezením, ale také pro lektory jógy a pro každého, kdo se chce jógou zabývat a chce ji vnést do svého života.

V knize budou také kapitoly o pohybu pro lidi s chronickými obtížemi či omezením. Zároveň v knize najdete příběhy hlavních hrdinek, se kterými byla kniha focena a s nimiž byly pořizovány i videozáznamy.

Děkuji za rozhovor i paní Monice. Byla jsem moc ráda součástí alespoň jedné lekce, ze které odcházím velmi vděčná za lidi, jako je právě Sylva, Lucie a Monika. Opravdu vřele lekce doporučuji vyzkoušet a do budoucna přeji mnoho úspěchů. ■

Mistrovství Evropy Para Dance Sport 2024: Tři dny plné tance, hudby a pohybu

Viktorie Malinová, Nikola Krbcová

Ve dnech 22. až 24. listopadu 2024 se pražské O2 Universum stalo dějištěm akce Mistrovství Evropy Para Dance Sport. Tato sportovní událost byla organizována svazem Czech Para Dance Sport ve spolupráci s městskou částí Praha 9, Českým paralympijským výborem, Mezinárodním paralympijským výborem a také s organizací World Ability Sport.

Na soutěž dorazilo celkem 426 závodníků z různých koutů světa, přičemž se zde sešlo 22 národností. Třídenní akce nabídla divákům nezapomenutelné zážitky plné zábavy, tance a pohybu.

Tato krásná akce přilákala mnoho účastníků se svými rodinami, ale také zajistila skvělou podívanou a prostor pro ukázkou naučených dovedností. Zároveň



nabídla spoustu příležitostí pro asistenci a blízký kontakt s osobami se specifickými potřebami. Událost byla zábavnou, obohacující a prospěšnou pro všechny zúčastněné.

My jsme měly možnost se setkat se soutěžícími na letišti a usnadnit jim přesun do jejich hotelů. Zároveň jsme s nimi hovořily o jejich cestě nejen na pražské letiště, ale také o cestě, kterou museli ujet, aby se mohli této akce účastnit, a jak vypadaly jejich přípravy. Tato setkání jsou pro nás velmi vzácná a my jsme moc rády, že jsme mohly nahlédnout do sportovního prostředí, ve kterém se účastníci pohybují. ■

Zdroj: Prague Para Dance, pragueparadance.cz



Stáž Kanada 2024

Barbora Plačková, Alena Krejčí

Studium na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci nabízí studentům spoustu možností, jak získat odborné znalosti a praktické zkušenosti. Jedna z těchto možností je studium v zahraniční či zahraniční pracovní stáž, a to nejen v Evropě, ale i po celém světě. Studenti mají možnost vycestovat a získat přehled o výukových a pracovních postupech na světových univerzitách, podílet se na chodu organizací a sdílet své dosavadní zkušenosti s ostatními.

Díky těmto programům jsme se spolužačkou Alenou Krejčí měly možnost stát se součástí týmu organizace AdaptABLE Outdoors Recreation Society v Pincher Creeku v Kanadě v provincii Alberta. Cílem této organizace je poskytovat lidem s jakýmkoliv typem zdravotního postižení všech věkových skupin příležitosti trávit čas v přírodě a možnosti načerpat benefity, které pobyt v přírodě přináší. Adaptivní programy, které organizace nabízí, jsou horská turistika, rybaření, kayaking a rybaření z kayaku. Realizace těchto aktivit se neobejde bez speciálně přizpůsobených pomůcek, jako je například TraiRider, horský vozík, nebo stabilizátory pro lodě či elektrický rybářský prut, u kterého se navíc ovládá hlavou, loktem, nohou nebo ústy.

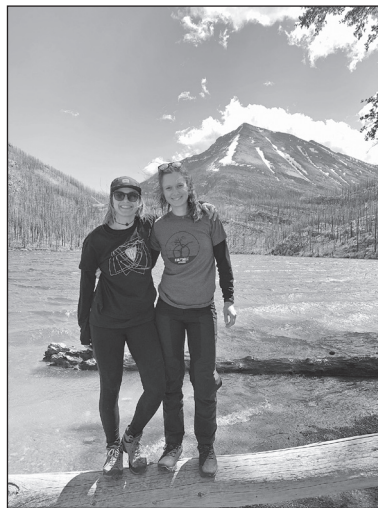


Každý program je sám o sobě jedinečný a neopakovatelný, a to nejenom z důvodu široké skupiny klientů, kterým je organizace schopná v rámci svých adaptací vyhovět, ale také díky dobrovolníkům, kteří se programů účastní a pomáhají tak akce realizovat. Pro mnohé, především pak starší, klienty tyto akce poskytují příležitosti pro socializaci a změnu prostředí. Bavíme-li se

o prostředí, procházka v divoké kanadské přírodě představuje sama o sobě příliv značného množství adrenalinu. S jistotou totiž nikdy nemůžete říct, co se vás na stezce pokusí sníst. Medvěd, puma nebo na vás zaútočí los?

Někdo si může říkat, proč se tyto akce vůbec realizují? Proč se snažit do těchto značně bariérových prostředí brát lidi se zdravotním postižením,





když někteří z nich vyžadují vysokou míru péče a asistence? Odpověď je jednoduchá a mnohdy ani není potřeba žádných slov. Stačí výraz ve tváři klienta a vám je jasné, co všechno pro něj možnost zúčastnit se znamená. Pro některé to znamená vrátit se k aktivitě, kterou milovali, ale kterou již ze zdravotních důvodů nejsou schopni sami pro-

vádět, pro některé se díky této organizaci otevrou dveře k novému životnímu stylu, k novým možnostem a pro další zase možnost zažít první společný rodinný výlet. Především se však také tyto programy realizují z toho důvodu, že příroda by neměla být dostupná pouze pro „zdravou“ populaci, ale pro všechny, kteří si přejí zde trávit čas. ■

Stáž v Kanadě by Lukáš Zmeškal

Lukáš Zmeškal



Zdravím všechny čtenáře časopisu APA!

Jmenuji se Lukáš Zmeškal, jsem studentem prvního ročníku navazujícího magisterského oboru Aplikované pohybové aktivity – poradenství ve speciální pedagogice a posílám vám srdečné pozdravy ze země javorového listu, z Kanady. Byl jsem požádán, abych shrnul své dosavadní zkušenosti ze stáže zde v zámoří, což není snadný úkol, protože jsem tu teprve 2,5 měsíce a čas, jak víme, plyne neuvěřitelně rychle.

Člověk chce stihnout co nejvíce, kombinuje práci s volným časem, a než se naděje, je polovina stáže za ním.

Co tedy vlastně dělám a kde? Jsem na stáži v organizaci Power to Be ve Vancouveru. Hlavní centrum organizace se však nachází v nedaleké Victorii. Zde, u Prospect Lake, kde vznikla nová, moderní a plně přístupná rekreační budova, budu trávit poslední dva týdny stáže. Power to Be je nezisková organizace, jejímž cílem je dostá-

vat lidi co nejvíce do přírody. Dovolte mi tedy podat report ze svého prvního měsíce a dvou týdnů ve Vancouveru a jeho okolí.

Po přiletu jsem se potýkal s několika drobnými problémy, ale nešlo o nic, co by se nedalo zvládnout. Podařilo se mi najít skvělé ubytování blízko center programů v Lonsdale u krajanů, takže jsem paradoxně neutekl českému jazyku. Po usazení, vytvoření prvotních zásob a seznámení s okolím Lonsdale jsem se setkal se svou supervizorkou z organizace. První týden jsem se především učil. Příroda v Britské Kolumbii může být velmi náročná, pokud člověk není náležitě připraven. Dostal jsem materiály, které mi vysvětlily, jak se chovat a jak poznat, pokud se v oblasti nachází puma, vlk nebo medvěd. Měl jsem štěstí, že mi bylo vysvětleno, jaký je rozdíl mezi medvědem černým a grizzlym, ale zblízka jsem je našel ještě neměl šanci potkat. Také jsem se snažil nastudovat co nejvíce o organizaci, její hierarchii a legislativu, abych fungoval jako vzorný kanadský občan.

V organizaci Power to Be se klade důraz na napojení na First Nations – původní obyvatelé. Prakticky každý program začínáme tím, že vedoucí popisuje oblast, ve které se nacházíme, a vysvětluje, komu toto území patří. Na území, kde často působíme, žijí Squamish people, Musqueam a Tsleil-Waututh. V této souvislosti



jsem se zapsal na kurz na University of Alberta o First Nations a musím říct, že mnoho informací je nesmírně zajímavých.

Můj první program byl výsledkem spolupráce Power to Be, Vancouver Autism Network a BC Parks. Tato spolupráce byla pro mě úžasným zážitkem, protože jsme učili rodiny s dětmi s různými specifickými potřebami, jak kempovat. Největším zážitkem tohoto programu bylo, že mladé studentky z BC Parks připravily vše do nejmenšího detailu. Hravou formou vysvětlovaly rodinám i dětem, jak se chovat v přírodě, co si vzít s sebou, jak se zachovat při setkání s predátorem a jak si užít kempování naplno. Tento program se konal v Porteau Cove přímo u oceánu, což bylo v letních měsících příjemné osvěžení.

V následujících týdnech jsem měl možnost spolupracovat se skupinou SWEAP, což jsou adolescenti, kteří mají svou první práci. Pracuji od pondělí do čtvrtka a v pátek jim připravujeme programy v přírodě. Zatím jsme pro ně uspořádali túru ve Squamishi, kde jsme využili služby Sea to Sky gondoly, navštívili jsme historický Stanley Park, zorganizovali workshop základů kempování, workshop uzlování a stavby přístřešků a v posledním týdnu jsme šli ležet na umělé stěně.

Dalším programem, u kterého pomáhám, je Foundry. Jedná se v podstatě o preventivní program, který má za cíl předejít tomu, aby mladí lidé sklouzli k aktivitám mimo zákon, a naopak jim pomáhá naplnit svůj čas smysluplnými činnostmi. Prošli jsme základy arteterapie a zorganizovali geocaching.

Poslední skupinou, se kterou pracuji, jsou stálí klienti Power to Be. S touto skupinou jsme trávili hodně času ve Stanley Parku, kde jsme pozorovali ptáky, řešili historii oblasti a rozeznávali místní flóru, která je v parku bohatá. Dnes jsme měli poslední program s touto skupinou na kajících v Tichém oceánu a bylo to úžasné!

Co se týká volného času v Kanadě, vždycky se tu najde něco zajímavého. Vancouver je jedním z neaktivnějších měst a skvělým místem pro život. Spoustu času trávím v přírodě na túrách, vícedenním kempování o víkendech, v posilovně nebo sauně.

Kanada a Vancouver jsou neuvěřitelně krásná místa, ale doma je doma. Pivo se tu nedá pít a pořádnou svíčkou s pěti tu taky nenajdete. Stáž je výborná, ale už se těším domů za kama-rády a rodinou. Asi bych tento report zakončil klasickou hláškou – všude dobře, doma nejlip!

Mějte se krásně a těším se na vás na podzim v Česku! ■



Stáž Slovinsko

Magdaléna Dunová



Ahoj! Jsem studentka druhého ročníku navazujícího magisterského studia oboru aplikovaných pohybových aktivit. Nedávno jsem se vrátila z dvouměsíční stáže ve Slovinském městě Kamnik, která se mi naskytla díky katedře aplikovaných pohybových aktivit.

Kamnik je malebné městečko, ve kterém se nachází Centrum pro vzdělávání, rehabilitaci a výcvik – CIRIUS Kamnik. Toto zařízení poskytuje komplexní vzdělávací a rehabilitační služby žákům a studentům s tělesným a kombinovaným postižením. V CIRIUSu najdeme základní a střední školu, rehabilitační oddělení, kde probíhá každodenní terapie, mimo jiné také jízdárnu, která je určena pro hipoterapii. Kromě toho zde žáci docházejí na logopedii, psychoterapii, ergoterapii a je

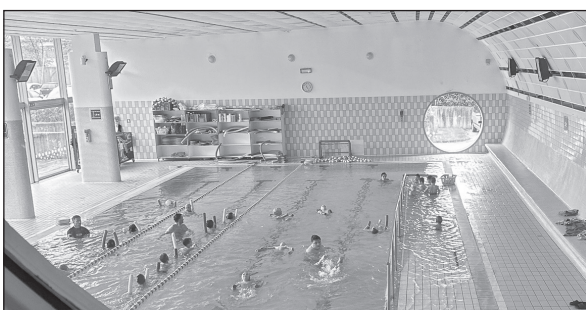
jim poskytována poradenská pomoc. Pro studenty je k dispozici internát, který mohou využívat od neděle do pátku. Centrum má také plavecký bazén, který slouží jak pro tělesnou výchovu, tak pro rehabilitaci, a samozřejmě jídelnu, která poskytuje stravu od snídaně až po večeři.

Během stáže jsem se zaměřovala hlavně na hodiny tělesné výchovy. Doprovázela jsem paní učitelku Irenu Lamovec při výuce na druhém stupni základní školy. Měla jsem možnost pracovat s velmi rozmanitými skupinami žáků, jejichž tělesná postižení se pohybovala od téměř nenápadných po závažné formy. Třídy byly menší, s počtem žáků od tří do sedmi, což umožňovalo individuální přístup a větší soustředění na potřeby jednotlivých žáků.

Mezi nejoblíbenější sporty žáků patřily boccia a stolní tenis, které jsme hráli každý den. Díky tomu měli žáci možnost reprezentovat školu na různých soutěžích.



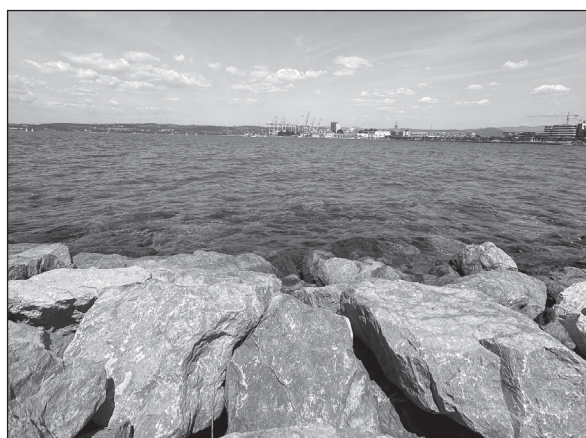
Kromě toho jsme se věnovali i dalším sportům, jako je florbal, basketbal, fotbal a různé hry. Pravidelně jsme také využívali plavecký bazén v rámci tělesné výchovy. Výuka probíhala rotačně – jeden týden tělocvik v tělocvičně, druhý týden plavání. V červnu, kdy bylo už teplejší počasí a zrovna nám nepršelo, jsme s žáky chodili na zdravotní procházky ven. Abychom rozšířili jejich zážitky mimo školní prostředí, jezdili jsme na sportovní akce, soutěže a různé exkurze, vždy v rámci tělesné výchovy a sportu.



Ale jak to tak bývá, škola probíhá od pondělí do pátku, a tak vyvstávala otázka, co s víkendy. Rozhodla jsem se, že je využiji k objevování Slovinska. Ačkoliv počasí, zejména v květnu, nebylo vždy ideální, deště a bouřky mi často komplikovaly plány, navštívila jsem spoustu nádherných míst. Chodila jsem po horách, obdivovala vodopády, jezera a dostala jsem se i k moři, i když voda byla ještě příliš studená na koupání. Slovinsko je krásná země svou přírodou a zachovalými místy, která jsou přístupná pro turisty.



Svou stáž jsem završila v České republice, kde jsem se jako asistentka připojila ke slovinskému týmu na Evropských hrách handicapované mládeže Emil Open. Tento mezinárodní sportovní festival, který se konal v Brně, byl vrcholem mé stáže a nabídl mi jedinečnou příležitost vidět, jak se mladí sportovci s různými formami postižení utkávají v řadě disciplín.



Tato stáž mi poskytla nejen cenné odborné zkušenosti, ale také osobní zážitky a vzpomínky na nádhernou krajinu Slovinska. Byla to skvělá příležitost poznat nový způsob práce s dětmi a se studenty s postižením a zároveň objevit krásy této malé, ale rozmanité země. ■



Týden v srdci turecké Kappadokie na univerzitě Hacı Bektaş Veli

Lucie Flekačová, Lucie Ješinová a Jana Tomíšková, Centrum podpory studentů se SP na UP v Olomouci

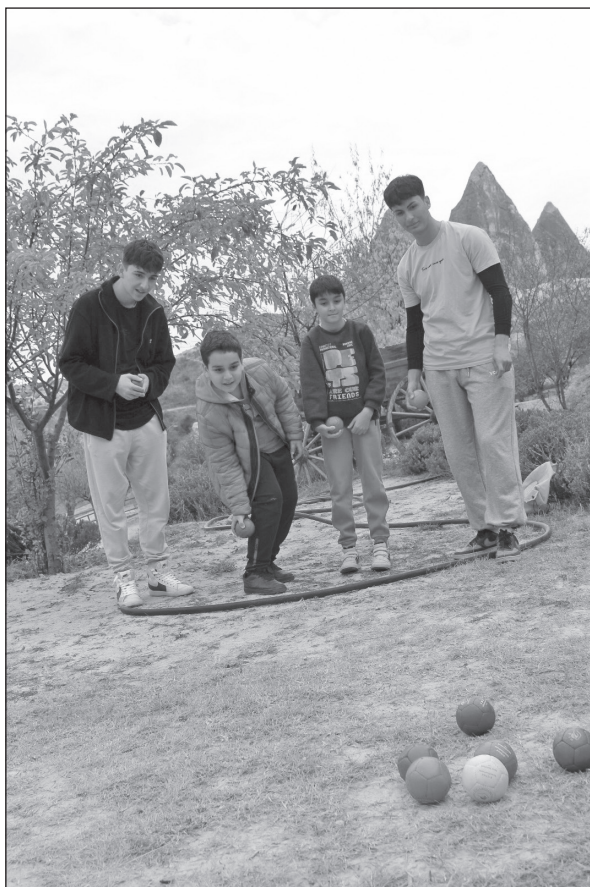
Turecko, země mnoha tváří s bohatou historií a rozmanitými kulturními tradicemi, kde každý návštěvník zažije srdečné přijetí, vřelost a pohostinnost místních obyvatel. A právě do těchto míst vedla naše týdenní zahraniční pracovní cesta, v rámci které jsme měly možnost zmíněné blíže poznat a především pak získat celou řadu cenných profesních zkušeností.

Univerzita Hacı Bektaş Veli je veřejná univerzita, která se nachází ve městě Nevşehir a nabízí širokou škálu studijních programů na bakalářské, magisterské a doktorské úrovni v různých oblastech, včetně možnosti studia na sportovní fakultě, která nabízí 3 obory: Sportovní management, Tělesná výchova a program, Trenérství a sport.

Během úvodní prohlídky fakulty sportu nás zaujalo její moderní vybavení a zařízení, která nabízejí širokou škálu sportovních možností pro místní studenty. V průběhu týdne jsme také měly příležitost navštívit univerzitní biomechanické laboratoře a seznámit se s jejich výzkumnými aktivitami.

V rámci naší pracovní cesty jsme měly příležitost realizovat výuku pro studenty bakalářského studia, kteří mají povinný předmět zaměřený na základy aplikovaných pohybových aktivit. V rámci naší výuky, která měla převážně praktický charakter, se mohli studenti seznámit s vybranými pohybovými aktivitami, jako je goalball, boccia či kinball, což bylo pro mnohé z nich zcela novou zkušeností. Nedílnou součástí výuky byla také prostorová orientace osob se zrakovým postižením



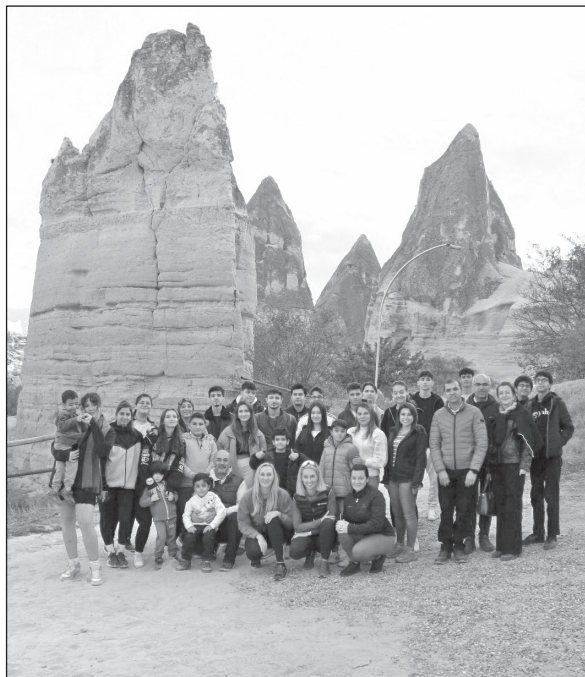


a seznámení se s haptickými pomůckami pro nevidomé. Jejich aktivní zapojení do výuky a chuť učit se novým věcem byla mimořádná a přispěla k vytvoření dynamické atmosféry v průběhu celé naší výuky.



V průběhu našeho pobytu jsme rovněž měly možnost blíže se seznámit s aktivitami jezdeckého aplikačního centra, konkrétně pak s nejnovějšími trendy v oblasti hiporehabilitace. Toto unikátní univerzitní zařízení nabízí celou řadu terapeutických aktivit s koňmi, které pomáhají zlepšit motorické dovednosti dětí s postižením.

Velmi inspirativní pro nás byla rovněž spolupráce univerzity s terapeutickým centrem Little Prince Academy, které poskytuje péči dětem a mládeži s mentálním postižením a kombinovanými vadami. V rámci této spolupráce jsme měly možnost zorganizovat odpolední program pro klienty tohoto centra. Spolu s místními studenty jsme připravili činnosti, které přinesly dětem radost a umožnily jim seznámit se s novými, doposud neznámými aktivitami.



Jedinečnost této stáže podtrhovalo prostředí, ve kterém se odehrávala. Celý týden jsme měly možnost obdivovat překrásné scenérie národního parku Kappadokie, který je proslulý svými skalními útvary, podzemními městy a dechberoucí krajinou. Kappadokie nás uchvátila svou přírodní krásou a dodala tak našim dnům v Nevşehir zvláštní kouzlo, které nás utvrzovalo v pocitu, že tato cesta byla skutečně výjimečná.

Pevně věříme, že naše zahraniční stáž nebyla pouze jednorázovou zkušeností, ale prvním krokem k dlouhodobé spolupráci, která umožní vzájemnou inspiraci mezi studenty i pedagogy, a podpoří tak výměnu znalostí a zkušeností mezi oběma univerzitami. ■

Vliv pandemie covid-19 na motivaci ke sportu u paraplavců

The impact of Covid-19 pandemy on the sport motivation in para swimmers

Dominika Míčková, Klára Daďová*

Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství UK FTVS

ABSTRAKT

Cíl: Cílem práce byla analýza změn v míře motivace ke sportu mezi paraplavci v České republice v důsledku pandemické krize.

Metoda: Výzkum využil opakovaně aplikovaný standardizovaný dotazník Sport Motivation Scale na vzorku 22 tělesně postižených paraplavců ve věku 19–48 let. Kvantitativní data byla doplněna kvalitativní analýzou odpovědí získaných z koncových strukturovaných rozhovorů v srpnu 2021, aby byl získán komplexní pohled na subjektivní vnímání motivace ke sportu během pandemie.

Výsledky: Přestože statistická analýza neprokázala významné rozdíly v míře motivace ke sportu během pandemické krize v celém výzkumném souboru ani mezi pohlavími, u skupiny mužů bylo zaznamenáno statisticky významné snížení vnitřní motivace něco vědět. Dále byla identifikována signifikantní korelace mezi vnitřní motivací něco prožít a věkem respondentů.

Závěr: Přestože výsledky ukázaly určité rozdíly ve vnímání motivace ke sportu, celkově nedošlo u zkoumané skupiny paraplavců k významné změně celkové motivace v průběhu pandemické krize. Tato data přispívají k rozšíření pochopení vlivu pandemie na sportovní motivaci u jedinců s tělesným postižením.

Klíčová slova: tělesné postižení; aplikované pohybové aktivity; plavání; psychologie sportu; krizová opatření

ABSTRACT

Aim: The goal of this study was to analyze changes in the level of sports motivation among para swimmers in the Czech Republic as a result of the pandemic crisis.

Method: The research utilized the repeatedly administered standardized Sport Motivation Scale questionnaire on a sample of 22 physically disabled para swimmers aged 19–48 years. Quantitative data were supplemented with qualitative analysis of responses obtained from structured interviews conducted in August 2021, to provide a comprehensive view of the subjective perception of sports motivation during the pandemic.

Results: Although statistical analysis did not reveal significant differences in the level of sports motivation during the pandemic crisis across the entire research sample or between genders, a statistically significant decrease in the internal motivation to acquire new knowledge was recorded among the male group. Additionally, a significant correlation was identified between the internal motivation to experience something new and the age of the respondents.

Conclusion: While the results indicated some differences in the perception of sports motivation, there was no significant change in overall motivation among the studied group of para swimmers during the pandemic crisis. These findings contribute to an expanded understanding of the pandemic's impact on sports motivation among individuals with physical disabilities.

Keywords: physical impairment, adapted physical activities, swimming, sport psychology, crisis measures

ÚVOD

Účast na tělesné výchově a sportu je pro jedince se specifickými potřebami danými zdravotním znevýhodněním extrémně důležitá. Pozitivní vliv můžeme vidět ve všech oblastech života, a to jak v rovině biologické, tak psychické i sociální. Konkrétní benefity pak zahrnují například zlepšení motorických dovedností, zvýšení samostatnosti, snížení výskytu civilizačních

chorob, prožívání úspěšnosti, zlepšení sebevědomí, pocit seberealizace a větší interakci s okolím (Adyrkhaiev & Adyrkhaieva, 2018; Ješina & Hamřík, 2011; Ješina & Kudláček, 2011; Kudláček, 2013).

Plavání osob s tělesným postižením (dále jen paraplavání) je zejména kvůli své relativní finanční nenáročnosti jedním z nejzastoupenějších parasportů ve světě. Je součástí paralympijského programu již od prvních her v Římě a celosvětově se nyní provozuje

ve více než 100 zemích. Jeho pravidla vycházejí z mezinárodních pravidel FINA, která jsou upravena modifikacemi pro jednotlivé speciální potřeby dané postižením (World Para Swimming, 2021). V České republice má paraplování dlouhou tradici sahající až do roku 1991, kdy se jím začali zabývat Jan Nevřkla a Martin Kovář, na základě jejichž aktivity se později vyvinula unikátní řada technických cvičení nazvaných souhrnně KONEV (pojmenovaná po autorech konceptu Kovář-Nevřkla) (České paraplování, 2022). V roce 1998 vznikla organizace KONTAKT bez Bariér, jejímž současným pokračovatelem je zapsaný ústav ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ (ČPP). V ČR existuje více než 5 sportovních klubů pracujících pouze s osobami se zdravotním postižením. Existuje ale už i celá řada klubů pro populaci bez speciálních potřeb, které však mají ve svých řadách někoho s potřebou individuálně přizpůsobit metodiku výuky plavání.

Z důvodu šíření covid-19 byl v roce 2020 vyhlášen Světovou zdravotnickou organizací (WHO) globální stav zdravotní nouze a později celosvětová pandemie. Dle WHO lze pandemii dělit na přípravnou fázi, první vlnu, letní mezidobí, druhou vlnu a třetí vlnu (Kovalčík, 2022). Česká republika přípravnou fázi (31. 12. 2019 – první informace v ČR od ČTK o novém druhu viru; 25. 2. 2020 – první tisková konference vlády ČR k pandemii) podcenila a bagatelizovala šířící se pan-

demii. Na začátku března, s prvním nakaženým, u nás začala první vlna pandemie (Kovalčík, 2022; Kubal & Gibiš, 2020), viz tabulka 1.

Během léta 2020 vláda ČR postupně rušila většinu opatření nebo jejich nedokonalostí. Speciální opatření nad rámec celoplošných opatření byla zavedena pouze v nejpostiženějším, Moravskoslezském, kraji. Od 20. 8. 2020 platila povinnost nosit roušky pouze ve veřejné dopravě, v sociálních zařízeních a nemocnicích. Protože nedocházelo k většímu přírůstku nakažených, opatrnost občanů se snižovala. Tato kombinace se později stala osudnou, neboť již ke konci července se situace začala opět zhoršovat. Jako následek tohoto počínání přišla druhá vlna pandemie, viz tabulka 2.

Vzhledem k chaosu ve vydávání a upravování opatření, zmatku kolem vakcinace, narůstající nedůvěře občanů a k výskytu nových mutací se na přelomu roku Česká republika téměř plynule přehoupala do třetí vlny pandemie, viz tabulka 3.

Koncem dubna 2021 docházelo k dalšímu rozvolňování v oblasti školství a maloobchodu. V druhé polovině května vývoj pandemie vypadal stále pozitivně, ale spekovalo se o ovlivnění „letním“ obdobím, jako tomu bylo v předchozím roce.

Restrikce spojené s pandemií covid-19 zasáhly a ovlivnily také život českých parasportovců. S prvním potvrzeným případem nákazy byla v polovině března

Tabulka 1 První vlna pandemie covid-19 v ČR dle Kovalčíka (2022)

Datum	Událost
1. března 2020	První potvrzený případ nákazy nemocí covid-19 na území ČR
7. března 2020	Povinná karanténa pro lidi vracející se z Itálie
10. března 2020	Zákaz shromažďování nad 100 osob
11. března 2020	Uzavření škol a univerzit v ČR
12. března 2020	Vyhlášení nouzového stavu
14. března 2020	Uzavření restaurací a obchodů (s výjimkou životně důležitého zboží)
16. března 2020	Uzavření státních hranic a opatření pro vycházení z domu
19. března 2020	Povinnost nosit roušku nebo jinou ochranu dýchacích cest mimo domov
11. dubna 2020	Vrchol potvrzených aktivních případů s nákazou covid-19
30. dubna 2020	Počet vyléčených případů přesahuje počet aktivních případů s nákazou covid-19 na území ČR
11. května 2020	Částečné rozvolňování v rámci znovuootevření škol a dalších institucí s maximálním shromažďováním 100 osob
18. května 2020	Ukončení nouzového stavu

Tabulka 2 Druhá vlna pandemie covid-19 v ČR dle Kovalčíka (2020)

Datum	Událost
18. září 2020	Zpřísnění opatření v rámci škol a zavírání soukromých podniků v určený čas
30. září 2020	Vyhlášení druhého nouzového stavu na 30 dní, omezení výuky na středních školách
15. října 2020	Uzavření škol a univerzitních kolejí
26. říjen 2020	Zpřísnění opatření včetně zákazu vycházení
30. říjen 2020	Prodlení nouzového stavu do 20. listopadu 2020
10. prosinec 2020	Rozhodnutí vlády o prodlení nouzového stavu do 23. prosince 2020
21. prosinec 2020	Schválení vakcín proti covid-19 Evropskou komisí
27. prosinec 2020	První očkování Čech

Tabulka 3 Třetí vlna pandemie covid-19 v ČR dle Kovalčíka (2022)

Datum	Událost
22. leden 2021	Prodloužení nouzového stavu do 14. února 2021
12. únor 2021	Úplné uzavření nejpostiženějších okresů
15. únor 2021	Prodloužení nouzového stavu
26. února 2021	Další prodloužení nouzového stavu o 30 dnů
1. březen 2021	Zákaz cestování mimo okres
26. březen 2021	Prodloužení nouzového stavu do 11. dubna 2021
6. duben 2021	Rozvolňování opatření ve školách a službách
12. duben 2021	Konec nouzového stavu a začátek kampaně na podporu očkování

po uzavření bazénů a znemožnění shromažďování nad 100 osob po celé republice zrušena paraplanecká výuka. Na dobu neurčitou byly odloženy české paraplanecké závody jako například karlovarský Pohárek, který se měl konat 28. 3. 2020. Ten byl posléze uspořádán v letním mezidobí, a to 26. září téhož roku. Jeden z největších paraplaneckých závodů konaný tradičně v Brně – Mistrovství České republiky v paraplanování v Brně (prestižní závod s možností plnění limitů na vrcholné mezinárodní soutěže) – měl proběhnout 6. června 2020, ale byl přesunut na 31. října 2020, kdy měl proběhnout ve spolupráci se Slovenským paralympijským výborem jako Czech-Slovak National Open, ale i ten musel být s nastupující druhou vlnou pandemie zrušen. Paraplavci se jubilejního 25. ročníku MČR dočkali až 23. října 2021, tedy o více než rok později.

Intenzivní letní třítydenní soustředění ve Strakonici proběhlo v letním mezidobí 2020, ale ani to se nevyhnulo omezením v podobě snížení počtu účastníků se plavců i personálu a zvýšených bezpečnostních opatření (Sommer, 2023). Skutečná krize českého paraplanování však nastala s příchodem druhé a třetí vlny pandemie. Plán výuky na školní rok 2020/2021 byl v paraplaneckých klubech vytvořen zcela zbytečně. Zhruba od poloviny října byly bazény opět nepřístupné pro běžnou výuku a tato situace trvala téměř rok. Situaci nevyřešila ani úprava opatření, která umožňovala navštěvovat sportoviště profesionálními sportovci, protože paraplavci české reprezentace do té chvíle nezapadali do definice profesionálního sportovce, kterého vykonávání sportu živí. Český PARAsport musel na tuto situaci pružně zareagovat a do reprezentančních smluv pro rok 2021 zavedl ustanovení o odměně. Poté mohly kluby samostatně začít zařizovat výuku pro své nejvýkonnější plavce. Bylo však nutné dodržovat aktuální hygienická opatření – např. opatření jeden plavec v jedné dráze, což bylo velmi omezující. Navíc se paraplanecké kluby musely dohodnout na rozdělení drah s kluby intaktních plavců, které měly mnohem početnější skupiny možných účastníků. Výuku omezovala i skutečnost, že bazény nebyly otevřeny v běžnou otevírací dobu. V neposlední řadě byl pro některé kluby či plavce také problém v tom, že v některých městech se sportoviště kvůli ekonomické nerentabilitě

tě neotevřela vůbec, ani pro vrcholové reprezentanty (Český PARAsport, 2022).

Původní plán české paraplanecké reprezentace pro rok 2020 zahrnoval účast na několika zahraničních závodech světové série s vyvrcholením v podobě mistrovství Evropy v portugalském Funchalu a na přelomu srpna a září se měly konat letní paralympijské hry v Tokiu. Celá sezóna měla být zaměřena zejména na ty paraplavce, kteří do konce roku 2019 splnili alespoň v jedné disciplíně kvalifikační limit (Cagaň, 2020). V březnu se však situace začala zásadním způsobem měnit. Konání většiny závodů po světě bylo zrušeno nebo alespoň odloženo. Zvláště zdrcující byla pro některé sportovce zpráva o odložení paralympijských her. Čtyřletý cyklus her má svůj význam, v některých sportech se sportovci musí na tuto vrcholnou soutěž připravovat skutečně od konce předchozích her. V roce 2020 se nakonec konal pouze jeden zahraniční výjezd jednoho českého plavce Arnošta Petrálka, který v té době byl nejlepším paraplavcem v České republice. Od 15. do 18. října se účastnil závodu světové série v Berlíně, který měl proběhnout již v červnu (Řehořková, 2023).

Po novém roce se první nadějí stala možnost účastnit se Grand Prix Slovakia v Šamoríně. V uzavřeném sportovním X-bionic Sphere resortu se plavci i personál výpravy poprvé setkali s takzvaným životem „v bublině“, který se ve sportu stal novým normálem (Český PARAsport, 2022). Sportovci i jejich trenéři museli do ciziny cestovat s platnými negativními testy, a když dorazili na místo, museli podstoupit 24hodinovou karanténu. Ani po karanténě nesměli opustit daný areál či hotel, mohli cestovat pouze na sportoviště a zpět výhradně k tomu určenými dopravními prostředky. Samozřejmostí se stalo nošení roušek všude, což bylo při zátěži a v teplejším prostředí bazénu nebo posiloven nepříjemné. Stejně tak se standardem stalo každodenní antigenní testování. Při závodě se sportovci museli spokojit pouze s podporou fanoušků z řad spoluplavců a trenérů, a to jen těch, kteří měli povoleno být na sportovišti v danou dobu (například z důvodu blížícího se vlastního závodu). Všechna tato opatření platila i při uskutečnění odložených LPH v Tokiu, které se nakonec konaly na přelomu srpna a září roku

2021 (International Paralympic Committee, 2022). Veškeré mezinárodní výjezdy i pořádání závodů se staly pro kluby, svazy a výbory finančně i organizačně náročnějšími (max. počet osob na pokoji, testování a covid-19 pojištění, více personálu například pro měření teploty, desinfekci rukou a každodenní testování před vpuštěním na sportoviště). Situace byla při závodech v některých ohledech napjatá i mezi trenéry a pořadateli, protože každá země k pandemii a s ní spojeným omezením přistupovala jinak (Řehořková, 2023). S příchodem očkování se situace zlepšila, covid-19 se stal běžnou virózou a parasport se postupně vrátil do své původní podoby.

Shipman et al. (2022) popsali významný pokles výkonnosti nejlepších mezinárodních sportovců i parasportovců. Podle těchto autorů se v roce 2020 úroveň výkonů snížila podobně jako za světových válek. Z hlediska omezeného setkávání, přerušení tréninkového cyklu, snížení výkonnosti a zrušení řady soutěží lze uvažovat o tom, zda měly tyto faktory vliv na sportovní motivaci paraplavců. Základní funkcí motivace je uspokojování fyzických nebo sociálních potřeb jedince (Nakonečný, 1996). Podle Heckhausenových (2008) je motivace obecně definována jako proces vyvolaný danou situací s očekávanou pravděpodobností následků vlastního jednání, tedy záměrné chování napomáhající dosažení kýženého výsledku. Pokud je motivace brána jako hybná síla, její pomyslnou základní jednotkou je pak motiv, resp. cíl. Sportovci mají cíl vyhrát medaili, a to je motivuje k tomu, aby pilně trénovali (Říčan, 2010). Motivy dále rozlišujeme na motivy vnitřní (pohnutky) a na motivy vnější (pobídky). Motivům předchází motivační dispozice, a to jak vrozené, tak získané. Mít motiv či cíl ale nestačí, motivace nikdy není jediným faktorem k dosažení výsledku. K ustanovenému očekávanému výsledku je potřeba mít i další kompetence, např. inteligenci, paměť, kreativitu atd. S tvrzením, že motivace nestačí k dosažení cíle, je v přímé úměře i tvrzení, že kompetence bez motivace také nevedou k cíli, ve většině případů proto, že žádný cíl nebyl jedincem stanoven (Říčan, 2010). V motivaci se nejedná o jeden jednoduchý proces, ale o soubor menších dílčích procesů vedoucích ke zpravidla jednotnému cíli (ne však nutně k jednomu). Navíc se vyvíjí v čase. Ve sportovní psychologii se setkáváme s různými koncepty motivace, například s teorií výkonové motivace nebo s teorií sebeurčení.

Teorie výkonové motivace je spojena s potřebou něčeho dosáhnout či něco nebo někoho překonat, vyřešit obtížný úkol. Rozlišují se pak dvě základní tendence: tendence dosáhnout úspěchu a tendence nedosáhnout neúspěchu. Tyto dvě tendence se však vzájemně nevylučují, mohou se naopak vyskytovat při procesu motivace obě současně. Další termín, který úzce souvisí s motivací k výkonu, je aspirační úroveň, resp. souhrn měnících se očekávání a upravujících se cílů

směrem k dalšímu budoucímu výkonu. Aspirační úroveň může být sama o sobě velmi proměnlivá a má dva ohraničující extrémy, hyperaspiraci (přemotivovanost) a hypoaspiraci, kdy jedinec reaguje na motivy velmi vlažně či vůbec (Jarešová, 2012). Teorie sebeurčení (= sebedeterminace) je postavena na nutnosti studia vnitřní i vnější motivace a amotivace (Deci & Ryan, 1985). Jejím základním pilířem je proces vnitřní motivace. Pokud je motivace vnitřní, znamená to, že jedinec vykonává činnost, protože ho baví, připadá mu zajímavá a smysluplná. Dle Deciho a Ryana (1985) však do celého procesu vstupuje také vnější motivace. To může například znamenat, že jedinci jsou více či méně motivováni vidinou odměny po dokončení určité činnosti. Problematika externí motivace však není takto přímočará, záleží totiž na úrovni autonomie, tedy zda se člověk cítí být strůjcem svého chování a také svého budoucího růstu a zda má možnost volby, jak dosáhnout stanoveného cíle. Dle Šmahajy a Cakirpaloglu (2015) jsou základními potřebami, které musí být uspokojeny v teorii sebedeterminace, potřeba kompetence, potřeba vztahu s druhými lidmi a potřeba autonomie. Koncept sebeurčení dle výše uvedeného rozlišuje v procesu motivace celkem 6 složek. Celý proces ohraničuje z jedné strany vnitřní motivace, z té druhé amotivace. Amotivační jednání souvisí s naučenou bezmocností (Deci & Ryan, 1985). Vnější motivace je pak rozdělena do 4 kategorií: vnější regulace, introjektovaná regulace, identifikovaná regulace a integrovaná regulace (Harbichová, 2014).

Cílem této práce tedy bylo prozkoumat vývoj motivace u specifické skupiny parasportovců během restrikcí způsobených pandemií covid-19. To může zároveň přinést důležité poznatky pro další práci s paraplavci při podobných krizových situacích.

METODIKA

Design výzkumu

Tato práce kombinuje kvantitativní a kvalitativní výzkumné metody. Předmětem práce je opakované hodnocení motivace ke sportu u paraplavců v odstupu 12–15 měsíců zejména ve vztahu k mimořádné životní situaci spojené s pandemií covid-19.

Soubor

Výběr potenciálních respondentů probíhal z 45členého výzkumného souboru bakalářské práce (Míčková, 2020), která zkoumala motivaci paraplavců v květnu 2020 (dále popisováno jako první fáze). Pro opakované měření bylo vybráno celkem 23 původních dotazovaných tak, aby výsledný zkoumaný vzorek obsahoval všechny charakteristiky důležité pro následující výzkum (druhá fáze). Z tohoto výběru jeden oslovený spolupráci na dalším výzkumu odmítl. Sou-

bor sledovaných probandů se tedy skládal z 22 účastníků (10 mužů a 12 žen) ve věkovém rozmezí 19 až 48 let. Devatenáct jedinců mělo vrozené tělesné postižení, tři pak získané. Nejčastěji uváděná diagnóza byla mozková obrna.

Metoda

Sport motivation scale (SMS) dotazník

Tento diagnostický prostředek vznikl v roce 1995 ve Francii a spolu s teorií sebeurčení se ukázal jako jeden z nejfunkčnějších nástrojů pro bližší zkoumání motivace ve sportu (Komarc et al., 2020). Jedná se o multidimenzionální dotazník, protože zkoumá celkem 7 různých faktorů podílejících se na procesu motivace. Faktory vnitřní motivace rozděluje do 3 složek – vnitřní motivace vědět, vnitřní motivace něco dokázat a vnitřní motivace něco prožít. Dále zkoumá 3 složky vnější motivace – vnější regulaci, introjekci a identifikaci. A v neposlední řadě posuzuje neméně důležitou složku motivace – amotivaci. Každé ze 7 výše uvedených složek procesu motivace pak náleží 4 výroky (celkem tedy 28). Všechny výroky jsou odpovědi na otázku „Proč sportuješ?“. Úkolem respondenta je odpovědět na ni pomocí 7stupňové Likertovy škály podle toho, v jaké míře se s daným výrokiem ztotožňuje. Číslo 1 na škále znamená *vůbec ne*, číslo 7 pak *absolutně ano*. Vyplnění dotazníku trvá obvykle cca 15 minut.

Rozhovor

Předem připravený strukturovaný rozhovor obsahoval 5 níže uvedených otázek. Na otázky respondenti odpovídali *ano* nebo *ne*. Při kladné odpovědi byli dále dotazováni na podrobnosti tak, aby bylo zjištěno, zda pandemie covid-19 měla pozitivní, nebo negativní dopad na zkoumanou oblast.

1. Ovlivnily Vás restrikce spojené s pandemií Covid-19 po zdravotní stránce?
2. Ovlivnily Vás restrikce spojené s pandemií Covid-19 po psychické stránce?
3. Ovlivnily Vás restrikce spojené s pandemií Covid-19 po ekonomické stránce?
4. Ovlivnily Vás restrikce spojené s pandemií Covid-19 po sportovní stránce?
5. Ovlivnily restrikce spojené s pandemií Covid-19 Vaši motivaci ke sportu?

Sběr dat

Výzkumné období první fáze probíhalo v květnu roku 2020, tedy na začátku celé pandemické situace. Druhá fáze výzkumu probíhala od května do konce srpna roku 2021, kdy se začala pandemická situace měnit k lepšímu vlivem dostupného očkování. Jednalo se tedy o opakované vyplnění SMS dotazníku pomocí webové aplikace Google Forms, a to po 12–15 měsících od první fáze. V druhé fázi byli

respondenti požádáni navíc o krátký rozhovor. Ten probíhal buď osobně, anebo online přes počítačovou aplikaci Skype. Odpovědi byly nahrávány na diktafon mobilního telefonu a neprodleně po rozhovoru přepsány do počítače. Přepsaná a anonymizovaná verze byla předložena respondentům ke schválení. Po schválení byla nahrávka z telefonu vymazána. Rozhovor s respondenty trval v průměru 30 minut. Výzkumný projekt byl schválen Etickou komisí FTVS UK pod jednacím číslem 110/2021. V každé fázi respondenti podepsali informovaný souhlas se základními informacemi o výzkumu a o možnosti nahlédnutí do výsledků.

Analýza dat

Po ukončení sběru dat byly odpovědi z obou měření vyexportovány do excelové tabulky a byl proveden součet odpovědí pro jednotlivé faktory motivace, které dotazník zkoumá. Data byla dále analyzována pomocí programu Jamovi 2.3.21. Hodnota pro statisticky významný rozdíl párového t-testu byla stanovena jako $p < 0,05$. Výsledky pak byly tabelárně a graficky zpracovány pomocí Microsoft Office Excel. Kvalitativní část dat byla zpracována tabelárně jako procentuální vyjádření odpovědí v různých oblastech. V navazujícím textu pak byly prezentovány nejčastější odpovědi respondentů.

VÝSLEDKY

Porovnání jednotlivých složek motivace v roce 2020 a 2021

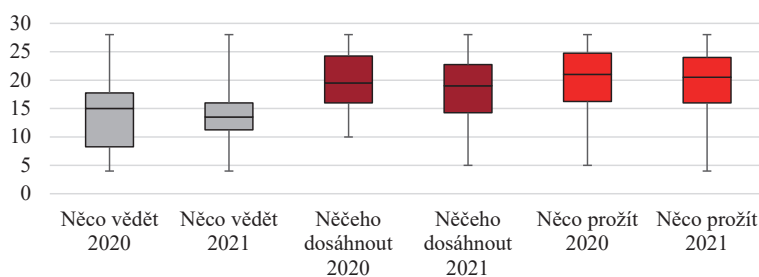
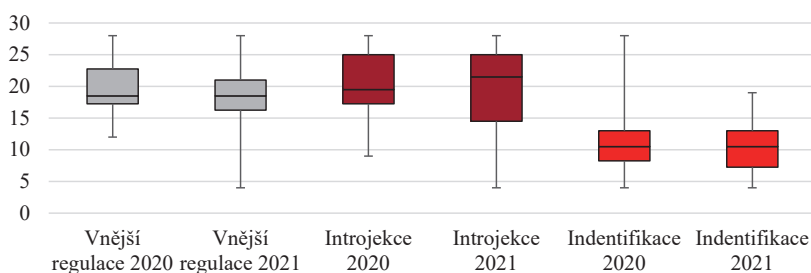
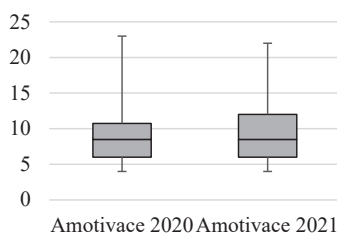
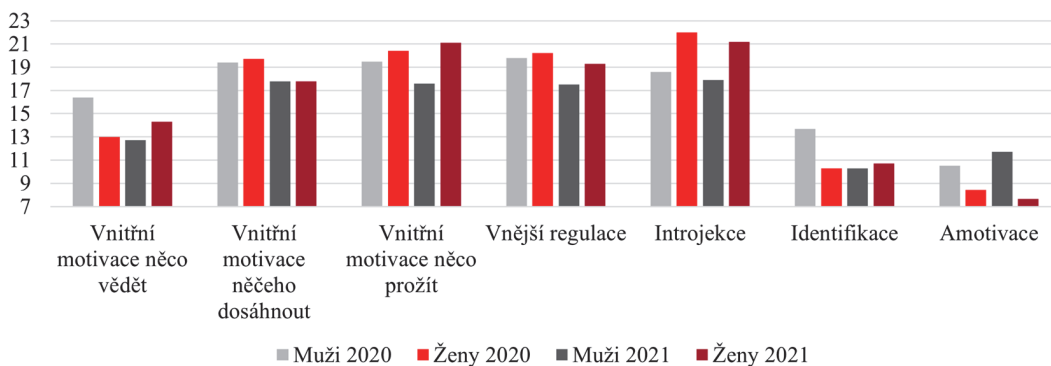
Tabulka 4 ukazuje průměrné hodnoty jednotlivých složek vnitřní motivace, vnější motivace a amotivace v prvním (2020) a druhém (2021) měření. Tyto hodnoty jsou zároveň zobrazeny graficky pomocí obrázků 1–3. Na základě zjištěných hodnot nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v jednotlivých složkách motivace mezi měřením v roce 2020 a 2021. Je nicméně patrný trend poklesu jednotlivých složek motivace v čase.

Porovnání rozdílů jednotlivých složek motivace mezi muži a ženami (2020 vs. 2021)

Tabulka 5 ukazuje průměry a rozsah hodnot jednotlivých složek motivace u žen a mužů zvlášť. Určité pohlavní rozdíly v obou měřeních můžeme vidět u vnitřní motivace něco vědět, vnitřní motivace něco prožít, introjekce a amotivace. V prvním měření (2020) byly rozdíly nejvíce patrné ve vnitřní motivaci něco vědět, introjekci, identifikaci a amotivaci. Ve druhém měření (2021) se pak rozdíly mezi pohlavími objevovaly ve vnitřní motivaci něco prožít, vnější regulaci, introjekci a amotivaci. Obrázek 4 ukazuje porovnání průměrů všech složek motivace mezi muži a ženami pomocí sloupčového grafu. Přestože graf

Tabulka 4 Složky motivace celé skupiny v roce 2020 a 2021 (průměr ±SD)

	2020	2021	hodnota p
Vnitřní motivace něco vědět	14,5 ±6,8	13,6 ±6,0	0,373
Vnitřní motivace něčeho dosáhnout	19,5 ±5,8	17,8 ±6,7	0,171
Vnitřní motivace něco prožít	20,0 ±6,4	19,5 ±6,4	0,701
Vnější regulace	20,0 ±4,4	18,5 ±4,9	0,200
Introjekce	20,5 ±5,5	19,7 ±6,8	0,406
Identifikace	11,8 ±5,4	10,5 ±4,8	0,298
Amotivace	9,4 ±4,9	9,5 ±4,9	0,872

**Obrázek 1** Úroveň vnitřní motivace celé skupiny v roce 2020 a 2021 (průměr, mezikvartilové rozpětí, minimální a maximální hodnoty)**Obrázek 2** Úroveň vnější motivace celé skupiny v roce 2020 a 2021 (průměr, mezikvartilové rozpětí, minimální a maximální hodnoty)**Obrázek 3** Úroveň amotivace celé skupiny v roce 2020 a 2021 (průměr, mezikvartilové rozpětí, minimální a maximální hodnoty)**Obrázek 4** Porovnání průměrů složek motivace mezi muži a ženami v 2020 a 2021

určité pohlavní rozdíly naznačuje, rozdíly mezi muži a ženami nebyly statisticky významné.

Při porovnání změn jednotlivých složek motivace u mužů a žen odděleně se však ukázal statisticky významný rozdíl u vnitřní motivace něco vědět ($p = 0,036$).

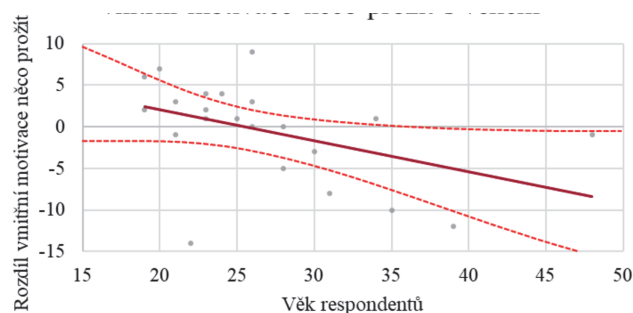
Přestože analýza všech dat neukázala statisticky významný rozdíl, korelace rozdílu dat období 2020 a 2021 ukázala významný vztah mezi věkem respondentů a mírou jejich vnitřní motivace něco prožít ($p = 0,041$), viz obr. 5.

Pro komplexní zhodnocení tématu byl realizován strukturovaný rozhovor s 5 otázkami, které se zabývaly subjektivním posouzením vlivu restrikcí spojených s pandemií covid-19 v různých oblastech života respondentů. Jeho výsledky stručně ukazuje tabulka 6.

V první otázce většina souboru odpověděla, že pandemie neměla vliv na jejich zdraví. Nicméně přibližně třetina jedinců deklarovala vnímaný negativní vliv, a to zejména kvůli snížení fyzické kondice či nemožnosti rehabilitovat. V oblasti psychiky většina respondentů vnímala vliv pandemie jako negativní. Toto tvrzení zdůvodňovali nejčastěji nemožností setkávat se s přáteli a stresem z nastalého chaosu, někteří popisovali i depresi a stavy panické úzkosti. Popisovali monotónnost dnů a nechuť cokoliv dělat. Některým také vadila nutnost nošení roušek a báli se o své blízké. V oblasti ekonomiky většina dotazovaných uvedla, že je krize finančně neovlivnila. Část respondentů pak uvedla negativní ovlivnění v podobě větších výdajů za osobní asistenci, snížení platu nebo úplnou nemožnost vykonávat povolání. Někteří nicméně pocítili pozitivní

Tabulka 5 Složky motivace u mužů a žen v roce 2020 a 2021 (průměr $\pm$ SD a rozsah hodnot)

		Muži		Ženy	
		průměr $\pm$ SD	rozsah	průměr $\pm$ SD	rozsah
Vnitřní motivace něco vědět	2020	16,4 $\pm$ 7,2	4–28	13,0 $\pm$ 6,4	6–28
	2021	12,7 $\pm$ 6,3	4–22	14,3 $\pm$ 5,9	5–28
Vnitřní motivace něčeho dosáhnout	2020	19,4 $\pm$ 5,6	10–28	19,7 $\pm$ 6,2	10–28
	2021	17,8 $\pm$ 6,9	5–27	17,8 $\pm$ 6,9	6–28
Vnitřní motivace něco prožít	2020	19,5 $\pm$ 7,9	5–28	20,4 $\pm$ 5,3	10–28
	2021	17,6 $\pm$ 7,0	4–27	21,1 $\pm$ 5,7	7–28
Vnější regulace	2020	19,8 $\pm$ 4,6	12–28	20,2 $\pm$ 4,4	15–28
	2021	17,5 $\pm$ 5,6	4–27	19,3 $\pm$ 4,3	14–28
Introjekce	2020	18,6 $\pm$ 5,2	9–28	22,0 $\pm$ 5,4	9–28
	2021	17,9 $\pm$ 7,2	4–28	21,2 $\pm$ 6,4	7–27
Identifikace	2020	13,7 $\pm$ 6,6	7–28	10,3 $\pm$ 3,7	4–17
	2021	10,3 $\pm$ 5,7	4–19	10,7 $\pm$ 4,1	4–17
Amotivace	2020	10,5 $\pm$ 6,2	4–23	8,42 $\pm$ 3,5	5–15
	2021	11,7 $\pm$ 6,2	4–22	7,67 $\pm$ 2,7	4–13



Obrázek 5 Vztah rozdílu vnitřní motivace (mezi 2020 a 2021) něco prožít s věkem respondentů

Tabulka 6 Procentuální vyjádření odpovědí na otázky z rozhovoru v jednotlivých oblastech

Oblast	Pozitivní vliv	Negativní vliv	Žádný vliv
zdravotní	0 %	36 %	64 %
psychická	0 %	59 %	41 %
finanční	9 %	14 %	77 %
sportovní	9 %	64 %	27 %
motivace ke sportu	27 %	27 %	46 %

ovlivnění jejich finanční situace, protože naopak ušetřili za osobní asistenci, za dopravu, za běžné volnočasové aktivity.

Čtvrtá otázka směřovala k ovlivnění sportovní situace respondentů. Z tabulky 6 je patrné, že počet výpovědí negativního vlivu na život účastníků byl nejvyšší ze všech otázek, celkem 64 % souboru. Důvody pro takovou odpověď byly obvykle stejné. Týkaly se uzavřených sportovišť, nemožnosti vykonávat sportovní činnosti s dalšími lidmi. Respondenti dále uváděli také snížení kondice, které se odrazilo na jejich dalších sportovních výkonech. Někteří naopak hodnotili situaci kladně, protože měli více času na svůj hlavní nebo vedlejší sport. Poslední otázka se týkala subjektivního hodnocení změny míry motivace ke sportu. Více než 40 % účastníků žádnou změnu nezaznamenalo. Další šest respondentů pocítilo pozitivní změnu, kterou odůvodňovalo hlavně tím, že se při uklidnění situace více těšili na vykonávání svého sportu. Zbývajících šest uvedlo, že jejich motivace ke sportu klesla, protože dlouhou dobu nemohli participovat na svém sportu, a dva z nich také uvedli, že pandemie vedla k jejich úplnému ukončení sportovní kariéry.

DISKUZE

Předmětem práce bylo zjištění, zda měla pandemie covid-19 vliv na motivaci ke sportu u paraplavců v České republice, resp. zda došlo ke změnám v této motivaci při opakovaném hodnocení v odstupu 12–15 měsíců. Kromě standardizovaného dotazníku SMS byl s každým respondentem proveden také strukturovaný rozhovor, jehož otázky se týkaly subjektivního posouzení vlivu pandemické situace na různé oblasti jejich života.

Změně motivace ke sportu po lockdownech, avšak u zdravých plavců se věnovala například studie Khonde (2021). Ta dospěla k výsledku, že úzkost v období pandemie zásadně neovlivnila míru motivace. Také práce autorů Kaneda et al. (2021) z Japonska, která zkoumala dopad pandemie covid-19 na životní prostor a apatii, neprokázala významné změny. Maďarská studie Szemes et al. (2017) však naznačuje, že paraplavci mohou mít vyšší motivaci ke sportu než plavci bez postižení. Naše studie tedy doplňuje tyto práce a na základě výsledků lze konstatovat, že složitá pandemická situace motivaci paraplavců zásadně neovlivnila.

Původním záměrem tohoto výzkumu bylo hledání změn míry motivace ke sportu u více kategorií než jen u mužů a žen (například: vrozené a získané postižení, reprezentační versus rekreační plavci, různá míra postižení dle klasifikačních tříd a jiné). Ačkoliv bylo pro spolupráci při prvním měření osloveno celkem 117 potenciálních účastníků výzkumu, zúčastnilo se pouze 38,5 % z nich. Soubor byl tedy relativně malý,

poměrně heterogenní a zamýšlené rozdělení do podskupin postrádalo smysl.

Zajímavým zjištěním byla korelace vztahu složek motivace vzhledem k věku. Jako statisticky významná se ukázala korelace rozdílu vnitřní motivace něco prožít s věkem. Čím byl respondent starší, tím více jeho motivace něco zažít ve druhém měřeném období klesla. Důvodem může být právě to, že starší jedinci mají více životních zkušeností a nemají takovou tendenci objevovat jako mladší jedinci. Vzhledem k nemožnosti porovnání s dalšími podobnými studiemi nelze prokázat, zda tento vztah souvisí s pandemicou krizí v České republice. Bližší informace měly být poskytnuty detailnějším zkoumáním pomocí strukturovaných rozhovorů. Zde se ukázalo, že sice téměř polovina dotazovaných změnu nezaznamenala, nicméně zbývajících 12 odpovídajících uvedlo, že pandemie motivaci ovlivnila buďto negativně, nebo pozitivně, a to v poměru 6 ku 6. Při pozitivně vnímaném vlivu respondenti nejčastěji uváděli, že se po rozvolnění opatření s větším nadšením vraceli k paraplanecké výuce nebo k závodnímu režimu. Ti, kteří naopak uváděli negativní vliv pandemie na motivaci, se domnívali, že jejich motivace ke sportu klesla, protože tuto aktivitu dlouho vykonávat nemohli a na inaktivitu si zvykli. Dvěma jedincům se motivace snížila natolik, že se po znovuotevření bazénů k paraplavání již nevrátili. První otázka rozhovoru se týkala oblasti zdraví. Většina souboru žádnou změnu nepocítila. Zbytek pak odpovídal, že došlo ke ztrátě jejich fyzické kondice nebo ke zhoršení jejich zdravotního stavu právě kvůli nemožnosti účasti na paraplanecké výuce, kterou vnímali jako důležitou součást rehabilitace. Někteří také otázku ovlivnění po zdravotní stránce pochopili tak, že jsou dotazováni, zda si samotným onemocněním covid-19 prošli, avšak pokud ano, tak všichni dotazovaní vypověděli, že se jednalo o lehký průběh onemocnění bez závažných přetrvávajících dopadů. S těmito tvrzeními pak souvisely i odpovědi na otázku číslo 4, kde respondenti hodnotili vliv pandemie na jejich sportovní vyžití. Více než polovina uvedla, že došlo k negativnímu vlivu, protože přišli o fyzickou kondici a špatně se navraceli k výkonům, které podávali před pandemií.

Ačkoliv se existence rozdílu míry motivace v celém souboru respondentů statisticky neprojevila, podařilo se nalézt statisticky významnou změnu rozdílu složky vnitřní motivace něco vědět u mužů. Došlo k poklesu této složky, graficky poklesly i ostatní složky motivace a míra amotivace u mužů naopak narostla. Pokles složky vnitřní motivace něco vědět by mohl souviset právě i s vnímaným pocitem náročného navracení se do formy, kterou muži pociťovali při začátku pandemie. Se zhoršením výkonů a s těžkým návratem zpět do původní formy mohla také souviset psychická deprivace z nedostatku kontaktu s blízkými lidmi, se kterými se před pandemií při sportu střetávali.

Některé studie přišly s výsledky, že se ženy méně orientují na výkon, tedy že výkonová motivace se objevuje spíše u mužů. Později byly tyto závěry upraveny dalšími výzkumy, kde se ukázalo, že muži mají sice větší sebevědomí v oblasti kompetentnosti a méně si připouští možnost neúspěchu, ale ženy mají zase vyšší naději v úspěch. Ukázalo se také, že ženy mají větší strach z neúspěchu v situacích, kdy soupeří s muži. To znamená, že původní tvrzení, že muži mají vyšší výkonnou motivaci, nemusí platit obecně. Celá problematika úzce souvisí se stále aktuálním tématem konfliktu genderových rolí (Harbichová, 2014). Z hlediska pohlavních rozdílů mohou být zajímavé také výsledky výše zmíněné japonské studie (Kaneda et al., 2021), která referovala o rozdílných změnách v apatii u paraplavkyň.

Dalším důvodem negativního vlivu pandemie v oblasti psychiky byl stres z chaotického vyhlašování protipandemických opatření, ve kterých pak často bylo velmi složité se vyznat a přizpůsobit se jim. Velkým problémem pak bylo také nošení roušek či respirátorů, řada osob s tělesným postižením uváděla, že se jim hůře dýchalo a nejen nošení pomůcek ochrany jejich zdraví v nich vyvolávalo až panické ataky. V otázce číslo tři probandi komentovali ovlivnění jejich ekonomické situace během pandemie. Většina uvedla, že k zásadnímu vlivu nedošlo. Tři respondenty ekonomicky situace ovlivnila negativně, protože kvůli uzavření škol u nich vznikly větší nároky na potřebu osobní asistence a také stravování. Dva respondenti také zmínili, že pandemie negativně ovlivnila jejich zaměstnaneckou mzdu, protože v jednom případě nebylo možné zaměstnávání vykonávat vůbec a v druhém případě jim byl po určitou dobu výrazně omezen plat, protože své povolání nemohli vykonávat v obvyklém rozsahu. Reprezentační paraplavci také uvedli, že kvůli zrušeným závodním výjezdům a zrušenému tréninku bylo komplikované vyúčtování dotací nebo jiných finančních příspěvků na jejich závodní přípravu. Dva respondenti naopak uvedli pozitivní vliv pandemie na jejich finanční situaci, protože méně potřebovali osobní asistenci při vykonávání svých volnočasových aktivit.

Přestože všichni dotazovaní vzhledem k tělesnému postižení pobírali v roce 2020 invalidní důchod, a invalidní důchodci v tomto roce získali jednorázový příspěvek 5 000 Kč, nikdo konkrétně tento důvod neuvedl jako pozitivní vliv na jejich finanční situaci. Přestože statistická analýza dat neukázala významnou změnu v motivaci paraplavců v České republice, rozhovory s jednotlivými účastníky výzkumu s těmito statistickými výsledky jednoznačně nekorespondují. Jedním z důvodů, proč tomu tak je, může být skutečnost, že poměrně významné změny v různých životních oblastech včetně motivace sice nastaly, ale situace kolem celosvětové pandemie nebyla pro většinu dotazova-

ných tak rušivým elementem a změny byly pro paraplavce pouze dočasného charakteru. Dalším důvodem a zároveň limitem šetření může být i relativně malá velikost souboru. Výsledky proto nelze zobecnit a pro jejich potvrzení bude třeba provést rozsáhlejší výzkum. Přesto lze velikost našeho souboru považovat za uspokojivou, neboť například studie Kaneda et al. (2021) zkoumala ještě méně paraplavců.

Pro další výzkum je vhodné dále zkoumat například to, zda a jak se motivace k plavání liší u plavců bez postižení a plavců s postižením v České republice. Z hlediska parasportu obecně je nasnadě tyto rozdíly zkoumat i v jiných sportovních odvětvích. Stejně tak by bylo určité zajímavé vybrat si vhodný výzkumný soubor jedinců pro zkoumání vztahů motivace ke sportu i mezi dalšími původně zamýšlenými kategoriemi sportů, například zabývat se motivací u rekreačních a reprezentačních paraplavců, u parasportovců s vrozeným a získaným postižením nebo u jedinců s rozdílnými klasifikačními třídami v jednotlivých sportech.

ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda měla pandemická situace vliv na motivaci ke sportu, resp. zda se jednotlivé složky motivace změnily po 12–15 měsících trvání pandemie. Výsledky naznačují, že ačkoliv pandemická situace ovlivnila životy lidí na celém světě, u komunity českých paraplavců nedošlo k zásadním změnám v jejich motivaci a potažmo v touze vykonávat jejich vybraný sport. Určité odlišnosti lze nicméně najít mezi muži a ženami. Zároveň motivace něco prožít u paraplavců klesala s věkem.

REFERENCE

- Adyrkhaiev, S., & Adyrkhaieva, L. (2018). The influence of adaptive physical education on physical health and fitness of students with disabilities. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 2(7), 96. DOI: 10.21277/sw.v2i7.322.
- Cagaň, Š. (2020). *Plán reprezentace para plavání ČSTPS 2020*. Praha.
- České para plavání. (2022). *O nás*. In: ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ [online]. Praha: ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://ceskeparaplavani.cz/o-nas/>
- Český para sport. (2022). *Para plavání*. In: Český PARA sport [online]. Praha: Český PARA sport [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://ceskyparasport.cz/para-plavani>
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Harbichová, I. (2014). *Motivace ve sportu: Vztah k celkové sebeúčtě a tělesnému sebevnímání*. Praha. Disertační práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

- Heckhausen, H., & Heckhausen, J. (2008). *Motivation and action* [online]. New York: Cambridge University Press [cit. 2023-04-10]. ISBN 978-0-511-39472-0. Dostupné z: <https://search.ebscohostcom.ezproxy.is.cuni.cz/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=e000xw w&AN=224512&lang=cs&site=ehost-live&scope=site>
- International Paralympic Committee. (2022). *Summer Paralympic Games Tokyo 2020*. International Paralympic Committee [online]. Bonn. [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: https://www.paralympic.org/tokyo-2020?gclid=EAIaIQobChMItK7rurx8QIVFeN3Ch3rTAv4EAAYASA-AEgKw0_D_BwE
- Interview s Alžbětou ŘEHORKOVOU, pracovnící Českého PARA sportu, v roce 2022–2023 manažerkou české paraplanecké reprezentace. Brno 31. 3. 2023.
- Interview s Janem SOMMEREM, předsedou sportovního klubu SK KONTAKT BRNO, od roku 2017 vede výuku v uvedeném klubu. Brno 24. 3. 2023.
- Jarešová, T. (2012). *Motivace v horolezectví: analýza motivace a její kontinuita v čase*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D.
- Ješina, O., & Hamřík, Z. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2946-5.
- Ješina, O., & Kudláček, M., et al. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2738-6.
- Kaneda, K., Maeda, N., Suzuki, Y., Fukui, K., & Urabe, Y. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Life Space Extent and Apathy: A Comparison of Competitive Japanese Swimmers with and without Disabilities. *Int J Environ Res Public Health*, 18(10):5106. DOI: 10.3390/ijerph18105106.
- Khonde, P. A. (2021). Study of Anxiety and Motivation of Swimmers after COVID-19 Lockdown. *Research Nebula* [online], 298–304 [cit. 2023-05-17].
- Komarc, M., Harbichová, I., & Scheier, L. M. (2020). Psychometric validation of Czech version of the Sport Motivation Scale. *PloS One*, 15(1). DOI: 10.1371/journal.pone.0227277.
- Kovalčík, P. (2022). *Vládní krizová komunikace během pandemie COVID-19*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd. Vedoucí práce Mgr. Anna Shavit, Ph.D.
- Kubal, M., & Gibiš, V. (2020). *Pandemie*. Praha: Albatros-media. Kniha Zlín. ISBN 978-80-7662-047-6.
- Kudláček, M. (2013). *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3954-9.
- Ministerstvo zdravotnictví. (2020). Strategie očkování proti covid-19 v České republice. In: *Státní zdravotní ústav* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví, 2020, 2. aktualizace, 1–35 [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: https://archiv.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/Ockovani/Strategie_ockovani_proti_covid_19_aktual_22122020.pdf
- Míčková, D. (2020). *Komparace míry psychické odolnosti para-plavců s různou intenzitou tréninku*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. Ivana Harbichová, Ph.D.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0592-7.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3133-9.
- Schipman, J., Sauliere, G., Marc, A., Hamri, I., Le Toquin, B., Rivallant, Y., Difernand, A., Toussaint, J. F. & Se-dead, A. (2022). The COVID-19 pandemic impact on the best performers in athletics and swimming among paralympic and non-disabled athletes. *J Sports Med Phys Fitness*, 62(12),1605–1614. DOI: 10.23736/S0022-4707.22.13365-7
- SK Kontakt Brno. (2022). Volný čas. In: *SK Kontakt Brno* [online]. Brno: SK Kontakt Brno [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://www.skcb.cz/voln%C3%BD-%C4%8Das>
- Státní zdravotní ústav. (2021). Základní informace o onemocnění novým koronavirem - covid-19. In: *Státní zdravotní ústav* [online]. Praha: Centrum epidemiologie a mikrobiologie, 8. aktualizace, 1–23 [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: https://archiv.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/Zakladni_info/zakladni_informace_covid_8_aktualizace_prosinec_2021.pdf
- Szemes, Á., Szájer, P., & Tóth, L. (2017). Sport motivation and perceived motivational climate among members of a national para-swimming team. *Cognition, brain, behavior: an interdisciplinary journal*, 21(4), 307–319. DOI: 10.24193/cbb.2017.21.19
- Šmahaj, J., & Cakirpaloglu, P. (2015). *Význam motivace v pojetí osobnosti: teoretický, výzkumný a aplikační rozměr*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Katedra psychologie Filozofické fakulty. ISBN 978-80-244-4790-2.
- World para swimming. (2021). History of Para Swimming. In: *International Paralympic Committee* [online]. Bonn: International Paralympic Committee [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/swimming/about>

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 zarovnány 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 překontrolujte 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., Šterbová, D., & Kudláček, M. (2008). Psychomotorický vývoj a vývoj motorických kompetencí kongenitálně nevidomých dětí do 36 měsíců věku. *Tělesná kultura*, 31(1), 20–29.