

APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V TEORII A PRAXI



2016 – ROČNÍK 7 – ČÍSLO 2

Editorial

V minulém čísle našeho časopisu můj kolega Ondřej Ješina začíná editorial slovy: „Změna je život a život je plný změn...“ Ano, pro mě je změna psát toto úvodní slovo, je to pro mě poprvé... Pročítala jsem editorially už v tomto časopise napsané, převážně mým kolegou, panem doc. Martinem Kudláčkem. Jsou to texty inspirativní, mapující události v APA, některé více odborné, jiné napsané s humorem a nadšátkou. Co bych sem tak asi měla napsat já? Je toho tolik!

Je těžké přebírat kormidlo naší lodi, časopisu „APA v teorii a praxi“! Bývalí zkušení kormidelníci mě však našťástí nehodili do vody bez pomoci, jsem prozatím kormidelníkem pod supervizí, a tak doufám, že naše loď a hlavně „lodní deník“ nedojde pod mým vedením k nějaké úhoně. Přátelé a kolegové, co mě znají, vědí, že někdy „moc mluvím“, a proto nechme toto úvodní slovo krátké.

„Milá posádko, milí čtenáři, vzhůru na palubu a dobrý vítr do plachet!“

*Za redakční tým,
a v tomto případě
„hlavně za sebe“,
Julie Wittmannová*

PRAXE

■ **Osobnost v oblasti APA** (redaktor rubriky Ondřej Ješina)
Medailonky významných osob uvedených do „Síně slávy APA“ 2
Ondřej Ješina

■ **Informace z vysokých škol** (redaktor rubriky Ondřej Ješina)
Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci..... 5
Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze.. 12
Informace z Fakulty sportovních studií MU Brno 17
Informace z VŠ Palestra Praha..... 19

■ **Jak na to...** (redaktor rubriky Tomáš Vyhliďal)
Tábory pro děti se zdravotním postižením a znevýhodněním (2. díl) 21
Ondřej Ješina, Tomáš Vyhliďal

■ **APA v praxi** (redaktor rubriky Tomáš Vyhliďal)
Mapování bezbariérovosti sportovních areálů a cyklostezek 24
Ondřej Ješina
Monoski Zlín 25
Karel Vondráček
Týden pro inkluzi doprovází stovka akcí po celé České republice 26
Lucie Soukupová

■ **Informace ze zahraničí** (redaktor rubriky Martin Kudláček)
The Steadward Centre for Personal and Physical Achievement 27
Kristýna Navrátilová
Katedra aplikovaných pohybových aktivit v Kanadě na NAFAPA 2016 Symposium 29
Julie Wittmannová
Aplikované pohybové aktivity (APA) v organizaci CIRIUS Kamnik (Slovinsko) 31
Ladislav Baloun a Michaela Veličková

TEORIE

■ **Recenzovaná sekce**
Mapování nabídky aplikovaných pohybových aktivit volnočasových organizací v Brně 35
Daniela Šamšulová, Ondřej Ješina, Michal Šmíd
Zdravotně orientovaná zdatnost osob s mentálním postižením v programu Speciálních olympiád (přehled grantových projektů SO) 44
Hana Váľková
Monitorování ukazatelů tělesné zdatnosti u pravidelně cvičících seniorů 53
Silvie Mokr, Julie Wittmannová

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), doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D. (FTK UP v Olomouci), Mgr. Věra Knappová, Ph.D. (ZCU v Plzni), doc. PaedDr. Jitka Koprivová, CSc. (FSpS MU Brno), prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. (VŠTVS Palestra v Praze), prof. PhDr. Jela Labudová, CSc. (FTVŠ UK Bratislava, Slovensko), Mgr. Iva Obrusniková, Ph.D. (University of Delaware, USA), Mgr. Svatava Pansk (FTK UP v Olomouci), prof. PhDr. Hana Vľková, CSc. (FSpS MU Brno), PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (FTVS KU v Praze), Mgr. Tomáš Vyhliďal (FTK UP v Olomouci), doc. PhDr. Markéta Švambersk Šauerov, Ph.D. (VŠTVS Palestra v Praze). Za jazykovou a stylistickou správnost článků zodpovídají autoři. Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci, Křížkovského 8, 771 47 Olomouc, www.upol.cz/vup, e-mail: vup@upol.cz. K vydání připravila Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci ve spolupráci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit (AAPA). Olomouc 2016. Vychází dvakrát ročně. Časopis je od r. 2011 registrován v databázi EBSCO. ISSN 1804-4204. ISSN 1804-4220 (on-line). Reg. č. MK ČR E 19549.

Osobnost v oblasti APA*(redaktor Ondřej Ješina)***Medailonky významných osob uvedených do „Síně slávy APA“****Ondřej Ješina***Katedra aplikovaných pohybových aktivit,
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci*

Po takřka deseti letech bývá čas na bilancování a ohlžení do minulosti. I my se k tomuto uchylujeme s cílem postupně připomenout významné osobnosti chronologicky tak, jak by byly v minulosti uvedeny do Síně slávy APA. Dovolte nám představit první dva laureáty.

Medailonky oceněných za celoživotní přínos APA – Síně slávy APA

Od roku 2008 je udělována cena za celoživotní přínos oblasti APA. Jedná se o cenu, která byla známou jako Karnevalová síň slávy. Nově Síně slávy APA. Její laureát byl (téměř) každoročně vybírán organizačním týmem Karnevalu APA. Cena byla udělena osobnostem, které si zaslouží být připomínány častěji než jen jeden večer. Z toho důvodu si dovolueme na těchto stránkách postupně podrobněji představit jednotlivé osobnosti.

Můžete se těšit na krátké představení těchto význačných kolegů a našich vzorů:

- 2016 – **Běla Hátlová** – rozvoj APA u osob s chronickým duševním onemocněním a rozvoj psychomotorické terapie
- 2014 – **Vojmír Srdečný** (Praha) – celoživotní působení v oblasti rehabilitace s využitím APA, zdravotní tělesné výchovy
- 2013 – **Marie Blahutková** (Brno) – rozvoj oblasti psychomotoriky, psychomotorických her a celková podpora APA
- 2012 – **Zbyněk Janečka** (Olomouc) – rozvoj APA se zaměřením na APA osob se zrakovým postižením
- 2011 – **Jaroslav Potměšil** (Praha) – rozvoj APA v ČR především v českých regionech
- 2009 – **Vojta Vašíček** (Brno) – sport a volný čas v APA
- 2008 – **Hana Válková** (Olomouc) – komplexní rozvoj APA v ČR a mezinárodní přínos v APA

**Hana Válková – be flexible
(medailonek numero uno)****Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.**

Hana Válková se narodila v roce 1943 v Brně jako Hana Buchníčková. Od dětství se věnovala sportu. Zaměřovala se především na atletiku a všestrannou

přípravu. Výjimečné výkony předváděla zejména ve skoku vysokém, ale i v některých dalších disciplínách.

Již na vysoké škole dokázala dělat čest jednomu ze svých hesel – be flexible – a již pro svůj první vysokoškolský diplom dokráčela se svým prvním synem Štěpánem „v náručí“. Studium tělesné výchovy a českého jazyka pro školy II. cyklu dokončila v roce 1965 a další na ni ještě čekala.

1965 – ukončení studia na FF UP v Olomouci – učitelství tělesné výchovy a českého jazyka pro školy II. cyklu, nástup jako učitelka na ZŠ Na Hradě, Olomouc;
 1966 – ukončení studia RJ na FF UP;
 1969 – učitelka na učňovské škole, Olomouc;
 1970 – odborná asistentka na Katedře tělesné výchovy PdF UP, Olomouc;
 1971 – ukončení studia jednooborové psychologie, FF UP Olomouc;
 1972 – rigorózní zkouška na Katedře psychologie FF UP, získání titulu PhDr. v oboru psychologie;
 1975 – vedoucí Katedry tělesné výchovy základního školství, PdF UP;
 1981 – získání titulu CSc. v oboru teorie vyučování tělesné výchovy, FTVS UK Praha;
 1985 – jmenování docentem v oboru teorie vyučování tělesné výchovy, FTVS UK Praha;
 1988 – ukončení postgraduálního studia angličtiny, Intex UK Praha;
 1991 – ukončení rozšiřujícího studia speciální pedagogiky-psychopedie, PdF UP Olomouc;
 1991 – docent na Katedře tělovýchovně biologických oborů, FTK UP;
 1992 – docent na Katedře kinantropologie, FTK UP;
 1996 – vedoucí katedry aplikované tělesné výchovy, FTK UP;
 2000 – habilitace na FTK UP v oboru kinantropologie;
 2002 – jmenování profesorem v oboru kinantropologie.

Do historie aplikovaných pohybových aktivit se nasmazatelným písmem zapsala nesčetněkrát. Původní akademická profilace byla psychologie sportu a tělesné výchovy. Postupně však tíhla i k další, do té doby nepříliš etablované kinantropologické oblasti – APA. Po roce 1991 a rozšíření si vzdělání o oblast speciální pedagogiky již s nově vzniklým týmem (doc. Karásková, dr. Janečka, dr. Hykl



a někteří další) spoluzaložila Katedru aplikované tělesné výchovy a započala vysokoškolský obor spojující tělesnou výchovu a speciální pedagogiku. Kromě vedení kateder Pedagogické fakulty i Fakulty tělesné kultury měla na začátku milénia možnost z pozice děkanky vést FTK UP v Olomouci. Její další vysokoškolské působení bylo ještě dlouho spjato s Katedrou aplikovaných pohybových aktivit (která vznikla v roce 2004 přejmenováním původní Katedry aplikované tělesné výchovy). V současné době však působí na Fakultě sportovních studií MU v Brně, kde se kromě psychologie sportu věnuje své doméně – aplikovaným pohybovým aktivitám osob s mentálním postižením. ■

Vojtěch Vašíček – od sportu ke komerčnímu i neziskovému sektoru

Druhou osobností uvedenou do Síně slávy APA byl historicky Vojtěch Vašíček. Narodil se 5. 4. 1956 v Hodoníně. Vyrostl v Mutěnicích (pozn. autora: krásná obec se zajímavými rodáky a předky některých současných pracovníků v APA :-)). V roce 1974 utrpěl úraz, v důsledku kterého se ocitl na orto-

pedickém vozíku. Po úrazu se pro něj stal sport hnacím motorem do dalšího života. Jeho největším sportovním úspěchem byl zisk zlaté medaile v pěti-boji (obdoba olympijského desetiboje) na paralympiádě v Barceloně v roce 1992. Svou sportovní kariéru ukončil v roce 1996 jako vlajkonoš české výpravy v Atlantě.

Díky sportu si získal kontakty s obdobně postiženými lidmi z celého světa, kteří žijí aktivním životem a zapojili se do pracovní činnosti. Od roku 1990



spolupracoval s firmami, které se zabývaly prodejem kompenzačních pomůcek. V roce 2000 založil společnost Medicco, která se stala jednou z nejúspěšnějších firem v tomto oboru.

Jak sám tvrdí, není a nikdy nebyl typem tvrdého podnikatele, více ho naplňovala možnost pomoci lidem, kteří se dostanou do obdobné situace jako před více než čtyřiceti léty on. Proto začal od roku 2007 pracovat v neziskovém sektoru a stal se tehdy předsedou organizace ParaCENTRUM Fenix, která má jako motto své činnosti „Zpět do života“. Od začátku bylo cílem vybudovat integrační centrum, které bude pomáhat lidem z celé Moravy se vyrovnat se změněnou životní situací.

Ondřej Ješina (2016)

Krátký úryvek z rozhovoru s Vojtjou Vašíčkem – Zajímavost s odkazem na medailonek o Vojtmíru Srdečném (výběr z rozhovoru dne 2. 9. 2012 na CT):

■ **Co vám nejvíc pomáhalo? Co vás nastartovalo?**

Když jsem končil v Kladrubech, konalo se tam Mistrovství republiky paraplegiků v atletice. Seznámil jsem se tak se sportem handicapovaných. To byl pro mě motor do dalšího života. Ihned po návratu jsem si pořídil první kouli, disk a postupem času i oštěp (tehdy se špatně sháněl) a začal doma na dvorku trénovat.

■ **Začal jste sportovat a závodit. Kam jste v době před revolucí mohl vyjet?**

V tehdejší Československu jsme měli soutěže v Čechách (v Kladrubech, Knapkův memoriál v Hrabyni) i na Slovensku (košický maraton, závody v Bratislavě). A když šly výkony nahoru, měly socialistické státy Intersport Invalid. První závody byly v Polsku v Bělóstoku, pak v Maďarsku, Berlíně a u nás v Kladrubech.

■ **Soutěžil jste i ve stolním tenise a v maratonu na vozíčku. Nakonec jste šel do pětiboje, nebo to bylo souběžné?**

V prvotní fázi se u nás dělal trojboj – disk, oštěp, koule. Dělalí jsme i plavání a ten stolní tenis. A právě ve stolním tenise jsem se v roce 1976 dostal na mistrovství světa do Vídně a jako jediný z našich reprezentantů postoupil ze skupiny. Tam jsem však pochopil, že na světovou špičku nemám, a začal jsem se věnovat naplno atletice. To ostatní už zůstalo jen jako doplňkové a rekreační sporty.

■ **Jaké disciplíny pětiboje na paralympiádě obnáší?**

Skládá se z disku, oštěpu, koule a jízd na vozíku na 200 a 1 500 metrů. Měl jsem štěstí, že když jsme v Brně pořádali závod do kopce (z Farinky nahoru do Kohoutovic), zúčastnil se ho i Errol Marklein, výherce šesti zlatých medailí ze Soulu v jízdách na vozíku od 100 do 1 500 metrů. Skamarádili jsme se, pomohl mi s tréninkem a díky skloubení technických disciplín s jízdou z toho vykristalizoval ten pětiboj.

■ **Pak jste se dostal na paralympiádu do Barcelony a získal zlatou medaili. Která disciplína byla tehdy nejtěžší? Kterou jste naopak s přehledem zvládl? A která byla zlomová?**

Výhoda byla, že pětiboj začíná koulí, což je moje nejslabší disciplína, a druhý je oštěp, který mám také slabší. Po těchto disciplínách jsem byl až na jedenáctém místě a špičkoví závodníci si mě přestali všimnout. Jenže já věděl, že další tři disciplíny patří mezi moje silné. Po dvoustovce jsem postoupil na sedmé místo, po disku, mojí nejoblíbenější disciplíně, jsem byl čtvrtý. Končilo se jízdou na 1 500 metrů a já věděl, že závodníci přede mnou jsou v jízdách slabí a že pokud zajedu své maximum, můžu získat medaili.

■ **Když se na světelné tabuli objevilo vaše jméno, jaký to byl pocit?**

Ještě dnes mi běhá mráz po zádech. Když se objevilo „Nový světový rekord: Vojtěch Vašíček“, to se nedá popsat. Vzpomněl jsem si na všechny blízké, kteří při mně stáli a pomáhali mi s metodikou, sbírali nářadí, na litry potu, na všechno... ■

Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci

Ondřej Ješina

Katedra aplikovaných pohybových aktivit,
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Pobyt pro rodiče s dětmi s onkologickým onemocněním, Češkovice

Ve dnech 17.–20. 11. 2016 se v malebné obci Češkovice uskutečnil pobyt pro rodiny s dětmi s onkologickým onemocněním. Tohoto pobytu se zúčastnilo také 7 studentů oboru APA a ATV, kteří dokázali pro děti i rodiče připravit 4 nádherné dny plné pohybu, tvořivosti, objevování nových věcí i překonávání se. A jak pobyt hodnotí jeden ze studentů?

„Pobyt očima studentky Lenky“:

Z této praxe jsem měla ani ne tak strach, ale spíš velký respekt. Čekalo mě něco nového. Nikdy předtím jsem neměla zkušenost s onkologicky nemocnými dětmi. O tuto cílovou skupinu jsem se začala zajímat teprve před rokem. Když nám vyučující ve výuce nabídl jet na pobyt s těmito dětmi, myslím, že jsem byla první ze studentů, kdo se o tento pobyt zajímal. Velmi jsem se těšila a nevěděla jsem, co od tohoto pobytu mohu očekávat, ale věděla jsem, že to zvládnu. Přijeli jsme do rekreačního střediska Vyhlídka ve vesničce Češkovice, nedaleko od Macochy, kolem 11 hodiny. Rekreační areál mě velmi zaujal a moc se mi líbil. Jako první jsme se seznámili s programem pobytu, řešili jsme organizační záležitosti a mezi tím už začaly přijíždět první rodiny s dětmi. Po obědě jsme se všichni vzájemně představili, řekli jsme si pár úvodních slov k programu, který nás měl čekat po dobu čtyř dní. A mohla začít první společná aktivita, šli jsme na procházku, kde jsme měli za úkol sbírat větvičky na adventní věnce, které se měly v následujících dnech, vyrábět. Naším druhým úkolem byla seznamovací hra Bingo, kde měla každá rodina zjistit co nejvíce informací o dalších členech pobytu, např. zda umí vařit, zda mají auto značky Škoda, zda bydlí v Třebíči apod. Děti s rodiči se do obou aktivit opravdu aktivně zapojili, což mi udělalo velkou radost. Po příchodu do areálu nás čekalo rozdělení na dvě skupiny, přičemž jedna skupina měla za úkol výtvar-

nou výchovu, v rámci které se pekly perníčky, a druhá skupina, kam jsem patřila já, měla za úkol pohybové aktivity, hry. Nachystali jsme pro děti skvělé hry, např. „lasery s lany“, „rybičky rybičky“ apod. Myslím, že první společné odpoledne jsme si opravdu užili. Večer nás čekaly opět různé společné aktivity pro děti a rodiče. Přiznám se, že z prvního večera jsem měla trochu obavy, protože nejsem moc zvyklá vystupovat před mnoha lidmi a něco vysvětlovat, mluvit. Ale myslím si, že se nám první večer hrozně moc vydařil a v tomto uchu jsme



pokračovali následující dny. Nejvíce mě i rodiče s dětmi zaujalo živé pexeso, hráli jsme ho čtyřikrát a hrálo čím dál více lidí, v posledním kole jsme se už pomalu nevešli do tělocvičny ☺. Velmi zajímavá byla i hra „šuplíky se slovy“. Byla jsem velmi ráda, že se aktivně zapojili i rodiče. Po tomto večeru jsme měli pedagogickou poradou. Myslím si, že první den jsme zvládli skvěle.

V pátek, po snídani, jsme s dětmi hráli skvělou hru „šipkovaná“. Hra spočívala v několika stanovištích, např. shazování kuželek balonem, poznávání barev, slalom s balonem, házení míčků do krabice. Každý účastník měl kartičku, kde jsme mu po splně-

ní daného úkolu, nakreslili obrázek. Po této aktivitě si hodně dětí přálo malovat, řekli jsme jim, že mohou namalovat, co se jim na pobytu líbí. Poté jsme si na přání dětí a některých tatiček ☺ zahráli vybíjenou. Druhá skupina vyráběla adventní věnce, které se jim opravdu moc povedly. Po obědě nás čekal výlet na Macochu a Půlčín. Děti s rodiči se moc těšili. Na nás studenty už místo nezbylo, tak jsme si udělali svůj program, šli jsme na Macochu, byl to moc fajn výlet a počasí nám také docela přálo. Večer děti čekala stezka odvahy, kterou všichni zdárně a odvázně zvládli. Po stezce odvahy jsme dětem pustili film Zootropolis a kdo měl zájem, mohl s námi hrát skvělou společenskou hru Dixit.

V sobotu po snídani jsme měli opět připravené pohybové aktivity, ale děti nám změnilly plány, chtěly si malovat. Druhá skupina pekla a zdobila perníčky. Po kreslení jsme si zahráli opět „lasery“ a vybíjenou. Po obědě jsme pro děti připravili aktivity s psychomotorickým pádákem, které se mi moc líbily a pro mnohé z dětí to byla novinka. Po psychomotorickém pádáku jsme zvolili více pohybovou aktivitu pomocí kolíčků na prádlo, honičky a poté skládání obrázků z kolíčků. V 16 hodin se promítala krásná pohádka Lotrando a Zubejda. Já jsem tuto pohádku nikdy předtím neviděla, tak jsem se rozhodla se na ni podívat. A opravdu se mi moc líbila. V rámci sledování pohádky jsem si vzala na starost i dozor, aby byl u pohádky klid a děti nerušily ostatní ☺. Před večerí nás čekalo hromad-

né focení do nadace Krtek. Po večeři jsme připravili pro děti a rodiče karneval. Všichni přišli v krásných maskách a předvedli se v co nejlepším světle. Poděkovali jsme dětem a rodičům za účast na pobytu, dětem se rozdaly dárečky na památku, velmi krásné polštáře a háčkování medvídků, a poté jsme začali s programem karnevalu, který spočíval v různých hrách, jako je například „podlézání lana“, „židličkovaná“, různé tance, úkoly, „jede, jede mašinka“ apod. Napadlo nás, že bychom velmi rádi mezi sebe vzali i holčičku, která se během pobytu moc nezapojovala, protože se necítila nejlépe a byla na vozíčku. Tak jsme ji vzali mezi nás, řídila náš dlouhý vlak při písničce „jede, jede mašinka“ a poté se k nám přidala i při aktivitách s psychomotorickým padákem. Byla jsem velmi ráda, že jsme ji vzali mezi sebe, pomáhala jsem jí při aktivitách a moc jsme si to užili. Na její tváři jsem spatřila několikrát úsměv, tak jsem měla opravdu dobrý pocit. Velmi mě potěšil dopis, který nám věnovala jedna holčička, kde nám poděkovala za pobyt a kde napsala svá dvě přání, abychom všichni byli zdraví a aby dostala batoh na Pennyboard. Večer se velmi vydařil. Po karnevale jsme si opět zahráli hru Dixit.

V neděli jsme ukončili pobyt snídaní. Sbalili jsme se, rozloučili a mohli jsme vyrazit do svých domovů.

Pobyt s dětmi po onkologickém onemocnění se mi velmi líbil. Přineslo mi to nové poznatky, poznala jsem nové lidi. Trošku nám pobyt kazilo počasí, ale zvládli jsme to a postavili se k tomu čelem. Moc se mi líbila aktivita dětí a rodičů, bylo vidět, že se pobyt všem moc líbí, cítila jsem kolem tyto děti působit, ale odjížděla jsem s krásným pocitem štěstí, naplnění, s pocitem, že jsme to fakt zvládli a vykouzlili jsme nejednou úsměvy na tvářích. Pocity lítosti jsem v sobě neměla, možná až na jeden okamžik, ale věděla jsem, že jsme připravili čtyři krásné, nezapomenutelné dny, proto mě ten pocit hned přešel a mnohem víc jsem si to užila. Tento obor jsem si nevybrala kvůli lítosti k handicapovaným, ale právě naopak, protože jim chci pomáhat, posouvat je, učit je novým věcem a protože mě tato práce naplňuje, baví a posouvá mě dál. Díky mému oboru, který jsem si vybrala po základní škole, jsem dnes tam, kde jsem, a jsem takový člověk, jaký jsem, a vážím si sebe sama a ži-

vota. Velmi se mi líbila spolupráce nás, studentek. Byly jsme velmi dobrá parta. Velmi se mi líbila soutěž s panem Vyhlídalem, kdo nejdéle vydrží sedět v autě, nakonec to byla remíza ☺. Cestu domů mi zpříjemnil Jaromír Nohavica, kterého jsme v autě poslouchali ☺. Uvědomila jsem si zde jednu věc, že má cesta vede správným směrem, že opravdu chci pracovat s handicapovanými dětmi, lidmi. Naplňuje mě pocit být prospěšná, pomáhat druhým. Líbila se mi i aktivita rodičů, zapojovali se do her, do výtvarné výchovy a při příjezdu každý dovezl nějakou dobrotu z domu. Líbily se mi čtyři dny, ale byly pro mě náročnější, než kdybych byla na pobytu s handicapovanými. Protože tyto děti, které byly po onkologickém onemocnění, byly velmi aktivní, dlouho nevydržely u žádné hry, chtěly neustále něco nového, naopak handicapovaným stačí 2–3 aktivity a jsou spokojeni. Proto pro mě tyto dny byly i náročnější. Moc obdivuji nadaci Krtek a všechny členy, co byli na pobytu. Pokud by byla ještě možnost, velmi ráda bych jela znovu. Jsem ráda, že jsem tuto možnost dostala. ■

Za organizační tým
Tomáš Vyhlídal (2016)

Seriál Paralympijských školních dnů (PŠD) pokračoval i na sklonku roku 2016

Již více než 10 let, od roku 2005, se v ČR pořádá vzdělávací program Paralympijský školní den (částečně pod názvem „Jde to i jinak“). Od počátku svého vzniku byla Fakulta tělesné kultury jedním z šesti tvůrců a hlavním tahounem tohoto programu, který byl „na zakázku“ vytvořen pro Mezinárodní paralympijský výbor (IPC). Filozofie a strategie celého programu dovoluje využít značky i obsahu pro pořádání vzdělávacího programu prakticky kýmkoliv. Z hlediska etiky, morálky, ale i selské logiky však musí být dodrženy základní principy, mezi které patří – propagovat sport (pohybové aktivity) jako nezadatelné právo osob s postižením; vytvářet povědomí o sportu osob s postižením a o jejich životním stylu; respektovat a akceptovat individuální odlišnosti mezi lidmi; propagovat samostatnost a aktivitu osob s postižením při zachování vhodné míry podpory. Právě s těmito principy vyrazilo Centrum APA (FTK UP v Olomouci) ve spolupráci s Centrem podpory studentům se specifickými potřebami (UP v Olomouci) do celkem 5 středních škol v Olomouci a jeho okolí v průběhu těchto týdnů v rámci projektu Program na podporu terciárního vzdělávání na vysokých školách (finančně podpořený Olomouckým krajem). Kromě tohoto projektu byl PŠD zrealizován i na ZŠ Sv. Voršily v Olomouci.

V průběhu podzimních měsíců nás čekala mise na střední školy a některé základní, které projevíly zájem o organizaci programu. Žáci si mohli v prostředí své školy vyzkoušet sportovní hry na vozíku, sporty a pohybové aktivity osob se zrakovým postižením, popovídat si o paralympijských hrách a o životě lidí s postižením. Jednou z činností je i odhalování tvrdých (architektonických) bariér na vlastní škole ve vztahu k osobám s tělesným i zrakovým postižením. Témata se však týkají i práva osob s postižením (např. mentálním nebo sluchovým) na pohybové aktivity a volný čas. Centrum APA a Katedra APA již od roku 2005 zrealizovala více než 200 těchto programů (dle našich informací se jedná o největší počet akcí pro IPC ze všech států světa). Inspiraci našly tyto programy nejen v Evropě, ale i v Asii nebo USA, kde se na zjišťování efektivity těchto programů zaměřovali i někteří studenti v postgraduálním studiu v rámci svých doktorandských prací. Ve většině států se na organizaci programů PŠD podílejí tamní národní paralympijské výbory. Ty sami kontaktují a pomáhají propagovat myšlenky PŠD. V České republice toto spojení nefunguje. I z toho důvodu se za Centrum APA hlásíme ke spolupráci s dalšími organizacemi, tak, abychom společně zabezpečili působnost ve všech regionech ČR, a vyzýváme ke spolupráci další subjekty. Je hezké, že inspirujeme Španělsko, Brazílii, USA nebo Čínu, když v České republice o programech tohoto typu neví ani odborná veřejnost. Programy PŠD v ČR do tohoto dne prošlo cca 25–30 000 žáků a studentů :-). ■

Za Centrum APA Ondřej Ješina (2016)



Letní integrovaný kurz a akce na Žampachu

Je již tradicí, že na úplně čerstvé studenty I. ročníku oborů APA a ATV čeká jako jejich první předmět letní kurz v Dolní Čermné v Areálu zdraví a sportu. Ten letošní se konal od 2. do 8. 9. 2016. Vzhledem ke snižujícímu se počtu studentů v kombinované formě studia absolvovali „dálkaři a deňáci“ kurz společně. I když je pro některé studenty časově, organizačně a možná i finančně náročné skočit rovnýma nohama do studia hned na začátku září, přesto se akce zúčastnilo 45 z nich.

Program byl opět velmi nabitý a studentům umožnil zažít dlouhé dny a krátké noci :-); programy pohybové i umělecky zaměřené; drobné hry i (možná) nejdelší orientační závod na půdách sportovních fakult 5 OK. Hlavními cíli této akce je hledání cest k sobě samému prostřednictvím společně prožívaných programů s dominujícím pohybovým charakterem. Účastníci se seznámili se základy a vedení skupin v oblastech cykloturistiky i „aplikované cyklistiky“, vodní turistiky, topografie a orientace v přírodě, legislativy volného času, nízkými lanovými aktivitami nebo organizací obdobných akcí pro děti i dospělé. Za tři vrcholy organizační tým Katedry APA považuje zejména první upravenou noční hru 24 hodin v Le Mans, orientační závod družstev 5 OK (myšleno Orlických kopečků) a organizování sportovního dne v Domově pod hradem v Žampachu.

24 hodin v Le Mans je mnohahodinový závod družstev, ve kterém si někteří závodníci sáhnou na dno svých fyzických sil a seznámí se s řadou různých sportovně-kompenzačních pomůcek. Nezřídka ti neaktivnější z nich naběhají a najezdí kolem 15 km.

5 OK představuje jeden z nejdelších a možná nejdelší orientační závod, který se na vysokoškolských tělovýchovných pracovištích realizuje. Některé týmy, které nenajdou tu nejkratší cestu, naběhají a nachodí více než 35–40 km. Závod se tak pro ně snadno změni v 5 KO :-).

Sportovní den pod hradem je pak pro mnohé silným zážitkem a první zkušeností s organizací akce pro osoby s postižením. Letošní akce se zúčastnilo více

než 50 dospělých osob s mentálním a kombinovaným postižením.

I přesto, že na studenty čekal každý den program v průměru 16hodinový (většinou již od 7 hod, někdy i od 3:30, nezřídka končící kolem půlnoci) se základem počítavým požadavkem – přežít – zvládli jej všichni se ctí a drtivá většina z nich subjektivně s maximálním fyzickým i psychickým nasazením.

Hoďně štěstí a zdraví v následujícím studiu přejeme všem, kteří kurz absolvovali a věříme, že kurzem studenti nastartovali svoji úspěšnou životní etapu, která jim pomůže profesně i osobnostně. ■

Za organizační tým Ondřej Ješina (2016)

APA na vodě

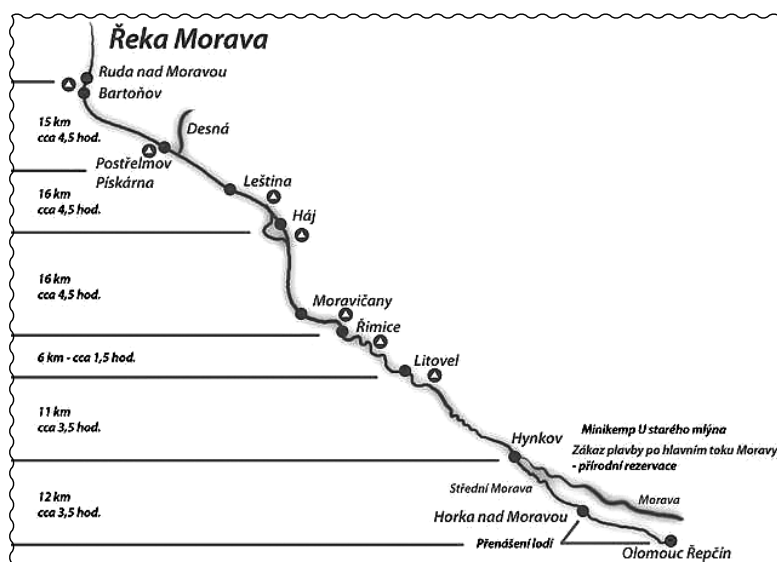
Začátek června byl pro Centrum APA hoďně nabitý. Dvěma akcemi s obdobným obsahem se mohli seznámit zájemci o vodní turistiku. Ve dnech 3.–5. 6. uspořádal tým pod vedením Radima Antela ve spolupráci se SPC Zlín akci pro rodiny dětí se zrakovým postižením. Podařilo se jim oslovit více než 20 zájemců, na které čekal téměř desetihlavý tým zkušených vodáků. Na tuto akci navazoval program pro zájemce s tělesným postižením a jejich kamarády, který jsme realizovali 8.–9. 6. Kromě cílové skupiny se akce lišila i výběrem úseku a zařazením tréninkového dne na první akci.

Rodiny dětí se zrakovým postižením absolvovali první akční den (pátek byl seznamovací a přípravný) v zatopené pískovně

Náklo a druhý den se přesunuli do regionálně známého místa Hynkov. Konec byl naplánován v Horce nad Moravou. Akci kromě večerního grilování a kytar ozvláštnili organizátoři vyzkoušením si vodního snowboardu.

Druhá akce již takřka tradičně začala v Postřelmově. Pokračoval vydařenou společnou akcí na zahradě Vily Háj a pokračovala následující den až do Třeštiny. Počtem účastníků byla akce skromnější než předešlá, přesto se jí zúčastnilo 18 osob, což v součtu obou akcí považujeme za velký úspěch. ■

Za tým Centra APA Ondřej Ješina (2016)



Konference EUCAPA přilákala do Olomouce akademiky, studenty i praktiky



Suverénně nejvýznamnější mezinárodní konference v oblasti aplikovaných pohybových aktivit, kde se setkávají odborníci z celé Evropy i s ostatních kontinentů, se konala v půlce června v Olomouci. 15.–17. 6. měla Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci po 10 letech příležitost uspořádat European Congress of Adapted Physical Activity. Hlavními pozvanými řečníky byli prof. Aija Klavina zabývající se zejména integrovanou tělesnou výchovou; vedoucí výzkumné sekce Mezinárodního paralympijského výboru prof. Yves Vanlandenwijck a sociolog prof. Michael McNamee. Celé akce se zúčastnilo více než 160 aktivních i pasivních účastníků a paralelních programů probíhajících po celý týden dalších zhruba 200 osob. Za Fakultu tělesné kultury se organizace logicky zhostila Katedra aplikovaných pohybových aktivit v kooperaci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit.

Celý „APA week“ byl zahájen Sportovními hrami pro mentálně postižené sportovce. Tým studentů ATV a APA

pod vedením Julie Wittmannové připravil dvoudenní sportovní akci, jejíž součástí bylo mimo jiné i školení evropské kanceláře Světového hnutí speciálních olympiád. Před hlavním programem konference dále proběhl jednodenní seminář věnovaný „aplikovanému plavání – Adapted aquatic programme“. Kromě hlavního programu konference byl pro zájemce ještě připraven miniveletrh sportovně-kompenzačních pomůcek a jednodenní seminář pro instruktory fitness zaměřený na fitness osob se zdravotním postižením.

Samotný hlavní program konference byl rozdělen do tří dnů, přičemž první dva byly realizovány v prostorách NH hotelu a Sportovní haly UP. Poslední den organizátoři přijali možnost přesunout konferenční program do zbrusu nových prostor FTK – BALUO, kde na účastníky čekalo nejen reprezentativní, ale i velmi flexibilně upravitelné prostředí jak pro teoretické přednášky, tak pro prakticky orientovaný program.

Velmi si vážíme všech a děkujeme všem, kteří se na akci podíleli. Dík patří spolupracovníkům v „hlavním štábu“ – sekretářce konference Julii Wittmannové, vedoucímu výzkumné sekce Martinu Kudláčkovi, kolegům Martinu Kučerovi a Tomáši Vyhřídaloovi, Danielu Mikeškovi, studentům Ladislavu Balounovi, Vladovi Balabánovi, kolegyni a studentce Michaela Kubisové, mezinárodnímu týmu volontérů, kamarádům Pavlovi Steigerovi, Aleně Vyskočilové. Exklusivní poděkování si zaslouží kolegyně Renata Slezáková. Krásnou grafiku webových stránek, jejichž autorem byl Kamil Kopecký, pomohl vytvořit kolega Jiří Vrba. Propagaci podpořil svým přístupem i kolega Martin Višňa. Za úvodní vstup i podporu vděčíme i novému proděkanovi pro výzkum Františku Chmelíkovi. Velmi vstřícně se k akci postavili jak tajemník FTK Pavel Král, za sekretariát FTK např. Lenka Schovánková, tak pracovníci BALUO, ale i správa kolejí a menz, ředitel Sportovní haly Jaroslav Melcr a řada dalších. ■

Za organizační tým EUCAPA 2016 Ondřej Ješina (2016)

Studenti a hosté bořili bariéry na expedici v Alpách

Zprostředkovat cestovatelské a sportovní zážitky lidem s handicapem, lépe pochopit jejich potřeby a prakticky si vyzkoušet práci s nimi v neznámém prostředí. S těmito cíli připravili studenti aplikovaných pohybových aktivit z fakulty tělesné kultury Expedici přes bar. Týden v Alpách je i jejich handicapované hosty naplnil spoustou nových zkušeností.

„Sbohem, uvidíme se na onom světě, tato slova mi prolétla hlavou, když jsem seděl v terénním džípu a rozhodl se spáchat největší šílenost svého života. Skočil ze skály. Nebylo možné, abych to absolvoval sám, dostal jsem tedy průvodce, který jel zip-line se mnou v tandemu. Je to fakt parádní pocit, když se pověsíte na lano a prostě po něm obrovskou rychlostí přelétáte nad hlubokou propastí. Senzační. Klidně bych letěl znovu,“ vzpomíná na jeden

z nejsilnějších zážitků nevidomý Karel Giebisch.

Původně prý dlouho váhal, jestli se vůbec výpravy organizované studenty v rámci předmětu Expediční projekt zúčastnit. „Nyní už vím, že by byla obrovská chyba nabídku odmítnout. Těm, kteří dostanou stejnou možnost, jednoznačně doporučuji po ní sáhnout všemi deseti,“ dodává.

Karel Giebisch byl jedním z jedenáctky hostů, osob s tělesným, zrakovým, sluchovým či mentálním postižením, o které dvě desítky olomouckých studentů pečovaly a pro které připravovaly nejrůznější sportovní aktivity a další program. A také řešily nastalé problémy. Velké rozhodování například nastalo po přejezdu z italského Toblachu, kde výprava započala týden v sedlech kol, do rakouského Lienze, kde aktivity provázal déšť. Ze by kvůli počasí

nastal předčasný konec expedice si ovšem účastníci nepřipustili. „Každý musel posunout své hranice a svoji zónu komfortu. Spíše jsme zvažovali změnu programu, a tak jsme místo setrvání v deštivém Rakousku zamířili dříve do slovinského Bovce. Nicméně při zpětné vazbě od účastníků měly aktivity i v nepříznivém počasí kladný ohlas,“ přiblížil jeden z pořadajících studentů Jakub Ričica.

Ve Slovinsku si účastníci užili pěší turistiku, cyklovýletů nebo sjezdu řeky Soči. Mohli si také vyzkoušet dvě netradiční a poměrně adrenalinové aktivity: canyoning, při kterém se kombinací slaňování, plavání a skoků do vody zdolávají koryta horských řek po jejich proudu, anebo výše zmíněný skluz na laně nad volným terémem zip-line.

„Expedice nás mnohému naučila, přinesla zážitky a nové kamarády na celý

život. Jako nezapomenutelnou by každý z účastníků vybral jinou vzpomínku, ale nejčastěji jsou to právě ty spojené s fyzickou aktivitou, překonáváním sebe sama a s novými zkušenostmi. Nikdo nezmiňuje pobyt v Terstu, kde proběhla závěrečná odpočinková část cesty,“ uvedl Řiřička.

Zároveň ale podotkl, že půlroční období příprav, kdy se studenti museli naučit pracovat jako tým, vymyslet program, sehnat sponzory a oslovit osoby se specifickými potřebami, bylo dost náročné. „Přípravy obecně jsou těžké,

o to více ve skupině 24 studentů. Každý má jiný názor a jinou představu. A spojit tyto představy dohromady a přizpůsobit vše potřebám našich hostů zabralo nejvíce času,“ uzavřel Řiřička.

Expedice přes bar (přes bariéry) je vzdělávací expediční projekt studentů katedry aplikovaných pohybových aktivit fakulty tělesné kultury. Příprava a realizace expedice pro osoby s postižením, na něž se obor APA soustředí, má studentům umožnit získat praktické zkušenosti z práce s handicapovanými, poznat jejich potřeby

a ověřit si tak v praxi teoretické znalosti nabitě při studiu. Součástí práce studentů je i fundraising a PR. celého projektu. Studentům se podařilo oslovit řadu sponzorů a dalších donátorů. Velký dík za podporu akce patří zejména subjektům jako Konto Bariéry – Nadace Charty 77, osobní dar poskytla Marie Kopečková, mezi hlavní sponzory patří firmy Decathlon, Asseco Central Europe, Pevak HB, Moolbike a akci podpořila řada dalších. ■

Martin Viřna (2016)

V Olomouci změřili síly sportovci s mentálním postižením

Začátkem června propukly v Olomouci Regionální hry speciálních olympiád a druhý ročník národního turnaje v bocce, na nichž poměřili síly sportovci s mentálním a kombinovaným postižením. Událost pro ně pořádali studenti Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého.

Dva dny soutěží v areálu atletického stadionu byly zahájeny v pondělí 13. června kolem 11. hodiny seskokem parašutistů z Hanáckého paraklubu. Pak se již sportovci vydali na svá stanoviště, zejména k hřištím pro bocce, italskou obdobu známějšího pétanque.

„Kromě bocce se soutěžilo také v přizpůsobených sportech a proběhlo soustředění v gymnastice,“ vyjmenovala Julie Wittmannová, členka prezidia Českého hnutí speciálních olympiád a odborná asistentka katedry aplikovaných pohybových aktivit, za jejíhož dohledu studenti akci pro mentálně postižené sportovce připravili.

Kromě sportovního zápolení se mohli účastníci a diváci těšit na doprovodný program, který zahrnoval mimo jiné i večer s hudbou a tancem v S-klubu. Regionální hry a turnaj v bocce pak vyvrcholil v úterý kolem 15 hodin slavnostním dekorováním sportovců.

„Vzhledem k tomu, že se v následujících dnech na naší fakultě konala Evropská konference aplikovaných pohybových aktivit, zájemci se mohli zúčastnit také úterního mezinárodního školení Speciálních olympiád,“ doplnila Wittmannová.

Speciální olympiády chtějí umožnit sportovní vyžití lidem s mentálním a kombinovaným postižením a zároveň přiblížit veřejnosti, jaké to je sportovat s handicapem a poskytnout radost z pohybu všem účastníkům i návštěvníkům. Olomouc patří díky katedře aplikovaných pohybových aktivit fakulty tělesné kultury k tradičním místům, kde se hry pro mentálně postižené sportovce v České republice pořádají. Her se zúčastnili sportovci z dvaceti klubů napříč celou zemí, přizpůsobené sporty si mohly vyzkoušet také děti z jedné olomoucké mateřské školy. ■

Martin Viřna (2016)

Uzavřena smlouva o spolupráci s CK Alpina

Je nám ctí a radostí zároveň, že se nám na základě akcí typu „Expedice BezBa“ nebo „Expedice PřesBar“ podařilo uzavřít spolupráci s význačným partnerem CK Alpina. Tato cestovka, sídlící v Brně, už dlouhou dobu působí na poli (pohybově) aktivních dovolených. Mezi její domény patří horská i pohodová pěší turistika, ferraty, zimní i letní zájezdy, pohodová cykloturistika i MTB.

Ačkoliv se tato cestovní kancelář cíleně nezabývá zájezdy pro skupiny osob se zdravotním postižením, vyslyšela naši žádost a stává se partnerem „expedičních projektů“ realizovaných katedrou APA, FTK UP v Olomouci. Mezi hlavní bonusy vzájemné spolupráce patří nejen podpora při ubytovací a dopravní logistice, ale i podpora průvodcovská. Klienti CK Alpiny s postižením pak budou mít možnost zajištění kvalifikované asistence ze strany studentů FTK oborů aplikované pohybové aktivity a také aplikovaná tělesná výchova, případně i zapůjčení sportovně-kompenzačních pomůcek z půjčovny FTK. Pokud budou mít klienti s postižením zájem, bude jim nabídnuta možnost účastnit se příštího expedičního kurzu, který bude pilotně produktem vzájemné spolupráce. CK Alpina se tak stává jednou z mála komerčně zaměřených cestovek u nás a ve střední Evropě, které budou mít alternativu právě pro zájemce z řad osob se zdravotním postižením chtivých aktivního trávení volného času. ■

Ondřej Jeřina (2016)



Konference Krtek v pohybu – seminář Integrace jiná cesta VIII

Seriál seminářů Integrace jiná cesta nezemřel, jen chvíli spal. Probudil se ve velkém stylu díky finanční podpoře z Norských fondů a projektu Krtek v pohybu. S ohledem na hlavní záměr projektu jsme jako organizátoři této (mini)konference zaměřili obsah problematiky outdoorových aktivit v APA. Toto téma přilákalo k našemu nadšení téměř 60 zájemců z celé ČR. Akademičtí pracovníci se střídali s praktiky, neziskový sektor s komerčním, mládí se zkušeností.

Dopolední program byl věnován prezentaci nejrůznějších organizací, které v oblasti outdooru a APA něco znamenají. Jistě tam nebyli všichni, ale ti, kteří jsou v síti České asociace aplikovaných pohybových aktivit aktivní, měli buď možnost prezentovat, nebo se zapojit do diskusí. Účastníci měli možnost vidět celoroční činnost Centra Paraple, rehabilitačního ústavu v Hrabyni, aktivity školy Jedličkova ústavu, čím dál známější ZŠ Ukrajinskou 19 Ostrava, Sportovní klub Integra Hradec Králové, za vysokoškolské subjekty vystoupilo Brněnské Teiresiás a za organizátory Katedra APA na FTK UP v Olomouci se svou vlajkovou lodí Expedičními projekty.

Odpoledne pak praktický blok plavání, který vedli společně zástupci ZŠ Ukrajinská a Katedry APA vystřídal informační blok o outdoorových projektech řešených v kontextu APA v poslední době. Kromě infor-

mací o projektech Krtek v síti (přeshraniční spolupráce), Krtek v pohybu (Norské fondy) a projektu VIPER (spolupráce se zahraničními partnery z Velké Británie) zřejmě nejvíce zaujal projekt zaměřený na Wilderness therapy (V4), kterou společně přednesli kolegové z katedry rekreologie FTK UP v Olomouci a FSpS MU v Brně.

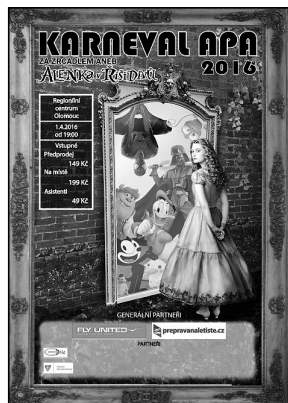
Závěrečné kulaté stoly pak vytvořily pracovní skupiny, které by měly v budoucnu spolu více komunikovat při prosazování potenciálních pracovních pozic v kontextu terapie, volného času, školského prostředí, sportu i poradenského systému.

Závěry semináře nejsou zpracovány ve formě sborníku, jak bylo dříve zvykem, ale je možno stáhnout jednotlivé prezentace, případně si o ně členové České asociace aplikovaných pohybových aktivit mohou napsat na ondrej.jesina@upol.cz. ■

Ondřej Ješina (2016)



Karneval APA 2016 – Brána do říše divů



„Za zrcadlem aneb Alenka v říši divů“ bylo téma letošního Karnevalu APA. Loňský velmi zdařilý ročník tradiční akce katedry aplikovaných pohybových aktivit nasadil vysokou laťku. Organizátoři se však nezalekli a přichystali si pro návštěvníky spoustu novinek a zajímavý program. Vše se odehrálo 1. dubna 2016 v Regionálním centru Olomouc. Večerem hosty provedli moderátoři Michal Chmelař a Michal Líčka z agentury Tapaza. K poslechu, tanci a zábavě hrál soubor New Street Band pod taktovkou Michala Vičara. V rámci programu se představily se svým baletním vystoupením Alenka v Říši divů tanečnice z Baletní školy Iriny Popové. Vystoupili také pořádatelští studenti v doprovodu, nebo spíše pod vedením, mažorettek GINA Brodek u Přerova. Generálními partnery akce byly Fly United a Přeprava na letiště, s. r. o.

Již tradičně bylo předáno několik cen. Do Síně slávy APA byla uvedena docentka Běla Hátlová z Univerzity Jana Evangelisty Purkyně za celoživotní přínos v oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Zaměřuje se na vztah psychiky a pohybu a na problematiku využití aktivního pohybu v prevenci a léčbě psychických poruch a onemocnění. Komise složená ze zástupců katedry aplikovaných pohybových aktivit zvolila APAče roku Roberta Mazoucha. Vyhlášena byla i Cena ČAAPA (Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit), kterou si odnesla dlouholetá řídící pracovnice Mgr. Lenka Honzátková. ■

Tereza Šedová, za organizační tým Karnevalu APA

Integrovaný zimní kurz 2016 se vydařil

Již více než 20 let probíhá naprosto unikátní zimní setkání pod taktovkou Fakulty tělesné kultury, studentů ATV a nově i APA, ve spolupráci s dalšími subjekty. Lyžařský kurz je určený studentům, zájemcům z řad rodičů i dětí s postižením, škol primárně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, sportovním klubům pod Českým svazem sluchově postižených

sportovců a Českým svazem zrakově postižených sportovců. Kromě těchto svazů se do kurzu zapojuje i SŠ, ZŠ a MŠ pro sluchově postižené na ulici Kosmonautů v Olomouci, Schola Viva (Šumperk), lyžařská škola SkiRAAN a některé další subjekty.

Tento rok se za 14 společných dní na jednotlivých kurzech vystřídalo více než 200 osob. Začátek obstaraly rodi-

ny dětí se zrakovým postižením. Na ně navazoval úvodní kurz pro studenty ATV a APA a paralelně probíhal kurz instruktorů mono-ski. Pak následoval integrovaný zimní kurz pro sportovní svazy a „speciální“ školy. A celý seriál byl zakončen prodlouženým víkendem pro rodiny dětí s tělesným postižením, se kterými pracovali další zájemci o licenci instruktor na mono-ski (většinou

zástupci Jedličkova ústavu a škol). Paralelně s tím ještě proběhlo víkendové soustředění reprezentace zrakově postižených lyžařů.

Takový záběr napříč různými věkovými skupinami a zaměření posky-

tující služby různým skupinám osob s postižením nemá v České republice a dle našich informací nikde v Evropě obdoby. Jsme moc rádi, že i díky vynikající spolupráci s partnerskými subjekty Hotelu Dlouhé

stráně, Ski areálu Kareš a lyžařskému areálu Červenohorské sedlo se povedlo vše zvládnout (snad) k všeobecné spokojenosti. ■

Ondřej Ješina (2016)

Seminář Aktivní v každém věku XI.

Již po jedenácté Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci pořádala 26. října 2016 seminář Aktivní v každém věku. Jedná se o seminář zaměřený na pohybové aktivity a zdravý životní styl seniorů. Seminář je primárně určen pracovníkům v sociálních službách a lektorům, kteří se zaměřují na práci se seniory. I ostatní zájemci jistě najdou inspiraci v praktických ukázkách a námětech na cvičení. Pravidelnými účastníky jsou sociální či rehabilitační pracovníci z domovů pro seniory, aktivizační pracovníci, ergoterapeuti, cvičitelé seniorů či seniory samotní. Taktéž se účastní zájemci z řad studentů FTK UP. Akce sestává převážně z praktických workshopů, letošní program najdete v tabulce. Velké díky jak všem lektorům tak především účastníkům akce, protože to jsou oni, kteří vytvářejí svým přístupem a entusiasmem skvělou a neopakovatelnou atmosféru semináře! Více naleznete na <http://aktivnivkazdemveku.upol.cz/>. ■



Program semináře			
Tělocvična 1		Tělocvična 2	
9:15–10:00	Mgr. Regina Valentíková Terapeutický tanec: kruhové tance z celého světa	9:15–10:00	Mgr. Lenka Fasnerová Centrum pohybu Woudink: Na vlnách nekonečna
10:00–10:45	Mgr. Regina Valentíková Terapeutický tanec: kruhové tance z celého světa	10:00–10:45	Mgr. Lenka Fasnerová Centrum pohybu Woudink: Na vlnách nekonečna
10:45–11:15	Cofee break		
11:15–12:00	MUDr. Vlasta Syslová ČASPV Jak zůstat fit	11:15–12:00	Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D. Dolní končetiny v akci
12:00–12:45	MUDr. Vlasta Syslová ČASPV Jak zůstat fit	12:00–12:45	Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D. Dolní končetiny v akci
12:45–14:00	Oběd		
14:00–14:30	Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D., a PhDr. Iva Klimešová, Ph.D. Kvalitní a zdravý život ve vyšším věku PhDr. Iva Klimešová, Ph.D., a Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. Senioři a výživa		
14:30–15:15	Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc. Omlazovací cvičení čínských císařů	14:30–15:15	Mgr. Michal Růžička, Ph.D. Divadlem k modrému životu
15:15–16:00	Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc. Omlazovací cvičení čínských císařů	15:15–16:00	Mgr. Michal Růžička, Ph.D. Divadlem k modrému životu

Kurz instruktorů sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením

Kurz instruktorů sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením je součástí kurzu „velkého“ instruktora sjezdového lyžování osob se speciálními potřebami. Kromě této skutečnosti také umožňuje práci instruktorů pod supervizí. Ve dnech 15.–17. 1. 2016 se v Koutech nad Desnou konalo lyžařské setkání zrakově postižených dětí a jejich rodičů převážně ze Zlínského kraje.

Toto setkání má několika letou tradici a počet odvážných malých lyžařů se rok od roku navyšuje. Letos na Červenohorském sedle a ve Ski areálu Kareš lyžovalo 11 nevidomých sportovců. Nic by se ovšem neuskutečnilo bez finanční podpory a důležitých lidí, kteří se na tomto bezvadném víkendu podíleli. Nejprve musí-

me poděkovat Nadačnímu fondu Českého rozhlasu Světluška, který nám posvětil na naše lyžařské dovednosti spolu s důležitými lidmi, kteří nás při našem snažení provázeli. V čele s panem PhDr. Zbyňkem Janečkou a Bc. Radimem Antelem nevidomé sportovce doprovázeli jejich trasěři – studenti z katedry aplikovaných pohybových aktivit. Z magisterských ročníků Pavel Pleva, Kateřina Motáková a Kamila Bártková a z bakalářských ročníků Dominika Strnadová, Markéta Kallerová, Monika Vodičková, Alena Nezvalová, Klára Bušínová, Žaneta Valentová, Michaela Kubisová. Kromě slunečného počasí nás hrály úsměvy spokojených dětí a rodičů, kterým se víkend moc líbil. Během těchto necelých tří dnů jsme totiž společně prožili mnoho a mnoho zážitků nejen z lyžařského prostředí. ■

Kateřina Motáková (2016)



Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze

Týden pro inkluzi 2016 na FTVS UK v Praze

V rámci Týdne pro inkluzi 2016 na UK FTVS proběhly dva interaktivní semináře na téma „Co je to APA aneb pohyb jinak“, které se zabývaly tělesnou výchovou a sportem a možnostmi jejich adaptace pro jedince se specifickými potřebami. Dohromady se obou seminářů účastnilo 55 osob.

Nejprve si účastníci poslechli přednášku Bc. Romany Caletkové „Co je to APA“ a příspěvek Bc. Štěpána Kurečky na téma „Jednotlivé typy postižení a specifika adaptace pohybových aktivit“. Přednášející, absolventi oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami, představili stručně historii, současnost i obsah oboru Aplikované pohybové aktivity a následně fundovaně odpovídali na otázky posluchačů. Představili i odbornou organizaci v tomto oboru, Českou asociaci aplikovaných pohybových aktivit. Následně měli všichni možnost si různé APA aktivity vyzkoušet v praxi a od lektorů se více dozvědět v interaktivní diskuzi.

K problematice tělesného postižení byly k dispozici dva vozíky a handbike. Ten mnozí účastníci viděli poprvé v životě a rádi si tento unikátní dopravní prostředek, který umožňuje i velké sportovní výkony, vyzkoušeli.

K problematice sluchového postižení byla připravena další prezentace a možnost vyzkoušet si komunikaci prstovou abecedou, odezíráním a znakovým jazykem.

Velký zájem byl o zprostředkování zkušenosti se zrakovým postižením. Účastníci měli k dispozici dostatek klapek na oči

a zkoušeli si tři samostatné okruhy činností. První oblast byla zaměřena na prostorovou orientaci a chůzi s doprovodem či s bílou orientační holí. Druhá oblast byla zaměřena na činnosti všedního dne (například dojit si s hrnkem pro vodu a naučit se pracovat s indikátorem hladiny nebo zavazovat tkaničky, zapínat zipy), seznámení s Braillovým písmem (vysvětlení principu abecedy, pokusy přečíst nápisy na lékových krabičkách) a hmatové a zvukové hry (pexesa, vukové pomůcky aj.). A nakonec bylo možné si vyzkoušet různé míčové hry pro zrakově postižené v prostorách školního dvora.

K dispozici byl i „slow motion ball“ – fotbalový míč, ve kterém se přesypá jemný písek, a díky tomu je jeho pohyb pomalejší a měkčí, a využívá se u osob s mentálním postižením, sníženou hybností či u seniorů.

Akce se setkala s pozitivním přijetím a věříme, že podobný projekt na půdě FTVS nebyl poslední. Poděkování si zaslouží lektorů Bc. Romana Caletková i Bc. Štěpán Kurečka, asistující studentky oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami Maruška, Katka, Vanda, Markéta, Jana a Kristýna, a také vedení fakulty za umožnění „nestandardního“ provozu v prostorách školy. V neposlední řadě bychom rádi poděkovali organizačnímu týmu Týdne pro inkluzi, který dal k celé akci ten správný impuls a rytmus. ■

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D., garant akce za pracovní skupinu Aplikovaných pohybových aktivit na UK FTVS

Více o akci: <http://tydenproinkluzi.cz/>.

IWAS U23 World Games

IWAS U23 World Games neboli Světové Hry mládeže jsou každoročně organizovány pod patronací IWAS, britské organizace International Wheelchair & Amputee Sports Federation, která vznikla v roce 2004 po sloučení Mezinárodní Stoke Mandeville federace vozíčkářů (International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation) a Mezinárodní sportovní organizace pro osoby se zdravotním postižením (International Sport Organisation for the Disabled). Hry nesou odkaz původní myšlenky zakladatele **sira Ludwiga Guttmana**.

Hlavním cílem her je nabídnout mladým handicapovaným sportovcům možnost porovnat si síly v různých paralympijských disciplínách a mimo jiné splnit kvalifikační limity pro Paralympijské hry. V případě mnohých zúčastněných se jedná o první kontakt se sportovci z jiných zemí a se soutěžením na mezinárodní úrovni. Díky intenzivnímu sportovnímu zážitku podporují hry nejen sportovní, ale i osobnostní rozvoj handicapovaných účastníků ve světovém měřítku.

Ve dnech 29. 6. až 3. 7. byl letošní ročník her pořádán v Praze pod zajištěním Nadačního fondu Emil. Představili se sportovci z 30 zemí světa ve čtyřech sportovních odvětvích – atletice, plavání, stolním tenise a šermu. Všechny disciplíny jsou pořádány dle platných paralympijských pravidel.

Češi se v konkurenci téměř tří stovek mladých sportovců neztratili – získali celkem 32 medailí, z toho deset zlatých, sedmáct stříbrných a pět bronzových. Nejúspěšnějšími domácími účastníky her byli plavec **Ivan Nestával** se čtyřmi zlatými a jednou stříbrnou medailí, stolní tenista **David Půlpán**, student FTVS, se dvěma zlatými a jednou stříbrnou medailí, zlatá diskářka **Rosarie Mošovská** a pocíty šampionů si vychutnala také dvojice plavců **Kateřina Komárková**, též z FTVS,

a **Martin Císař**. Tři stříbra získaly atletky **Kateřina Nováková** a **Tereza Jakšová**.

„Plavat na IWAS World Games jsem si v Praze vyzkoušela poprvé a s výsledky jsem nadmíru spokojená. Celková atmosféra her byla především přátelská, s viditelnou chutí zúčastněných navazovat vzájemně kontakty. Jsem ráda, že jsem se IWAS World Games mohla zúčastnit a poznat něco nového,“ hodnotí hry Kateřina Komárková.

„Řekl bych, že mi na hrách nadprůměrně dařilo, byť výkonnostní úroveň soupeřů nebyla taková, jako je úroveň světové špičky handicapovaných dospělých stolních tenistů,“ přidává David Půlpán ohledně konkurence.

Oba studenti FTVS UK jsou odhodlaní v úspěšné sportovní kariéře pokračovat. Komárková chce vyzkoušet triatlon a k plavání tak přidat

běh i cyklistiku. Půlpán s pokorou vyhlíží další paralympijský cyklus. „Paralympijské hry v Tokiu jsou určitě snem a cílem, nicméně se uvidí, jak na tom budu výkonnostně a kolik turnajů budu schopen objet z finančních důvodů.“

Pozitivní přínos Světových her handicapované mládeže ocenila výkonná předsedkyně Českého paralympijského výboru Alena Erlebachová. Pochvalou na adresu organizátorů nešetřil ani Paul DePace, prezident International Wheelchair & Amputee Sports Federation – IWAS. „Čeští organizátoři připravili hry opravdu kvalitně. Věřím, že všichni sportovci si tyto hry opravdu užili,“ řekl DePace. Příští hry se budou konat až v roce 2018. Kompletní výsledkový přehled nejen českých reprezentantů je k dispozici na adrese <http://prague2016.cz/>. ■

Za FTVS UK Vít Šašek, student Aplikované TV na FTVS UK (2016)

Odborná praxe v Dominiek Savio Instituut (DSI), Gits

Na přelomu září a října 2016 jsme se já, Barbora Boubelíková, a Michaela Pološčuková zúčastnily týdenní zahraniční stáže v DSI v Belgii, která nás neskutečně obohatila nejen o zážitky, ale i o zkušenosti a kontakty.

Obě dvě studentky oboru TVS na FTVS UK, ale jelikož se zajímáme i o APA obory, chtěly jsme získat další zkušenosti a zjistit, jak to funguje v zahraničí (DSI je institut podobný našemu Jedličkovu ústavu jen ve větším měřítku a mimo město, pro dospělé i dětské klienty).



Vše to začalo v prosinci 2015, kdy jsme musely podat předběžnou přihlášku, která spočívala pouze v uvedení předběžného termínu stáže, počtu lidí a jejich jmen. Komunikace probíhala přes úžasné koordinátorky DSI Stefanie Deweer a Mgr. Evu Prokešovou Ph.D., ze strany FTVS. Přibližně měsíc před plánovaným termínem jsme zaslaly životopis a motivační dopis a poté již stačilo zakoupit letenky a začít se těšit.



Gits je velmi malé městečko v západních Flandrech, ale Belgie je malá, takže přesun z letiště netrval dlouho. Na vlakovém nádraží na nás čekala Stefanie, která nás uvítala s bednou plnou jídla ☺. Bylo o nás náramně postaráno, až jsme z toho byly překvapené, jelikož já i Míša máme zkušenosti s programem ERASMUS+, kde jsme si spoustu věcí musely zařizovat samy. Zde jsme měly zajištěné a hrazené ubytování, stravování a Stefanie nám dokonce půjčila její kolo.

Po příjezdu nám ještě Stefanie vysvětlila strukturu DSI a předala nám náš rozvrh na celý následující týden a mapku celého institutu. Každá z nás měla vlastní program, což nám umožnilo více komunikovat v cizím jazyce a zároveň jsme si mohly předat zkušenosti. Každý den jsme začínaly cca v 10:00 a končily okolo 17:00, víkend byl bez výuky, což jsme využily na cestování.

Na všech hodinách jsme mohly pouze pozorovat, jak výuka či pracovní odpoledne probíhá, ale přeci jen z našeho pohledu je lepší se aktivně zapojit. Vyzkoušely jsme



si nakonec hudební výchovu, hippoterapii, hydroterapii, Sherborne, pracovní dílny pro dospělé, zahrály si turnaj ve florbale na elektrických vozících a viděly mnohem více. Než jsme odjížděly, celý druhý stupeň vyrazil na „Sportovní Olympijský den“, kde soutěžili jak žáci, tak i učitelé.

Nejvíce nás překvapila komplexnost DSI a hlavně neskutečně aktivní a optimistický přístup učitelů, ošetřovatelů, asistentů, fyzioterapeutů, prostě všech. Většina pracovala s klienty pouze 4 dny v týdnu, tudíž měli více času na přípravu různých projektů a přijít další den odpočatí.

I když jsme každý večer byly poměrně dost unavené (z tolika nových zážitků), pro obě z nás to byla neskutečná zkušenost a bylo nám strašně líto, že ten týden utekl tak rychle a že již musíme jet zpět domů. Proto s největší pravděpodobností celý DSI pojedeme pozdravit a navštívit v únoru 2017. ■

*Barbora Boubelíková a Michaela Pološčuková
(studentky oboru TVS na FTVS UK se zájmem o APA)*

Praktické rady:

- Doprava Praha – Belgie: Dají se sehnat velmi levné letenky přes www.ryanair.com (pouze příruční zavazadlo). Často vycházejí levněji než cesta autobusem (RegioJet, Eurolines).
- Doprava Belgie – pokud plánujete přes víkend cestovat, rozhodně se vyplatí pro mladé do 26 koupit Go Pass 10 za 51 euro (10 jízd vlaky do jakékoliv destinace). My jsme stihly projet Oostende, Leuven, Gent, Bruggy, Antwerpy.
- Ubytování jiná města – nejlépe couchsurfing.
- Vyžití Gits – Gits je velmi malé industriální městečko, ve kterém je v podstatě jen DSI, jedna hospůdka, krámk a pár baráček. My jsme chodily běhat po okolí či na kole dojely na nádraží a jely na boulder do Gentu. Některé dny jsme byly ale tak mrtvé, že jsme byly rády, že si můžeme dát „věču“ a jít spát ☺.

Případné dotazy směřujte na: b.boubelikova@gmail.com.

Den s Perunem

Dne 4. listopadu 2016 se na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy konal Den s Perunem, na kterém si mohl každý z účastníků vyzkoušet goalball.

Goalball je paralympijský sport, který je určen výhradně pro zrakově postižené sportovce. Aby se vyrovnaly šance pro všechny hráče, musí mít každý zalepené oči, navíc překryté neprůhlednými brýlemi. Cílem tříčlenného družstva je dát více gólů než soupeř. To je možné jen tak, že hráči na jedné straně pošlou ozvučený míč, který protivníci na druhé straně nedokážou zastavit před brankovou čarou. Goalball se hraje na hracím poli o rozměrech volejbalového hřiště, po kterém se hráči orientují pomocí hmatových čar na podlaze. Branky jsou od sebe na délku hřiště, tedy 18 m a jsou široké 9 m.



Dne s Perunem se účastnili žáci se zrakovým postižením ze ZŠ Jaroslava Ježka, sportovci, kteří reprezentují Českou republiku, studenti a učitelé FTVS. Velký zájem o tento specifický sport projevili především studenti z oboru Aplikovaných pohybových aktivit, pro které to byla praktická zkušenost, která se jim v jejich studiu jistě bude hodit.



Goalball Club Perun Praha, z. s., je sportovní oddíl, který se zabývá specifickou míčovou hrou pro zrakově postižené. Snažíme se rozvíjet, vychovávat a podporovat zrakově handicapovaného člověka, který má chuť se i přes své znevýhodnění věnovat sportu. Jsme zatím jediný goalballový klub, který pracuje se všemi věkovými kategoriemi sportovců – od mladších žáků po dospělé muže. Do naší široké základny patří i jediný ženský tým v České republice. Více informací o našich aktivitách naleznete na facebooku ve skupině GC Perun Praha – <https://www.facebook.com/GoalballPerun/>.

Velké poděkování patří všem zúčastněným, Fakultě tělesné výchovy a sportu a hlavně panu PaeDr. Hrušovi, CSc., který nám pomohl tuto akci uskutečnit. Těším se na další spolupráci a doufám, že společným úsilím z této akce uděláme tradici. ■

Za FTVS UK Mgr. Václav Svoboda, student Aplikované TV na FTVS UK (2016)



Připomenutí osobnosti Karla IV. ve dvou akcích na FTVS UK z pohledu APA

V roce 2016 jsme si připomínali kulaté výročí 700 let od narození císaře Karla IV., jedinečné osobnosti českých i evropských dějin. Při té příležitosti se konala v celé republice řada akcí, v rámci nichž byl vzpomenut význam Karla v politice, umění, náboženství i dalších oblastech.

Na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze se konaly dvě akce dedikované této osobnosti.

Pohybové aktivity ve světle odkazu Karla IV.

Ve dnech 16.–17. 9. 2016 proběhla v Praze na FTVS UK mezinárodní vědecká konference „Pohybové aktivity ve světle odkazu Karla IV.“ Akce byla uspořádána v rámci celouniverzitních oslav 700. výročí narození Karla IV. a doplnila tak řadu jiných projektů v podobě výstav, konferencí, publikací aj.

Hlavní referát přednesl prorektor pro tvůrčí a ediční činnost prof. PhDr. Ing. Jan Royt, Ph.D. V jeho, ale i v dalších referátech, zazněla pocta Karlu IV. za jeho celoživotní dílo v tolika oblastech lidské činnosti (a také jeho vášnivě sportování, které vedlo k postupné invalidizaci, avšak bez vlivu na kvalitu života – jak bychom dnes řekli).

Na konferenci byla prezentována řada příspěvků z oblasti aplikovaných pohybových aktivit. V příspěvcích prof. Válkové a prof. Krejčí byl představen celostátní projekt speciálních olympiád orientovaných na „Zdravé společenství (ZAS)“. Dr. Kornatovská přednášela o pobytech v přírodě dětí s mentálním handicapem, Dr. Vařeková a Dr. Vařeka o rekondičních pobytech jedinců s neurologickým postižením. Dr. Dařová upozorňovala na rizika vrcholového sportu osob se specifickými potřebami. Kollegyně z Plzně, Mgr. Kavalířová a Mgr. Knappová, představily metodu Drums alive a její využití v oblasti APA. Mgr. Kramperová uvedla téma cvičení ve vodním prostředí u jedinců po cévní mozkové příhodě a Mgr. Dvořáček využití bojových umění u vozičkářů. Mgr. Krejčík se zamýšlel nad pohybovými programy pro zdravotně oslabené ve vzdělávacím systému a seznámil s plánem svého celorepublikového výzkumu. Mgr. Chlumský hovořil o vzdělávání lektorů pohybových aktivit v ČR. F. Hruša sdělil své zkušenosti ze zahraničního studijního pobytu EUDAPA ve finském Vierumaki na Haaga-Helia University v roce 2016.

Nicméně zajímavých příspěvků bylo mnohem více.

Konference byla malého rozsahu, přesto bylo milé vidět se s kolegy z oboru z celé republiky a za jejich účast jim patří náš dík.

Turnaj moudré sovy

Dne 21. června 2016 se ve sportovní hale FTVS UK konal druhý ročník Turnaje moudré sovy zaměstnanců univerzity v boccie, tentokrát dedikovaný památce Karla IV. I v letošním roce na organizaci turnaje spolupracovala katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství (zejména Dr. Andrea Levitová) a ediční centrum UK FTVS (český paralympijský reprezentant František Serbus).

Akci slavnostně zahájila paní děkanka doc. MUDr. Eva Kohlíková, CSc., a moderoval sportovní redaktor České televize Jiří Hölzel. Atmosféra byla skvělá, výkony vyrovnané, tabule se prohýbala pod talíři s laskominami, co si přát víc.

Citace z dedikace Turnaje moudré sovy

- V letošním roce si připomínáme mimořádné výročí mimořádného panovníka a jeho památce bychom rádi věnovali i tuto sportovní událost – turnaj v boccie. Karel IV. byl díky svému lucemburskému původu, francouzskému vzdělání i italským zkušenostem osobností s velkým evropským rozhledem a schopností otevírat, posouvat a překonávat hranice ... **A překonávat hranice a bariéry chceme taky...**

- „Miloval turnaje (středověká elitní sportovní klání) a tajně se jich aktivně účastnil, i když to vzhledem k jeho postavení nebylo vhodné. **V dnešní době by byl sportovec a turnaje k němu prostě sedí.**“
- Karel IV. prodělal závažný úraz páteře s následným ochrnutím (předpokládaný mechanismus je úder dřevcem při turnaji do brady), které našťastí bylo pouze dočasné (předpokládá se asi rok trvající léčba). Následky poranění překonal a vrátil se k aktivní kariéře státníka – dost možná moudřejšího, nežli před tím. **Z čehož vyplývá, že fyzický handicap neomlouvá.**
- V jeho životě ho výrazně ovlivnila francouzská kultura. Na francouzském královském dvoře získal vzdělání i první manželku Blanku z Valois, jeho teta Marie Lucemburská byla francouzská královna. Francouz byl i Karlův nejvýznamnější učitel Pierre de Rosieres, pozdější papež Klement VI. ... **No a z Francie je také petanque – hra, která je základem boccie.**
- Karel uměl dobře hrát své životní partie na českém i evropském hracím poli. Byl si více než dobře vědom toho, že důležitá je rozvázná mysl, jistá ruka, vytrvalost a víra. A že pokud přeci jen vyšší moc nečekaně otřese našimi pozicemi (uvědomme si, že během svého života čelil mnohým nesnázím včetně odloučení od matky, nucené pobyty mimo domovinu, úmrtí manželek i potomků), musí se hrát dál.

Proto přípravný výbor turnaje rozhodl, že si Karel zasloužil, aby mu byl tento ročník TMS věnován! ■

Jitka Vařeková, UK FTVS, Praha

Ohlédnutí za akcí Dream on! s Aaronem Fotheringhamem

V pondělí 3. 10. 2016 proběhla na Fakultě tělesné výchovy a sportu univerzity Karlovy v Praze přednáška významného sportovce vozíčkářského odvětví Aarona Fotheringhama. V rámci akce Dream on! aneb Sni dál! bylo možné vyslechnout nejen Aaronův napínavý příběh, ale i ostatní hosty.



Zleva Aaron Fotheringham, Jaro Tomek, Pavel Mareš
(Foto Irena Vanisova)

svých snů, i když jako například v jeho případě, znamenala cesta i ztrátu vybudované značky, konceptu a nápadu konkurencí. Roky dřiny a budování s následnou ztrátou ho však posílily a donutily pokračovat. Sám říká, že důležité je jít pořád dál. Nyní je Andre znám hlavně jako zakladatel a hlavní řídicí osoba programů Mad nights Prague a ZERO without you.

Jako hlavní host večera vystoupil legendární Aaron Fotheringham. Freestylový jezdec na vozíku, který se pyšní světovými rekordy jako jsou salto vpřed i dvojité salto vzad, to vše na speciálně upraveném vozíku za pomoci ohromných ramp, které budí strach

Besedu zahájil Danny Menšík, tento propagátor highline hovořil o svém snu, který si plní světovými rekordy. Tentokrát se Danny věnoval začátkům a tomu, jak se k této neobvyklé a strachy nahánějící disciplíně dostal. Jedním z hlavních bodů přednášky bylo pokošení nedávno vytvořeného světového rekordu v přechodu highliny ve francouzském Aiglunu, kdy se Dannymu podařilo přejít vzdálenost 1 020 m za 40 minut. Highline dosahovala v některých místech výšky až 600 metrů. Dannyho plány do budoucna jsou další expedice do zahraničí, rozšiřování nejen osobních obzorů a snaha posouvat možnosti tohoto sportu až na samou hranici, i když zatím tento borec žádný další rekord neplánuje.

Druhým hostem byl Andre Yala z Portugalska, který sdílel s publikem svůj příběh, jak se z chudoby vypracoval na úspěšného podnikatele. Ukázal, že člověk by se nikdy neměl vzdát

už jen na pohled. Mimo jiné zahajoval i letošní paralympiádu v Rio de Janeiru jedním z jeho neuvěřitelných kousků. Aaron nám sdělil jeho životní příběh, to jaké „překážky“ může znamenat rozštěp páteře, jak byl adoptován a upoután k vozíku. Sám osobně říká: „Nerad slýchám, že jsem k vozíku upoután, vozík je mojí součástí a díky němu mohu být tím, kým jsem. Jsem na něj hrdý“. Nevzdal se, zamiloval se do skateparku a našel si spoustu kamarádů riderů, kteří ho motivovali v tom, aby začal se svým vozíkem jezdit s nimi. Neváhal a za podpory přátel i rodičů začaly první úpravy na jeho vozíku a vymyšlení triků. Po čase se o jeho unikátní vozíčkářské triky začal zajímat slavný motocyklový kaskadér Travis Pastrana a přizval ho do slavné show Nitro Circus. Tak se Aaron dostal ke světové špičce kaskadérů, s kterými objíždí svět a plní tribuny stadionů. V současné době má v plánu dvojité salto vpřed, kterého se už možná brzy dočkáme.

Pokud bych mohl Aarona popsat z osobní zkušenosti, vystihovala by ho slova jako sympatický, energický, nezníčitelný a skromný mladík, s kterým se dáte ihned do řeči, a snadno se z vás stanou přátelé. Strávili jsme spolu jeden den a za tu dobu na mě neuvěřitelně zapůsobil. Už když jsme ho s kolegou a spoluorganizátorem akce Dream on! Pavlem Marešem čekali na letišti, přemýšleli jsme o tom, jaký asi může být. Z příletové haly vyjel vozík s usměvavým týpkem, který neměl zdaleka nabubřelé chování, jaké můžeme u některých hvězd pozorovat, nýbrž uvědomělého mladého muže, na kterého se dá spolehnout. I přes Aaronovu únavu a nabitý program se nám snažil věnovat, jak jen mohl, byl velice slušný a vážil si maličností, které jsme pro něho přichystali. Besedu a hlavně otázky a odpovědi si moc užil. Dokonce se nám po skončení akce svěřil, že měl větší trému mluvit před studenty, než skákat v aréně plné lidí. Loučení se železným Aaronem, jak mu přezdíval za to ohromné množství pádů, kterými si prošel, pro mě bylo trochu smutné. Nejrádši bych s ním ještě chvíli pobyl a zažil si nějakou tu srandu navíc. Tato krátká návštěva na mě zapůsobila tak, že ji hodnotím jako jednu z největších zkušeností mého dosavadního života. Ostatně, pokud jste měli tu možnost a navštívili jeho přednášku, jistě mi dáte za pravdu. ■

Reference

Sestřih z Aaronova pobytu v Praze a přednášky je možné shlédnout na: https://www.youtube.com/watch?v=thOYGJl_W-Y.

Další fotografie a videa jsou k dispozici na fabookových stránkách: <https://www.facebook.com/dgafasap/?fref=ts>.

Jaroslav Tomek, student oboru Aplikované TV na FTVS UK, e-mail: tomek.jarda10@gmail.com

Informace z Fakulty sportovních studií MU Brno

FSpS MU referuje za rok 2016

Projekt OPVK

V rámci udržitelnosti projektu s názvem Rozvoj v oblasti pedagogicko-výzkumných aktivit na Katedře společenských věd ve sportu na FSpS MU, řešitelky Mgr. Dagmar Heiland Trávníkové, Ph.D., proběhlo několik seminářů zaměřených na prohloubení spolupráce s institucemi, které byly do projektu zahrnuty. Projekt byl zaměřen na navázání kontaktů a spolupráci Katedry společenských věd ve sportu s dalšími vzdělávacími institucemi v oblasti pohybových aktivit u osob se specifickými potřebami. Cílem byla zejména výměna zkušeností mezi jednotlivými partnery formou krátkodobých stáží, workshopů, seminářů, pohybových lekcí a konferencí.

V roce 2016 proběhlo několik tematicky zaměřených seminářů: Pohybový seminář pro klienty Klubu Parkinson Brno, Pohybový seminář pro studenty SŠ Kamenomlýnská Brno, 4 bloky Alternativních pohybových aktivit a her pro středisko Teiresiás nebo Pohybové lekce pro SŠ Kociánka Brno. ■



Foto: archiv Mgr. Dagmar Heiland Trávníkové, Ph.D.

Sebeobrana vozíčkářů

Na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně probíhal na podzim roku 2016 kurz Sebeobrana pro vozíčkáře pod vedením garantky Mgr. Aleny Skotákové, Ph.D.

Kurz navštěvovali studenti Masarykovy univerzity i zájemci z řad veřejnosti. Pro účastníky byl zdarma, jelikož financování a kvalitní výuku zajistily výzkumné zdroje fakulty.

Odborníci na Katedře gymnastiky a úpolů Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity se dlouhodobě zabývají sebeobranou specifických skupin.

V roce 2014 úspěšně proběhl kurz Sebeobrana pro osoby se zrakovým postižením, letos obrátili pozornost na vozíčkáře.

V deseti dvouhodinových lekcích se účastníci seznámili s legislativním a teoretickým pozadím sebeobrany, základy prevence, komunikace v konfliktních situacích i fyzickou obranou. Kurz probíhal stylem práce „jeden na jednoho“, kdy se každému účastníkovi na vozíku věnoval jeden asistent, v našem případě spíše sparingpartner. Sparingpartnery byli studenti studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek, kteří mají bohaté zkušenosti a znalosti v oblasti úpolových sportů a sebeobrany, tudíž byli schopni reagovat na aktuální stav klienta a techniky modifikovat.

Frekventanti kurzu prokázali zvýšení víry ve vlastní schopnosti reagovat, čelit konfliktním situacím a řešit je. Přitom si uchovali reálnost pohledu na sebeobranu. Nejen kvůli pohybovému omezení je nutné řešit konfliktní situaci před tím, než dojde na fyzický útok – tedy prevencí a komunikací. „Nesmíme ale také zapomínat na další benefity těchto lekcí –

zlepšení kondice, zařazení kompenzačních cvičení a v neposlední řadě také efekt socializační,“ zhodnotil kurz hlavní lektor PhDr. Martin Bugala. Od všech zúčastněných výuka sklídila pozitivní ohlasy, o danou problematiku projevila zájem i Česká televize. Reportáž jste mohli vidět v neděli 6. 12. 2015 v hlavních Událostech na ČT 1. Viz <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1097181328-udalosti/215411000101206/obsah/439474-sebeobrana-handicapovanych>.

Za všechny komentář jedné z účastnic: „Vždy jsem se tak těšila na středu; jednak na to, co nového se naučíme, vyzkoušíme si, jak se fyzicky vyčerpáme, psychicky dobijeme a trochu adrenalinu ze svého těla vyplavíme :-). Rovněž jsem se těšila na setkání s dalšími vozíčkáři, ale také se sparingpartnery. Měli k nám velmi hezký přístup, moc nás nešetřili a brali nás takové, jací jsme, i s našimi handicap. Za to bych jim také chtěla moc poděkovat!!! I blok po hodině drilu a dřiny – blok relaxační, uvolňovací, protahovací a masážní dělal celkový kurz úžasným zážitkem. Už dnes vím, že mi tento středěční šrumec bude velmi chybět“.

Foto: Martina Pantůčková



Univerzitní projekt FRMU

Téma: Posilování praktických aspektů vzdělávání výukou předmětů přímo odborníky z praxe

Hlavním záměrem projektu bylo vytvoření a udržení těsnější vazby mezi teoretickou výukou předmětů z oblasti aplikovaných pohybových aktivit a praktickými zkušenostmi prostřednictvím osob, které se dlouhodobě v praxi pohybují nebo jsou sami sportovci se zdravotním postižením. Studenti FSpS MU, na které byl projekt zaměřen, získali informace z oblasti zkušeností se zaváděním nových legislativ-

ních opatření či ověření nových výukových metod, podpory osob s postižením v provozování pohybových aktivit, zkušenosti se životem po úraze, problematiky zařazení dítěte do tělesné výchovy, spolupráce učitele s asistentem pedagoga atd.

Udržitelnost projektu byla zajištěna těsnější a trvalejší spoluprací FSpS MU a odborníků z praxe, zejména Střediska Teiresiás – propojení studentských praxí



a asistencí ve výuce pro studenty se specifickými nároky, možnost spolupráce na výzkumných projektech.

Celkem se v rámci projektu konalo 27 přednášek na tyto témata: Komunikace osob se sluchovým postižením; Rytmická gymnastika osob s mentálním postižením; Tandemová kola, handbiky; Problematika etopedie – SVP; Asistenční psi; Etopedie – Výchovní ústav; Osoby se zrakovým postižením, vodící psi; Prostorová orientace a samostatný pohyb osob se zrakovým postižením; Inkluzivní vzdělávání, koncept FIE; Ragby pro vozíčkáře; Problematika vzdělávání žáků s mentálním postižením; Zimní sporty pro osoby s tělesným postižením.

Výsledky ankety nás mile překvapily a je třeba vyzdvihnout, že i bezprostřední reakce studentů po přednáškách byly velice klad-



né. Na přednáškách byl vždy prostor pro diskusi a doplňující otázky, a pokud to bylo organizačně možné, nadstavovali jsme čas určený pro danou lekci.

Hlavní řešitelkou projektu byla
Mgr. Alena Skotáková, Ph.D. ■

Foto: Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.

Mgr. Jana Sklenaříková, Ph.D., FSpS MU Brno

Informace z VŠ Palestra Praha

Mezinárodní vědecká konference „Sport a zážitková pedagogika“ na VŠ Palestra

Ve dnech 18.–20. 10. 2016 pořádala Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA mezinárodní vědeckou konferenci, tematicky věnovanou oblasti zážitkové pedagogiky.

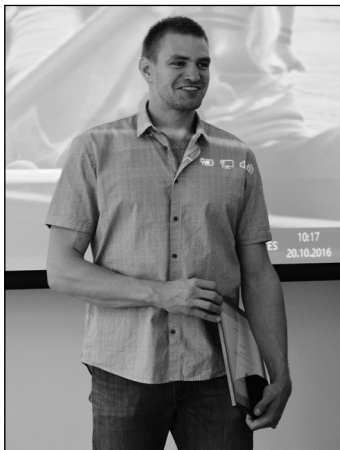
Smyslem letošního ročníku konference „Sport a zážitková pedagogika“, podpořeného z prostředků programu „Praha hlavní město sportu 2016“, bylo upozornit na význam zážitku, prožitku, zkušenosti v edukačním procesu.

Tradičnímu jednání odborníků, diskutujících nejen o pedagogické teorii, ale i o výstupech z výzkumných šetření a o vlastních zkušenostech, předcházely workshopy (18.–19. 10.) určené jak pro odbornou veřejnost a studující, tak pro zájemce z řad široké veřejnosti. Účastníci se mohli seznámit se zásadami zdravé výživy (půldenní workshop, orientovaný zejména pro vysokoškolské studenty), poskytováním první pomoci při sportu (půldenní workshop, určený zejména žá-



kům druhého stupně ZŠ) a s možnostmi pracovat jako dobrovolníci v rámci Speciálních olympiád (celodenní workshop pod vedením prof. PhDr. H. Válkové, CSc., a prof. PaedDr. M. Krejčí, CSc.).

Vlastního konferenčního jednání se pak účastnila celá řada tuzemských i zahraničních odborníků, měli jsme možnost přivítat prof. ThDr. H. Hrehovou, Ph.D., z katedry morální filozofie Trnavské univerzity, která se zaměřila zejména na filozofické pojetí zážitku a sportu,



PhDr. P. Lapiňského z Ústřední rady vězeňské služby z Polska, přijela velmi úspěšná mediátorka z Bratislavy – Mgr. Dušana Bielezová, která představila zajímavý vrstevnický mediální program, realizovaný na základních školách, PhDr. M. Brestovanský, Ph.D., s příspěvkem o etické výchově, Mgr. K. M. Vadíková, Ph.D., navázala na své předchozí výstupy z oblasti práce se seniory a věnovala se pojetí axiologicko-aretologického rozměru zážitku sportu v období senia a jeho etickými důsledky. Konference se zúčastnila i řada českých předních odborníků z oblasti zážitkové pedagogiky – doc. PhDr. Jan Neuman, CSc., s úvahou o vztahu některých aspektů pedagogiky sportu a zážitkové pedagogiky, podobný přístup zvolily kolegyně z FF UK – PhDr. Jitka Lorenzová, Ph.D., s PhDr. Karolínou Burešovou, Ph.D., které poukázaly na souvislosti mezi zážitkovou pedagogikou a pedagogikou sociální. Doc. PaedDr. Mojmír Vážanský, CSc., přednesl velmi citlivě příspěvek k problematice zapojení seniorů do běžného života a upozornil na závažnost tohoto společenského fenoménu. Doc. PhDr. Jan Činčera, Ph.D., vystoupil s aktivizujícím příspěvkem o měřitelnosti zážitku a vyzval přítomné k živé diskusi. Se zajímavým příspěvkem vystoupily kolegyně z Univerzity Palackého v Olomouci Mgr. J. Wittmannová, Ph.D., a PhDr. I. Klimešová, Ph.D., které představily současné trendy v oblasti dětské hry z pohledu teorie Playwork. Východiska čerpaly z participace na mezinárodním projektu VIPER, který mimo jiné propaguje podporu inkluzivního herního prostředí. Doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová zaměřila pozornost na význam sebezkušenostního učení v osobnostním rozvoji učitelů a poukázala na využívání koučinku a kazuistických seminářů při dalším sebezdělávání. Na jednání byl rovněž jako aktivní účastník přítomen předseda sekce volnočasové pedagogiky v rámci České pedagogické společnosti – Mgr. Richard Macků, Ph.D., milými hosty byly i kolegyně z praxe – Ing. Marie Ředi-



nová za společnost Stomiků s příspěvkem věnovaným konkrétním pohybovým a volnočasovým aktivitám pacientů se stomií a Mgr. M. Hillebrandtová věnující se komunitní činnosti v rámci Praha kulturní na Praze 14. Potěšující byla rovněž účast doktorandů z Pedagogické fakulty v Banské Bystrici i bývalých studentů VŠTVS PALESTRA, kteří studují dále v magisterských či doktorských studiích – Mgr. D. Zábranská věnující se oblasti speciální pedagogiky a rozvoji motorických dovedností dětí od kojeneckého věku při plavání a Mgr. L. Niebauer, který měl možnost dlouhodobě působit jako učitel ve Výchovném ústavu v Boleticích.

V dopolední části konference byly, kromě odborných příspěvků zvaných hostů, slavnostně předány medaile rektora VŠTVS PALESTRA, a to PhDr. V. Srdečnému za vynikající pedagogickou práci a dlouholetou spolupráci s vysokou školou a sportovcům Lukáši Krpálkovi a Ondřeji Synkovi za podporu sportu a významné přispění k jeho rozvoji a příkladnou reprezentaci školy.

V odpoledních hodinách pokračovala jednání v několika sekcích a zcela jistě (i dle vyjádření účastníků konference) ve velmi příjemné atmosféře. Účastníci pokračovali v diskusích i během volných přestávek i po ukončení přednáškového programu.

Na samý závěr byl připraven kulturní program – prohlídka historických prostor a Orloje Staroměstské radnice, které se někteří účastníci rádi zúčastnili. Poté pokračovali s mi-

lou průvodkyní historickým jádrem Prahy, aby se dozvěděli méně známé pověsti a zajímavosti centra Prahy.

Letošní ročník přinesl mnoho inspirativních podnětů do další edukační praxe i řadu zajímavých a nových odborných kontaktů. Vybrané texty budou dále publikovány v kolektivní monografii, tedy se zájemci budou moci s mnoha zajímavými tématy seznámit blíže. ■

Markéta Švamberg Šauerová, VŠ Palestra, odborná garantka konference

Tábory pro děti se zdravotním postižením a znevýhodněním (2. díl)

Ondřej Ješina, Tomáš Vyhlídal

V tomto miniseriálu článků týkajících se táborové činnosti a podpory dětí se zdravotním postižením a znevýhodněním navazujeme na legislativní vymezení možností pořádání obdobných akcí. Tentokrát se věnujeme personálním otázkám a základním modelům při organizování ozdravných pobytových akcí (táborů). Tento text vznikl úpravou textu Metodika pro pořádání zotavovacích pobytových akcí v dětské onkologii zpracovaného jako výstup projektu Krtek v pohybu.

Realizované volnočasové aktivity s dominantním pohybovým režimem v přírodním prostředí jsou tématy čím dál častěji diskutovanými, argumentovanými a poptávanými. Některé organizace, často zážitkově orientované (např. Prázdninová škola Lipnice a některé další), upozorňují poeticky na to, že skutečná integrace (z dnešního pohledu inkluze) začíná tam, kde se o ní přestává mluvit. Z našich zkušeností je však zřejmé, že když se na úrovni státní (resorty jednotlivých ministerstev), krajské nebo obecní, případně komunitní, nezdůrazňují specifika podpory pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením či znevýhodněním ve volném čase, pak všechna systémová rozhodnutí mají negativní, nebo případně nemají žádný, dopad právě na tuto cílovou skupinu.

Řízení a plánování je nedílnou součástí táborových akcí. Jednou s prvních organizačních priorit je nutné zvážení **umístění** areálu, kde je tábor realizován. I když to legislativa dovoluje i jinak, je nutné, aby u všech modelů byla zajištěna příjezdová cesta pro případný transport dětí. Zvýšené nároky na hygienu také neumožňují organizátorům dosahovat nejnižších parametrů určených legislativou. Normy jsou zde chápány jako nutné minimum. Optimum je ale nutné posoudit na základě dobré znalosti potřeb dětí s ohledem na jejich zdravotní stav a jejich zkušenosti. Realizace ve stanech s podsadou doporučujeme u dětí, jejichž zdravotní stav toto umožňuje. Pokud se rozhodnete pro ubytování v chatkách, pak zvažte jejich rozmístění ve vztahu k ubytování vedoucích, případně starších dětí – chatky vedoucích mezi chatkami dětí.

Personálně je pak klíčová zejména týmová spolupráce zapojených osob. Dále je standardem rozdělení rolí

a povinností. Formální ukotvení pracovně-právního vztahu – nejčastěji formou DPP (dohody o provedení práce).

Rozdělení rolí

Hlavní vedoucí – komunikace navenek, ale i s pronajímatelem areálu; personální vedení akce; zodpovědnost za obsahovou i organizační stránku akce; řešení pracovně-právních vztahů; zabezpečuje plnění legislativních norem a dalších standardů; je zodpovědný za kvalitu celé akce.

Zástupce hlavního vedoucího – tato pozice nemusí být vždy naplňována, záleží na rozpočtu a charakteru akce a na počtu dětí. Doporučujeme zodpovědnost zejména za průběh celotáborové hry. Případně zastává funkci náhradníka za oddílového vedoucího v případě jeho onemocnění, zranění nebo nenadálých organizačních změn.

Oddílový vedoucí – stejně jako předešlé funkce je starší 18 let. Jelikož odpovídá za svěřenou skupinu dětí (oddíl), je vhodné, aby měl pedagogické vzdělání nebo studoval obor v oblasti pedagogických věd. U dětí s dlouhodobým onemocněním či postižením se nám osvědčil model dvou oddílových vedoucích, z nichž minimálně jeden toto pedagogické vzdělání splňuje, druhý je proškolen v oblastech jako: základy první pomoci; pedagogický a psychologický základ; legislativní základ pro práci s dětmi apod. Toto proškolení je v případě žádosti o předložení příslušnými orgány nucen doložit.

Pomocník vedoucího/praktikant – osoba starší 15 let. Nemusí mít pracovně-právní vztah s organizátorem akce. Musí však splňovat další normy jako např. potvrzení od lékaře pro práci s dětmi na táboře aj. Pokud má více než 18 let a není s ním vytvořen pracovně-právní vztah, pak mu nemůže být samostatně pracující se svěřenou skupinou dětí. Plní funkce jakéhosi peer tutora, tedy staršího vrstevníka. Pokud je to možné, pak u dětí s dlouhodobým onemocněním doporučujeme mít v týmu praktikanta, který podobný zdravotní problém u sebe řešil nebo řeší. Působí jako motivátor a prostředník, často chápe potřeby dětí lépe, než kdokoliv jiný.

Zdravotník akce – legislativa umožňuje i nižší vzdělání, přesto doporučujeme co nejvyšší vzdělání relevantní k charakteru zdravotního stavu dětí. Pokud například realizujete tábor zaměřený na děti s obezitou, pak je vhodná kombinace s nutričním specialistou. Pokud jsou účastníky děti např. s onkologickým onemocněním či diabetes, pak příslušná zdravotní sestra.

Lékař – běžné tábory vlastního lékaře nemají, avšak u těchto typů táborů jeho pozici jednoznačně doporučujeme.

Denní režim musí splňovat legislativní náležitosti. Odpovídající prostor na spánek, stravu atd. V zimním období nesmí soustavná fyzická aktivita přesáhnout 6 hodin. Doba spánku je minimálně 9 hod pro děti mladší 10 let a 8 hodin pro děti starší 10 let. U dětí s dlouhodobým

onemocněním nebo postižením doporučujeme i více, zvláště se vzrůstajícím počtem dní na táboře. Dle počásí a dalších aktuálních potřeb je možné program upravovat, přesto musí být předem daný, dodržovaný a veřejně zavěšený (přístupný). Námí navržený základní rámec denního režimu uvádíme v příloze II. Ranní nástup (označováno různě jako např. přivítání dne, hlášení dne apod.) má za cíl zejména evidenci počtu dětí, případně zjištění jejich aktuálního zdravotního stavu. Rozcvička by neměla být vedena jako dynamický běh nebo protažení bez předchozího zahřátí organismu. Jejím cílem by měla být příjemná aktivizace dětí, obsahem mohou být různé hry, ať s dominujícím pohybovým prvkem, komunikační hry aj.

Nezapomínejte na možnost zařazení nočních her. Záměrně uvádíme her a nikoliv jen stezky odvahy. Osvědčil se nám model jedné noční hry a jedné stezky odvahy s tematickou a dramatickou linkou. Jedním z plusů pro organizátory je fakt, že legislativní normy noční hry umožňují. Zároveň je vhodné v průběhu tábora zařadit jeden až dva celodenní výlety, opět ideálně s tematickým obsahem, aby to nebyl jen lokomoční přesun z bodu A do bodu B.

Noční hlídky mohou být nedílnou součástí tábora, pokud to zdravotní možnosti dětí dovolí. U dětí dlouho po ukončení léčby je toto možné, avšak u dětí krátce po ukončení toto nedoporučujeme. Pokud tedy realizujete noční hlídky, pak doporučujeme mladší děti zařadit na úplný začátek, starší brzo ráno. Dodržení spánkového režimu je v tomto období velmi důležité. Vedoucí pak musí zajistit odpovídajícím způsobem zbytek noci. Organizačně lze mít nočního vedoucího, dělit se o noční čas, vstávat na pravidelnou obchůzku apod. Zapojení vedoucích musí být optimálně propojeno se zákoníkem práce s odpovídajícím následným odpočinkem.

Ačkoliv některé dřívější odborné publikace doporučují **rozdělení dětí** dle věku a pohlaví, dovolujeme si na základě dlouholetých zkušeností preferovat koedukované oddíly s ohledem na pohlaví i věk. Starší děti působí v týmu jako přirozená a velmi pozitivně vnímaná autorita, učí a vychovává se k zodpovědnosti. Obdobně chlapci i děvčata rozvíjejí relevantní sociální dovednosti a vhodné modely chování v genderově vyvážených sociálních skupinách.

Je naprosto zřejmé, že každý organizátor (hlavní vedoucí) tábora je svou osobností a profesními kompetencemi jedinečný. Upřednostňuje různé typy komunikace a řízení. Přesto si dovolujeme navrhnout jednoduché modely základních dramaturgických rámců, které umožní inspiraci a porovnání.

- Model „Specializací“ – model 1.
- Model „Bez celotáborové hry“ – model 2.
- Model „Celodenní celotáborá hra“ – model 3.
- Model „Puťák“ – model 4.

Model „Specializací“ – model 1.

Děti jsou rozděleny do oddílů, ve kterých realizují celotáborovou hru. Ta probíhá každý den v odpoledním programu. Obsahem dopoledního programu jsou aktivity dle vlastního výběru dětí. Tento výběr doporučujeme zařadit již do přihlášky na tábor. Umožní nám to přehled o preferencích dětí, děti se již konkrétně těší na některé činnosti, případně se neobávají těch nepreferovaných. Tento model byl velmi úspěšně aplikován na integrovaných táborech některých oblastních spolků Červeného kříže v průběhu celé minulé dekády. Umožňuje individuálnější přístup a respekt k přáním a preferencím dětí s různým typem zdravotního postižení či znevýhodnění.

Dopoledne

Návrh specializací – letní varianta:

- cykloturistická,
- jazykově-vzdělávací,
- sportovní (tradiční i méně známé hry),
- turistická (včetně základů topografie, teorie pobytu a přežití v letní přírodě),
- umělecká (hudebně-výtvarná),
- výchovně-dramatická (divadelní prvky, četba, film).

Návrh specializací – zimní varianta:

- sjezdové lyžování,
- běžecké lyžování,
- snowboarding,
- turistika v zimě (sněžnice, výuka pobytu v zimní přírodě).

Dovolujeme si také zpochybnit zařazení některých případných (i když komerčně úspěšných) specializací jako je např. specializace *počítačová* či *vojenská* (*air soft*, *paintball*). Táborová činnost představuje protipól životu ve městském prostředí v celoročním školním režimu. Využití nástrojů výchovy v přírodě a vzájemné sdílení času a prostoru je alternativou právě k negativním jevům, jako je nedostatek pohybu, sedavé aktivity (přehnané sledování televize, hraní počítačových her, případně činností spojených s komunikací na internetu apod.) nebo podněcování k agresivitě. Pokud uvažujeme o pohybově méně aktivních specializacích, pak doporučujeme děti motivovat a obsah činností nastavovat tak, aby děti měnili svůj výběr v průběhu tábora a zároveň zařazovat i pohybové prvky a prvky výchovy v přírodě do specializací jako je umělecká, jazyková nebo výchovně-dramatická.

Odpoledne

Celotáborová hra, která se prolíná celým táborem.

Podvečer

Volný program dle zájmů dětí. Doporučujeme maximální zapojení vedoucích (případně starších adolescentů v pozicích pomocných vedoucích). Zapojení vedoucích při volných programech je velmi motivující pro děti. Mají možnost hrát hry a realizovat další aktivity přímo se svými oblíbenými vedoucími.

Model „Bez celotáborové hry“ – model 2.

Některé tábory jsou spíše mozaikou činností, než akcí propojenou jednou tematickou nití s předem vytyčeným scénářem. Jedná se o model většinou kratších táborů (5–7 dní), které jsou koncipovány jako poznávací.

Většina programu zahrnuje přesun z táborového areálu mimo areál buď vlakem, autobusem (často vlastním), pěšky nebo na kolech. Každý den je nutné plánovat a řešit zabezpečení pitného režimu a stravování a zajistit vstupy do areálu jako je zoo, zámky a hrady, pohybové programy (např. sjíždění řek, skálolezení), bazény apod.

Často mohou být tyto akce realizovány jako příměstský tábor s přespáváním v domácím prostředí, pro děti s postižením či dlouhodobým onemocněním je však tento model v příměstském režimu vhodný zejména při společných (integrováných) akcích.

Model „Celodenní celotáborová hra“ – model 3.

Celotáborová hra je vhodným jednotlícím prvkem, který umožní dramaturgickou soudržnost táborové akce jako takové. Jednotlivé hry a činnosti mají poté dílčí scénář, který již v sobě zahrnuje např. motivační scénku, materiál (pomůcky) a převleky, libreto (příběh), dějovou linku, pravidla her apod.

Příprava kvalitní celotáborové hry může být i více než půlroční týmovou prací. Některé celotáborové hry jsou tak propracované, že jsou jedním z hlavních kritérií výběru místa pro realizaci tábora – např. vodní prostředí, hory, blízké skály aj.

Větší důraz než v ostatních modelech je nutné věnovat složení jednotlivých oddílů. Měli bychom dobře znát většinu dětí a s ohledem na jejich osobnostní kvality a zkušenosti týmy citlivě složit.

Při přípravě dramaturgie tábora (složení a návaznost jednotlivých aktivit) bychom měli mít na paměti, že:

- aktivity je vhodné střídat a měli by na sebe logicky navazovat – na fyzicky náročnější činnosti navazují

méně náročně, spíše intelektuální nebo komunikační aktivity;

- respektujeme denní rytmy – večer nezařazujeme „orvačky“ (tedy fyzicky náročné činnosti);
- každý tábor by měl mít svůj obsahový vrchol – tedy aktivitu (spíše by však malých vrcholů mělo být v průběhu více), která má v účastnících velký otisk;
- stejné nebo podobné aktivity by neměli být brzy za sebou – nedáme dva celodenní výlety ihned po dva následující dny (pokud je nemáme koncipovány jako jednu činnost – např. puťák);
- zařazujeme i prostor pro volnou volbu činností, relaxaci, chvíle jen pro sebe (volná hra, četba, povídání si, odpočinek).

Model „Puťák“ – model 4.

Legislativa umožňuje i variantu, že táborové aktivity, ubytování a stravování není po celou dobu situováno na jednom místě. Může se teoreticky jednat o putovní tábor v tom klasickém pojetí „na těžko“ nebo s doprovodným vozem, který veze základní zázemí stravovací nebo stany. Toto však je možné doporučit v případě dětí bez zdravotních limitů, v případě období dostatečně dlouhého po ukončení léčby nebo s lehčím stupněm zdravotního postižení. Některé organizace, např. Rozrazil (ale i jiné) však puťáky realizují i s osobami s těžším či kombinovaným postižením.

Častější je však model putování hromadnými dopravními prostředky v ČR nebo zahraničí po předem dohodnutých místech s ubytováním ve stavbách (chatka, bungalov, mobil home, penzion, hotel). Uvádíme tento model pro úplnost, ale i inspiraci, protože podobné akce má např. Nadační fond dětské onkologie Krtek také ve svém portfoliu. Jedná se zejména o zahraniční akce – Velká Británie, Norsko apod.

Důležité je rozhodnutí, zda organizátor sám plánuje, kontaktuje a řeší poskytovatele dopravních, ubytovacích, stravovacích a dalších (např. vstupy, vleky, vjezdy, pohybové programy) služeb nebo tuto organizační činnost předá profesně zaměřené cestovní kanceláři a soustředí se především na realizaci a akce řešení dalších kroků. Pokud se rozhodne sám, pak upozorňujeme jen na dokonalou znalost prostředí, kde putování realizujeme, dostatečně kvalitní personální obsazení (lékař, zdravotní sestry, průvodce, hlavní organizátor, další pedagogicky působící osoby) a s tím spojené dostatečné specifické (např. jazykové, průvodcovské, zdravotnické) kompetence. Velký důraz bychom také měli věnovat dobrým referencím na poskytovatele dopravy, ubytování aj. ■

APA v praxi*(redaktor Tomáš Vyhlídal)***Mapování bezbariérovosti sportovních areálů a cyklostezek***Ondřej Ješina*

Otázkou mapování bezbariérovosti se ještě nedávno zabývala, relativně nekoordinovaně, řada na sobě nezávislých subjektů. Velmi pozitivní roli zde v posledních letech hraje zejména iniciativa Pražské organizace vozíčkářů a několika dalších subjektů (včetně magistrátu města Olomouce) a snaha sjednotit tyto nekoordinované přístupy. Jsme velice rádi, že je díky hluboké spolupráci s magistrátem města Olomouce a díky trpělivosti a s konzultacemi s Pražskou organizací vozíčkářů, rozvíjena možnost i mapování bezbariérovosti sportovních zařízení a cyklostezek. Fakulta tělesné

kultury UP v Olomouci už více než 10 let rozvíjí různé metodiky mapování, avšak až vývoj v posledních několika málo letech dává šanci nepřeshlapovat na místě a posunout se kupředu.

I mimo Olomouc však vznikla řada iniciativ zabývajících se mapováním bezbariérovosti, z nichž zřejmě nejstarší je www.jedemetaky.cz. Je to portál provozovaný ve spolupráci KAZUIST, spol. s r. o. a destinačního sdružení Orlické hory a Podorlicko. Další chvályhodnou iniciativu udržuje webový portál provozovaný CZEPA, a to www.vozejkov.cz, který prostřednictvím svého subprojektu VozejkMap mapuje bezbariérové trasy, zastávky i veřejné budovy po celé ČR. Již výše popisovaná iniciativa Pražské organizace vozíčkářů vygradovala v potřebu webového portálu s jednotnou metodikou. V tomto smyslu slova je další takovou organizací sestavující celostátní mapu Konto Bariéry na www.mapybezbarier.cz.

Jen pro ilustraci uvádíme výběr závěrečných prací věnovaných těmto dvěma tématům. Všechny tyto práce mají za cíl dopad do praxe. Většinou plátí, že čím novější práce, tím aktuálnější a platnější metodika. Tedy, čím starší, tím inspirativnější a pionýrstější. Všechny práce jsou dostupné (mimo jiné) na www.theses.cz.

Tabulka 1 Cyklostezky

Autor(ka)	Název	Rok	Poznámka
Vondráčková Eliška	Metodika mapování bezbariérových cyklotras, cyklostezek a následných služeb pro handbikery	2016	Kompilativní charakter. Finální podoba aktuálně nabízené metodiky
Janíková Iva	Ověřování využitelnosti inovované metody monitoringu cyklistických tras pro handbikery	2014	
Pelíšek David	Bezbariérovost cyklotras pro vozíčkáře v Litovelském Pomoraví	2014	
Kubová Hana	Monitoring cyklotras vhodných pro handcycling na Olomoucku a okolí	2014	
Korhelíková Martina	Možnosti turistiky vozíčkářů v Beskydech	2012	
Sedláčková Veronika	Cykloturistika vozíčkářů na Jesenicku	2011	
Engelová Lucie	Značení a metodika tvorby handcyclingových tras ve vybraných lokalitách Krušných hor	2007	Průkopnická práce

Tabulka 2 Sportoviště

Autor(ka)	Název	Rok	Poznámka
Novotný Lukáš	Mapování přístupnosti fitness center pro osoby s tělesným postižením	Předpokládaná obhajoba 2017	Finální podoba aktuálně nabízené metodiky
Šrámková Lucie	Mapování bezbariérovosti sportovišť a vybraných zařízení pro výuku studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci	2016	Finální podoba aktuálně nabízené metodiky
Badinová Barbora	Monitoring bezbariérovosti plaveckých bazénů a akvaparků v Brně	2016	
Řiřica Jakub	Monitoring bezbariérovosti vybraných lyžařských areálů	2015	
Pokorný David	Monitoring bezbariérovosti fitness center	2014	Propojení s mezinárodním projektem U-FIT-W
Pleva Pavel	Vytvoření a implementace metodiky pro monitoring bezbariérovosti lyžařských areálů	2014	Průkopnická práce

Snahou FTK UP v Olomouci není v žádném případě přidávat další a další portály do už tak těžko přehledného a udržovatelného světa. Naší snahou je spolupracovat se stávajícími iniciativami a doplňovat jejich informace o oblast sportovních zařízení a cyklostezek. I když se výše uvedené metodiky zabývají mapováním zejména tzv. „tvrdých“ bariér, přesto jsou jistě tím správným směrem zejména ve vztahu k aktivním osobám s tělesným a zrakovým postižením. ■

Monoski Zlín

Karel Vondráček, Monoski Zlín



Jak to začalo

Před lety pár přátel procestovalo část Evropy doprovázejíc kamaráda vozíčkáře, který se bez ohledu na svůj handicap života na elektrickém vozíku chtěl dostat v horách co nejvýš – Tatry, Alpy, Dolomity, Itálie, Francie, Rakousko, Švýcarsko ... byla to inspirace, že lze dosáhnout na úžasné zážitky, stačí jen chtít.

Monoski Zlín

- **neformální seskupení** aktivních lidí, nadšenců, rodičů, jež už několik let vytváří podmínky pro **aktivní prožívání volného času dětí** i dospělých s **širokým spektrem postižení**;
- veškeré činnosti jsou zacílené na **celoroční aktivní pobyt v přírodě** a dostupné komukoliv, kdo o ně projeví zájem se zaměřením na **osoby s omezenou hybností**, např. po úraze dále rozštěpem páteře i se speciálními potřebami (dětskou mozkovou obrnou, poruchou autistického spektra, mentálním postižením a další);
- je **nekomerční aktivitou** – převážnou část provozních nákladů jakož i nákup sportovních pomůcek realizuje z vlastních osobních prostředků, dílem z dobrovolných příspěvků nebo sbírek, jednorázové podpory několika málo firem a dvou nadací;
- většina instruktorů/instruktovek, osobních asistentů/asistentek, řidičů, nosičů apod. jsou školení asistenti, speciální pedagogové, licencovaní sportovní instruktoři a do jednoho všichni dobrovolníky;
- snažíme se k našim aktivitám přitáhnout další zájemce z řad rodičů, odborné i laické veřejnosti a po proškolení tak rozšířit řady „našich“ dobrovolníků;
- po dobu zimních měsíců zajišťuje a vyučuje **monoski – lyžování** s centry na **Svahu ve Zlíně** a ve **Ski areálu Troják**, s frekvencí 2–3× týdně;
- provozuje **downhill** (sjezd) na speciálním tandemovém **terénním vozíku CIMGO** v několika lokalitách s délkou tratí od 1 km do 2 km s převýšením až 320 m, s frekvencí 2–3× týdně;
- pořádá pravidelné **jízdy se psím spřežením** na hřebeni Hostýnských vrchů;
- zajišťuje externě **sportovně aktivizační programy** pro nezisková sdružení s příbuzným zaměřením, dále jednodenní výlety za poznáním i do přírody;
- spolupracuje s katedrou **aplikovaných pohybových aktivit** Univerzity Palackého Olomouc i s výrobcí speciálních sportovních pomůcek;
- disponuje vlastním speciálním minibusem, jakož i řadou monoski, biski a zatím jedním MTB vozíkem CIMGO, všechny sportovně kompenzační **pomůcky bezplatně zapůjčujeme**.

Co je náš cíl?

Hledat možnosti a způsoby, jak aktivně po celý rok trávit volný čas v přírodě s dětmi i dospělými bez ohledu na jejich handicap či finanční možnosti.

Chceme dál rozvíjet to, co už umíme, máme vyzkoušené a nabídnout naše aktivity dalším zájemcům nad rámec už tak početné komunity MONOSKI ZLÍN.

Chceme vyrobit speciální odlehčený tandemový terénní vozík a využít na něm všech našich dosavadních zkušeností s vozíkem CIMGO a zkompletovat **sněžné sáně**, obojí uzpůsobené pro tahání naším psím spřežením, tak aby nejen děti, ale i dospělí se závažným tělesným či mentálním handicapem měli možnost prožít v přírodě Hostýnských vrchů nová nezvyklá dobrodružství. ■

Více informací na <https://www.facebook.com/monoskizlin/>.



Týden pro inkluzi doprovází stovka akcí po celé České republice



Lucie Soukupová, Rytmus – od klienta k občanovi, o. p. s.

V pondělí 17. října se rozběhly akce na podporu společného neboli inkluzivního vzdělávání. Školy, organizace a veřejné instituce se tak připojily k myšlence, že začleňování dětí i dospělých lidí s postižením či znevýhodněním má význam pro celou společnost a konání akce tak navazuje na naplňování mezinárodních výzev a deklarací, ke kterým se Česká republika zavázala. Týden pro inkluzi vyhlásil tradičně Rytmus – od klienta k občanovi, o. p. s., letos společně s 9 pedagogickými fakultami v České republice. Podporu akcí vyjádřilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

„Účasti a aktivit pedagogických fakult si velmi cením. Jejich připojení k Týdnu vnímám nejen jako podporu inkluzivnímu vzdělávání, ale i jako vyjádření odpovědnosti za přípravu budoucích učitelů pro práci v inkluzivních třídách,“ říká ředitelka Rytmusu Pavla Baxová.

K Týdnu se připojilo 41 organizací a veřejných institucí, 12 vysokých a vyšších odborných škol a přes 50 mateřských, základních a středních škol. Ve spolupráci či samostatně lidé zorganizovali na 100 nejrůznějších akcí. Brněnské Divadlo Polárka ve spolupráci s divadlem Aldente připravilo komponovaný večer s názvem „Být či nebýt spolu?“. Večer uzavřela panelová diskuse o inkluzi za účasti ministryně školství, mládeže a tělovýchovy Kateřiny Valachové. Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity se k Týdnu připojila řadou aktivit. Společně s Institutem celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně připravila filmový večer s besedou „Jak se žije a studuje s... tentokrát na téma autismus“. Společnost Rytmus pozvala do domečku Salla Terrena na Kampě v Praze děti ze základních a mateřských škol, kde společně vymýšlely školu snů, ve které se mohou v bezpečném a podnětném prostředí vzdělávat všechny děti společně.

„Po celé České republice probíhaly na univerzitách veřejnosti otevřené diskuse a besedy. Navštěvovaly se děti

z různých škol. Probíhaly zážitkové workshopy i sportovní utkání. Lidé s postižením vyprávěli své životní příběhy,“ říká koordinátorka akce Anna Kaucká z Rytmusu.



Reference

Rytmus – od klienta k občanovi, o. p. s.

Od roku 1994 působí Rytmus v oblasti začleňování lidí s postižením do běžného života – ve škole, v práci, v domácnosti, v místě bydliště. Poskytuje sociální služby – podporované zaměstnávání, osobní asistenci, podporu samostatného bydlení, tranzitní program. Podílí se na vytváření inkluzivního prostředí v běžných školách pořádáním tematických akcí a konferencí. Pedagogickým pracovníkům a rodičům dětí se znevýhodněním poskytuje metodickou podporu. Působí v Praze, Brně a v Karlovarském kraji. Je zřizovatelem NF Rytmus – školského

zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, které nabízí vzdělávání pro asistenty pedagoga, učitele a pořádá interaktivní dílny pro žáky škol. ■

Partneři a spoluvyhlašovatelé

Týden pro inkluzi

Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy

Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity

Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové

Fakulta pedagogická Západočeské univerzity v Plzni

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická Technické univerzity v Liberci

Pedagogická fakulta Ostravské univerzity

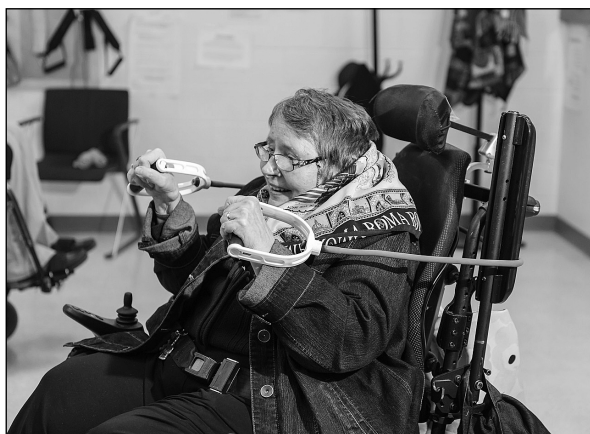


The Steadward Centre for Personal and Physical Achievement

Kristýna Navrátilová, studentka oboru APA, FTK UP Olomouc



V minulém roce mi bylo umožněno díky mojí alma mater odcestovat v průběhu zimního semestru do Kanady, kde jsem studovala na jedné z pěti nejlepších univerzit v celé Kanadě. Takzvaná University of Alberta, která nese příznačný název po provincii, v níž leží, je situována také v jejím hlavním městě - Edmonton. Není náhodou, že se mé kroky ubíraly právě tímto směrem, neboť právě tato univerzita se může chlubit tím, že se mimo jiné zaměřuje na aplikované pohybové aktivity. V prostorách Fakulty tělesné výchovy a rekreace, kde se odehrávala většina mých předmětů, je mimo jiné umístěno i centrum, které se zaměřuje na aplikované pohybové aktivity a zasazuje se o rozvoj para-sportu. The Steadward Centre, které nese název po zakladateli doktoru Robertu Steadwardovi, se na základě průzkumu zaměřuje na rozsáhlou nabídku inovativních a vysoce úspěšných programů pro osoby žijící se zdravotním postižením. V jeho prostorách najdeme fitness centrum a několik pohybových studií, které jsou vybaveny a přizpůsobeny tak, aby vyhovovaly širokému spektru lidí. Samotné centrum se skládá z rozsáhlého počtu odborníků nejen ze strany pedagogických pracovníků, ale také ze strany studentů, kteří velkým dílem přispívají k celému chodu centra v pozicích dobrovolníků nebo následně proškolených konzultantů. Programy,



kteří centrum nabízí, jsou rozděleny do pěti různých sekcí, kde každá z nich překypuje opravdu širokou nabídkou pro osoby s tělesným, mentálním, zrakovým nebo jiným druhem postižení. Na každý program je potřeba se zaregistrovat a následně zaplatit vstup, který se pohybuje v přepočtu zhruba od 1 000 až 4 000 Kč, kdy se mezi nejnákladnější položky řadí roční vstup do fitness centra



a hodiny elektrické stimulace. V momentě, kdy se potenciální návštěvník centra rozhodne přidat do některého z programů, tak se v průběhu registrace nabízí možnost svou volbu konzultovat s odborníkem, který může navrhnout jinou a popřípadě i více vyhovující alternativu.

Jak jsem již zmiňovala, tak programy ve Steadward centru jsou rozděleny do pěti skupin a ta první nese název **Adapted Fitness Programs for Adults**. Tento program je umístěn na druhé příčce v počtu návštěvnosti a jedná se o přizpůsobené fitness aktivity pro dospělé.



Hlavním úkolem tohoto programu je pomáhat klientům, aby se sami do co největší míry stali nezávislými a sebevědomými jedinci ve sféře pohybových aktivit a byli pak naplno zapojeni do chodu v jejich běžných životech, zařízeních apod. Já osobně chodila dvakrát týdně pomáhat na hodiny Active Passive Trainer (dále pak APT), které známe v češtině jako motometry. Jedna lekce je rozdělena do dvou částí, kde se ta první odehrává v prostoru



fitness na takzvaných APT strojích, které klientům za pomoci libovolně nastavitelných pedálů umožňují práci svalů dolních končetin. V této části si sám klient vybere zátěž a rychlost, která mu je příjemná a našim úkolem je být především nápomocni při nastavení APT stroje a vytvořit lepší podmínky k jeho používání. V průběhu této části, kdy se posilují svaly dolních končetin, zároveň zapojujeme i cviky na posílení rukou. Druhá část hodiny se odehrává v pohybovém sále, kde pak podle konzultanty vytvořeného plánu cvičíme a posilujeme s klienty především svaly horních končetin. Mimo jiné tato skupina programů pro dospělé obsahuje program věnován speciálně ženám, které si mohou zacvičit jógu, v níž se seznámí se základními pozicemi, které jsou samozřejmě modifikovány. Dále také zumbu, která zvyšuje nejen kondici, ale také rovnováhu a flexibilitu. V neposlední řadě jsou tu programy vztahující se k fitness centru, kdy si klient může vybrat z 60 nebo 90minutové lekce se zkušeným trenérem a podle plánu, který je mu „ušit na míru“, tak dosahovat svých osobních cílů.

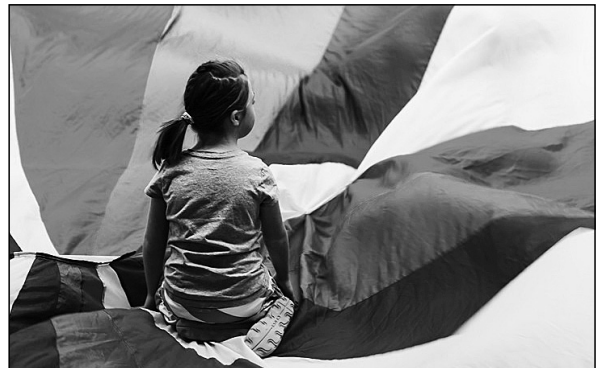
Druhou skupinou programů je **Athlete Development for Para-Sport**, který se zaměřuje na jedince, co se sportu účastní ať už rekreačně nebo na soutěžní úrovni a chtějí zvýšit svou aktuální kondici či sportovní výsledky. S vytvořením The Steadward Bears Para Swim Team, tedy týmu para plavců, tak program zahrnuje kvalifikované trenéry, kteří účastníky podporují v rozvoji plaveckých dovedností a technik. Programy jsou vytvořeny pro různé věkové kategorie od 12 let výše, které podle své vlastní úrovně mohou také navštěvovat programy zaměřené na zdokonalení pohybů těla, získání základních znalostí v oblasti adaptovaných sportů nebo naopak získat profesionální přípravu a dále se účastnit para – sportu na té nejvyšší úrovni.



Community Exercise Transition je další název programu, který si klade za hlavní cíl začlenit co největší spektrum osob žijící s postižením. Tohoto cíle se snaží konzultanti ze strany Steadward centra dosahovat pomocí různých workshopů a prezentací, které vypovídají o nabídce a především o možnostech participovat v oblasti APA a para-sportu.

Program je propojen s dalšími organizacemi, fitness zařízeními na regionální, provinciální a národní úrovni.

S počtem téměř pěti set klientů se skupina programů **Free2BMe Physical Activity Programs for Kids and Teens with Disabilities** stává tím nejnavštěvovanějším a jednoznačně vede také v počtu nabízených programů. Zajišťuje pohybovou aktivitu pro děti a mladistvé ve věku 4 až 19 let, které mají tělesné, zrakové postižení nebo poruchu autistického spektra. Program Free2BMe, který lze přeložit také jako „být sám sebou“ rozvíjí pohybové dovednosti a znalosti, které se vztahují ke zdraví. Jedním z dílčích cílů je vést děti k tomu pohybovat se samostatně, nezávisle v zábavném a příjemném prostředí. Jedním z populárních programů v této sekci je **Cycle and Sport**, ve kterém jak název napovídá, hraje hlavní roli kolo a příroda, ale to jen do té doby než se ochladí, poté na scénu přichází



sportovní hala Fakulty tělesné výchovy a rekreace, kde je část věnována hraním kolektivních sportů. Program **Move Your Body** neboli Rozhýbej svoje tělo je rozdělen podle věku pro děti od čtyř do deseti a od deseti do devatenácti let. Náplní je zvýšit povědomí o tom, jak funguje lidské tělo, rozvíjet motoriku a seznámit se základy jógy nebo aerobiku. K oblíbeným aktivitám také patří **Arctic Adventures**, které jsou zaměřeny na zimní sporty a určené dětem ve věku od sedmi do dvanácti let. Díky skvělému zázemí se valná většina aktivit odehrává přímo na ledě, v zimní hale Fakulty tělesné výchovy a rekreace. Do této sekce byl nedávno přidán také program pro děti ve věku 14 a výš, které se učí základním technikám, aby sportovní výsledky byly neustále zdokonalovány. Tento program vznikl ve spolupráci s organizací Speciální Olympiády – Alberta – Edmonton, která svými kvalifikovanými trenéry pracuje na tom, aby bylo dosahováno maxima v individuálních sportovních výkonech. Poslední skupina nese název **Functional Electrical Stimulation**. Technika elektrické stimulace se zakládá na principu elektrických proudů, které zasahují nervy pomocí elektrod umístěných na povrchu kůže. Hlavním cílem je rozhýbat paralyzované nebo jinak oslabené svaly. Tento proud dále může předcházet ve vzniku kardiovaskulárních chorob, osteoporózy a diabetes II. typu.

Bylo mi ctí nahlédnout přímo do centra dění a ještě k tomu v natolik vyspělé zemi, jakou Kanada bezpochyby je. Hodnotím Steadward centrum jako úžasnou komunitu lidí, která markantně zvyšuje povědomí intaktní populace o aplikovaných pohybových aktivitách a para-sportu obecně. Jedno africké přísloví praví, že „Člověk je člověku nejlepším lékem“ a jsem přesvědčena, že je tomu tak i v tomto případě, neboť soudě podle svých zkušeností je mnohdy než „jen“ samotný pohyb, více ceněné to, že je člověk začleněn do skupiny lidí. Proto také sympatizuji s myšlenkou vytvořit pozitivní, příjemné prostředí, kde člověk nalezne kromě možnosti podílet se na pohybových aktivitách také pochopení, pozitivní a profesionální přístup a přátele. Jsem vděčná za všechny zkušenosti, které jsem nejen ve Steadward centru, ale také na University of Alberta získala, protože mě ve velké míře inspirovaly natolik, že z nich budu do budoucna bezesporu těžit. ■

Na závěr bych ráda zmínila hlavní principy, kterými se Steadward centrum řídí:

- *Nejlepší cesta k porozumění životu osoby s postižením je stýkat se s těmi, kteří nějaký druh postižení mají.*
- *Participace v APA a Para-sportu by měla být přístupná všem, kteří se tak rozhodnou.*
- *Inovace je naším cílem.*
- *Naše rozhodnutí a další kroky jsou podloženy výzkumem a naše práce vychází z výzkumu.*
- *Jsmo otevření podílet se na spolupráci i s jinými institucemi.*
- *Inkluze si vyžaduje vynikající informovanost osob a zařízení, o možnostech participovat ve sportu nebo pohybových aktivitách.*

Katedra aplikovaných pohybových aktivit v Kanadě na NAFAPA 2016 Symposium

Julie Wittmannová

V září tohoto roku se šest členů Katedry aplikovaných pohybových aktivit mělo možnost zúčastnit v Kanadě konference Severoamerické Federace Aplikovaných Pohybových Aktivit (North American Federation of Adapted Physical Activity – NAFAPA). V kanadském městě Edmonton se konalo **NAFAPA 2016 Symposium**. Symposium organizovala na své půdě Fakulta tělesné výchovy a rekreace Albertské univerzity v Edmontonu (Faculty of Physical Education and Recreation, University of Alberta Edmonton, Alberta). Téma akce bylo příznačně **Přehodnocování výzkumných předpokladů po 20 letech: Role interdisciplinarity (Revisiting our Research Assumptions 20 Years On: The Role of Interdisciplinarity)**.



Naše „delegace“ byla velmi početná a rozhodně téměř nejpokročilejší, co se týká nejen evropských účastníků, ale zástupců univerzit a institucí celkově! Na naši účast na konferenci jsme se velmi těšili, nejen z důvodu navštívení zaoceánské destinace, ale především proto, že APA má ve Spojených státech a Kanadě dlouhou historii a naše kořeny založení oboru ATV a APA jsou rozhodně spojeny s těmito zámořskými vzory. Pole účastníků symposia bylo plné zvukných jmen, určitě nevyjmenuji všechny, ale za mnohé uvedu naše dlouhodobé vzory a přátele: Janice Causgrove Dunn, Donna Goodwin, Nancy Spencer-Cavaliere, Martin Block, Geoff Meek, Michelle Grenier, Lauren Lieberman, Dale Ulrich, Iva Obrusníková aj.

Témata klíčových řečníků, co je IN:

- Critical disability studies: Thoughts on an interdisciplinary field (Dr. Dan Goodley).
- Why Obesity Is A Chronic Impairment (Dr. Arya Sharma).
- Increasing life chances through disability movement(s): Find common cause for interdisciplinary collaboration in APA (Dr. Danielle Peers).
- Interdisciplinary Best Practices for Adapted Physical Activity (Dr. Rick Szostak)

Také se zde hodně mluvilo o časopisu Mezinárodní federace APA **Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)**. O směřování časopisu, úrovni, recenzentech Odkaz: <http://journals.humankinetics.com/journal/apaq>.

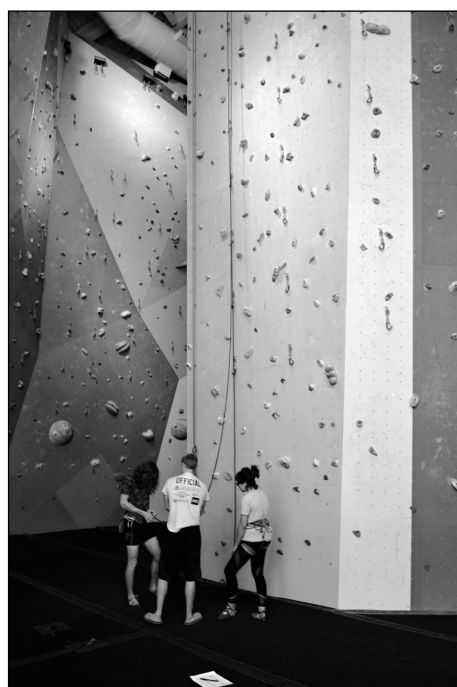




A samozřejmě jsme navazovali nové vztahy, jak na poli vědeckém tak osobním. Potkali jsme se zde také s naší spolužačkou Ivou Obrusníkovou z University of Delaware, USA, která je současně členkou redakční rady našeho časopisu APA v teorii a praxi.

Měli jsme možnost navštívit University of Alberta, kde část našich kolegů také ke konci pobytu v Kanadě vyučovala. Více o Univerzitě a jejím APA programu naleznete v článku naší studentky Kristýny Navrátilové v tomto čísle.

Příspěvky na konferenci byly prezentovány pod hlavičkou grantu „Pohybové aktivity a životní styl jako determinanty zdraví a kvality života osob s postižením“ (IGA_FTK_2015_007). ■



Pro úplnost naše prezentace ústní či posterové:

- The Pilot Verification of disHBSC Study by Students with Visual Impairment (D. Mikeška, O. Ješina, M. Kudláček, M. Kalman, M. Kučera)
- Standardization of a Czech version of self-efficacy scale for physical education majors towards children with disabilities (L. Baloun, M. Kudláček, J. Sklenaříková, A. Migdauová)
- Monitoring of the Determinants Affecting the Lifestyle of Children and Youth with Disabilities and Long-term Illness (O. Ješina, T. Vyhliďal, M. Kudláček, Z. Janečka, M. Kučera, D. Mikeška, J. Wittmannová, L. Ješinová)
- Halliwick Concept of Swimming and its Influence on Motoric Competencies of Children with Severe Disabilities (T. Vaščáková, M. Kudláček)
- Special Olympics Movement in the Czech Republic: 25 year of Existence (J. Wittmannová, I. Klimešová)
- Measuring Quality of Life and Level of Physical Activity in Elderly Population (J. Wittmannová)

Aplikované pohybové aktivity (APA) v organizaci CIRIUS Kamnik (Slovinsko)

Ladislav Baloun a Michaela Veličková,
Katedra aplikovaných pohybových aktivit,
FTK UP Olomouc

V době od 3. října do 5. prosince 2016 jsme (Michaela Veličková a Ladislav Baloun) měli možnost jako studenti Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci vycestovat na zahraniční pracovní stáž podporovanou programem Erasmus+. Cílovou destinací bylo slovinské město Kamnik, kde se nachází organizace CIRIUS.

Pod akronymem CIRIUS se ve slovinštině skrývá soustředění *Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje*, které lze přeložit jako Centrum pro vzdělávání, rehabilitaci a trénink. Pro zasazení do kontextu českého prostředí bychom mohli CIRIUS připodobnit např. k pražské organizaci Jedličkův ústav a školy.



CIRIUS Kamnik v sobě zahrnuje základní školu (ZŠ), střední školu (SŠ), internátní zařízení a rehabilitační centrum. Organizace je orientovaná především na žáky s tělesným popřípadě kombinovaným postižením a s chronickým onemocněním, ale ve třídách se můžete potkat i s dětmi se specifickými poruchami učení. Třídy v rámci ZŠ se rozdělují do tří úrovní, první úroveň je „běžná základní škola“ (používají pro ni zkratku EIS), druhou úroveň je „nižší vzdělávací standard“ (zkratka NIS) a poslední úroveň je „speciální vzdělávací program“ zkratka (PPVIZ), kam docházejí studenti s nejtěžším postižením. Na střední odborné učiliště/střední odbornou školu ekonomickou a elektrotechnickou mohou docházet i děti „zdravé“. CIRIUS se nezaměřuje pouze na vzdělávání žáků, ale díky obsáhlému personálu a patřičnému vybavení poskytuje studentům veškerou lékařskou a rehabilitační péči a zabývá se také rozvojem v dalších oblastech činnosti, které jsou potřebné pro život.

V době našeho pracovního působení v organizaci docházelo do školy celkem 208 studentů (91 na ZŠ a 117 na SŠ), z toho jich bylo 65 ubytováno na internátním zařízení. O intenzivní péči, která je studentům poskytována, vypovídá číslo zaměstnanců, jelikož přímo se studenty přijde do kontaktu celkem 178 pracovníků. Konkrétně jde o 68 pracovníků na ZŠ a 39 na SŠ (počty zahrnují jak učitele, tak asistenty). Vyšší číslo zaměstnanců na ZŠ než na SŠ je způsobeno skutečností, že na SŠ dochází i studenti bez zdravotního postižení, kteří k výuce nepotřebují asistenty. V internátním zařízení

CIRIUS najdemo ve Slovinsku ve městě Kamnik, které leží přibližně 20 km severně od Lublaně. Samotné město Kamnik má 12 tisíc obyvatel a pro turisty je považováno jako vstupní brána do Kamnicko-Savinjských Alp, jejichž nejvyšší vrchol Grintovec (2588 m. n. m.) se nachází jen pár kilometrů (vzdušnou čarou) od středu samotného města. Velikost Kamnicko-Savinjských Alp je umocněna skutečností, že od Kamniku do Lublaně se rozkládá téměř absolutní rovina položená na úrovni 350 m. n. m. Díky strategickému postavení v blízkosti hor sahají historické kořeny Kamniku až do 11. století našeho letopočtu. V těsné blízkosti Kamniku se v nadmořské výšce blízké vrcholu naší Sněžky nachází oblast, která je pojmenována Velika Planina. Jde o náhorní plošinu, na které již několik staletí hospodaří místní pastevci. Oblast je známa charakteristickými chatrčemi a také produkcí tvrdého zdobného sýru Trnič, jehož tvar je přirovnáván k ženskému prsu. Dle tradice by měl pastevce ozdobit dva sýry v totožném provedení a pak jeden sýr věnovat dívce, o kterou má zájem. Pokud dívka sýr přijme, je to pro pastevce znamením, že opětuje jeho city.

pracuje 29 zaměstnanců. V přímém kontaktu s dětmi dále v CIRIUSu pracují 4 logopedi, 12 fyzioterapeutů, 8 ergoterapeutů a 18 zdravotníků včetně doktora a psychologa.

CIRIUS byl v Kamniku založen v roce 1947 a od té doby prošel mnoha změnami. Nejpodstatnější inovace nastala roku 2007, kdy byl postaven nový komplex budov, který zahrnuje mimo jiné plavecký bazén, dvě tělocvičny (jedna velká o rozměrech basketbalového hřiště a jeden zrcadlový sál s lezeckou stěnou), dále pak posilovnu, knihovnu a velkou jídelnu s vlastní kuchyní. Prostor jídelny je navíc velice mobilní, nechybí tam ani pódium s hudební aparaturou, a tak ji lze využít navíc pro uspořádání seminářů či kulturních večerů. V areálu se také nachází jízdárna se stáji pro koně, která slouží především pro aplikaci hipoterapie. V odpoledních a večerních hodinách jsou prostory bazénu a tělocvičen k dispozici pro komerční účely obyvatelům Kamniku, a také pro studenty jsou zde organizovány aktivity, kterých se mohou pravidelně zúčastňovat. Jedná se například o tréninky stolního tenisu, basketbalu na vozíku, boccii, lekce sebeobrany, lezení či aerobiku.

Naší hlavní náplní v rámci organizace CIRIUS byla výuka tělesné výchovy (TV) na ZŠ s výjimkou dvou tříd ze SŠ, výpomoc s organizací volnočasových aktivit a chodu školy. Výuka TV byla rozdělena na dva cykly, a to na týden A, kdy šlo o standardní výuku TV v tělocvičně a týden B,



kdy výuka probíhala převážně v místním bazénu. Třídy byly rozděleny podle věku studentů, a podle hloubky postižení. Velikost jednotlivých tříd se pohybovala v rozmezí od 5 do 10 studentů v závislosti na hloubce postižení. Třídy, kde byli žáci s lehčím postižením, byly zpravidla početnější. Některé třídy byly z důvodu nižšího počtu žáků celoročně spojeny, především šlo o třídy se studenty s těžším postižením.

Samotná naše realizace standardní výuky TV by se dala rozdělit do dvou fází. Po prvním týdnu, kdy jsme absolvovali náslechy ve třídách, které nám byly přiděleny, následovala první fáze. V této první fázi jsme se seznamovali s omezeními nebo možnostmi jednotlivých studentů. Ne jednou se nám stalo, že jsme museli aktivitu, která v předchozí třídě obstojně fungovala, „překopat“, popřípadě vypustit. Ve druhé fázi už naše praktická příprava vypovídala o naší profesní „ostřílenosti“, i přes to nás osud párkrát postavil před neočekávanou situací, kdy například z důvodu onemocnění a rehabilitací dorazil do výuky pouze jeden student, anebo když se neplánovaně musela spojit výuka dvou tříd, takže jsme místo pěti žáků s těžší formou kombinovaného postižení měli studentů vozičkářů 14 ☺. Příklad s rehabilitací byl velice častý. Studenti měli mnohokrát TV nahrazovanou rehabilitací a byli tak ochuzeni o společné zážitky se třídou v tělocvičném prostředí.



Ve většině případů jsme se ale u našich svěřenců nasetkali s projevy nechuti cvičit nebo vyzkoušet něco nového. Naopak bylo zřejmé, že po překonání prvotních obav z nové činnosti, by si každý rád vyzkoušel co nejvíce „netradičních“ aktivit. Největší úspěch jsme u žáků zaznamenali při aktivitách na lezecké stěně, s gymnastikou, která zahrnovala i skoky z malé trampolíny či výukou juda. Těmto aktivitám jsme se mohli věnovat převážně v hodinách TV, které si studenti zvolili nad rámec školních povinností. Někteří studenti tak měli až 5 hodin TV týdně. Motivace k učení novými dovednostem byla v těchto skupinách ještě umocněna, takže byla radost s těmito studenty pracovat. Oblibu TV a pohybových aktivit tak v celém centru nelze zapřít.

Život studenta na CIRIU Su Kamnik našťastí a po právu není jen tradiční vyučování, ale téměř každý týden se pořádají pro dané třídy výjezdy za vzděláváním netradiční formou, takže jsme měli možnost společně se studenty navštívit v Lublani místní zoologickou zahradu v rámci dne přírody, interaktivní expozici v muzeu na téma Nikola Tesla, či projekci v kině. Za účasti i dalších ZŠ z Kamniku byl v prostorách školy zorganizován Paralympijský školní den. Meziškolní turnaj v curlingu, basketbalu a plavání, kterého se účastnili studenti SŠ ze CIRIU Su a přílehlých učňovských škol, přinesl také příjemné pozdvižení, stejně tak jako turnaj ve stolním



tenise mezi studenty CIRIU Su. Spolupráce místních organizací tak funguje na výbornou. Aktivní trávení volného času je také dobře zajištěno, především díky skvělé péči vychovatelů pracujících v internátu. Kromě již výše zmiňovaných sportovních aktivit si studenti jednou za 3 týdny sami připravovali večeri, učili se tak spolupráci a dovednostem v kuchyni. Nejvíce si snad ale každý užíval čtvrteční večer, kdy to v jídelně pravidelně ožívalo díky karaoke či jednorázovému tematickému Westernovému večeru, kdy se studenti mohli přiučit country tancům.

Velikým pozitivem CIRIU Su je dobře zajištěná doprava pro žáky ZŠ i SŠ, jelikož organizace vlastní několik mikrobuseů (k nim mají také řidiče). Studenti tak mají možnost za relativně nízký poplatek dojíždět každý den speciálními rozvozy v mikrobusech upravených pro převoz osob na invalidním vozíku.

Obdobně jako v ČR se v současnosti ve Slovinsku zavádí inkluzivní vzdělávání, což se dle slov místních pracovníků projevuje tak, že v CIRIU Su „bojují“ o každého studenta, jelikož někteří studenti, kteří by dříve docházeli na školu speciální, odcházejí do školy běžné. Nižší počet studentů se v CIRIU Su snaží kompenzovat přijímáním žáků bez zdravotního postižení, nebo naopak přijímají studenty s těžší formou kombinovaného postižení či jinými druhy postižení, na které není centrum primárně zaměřeno. Aby však i „zdraví“ studenti mohli studovat v CIRIU Su, musí docházet na předepsané rehabilitace. Což přináší jednu z nevýhod, kdy jsou díky tomu redukovány hodiny pro rehabilitaci studentům, kteří péči opravdu potřebují.

Touto cestou bychom chtěli poděkovat naší supervizorce, učitelce TV na CIRIU Su Kamnik, paní Ireně Lamonec, která nám dala dostatek prostoru k realizaci APA a tím nám pomohla získat mnoho cenných zkušeností ve vedení pohybových aktivit u osob s handicapem.

Další informace o organizaci CIRIU Su Kamnik je možné získat na <http://www.cirius-kamnik.si/en>. ■



BAKALÁŘSKÝ STUDIJNÍ OBOR APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

PROFIL ABSOLVENTA studijního oboru

Profil absolventa oboru je v souladu s doporučením Rady Evropy a Kartotékou typových pozic v ČR. Absolvent bakalářského studia **Aplikované pohybové aktivity** je vysoce kvalifikovaný pracovník s orientací na aplikované pohybové aktivity, který komplexně zajišťuje nebo řídí výchovně vzdělávací a koordinační činnosti v oblasti využití volného času dětí, mládeže a dospělých se zdravotním postižením v zařízeních různého typu. Je způsobilý pro komunikaci a kooperaci se sportovními federacemi, svazy, občanskými sdruženími. Absolvent může zvyšovat své profesní kompetence v licenčních kurzech, v programech celoživotního vzdělávání, případně v navazujících magisterských programech.

PRACOVNÍ UPLATNĚNÍ absolventů Bc. studia Aplikované pohybové aktivity

- **Odborný lektor**, odborný pracovník školského zařízení pro zájmové vzdělávání, samostatný pedagog volného času, vedoucí (zástupce, pracovník) střediska volného času, asistent pedagoga, lektor, pedagog volného času, pracovník vzdělávacího zařízení mimo resort MŠMT.
- **Pracovník Centra zdravotně postižených**, Sportovních svazů a oddílů osob se ZdrP, pedagogický pracovník sociálních zařízení a zařízení poskytujících adiktologické služby.
- **Vychovatel v domově mládeže**, družině, klubu, vychovatel speciální školy, odborného učiliště, vychovatel v mimoškolském zařízení, vychovatel speciální mateřské školy, vychovatel zařízení ústavní a ochranné výchovy.
- **Administrativní pracovník specialista**, samostatný administrativní pracovník.
- **Asistent pedagoga** v běžných školách i školách určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.

MAGISTERSKÝ STUDIJNÍ OBOR APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

PROFIL ABSOLVENTA studijního oboru

Absolvent magisterského studia **Aplikované pohybové aktivity** je v souladu s Kartotékou typových pozic, pedagog volného času specialista, vysoce kvalifikovaný pracovník s orientací na aplikované pohybové aktivity, který komplexně zajišťuje nebo řídí výchovně vzdělávací a manažerskou činnost v oblasti využití volného času dětí, mládeže a dospělých se zdravotním postižením v zařízeních nejrůznějšího typu. Uplatnit se může jako vysoce kvalifikovaný pracovník ve Speciálně pedagogickém centru, případně dalších center s klienty se speciálními potřebami. Absolvent je způsobilý pro komunikaci a kooperaci se specifickými sportovními federacemi, svazy, občanskými sdruženími. Absolvent může zvyšovat svoji profesní kompetenci v licenčních kurzech a doktorandském studijním programu „kinantropologie“.

PRACOVNÍ UPLATNĚNÍ absolventů NMgr. studia Aplikované pohybové aktivity

- **Pedagog volného času specialista**: Pedagog volného času specialista je vysoce kvalifikovaný pracovník, který zajišťuje tvorbu obecných forem a metod výchovy a vzdělávání v oblasti volného času dětí, mládeže nebo dospělých. Provádí specifická pedagogická vyšetření.
Požadovaná kvalifikační úroveň: Magisterský studijní program.
Obor činností: Výchova a vzdělávání (dle <http://ktp.istp.cz>).
- **Konzultant aplikovaných pohybových aktivit** speciální pedagog specialista (školy a SPC pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami – zvláště zrakové postižení, tělesné postižení, sluchové postižení. Poruchy chování a mentální postižení) Náplň práce dle 72/2005 Sb (konzultant, speciální pedagog, metodik prevence s využitím specifických prostředků – pohybových aktivit v souladu se standardy www.eusapa.eu).
Požadovaná kvalifikační úroveň: Magisterský studijní program.
Obor činností: Výchova a vzdělávání (dle <http://ktp.istp.cz>).
- **Poradenství a management životního stylu osob se zdravotním postižením**. Tento studijní obor využívá NMgr. modulu rekreologie nabízeného na FTK UP, který připravuje absolventy na práci v oblasti managementu životního stylu.
Doporučená kvalifikační úroveň: Magisterský studijní program. Pracovní uplatnění těchto absolventů je v zařízeních typu Paraple (<http://www.paraple.cz/>) nebo paracentrum Fénix (<http://www.paracentrum-fenix.cz/>).
- **Učitel tělesné výchovy na školách zřízených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami**.

Ucházet o studium se mohou i zájemci se zdravotním postižením, kteří splňují požadavky sportovní mobility.

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

Pak je tu pro vás...

APLIKOVANÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA

ATV je vysokoškolským studijním oborem v programu tělesná výchova a sport. Cílem je vzdělávat odborníky v oblasti tělesné výchovy, sportu a rekreace pro všechny, tedy i osoby se speciálními potřebami. ATV je součástí zastřešujícího vědního oboru aplikované pohybové aktivity (APA), jehož snahou je vytvářet podmínky pro zlepšení kvality života osob se speciálními potřebami a integraci těchto osob mezi intaktní populaci prostřednictvím aktivit pohybového charakteru.

CO TO JE ATV?

Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci nabízí unikátní obor spojující tělesnou výchovu a speciální pedagogiku ve studijní obor aplikovaná tělesná výchova. Vzhledem ke specifikům práce (nejen) s osobami se speciálními potřebami je obsah studia zaměřen na:

- tělesnou výchovu;
- speciální pedagogiku;
- pedagogickou/učitelskou způsobilost;
- aplikované pohybové aktivity.

Studium je zpřístupněno i pro osoby se zdravotním postižením.

Nabízíme Vám možnost bakalářského (třiletého) a magisterského (dvouletého) studia v prezenční i kombinované formě.

Magisterské studium je otevřeno absolventům vysokoškolského studia (Bc. i Mgr.) ve studijním programu TV a sport a příbuzných oborů.

PROFIL ABSOLVENTA ATV – BAKALÁŘ

Absolvent získá pedagogickou a organizační způsobilost v oblasti aplikovaných pohybových aktivit s možností působit jako:

- asistent pedagoga;
- specialista pro práci v centrech speciálních, výchovných, charitativních a v institucích veřejné správy;
- sociální pracovník, pracovník v sociálních službách;
- pedagogický pracovník, instruktor, trenér ve školních i mimoškolních klubech a centrech;
- pedagog volného času.

PROFIL ABSOLVENTA ATV – MAGISTR

Absolvent získá pedagogickou a organizační způsobilost v oblasti aplikovaných pohybových aktivit s možností působit jako:

- učitel všeobecně vzdělávacího předmětu TV na základních a středních školách všech typů (včetně škol pro žáky a studenty se speciálními vzdělávacími potřebami);
- pedagog volného času;
- vychovatel;
- speciálně pedagogický pracovník zaměřený na APA;
- řídicí pracovník na pozici: instruktor, organizátor, poradce pro pohybové aktivity v zařízeních sociálních služeb, léčebnách, ve veřejné správě.

KONTAKTY

Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci, tř. Míru 115, 771 11 Olomouc
sekretariát katedry APA, tel.: 585 636 353, e-mail: eva.hrbackova@upol.cz

Mapování nabídky aplikovaných pohybových aktivit volnočasových organizací v Brně

Mapping the offer of adapted physical activities in leisure-time organizations in Brno

Bc. Daniela Šamšulová, Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., Bc. Michal Šmíd

Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, UP v Olomouci

ABSTRAKT

Výzkumné šetření mapuje nabídku aplikovaných pohybových aktivit, které nabízejí volnočasové organizace v Brně. Hlavním cílem práce bylo vytvořit seznam organizací a ke každé organizaci zjistit její charakteristiku, především pro jakou cílovou skupinu a jaké konkrétní aktivity nabízí. Mezi organizacemi byly zahrnuty sportovní kluby i jiné neziskové organizace. Shromažďování údajů bylo uskutečněno prostřednictvím anket vlastní konstrukce. Jedna z anket, určená pro vedení organizací, zjišťovala aktivity jednotlivých organizací. Z výsledků vyplynulo, že výběr aplikovaných pohybových aktivit v Brně je velký a že každá organizace se zaměřuje na jiné specifické aktivity. Z dvaceti šesti organizací ale jen sedmáct provozuje pohybové aktivity pravidelně. Druhá anketa, určená klientům vybraných organizací, zjišťovala názory klientů na dostatečnost nabízených volnočasových aktivit daných organizací a spokojenost s nimi. Výsledky až na malé výjimky ukázaly, že klienti jsou s nabízenými aktivitami vesměs spokojeni a nepotřebují nic měnit.

Klíčová slova: podpora pohybových aktivit, postižení, sport, životní styl.

ABSTRACT

The research is focused on the providing of the services in adapted physical activity, offering leisure time organization in Brno. The main objective was to create a list of organizations and each organization to determine its characteristics, especially for what target group and what specific activities are offered. Among the organizations included sports clubs and other nonprofit organizations. Data collection was carried out through surveys of its own design. One of the polls for guiding the organization examined the activities of individual organizations. The results showed that the selection of adapted physical activity in Brno is large and that each organization focuses on other specific activities. Only seventeen, of the twenty-six organizations, runs regular physical activity. A second poll for clients of selected organizations examined the opinions of clients on the adequacy of the offered leisure activities of the organization and satisfaction with them. The results with only minor exceptions showed that clients are generally satisfied with the activities offered and do not need to change anything.

Keywords: promotion of physical activities, disability, sport, life style.

VÝCHODISKA

Zdravotní postižení v životě člověka představuje výzvu, případně limity nejen pro člověka s postižením, ale i pro jeho okolí. Komunita ovlivňuje životní způsob osob s postižením a nabízí služby, které vytváří prostor pro vlastní seberealizaci. Tato realizace se projevuje také v kontextu podpory pohybových aktivit. Bohužel jsme stále svědky řady limitů v možnostech participace ve školní tělesné výchově, rekreačních pohybových aktivitách i ve výkonnostním či vrcholovém sportu. Systematická podpora aplikovaných pohybových aktivit (APA) a umožnění aktivního životního

stylu je v jednotlivých regionech České republiky nevyrovnaná. Proto, aby se osoby se zdravotním postižením mohly účastnit pohybových aktivit, je potřeba respektovat jejich práva, zohledňovat jejich specifické potřeby a připravovat odborné pracovníky a umožnit jim jejich zapojení do celého společenského systému.

Podle Michalíka (2011) osoby se zdravotním postižením tvoří významnou skupinu obyvatel České republiky. Přibližně se jedná o 10 % občanů. Z historických, sociologických, antropologických, sociopsychických i ekonomických a obecně společenských důvodů osoby se zdravotním postižením tvoří svébytnou, vnitřně však velmi různorodou skupinu občanů, která vykazuje

řadu shodných charakteristik, odlišných od intaktní populace. Fakt, že tato skupina občanů je velice různorodá, bere v potaz řada autorů u nás (Bruthansová & Jeřábková, 2012; Janečka & Bláha, 2013; Ješina, Hamřík, Bartoňová, Janečka, Kalman, Kučera, Panská, Rybová, Vyhliďal, 2011; Kudláček & Ješina, 2013) i v zahraničí (Kassing, 2010; Rimmer 2005; Rimmer, 2011; Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., & Rauworth, A., 2005). Michalík (2011) klasifikuje zdravotní postižení dle převládajícího postižení na tělesné, mentální, zrakové, sluchové a řečové (narušení komunikační schopnosti). Dále k nim řadí i postižení kombinovaná (př. hluchoslepota) a osoby nemocné civilizačními chorobami. Kdybychom se ale měli podívat přímo na klasifikaci ve vztahu k pohybovým aktivitám, APA se podle Ješiny (2011), v souladu s Michalíkem, zabývají především problematikou osob se zdravotním postižením, sociálním znevýhodněním, zdravotním znevýhodněním (dlouhodobým onemocněním). Kromě těchto skupin osob je možné záběr APA rozšířit i na problematiku osob s poruchami chování a pozornosti, seniorů, osob vykazující sociálně-patologické jevy, případně další marginální sociální skupiny.

Rekreace v oblasti APA představuje aktivní formy a obsahy trávení volnočasových aktivit s účastí osob se zdravotním postižením (Ješina et al., 2011). Rekreace, podle Kudláčka a Ješiny (2013), je díky zlepšení povědomí o programech APA a legislativy stále více integrovaná a inkluzivní. Také zmiňují jisté specifikum, že velká skupina osob se zdravotním postižením, která se věnuje rekreačním a volnočasovým programům, je velmi aktivní i ve výkonnostním či vrcholovém sportu. Kudláček (2004) se zmiňuje o pojmu *terapeutická rekreace*, se kterým se můžeme setkat např. v severní Americe. Jedná se o obor vzdělávající pracovníky pro pracovní pozice věnující se terapeutickému využití rekreace nebo zážitkové pedagogiky pro komplexní rehabilitaci osob se zdravotním postižením. Cílem terapeutické rekreace je rozvíjení a naplnění volnočasových aktivit pro to, aby se zlepšilo zdraví, funkční možnosti, nezávislost a kvalita života.

Rekreaci, ať už ve smyslu tělocvičné rekreace či volnočasových pohybových programů, lze dělit různými způsoby. Podle času můžeme rekreaci dělit na jednodenní, víkendovou či vícedenní. Dle způsobu organizovanosti jsou to formy organizované (např. dětský ozdravný pobyt), částečně organizované (např. pobytový zájezd k moři) a neorganizované (např. přátelské utkání ve fotbale). Z hlediska charakteru akce vzhledem k začlenění osob se specifickými potřebami dělíme formy rekreace na integrované, paralelní nebo segregované. V neposlední řadě dělíme rekreační aktivity podle počtu zúčastněných osob na individuální a skupinové, v APA však také na dyadické (tzn. realizované v páru – např. asistent a osoba s tělesným

postižením; vodič a osoba se zrakovým postižením). Další možné je rozdělení na aktivity letní nebo zimní, indoorové nebo outdoorové, dělit můžeme i podle zaměření a obsahu akce nebo podle věku a charakteru skupiny klientů (Ješina, 2007).

Kromě oblasti rekreace zaujímá i významné místo využití APA oblast sportu, a to ve všech rovinách – zájmová, soutěžní i vrcholová. V APA jsme v praxi svědky výrazného stírání rozdílů sportu a rekreačních volnočasových aktivit, včetně nabídky služeb různých organizací. Hned několik významných legislativních dokumentů pojednává o právech osob se zdravotním postižením na účast ve sportovních aktivitách. Takovým dokumentem je i Úmluva o právech osob se zdravotním postižením (OSN, 2006), která se v článku 30 zabývá účastí na kulturním životě, rekreaci, volném čase a sportu.

Pro dobrou organizaci volnočasových pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením je velmi důležité plánování. Jak uvádí Ješina (2011), v rámci plánování zvažujeme časové, materiální, personální a prostorové podmínky. Podstatnou roli hraje i monitoring nabízených služeb a diagnostika klientů ve vztahu k organizovaným volnočasovým aktivitám. Realizované programy je třeba i průběžně evaluovat.

Velkou inspirací pro tematické zaměření výzkumného šetření a zpracování dat na celonárodní úrovni poskytla např. Konratovská (2016) nebo Kornatovská a Jůda (2014). V důsledku rozdílných přístupů, podmínek a systematické (ne)podpory v mezinárodní komparaci přistupujeme u nás k regionální stratifikaci drobnějších výzkumných šetření. Tato stratifikace by v budoucnu měla vést k celonárodnímu zmapování nabídky služeb a nabídnout koordinačním jednotkám státní správy dostatek dat k vytvoření strategických dokumentů a podpory APA v praxi.

CÍL

Hlavním cílem naší práce bylo sestavit seznam brněnských organizací, které se zabývají trávením volného času osob s vybranými druhy postižení prostřednictvím APA.

Mezi naše dílčí cíle patří:

- komparace nabídky služeb těchto organizací,
- posouzení názorů klientů na dostatečnost nabídky služeb v rámci trávení volného času prostřednictvím APA.

Výzkumné otázky

1. Jaká je dostupnost volnočasových pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením v Brně?

2. Jaká je nabídka služeb volnočasových organizací poskytujících pohybové aktivity pro osoby se zdravotním postižením ve městě Brně?
3. Je nabídka služeb pro klienty dostačující? Jaké jsou možnosti zlepšení nabídky a kvality služeb?

METODIKA

Při našem výzkumném šetření jsme se zaměřili na organizace poskytující nabídku APA pro osoby (děti i dospělé) s postižením mentálním, zrakovým, sluchovým a tělesným, případně souběžným postižením více vadami (kombinovaným postižením). Zahrnuty byly především mimoškolní organizace, ale ze školských organizací (viz vyhláška 74/2005) nebyly vyjímány ty, které primárně působí v oblasti volného času (např. domy dětí a mládeže, střediska volného času). Pravidelnou pohybovou aktivitou je myšlena aktivita poskytovaná organizacemi pravidelně alespoň jedenkrát týdně.

Při vyhledávání kontaktů na později oslovené pracoviště jsme prověřili a analyzovali neknižní i odborné časopisecké literární zdroje, katalogy, zejména pak odkazy na webové stránky. Následně jsme oslovili příslušná pracoviště magistrátu Brno-město pro oblast péče o občany se speciálními potřebami a pro oblast sportu a následně jsme provedli analýzu poskytnutých statistických přehledů. Součástí byla i prevalence zkoumaných typů postižení a dopad na celkový počet obyvatel města Brna. Pak jsme se již konkrétně zaměřili na volnočasové organizace zabývajících se pohybem a poskytující služby osobám se zdravotním postižením. Následně jsme vytvořili seznam volnočasových organizací nabízejících služby v oblasti APA. S využitím metody dotazovací, techniky anketa vlastní konstrukce, jsme charakterizovali tyto organizace. Anketa obsahovala 11 otázek, z čehož byli 4 otevřené s možností doplnění a 7 uzavřených s možností výběru. Tato anketa byla předložena zodpovědným zástupcům vydefinovaných organizací. Další anketa vlastní konstrukce, považována za doplňkovou anketu, byla použita pro zjištění názorů klientů na kvalitu nabídky poskytovaných služeb. Tato anketa byla použita ve čtyřech vybraných organizacích zabývajících se poskytováním pohybových aktivit osobám se zrakovým, sluchovým, tělesným nebo mentálním postižením, přičemž výběr těchto organizací byl proveden náhodně na základě stratifikovaného výběru – region, obsah nabídky služeb, hlavní klientela dle druhu a typu postižení.

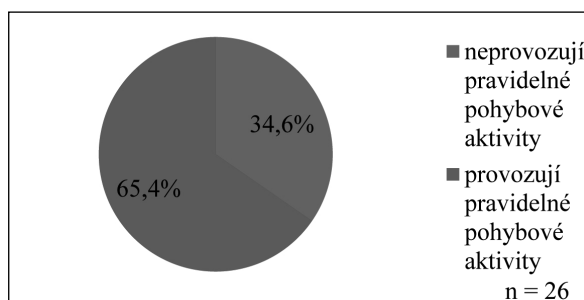
Celkově bylo osloveno dvacet osm organizací. Většinou se jednalo o neziskové organizace – sportovní kluby nebo organizace věnující se sociálním či aktivizačním službám, které doplňkově nabízejí volnočasové pohybové aktivity. Dále byly osloveny dvě střediska

volného času (jedno z nich má pobočky po celém Brně) a dům dětí a mládeže (sloučen z drobnějších DDM po celém Brně). Z tohoto výčtu odpovědělo dvacet šest organizací, z nichž ovšem devět neprovozuje pohybové aktivity pravidelně.

Doplňková anketa vlastní konstrukce pro klienty organizací měla být uskutečněna ve čtyřech vybraných organizacích – v jedné organizaci pro klienty se zrakovým postižením, v jedné organizaci pro klienty se sluchovým postižením, v jedné organizaci pro klienty s mentálním postižením a v jedné pro klienty s tělesným postižením. Obsahovala 8 otázek, z toho 2 otevřené a 6 polouzavřených (s možností doplnění). Mezi organizacemi věnujícími se osobám se sluchovým postižením však byla jediná, která provozuje pravidelnou pohybovou aktivitu. Po telefonické konzultaci s kontaktní osobou této organizace jsme obdrželi jediný kontakt na oddíl kuželek pro sluchově postižené, ovšem po odeslání žádosti o provedení ankety jsme dostali odpověď, že hráči již ukončili sezónu a v současné době se nescházejí. Proto byla doplňková anketa pro klienty uskutečněna jen ve třech organizacích.

VÝSLEDKY

Z analýzy výsledků (26 organizací) anket se ukázalo, že devět organizací sice určitým způsobem provozuje pohybové aktivity, ale ne pravidelného charakteru (př.: pouze turnaj 2× do roka, turistika několikrát ročně apod.), v případě Střediska volného času a DDM žádné nerealizuje pohybový kroužek speciálně určený pro děti se zdravotním postižením. Proto tyto organizace nebyly zařazeny do výsledného seznamu těch, které skutečně nabízejí pravidelné organizované pohybové aktivity pro osoby se zdravotním postižením.



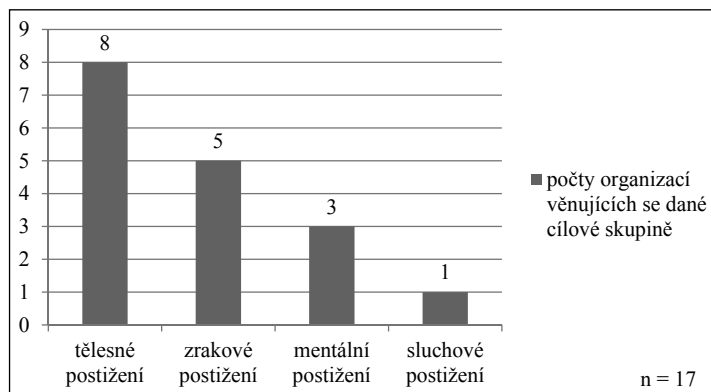
Obrázek 1 Grafické vyjádření procenta organizací, které skutečně nabízejí pravidelné organizované pohybové aktivity pro osoby se zdravotním postižením

Cílové skupiny a věkové kategorie

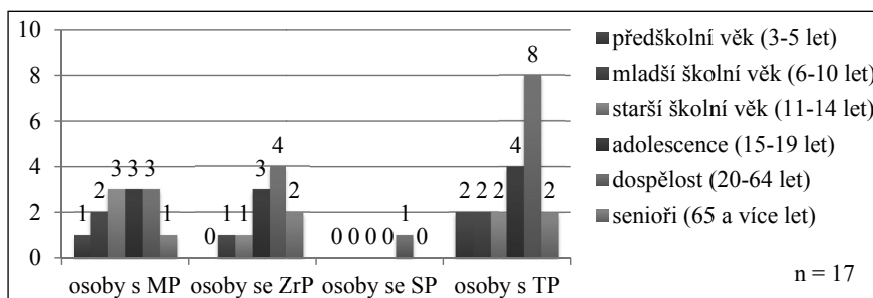
Nejvíce preferovanou věkovou kategorií osob se zdravotním postižením, které jsou pravidelné pohybové aktivity nabízeny, jsou dospělí lidé od 20 do 64 let, a to především lidé s tělesným postižením. Nejmenší

nabídka pravidelných organizovaných aktivit je pro osoby se sluchovým postižením, jediná z nalezených organizací se věnuje pouze dospělým klientům. U osob

se zrakovým postižením je bohužel zcela opomíjena skupina dětí předškolního věku.



Obrázek 2 Počty neziskových organizací nabízející pravidelné pohybové aktivity na daný druh postižení

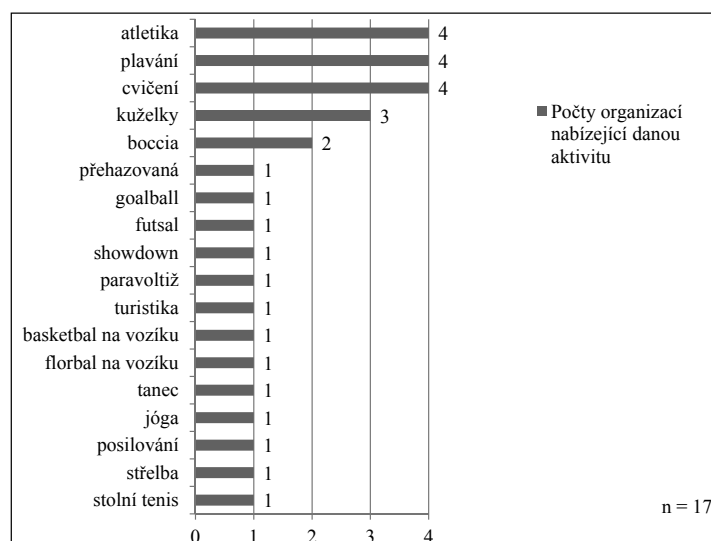


Obrázek 3 Věkové kategorie osob se zdravotním postižením, kterým jsou nabízeny pravidelné pohybové aktivity

Výběr pravidelných APA pro osoby se zdravotním postižením

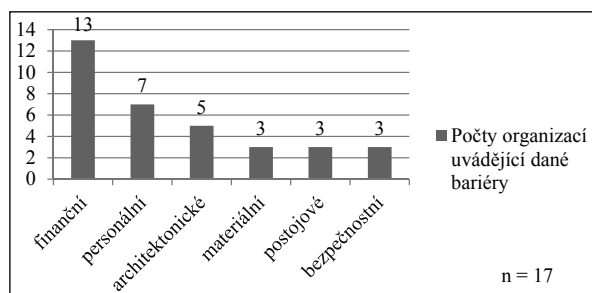
Z výsledků anket určených pro vedoucí organizací vyplynulo, že organizace se celkově věnují nejrozličnějším aktivitám, většina sportovních klubů se však věnuje jen jedné nebo dvěma aktivitám. Pouze čtyři ze sedmnácti organizací nabízejí tři a více pravidelných

pohybových aktivit. Jak můžeme vidět v Obrázku 4, nejčastěji organizacemi provozovanými aktivitami jsou atletika, plavání a cvičení. Zajímavou aktivitou jsou kuželky, které nabízejí tři organizace, přičemž každá z těchto tří organizací se věnuje jiné cílové skupině (osoby se zrakovým, sluchovým i s mentálním postižením).



Obrázek 4 Nabízené pohybové aktivity a počty organizací, které je provozují

Bariéry



Obrázek 5 Grafické znázornění bariér, které organizace považují za omezující v jejich činnosti

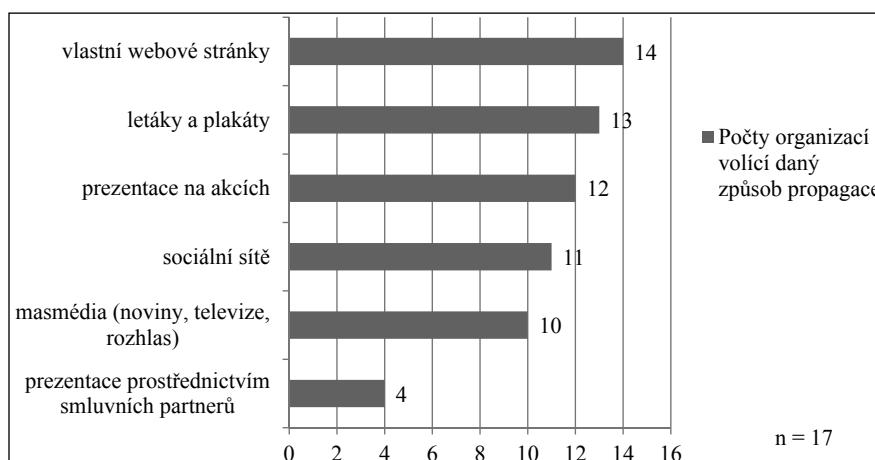
Při otázce, které bariéry organizaci sužují a které by tak zároveň mohly ovlivnit účast klientů na pohybových aktivitách realizovaných organizacemi, většina vedoucích organizací odpovídala, že je hlavně trápí ba-

riéry finanční. Nedostatek finančních prostředků trápí třináct ze sedmnácti organizací. Velkou část organizací trápí i bariéry personální či architektonické. Materiální, bezpečnostní a postojové bariéry byly uváděny zřídka. S tím však také souvisí způsoby propagace, vztahy s veřejností, ale i s poskytovateli dotačních programů, sponzory apod.

Dostupnost organizací

Všichni vedoucí organizací poskytujících možnost pravidelného účasti se pohybových a sportovních aktivit v anketě projevili názor, že jejich organizace je dobře dostupná z hlediska dopravy k budově a dostupnosti bezbariérové MHD. Jedna z organizací vyjádřila možný problém s neúplnou bezbariérovostí zařízení, kde jsou aktivity provozovány.

Způsob propagace



Obrázek 6 Grafické znázornění počtu organizací využívající ke své propagaci dané prostředky

Kromě tří organizací mají všechny ve výsledném seznamu uváděné vlastní webové stránky, což bývá v dnešní době téměř samozřejmostí. Většina organizací se snaží propagovat pomocí letáků a plakátů, velká část se také prezentuje na akcích a na sociálních sítích. Nejméně je využívána propagace skrze smluvní partnery.

Anketa pro hráče Avoy MU Brno

Ankety byly vyplňovány s pěti hráči se zrakovým postižením, kteří se aktivně účastní futsalu nevidomých. Jednalo se o dospělé muže, dva ve věkové kategorii do 26 let a tři nad 26 let. Všichni se účastní pravidelných tréninků 2× týdně, každý trénink trvá hodinu a půl.

Všichni hráči futsalu ve svém volném čase provozují i jiné pohybové či sportovní aktivity. Tři hráči se shodli, že pokud je možnost, tak provozují cyklistiku na tandemovém kole, dva hráči se ve volném čase účastní fotbalu a další již každý uváděl jednotlivě –

turistika, bowling, bruslení, goalball, cvičení, posilování. Všichni dotazovaní byli velmi spokojeni s náplní tréninků i jejich délkou trvání, stejně tak s osobností trenéra i s místem konání tréninků a jeho dostupností. Většina by neměnila dobu trvání tréninku, vyskytly se však dva názory, že by trénink mohl být o něco delší. Nikdo z dotazovaných by nechtěl méně tréninků týdně, většina by nechtěla ani více tréninků týdně, o což projevili zájem jen jeden z hráčů. O pořízení nového náčiní, náradí nebo pomůcek projevili zájem dva hráči (např. náčiní na posilování apod.). Nikdo z hráčů by nechtěl měnit trenéra týmu. Důležitost důvodů vedoucích k provozování pohybových aktivit se u každého hráče individuálně lišila. Všichni se však shodli na tom, že je pro ně velmi důležité setkávání se s přáteli prostřednictvím pohybových aktivit. Všichni považují za důležité, až velmi důležité, udržování dobré kondice. Až na jednoho hráče považuje tým za důležité i zvyšování sebevědomí a odpočinek od starostí je

pro většinu také velmi důležitý. Tři hráči futbalu jsou spokojeni s tím, jak to v současnosti je a dva z hráčů by ocenili, kdyby organizace zařadila do nabídky i jiný sport.

Anketa pro hráče Bulldogs Brno

Anketa byla vyplněna čtyřmi hráči, kteří se aktivně účastní tréninků florbalu na vozíku. Účast osob s tělesným postižením při vyplňování anket byla malá z důvodu nízkého počtu hráčů pravidelně docházejících na tréninky i z důvodu aktuální nemocnosti. Přítomní byli čtyři muži – dva ve věkové kategorii od 18 do 26 let a dva v kategorii nad 26 let. Všichni se účastní pravidelných tréninků 1× týdně, přičemž tréninky trvají více než 60 minut.

Všichni hráči florbalu na vozíku uvedli, že provozují i jiné aktivity. Tři ze čtyř uváděli jako další svůj zájem cyklistiku a mezi jejich odpověďmi bylo i pravidelné posilování nebo stolní tenis. Jeden hráč uvedl, že chodí pravidelně plavat a občas se věnuje basketbalu. S náplní tréninků a jejich dobou trvání jsou všichni hráči bez pochyby spokojeni, stejně tak s osobností a prací jejich trenérky. S prostředím, ve kterém se tréninky odehrávají, je většina hráčů spokojena, jeden hráč uvedl, že s prostředím je spíše nespokojen. S dostupností tělocvičny jsou všichni hráči spokojeni. Nikdo z hráčů by nechtěl měnit dobu trvání tréninku ani trenéra, dva z nich by ocenili, kdyby bylo více tréninků týdně. Všichni hráči by ocenili nové nářadí, náčiní či pomůcky pro hru a trénink. Pro všechny hráče je důležité to, aby měli z pohybu a ze hry radost, stejně tak chtějí být dobří ve sportu, setkávat se s přáteli i s novými lidmi, pro většinu je také důležité vyhrávat a všichni si sportováním chtějí dokázat, že na to mají. Jako důležité také označují zlepšování zdraví, udržování dobré kondice

i udržování váhy. Důležité pro ně je i to, že si hrou zvyšují sebevědomí a mohou si díky ní odpočinout od starostí. Většina hráčů florbalu je spokojena s tím, jak to je a o rozšíření nabídky pohybových aktivit zájem spíše nemají. Objevil se zde názor, že by bylo dobré v Brně založit sledge hokejový tým.

Anketa pro uživatele služeb SPMP Brno

Anketa byla vyplněna na tréninku kuželek osobně přímo s uživateli služeb a jejich rodiči, případně opatrovníky, kteří udělili souhlas a pomáhali klientům pochopit pokládané otázky, případně odpovídali za ně. Anket bylo vyplněno osm. Mezi oslovenými uživateli služeb byly dvě ženy ve věku nad 27 let a šest mužů – čtyři ve věkové kategorii 27 až 62 let, dva ve věku 18 až 26 let. Tito uživatelé služeb docházejí pravidelně na trénink kuželek, který se koná jednou týdně, přičemž klienti jsou rozděleni na dvě skupiny, kde 60 minut trénuje jedna skupina a poté ji vystřídá skupina druhá.

Polovina dotazovaných uživatelů služeb dochází jednou týdně na cvičení chlapců a dívek, které taktéž poskytuje organizace SPMP Brno. Polovina se pravidelně účastní turistických vycházek, které organizace také pravidelně pořádá. Stejně tak organizace pravidelně pořádá kroužek tanečních o deseti lekcích, který navštěvují dva z dotazovaných. Další odpovědi již byly individuální – tanec, plavání, stolní tenis, běžecské lyžování nebo vodáctví. Jeden s oslovených uživatelů služeb se dalších pohybových aktivit neúčastní. Téměř všichni oslovení jsou spokojeni s náplní tréninků, dobou trvání tréninku i s vedením tréninků. Všichni konstatovali, že 60 minut na jeden trénink je naprosto dostačující, protože klienti se většinou déle neumějí soustředit na hru.

Tabulka 1 Seznam oslovených organizací

Seznam všech oslovených organizací					
	Název organizace	Cílová skupina	Pravidelné pohybové aktivity	Zdroj nalezení	Sídlo organizace
1.	Avoy MU Brno	osoby se zrakovým postižením	ano	Dotace TV a sport 2015	Klímova 11, Brno
2.	Bulldogs Brno	osoby s tělesným postižením	ano	Dotace TV a sport 2015	Střední 26, Brno
3.	Český tenisový svaz vozíčkářů	osoby s tělesným postižením	ne	Dotace TV a sport 2015	Sv. Čecha 40
4.	DDM Helceletka		ne pro cílové skupiny	vyhledávání v Googlu	Helceletova 4, Brno
5.	Epona Brno	osoby s mentálním postižením (s kombinovaným postižením)	ano	Dotace TV a sport 2015	Bratislavská 21, Brno
6.	Kuželkářský klub Moravská Slávia Brno	osoby se sluchovým postižením	ano	Dotace TV a sport 2015	Vojtova 12, Brno

7.	Liga vozíčkářů	osoby s tělesným postižením	ne	Adresář organizací působících v sociální oblasti ve městě Brně	Bzenecká 23, Brno
8.	Organizace nevidomých	osoby se zrakovým postižením	ne	Adresář organizací působících v sociální oblasti ve městě Brně	Anenská 10, Brno
9.	ParaCENTRUM FENIX	osoby s tělesným postižením	ano	Adresář organizací působících v sociální oblasti ve městě Brně	Netroufalky 3, Brno
10.	Proty boty Brno	osoby s tělesným postižením	ano	spolupráce s Katedrou aplikovaných pohybových aktivit	Sv. Čecha 35a, Brno
11.	SK HOBIT Brno	osoby s tělesným postižením	ano	Dotace TV a sport 2015	Bzenecká 23, Brno
12.	SK IBSENKA Brno	osoby s mentálním postižením (s tělesným postižením)	ano	webové stránky ČHSO	Ibsenova 1, Brno
13.	SK KONTAKT BRNO	osoby s tělesným postižením (s mentálním, zrakovým i sluchovým postižením)	ano	Dotace TV a sport 2015	Srbská 53, Brno
14.	SK Orbita Brno	osoby se zrakovým postižením	ano	webové stránky ČSZPS	Kamenomlýnská 1a, Brno
15.	SLUNEČNÍK Brno	osoby s mentálním postižením	neodpověděl	webové stránky ČHSO	nenalezeno
16.	SPMP Brno	osoby s mentálním postižením (s kombinovaným postižením)	ano	Adresář organizací působících v sociální oblasti ve městě Brně	Lomená 44, Brno
17.	Sportovní klub Brněnský plavívec	osoby s tělesným postižením	neodpověděl	Dotace TV a sport 2015	Oderská 5, Brno
18.	Sportovní klub Kociánka Brno	osoby s tělesným postižením (s mentálním postižením)	ano	Dotace TV a sport 2015	Kociánka 2, Brno
19.	Sportovní klub Moravia Brno	osoby s tělesným postižením	ano	Dotace TV a sport 2015	Mikulovská 9, Brno
20.	Sportovní klub neslyšících Brno	osoby se sluchovým postižením	ne	Dotace TV a sport 2015	Vodova 35, Brno
21.	Svaz tělesně postižených v České republice	osoby s tělesným postižením	ano	Dotace TV a sport 2015	Mečová 5, Brno
22.	SVČ Lužánky		ne pro cílové skupiny	vyhledávání v Googlu	Lidická 50, Brno
23.	SVČ Salesko		ne pro cílové skupiny	vyhledávání v Googlu	Kotlanova 13, Brno
24.	Tandem Brno	osoby se zrakovým postižením	ano	Dotace TV a sport 2015	Chaloupkova 7, Brno
25.	TJ Sokol Brno IV ZP	osoby se zrakovým postižením	ano	webové stránky ČSZPS	Štolcova 8-12, Brno
26.	TyfloCentrum Brno	osoby se zrakovým postižením	ano	Adresář organizací působících v sociální oblasti ve městě Brně	Chaloupkova 3, Brno
27.	Unie neslyšících Brno	osoby se sluchovým postižením	ne	Dotace TV a sport 2015	Palackého tř. 19, Brno
28.	Úsměvy	osoby s mentálním postižením	ne	Adresář organizací působících v sociální oblasti ve městě Brně	Foltýnova 35, Brno

DISKUSE

Z dvaceti šesti organizací, které odpověděly na e-mail nebo telefonickou komunikaci, je polovina sportovních a polovina jsou ty, které se primárně zabývají jinou činností a pohybové aktivity osob se zdravotním postižením realizují jako rekreační zájmovou činnost klientů. Z devíti organizací, které neprovozují pohybové aktivity pravidelně (např. jen turnaj či jiná sportovní událost 2× do roka), je sedm právě těch, které nemají pohybové aktivity jako svoji primární činnost a dvě byly sportovního charakteru – Centrum Tenisu na vozíku Brno sice eviduje sportovce, kteří hrají tenis na vozíku, ovšem jejich počet se za poslední léta snížil a v současnosti evidovaní tenisté trénují pouze individuálně. Zajímavostí pak byl Sportovní klub neslyšících, u kterého by se dalo předpokládat (hlavně z výčtu sportů, které má na svých webových stránkách), že bude vykazovat pravidelnou tréninkovou činnost, ovšem jeho činnost spočívá nejspíš jen v pořádání občasných sportovních akcí.

Jedním z cílů práce byla komparace nabídky pohybových aktivit organizací. Z výsledků je možné vidět, že nabízené pohybové aktivity jsou opravdu velmi rozličné a je nemožné porovnávat kvalitu. Nabízené aktivity se mohou kvalitativně lišit už tím, na jakou oblast volnočasových pohybových aktivit se organizace, která aktivitu nabízí, orientuje. Jestli je to ryze sportovní klub orientovaný na výkony členů nebo nezisková organizace primárně poskytující různé poradenství a aktivizační služby, která nabízí pohybové aktivity pouze jako doplňkovou činnost, při níž se mohou klienti setkávat a zároveň si udržovat kondici. Spokojenost klientů s nabízenými aktivitami se také odvíjí od jejich preferencí a zájmů. Při prostudování webových stránek organizací jsme se však setkali s tím, že na internetu organizace neuvádějí aktuální informace či informace odpovídající realitě.

Zajímavá je oblast vzdělání trenérů, lektorů a cvičitelů, která byla také součástí ankety určené vedením organizací. Z odpovědí na příslušnou otázku bylo možné vyzorovat, že v ryze sportovních organizacích působí kvalifikovaní trenéři (avšak jen na sporty osob bez postižení, jelikož na sporty či jiné volnočasové aktivity osob s postižením u nás není vytvořen systém), kdežto v neziskových organizacích, které pohybové aktivity nabízejí pouze jako rekreační, obvykle s hlavním cílem socializace klientů, se vedení organizace často spokojuje s osobou, která je ochotna vést lekce či tréninky a není pro ně podstatou, jaké má vzdělání (dobrovolnická báze).

Dalším poznatkem z ankety pro vedení organizací bylo, že jen velmi malá část organizací využívá způsob propagace prostřednictvím smluvních partnerů. Z toho můžeme usuzovat, že mezi brněnskými nezis-

kovými organizacemi poskytujícími pohybové aktivity pro osoby se zdravotním postižením je nejspíš malá provázanost. Přitom vzájemná spolupráce by některým organizacím mohla prospět. Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit tuto provázanost umožňuje, přesto právě brněnské organizace (školské i neškolské) toho využívají minimálně.

Jsme přesvědčeni o tom, že pouze sdílení reálných informací, inspirace ze zahraničních (ale už i našich) příkladů dobré praxe umožňuje další rozvoj. Bez systematické podpory a ochoty vzdělávání sportovních trenérů, instruktorů i pedagogů volného času, nejsme v ČR schopni dalšího pozitivního posunu. Ten vyžaduje i jistou míru pokory a snahy o společný koordinovaný postup, na úkor sebezprosazujících tendencí, které historicky spíše komunitní služby štěpily, než spojovaly.

ZÁVĚR

Hlavním cílem bylo sestavení seznamu brněnských organizací, které nabízejí využití volného času prostřednictvím pravidelných pohybových aktivit osobám se zdravotním postižením, přičemž cílovými skupinami byly osoby s mentálním, tělesným, zrakovým a sluchovým postižením.

Jednou z výzkumných otázek byla také dostupnost volnočasových pohybových aktivit. Otázka dostupnosti z hlediska dopravy k budově a dostupnosti bezbariérové MHD byla řešena v anketě určené vedení organizací. Všichni dotazovaní uváděli, že dostupnost je dobrá, někteří přímo uvedli, že v Brně je dobrý systém bezbariérové MHD.

Převládající cílovou skupinou, které brněnské organizace nabízejí pravidelné pohybové aktivity, jsou osoby s tělesným postižením. Je třeba dodat, že graf byl vytvářen na základě cílových skupin, které organizace uvádějí jako primární. Tři neziskové organizace se v menší míře věnují i jiným cílovým skupinám, další dvě organizace se věnují také osobám s kombinovaným postižením (mentální a tělesné).

Nejvíce preferovanou věkovou kategorií osob se zdravotním postižením, které jsou pravidelné pohybové aktivity nabízeny, jsou dospělé osoby od 20 do 64 let, a to především u osob s tělesným postižením. Jak můžeme vidět, nejmenší nabídka pravidelných organizovaných aktivit je pro osoby se sluchovým postižením, jediná z nalezených organizací se věnuje pouze dospělým klientům. U osob se zrakovým postižením je bohužel zcela opomíjena skupina dětí předškolního věku.

Celkem bylo zmapováno 28 organizací, které nějakým způsobem nabízí pohybové aktivity osobám se zdravotním postižením, z těch odpovědělo 26, přičemž se ukázalo, že pouze 17 z těchto organizací

nabízí skutečně pravidelné organizované pohybové aktivity. Z výsledků anket určených pro vedoucí organizací vyplynulo, že organizace se celkově věnují nejrozličnějším aktivitám, většina sportovních klubů se však věnuje jen jedné nebo dvěma aktivitám. Pouze čtyři ze sedmnácti organizací nabízejí tři a více pravidelných pohybových aktivit. Nejčastěji organizacemi provozovanými aktivitami jsou atletika, plavání a cvičení. Zajímavou aktivitou jsou kuželky, které nabízejí tři organizace, přičemž každá z těchto tří organizací se věnuje jiné cílové skupině (osoby se zrakovým, sluchovým i s mentálním postižením).

Z odpovědí dotazovaných klientů a rodičů, případně opatrovníků, především vyplynulo, že jsou spokojeni s tím, jaké možnosti aktivit jim organizace poskytuje. Klienti se aktivit účastní hlavně pro zábavu a proto, že se mohou vidět s přáteli, a jejich rodiče jsou rádi za možnost aktivního trávení volného času jejich dětí. Aby mohly být rozvíjeny další aktivity, bylo by zapotřebí větší množství dobrovolníků a hlavně větší finanční podpora.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Bruthansová, D., & Jeřábková, V. (2012). *Možnosti řešení sociálních důsledků zdravotního postižení - synergické efekty a bílá místa současné právní úpravy*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.
- Janečka, Z., & Bláha, L. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Ješina, O., Hamřík, Z., Bartoňová, R., Janečka, Z., Kalman, M., Kučera, M. (...) Vyhliďal, T. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ješina, O. (2007). *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ješina, O. (2011). APA jako vědní disciplína. In O. Ješina, Z. Hamřík, et al. (Eds.). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kassing, G., et al. (2010). *Inclusive recreation: programs and services for diverse populations*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Konratovská, Z. (2016). Srovnání dostupnosti a nabídky řízených pohybových aktivit pro žáky se zdravotním postižením ve vybraných regionech České republiky a Anglie. *Tělesná kultura*, 39(1), 3–14. doi: 10.5507/tk.2015.014.
- Konratovská, Z., & Jůda, J. (2014). Vytvoření webových stránek s nabídkou pro děti s disabilitou v Jihočeském regionu v kontextu dostupnosti řízených pohybových aktivit. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 5(1), 29–35.
- Kudláček, M. (2004). Zahraniční organizace v oblasti terapeutické rekreace a aplikovaných pohybových aktivit. *Gymnasion*, 1(2), 68–72.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Michalík, J. (2011). *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál, s. r. o.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2005). *Vyhlaška č. 74/200, o zájmovém vzdělávání*. Autor.
- Organizace spojených národů. (2006). *Úmluva o právech osob se zdravotním postižením*. New York: Autor.
- Rimmer, J. H. (2005). The Conspicuous Absence of People With Disabilities in Public Fitness and Recreation Facilities: Lack of Interest or Lack of Access? *The science of health promotion*, 19(5), 327–329.
- Rimmer, J. H. (2011). *Health Status and Obesity Prevalence of Youth with Disabilities: What Every APA Professional Should Know*. Unpublished presentation during ISAPA congress 2011.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., & Rauworth, A. (2005). Accessibility of Health Clubs for People with Mobility Disabilities and Visual Impairments. *American journal of public health*, 95(11), 2022–2028.

Zdravotně orientovaná zdatnost osob s mentálním postižením v programu Speciálních olympiád (přehled grantových projektů SO)

Health oriented education of persons with mental disability within Special Olympics program (Description of Special Olympics grant projects)

prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Fakulta Sportovních studií, Masarykova Univerzita, Brno, Česká republika

ABSTRAKT

Speciální olympiády jsou celosvětovým sportovním hnutím, sdružujícím sportovce s mentálním postižením a jejich podporovatele. V doplňkových programech (mimo hlavní sportovní) se zabývá výchovou ke zdraví v projektu Zdravý sportovec (Healthy Athlete). Příspěvek vysvětluje vývoj a podstatu tohoto programu, zapojení Českého hnutí Speciálních olympiád (ČHSO) v českém i mezinárodním kontextu. Podává přehled o ukončených projektech a soustředí se na podstatu současného projektu ZAS – Zdravé společenství (v originále HC – Healthy Community), v němž je v kontextu ČHSO soustředěno 6 lokalit v trianglu: kluby ČHSO – Univerzita – představitelé místní politiky. Smyslem projektu je na základě screeningu ukazatelů zdravotně orientované zdatnosti přispívat k prevenci civilizačních chorob, udržovat zdravý životní styl a zajistit následnou zdravotní péči.

Klíčová slova: SOEE, Zdravý sportovec, Zdravé společenství, zdatnost, podpora zdraví.

ABSTRACT

Special Olympics is defined as a world sports movement associating athletes with intellectual disability (ID) and their supporters. Beside the sports program the main complimentary program of SOI is dealing with health oriented education within Healthy Athlete projects. The article is focused on the characteristic and development of the project and on the involvement of Czech Special Olympics (CZ SO) in the national and international context. The survey of the finished projects is presented. Current project Healthy Community is described: CZ SO project consists from 6 units in 6 CZ territories. Each Unit is created by triangle network: CZ SO clubs – University – representatives of municipality or local policy. The intention of the project is to improve health status of persons with ID, to prevent diseases of civilization, to maintain healthy life style and provide follow-up health-care with help the screened arguments based on fitness screening.

Key words: SOEE, Healthy Athlete, Healthy Community, Fitness, Health Promotion.

ÚVOD

První projekty s tematikou mentálního postižení (MP) a zapojení do pohybových aktivit (PA) byly publikovány už v sedmdesátých letech minulého století díky průkopníkům jako byli Faith, Cratty, Broadhead či Church (Broadhead & Church, 1984; Cratty, 1972; Faith, 1972). Následováni byli dalšími autory (Roswal et al., 1984; Sherrill et al., 2004; Vermeer, 1990; Winnick & Short, 1985). V českém prostředí to byli Černá (1976), Kvapilík (1995), Kvapilík a Černá (1990) či Kábele (1976), kteří si všímali významu aktivity a stimulace osob s MP obecně, ale upozorňovali i na důležitost všestranného pohybu, tělesné výchovy a sportu. V tomto smyslu zpracovali metodická doporučení o vedení tělesné výchovy ve školním i mimoškolním

prostředí. V danou dobu ovšem v České republice bylo možné zapojit se do sportovních soutěží mládeže zvláštních škol nebo ústavů sociální péče. Speciální olympiády, původem z USA, nebyly na programu. V průběhu let se se také měnila terminologie, a to jak v angličtině (mental retardation, mental impairment, mental handicap, mental disability, intellectual disability), tak v češtině: mentální – duševní retardace (Švarcová, 2000), pod tlakem terminologie reformy školství v roce 1976 pak centrální název „jedinci vyžadující zvláštní péči“ (Kábele, 1976), pod vlivem prosazující se anglické terminologie také intelektové postižení (Tillinger & Lejčarová, 2012). Ve světě sportu se termín „mental handicap“ udržoval v asociaci Inas-FMH (International Association for Mentally handicapped), později zmírněn na Inas-FID (Internation-

tional Association of Intellectually Disabled), po zasedání na Paralympiádě 2012 opět došlo k přejmenování na Inas-II (International Association of Intellectual Impairment). Světové hnutí Speciálních olympiád se od počátku drželo termínu „mental retardation“ (mentální retardace), krátkodobě „mental disability“ (mentální postižení) a současně jednotná pravidla SO určují termín „intellectual disability“ (intelektové postižení). V českém kontextu speciální pedagogiky a aplikovaných pohybových aktivit užíváme termín „mentální postižení“ (Valenta & Muller, 2003; Valenta, Michalík, Lečbych, et al., 2012; Válková, 2000). Důvodem je především to, že osobnost je pokryta nejen problémy intelektovými, ale i emotivními, konativními a sociálním chováním, přičemž variabilita a intenzita těchto problémů může být v jednotlivých oblastech různá, stejně tak se mohou nedostatky v oblasti jedné kompenzovat oblastí jinou, především zvýšenou kvalitou sociálního chování (Válková, 2000).

V rámci tématu „mentální retardace, resp. postižení“ byla nejdříve věnována pozornost popisu pohybových schopností a jejich vývoji (Cratty, 1972; Pitetti et al., 1989; Rarick et al., 1970; Rintala & Palsio 1994; Vermeer, 1990; Vermeer & Davis, 1995; Winnick & Short, 1985) a také možnostem zvládnutí pohybových dovedností souvisejících s pohybem pro běžný denní život jako je například chůze (Ulrich, 1985). Taktéž se ukázalo, že úroveň schopností nesouvisí stoprocentně se stupněm mentálního postižení, ale i s tréninkem a učením se dovedností, z nichž na schopnosti usuzujeme (Válková & Thaiszová, 1989). Tudíž pozornost se upínala také k efektu intervenčních programů a experimentálním studiím (Pitetti, et al., 2010; Stanish & Draheim, 2007; Wright & Cowden, 1986). V danou dobu stále více se rozvíjející sportovní hnutí Speciálních olympiád (SO) upoutává pozornost nejen z hlediska zvládnutí sportovních dovedností osob s MP, ale i z hlediska rozvoje životních kompetencí, jako je sociální chování, sebeobsluha, samostatnost, sebevědomí (Dykens & Cohen, 1996; Dykens, Valkova & Mactavish, 1999; Válková, 1998; Wilhite & Kleiber, 1992). Právě dokumentovaný psycho-sociální prospěch pro osobnost s MP díky pohybovým aktivitám a sportu paralelně vedle rozvoje pohybových aktivit je podstatnou součástí psychosomatické zdatnosti (Hourcade, 1989; Nankervis, Cousins, Válková & Macintyre, 2014). Zvládnutí kompetencí pro denní život prostřednictvím pohybových aktivit se stává podkladem pro začlenění osob s MP do života v běžné komunitě (Ninot et al., 2000; Temple & Walkley, 2003). Psycho-sociální prospěch osobnosti s MP díky pohybovým aktivitám a sportu paralelně vedle rozvoje pohybových aktivit je taktéž dokumentován (Hourcade, 1989; Nankervis, Cousins, Válková & Macintyre, 2014).

S narůstající popularitou SO se zvyšují i požadavky na kvalitnější práci trenérů, vychovatelů, dobrovolníků a taktéž i na vyšší informovanost rodičů. Proto součástí programu SO jsou i programy doplňkové orientované na vzdělávání. Argumenty pro vzdělávání jsou nutně podporovány adekvátním výzkumem (Hassan, Dowling & McConkey, 2014; Special Olympics, 2011; Taggart & Cousins, 2014; Válková, Hansgut & Nováčková, 1999).

PROGRAM SPECIÁLNÍCH OLYMPIÁD

Charakteristika Speciálních olympiád

„Posláním Speciálních olympiád je zajistit celoroční sportovní trénink a sportovní soutěže v různých druzích olympijských sportů pro děti a dospělé s mentálním postižením, kteří budou mít možnost průběžně rozvíjet tělesnou zdatnost, prokazovat úsilí, získávat zkušenosti i radost z účasti, v níž mohou sdílet nadání, dovednosti i přátelství společně se svými rodinami, ostatními sportovci Speciálních olympiád a veřejností.“ (Special Olympics, 2010, p. 14, překlad na www.specialolympics.cz)

Sportovní hnutí obecně jsou založena na principu normality, což je podstatou postupu dle žebříčku (pavouka) až k absolutně nejlepším výkonům. Filosofie Speciálních olympiád (SO) je založena na principu relativity, což znamená, že všichni soutěžící v SO mají možnost soutěžit ve skupinách sestavených dle současně relativních schopností, dovedností i limitů s respektem k efektu tréninkového úsilí. Celoroční trénink a pravidlo maximálního úsilí tvoří základní pravidlo soutěží v SO (Special Olympics, 2011; Válková, 2014). Je to pravidlo diskutované a klade značné nároky na chování fair-play především trenérů. Na druhé straně je značně motivující pro dosahování co nejlepších výsledků, pro rozvoj zdatnosti a pro permanentní vzdělávání ve smyslu rozvoje zdravotně orientované zdatnosti. Efekty začlenění sportujících do SO z hlediska fyzické zdatnosti (fitness), inklinace ke zdravému životnímu stylu současně s efektem začleňování do života veřejnosti, získávání samostatnosti a sebereflexe byly zjištěny v četných výzkumech (Coreen et al., 2009; Dykens & Cohen, 1996; Dykens et al., 1999; Hourcade, 1989; Orellove, Wehman & Wood, 1982; Roswal, Damentko, Smith, Braycich & Krogulec, 2003; Válková, et al., 1999; Wilhite & Kleiber, 1992).

Kromě sportovních programů jsou v SO rozvíjeny četné doplňkové programy a jejich volba je na vůli každého národního programu, přičemž jejich rozvíjení je součástí akreditace národních hnutí. České hnutí Speciálních olympiád (ČHSO) se orientuje mimo jiné na programy rodinného začlenění, kulturní, vzdělávací ve spojení s univerzitami a získáváním dobrovolníků, na projekty výzkumné v souvislosti s výchovou ke zdraví.

Koncept projektů „zdravý sportovec“ v rámci Speciálních olympiád

Projekt „zdravý sportovec“ (v originále Healthy Athlete – dále jen HA) vznikl jako reakce na situaci, že osoby s MP se ocitaly v mnoha zemích mimo pravidelnou zdravotní péči z různých důvodů. V průběhu světových či kontinentálních sportovních akcí nedostatek prevence či znalostí o prevenci nebo dokonce akutní zdravotní problémy vystoupily na povrch.

Cílem projektu není suplovat zdravotní péči, ale provádět screening a hodnocení určitých ukazatelů souvisejících se zdravím a formulovat doporučení pro daného jedince.

Cíle:

- předávat informace o zdravotní péči osob s MP a zvyšovat přístupnost ke zdravotní péči na základě dat získaných screeningem,
- předávat informace o zdravotní situaci osob s MP odpovědným pracovníkům v sociálních službách a zdravotnictví,
- iniciovat výcvik profesionálů i studentů těchto profesí,
- sbírat, analyzovat data ze screeningů a předávat argumenty veřejnosti, profesionálům a představitelům komunální politiky,
- vstupovat exaktními daty do ovlivňování zdravotní politiky ve prospěch osob s mentálním postižením.

(www.specialolympics.org/health programs, překlad autorky)

V současnosti sekce podpory zdraví v SO nabízí v programu HA sedm oblastí. Uvádíme je v originále s českým překladem, z něhož si čtenář odvodí obsah a podstatu. V závorce je uveden rok zahájení činnosti v dané oblasti:

- OE – Special Olympics – Lions Clubs International Opening Eyes® (1991); otevřené oči;
- SS – Special Olympics Special Smiles® (1992); speciální úsměv;
- FUNF – Special Olympics FUNfitness (1999); zábavná zdatnost;
- HH – Special Olympics Healthy Hearing (2000); zdravý sluch;
- HP – Special Olympics Health Promotion (2001); podpora zdraví;
- FF – Special Olympics Fit Feet (2003); správná noha;
- MedF – Special Olympics MedFest® (2007); (www.specialolympics.org/health programs).

(www.specialolympics.org/health programs, překlad autorky)

Je nutné zdůraznit, že šetření v rámci výše uvedených oblastí nenahrazuje lékařské prohlídky. Jedná se o tzv. screening, orientační šetření, na jehož základě se doporučuje další postup, ať již z hlediska vlastního řešení životního stylu nebo doporučení k návštěvě lékařů-specialistů. ČHSO se připojilo k projektům „zdravý sportovec“ v roce 2000. Od tohoto roku je HA program realizován při každých národních hrách nebo celonárodních soutěžích, což je minimálně dvakrát ročně. Specifikem jsou šetření FUNFitness. Podmínkou účasti na jakémkoliv zdravotně orientovaném projektu je zabezpečení screeningu osobou vyškolenou

experty z SOI, tzv. „klinickým ředitelem“, který pak je odpovědný za realizaci šetření s vyškolenými dobrovolníky. Školení dobrovolníků a denní náklady při screeningu jsou finančně zabezpečovány právě daným typem projektu. ČHSO má v současné době klinické ředitele z medicínské oblasti (SS, HH, stále absentuje OE) a v poslední době se podařilo prosadit proškolení nových klinických ředitelů z řad Fakulty sportovních studií (FSpS) MU Brno (FF, FUNF, HP).

Standardizovaná testová baterie v rámci tohoto šetření je vyvinuta na základě dřívějšího know-how, např. AAHPHER testy, baterie EUROFIT nebo UNIFIT. Základními ukazateli jsou fakta o rychlosti, flexibilitě, síle různých svalových partií, vytrvalosti (Měkota & Kovář, 1995). Jelikož nelze užít normy pro běžnou populaci, o modifikaci doporučených norem pro osoby s MP se pokusili již Faith (1972), po něm Winnick a Short (1985), Shepard (1990), dále představitelé sekce podpory zdraví SO a následně Skowronski (Skowronski et al., 2009; Special Olympics, 2011).

Záměry programu „zdravý sportovec“ – HA v rámci ČHSO

Hodnocení ukazatelů zdatnosti či preventivní prohlídky zubů a ústní hygieny v rámci akcí SO jsou oblíbené, sportovci je jim podrobují spontánně. Z hlediska etiky se v současné době souhlas s neinvazivním šetřením dle programu HA písemně vyjádřený stal součástí registrace v ČHSO. Sportovci, rodiče či oprávnění zástupci tento program vítají a zpětně získávají výsledky a adekvátní doporučení. Účastní se dokonce i trenéři a porovnávají si výsledky se svěřenými sportovci. ČHSO, kromě zachování anonymity, garantuje předání výsledků a jejich výklad, zařazuje je i do diskusí při vzdělávacích programech trenérů a dobrovolníků.

Vize ČHSO je postupně zpracovat profily sportujících ve sportech, rozvíjených v rámci ČHSO včetně popisu trajektorií vývoje sledovaných ukazatelů za posledních 5 let. Konkrétně se jedná o komplexní zpracování profilu atletů v běžeckých a vrhačských disciplínách, profilu lyžařů – běžců v daných disciplínách, lyžařů sjezdařů, plavců, cyklistů, dále sportujících ve stolním tenise, v moderní gymnastice, bocce, sjednoceném fotbale a přehazované. Dlouhodobě sledované ukazatele u některých jednotlivců jsou výzvou pro zpracování longitudinálních studií. Profily sportovců v daných sportech či disciplínách budou obsahovat komparaci s testy v dovednostech, se skutečnými sportovními výsledky v soutěžích i s referencemi o subjektivních prožitcích z účasti v ČHSO.

Neoddělitelnou součástí projektů HA je spolupráce s univerzitami (dříve intenzivně FTK UP v Olomouci, od roku 2014 FSpS MU v Brně). Spolupráce je jak při vzdělávání dobrovolníků, tak při podpoře odborným poradenstvím a zapůjčováním kvalitních diagnostických přístrojů. Také zájemci z ostatních univerzit ne-

budou odmítnuti. Zjištěné výsledky jsou předávány při kurzech rozšiřování povědomí o prevenci zdraví (Expanding Health) jak rodičům a trenérům, tak samotným sportovcům s MP. V podstatě se tak plní základní cíle SO HA, tj. předávat informace populačním skupinám laiků i odborníků a získat podporu v komunální politice.

UKONČENÉ PROJEKTY ČHSO V PROJEKTU „ZDRAVÝ SPORTOVEC“ (HA)

České hnutí Speciálních olympiád si od zmíněného roku 2000, kdy se uskutečnil projekt HA v rámci Národních her SO v Olomouci, vybuďovalo dobrou pozici v nabízených projektech Zdravý sportovec, včetně finanční podpory od SO Europe/Eurasia. Smyslem původních standardních projektů bylo zmapovat úroveň ukazatelů zdatnosti a většinou se uskutečňovaly při jednorázových akcích ČHSO. Mimo to se uskutečnily i krátkodobé projekty snímání pohybového režimu osob s MP s užitím accelerometru (Válková, Lu Qu & Chmelík, 2014).

Postupně SOI koncipovalo projekty pro delší časové období, do nichž bylo vybráno i ČHSO. Pro léta 2015–2016 získalo dva dotované jednoleté projekty:

1. Projekt 2015: Fitness Innovation Project (Inovace programů zdatnosti)

Projekt s originálním názvem Fitness Innovation Project Grant (FIT) s trváním od února 2015 do prosince 2015 byl orientován na 3 základní cíle:

1. **Formulovat „fitness program“** adekvátní pro kognitivní i fyzickou úroveň osob se středním stupněm mentálního postižení, a to pro 3 věkové kohorty:
 - a) 7–15 let, začátečníci,
 - b) 16–26 let,
 - c) 27 let a starší.
2. **Zajistit vzdělávací kurzy či workshopy** pro vedení programů fitness s inovací pro osoby s MP (chůze, běhání, skákání, házení, chytání, pohyb venku, pohyb ve vodě, posilování). Součástí vzdělávacích kurzů jsou i témata o zdravé výživě, významu pohybových aktivit z hlediska zdravého životního stylu, a to s ohledem na kognitivní kapacitu sportovců a na didaktiku vedení těchto programů pro rodiče či opatrovníky, trenéry či dobrovolníky z řad studentů či odborníků v oblasti medicíny či sociální práce (požadavek projektu – minimálně 30 osob).
3. **Zajistit pravidelný trénink** dle požadavků projektu Fitness u cca 100 osob s MP zařazených do projektu dle uvedených kritérií, *vyšetřit standardní ukazatele „fitness“* dle metodiky HA – FUNFitness (www.specialolympic.org – Health Promotion) v počátku a v závěru projektu. Výsledky vyhodnotit a dolo-

ručení předat jak sportovcům, tak jejich trenérům, rodičům či opatrovníkům.

Testování ukazatelů zdatnosti

Základem pro tesovou baterii užívanou v projektech HA FUNFitness byly baterie EUROFIT či UNIFIT, pro potřeby SO jsou tyto sestavy modifikovány:

- *Hodnocení BMI*: v ČHSO pomocí bio-elektrické impedance (in-body, body-stat, Tanita).
- *Kardiovaskulární zdatnost*: v SO pomocí step-testu. Místo vystupování na zvýšenou plochu se „pochoduje“ v daném rytmu na místě se zvedáním kolen do výše vlastního pasu.

V ČHSO s vyhodnocováním sport-testy:

- *Rovnováha* stojem na pravé/levé noze ve variantě otevřené/zavřené oči, přičemž maximální možný výsledek je 30 sec. V ČHSO se měří na balanční plošině.
- *Síla dolních končetin* v provedení 10 pokusů ze sedu na běžné židli vztyk do napnutých kolen, měří se čas v sec.
- *Flexibilita ramen* v provedení sepnutých rukou za lopatkami (vyšší pravá nebo levá). Dotek konečků prostředníčku je nula cm, nedosažení je v cm minus, přesah je v cm plus.
- *Flexibilita páteře* v provedení dosahu konečků prstů v sedu na podlaze, s napjatými koleny. Dosažení roviny špičky nohou je nula, nedosažení je v cm minus, přesah je v cm plus.
- *Síla stisku ruky* prostřednictvím dynamometru. V ČHSO se měří stiskem rukojeti přístroje s vyhodnocením dle počítačového softwaru.
- *Dynamická síla břišního svalstva* prostřednictvím sedu-lehu za 1 minutu. V SO i ČHSO se užívá modifikace s bérce na sedadle běžné židle a v těže výši kolena, sed s rukama za hlavou do této výše.

Šetření se opakují několikrát ročně, takže je možné dedukovat efekt tréninku ve smyslu fitness. Obsahem totiž není jen trénink dovedností v daném sportu, ale akcent na zvýšení či udržení zdatnostmi běžnými prostředky, které jsou adekvátní pro danou populaci jak kognitivně, tak i motivačně a úrovní dovedností (Válková, 2015).

2. Projekt 2016: Expanding Health (Rozšiřování povědomí o zdraví)

Projekt s originálním názvem Expanding Health Grant (EXP) s trváním od září 2015 do srpna 2016 se orientoval na následující cíle:

1. **Uskutečnit screening ve všech oblastech programů zdravý sportovec** alespoň 1× za toto období.
2. **Formulovat vzdělávací programy** pro potencionální dobrovolníky, trenéry, rodinné příslušníky a opatro-

vatelé, ale i pracovníky v oblasti zdravotnictví. Dále argumentovat, rozšiřovat osvětu o dodržování parametrů zdravého životního stylu osob s MP, o jejich právech na zdravotní péči a o nutnosti spojení s komunální politikou a s životem v dané komunitě. Tyto vzdělávací programy pak realizovat. Základní témata projektu jsou: a) dodržování hygieny a prevence nemocí; b) výživa a prevence obezity; zdravotně orientovaná zdatnost; c) bezpečná sexualita; d) bezpečné sociální chování a prevence před zneužitím. Programy jsou vyvinuty, připraveny sylaby a byly začleněny i do projektu následujícího.

PROJEKT „ZDRAVÉ SPOLEČENSTVÍ“

Charakteristika projektů Zdravé společnosti

Zdravotní stav sportovců Speciálních olympiád je klíčovou součástí strategického plánu SOI pro léta 2016–2020. Projekt „Zdravé společnosti“ sumuje jak cíle předchozích projektů (screening, rozšiřování informací a vzdělávání) a doplňuje orientaci na prevenci a následnou zdravotní péči, tedy i propojení s představiteli místní politiky a orgánů odpovědných za přístupnost zdravotnických služeb pro osoby s mentálním postižením. Toto pojetí podtrhuje a štědrě finančně podporuje nadace filantropa Toma Golisano z USA. Po ročním pilotním projektu 2015 (www.specialolympics.org.healthpromotion) SOI nabídlo projekty tříleté, přičemž po prvním roce bylo třeba prokázat životnost projektu pro pokračování v dalších dvou letech. Grantové programy jsou orientovány jednak na kontinuální celoroční aktivaci a podporu zdraví, jednak na postupné naplňování statutu „Zdravá společnost“. Udělením tříletých grantů v dubnu 2016, a to na základě předchozích výsledků v projektech Zdravý atlet, byla zahájena etapa rozšiřující oblast podpory zdraví o intencionální edukační působení v následujících zemích: Arkansas, Austrálie, Britská Kolumbie, Čína, Connecticut, Kostarika, Egypt, Florida, Havaj, Keňa, Nebraska, Severní Karolína, Pákistán, Paraguay, Samoa a Uganda, z Evropy byly vybrány pouze Belgie, Česká republika a Polsko.

Pro všechny země, které byly zařazeny do tříletého programu, platí *společné cíle*. Zde prezentované už mají jistou modifikaci pro projekt ČHSO:

1. Zvyšovat udržitelnost zdravotně orientovaných programů s tím, že 50 % nákladů na aktivity spojené s programem HA se získá z lokálních zdrojů.
2. Zvýšit přístupnost následné zdravotní péče minimálně u 70 % sportujících s MP, kteří obdrží informace na základě screeningu minimálně dvou oblastí z možných (FUNFitness, HP, SS, OE, FF).
3. Zlepšit osobní zdravotní status (pocit) sportovců, jimž je nabízen zdravotně orientovaný program a wellness program mimo „kliniku“ (školení) HA

minimálně v 6 lokalitách. Tyto aktivity musí obsahovat jak sportovce z řad SO i mimo SO (celkem 90), tak jejich rodinné příslušníky, partnery, trenéry. Minimálně 20 % z nich by mělo setrvat v projektu po celé 3 roky.

4. Zvýšit povědomí o spojení ukazatelů zdatnosti a zdraví osob s MP a o nezbytnosti prevence v denním životním stylu s tím, že minimálně 50 % těch, kteří získají doporučení na základě screeningu (alespoň 1× ročně) budou dodržovat doporučený režim po dobu trvání projektu (3 roky).
5. Zvýšit povědomí o problematice zdraví osob s MP prostřednictvím publikací ve veřejných populárních či akademických publikacích (minimálně 2 ročně) a vypisováním témat závěrečných prací studentů.
6. 1× ročně vypisovat Cenu Golisano (tzv. „Golisano Health Leadership Award“), příp. dílčí drobná ocenění pro stěžejní podporovatele zdravotní politiky ve prospěch osob s MP.

Tyto cíle jsou v každé zemi detailněji rozpracovány v souladu se zájmy, možnostmi a navazujícím finančním zabezpečením. Přes vyžadované cíle se podtržení specifík v každém programu nejen akceptuje, ale i vítá.

Charakteristika projektu „Zdravá společnost“ v ČHSO (ZAS) a jeho management

Vlastní tvorba projektu, konzultace podmínek materiálních, personálních finančních apod. byla zahájena již v roce 2015 četnými konzultacemi s představiteli projektu v Bruselu (SOEE – Special Olympics Europe/Eurasia). Tato etapa byla zakončena v únoru 2016 osobním setkáním se zadavateli projektu v Bruselu, kdy se jednotlivé pasáže cíleovaly až do podoby podepsání dohody o akceptaci projektu. V rámci ČHSO již museli být předem připraveni partneři z univerzit. Skutečný termín zahájení projektu byl březen 2016.

Projekt „Zdravé společnosti“ (v originále HC – Healthy Community) má v ČHSO zkratku ZAS (Zdravý Atlet a Společnost, v němž je nutné ZAS a ZAS, opakovaně zdůrazňovat zdravotní politiku pro osoby s MP). Projekt získal od SOI *identifikační číslo YI 16-600-14*), takže univerzitám umožňuje evidovat tento projekt v rámci partnerství, a to jak pro rozvoj, tak i pro výzkum s mezinárodní komparací a s doporučeními do praxe. Pro participanty z praxe (vychovatelé, sociální pracovníci, asistenti pedagogů apod.) je pak možnost zařadit si nabízená školení do osobních programů celoživotního vzdělávání.

Strategie projektu ZAS je založena na participaci jednotek v tzv. „trianglu“ v dané lokalitě, a to v šesti lokalitách v ČR. TRIANGL je složen z představitelů jednotek:

- ČHSO a kluby SO,
- univerzita nebo zástupce terciálního vzdělávání,

- orgány či představitelé místní politiky.

Pro volbu lokality bylo podstatné, zda v dané oblasti kluby ČHSO mají silné zastoupení a zkušenosti s programy Zdravý atlet, nebo naopak nikoliv a prostřednictvím projektu ZAS aktivitu oblasti iniciovat, předat si zkušenosti a pozvednout povědomí o SO a zdravotně orientovaných projektech. Dalším kritériem byl i odborný kredit osobností, které ve vedení dané lokality budou hrát stěžejní úlohu (tzv. leadři). Oznámení potenciálním partnerům a jednání s nimi probíhalo taktéž v roce 2015. V závěru pak hrála úlohu i rychlost a vstřícnost při formulování smlouvy mezi ČHSO a danou univerzitou, schopnost akceptovat rámcová pravidla, naplnit cíle a nabídnout určité specifikum.

Takto vznikly jednotky ZAS smluvně podchycené s ČHSO:

- **Brno** - Fakulta sportovních studií, centrální jednotka.
Spec.: zapůjčování přístrojů pro screening, orientace na management akcí osob s MP; spojení s ambasadory - vrcholovými sportovci.
- **Praha** - Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra.
Spec.: orientace na wellness, screening biorytmů; spojení se Dnem zdravého společenství při Kbelské desitce.
- **České Budějovice** - Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (JČU).
Spec.: orientace na sportující z praktických škol i mimo ČHSO a romské etnikum; spojení s Jihočeskou diecézí.
- **Plzeň** - Pedagogická fakulta Západočeské univerzity v Plzni (ZČU).
Spec.: orientace na sportující s autismem; spojení s nadací Procit a odborem sociálních služeb.
- **Hradec Králové** - Pedagogická fakulta Univerzity v Hradci Králové.
Spec.: orientace na jedince s MP neorganizované v SO; spojení s odborem sociálních služeb.
- **Zlín** - Gymnázium Luční.
Spec.: orientace na mladé sportující v SO i mimo SO; spojení s organizátory Zlínského festivalu dětského filmu.

Projekt vymezuje předpokládané počty dlouhodobě sledovaných osob s mentálním postižením (20 na každou jednotku ZAS), přičemž se neorientuje pouze na atlety registrované v ČHSO ale screening je přístupný i ostatním. Vymezuje i počty proškolených cílových skupin (atleti s MP, rodiče, zástupci místní politiky, studenti - dobrovolníci, zdravotnický personál apod.). Na každou jednotku pak připadá realizovat po jedné akci: PROMO-akce propagačního charakteru pro veřejnost a prezentaci v lokální politice, 1 workshop pro

dobrovolník, zabezpečující roční činnost, 1 vzdělávací fórum pro potenciální trenéry, 1 vzdělávací fórum pro rodiče, minimálně 1 víkendová akce v přírodě (outdoor), minimálně 1 víkendová akce inklusivní, minimálně jedna účast na sportovní soutěži národního charakteru, minimálně ukončení jedné bakalářské či magisterské práce ročně (za celý projekt) a minimálně 2 prezentace veřejného charakteru a 1 práce vědecké publikace či účasti na konferenci mezinárodního charakteru za celý projekt. Také screening musí obsahovat šetření ukazatelů v určitých oblastech, jako zdatnost, zapojení do pohybových aktivit a sportu, ukazatele výživy a podpory zdraví. K tomuto slouží manuál i záznamové listy i stejný způsob zpracování, a to proto, aby mohla být potvrzena specifika skupin, např. osob žijících v chráněném bydlení či v rodinách nebo provozujících určitý typ sportu. V tomto smyslu se pak předpokládají komparace nejen mezi šesti lokalitami projektu ZAS, ale i komparace mezinárodní.

Z hlediska centrálního managementu je povinností klíčové osoby (Válková) každého pátého dne v měsíci odesílat na SOEE v Bruselu průběžnou zprávu, každý měsíc se účastnit mezinárodního webinaru. Celý organizační štáb, tj. leadři jednotek ZAS a zástupci ČHSO se scházejí dle potřeby v Praze. Informace o projektu, ale i publikované výsledky, jsou průběžně prezentovány na <http://www.specialolympics.cz/zdravy-atlet/projekt-healthy-community-zdrave-spolecenstvi-zas>.

DÍLČÍ VÝSLEDKY PROJEKTŮ

Stěžejním faktorem úspěchu projektů předchozích i současného projektu ZAS jsou trenéři či vychovatelé v klubech SO či jiných institucích, zajišťujících vzdělávání či služby pro osoby s MP. Ne vždy mají podporu z vyšších orgánů provádějících inspekce kvality sociálních služeb nebo procesu „transformace“. Je třeba vážit si těch, kteří pohybové aktivity a trénink ve smyslu zdravotního životního stylu dokázali do systému sociálních služeb a aktivizačních činností prosadit. Přes veškeré problémy či náročnost práce v projektech HA je možné formulovat některá zjištění:

1. Trenéři mají o tématiku zájem, školení se účastní se svými sportovci a přímo tak aplikují typické přístupy v inovacích zvyšování fitness. Ze zpětných vazeb vyplývá, že si uvědomují fakt, že zvyšování zdatnosti souvisí s adekvátní komunikací, s motivací prostřednictvím dobré atmosféry, se soutěžením a individuálním hodnocením, ale i s drobnými odměnami. Prostředkem nemusí být trénink pouze daného sportu, ale kondičně náročnější hry, místo posiloven je možné užít k posilování vlastní tělo či modifikované pomůcky, významnými prostředky jsou základní lokomoční pohybové vzorce (chůze, běhání, skákání, házení, chytání), ale i hry s cíle-

ním, hry ve vodě, činnosti turistického charakteru a je nutné podporovat oblíbený tanec.

2. Podstatným zjištěním je, že sportující populace v ČHSO „stárne“, převahu mají věkové kategorie nad 30 let, ale nadšeně trénují i ti, kteří mají nad 40 let i 50 a dosahují udivitelných výsledků ve srovnání s běžnou populací a jejich životním stylem v daném věku. Zapojování mládeže s MP do 16 let do pohybových aktivit je současnou výzvou ČHSO i v kontextu projektu HBSC (Health Behavior) a IASSIDD (International Association for the Scientific Study of Intellectual and Developmental Disabilities).
3. S podporou projektu ZAS Golisano se podařilo vyvinout systém kódování dat tak, aby je bylo možné odesílat na e-mailovou adresu přímého účastníka.
4. Byl stabilizován standardizovaný koncept screeningu, a to jako „sportovní víceboj“ s předáváním pamětních odznaků, s vyhlašovaním výsledků i udělováním medailí apod.
5. Dílčí výsledky jsou publikovány a procházejí recenzním řízením (profil sportovce v běhu na lyžích a kasuistiky vývoje ukazatelů v běžeckých disciplínách atletických). Různorodost výsledků je značná, a to nejenom vzhledem k individuální diagnóze sportujících, ale především vzhledem k jejich trénovanosti a participaci v tzv. méně náročných disciplínách (např. 50 m chůze či běh, skok do dálky z místa apod.) – zde jsou výsledky velmi slabé, a to jak v daných sportovních disciplínách, tak v ukazatelích FUNFitness. V tzv. náročnějších sportech či disciplínách (fotbal, 200 a 400 m běh, 1 km v běhu na lyžích apod.) nalézáme výsledky velmi dobré. Z toho vyplývá, že nelze zjištěná fakta absolutizovat, ale také nelze přeceňovat fakta z učebnic psychopedie o obezitě, o nedokonalosti až nemohoucnosti osob s MP, o nutnosti pouze o ně „pečovat“ či „zajišťovat služby“ (Válková, 2015).
6. V této souvislosti by se měly diskutovat i příležitosti a možnosti zapojování do pohybových aktivit a sportu, případně ČHSO, v systému inkluzivního vzdělávání či v systému sociálních služeb (aktivizačních činností) a v systému chráněného bydlení, což přesahuje rámec tohoto sdělení. Avšak zapojení do PA je významnou oblastí pro upevňování životního stylu a zdatnosti osob s MP.

ZÁVĚRY

Projekty Speciálních olympiád Zdravý sportovec (Healthy Athlete) mají význam jak pro screening ukazatelů zdravotně orientované zdatnosti a ukazatelů životního stylu, tak pro prezentování projektů SO na veřejnosti. I když cíle i management projektu v jednotkách ZAS je již stabilizován, z kooperace nejsou

vyloučeni jak další zájemci o screening těchto ukazatelů a jejich analýzu, tak o proškolení dobrovolníků ze středních škol, univerzit či vychovatelů a sociálních pracovníků z praxe. Proškolení absolventi pak mají možnost ucházet se o zapojení do šetření v programu Zdravý sportovec (HA) v kontextu národním i mezinárodním. Zájemci se mohou kontaktovat na adresách: valkova@fmps.muni.cz nebo office@specialolympics.cz. Vytvořený vzdělávací program ČHSO byl pro účely rozvoje či stabilizace zdravotní i všeobecné zdatnosti vytvořen.

Výsledky jsou globálně prezentovány na <http://www.specialolympics.cz/zdravy-atlet>. Individuální výsledky podléhají ochraně osobních dat a jsou předávány pouze relevantním osobám. Získané „tvrdé údaje“, které zde zatím nejsou prezentovány, by měly posloužit jako argumenty pro transformaci sociálních služeb nejen z hlediska typu bydlení, ale i z hlediska zdravého životního stylu se zakomponováním pohybových aktivit.

Dedikace

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

Poznámka: K článku byly využity upravené publikované statě: Válková, H. (2015). Výchova ke zdraví osob s mentálním postižením v programu Speciálních olympiád (popis grantových projektů SO). *Proceedings z konference Výchova ke zdraví*, České Budějovice, listopad 2015.

Válková, H., & Krejčí, M. (2016). Zdravá společnost – edukace a podpora zdravého životního stylu u sportovců Speciálních olympiád. In M. Švamberk Šauerová (Ed.). *Benefity využití sportovních a prožitkových aktivit v edukačních souvislostech*, 47–64. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, s. r. o.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Broadhead, G., & Church, G. (1984). Influence of test selection on physical education placement of mentally retarded children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2, 112–118.
- Coreen, M., Harada, C., M., & Siperstein, G. N. (2009). The sport experience of athletes with intellectual disabilities: a national survey of Special Olympics athletes and their families. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26, 68–85.
- Cratty, B. (1972). *The Special Olympics: A national opinion survey*. UCLA.
- Černá, M. (1976). *Cvičíme s mentálně postiženými dětmi*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dykens, E. M., & Cohen, D. (1996). Effects of Special Olympics international on social competence in persons with mental retardation. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(2), 223–229.
- Dykens, E. M., Valkova, H., & Mactavish, J. B. (1999). Psychosocial correlates of participants in Special Olympics International. *Report presented at the Strategic Research*

- Symposium of Special Olympics*, Fearington House, Pittsboro, NC.
- Faith, F. (1972). *Special Physical Education*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Hassan, D., Dowling, S., R., & McConkey, R. (Eds.), (2014). *Sport, Coaching and Intellectual Disability*, 235–248. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Hourcade, J. J. (1989). Special Olympics: a review and critical analysis. *Therapeutic Recreation Journal*, 23, 58–65.
- Kábele, F. (1976). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kvapilík, J. et al. (1995). *Životospřava mentálně postižených*. Praha: Sdružení pro pomoc mentálně postiženým.
- Kvapilík, J., & Černá, M. (1990). *Zdravý způsob života mentálně postižených*. Praha: Avicenum.
- Měkota, K., & Kovář, R. (1995). *UNIFITTEST (6–60): tests and norms of motor performance and physical fitness in youth and in adult age*. Olomouc: Palacky University.
- Nankervis, K., Cousins, W., Válková, H., & Macintyre, T. (2014). Physical activity, exercise, and sport. In L. Taggart, W. Cousins (Eds.). *Health Promotion for People with Intellectual and Developmental Disabilities*, 174–183. McGraw Hill: Open University Press.
- Ninot, G., Billard, J., Delignieres, D., & Sokolowski, M. (2000). Effects of integrated sports participation on perceived competence for adolescents with mental retardation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17, 208–221.
- Orelove, F. P., Wehman, P., & Wood, J. (1982). An evaluative review of Special Olympics: Implications for community integration. *Education and Training of the Mentally Retarded*, 325–329.
- Pitetti, K. H., Jackson, J. A., Stubbs, N. B., Campbell, K. D., & Battar, S. S. (2010). Fitness levels of adult Special Olympic participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6(4), 354–370.
- Rarick, G. L., Widdop, J. H., & Broadhead, G. D. (1970). The physical fitness and motor competence of educable mentally retarded children. *Exceptional Children*, 36, 509–519.
- Rintala, P., & Palsio, N. (1994). Effects of physical education programs on children with learning disabilities. In K. Yabe et al. (Eds.) *Adapted Physical Activity: Health and Fitness*. Tokyo: Springer Verlag.
- Roswal, G. M., Roswal, P. M., & Dunleavy, A. O. (1984). Normative health related fitness data in Special Olympians. In C. Sherrill (Ed.), *Sport and Disabled Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Roswal, G. M., Damentko, M. B., Smith, G. W., Braycich, M. J., & Krogulec, M. (2003). Sport for individuals with mental disabilities in Asia, Eurasia, and Europe. *Palaestra*, 19(4), 20–24.
- Shepard, R. J. (1990). *Fitness in Special population*. Champaign, IL: Human Kinetics, Inc.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Skowronski, W., Horvat, M., Nocera, J., Roswal, G., & Croce, R. (2009). Eurofit Special: European fitness battery score variation among individuals with intellectual disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26, 54–67.
- Stanish, H. I., & Draheim, C. C. (2007). Walking activity, body composition, and blood pressure in adults with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 20(3), 183–190.
- Special Olympics Summer Sports Rules (2012). *Version February 2012*. Special Olympics, Inc., www.specialolympics.org.
- Special Olympics (2010). *Special Olympics General Rules*. www.specialolympics.org.
- Švarcová, I. (2000). *Mentální retardace*. Praha: Portál.
- Taggart, L., & Cousins, W. (2014). *Health Promotion for People with Intellectual and Developmental Disabilities*. London: Open University Press.
- Temple, V. A., & Walkley, J. W. (2003). Physical activity of adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 28(4), 342–352.
- Tilinger, P., & Lejčarová, A. a kol. (2012). *Sport osob s intelektovým postižením*. Praha: Univerzita Karlova, Karolínium.
- Valenta, M., Michalík, J., Lečbych, M. et al. (2012). *Mentální postižení v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada.
- Valenta, M., & Muller, O. (2003). *Psychopedie: teoretické základy a metodika*. Jihlava: Parta.
- Válková, H. (1998). The development of indices of motor competence and social behavior of participants and non-participants in the Special Olympics movement. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 28, 53–59.
- Válková, H. (2000). *Skutečnost nebo fikce? Socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Válková, H. (2014). A detailed consideration of the effectiveness of the “Maximum Effort Rule” in the Special Olympic. In D. Hassan, S. Dowling and E. McConkey (Eds.). *Sport, Coaching and Intellectual Disability*, 235–247. London: Routledge, Francis & Taylor Groups.
- Válková, H. (2015). *Výchova ke zdraví osob s mentálním postižením v programu Speciálních olympiád (popis grantových projektů SO)*. In: *Abstrakta Mezinárodní konference Výchova ke zdraví a životní styl*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Válková, H., Hansgut, V., & Nováčková, M. (1999). The reflection of Special Olympics sports international programme in inner experience of adolescents with mental retardation. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 29, 57–64.
- Válková, H., & Krejčí, M. (2016). *Zdravá společnost – edukace a podpora zdravého životního stylu u sportovců Speciálních olympiád*. In M. Švamberg Šauerová (Ed.) *Benefity využití sportovních a prožitkových aktivit v edukačních souvislostech*, 47–64. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, s. r. o.
- Válková, H., Lu Qu, & Chmelík, F. (2014). An Analysis of the Physical Activity of Special Olympic Athletes with the Use of an Accelerometer. *Journal of US-China Medical Science*, 11(4), 176–187. David Publishing. ISSN 1548-6648, USA DOI: 10.17265/1548-6648/2014.04.002.
- Válková, H., & Thaiszová, V. (1989) A contribution to the motor abilities of mentally subnormal population. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 19, 97–120.
- Vermeer, A. et al. (1990). *Motor Development, Adapted Physical Activity and Mental Retardation*. Basel: Karger.
- Vermeer, A., & Davis, W. E. (Eds.). (1995). *Physical and Motor Development in Mental Retardation*. Basel: Karger.

Wilhite, B., & Kleiber, D. A. (1992). The effects of Special Olympics participation on community integration. *Therapeutic Recreation Journal*, 4, 9-20.

Winnick, J. P., & Short, F. (1985). *Physical Fitness Testing of the Disabled*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wright, J., & Cowden, J. E. (1986). Changes in self concept and cardiovascular endurance of mentally retarded youth in Special Olympics swim training program. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 177-183.

program. In J. Labudová, B. Antala (Eds.) *Healthy active life style and physical education*. 192-204. FIEP book of scientific and professional articles.

Popović, M., Popović, D., Stanković, V., & Válková, H. (2014). Structure of Intellectual Abilities of Special Olympics Athletes and Unified Partners in Football. *Kinesmetric* 2014, 3(1), p. 115-128.

Válková, H. (2015, in press). Effect of Special Olympic program on cross-country skiers: aspects of health related variables. In *Effects of application of physical activity on the anthropological status of children, youth and adults*. NOVA SCIENCE Monograph Series 2014-05-22.

PŘÍLOHA - PUBLIKOVANÉ VÝSTUPY Z PROJEKTŮ ZDRAVÝ ATLET

Appendix obsahuje recenzované publikované statě na bázi podporovaných projektů Zdravý atlet z let 2010-2015. Pro širší povědomí odborné veřejnosti by bylo vhodné doplnit databázi i publikacemi jiných autorů z České republiky, ať už v jazyce českém či jiném.

Tato poznámka může být chápána jako výzva (valkova@fsps.muni.cz).

Gába, A., Přidalová, M., Válková, H., Walkley, J., & Gábová, Z. (2012). Hodnocení tělesného složení u jedinců se středně těžkou mentální retardací. [Analysis of the body composition in individuals with moderate mental retardation.] *Česká antropologie*, 61(1), 15-20.

Nankervis, K., Cousins, W., Válková, H., & Macintyre, T. (2014). Physical activity, exercise, and sport. In L. Taggart, W. Cousins (Eds.). *Health Promotion for People with Intellectual and Developmental Disabilities*, 174-183. McGraw Hill: Open University Press.

Válková, H. (2011). Changes in perceived health related variables of Special Olympians after two years intervention

Válková, H. (2015, in press). Sports Training within Special Olympics Fitness Innovation Program. In *Movement and Quality of Life, Volume of conference, November 2015*. Brno: Faculty of Sport Sciences, Masaryk University.

Válková, H. (2013). Zimní sporty ve Speciálních olympiádách. [Winter Sports within Special Olympics. n.] In D. Trávníková, V. Pacholík (Eds.). *Aplikované pohybové aktivity* 2013, 283-298. Brno: Masaryk University, Faculty of Sport Studies.

Válková, H., Lu Qu, & Chmelík, F., (2014). An Analysis of the Physical Activity of Special Olympic Athletes with the Use of an Accelerometer. *Journal of US-China Medical Science*, 11, 76-187.

Kontakt:

Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.
 Fakulta sportovních studií Masarykova Univerzita
 Kamenice 753/5
 625 00 Brno-Bohunice
 e-mail: valkova@fsps.muni.cz

Monitorování ukazatelů tělesné zdatnosti u pravidelně cvičících seniorů

Monitoring physical fitness indicators in regularly exercising active seniors

Mgr. Silvie Mokrá, Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, UP v Olomouci

ABSTRAKT

Pohyb je pro zdraví a duševní pohodu člověka neodmyslitelnou součástí života. Pohybové aktivity napomáhají ke zvládnutí každodenních činností a to hlavně u seniorské populace. Právě u populace seniorů dochází k poklesu tělesné zdatnosti. Pokles je zapříčiněn životním stylem a postupnou hypokinezi. Díky cvičení a pohybovým aktivitám se ukazatele tělesné zdatnosti mohou zlepšit. Presentovaný článek předkládá výzkum tělesné zdatnosti u devíti mladších seniorů, ve kterém byla monitorována skupina pravidelně cvičících osob ve věku 60–70 let, která se delší dobu věnuje pohybovým aktivitám ve vybraném fitness centru v Olomouci 2–3krát týdně po dobu 60 minut. Tělesná zdatnost je vyhodnocována na základě realizované testové baterie Senior Fitness Test a analýzy složení těla. Měření probíhalo 2krát v období 5 měsíců. Byly zde monitorovány parametry: poměrné zastoupení tuků a svalů v těle a parametry tělesné zdatnosti, kterými jsou síla, flexibilita, vytrvalost a obratnost. Dle vyhodnocení testů došlo k minimálním změnám ve výsledcích. U seniorů naší skupiny se jedná především o udržování tělesné zdatnosti.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity, Senior Fitness Test, životní styl, osoby se zdravotním postižením / speciální potřeby, zdraví.

ABSTRACT

Movement is an inherent part of life for its impact on the health and personal well-being. Physical activities (PA) help manage day-to-day activities, especially in the elderly population. In elderly is a visible decrease in physical fitness, due to natural ageing, lifestyle and progressive hypokinesia. Regular PA and exercise can improve physical fitness. The article presents a study of physical fitness monitoring in the sample of 9 regularly exercising active young seniors (aged between 60 and 70 years), who for a long period of time devoted to PA lectures in a selected fitness center in Olomouc (frequency 2–3 times a week for 60 minutes). The physical fitness (strength, flexibility, endurance and dexterity) is evaluated using the Senior Fitness Test (SFT) and body composition measurements are used (BMI, proportional representation of fats and muscles by InBody720; VO₂max). Measurement was performed twice over a period of 5 months (pre-posttest). The results of testing show minimal changes or maintaining measured values over the period of 5 months (pre-posttest). The reasons of results are discussed.

Key words: adapted physical activity, Senior Fitness Test, lifestyle, persons with disability/special needs, health.

ÚVOD

K aktuálním a v současnosti stále častěji diskutovaným otázkám patří problematika stárnutí. Již podle statistiky Českého statistického úřadu zjišťujeme, že se celková věková struktura obyvatelstva mění, stárne. Dle Českého statistického úřadu (2016) procento obyvatel České republiky seniorského věku (dosahujících 65 let a více) bylo dle sčítání lidu v roce 1991 vyčísleno na 12,6 %, při sčítání v roce 2001 se počet zvýšil na 13,8 %, v roce 2013 tvoří seniorská skupina 17,4 % obyvatelstva ČR. Vzrůstající tendence jsou patrné i mimo naše hranice. Počet starších občanů roste i ve světě rychleji, než celkově populace přibývá.

Na vzrůstající podíl starší populace má vliv několik faktů vyskytujících se v naší novodobé společnosti. Například snaha o prodloužení střední délky života, dlouhodobě nižší porodnost ve světě, pracovní povinnosti do pozdní dospělosti až stáří i pozdější odchod do důchodu. Délku života nepochybně ovlivňují neustálé pokroky medicíny a techniky. Je tedy jasné, že etapa stáří, jak je definována kalendářním věkem dle WHO od 60 let, představuje dnes delší a významnější fázi života nežli tomu bylo dříve.

Stáří se však pro některé stává obdobím s velkými osobními a sociálními problémy. Za podněty pro osobní rozpory lze považovat odchod do důchodu, nemoc, pocit méněcennosti a závislosti na jiných. Je nutno

si uvědomit, že propagace negativních názorů tohoto směru mohou vést k regresi, napětí či nepochopení seniorů z pohledu mladší generace. Stáří nemusí být jen obdobím rozporu mezi generacemi, obdobím pocitu méněcennosti.

Toto období by se mělo stát příjemnou etapou života, kdy člověk zůstává členem společnosti, aktivně a hlavně smysluplně prožívá každý den. V dnešní době nabírá společnost nový směr v zájmu rozšířit propagaci aktivit pro seniory. To vede ke zlepšení celkové kvality života seniorů, psychické vyrovnanosti, soběstačnosti a možnosti, jak těchto cílů dosáhnout.

Právě pohybová aktivita (PA) má mnoho pozitivních vlivů na organismus a v životě člověka má velký význam. PA se uplatňuje v rámci primární prevence, jako předcházení vzniku onemocnění i jejich léčbě (Štílec, 2004). Všeobecně vede ke zlepšení zdravotního stavu, pod který spadá uvolnění duševního napětí, zlepšení kvality spánku a v neposlední řadě zpevnění pohybového aparátu, protože bolesti pohybového aparátu jsou seniorském věku časté a lze je pohybovou činností tlumit. PA podle WHO snižuje riziko obezity, infarktu myokardu a také brání vzniku neuróz, úzkostných stavů, depresí a snížení kognitivních funkcí. Podle Slepíčky, Mudráka a Slepíčkové (2015) sport u osob nad 60 let nabývá často významu sociohygieny, kdy je PA prováděna formou společenských setkání, činností a soutěží. Význam PA spočívá v získání či udržení tělesné zdatnosti, kterou senior potřebuje pro vyrovnání se s podmínkami v zaměstnání, s běžnými tělesnými aktivitami, sebeobslužnými činnostmi, příjemným prožitím volného času při pohybových aktivitách a při utváření životního stylu. Vyšší tělesná zdatnost umožňuje zvládnutí každodenní zátěže bez potíží a únavy, vytváří energetickou rezervu pro příjemné pohybově náročné občasně aktivity, zvládnutí kalamitních situací, onemocnění, úrazů, usnadňuje a zkracuje dobu rekonvalescence po běžných onemocněních, snižuje rizika vzniku civilizačních chorob, zvyšuje sociální uplatnění a udržuje psychickou rovnováhu (Kalvach et al. 2004).

Zatěžování organismu v seniorském věku

Před zvolením pohybové aktivity, by sám cvičenec měl podstoupit lékařskou prohlídku. Lékař či specializovaný lékař (tělovýchovný) může osobě v seniorském věku stanovit limity pohybové aktivity pomocí zátěžového vyšetření, které zjistí úroveň zdatnosti, tolerance zátěže a stanovení bezpečné zátěže (Fialová & Vlastníková, 2007). Dle lékařského doporučení je třeba respektovat i celkové množství pohybu, úsilí, se kterým je prováděn (Štílec, 2004). Autoři a expertní skupiny zabývající se pohybovými aktivitami a doporučeními k pohybovým aktivitám (např. Bull, F., & Expert Working Groups, 2010; Ješina & Hamřík, 2011; Paterson & Warburton, 2010; Pelclová, 2015; Sun, Norman, & While, 2013) potvrzují doporučení WHO pro

frekvenci PA a doporučují aerobní aktivitu 3–5krát týdně, ideálně obden (Stejskal, 2004) či variantu 3krát v týdnu po dobu 1 hodiny, nebo 5krát týdně po dobu 30 minut mírné až střední intenzity (Štílec, 2004). Veškeré pohybové aktivity je vhodné během týdne střídat.

„Tělesná zdatnost podává obraz o stavu jedince a napomáhá při integraci do společnosti“ (Štílec, 2004, 37). U seniorů je dobrá tělesná zdatnost spojována s minimálními zdravotními riziky, ne s maximální výkonností, proto se u této populace uplatňuje název zdravotně orientovaná tělesná zdatnost (Štílec, 2004). Za nejvýznamnější složku zdravotně orientované zdatnosti je považována svalová síla a kardiovaskulární zdatnost, vyjádřena hodnotou $VO_2\max$. U osob nad 60 let se hodnoty $VO_2\max$ pohybují okolo 28,1 ml/kg/min. Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) přidávají do důležitých složek i hodnoty proporcionality lidského těla, konstituci a tělesné složení. Dle Komačkové (2010) se může zdravotně orientovaná zdatnost hodnotit podle ukazatelů kardiorespirační úrovně, svalové síly a kloubní pohyblivosti.

K základním způsobům jak udržet či zvýšit tělesnou zdatnost seniorů patří aktivity vytrvalostního aerobního charakteru (jízda na rotopedu, kole, nordic walking, plavání, tanec) v kombinaci se silovými cviky. Intenzita bývá individuální dle zdatnosti, měla by být spíše mírnější. Její zvyšování musí být postupné a s nižší progresí. Mezi cvičení bývá častěji vkládán odpočinek pro lepší regeneraci (Kalvach et al., 2004). K aktivitám vytrvalostního a silového charakteru je vhodné zařadit i aktivity zaměřené na stabilitu, jako prevenci před rizikem pádu. K tomu lze využít cviků zdravotní tělesné výhovy, jógy i cvičení na míči.

Při cvičení se seniory je třeba dodržovat pitný režim během cvičení, každé cvičení začínat a končit protahovacími cviky, cvičit dle vlastního rytmu, nezvyšovat příliš intenzitu a počet cviků, mezi jednotlivými sériemi dělat přestávky, zhluboka dýchat a cvičit v tempu dýchání. Z hlediska bezpečnosti je důležité sledovat stav a projevy cvičenců. Při pocitu dušnosti, nevolnosti nebo únavy je doporučené aktivitu přerušit (Klescht, 2010).

CÍLE

Cílem výzkumu bylo monitorovat tělesnou zdatnost u pravidelně cvičících osob v seniorském věku. Zjistit zda:

- pravidelná pohybová aktivita vede k udržení či zlepšení ukazatelů tělesné zdatnosti dle Senior Fitness Testu a tělesného složení u skupiny devíti seniorů,
- se změní či udrží naměřené hodnoty hmotnosti, tělesného tuku a BMI, získané při prvním měření (pre-test) po pěti měsících (post-test) pravidelného organizovaného cvičení prováděného 2–3krát týdně/60 min),

- se změni ˇci udrzi nameren hodnoty testů dle Senior Fitness Testu ziskane při prvním meren po pěti měsících (post-testov uroven) pravidelného cvicen.

METODIKA

Cílovou skupinu pro výzkumnou ˇcast práce tvořilo 9 seniorů (3 muzi, 6 zen) ve věku od 60 do 70 let, kterí pravideln navštěvují cvicebn jednotky „cvicen pro seniory“ ve fitness centru Help v Olomouci. Skupina se věnuje cvicen jí z 2 roky a to v rozsahu 2–3 cvicebnch jednotek tydn. Cvicen probíhá pro velk zájem 3krat tydn (pondělí, středa, pátek) po dobu 60 minut. Všechny cvicebn jednotky v tydn navštěvuje stejná skupina seniorů, z nichz dle hodnocení stupně BMI se 2/3 pohybují mimo hodnoty optimln váhy (5 osob nadváha, jedna osoba obezita 1. stupně).

Skupina absolvuje ruzn obsahov zameren cvicebn jednotky – pilates, bodystyling, cvicen s TRX, cvicen v posilovně na posilovacích strojích. Všechny cvicebn jednotky jsou organizovane a předem pripraven lektorem, kter formy a druhy cvicen ka zadou hodinu meni.

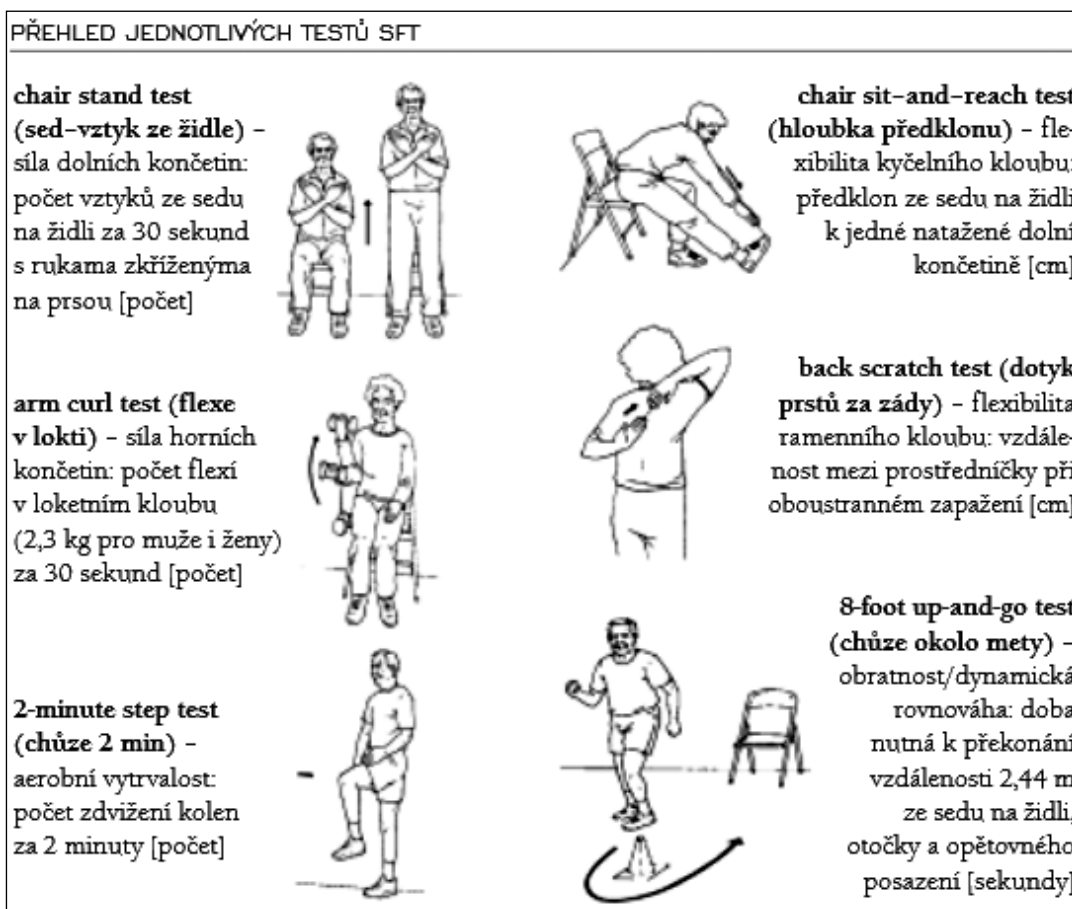
Se seniory bylo realizováno testování pomocí testové baterie Senior fitness test (dále jen SFT) (Rikli & Jones, 2001), meren pristrojem InBody720 (2004)

i meren VO₂max. Pristroj InBody meri telesn parametry jako je slozen těla, množství tuků, svalů, vody, metabolickou spotřebu a mnoho dalsich. Vlastní meren všech testů proběhlo ve dvou etapách (pre-post test) v rámci cvicebn jednotky probandů.

Senior fitness test

„SFT byl vytvořen pro potřeby jednoduchého stanovění jednotlivých komponent funkcn telesn zdatnosti, potřebných pro zachování mobility a celkov funkcnosti u seniorsk populace“ (Machcov, Bunc, Vankov, Holmerov & Veleta, 2007). SFT je vhodn pro testování osob od 60 do 94 let. Je to jednoduch funkcn baterie hodnoticí funkcn zdatnost seniorů. V baterii nalezneme testy pro meren aerobní kondice, síly a flexibility. Jednotliv testy naznaˇcuj cinnosti ka zadodennho zivota nebo pohyby k němu potrebn, jsou vyhodn pro jejich jednoduchost, bezpeˇcnost, platnost a zaroven splňují vedeck standardy. Jednotliv testy baterie:

1. 8-foot up-and-go test – chůze okolo mety,
2. 2-minute step test in place – chůze 2 minuty,
3. back scratch test – dotyk prst za zády,
4. chair sit-and-reach test – hloubka předklonu,
5. arm curl (biceps) test – flexe v lokti,
6. chair stand test – sed–vztyk ze zidle.



Obrázek 1 Přehled testů Senior Fitness Testu

Tabulka 1 Změny tělesné váhy (kg), BMI a tělesného tuku (%) u seniorů

Proband	váha 1 (kg)	váha 2 (kg)	rozdíl váhy	BMI 1	BMI 2	klasifikace dle BMI	tuky 1 (%)	tuky 2 (%)
1.	81,8	81,3	0,5	26,1	26,1	nadváha	26	25,3
2.	116,1	112,7	3,4	33,8	32,7	Obezita 1.st	36,9	35,7
3.	86	87	1	25,8	25,9	nadváha	24	24,6
4.	75,5	74,5	1	26,8	26,5	nadváha	30,8	29,5
5.	54	54,5	0,5	21,6	21,8	normál	20,6	21,8
6.	61,5	61,5	0	22,6	22,4	normál	36,3	35
7.	82,3	80,4	1,9	30	29,3	nadváha	42,4	42,5
8.	79,1	80,5	-1,4	29	29,3	nadváha	36,4	37,1
9.	73,9	72,6	1,3	25,9	25,2	nadváha	36	34,4

VÝSLEDKY

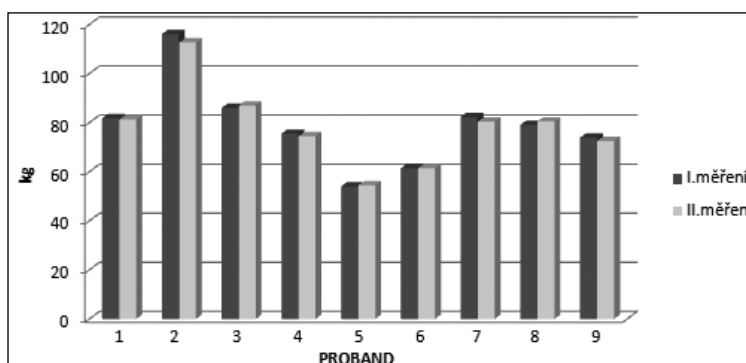
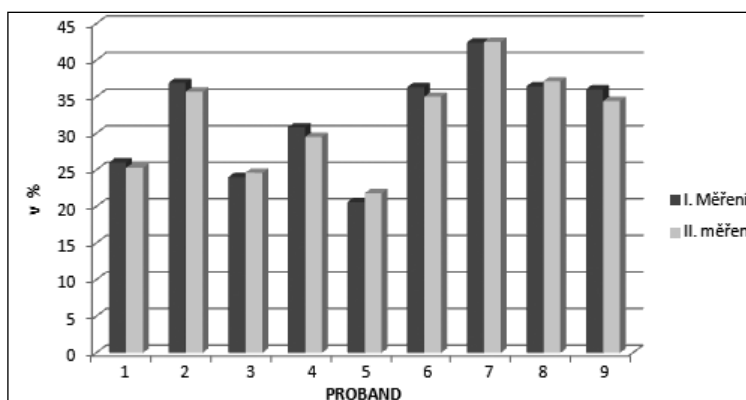
Výsledky jednotlivců (hmotnost, BMI, tuky)

V souboru se nachází jedinci, kteří dle skupiny BMI (podle WHO) spadají především do pásma nadváhy (n = 5), optimální váhy (n = 3) a jeden proband do skupiny obezity 1. stupně (Tabulka 1). Očekávali jsme, že pravidelná pohybová aktivita povede ke snížení váhy či alespoň k jejímu neměnnému stavu.

Pokud se zaměříme na váhu jednotlivých probandů, můžeme si povšimnout jen nepatrných změn (Obrázek 2). U většiny probandů (č. 1, 3, 4, 5, 6) se hmotnost a její změny (rozptyl) pohybovaly v rozmezí maximálně 1 kg. K výraznější změně došlo u osoby č. 2, která dosáhla nejvyššího rozdílu váhy mezi I. a II. měřením, jednalo se o úbytek 3,4 kg. Proband č. 2 se i přesto pohybuje dle BMI v pásmu obezity 1. stupně.

Pokud se zaměříme na klasifikaci dle BMI podle WHO pozorujeme, že většina probandů se pohybuje mimo hodnoty pro optimální váhu. Ke změně pásma v klasifikaci BMI se mezi I. a II. měření nedošlo. Ve skupině převládá klasifikační stupeň nadváhy a to v 5 případech (č. 1, 3, 4, 7, 8). U jednoho případu (č. 2) klasifikační stupeň dosáhl až na obezitu 1. stupně.

S úbytkem váhy souvisí i úbytek tukové hmoty. K úbytku tělesného tuku došlo u probandů č. 1, 2, 4, 6 a 9 (Obrázek 3). K největším ztrátám tělesného tuku došlo u probanda č. 2. a to o 2,6 kg. Vlivem jeho tělesné hmotnosti není však jeho procentuální hodnota vyjádřena jako nejvyšší. Největší rozdíl v procentuálním vyjádření ztráty tuku (vzhledem ke svému tělu) nalezneme u probanda č. 9 a to v hodnotě 1,6 %. Proband č. 9 ztratil ze své tělesné váhy za 5 měsíců 1,6 kg tuku.

**Obrázek 2** Porovnání hodnot tělesné hmotnosti při I. a II. měření (v kg)**Obrázek 3** Porovnání hodnot tělesného tuku při I. a II. měření (v %)

Výsledky jednotlivců v Senior Fitness Testu

Pri hodnocení urovn zdatnosti dle SFT v jednotlivých testech používáme normy pro americkou populaci (Rikli & Jones, 2001), jsou pro nás pouze normami orientačními.

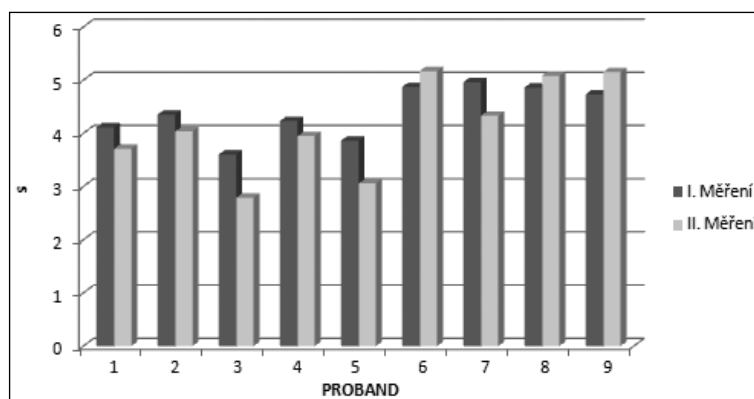
Test 1, 8-foot up-and-go test (chůze okolo mety). Dle orientačních norem SFT se probandů v testu pohybují buď v urovni průměru (. 2, 6, 8 a 9) nebo nadprůměru (. 1, 3, 4, 5 a 7). V testu jsou hodnoty rozdl mezi mrenmi minimálně, pohybují se do 1 sekundy. Nevyraznjho zlepšení dosáhl proband . 3 o 0,81 sekundy a proband . 5 o 0,8 sekundy, ke zhoren výsledků došlo u probandů . 6, 8 a 9 (Obrázek 4).

Test 2, 2-minute step test (chůze 2 min). Probandů se dle normy vyskytují opět v urovni průměru (. 4 a 8) nebo nadprůměru (. 1, 3, 5, 6 a 7). Osoba . 2 se po II. mren posunula z prmern skupiny do nadprmern. U osoby . 9 došlo k opačnému efektu. Největší výstup jsme zaznamenali u probanda . 3 a to až o 24 kroků, jeho psma urovn se však nezměnilo

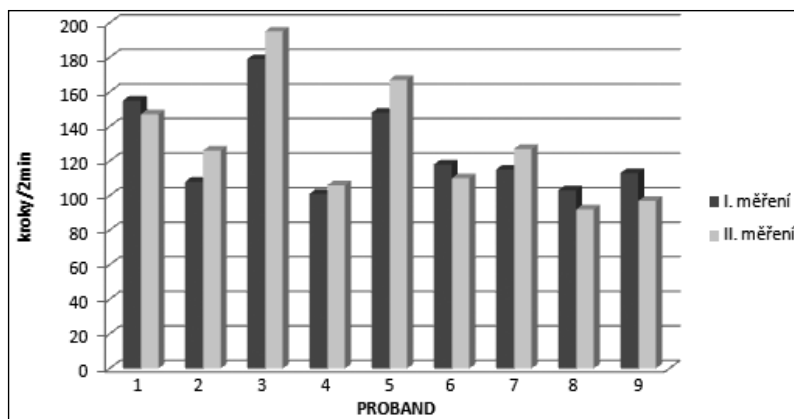
(k poklesu frekvence kroků došlo u probanda . 9 o 16 kroků) (Obrázek 5).

Test 3 (Obrázek 6) je v soustavě SFT test pro flexibilitu ramenního kloubu **back scratch test (dotyk prst za zády)**. Probandů udržují flexibilitu ramenního kloubu v neměnných hodnotách. U probandů . 3 a 5 si ale můžeme povšimnout změny, kter ovlivnila jejich urove od I. k II. mren. U probanda . 3 (muž, norma -16,5 cm až 0 cm) došlo k posunu z prmern hodnoty na hodnotu nadprmern, a u probanda . 5 (ena, -8,8 cm až 3,8 cm) naopak k posunu z nadprmern hodnoty na hodnotu prmern. Rozdíly změn mezi I. a II. mren jsou v rozsahu maximln 2 centimetrů.

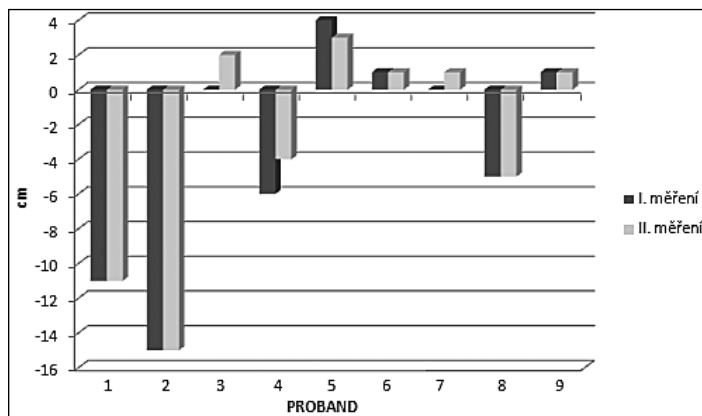
Test 4, chair sit-and-reach test (hloubka předklonu) je zamren na flexibilitu kyčelního kloubu a dolních končetin. Všichni probandů se nacházejí v pásmu normy. Nejvyraznj změny nastaly u probandů . 2, 7 a 8 o 4 cm v kladnm smyslu (Obrázek 7). Největší změny v negativním smyslu můžeme pozorovat u probandů 6 a 9.



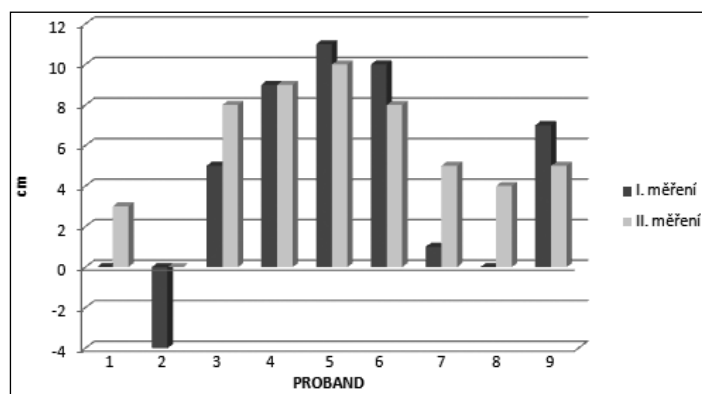
Obrázek 4 Porovnání výsledků testu 8-foot up-and-go (chůze okolo mety) p I. a II. mren (v sekundách)



Obrázek 5 Porovnání výsledků 2-minute step test (chůze na 2 minuty) p I. a II. mren (počet kroků/2minuty)



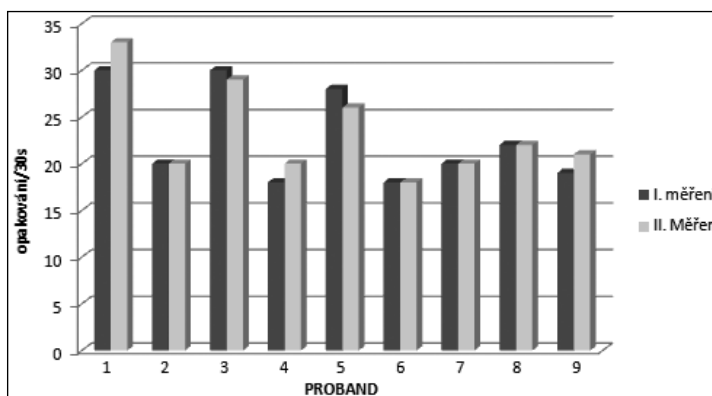
Obrázek 6 Porovnání výsledků back scratch testu (dotyk prstů za zády) při I. a II. měření (v cm)



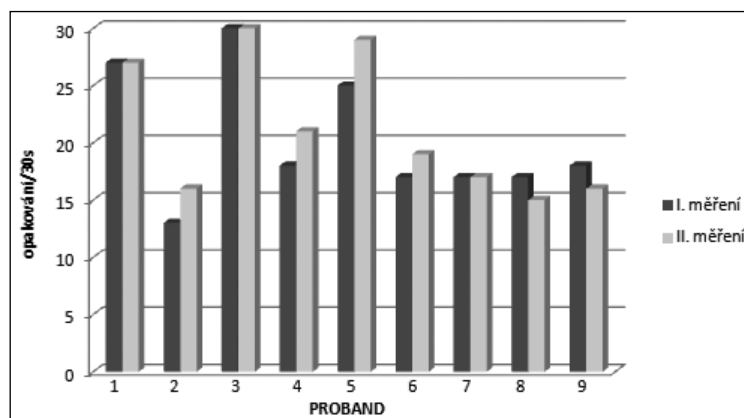
Obrázek 7 Porovnání výsledků chair sit-and-reach testu (hloubka předklonu) při I. a II. měření (v cm)

Test 5, arm curl test, síla horních končetin. Z grafu (Obrázek 8) můžeme vyčíst, že osm probandů z devíti se dle výsledků testu nachází v pásmu normy. V pásmu nadprůměru se při obou měření udržuje proband č. 2. Nejvyššího rozdílu hodnot dosáhl probandi č. 1 a 4. Naopak úbytek síly zaznamenal proband č. 5.

Test 6, chair stand test (sed-vztyk ze židle). V tomto testu (Obrázek 9) se seniori nacházeli většinou v pásmu nadprůměru (č. 1, 3, 4, 5, 6, 7). U probandů č. 8 a 9 se pásmo nadprůměru, vyhodnocené po I. měření, v hodnocení II. měření změnilo, došlo k poklesu do pásma průměru. Nejvýraznějšího zlepšení došlo u probanda č. 5.



Obrázek 8 Porovnání výsledků arm curl testu (flexe v lokti) při I. a II. měření (počet opakování/30s)



Obrázek 9 Porovnání výsledků chair stand testu (sed-vztyk ze zidle) při I. a II. mren (počet opakování/30 s)

DISKUZE

Ve výsledcích jednotlivých STF testů zaznamenáváme pevzn udrzen tlesn zdatnosti na poaten urovni i pouze mrn zlepšení i s odstupem pěti měsíců.

U testu 8-foot up-and-go (test 1), chůze kolem mety, došlo ve skupině jako celku ke zlepšení. Pět osob ze skupiny se u testu zlepšilo. Ve fitness centru cvicen zamren specificky na rozvoj rychlosti u seniorů nalezeme vjimen, ale test je definován jako rychlostn-obratnostní a posun může být ovlivněn cvicenm orientovanm na obratnost, kter ve cvicebnch jednotkách nalezeme.

U testu chůze na 2 minuty (test 2) jsme zaznamenali pomrn stl hodnoty skupiny. Bylo by zrejm adoui do cvicebnch jednotek zařadit více činnosti aerobního charakteru. Protože seniorů v rmci cvicen ve fitness centru nevenj aerobnímu cvicen tolik času a prostoru, tyto aktivity, pokud je provozují, provozují je spíše ve volnm čase. Formy aerobního cvicen provádějí pouze v zahřevacch astech cvicebnch jednotek a to maximln po dobu 10 minut. Tento fakt můžeme podložit i zisknmi hodnotami VO_2max , kdy vtšina probandů nedosahovala průměrných hodnot 28,1 ml/kg/min (Kalvach et. al., 2004). Kromě cvicen ve fitness centru by se seniorů mohli zaměřit na aerobní činnost ve svém volnm čase a to v podobě procházek i nordic walking nebo jízdy na kole (rotopedu). Vhodn je také využití vodnho prostředí (plavání, aqua aerobik).

U testu flexibility pletence horní končetiny (test 3) nedošlo ke zlepšení. Ve fitness centru se této oblasti nevenj. Flexibilita v ramenním kloubu je pro seniorů a pro jejich soběstačnost, například v oblékání, velice dležit. Proto by bylo třeba do obsahu cvicen zařadit i streinkov prvky prav pro tuto partii. Zato u flexibility kyelnicho kloubu (test 4) můžeme zaznamenat zlepšení, je to ale také tm, že skupina provádí

streinkov cvicen mnohem častěji zamren na dolní končetiny než na horní. Na konci každého cvicen je na oblast dolních končetin zařazeno několik protahovacích cviků.

V testu sily horních končetin (test 5) došlo k udrzen hodnot. Taktéž v chair stand test (test 6), kter je silov-vytrvalostního charakteru výsledky mren potvrzují udrzen sily. Výsledek je zrejm odrazem pravidelného silového tréninku. Silov cvicen jsou totiž nejvíce zastoupenou formou cviků v rmci cvicebnch jednotek. Pokud by se silov cvicen ve fitness centru omezilo, je pravdpodobn, že by došlo k poklesu svalov sily a fyzického výkonu. Udává se, že do věku 50 rok se sníží prez svalem asi o 10 %, v estm a sedmm deceniu klesá svalov sila vždy asi o 15 % a v dalch dekadách o 30 % (Mek, Radvansk et al., 2011). Proces stárnutí je provázen zvyenm procenta tělesného tuku a progresivním ubytkem hmoty kosterního svalstva, a tím i svalov sily (může vést až k na věku zvisl sarkopenii) (Vigu, 2006). Cruz-Jentoft et al. (2014) uvádí výskyt sarkopenie u 1–29 % osob žijících doma, 14–33 % u seniorů v leebnch dlouhodob nemocných nebo jiných pobytových zařazených a 10 % seniorů hospitalizovnch na akutních lucch v nemocnici. Sarkopenie vede k hypomobilit, instabilit s pd, k disabilitě až ke ztrátě soběstačnosti a rozvoji imobilizačního syndromu (Kolár et al., 2009). Dle Zadka (2016) se sarkopenie projevuje ve str u tzv. křehkých pacientů. Řeenm sarkopenie se zlepšuje kvalita života strnoui populace. Je ji nutno ovlivnovat využitím nutričních intervencí a zlepenm pohybového reimu strnoui populace (Fielding et al. 2011, Waltson, 2012).

Tlesn hmotnost I. a II. mren se u probandů vrazn nemn. Ve skupině převládá klasifikační stupen nadváhy (5 osob) a u jednoho probanda nacházíme klasifikační stupen obezity. Pozitivn je však nastartování ubytku tělesného tuku (u probandů . 1, 2, 4, 6 a 9). Váhu probandů ale mohlo ovlivnit i ron období,

ve kterém byl výzkum prováděn. Jelikož se jednalo o období říjen–březen, je pravděpodobné, že většina probandů omezila v zimním období aktivity vykonávané venku v jiných ročních obdobích. Například zahradičení, procházky či vyjíždky na kole. Taktéž je období konce roku spojené s vánočními svátky a častějšími nutričními a stravovacími prohřešky.

Výsledky šetření mohly být samozřejmě ovlivněny dalšími proměnnými, na udržení tělesné zdatnosti se mohou podílet přidružené aktivity, kterým se proband věnuje, poctivost cvičení, případná změna životosprávy či zdravotní stav a předešla onemocnění. Pro důkladnější zjištění by byl vhodný například doplňkový dotazník IPAQ (Craig et al., 2003; Fogelholm et al., 2006; Sigmund, Zacpal, Sigmundová, Mitáš, Sklenář, Bělohlávek, & Frömel, 2007). Tento dotazník je zaměřen právě na pohybovou aktivitu a hodnocení jejího množství vykonávané během dne, týdne (např. Niederseer et al., 2011).

Po rozhovoru s jednou ze seniorek navštěvující tyto cvičení jednotky ve fitness centru je vhodné zmínit, jaký byl její důvod pro to, začít cvičit. V rozhovoru se svěřila, že prvopočátek byl jen v tom „zkusit něco nového“. S manželem byli již oba v důchodu a čas jim doma neubíhal. Rozhodli se vyzkoušet cvičení pro seniory, které bylo ve fitness centru za symbolickou zavádějící cenu. I přes to, že museli do Olomouce dojíždět z nedaleké vesnice, se jim cvičení po prvních lekcích zalíbilo a doporučili jej i svým známým. S odstupem času sami na sobě pozorovali, že už jim nedělá problém zvednout se ze židle, vstát z postele, běhat a hrát si s vnoučaty. Příjemné změny pociťovali i v lepším a kvalitnějším spánku. Právě díky těmto pozitivním účinkům si cvičení oblíbili a dále ho doporučovali.

ZÁVĚRY

Hlavním cílem této práce bylo monitorovat tělesnou zdatnost u skupiny pravidelně cvičících osob seniorového věku od 60 do 70 let. Skupina seniorů se již 2 roky pravidelně věnuje organizovaným pohybovým aktivitám. Lekce cvičení probíhají 3krát týdně po dobu 60 minut. Pomocí testové baterie Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2001) jsme porovnali stav tělesné zdatnosti seniorů v pětiměsíčním intervalu. Co se týče jednotlivých složek SFT, u testu I. (chůze okolo mety) bylo zaznamenáno mírné zlepšení mezi post a pre-testovým měření. U testu II. (chůze na 2 minuty) nebyly zaznamenány výrazné změny. Pro zlepšení a další udržení by bylo vhodné zařadit více aktivit aerobního charakteru. Test III. (dotyk prstů za zády), který je zaměřen na flexibilitu ramenního kloubu, potvrzuje udržení hodnot a rozsah kloubu v pre i post-testovém měření. I hodnoty naměřené v testu IV. (hloubka předklonu) potvrzují pozitivní vliv pravidelného cvičení

k udržení i mírnému zlepšení hodnot a rozsahu v kyčelním kloubu. U testu V. (flexe horní končetiny) i testu VI. (sed–vztyk ze židle) byl potvrzen účinek cvičení pro udržení svalové síly horních končetin ve srovnání pre a post-testového měření.

Pomocí výzkumu a měření bylo zjištěno, že pravidelná pohybová aktivita vede u našeho souboru probandů k udržení či nepatrnému zlepšení tělesné zdatnosti dle SFT ve všech ukazatelích. Vlivem pohybové aktivity si většina seniorů udržela či lehce snížila svoji hmotnost i množství tělesného tuku. Pohybová aktivita v tomto směru napomáhá k udržení hmotnosti. Doporučujeme pracovat se seniory i formou edukace o pohybových doporučeních, možnostech provozování dalších PA, především aerobního charakteru a výživových doporučeních pro seniory.

Co se týká limitů studie po odborné stránce, bylo by vhodné doplnit SFT měření a měření tělesných komponentů o problematiku kvality života (Mokrá, 2016) a hodnocení úrovně pohybové aktivity např. pomocí dotazníku IPAQ (2012).

REFERENČNÍ SEZNAM

- Biospace CO. (2004). *InBody720. Návod a výklad výsledků a jejich aplikace*. Factory.
- Bull, F., & Expert Working Groups. (2010). *Physical Activity Guidelines in the UK: Review and Recommendations*. Loughborough: Loughborough University, School of Sport, Exercise and Health Sciences.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, U., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12 country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Cruz-Jentoft, A. C., Landi, F., Schneider, S. M., Zuniga, C., Arai, H., Boirie, Y., Chen, L. K., Fielding, R. A., Martin, F. C., Sieber, C., Stout, J. R., Studenski, S. A., Vellas, B., Woo, J., Zamboni, M., & Cederholm, T. (2014). Prevalence of and interventions for sarcopenia in ageing adults: a systematic review: report of the international sarcopenia initiative (EWGSOP and IWGS). *Age and ageing*, 43(6), 748–759, doi: 10.1093/ageing/afu115.
- Český statistický úřad. (2016). Věkové složení obyvatel Retrieved 12. 4. 2016 from the World Wide Web: <http://www.czso.cz/csu/czso/seniory-v-cr-2014-2gala5x0fg>.
- Fialová, D. & Vlastníková, D. (2007). Pohybová aktivita vybrané skupiny seniorů. In J. Wittmannová (Ed.), *Aktivní v každém věku* (pp. 13–16). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Fielding, R. A., Vellas, B., Evans, W. J., Bhasin, S., Morley, J. E., Newman, A. B., Abellan van Kan, G., Andrieu, S., Bauer, J., Breuille, D., Cederholm, T., Chandler, J., De Meynard, C., Donini, L., Harris, T., Kannt, A., Keime Guibert, F., Onder, G., Papanicolaou, D., Rolland, Y., Rooks, D., Sieber, C., Souhami, E., Verlaan, S., & Zamboni, M. (2011). Sarcopenia: An Undiagnosed Condition

- in Older Adults. Current Consensus Definition: Prevalence, Etiology, and Consequences. International Working Group on Sarcopenia. *Journal of the American Medical Directors Association*, 12(4), 249–256. doi: 10.1016/j.jamda.2011.01.003.
- Fogelholm, M., Malmberg, J., Suni, J., Santtila, M., Kyrlinen, H., Mntysaari, M., & Pekka, O. (2006). International physical activity questionnaire: Validity against fitness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(4), 753–760.
- IPAQ. (2012). International Physical Activity Questionnaire. Retrieved 15. 08. 2016 from <https://sites.google.com/site/theipaq/>.
- Ješina, O., & Hamřik, Z. (2011). *Podpora aplikovanch pohybovch aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kalvach, Z., Zadk, Z., Jirk, R., Zavzakov, H., Sucharda, P. a kolektiv. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Grada Publishing.
- Klescht, V. (2010). *mldnte i po 45! Pt pilr zdrav a sily*. Brno: Computer Press.
- Kolár, P. et al. (2009). *Rehabilitace v klinick praxi*. Praha: Galén.
- Komaekov, D. (2010). *Vliv sestry na proces stárnutí*. *Sestra*, 20(6), 66–8.
- Mcek, M., Radvansk, J., a kol. (2011). *Fyziologie a klinick aspekty pohybov aktivity*. Praha: Galén
- Machcov, K., Bunc, V., Vaņkov, H., Holmerov, I., & Veleta, P. (2007). Zkušenosti s hodnocenm tlesn zdatnosti seniorů metodou „Senior Fitness Test“. *esk geriatrick revue*, 5(4), 248–253.
- Mokr, S. (2016). *Vliv pravideln pohybov aktivity na kvalitu života seniorů* (diplomov práce). Olomouc: Vydavatelství UP.
- Niederseer, D., Ledl-Kurkowski, E., Kvita, K., Patsch, W., Dela, F., Mueller, E., & Niebauer, J. (2011). Salzburg Skiing for the Elderly Study: changes in cardiovascular risk factors through skiing in the elderly. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 2147–55.
- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. R. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada’s Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7. doi: 10.1186/1479-5868-7-38.
- Pelclov, J. (2015). *Pohybov aktivita v životním stylu dospl a seniorsk populace esk republiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Riegrov, J., Přidalová M., & Ulbrichov, M. (2006). *Aplikace fyzick antropologie v tlesn výchov a sportu (přiruka funkn antropologie)*. Olomouc: Hanex.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2001). *Senior fitness test manual*. Leeds: Human Kinetics.
- Slepička, P., Mudrák, J., & Slepičková, I. (2015). *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolnum.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se sprvn hýbat*. Břeclov: Presstempus.
- Štilec, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál.
- Sigmund, E., Zaczal, J., Sigmundov, D., Mitš, J., Sklenr, V., Blohvek, R., & Frömel, K. (2007). Vyhodnocen IPAQ dotaznk pomocí formln konceptuln analzy. *Studia Kinanthropologica*, 8(1), 7–16.
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. *BMC Public Health*, 13. doi: 10.1186/1471-2458-13-449
- Vigu, J. (2006). *Zdrav pro třet vk*. estlice: Rebo.
- Waltson, J. D. (2012). Sarcopenia in older adults. *Current Opinion in Rheumatology*, 24(6), 623–627. doi:10.1097/BOR.0b013e328358d59b.
- Zadák, Z. (2016). Prevence a terapie sarkopenie ve str. *Vnitřn Lkarstv*, 62(7/8), 671–677.

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 publikována také v angličtině.

Formátování textu

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

Abstrakt a klíčová slova

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

Struktura příspěvku

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

Tabulky a obrázky

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

Referenční seznam

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

Příklady

NEPERIODIKA (knihy, závěrečné zprávy, monografie, brožury)

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

Např.:

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

ČÁST NEPERIODIKA (kapitoly knih, sborníky)

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

Např.:

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

PERIODIKA (články v časopisech)

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

Např.:

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