



# APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V TEORII A PRAXI

**2025 / ROČNÍK 16 / ČÍSLO 1–2**

## PRAXE

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>■ Osobnost v oblasti APA</b> (redaktor rubriky Martin Višňa)                                                                    |    |
| Rozhovor s Pavlem Strnadem .....                                                                                                   | 2  |
| <i>Ondřej Ješina</i>                                                                                                               |    |
| Iva Machová: Čistokrevný tělocvikář ve službách paraatletiky .....                                                                 | 7  |
| <i>Martin Višňa</i>                                                                                                                |    |
| <b>■ Informace z vysokých škol</b> (redaktorka rubriky Julie Wittmannová, Gabriela Adámková)                                       |    |
| Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci .....                                                                            | 13 |
| <i>Jana Vaculíková, Amálie Štrajtová, Ivana Wengrynová, Ladislav Baloun, Alexandr Hořín, Pavel Špička, Markéta Kudláčková</i>      |    |
| Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze .....                                                                      | 23 |
| <i>Ilona Pavlová, Jitka Vařeková, Klára Daďová, Andrea Mahrová, Markéta Křivánková</i>                                             |    |
| Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně .....                                                                             | 27 |
| <i>Alena Skotáková, Simona Janoušková, Jitka Regulí Čihounková, Zuzana Buroňová, Barbora Ševčíková</i>                             |    |
| Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni .....                                                               | 30 |
| <i>Věra Knappová, Mírka Dědičová</i>                                                                                               |    |
| Informace z Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové .....                                                                    | 31 |
| <i>Lucie Francová</i>                                                                                                              |    |
| <b>■ Implementace dlouhodobého záměru v Olomouckém kraji (IDZOK)</b> (redaktoři rubriky Ondřej Ješina a Martin Lajza)              |    |
| Společně za kvalitnější podporu – platforma projektu IDZOK .....                                                                   | 33 |
| <i>Eliška Vodáková</i>                                                                                                             |    |
| Přehled aktivit RC APA IDZOK v roce 2025: Pohyb pro všechny .....                                                                  | 33 |
| <i>Julie Wittmannová (z podkladů Martina Lajzy)</i>                                                                                |    |
| Lezení na Kružberku .....                                                                                                          | 34 |
| <i>Gabriela Hanzlíčková</i>                                                                                                        |    |
| <b>■ Informace z projektů</b> (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)                                                               |    |
| Světluška .....                                                                                                                    | 35 |
| <i>Veronika Holá</i>                                                                                                               |    |
| Projekt SO Youth Unified Universities .....                                                                                        | 36 |
| <i>Alexandr Hořín</i>                                                                                                              |    |
| Centrum APA a Fakulta tělesné kultury je hrdým partnerem spolupráce s FAČR na mezinárodním přátelském utkání ČR - San Marino ..... | 38 |
| <i>Ondřej Ješina</i>                                                                                                               |    |
| Projekt COOL-APA, jehož součástí je i Katedra APA a Fakulta tělesné kultury .....                                                  | 38 |
| <i>Ondřej Ješina</i>                                                                                                               |    |
| ČESKO-POLSKÝ PROJEKT V OLOMOUCI! .....                                                                                             | 40 |
| <i>Ladislav Baloun</i>                                                                                                             |    |
| <b>■ APA v praxi</b> (redaktor rubriky Tomáš Vyhliďal)                                                                             |    |
| Basketbal na vozíku .....                                                                                                          | 41 |
| <i>Vojtěch Kocůrek</i>                                                                                                             |    |
| SK HOBIT .....                                                                                                                     | 42 |
| <i>Vojtěch Kocůrek</i>                                                                                                             |    |
| 29. ročník Mistrovství ČR v paraplanování: Olomoucké plavkyně zářily v Plzni .....                                                 | 42 |
| <i>Klára Botková</i>                                                                                                               |    |
| Kemp paraplanování Strakonice .....                                                                                                | 43 |
| <i>Klára Horová</i>                                                                                                                |    |
| Fórum praktiků v rámci projektu „Speciální pedagog: inspiraci k volbě profese“ .....                                               | 44 |
| <i>Vanda Hájková</i>                                                                                                               |    |

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Brněnský Para Drak .....                                                                         | 45 |
| <i>Klára Horová</i>                                                                              |    |
| <b>■ APA v praxi – metodická podpora</b>                                                         |    |
| Příroda na dosah – i s kolečky .....                                                             | 46 |
| <i>Šárka Chrástková</i>                                                                          |    |
| Metodika lyžování .....                                                                          | 48 |
| <i>Gabriela Hanzlíčková, Alena Krejčí</i>                                                        |    |
| <b>■ Minimedailonky studentů</b> .....                                                           | 49 |
| Rozhovor studentek 1. ročníku ATVS OSP se Sárrou Brandtovou (podzim 2024) .....                  | 49 |
| <i>Barbora Rothanzlová, Lucie Rabadová a Vendula Kliková</i>                                     |    |
| Voda, sníh a radost – když APA mění pohled na život .....                                        | 52 |
| <i>Ptala se Anna Krčmářová</i>                                                                   |    |
| Rozhovor Peter Mihálik .....                                                                     | 54 |
| <i>Ptala se Karolína Bayerová</i>                                                                |    |
| Jaroslav Šmádek – úspěšný na Deaflympiádě .....                                                  | 55 |
| <i>Ptala se Johana Kranzová</i>                                                                  |    |
| Od APA plavání k titulu na Olympiádě dětí a mládeže .....                                        | 56 |
| <i>Ptala se Lenka Hrubá</i>                                                                      |    |
| Inkluzivní fitness: Jak pravidelné cvičení může ovlivnit život člověka s handicapem .....        | 58 |
| <i>Ptala se Matěj Chlubna</i>                                                                    |    |
| INTEGRAČNÍ TÁBOR Dům dětí a mládeže Litovel .....                                                | 59 |
| <i>Ptala se Veronika Klimková</i>                                                                |    |
| <b>■ APA v zahraničí</b> (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)                                  |    |
| Výprava do Norska 30.6.-12.7.2025 .....                                                          | 61 |
| <i>Anna Xaverová</i>                                                                             |    |
| Adapted Outdoor Sports Training .....                                                            | 64 |
| <i>Ivana Wengrynová</i>                                                                          |    |
| Stáž ve Steadward centru – inspirace, partnerství a vize pro inkluzivní pohyb .....              | 65 |
| <i>Eliška Vodáková</i>                                                                           |    |
| Výjezd do Polska – Silver Vibes na Vratislavské univerzitě .....                                 | 66 |
| <i>Lukáš Zmeškal</i>                                                                             |    |
| Světová konference APA (IFAPA 2025) v Irském Tralee .....                                        | 67 |
| <i>Julie Wittmannová</i>                                                                         |    |
| FTK v Portu: výuka, výzkum a nové impulzy pro spolupráci .....                                   | 68 |
| <i>Oddělení pro zahraniční spolupráci (Julie Wittmannová, Iva Dostálová, Markéta Kudláčková)</i> |    |
| FTK ve Vídni: odborné setkání, sport a umění .....                                               | 69 |
| <i>Text: Markéta Kudláčková, Julie Wittmannová (Oddělení pro zahraniční spolupráci)</i>          |    |
| Jak jsem se dostala k APA na novém Zélandu .....                                                 | 70 |
| <i>Anna Jílková</i>                                                                              |    |

## TEORIE

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>■ Recenzovaná sekce</b>                                                                              |    |
| Sebedůvěra studentů a absolventů k výuce tělesné výchovy u dětí po transplantaci kostní dřeně .....     | 71 |
| <i>Michal Kotz, Klára Daďová, Ilona Pavlová, Jitka Vařeková</i>                                         |    |
| Benefity kroužků vedených Centrem APA z pohledu rodičů dětí se speciálními vzdělávacími potřebami ..... | 79 |
| <i>Petr Brázdil, Ondřej Ješina, Julie Wittmannová</i>                                                   |    |

Redakční rada: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (šéfredaktorka, FTK UP v Olomouci), Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (zástupce šéfredaktorky, FTK UP v Olomouci), doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D. (PedF UJEP Ústí nad Labem), prof. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D. (FTK UP v Olomouci), Mgr. Věra Knappová, Ph.D. (ZCU v Plzni), doc. Mgr. Dagmar Nemček, Ph.D. (PdF UK Bratislava, Slovensko), Mgr. Iva Obrušnicková, Ph.D. (University of Delaware, USA), prof. PhDr. Hana Válková, CSc. (FSpS MU Brno), PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (FTVS KU v Praze), Mgr. Tomáš Vyhliďal, Ph.D. (FTK UP v Olomouci), doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D. (VŠTVS Palestra v Praze). Za jazykovou a stylistickou správnost článků zodpovídají autoři. Foto na obálce: Mgr. Gabriela Hanzlíčková. Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci, Křížkovského 8, 771 47 Olomouc, [www.upol.cz/vup](http://www.upol.cz/vup), e-mail: [vup@upol.cz](mailto:vup@upol.cz). K vydání připravila Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci ve spolupráci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA). Olomouc 2025. Vychází dvakrát ročně. Časopis je registrován v databázi EBSCO; Google Scholar, v digitální knihovně Národní lékařské knihovny provozované systémem Kramerius. ISSN 1804-4204 (print). ISSN 1804-4220 (on-line). Reg. č. MK ČR E 19549.



Tento open access časopis vychází pod licencí Creative Commons BY-SA (Uveďte původ – Zachovejte licenci). Licenční podmínky najdete na adrese <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. This open access journal is licensed under a Creative Commons BY-SA license (Attribution – ShareAlike). The license terms can be found at <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

**Trochu od všeho a od všeho trochu...**

Kým je člověk bez společnosti ostatních? Může pak profesně fungovat bez komunitní spolupráce? Může být šťastným a prospěšným prvkem celku? Hele, lidi, já nevím ☺. Vy víte? Co to je týmovost, týmová spolupráce, týmový duch? Asi každý chápe, jaký je rozdíl mezi členy týmu, kteří jsou esenciálním prvkem vedoucím ku prospěchu ostatních „partáků“ a jejichž přínos je uvnitř týmu cítit na každém kroku, a členy, kteří ve velmi umírněném pracovním režimu čerpají benefity z fyzické (méně již duševní) účasti v týmu bez dlouhodobé vlastní invence a drajvu. Těm prvním čas od času dochází dech a čas od času potřebují minimálně stejnou podporu, jakou v „tučných dobách“ poskytují ostatním. Ti druzí mají čas a prostor rozvíjet své zájmy (ať fér, či nefér, potichu, či pro správné uši nahlas) a čekat na svou příležitost, kdy bude možné uplatnit svou energii, kte-

rou si šetřili na ten správný okamžik. Ať tak, nebo tak, důležité je, aby si střevní buňka nemyslela, že je buňkou mozkovou, protože pak by hrozilo, že bude tělo vymýšlet hrozné .....y. Přeji tělu a APA týmům (ať se nacházejí kdekoli a kdykoli) co nejvíc těch prvních členů. Vždyť tělo (stejně jako tým) funguje optimálně jen když každá část přijme svou roli a dělá ji nejlépe, jak umí. Avšak nikoliv samostatně, ale v kooperaci a v součinnosti se všemi dalšími částmi celku. A malá výzva na závěr: mládeži, studenti, kolegové pojďte přijmout zodpovědnost, budme přiměřeně aktivní a rozhodně pro-týmoví ☺. Jinak kdykoli v budoucnu hrozí, že si někdo přijde do vámi spravované zahrádky utrhnout symbolický plod, na jehož pěstění se pramálo podílel, nebo dokonce vypálí celý sad či zplundruje záhon.

Ondřej Ješina

**Osobnost v oblasti APA**  
 (redaktor Martin Višňa)

**Rozhovor s Pavlem Strnadem**

**Pavel Strnad – laureát ceny Síň slávy APA za rok 2024: nominace za celoživotní působení a rozvoj zdravotní TV**

Otázky panu docentu Strnadovi pokládal prostřednictvím emailu Ondřej Ješina.

■ **Vážený pane docente, jaký byl Pavel před tím, než se stal doc. Strnadem? Respektive, jaké životní cesty Vás dovedly až na FTVS a Karlovu Univerzitu?**

Pavel byl klukem narozeným ve škole v Javorníku u Vlašimi, v rodině učitele. Krátce po mém narození jsme se přestěhovali k otcovým rodičům do Dobřichovic. Zde otec učil a byl vzdělavatelem v místním Sokole. Jeho syn pak ve školním roce 1952/53 dostal žákovský průkaz ještě s označením Československé obce sokolské a začal chodit do Sokola. Pak následovaly průkazy již s označením ČSTV.

Dobřichovický Sokol a jeho cvičitelé byli pro nás děti vzorem pečlivosti v přípravě cvičebních hodin, ale i velké obětavosti. Byli přísní a současně laskaví. Učili nás hezky se pohybovat, chodit včas do hodin, slušně se chovat; prostě, učili nás kázní a pořádku. Co vyžadovali od nás, dělali také. Byli, jak se říká, prodlouženou rukou rodičů.

V sedmé třídě jsem se rozhodl pro sportovní gymnastiku. Prima závody na „mloku“ a „pirátu“, plachetní-



cích na řece Berounce i na vodních plochách přehrad, nebo víkendové zájezdy na hory, byly pro učitelského synka poněkud drahé. Proto se mi zdálo rozumnější udělat si řemínky na ruce a s několika kamarády se pustit do tréninků ve sportovní gymnastice. Vedle této mimoškolní záliby jsem hrál a miloval hru na housle.

Na gymnázium v Radotíně jsem se zúčastňoval řady sportovních soutěží. Středoškolský profesor Milan Rúta byl skvělým učitelem tělesné výchovy a zeměpisu, a tak, když se něco rozumného ve středoškolské tělovýchově konalo, zmínil se, abych se s některými dalšími studenty zúčastnil i já. Zprostředkoval mně účast na lyžařském kurzu, na základě kterého jsem získal průkaz cvičitele v lyžování. Mé cvičitelské kvalifikace pak hojně využívalo Metodické oddělení ČSTV Praha-západ

při konání zimních kurzů. A příklad zmíněného profesora mě nakonec vedl k rozhodnutí opustit housle a studovat tělovýchovu na FTVS spolu se zeměpisem na Přírodovědecké fakultě UK. Po absoltoriu jsem měl v plánu pojmout oba předměty tak, jak je vyučoval pan profesor Růta.

### ■ Proč jste se začal věnovat právě zdravotní tělesné výchově?

Za mého studia na FTVS byly pedagogické praxe ve školách dozorovány fakultními učiteli. Ti na určené škole zkontrolovali naše přípravy, zhlédli vyučovací hodinu a pak, po vyučování, ji s námi rozebírali po jednotlivých částech. Dbali rovněž na to, jak se vyjadřujeme, zda je náš výklad pro žáky a studenty srozumitelný a jak je naše celkové chování v hodině motivující pro splnění obsahu naší přípravy žáky.

Protože jsem si na fakultě k tělovýchově a zeměpisu přidal ještě specializaci ve sportovní gymnastice, bylo zapotřebí plnit pedagogickou praxi tam, kde jsou sportovní třídy se sportovně gymnastickým zaměřením. A takové třídy byly na ZŠ na Strossmayerově náměstí. Tam mě zavedl a představil pan doc. PhDr. František Škvára.

Sportovní třídy byly zřizované od pátého ročníku a měly větší počet hodin tělesné výchovy o sportovní gymnastiku. Žactvo vybírané do tříd muselo být nejen pohybově šikovné, ale i s velmi dobrým průměrným prospěchem ve všech vyučovacích předmětech, tedy do dvojky. Tyto třídy v gymnastickém tréninku spolupracovaly s tehdejší Rudou hvězdou Praha, která se těšila dobré pověsti jistě i díky tehdejšímu hlavnímu trenérovi Miloši Kolejkovi.

Učitelé začátky v takových třídách byly pro mne obrovskou radostí, kterou jen těžko mohu vyjádřit slovy. A protože tu byla ta možnost, pedagogickou praxi jsem si rád prodloužil.

Studia na FTVS jsem ukončil v roce 1968. V tomto roce, jak víme, proběhlo v politice mnoho nepříjemných skutečností. Ty moji maličkost ovlivnily tak, že svoji povinnou roční vojenskou službu po studii jsem nemohl nastoupit do gymnastického oddílu Dukly Praha, ale byl jsem odvelen k tankovému praporu ve Stříbře u Plzně. Tam jsem prožil 21. srpen a další dny bezprostřední okupace naší vlasti vojsky Varšavské smlouvy.

V únoru 1989 mi na vojnu přišel dopis z výše zmíněné ZŠ s nabídkou učitelského místa po skončení vojenské služby. Nabídku jsem přijal a v září nastoupil jako učitel sportovních tříd.

Pan docent Škvára, jak většina z nás ví, byl zakladatelem Zvláštní tělesné výchovy; úředníci ministerstva zdravotnictví zamítli původní název „zdravotní“, aby u laické veřejnosti nebyla tato pedagogická služba zaměňována za službu spadající pod resort ministerstva zdravotnictví. Když se pan docent dozvěděl o mém působení, navštívil mne na škole a nabídl mi místo asistenta na katedře Zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství. On věděl, že se umím trochu pohybovat v základních anatomických rovinách, což

je z hlediska vyrovnávání různých pohybových poruch dobrý vklad pro praktická cvičení studentů fakulty. Na rozhodování, které pro mne nebylo snadné, mi dal měsíc. Začátkem listopadu 1969 jsem nabídku přijal. Tak začalo mé působení v oblasti osob se zdravotním oslabením a postižením.

### ■ Jaké vzpomínky máte na své začátky na Karlově Univerzitě?

Vzpomínky začínají především u studií na FTVS. Studoval jsem, jak jsem se již zmínil, učitelské obory tělesná výchova a zeměpis, s nepovinnou specializací ve sportovní gymnastice. Byla to krásná léta naplněná studiem, bezvadně obsahem připravenými sportovními i přírodovědnými kurzy, závody, a především přímými kontakty se skvělými, vzdělanými učiteli fakulty, kteří se nám věnovali, a proto od nás také vyžadovali znalosti a dovednosti.

Učitelé začátky, od zmíněného listopadu 1969, pro mne rozhodně nebyly jednoduché. Hodně času jsem musel věnovat teoretické přípravě, chtěl jsem, aby se stala součástí praxe. To bylo pro mne důležité. To jsem si přinesl s sebou na katedru z domova od otce, ze studia sportovní specializace, a doc. Škvára mi byl v tomto ohledu laskavým průvodcem.

### ■ Jaké další osobnosti Vás profesně či mimoprofesionálně ovlivnily nebo inspirovaly?

Z výše řečeného je jasné, že doc. PhDr. F. Škvára byl člověkem, který mne svými životními zkušenostmi ovlivňoval. Byl to člověk se širokým vzdělanostním rozhledem. Byl realistou a snažil se na základě svých poznatků a možností konat vše prospěšné, co je za daného stavu věcí možné prosadit. V mých očích byl učitelem a úctyhodným člověkem.

Doc. Škvára založil a vedl komisi Zdravotní tělesné výchovy při ČÚVČSTV, ve které byli zastoupeni nejen učitelé tělesné výchovy různých fakult, ale i lékaři. Ti se snažili svými znalostmi ovlivňovat lékařskou veřejnost k ochotě doporučovat rodičům smysluplnou tělovýchovu pro jejich děti se zdravotním oslabením, případně poskytovat i učitelům konzultace, pokud



projeví zájem. Byli to např. univerzitní profesori Miloš Máček, Miroslav Kučera, Jana Javůrek, Václav Špičák. K učitelům ve zmíněné komisi patřili např. PhDr. Vojmír Srdečný, doc. PhDr. Jiřina Adamírová, doc. PhDr. Miroslav Revenda a další. I tyto osobnosti medicíny a tělovýchovné pedagogiky mi potvrzovaly význam pohybové výchovy pro osoby se zdravotním oslabením a postižením. Jejich přítomnost mne motivovala k nápodobě.

Pokud však otázka zní, které osobnosti mne profesně i mimoprofesně inspirovaly, tak se přiznám, že to neumím rozlišit. Vždy mi ty jejich vlivy splývaly v celek, vytvářející moji úctu právě k tomu či jinému učiteli. A tak se musím vrátit opět na fakulní studia do Tyršova domu.

Již jsem se myslím vyznal, že studium na FTVS bylo pro mne prací a radostí současně. A za to vděčím především fakulním učitelům a kontaktům s nimi.

Na fyziologii to byli prof. MUDr. Václav Seliger, na anatomii prof. MUDr. Jaroslav Fleischmann a doc. MUDr. Rudolf Linc, na psychologii prof. PhDr. Miroslav Vaněk, na pedagogice prof. PhDr. Bohuslav Svoboda, na atletice doc. PhDr. Václav Vomáčka. Na katedře gymnastiky jsem si vážil práce doc. PhDr. Miroslava Liby, doc. PhDr. Karla Aplta, prof. PhDr. Ladislava Serbuse; s nimi jsem měl možnost spolupracovat při nácviu pódiových skladeb pro jejich prezentaci na EXPO 1967 v Montrealu. V propojení pohybového vyjádření s hudbou mi byly tehdy vzory práce prof. PhDr. Jaroslava Mihule a PhDr. Dagmar Šťastné. Ano, všichni to byli veliké duše fakulty; svou práci dělali srdcem.

Pak, když se fakulta přestěhovala na Veleslavín, jsem se mohl setkávat a konzultovat s doc. Ctiborem

Dostálkem a doc. Františkem Vélem, jejichž myšlenky mi byly velkým poučením. Oba byli skvělými učiteli na katedře fyzioterapie. S doc. Vélem jsem měl to štěstí i vyučovat – 23 let. Na to nelze zapomenout.

### ■ Z čeho máte pracovní největší radost?

Radosti i starosti jsou součástí našeho života. Zpravidla starosti předcházejí našim záměrům studijním, pracovním i dalším, spjatým s naším životem, a když se ty záměry podaří realizovat, je z čeho se radovat. Pokud se mám však vyjádřit k radosti největší, tak je to možnost působit jako učitel na UK FTVS. Z této možnosti se pak plynula má vlastní výuka pro studenty i některé studijní programy, na jejichž tvorbě jsem se spolupodílel anebo samostatně realizoval.

A právě výuka pro studenty, která je pro každodenní využití, spojená s kultivací tělesnou a zušlechťováním lidských vlastností, ve smyslu Tyršova učení a jemu podobných myslitelů, mně opravdu naplňovala službou i radostí. A když vám pak studenti po přednášce nebo cvičení zatleskají... Napsané publikace, podíly na výzkumných úkolech jsou také radostí a jsou také potřebnou součástí výše zmíněné služby.

### ■ Kde naopak vidíte rezervy, případně co chybí současným dětem, mládeži nebo mladým dospělým?

Otázku jsem si lehce poopravil. Nechci se dotknout jejich chování, názorů, tužeb v současnosti, protože my starší bychom se měli při hodnocení projevovat jako lidé se zkušenostmi, ke kterým jsme ve svém věku dorostli. A že mezi námi jednotlivci jsou v názorech na hodnocení čehokoliv i při hledání pravdy značné rozdíly, spatřujeme v sociálním prostředí všude kolem. Takže ti mladí to nemají v současné společnosti snadné k orientaci a jejich někdy podivné chování a emocionální výstřelky jsou reakcemi na chování a jednání nás starších. Brontosauři o tom vyprávějí v písni Stánky.

A tak se spíš chci krátce vyjádřit, co bych současné generaci přál.

Dětem a mládeži především domov, kde se setkává matka s otcem při společném jejich opatrování, podněcování k pořádku v osobních věcech i pořádku, který je součástí domova, k plnění „pracovních“ povinností spjatých se školou. Dále jim přeji úctu k učitelům a ke škole, navzdory problémům, které současné školství provázejí. Aby si z rodinného prostředí děti odnesly elementární slušné chování a učitelé škol, aby v tomto duchu pokračovali. Dobré charakterové vlastnosti získané v dětském věku se pak jistě projeví i ve společenském styku. To by si měli uvědomovat především vládní činitelé, pokud jim záleží na slušném a kulturním národě, a vytvářet k tomu potřebné kroky.

Mladým dospělým je třeba přát kritické uvažování a více pokory a šetrnosti ke všemu, co nám usnadňuje a obohacuje život. Cizorodá asertivita není cesta k bratrskému soužití. Je třeba být šetrní, nenároční a chránit přírodu, které jsme součástí. Je třeba naslouchat rodičům, učitelům, přátelům, hledat odpovědi na své otázky i v knihách a utvářet si vlastní názor.





Škola se snaží zaměřovat svoji pozornost na znalosti z vyučovaných předmětů, což je jistě v pořádku. Učí přemýšlet především o věcech, méně však o životě jednotlivce a jeho zakotvení ve společnosti. K takovému uvažování napomáhá především filozofie a její součást etika, Popelky ve vyučovacích plánech. Technické přemýšlení se snahou o objektivitu převládá a má se za to, že je to cesta k opravdovému poznání. Jak je to s pravdou vyvěrající z duševního života jednotlivce, o tom škola zpravidla jako celek mlčí. Nedivím se tolik, protože to není snadné. Ale vím, že je to možné. Ti učitelé, které jsem výše jmenoval, to dovedli, a proto nám studentům byli vzorem; jejich znalosti přesahovaly jejich specializaci.

#### ■ V čem naopak dokáže mladá generace pozitivně překvapit?

Pravdou je, že slýchám kolem sebe mnoho kritických slov k mladé generaci. Ne že bych si nevšímal jejich poklesků. Ale jak jsem se již zmínil, jsou jako celek obrazem společenského dění. Jeden z klasiků německé filosofie, Karel Marx, se vyjádřil: „Lidé jsou určováni poměry a řádně jim to oplácí.“ Mám důvod se domnívat, že je to věta, která zrcadlí současné poměry, v nichž žijeme.

Ale zpět k otázce. Mladí lidé jsou plni nápadů a energie. Mají-li vzory a neprotloukají se sami od dětství nedostatkem pozornosti a lásky, jsou z nich skvělé lidské bytosti. Mnoho takových jsem poznal za svého učitelského působení. Jsem přesvědčen, že ti navzdory nepříjemnostem, které je jistě také potkají při společenském styku, budou pracovat, jak nejlépe budou moci, protože vědí, že je to součást jejich životního smyslu. Jsou to mladí lidé, kteří vědí o svém svědomí a cítí, že mají odpovědnost nejen vůči němu, ale svoji práci i vůči společnosti.

#### ■ Co nám podle Vás v České republice chybí, abychom byli zdravější a šťastnější?

To je těžká otázka.

Řada politických řečníků má za to, že je to liberalizace, která vede k prosperitě společnosti a k radostnému soužití. Jenomže i liberalizace musí mít určité mantinely. Protože jinak je to strmá cesta k anarchii a demagogii. Nesmí se zapomínat, že je ji třeba ve společnosti prezentovat a také realizovat jako fenomén pevných hranic a dozorem nad právem a pořádkem ve společnosti; to znamená, že také musí mít etický rozměr v rozhodování, aby se nestala břemenem demokracie.

V souvislosti s touto otázkou jsem si vzpomenu na žákovská léta, když jsme se seznamovali s dílem Jana Nerudy v hodinách českého jazyka, a jeho větu: „Bude-li každý z nás z křemene, je celý národ z kvádrů.“ Ano, chce se říci idealista, ale proč ne! Člověk jeho rozhledu jistě věděl, co se za obsahem jednotlivých slov této věty skrývá. Jistě věděl, kolik práce je třeba udělat, aby takový kvádr vznikl. Určitě musela při tom být nápomocna výchova a sebevýchova. Bez ní to nejde. To se lze snadno dočíst i v publikacích, např. profesorů Petra Piňhy a Radima Palouše, současných skvělých pedagogů, když na myšlenky Komenského poněkud pozapomínáme. A tak unisono se všemi třemi jmenovanými jsem přesvědčen, že jedinou cestou je výchova; je nadějí zdravější a šťastnější společnosti.

#### ■ Kde a jak vidíte pozici zdravotní tělesné výchovy v nejbližších letech?

Vše, jak víme, vždy záleží na lidech. I v minulosti bylo popsáno mnoho papíru o tom, jak a co se zlepší, když po roce 1989 nastal masivní úbytek hodin zdravotní tělesné výchovy ze škol pro děti s různým typem zdravotního oslabení a postižení. Výzkumný úkol objednaný ministerstvem školství /MŠMT LS0306/, o stavu zdravotní tělesné výchovy na základních a středních školách, byl zpracován v roce 2005 a vědeckým oddělením ministerstva oceněn za kvalitu zpracování. Výsledky byly publikovány v tisku, na konferencích a předány odborům školství všech krajských úřadů. A nic se nestalo. Za 36 let se nezměnilo nic ve prospěch systémového vzdělávání v tělesné výchově na školách pro děti a mládež se zdravotním oslabením a postižením. Mním tím to, že

dosud nejsou na školách samostatné hodiny zdravotní tělesné výchovy pro tyto žáky.

V populaci, při velmi, velmi strážlivém odhadu, je takových dětí 20 %. Mám za to, že takovéto děti a mládež musí být průběžně se vzděláváním v jiných předmětech vzdělávány také v tom, jak pečovat o své zdraví nejen teoreticky, ale i prakticky, odpovídajícím tělovýchovným pohybem. Bez pomoci školy a učitelů se jim takového vzdělání nedostane; jako bez podobné pomoci nepřijdou na smysl gramatického pravidla o shodě podmětu s přísudkem. Kdo jiný než vzdělání učitelů by si měl uvědomit význam harmonického tělesného a duševního vývoje žáků. Vždyť ten smysl zmíněné harmonie je součástí základů evropské kultury. A tak nejen v úctě k ní je třeba se zamyslet a dbát důsledně na tělesný rozvoj žáků, o nichž je zde řeč. Protože je to rozumnější, než jim v dospělosti nabídnout změnu pracovní schopnosti.

Ale abych byl spravedlivý, je třeba říci, že mnoho mladších učitelů si situaci, o které se výše kriticky zmiňuji, uvědomuje a pracují na změnách, které by vedly k nápravě. Vědí, že jde o zdolnou cestu, protože když se něco zruší a pak čas ukáže, že to byla chyba, je třeba překonávat hodně překážek.

Zdá se, že naděje je v textech rámcových vzdělávacích plánů. Hovoří se v nich o zdravotní tělesné výchově, tuším od roku 2015. Plány byly doplňovány a v roce 2025 se v nich již hovoří o zdravotní a aplikované tělesné výchově, která by měla splňovat výchovné a vzdělávací úkoly pro děti, o kterých zde hovoříme. Jak bude předmět včleněn do reálných učebních plánů školy, nevím. Zatím

mám informace jen od několika učitelů, s nimiž jsem se setkal, že žáci s různými zdravotními potížemi spíše necvičí a jsou zpravidla z tělesné výchovy omlouváni. A tak musíme počkat, jak se věci budou dále vyvíjet.

Jasně však je, že inkluze byla školám nařízena, aniž by byly přípravy na ni zahájeny, natož ukončeny. Projela se tu řídicí síla školám nadřízeného ministerského orgánu. Rámcové vzdělávací plány jsou tak naplněné textem slibujícím připravenost k akci, jen ji spustit. Ty žákyně a žáci, kteří by zdravotní a aplikovanou tělesnou výchovu potřebovali, by podobnou razanci ministerstva školství vůči školám s odstupem času jistě ocenili.

### ■ Co byste popřál všem, kteří budou na Vaši práci v budoucnu navazovat?

Přeji všem, kteří se budou věnovat nejen dětem a mládeži, ale i dospělým s různými poruchami tělesné stavby a zdravotního stavu, aby tu práci měli rádi. Vím, že žen i mužů, kteří si takovou službu oblíbili, je hodně. Setkávají se na pravidelných konferencích a sdělují si zkušenosti ze své pestré práce. Poslední takové setkání se konalo v září tohoto roku na naší fakultě. Počet zúčastněných jasně ukazuje na zájem o práci s osobami se zdravotním oslabením a postižením. Dá se říci, že všichni přítomní navazují nejen na moji práci, ale i na práci mých učitelů, a realizují ji. Vidí v ní smysl a vtiskují jí svoji vlastní interpretaci a tak to má být. Přál bych těm, co budou pracovat ve škole, aby měli oporu ve vedení školy. Ta je vždy důležitá a občas chybí, jak někdy slýchávám.

### Děkujeme za rozhovor a přidáváme Medailonek:

#### Doc. PhDr. Pavel Strnad, Csc.

Pan docent se narodil 27. února 1945 v Javorníku u Vlašimi. Základní školu navštěvoval v Dobřichovicích u Prahy a středoškolská studia absolvoval na čtyřleté všeobecné vzdělávací škole v Radotíně. Po maturitě v roce 1963 začal studovat na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy učitelskou kombinací tělesná výchova a geografie se specializací na sportovní gymnastiku. Studium dokončil v roce 1968 a krátce působil jako učitel na základní škole v Praze 7.

Od roku 1969 pracoval jako asistent na Katedře tělovýchovného lékařství a zvláštní tělesné výchovy FTVS UK, kde se věnoval výuce tělesné výchovy pro zdravotně oslabené. V roce 1973 získal titul doktora filosofie na základě práce zaměřené na srovnání zdravotních skupin žáků pro potřeby zvláštní tělesné výchovy a následně se věnoval výzkumu pohybových schopností dětí s lehkou mozkovou dysfunkcí. Ve své odborné i pedagogické činnosti se dlouhodobě zaměřoval na problematiku zdravotní tělesné výchovy a využití pohybu v prevenci a terapii zdravotních obtíží.

Později působil na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, kde se stal vedoucím katedry tělesné výchovy, členem vědecké rady a předsedou předmětové rady pro tělesnou výchovu. Po roce 1993 se vrátil na Fakultu tělesné výchovy a sportu UK, kde v letech 1995–2005 vedl katedru zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství. Podílel se na koncepci výuky oboru tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených, působil jako školitel doktorandů a člen řady odborných komisí.

Odborně se i nadále věnuje problematice lidského pohybu, zejména jeho využití v prevenci zdravotních poruch a v terapii, a aktivně se podílí na vzdělávání učitelů, lékařů a fyzioterapeutů prostřednictvím seminářů a odborných kurzů.



## **Iva Machová: Čistokrevný tělocvikář ve službách paraatletiky**

Chtěla být veterinářkou, „v práci“ ale nakonec není v ordinaci plné zvířat, která potřebují pomoc, ale na atletických stadionech. Je šéftrenérkou českých paraatletů, mezinárodní technickou delegátkou a školitelkou a v době, kdy vznikal tento medailon, se připravovala na zkoušku na tzv. zlatého rozhodčího – výše už to v systému World Athletics nejde. Mimo jiné má i podíl na tom, že se Olomouc v červenci 2025 stala hostitelským městem Světového poháru v paraatletice žen. Sama od mládežnických let také aktivně závodila a královně sportu se věnuje i její výuka na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK). Iva Machová.

„Jako malá jsem zbožňovala zvířata, ale veterinu mi doma rozmlouvali. Postupně tak převážil sport. Starší bratr mě bral na stadion a jeho trenér se mě ujal. On také absolvoval Univerzitu Palackého, Olomouc si velmi chválil, vyprávěl mi o lidech, se kterými se tu znal, jako například o panu Štekrovi nebo Zavřelovi. Olomouc pak pro mě byla relativně jasná volba,“ vzpomínala.

V roce 1994 začala na FTK studovat tělesnou výchovu a matematiku, cestu k diplomu si ale už po roce přerušila, když vyjela do Anglie naučit se jazyk. Dokonce prý byla tak tvrdohlavá, že rodičům ze začátku dovolila jen jeden telefonní hovor měsíčně a omezila kontakty i se známými, aby ji od angličtiny nerozptylovali.

### **Může za to Válková**

Další zdržení způsobila profesorka Hana Válková. Na praxi totiž Iva Machová učila třídu, v níž byl žák po mozkové obrně, který necvičil společně s ostatními. Po návratu z praxe se tak začala pít po předmětu, kde by se o práci s takovými žáky dozvěděla více – a profesorka Válková jí nabídla studijní pobyt v Belgii.

„Bylo to pro mě neuvěřitelné. I když jsem neměla s aplikovanou tělesnou výchovou zkušenosti, nebyly mi ty věci úplně nedostupné. Využila jsem tam naučené základy anatomie, fyziologie nebo biomechaniky a tamní vyučující k tomu přidávali další informace ze strany handicapovaných. Dnes si mě spousta lidí spojuje s paralympioniky a myslí si, že jsem vystudovala aplikovanou tělesnou výchovu. Já jsem ale čistokrevný tělocvikář, což spousta lidí překvapuje,“ řekla Iva Machová.

### **Paralympijské úspěchy**

K týmu paraatletů se připojila jako trenérka koulačky Evy Kacanu před paralympiádou v Athénách, ze které přivezly stříbrnou medaili. O čtyři roky později z Pekin-



gu to byla medaile zlatá a světový rekord a další úspěchy následovaly, například stříbro diskaře Rostislava Pohlmanna z Londýna 2012.

„Na Peking vzpomínám nejraději. Tam jsem už byla jako pomocník technického delegáta, který by měl být nestranný a nezaujatý, takže jsem se nemohla naplno projevit, ale ta Evy zlatá medaile, to byla srdeční záležitost. Stejně nás v zákulisí natchytaly kamery, jak s Evou ten úspěch slavíme. A pak také v Pekingu končilo hodně atletů, kvůli kterým jsem se pro sport handicapovaných tak nadchla,“ vysvětlila.

### **Mezi rozhodčí a delegáty**

Nadšení ale bylo doprovázeno i jistým rozčarováním z úrovně některých závodů nebo z toho, že handicapovaní sportovci neznali pravidla. To Ivu Machovou přimělo k absolvování kurzu národních technických delegátů, kteří, zjednodušeně řečeno, garantují závodníkům určitou kvalitu a férovost soutěží. Školitelé si ji



přítom vybrali i do týmu mezinárodních technických delegátů a po čase sama začala nové delegáty pro vrcholné události školit. A také působit jako delegátka na soutěžích zdravých atletů.

V době setkání k tomuto textu se připravovala ke zkoušce na tzv. zlatého rozhodčího. „To je nejvyšší úroveň ve vzdělávacím systému rozhodčích World Athletics, vrchol rozhodcovské kariéry. Protože ten systém prošel změnou teprve před několika lety, žádný Čech se tak vysoko ještě nedostal. Jako rozhodčí bych mohla jezdit na olympijské hry nebo Diamantovou ligu, jako technická delegátka, tedy garantka kvality závodů, bych měla otevřená pomyslná vrátka v celém světě. A samozřejmě by mě to zase posunulo i v paraatletice,“ přiblížila před zkouškou. Náročnou zkouškou, při níž je třeba analyzovat konkrétní situace, které mohou při závodech nastat, a při níž vlastně nejde jen o dokonalou znalost pravidel, ale také o rychlost.



## Profesionalizace

Na rychlosti u nás nabírá i rozvoj paraatletiky, která se profesionalizuje. Zatímco před nějakými deseti lety byli sportovci s handicapem převážně amatéři, kteří často ani nedostávali odměny za své výkony, v současnosti jsou již ve spoustě zemí odměny za paraatletické medaile stejné jako u zdravých sportovců. Podobně přibývá v paraatletice i profesionálních trenérů a brzy by měla být ustavena Česká paraatletika jako zastřešující organizace.

S profesionalizací ale také roste tlak na toto odvětví a hledají se cesty, aby bylo pro publikum co nejzajímavější. „Přináší to s sebou výzvy i docela velký tlak nejen na sportovce, mimo jiné stran jednodušších, ale striktnějších pravidel. To mě osobně jako trenérce vadí, protože to sportovce omezuje v tom, aby ukázali svůj potenciál,“ připustila Iva Machová.



## Světový pohár žen v Olomouci

Ráda je naopak za to, že se v uplynulých letech v Olomouci podařilo paraatletiku etablovat jako součást Atletického klubu Olomouc. V současnosti tu trénují tři desítky handicapovaných sportovců. „Velmi mě těší, že máme i juniory, kteří jsou úžasní, to je základ. A aktuálně máme jednoho velmi nadějněho mladého sportovce, který závodí rok a už se dostává na výkonnost, že by mohl na Evropu, je opravdu šikovný. Nerada bych ale něco zakřikla.“

Obrovským úspěchem pro olomoucký atletický klub byla příležitost uspořádat závody Světového poháru v paraatletice žen. I v tom má prsty Iva Machová, společně se zmíněnou Evou Kacanou nebo Vendulou Šebečkovou, absolventkou FTK a dřívější trenérkou olomouckých paraatletů. „To byla velká výzva, ale myslím, že jsme se jí zhostili úspěšně. Klub to podle mě dost semklo, protože jsme nevěděli, jak takovou velkou akci co nejlépe uchopit, a vedení Světové paraatletiky bylo zvědavé na nás a také na to, jak budou týmy reagovat na čistě ženské závody. Musím říci, že i mě překvapilo, kolik žen přijelo. A ohlasy ze zahraničí byly parádní. Nejen na samotné soutěže, ale líbila se jim i organizace a město,“ uvedla Iva Machová.

## I na vozíku lze růst

Ve společnosti sportovců s postižením se pohybuje už přes dvacet let, trénují spolu, pracují spolu, přátelí se, učí se od sebe navzájem, ovlivňují se. „Už od prvních paraatletických závodů mě fascinuje, co všechno dokážou. Ta jejich mentální síla, kdy se zvedají z nějakého svého průšvihů, jdou bojovat a přes všechny překážky předvedou parádní výkony. Jako atletka vím, kolik úsilí stojí dostat se na nějakou úroveň, oni navíc musí překonávat svůj handicap. To mě fascinuje dodnes a vlastně mi to do jisté míry i pomáhá. Je to taková podpora, že život pořád za něco stojí a že stojí za to překonávat překážky, které se objevují,“ zapřemýšlela nad tím, co jí svět handicapovaných přináší.

„Další věcí je určitě i pocit vnitřního uspokojení. To, když se podaří člověka, který po nějakém úrazu skončí na vozíku a je psychicky zlomený, dostat do toho sportu, a tím do nového života, kdy si uvědomí, že i na tom vozíku může někam růst a posouvat se, že může svůj život ovlivňovat. Těší mě, když pak vidím, že jsou spokojení, mají rodiny, děti, rozjetou kariéru – to je úžasné,“ dodala.

V podobném duchu se jí i v rámci výuky na FTK UP daří motivovat studenty, kteří se později často stávají trenéry paraspportovců. Jen je prý škoda, že trénink handicapovaných není povinný předmět a nemá v rozvrhu tolik prostoru.

## Cestovatelka, fotografka

Iva Machová není jen trenérka, rozhodčí a delegátka, její život není jen paraatletika, v soukromém životě je především mámou a má své koníčky – ráda cestuje a také fotí. Vše se přitom prolíná: syn je od malička na stadionech a dalších sportovištích jako doma. „Vyrosl mezi vozíčkáři, jsou to jeho tety a strejdové, velká rodina. Pomáhal nám jako dobrovolník i během Světového poháru,“ poznamenala s úsměvem.

Výletování se pak dá snadno spojit s pracovními cestami za závody. „Občas toho využiju, když už jsem

v nějaké zajímavé destinaci, prodloužím si tam pobyt. Před časem se mi povedlo být tři týdny na Novém Zélandě, byla jsem nadšená z tamní přírody a z toho, jak se k ní chovají. Velmi bych se tam chtěla podívat znovu. Další místo, kterým jsem si splnila sen, bylo Machu Picchu. Sice je to turisticky vytižená lokalita, ale lákala mě kvůli historii a prošli jsme tam nádherný trek. Jinak vyhledávám hlavně místa, která nejsou přeplněná lidmi a kde si můžu užít přírodu, ideálně hory. Aktuálně plánuji trek okolo Annapurny, to je další sen.“

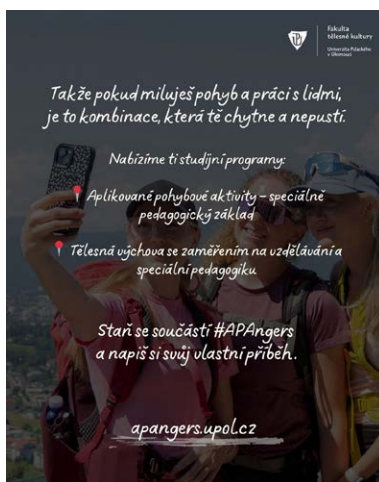
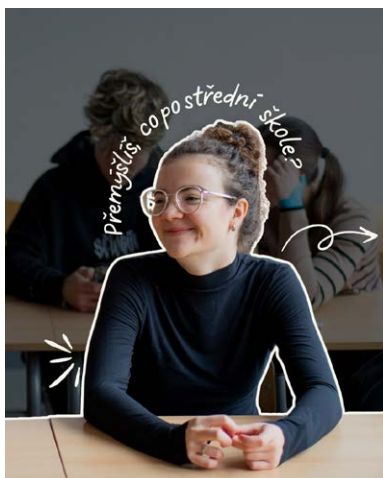
Nejen na cestách přitom má po ruce fotoaparát a občas své okolí potěší kalendářem z vlastních fotek. „Dříve jsem fotila i na závodech, protože jsme s sebou neměli žádného člověka, který by se staral o PR a média. V současnosti už s námi jezdí kolega z Českého paralympijského výboru, ale sem tam ještě nějakou fotečku nás rozhodčích udělám. Je fajn, když se podaří vystihnout podstatu toho člověka a jeho práci, jak se chová v nějaké situaci,“ uzavřela. ■



## Mgr. Iva Machová, Ph.D. (\* 1976)

Odborná asistentka na katedře sportu FTK UP, věnuje se didaktice atletiky a atletice osob s tělesným postižením. Absolventka oboru Tělesná výchova a matematika pro střední školy a doktorského studia kinantropologie. Atletka, trenérka a vedoucí týmu atletů s handicapem, mezinárodní technická delegátka a školitelka pro IPC Athletics. Kromě sportu ráda cestuje a fotografuje.





Vážení kolegové a příznivci APA,

dovolujeme si vás pozvat na mezinárodní kongres **EUCAPA 2026**, který se uskuteční 9. - 12. června 2026 v Praze a který nabízí jedinečnou příležitost pro setkání odborníků v oblasti **aplikovaných pohybových aktivit, rehabilitace a inkluzivního sportu**.

EUCAPA je dvouletý evropský kongres pořádaný pod záštitou **European Federation of Adapted Physical Activity (EUFAPA)**. Poslední ročník **EUCAPA 2024** v Seville přilákal více než 150 příspěvků z 19 zemí a představil nejnovější trendy v aplikovaných pohybových aktivitách, rehabilitaci a inkluzi ve sportu.

V Praze se můžete těšit na významné zvané řečníky, zajímavé workshopy, sympozia a bohatý kulturní program. Konferenci bude v úterý 9. 6. dopoledne zároveň předcházet „pre-konferenční“ workshop v Centru Paraple, zaměřený na ucelenou rehabilitaci a pohybové aktivity pro jedince s míšní lézí.

Přestože je kongresovým jazykem angličtina, plánujeme i jednodenní českou sekci za sníženou cenu. Sledujte proto webové stránky, fb a IG konference. Tuto akci nesmíte minout!

<https://www.eucapa2026.com/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61585133121152#>

<https://www.instagram.com/p/DSOKjy6DCb2/>



## 18th European Congress of Adapted Physical Activity



# EUCAPA 2026

Prague | Czech republic

9th - 12th June 2026

## APA Evolution: Honoring Our Past, Shaping Our Future

Hosting University



Faculty of  
Physical Education  
and Sport

Partner Institution



Faculty of Physical  
Culture  
Palacký University  
Olomouc

[www.eucapa2026.com](https://www.eucapa2026.com)

[info@eucapa2026.com](mailto:info@eucapa2026.com)

# KARNEVAL APA 2026 VIVA LA VIDA



KARNEVAL\_APA



APAKARNEVAL

BEA CENTRUM OLMOUC  
10. DUBNA 2026 V 19:00

OSLAVTE S NÁMI ŽIVOT  
VE ŠPANĚLSKO-MEXICKÉM STYLU!



Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci



## **Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci**

### **Paralympijský školní den v ZŠ Slavonín**



Ve dnech 13. a 14. května jsme v ZŠ Slavonín v rámci spolupráce s Centrem APA z Univerzity Palackého uspořádali Paralympijský školní den. Akce přinesla žákům 2. až 5. tříd nejen nové poznatky, ale především zážitky, které jim pomohly lépe pochopit život s postižením. Děti si vyzkoušely například orientaci s bílou holí a klapkami na očích, závody na invalidních vozí-



cích či sportovní aktivitu boccia. Velkým zážitkem byla také beseda s paralympijskou vítězkou Evou Kacanu, která žákům přiblížila dostupnost sportovních aktivit i lidem s tělesným a jiným postižením.



Paralympijský den podpořil naše dlouhodobé úsilí o rozvíjení vzájemného porozumění, respektu a solidarity, které jsme v letošním roce zahájili návštěvou výstavy „Lidé odvedle“ ve Vlastivědném muzeu Olomouc. Na ni následně v prvních ročnících navázal program



„Pápá hrátky“ s Centrem APA. Těšíme se na další spolupráci a společné aktivity. 

*Jana Vaculíková, pedagog ZŠ Slavonín*



## (Před)Expediční deník: Odyssey může začít!

Když jsem na začátku zimního semestru poprvé vstoupila do dveří Fakulty tělesné kultury, tušila jsem, že mi toto magisterské navazující studium přinese mnoho výzev a nové zkušenosti – proto jsem do toho koneckonců šla. Ovšem kolik těch zážitků už po několika měsících bude, bych odhadla jen těžko!



### Expedice na „zkoušku“

Ten „stěžejní“ zážitek nás přitom teprve čeká: na konci června vyrazíme na v pořadí třináctou Expedici PřesBar, s pracovním názvem „Rakouská odyssea“. Označení odyssea je docela trefné, protože přípravy expedice skutečně dlouhou cestou jsou – pořádání akce je totiž hlavně v režii nás, studentů. To znamená dobře napláňovat trasu, zajistit všechny potřeby našich hostů, pokusit se získat finanční nebo materiální podporu, domluvit se ve vícečlenné skupině. Je to náročná práce, ale cenná zkušenost.



Abychom mohli do Rakouska odjíždět s klidným srdcem, že jsme připraveni (téměř) na všechno, uspořádali vyučující z Katedry aplikovaných pohybových aktivit (APA) víkendový kurz, kterého se společně s námi účastnili také naši hosté. Měli jsme tak skvělou možnost poznat se v rámci expedičního týmu, vyzkoušet si pohybové aktivity, které jsou na programu expedice, a zjistit, co obnáší stanování a přesun mezi kempy. (Před)Expediční víkend proběhl v termínu 24.–27. 4. 2025.



### Na kolech i na vodě

Pro prezenční studenty začala (Před)Expedice už ve čtvrtek, kdy jsme se naučili zacházet se sportovními pomůckami, které mohou hosté na expedici využít, konkrétně s handbiky a tandemovými koly. Na programu dále bylo lezení na lezecké stěně, základy pohybu na via ferratě a osvojení základních uzlů, které se v ho-



rolezectví využívají. Na konci čtvrtletního programu jsme se vrátili do dětských let při uvazování a překonávání nízkých lanových překážek.

Páteční program byl určen studentům jak prezenčního, tak kombinovaného studia. Den jsme zahájili v kánoích na Mlýnském potoce, jehož dubnovou teplotu si někteří vyzkoušeli na vlastní kůži. Otušili z vody jsme odpoledne vyrazili na okružní trasu kolem Olomouce, v rámci které byla možnost vyzkoušet si, jaké je to řídit handbike nebo jet s klapičkami v rámci nácviku „jako nevidomí“ na tandemových kolech – a to nejen v pohodlí cyklostezky, ale také na silnici v dopravní špičce a na nebezpečném terénu. Páteční podvečer patřil budování stanového městečka a vítání našich hostů se speciálními potřebami. Vřelou atmosféru se-



znamovacího večera neovlivnilo ani studené a vlhké počasí, a tak jsme si užívali společné rozhovory a zpívání u ohně dlouho do noci.

Páteční noc byla zatěžkávací zkouškou, která ukázala, kdo je na spaní ve stanu připraven a kdo by měl investovat do spacího pytle. V sobotu ráno nás ale probudily paprsky slunce, které i v tom největším zmrzlíkovi probudily znovu nadšení na společně strávený den. Hned po snídani a sbalení stanů každý nasedl do svého benecyklu, na své kolo, tandem nebo handbike a vyrazili jsme směrem na rybník Poděbrady. Zde na nás čekaly rafty a kánoe, do kterých nasedli studenti společně s hosty – a tentokrát se už nikdo nevykoupal. Následoval delší přesun přes Litovelské Pomoraví, během kterého jsme pořádně potrénovali své cyklistické dovednosti, ale také orientaci v prostředí a vzájemnou spolupráci. Naším cílem bylo město Litovel, takzvané „Hanácké Benátky“, kde jsme se opět usídlili v kempu a užili si o něco poklidnější večer v blízké hospůdce – a ti nejotrlejší poté s kytarou u ohně.

### Parta do (ne)pohody

Neděle byla ve znamení sdílení a plánování dalšího společného dobrodružství – Expedice PřesBar, alias Rakouské odyssey. Ačkoliv nás studenti čekala dlouhá cesta domů (ať už na kole, nebo ve vlaku), odjížděli jsme s dobrým pocitem z příjemně stráveného víkendu – a také z toho, že výzvy naší odyssey společně opravdu jsme schopni zvládnout.

Přestože asi každý člen výpravy cítil únavu po akčním víkendu, loučení bylo plné úsměvů a objímání. Jako bychom nebyli skupina lidí, kteří se potkali před méně než 72 hodinami, ale spíš parta kamarádů, kteří spolu jezdí pod stan každé léto. To se mi na APA líbí úplně nejvíc – že je to komunita lidí s otevřenou myslí, kteří milují pohyb a chtějí radost z něj předávat dál. A že mezi APAngers může patřit vlastně úplně každý – nezáleží na tom, co dokáže, ale jaký je člověk. ■

*Autorka textu: Amálie Štrajtová*

*Autorka fotografií: Gabriela Adámková*



## Netradiční lanové aktivity v Havířově

Ve čtvrtek 25. dubna 2025 se v Havířově uskutečnil specializovaný workshop zaměřený na využití netradičních lanových aktivit v kontextu inkluzivní tělesné výchovy. Akci vedli dva členové Centra APA, kteří se věnují didaktickému rozvoji inkluzivních přístupů ve školní TV.

Workshop byl určen pro pedagogické pracovníky Moravskoslezského kraje a zúčastnilo se jej sedm účastníků z různých typů škol. Program byl koncipován interaktivně a prakticky – účastníci si mohli na vlastní kůži vyzkoušet řadu modifikovaných lanových činností, které byly upraveny s ohledem na různé pohybové a senzorické potřeby žáků.

Hlavním cílem setkání bylo ukázat, jak mohou být lanové aktivity bezpečně a efektivně začleněny do inkluzivní výuky tělesné výchovy, a to jak z hlediska metodiky, tak i organizace a pedagogické komunikace. Velký důraz byl kladen na spolupráci, důvěru a adaptaci pravidel dle schopností jednotlivců.



Účastníci ocenili možnost praktického nácviku i prostor pro diskuzi, sdílení zkušeností a reflexi vlastních přístupů k inkluzi. Atmosféra byla otevřená, tvořivá a podporující, což se odrazilo i v pozitivní zpětné vazbě.

Tato vzdělávací akce přinesla inspiraci, motivaci a konkrétní nástroje pro další práci s dětmi s různorodými potřebami v oblasti pohybu. Zároveň potvrdila, že lanové aktivity mohou být silným nástrojem pro podporu inkluze, pokud jsou dobře promyšlené a vedené s respektem k individualitě každého žáka. ■

*Autorka textu: Ivana Wengrynová  
Autorka fotografií: Gabriela Adámková*



## Mohelnické sportovní hry s Centrem APA, vol. 4

V úterý 20. května 2025 se uskutečnil čtvrtý ročník Mohelnických sportovních her. Akci spoluorganizovalo Odborné učiliště a Praktická škola (OUaPRŠ) Mohelnice s Regionálním centrem APA (při FTK UP v Olomouci). Pozvánku na velké sportovní klání dostali především speciální školy z Mohelnicka a okolí. Sportovního dne se nakonec zúčastnilo 13 škol a více než 100 mladých sportovců.

Úvodní slovo si vzala ředitelka Lubica Vojteková a následně konzultant APA Ladislav Baloun. Za všechny přítomné sportovce přednesl slib fair play bývalý voják, paraspportovec, střelec ze sportovní a vzduchové pistole Jakub Kosek. Slib a přísahu složil student studijního programu Aplikované pohybové aktivity Alexandr Hořín.

Poté už se žáci vrhli na deset netradičních sportovních disciplín. Jednalo se např. o hod kinballem do dálky, překážkovou dráhu na čas, florbalový slalom mezi kuželi zakončený střelbou či jízdu zručnosti na sportovním vozíku. Na každém stanovišti byli všichni sportovci spravedlivě ohodnoceni rozhodčími vždy jako celé družstvo.

Týmy byly rozděleny do dvou výkonnostních úrovní. Velké uznání si dle slov hlavního rozhodčího Alexandra Hořína zaslouží za své výkony všichni závodníci. Na závěr celého sportovního klání si sportovci a organizátoři mohli společně zatancovat na diskotéce v rytmu největších česko-slovenských hitů. Přes nepříznivou předpověď nakonec vydrželo příjemné počasí až do skončení akce.



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

*Autor textu: Ladislav Baloun*

*Autorka fotografií: Gabriela Adámková*



## Expedice PřesBar 2025 – Rakouská odysea, aneb „Nemůžeš říci, co vše překoná člověk, když se odhodlá a doufá“

Když jsme na jaře začali plánovat další ročník Expedice PřesBar, nikdo z nás přesně netušil, jak velké dobrodružství nás čeká. Dali jsme jí jméno Rakouská odysea – nejen jako narážku na slavné Homérovo dílo, ale především jako symbol cesty plné výzev, odvahy a odhodlání... a že těch výzev nebylo málo! Spolu s dalšími studenty Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, konkrétně studijních programů Aplikovaných pohybových aktivit (APA), Tělesné výchovy se zaměřením na speciální pedagogiku (ATV) a studenty Kondiční a psychomotorické rehabilitace (KAPR), jsme se rozhodli vzít skupinu čtrnácti lidí s různým druhem postižení – tělesným, sluchovým, zrakovým a mentálním – do rakouských a německých Alp.



Cíl byl jasný – ukázat, že překážky existují jen v naší hlavě a že když se spojí týmová spolupráce, odvaha a chuť zažít něco výjimečného, nic není nemožné, což si můžeme promítnout v několika číslech: Skandovali jsme totiž tato 3 slova v 53 lidech na vrcholu hory Fil-



zenkogel ve výšce 2227 m. n. m. a u toho mávali 1 vlajkou, všichni (opět 53), jako hrdinové pro ostatní a také svoji vlastní. Ale teď ještě zpátky na začátek.

Naše výprava začala u jezera Mondsee. Dva dny jsme trávili na kolech, handbicích a poté zamířili do Bad Ischlu, kde jsme absolvovali turistiku a vodácké dobrodružství na řece Traun. Slunce, šplouchání vody, smích a první zážitky stmelily partu lidí, z nichž někteří se viděli poprvé v životě a sedli si, jako by to nebyla jejich

první odysea (ale byla). A i když nám bůh Poseidon přichystal lekci v podobě bouřky a jedna skupina si řeku užít nestihla, všichni jsme ten den zakončili s pocitem, že jsme zažili něco výjimečného.



Po těchto dnech jsme zamířili do další oblasti hor, které jsme brali jako naše odysejské Kyklopy a klaněli se jim každé ráno z našich stanů. Ferraty, hory a nezdolná



vůle aneb berchtesgadenské Alpy se pro nás staly tímto symbolem. Rozdělili jsme se na dvě skupiny – jedna šla pěšky soutěskou a úchvatnými trasami alpské krajiny,





druhá zamířila na ferraty v Schönau am Königssee. Pro mnoho členů výpravy to byla první zkušenost s lezením, jištěním i pohybem ve skalách, ale zvládli to! Vidět člověka na vozíku, jak se díky podpoře kolegů studentů a pedagogů dostává k místům, kde by ho málokdo če-



kal, je něco, co se vryje do paměti nám, hostům i přihlížejícím – a že jich bylo! Další den si skupiny vyměnily role, ferratisté šli do soutěsky Wimbachklamm a poté



pokračovali na vrchol Hochalmscharte. Všude kolem hory, výhledy jako z pohádky, nadšení a víra, že limity existují jen tehdy, když si je stanovíme.

Závěr expedice patřil Tyrolsku. Se stany, batohy a vybavením jsme se přesunuli do Mayrhofenu. První den

nám opět úřadoval bůh, jehož jméno nesmíme vyslovovat (Poseidon), ale ani to nás neodradilo a vyrazili jsme na cyklistiku po okolních trasách. Pro náš poslední den



byl cíl jasný – Filzenkogel, hora, jež se tyčí 2227 metrů nad mořem. Stáli jsme na vrcholu. Všichni. Do jednoho jsme vystoupali nahoru na horu a stáli tam u kříže,



vstřebávali výhledy, emoce, zpívali a hráli na kytaru, fotili se a chtěli si to uložit navždy někam do sebe.

Pro mě osobně, a myslím, že i pro všechny ostatní, byla Rakouská odysea víc než jen týdenní inkluzivní sportovní akce. Byla to cesta odvahy, odhodlání překonat sám sebe, svoji hlavu, svoje strachy. Cesta pochopení, respektu k přírodě, k týmu, k sobě samému, ke skutečné týmovosti. Každý z nás si sáhl na dno, každý z nás překonal určitým způsobem sám sebe. Ať už šlo o sjíždění řeky, ferraty, cyklistiku, horskou turistiku





nebo jen každodenní fungování v kempech a přemísťování se s celou skupinou a vybavením, no, bylo to náročné, ale naprosto autentické, stejně jako my, jako emoce, které jsme si mezi sebou každý den předávali a které, když jsme je viděli a slyšeli od hostů, byly pro nás tím nejkrásnějším, co jsme si mohli vzít domů, zpět do naší Ithaky.

Děkuji všem, kteří na expedici jeli, všem kolegům studentům, kolegům pedagogům, kolegům hostům, všem, kteří se ujali organizace, role průvodců, asistentů a hlavně parťáků (znovu opakuji číslo 53!). Děkuji partnerům, kteří nám zapůjčili vybavení a sponzorovali naši expedici. Děkuji lidem, co věří, že i s postižením se dá žít naplno. Děkuji hostům a jejich blízkým za jejich důvěru. Děkuji horám, že nás přijaly. Děkuji za to, že existuje projekt Expedice



PřesBar, a těm, kteří jej stále drží, protože díky Expedici se opravdu dokazuje to, že nic není nemožné. ■

*S úctou a respektem k vám, Ali  
(Alexandr Hořín)*



## Expedice PřesBar očima hosta

Když jsme se na začátku vydávali na expedici, nevěděli jsme přesně, co všechno nás čeká. Věděli jsme jen to, že to nebude jen výlet. Že půjde o víc než jen o pohyb. Půjde o setkání. O překonávání bariér, nejen těch fyzických, ale i těch, které nosíme v sobě – někdy z neznalosti, někdy ze strachu a někdy jen proto, že jsme neměli příležitost se potkat, pochopit, být spolu.

A teď tu jsme. Společně. Za námi jsou kilometry, zážitky, smích, ale hlavně – vzájemná důvěra. Tohle není jen expedice, to je lekce života. Pro nás všechny.

Vy studenti jste si zkusili, co znamená být oporou – ale zároveň jste možná zjistili, že oporou vám často byli právě ti, o kterých si společnost často myslí, že pomoc jen potřebují. A my hosté jsme ukázali odvahu, otevřenost a chuť být součástí týmu, který není rozdělen na zdravé a hendikepované, ale kde jsou lidé, kteří si navzájem mají co dát.

Tahle expedice není jen vzpomínka, je to semínko. Semínko, které v každém z nás může vyrůst v něco většího. V citlivost. V empatii. V rozhodnutí, že svět může být lepším místem, když každý z nás udělá krok – nebo ho pomůže udělat někomu druhému.

Protože kvalita života se neměří počtem kroků, které uděláme, ale tím, jestli je máme s kým sdílet.

Na závěr bych Vám všem chtěl říct jedno: Děkuji vám. Děkuji vám za to, že máte odvahu být součástí něčeho opravdového. A že jsme společně ukázali, že největší bariéry nejsou ty, které vidíme, ale ty, které bouráme srdcem.

Držme si tenhle zážitek v sobě. A přenášejte ho dál. Tam, kde je to potřeba. Protože změna začíná právě tady – v nás. ■

*Pavel Špička*

## Když se teorie potká s divočinou: Vlajková spolupráce FTK, Centra APA a Adaptable Outdoors

Jak dostat studium aplikovaných pohybových aktivit z učeben přímo do terénu? Jak studentům nabídnout zkušenost, která je profesně i lidsky formuje na celý život? A jak zároveň pomoci lidem se zdravotním postižením zažít to, co pro mnohé zůstává nedostupné – svobodu pohybu v přírodě? Odpovědí je unikátní spolupráce Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého (FTK UP), Centra aplikovaných pohybových aktivit (Centra APA) a kanadské organizace Adaptable Outdoors (AO). Partnerství, které mění životy na obou stranách Atlantiku – a které se postupně stává ukázkovým příkladem toho, co lze v rámci oboru aplikované pohybové aktivity dokázat v praxi.

Spolupráce se nezačala rodit u jednacího stolu, ale v terénu. V červnu 2023 navštívili zástupci Zahraničního oddělení FTK kanadskou organizaci Adaptable Outdoors v provincii Alberta, aby se osobně seznámili s jejím fungováním a filozofií. Nezůstalo však jen u pozorování – zástupci FTK se aktivně zapojili do jednoho z programů a pomohli klientce (a shodou okolností také člence představenstva AO) upoutané na invalidní vozík při výstupu na jeden z vrcholů v kanadských horách v oblasti Beauvais Lake. Tato zkušenost již tehdy naznačila, že spolupráce FTK a Adaptable Outdoors nestojí pouze na odbornosti, ale na hlubokém propojení lidskosti, odborného know-how a odvahy posouvat hranice možného.

Už v následující sezóně vyjely díky programu Erasmus+ do Adaptable Outdoors první dvě studentky FTK. Od té doby se spolupráce rychle rozvíjí – a její výjimečnost spočívá především v jedinečné komplementaritě obou stran, která vytváří oboustranný a dlouhodobě udržitelný přínos. Studenti FTK přinášejí do Adaptable Outdoors odborné kompetence z oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA), které v kanadském prostředí nemají přímý lokální protějšek, protože tamní univerzity nenabízejí srovnatelně zaměřené studijní programy. AO tak získává kvalifikovanou odbornou posilu, která výrazně rozšiřuje kapacity organizace, zatímco studenti FTK získávají praxi v rozsahu a intenzitě, jaké není možné plnohodnotně realizovat v českých podmínkách, kde prakticky neexistují nezávislé organizace zaměřené na inkluzivní outdoorové aktivity.

Studenti FTK v Kanadě neasistují zpovzdálí. Jsou plnohodnotnou součástí týmu, nesou odpovědnost a jejich práce má okamžitý a viditelný dopad. Podílejí se aktivně na přípravě i realizaci aplikovaných outdoorových aktivit, jako jsou turistické výpravy v horském terénu, kajakování a rybaření. Společně se zkušenými instruktory se studenti zapojují do adaptace vybavení, plánování tras, řízení rizik, zajištění bezpečnosti i přímé práce s klienty v outdoorovém prostředí a získávají tak zkušenosti, které v českém prostředí zatím prakticky neexistují.

Výjimečnost spolupráce FTK, Centra APA a Adaptable Outdoors potvrzuje i externí ocenění. Pracovní stáž studentek FTK v roce 2024 v Kanadě byla oceněna Domem zahraniční spolupráce (DZS) v rámci Cen DZS



jako jeden z elitních příkladů kvalitních a smysluplných zahraničních výjezdů. Ocenění vyzdvihuje nejen odbornou úroveň stáže, ale především její hluboký společenský dopad, udržitelnost a přenos zkušeností zpět do českého prostředí.

Spolupráce s FTK má pro Adaptable Outdoors zcela konkrétní dopad. Díky zapojení studentů se organizaci podařilo navýšit kapacitu programů o neuvěřitelných 74 % – to znamená více než o 100 adaptovaných outdoorových zážitků ročně navíc pro osoby se zdravotním postižením a jejich rodiny.

„Naše spolupráce s Univerzitou Palackého má obrovský význam. Díky studentům z FTK dokážeme oslovit více lidí a nabídnout jim skutečně život měnící zážitky. Studenti přijíždějí s obrovskou motivací, pracovním nasazením a odborným základem, který je v kanadském kontextu zcela výjimečný,“ říká Steve Holly, zakladatel a výkonný ředitel Adaptable Outdoors.

Pro klienty AO to znamená spravedlivější přístup k fyzickým, mentálním, emocionálním i sociálním pří-



nosům outdoorových aktivit. Pro studenty FTK pak intenzivní profesní i osobní růst.

Spolupráce s Adaptable Outdoors je výsledkem dlouhodobé koncepční práce Zahraničního oddělení FTK a jeho snahy otevírat studentům fakulty smysluplné a kvalitní mezinárodní příležitosti. Cílem od počátku nebylo navázat formální partnerství, ale vytvořit hodnotově ukotvený a dlouhodobě udržitelný model spolupráce, který studentům nabídne jedinečnou praxi a oboru APA mezinárodní viditelnost. „Takové partnerství nevzniká samo od sebe. Vyžaduje důvěru, osobní angažovanost a ochotu investovat čas i energii do vztahů, které mají dlouhodobý dopad. Právě to jsme v případě Adaptable Outdoors našli,“ doplňuje proděkan pro zahraničí FTK UP Michal Kudláček.

Důkazem oboustranné živosti a dlouhodobého charakteru partnerství byla také návštěva zakladatelů organizace Adaptable Outdoors na FTK v listopadu 2025, uskutečněná při příležitosti akce International Teaching Week. Zástupci AO se aktivně zapojili do programu fakulty, vedli několik odborných přednášek pro studenty oboru APA a otevřeně diskutovali se zájemci o budoucí stáž. Setkání nabídlo prostor nejen pro sdílení zkušeností z terénní praxe, ale také pro strategickou debatu se zástupci FTK o dalším rozvoji spolupráce. Součástí návštěvy byla i prohlídka skladu Centra APA s unikátní sbírkou adaptačních pomůcek, která na kanadské partnery silně zapůsobila a potvrdila vysokou odbornou úroveň zázemí FTK UP.



## Centrum APA: Místo, kde se z motivace stává odbornost

Zásadní roli v celé spolupráci hraje Centrum aplikovaných pohybových aktivit FTK UP, které dlouhodobě formuje odborné i hodnotové zázemí studentů oboru APA.

„Spolupráce s Adaptable Outdoors dává studentům přesně ten typ zkušenosti, který nelze simulovat v seminární místnosti. Učí se odpovědnosti, kreativě i respektu k individuálním potřebám lidí se zdravotním postižením. Zároveň vidí, že jejich obor má reálný dopad a hluboký společenský smysl,“ vysvětluje Ondřej Ješina, vedoucí Centra APA.



Výrazným příkladem propojení studia a praxe je Expedice PřesBar, kterou Centrum APA pravidelně pořádá se studenty oboru aplikované pohybové aktivity. Právě zde si studenti poprvé „naostro“ zkoušejí organizaci, týmovou spolupráci i práci v náročném prostředí – a není náhodou, že z řad organizátorů expedice často vzházejí budoucí stážisté Adaptable Outdoors.

Zkušenosti, které si studenti z Kanady přivážejí, nekončí návratem domů. Naopak – otevírají diskusi o tom, jak může vypadat inkluzivní outdoorová rekreace v českém prostředí a jak rozšiřovat nabídku služeb pro osoby se zdravotním postižením.

Partnerství FTK, Centra APA a Adaptable Outdoors tak není jen výjimečnou zahraniční zkušeností. Je jasným důkazem, že obor aplikovaných pohybových aktivit má mezinárodní relevanci, hluboký společenský přesah a schopnost měnit životy – klientů, studentů i odborníků. Je investicí do budoucnosti oboru, inspirací pro nové studenty aplikovaných pohybových aktivit a důkazem, že propojení odbornosti a lidského přístupu může mít skutečně globální dopad. ■

Markéta Kudláčková

(Oddělení pro zahraniční spolupráci)

Autoři fotografií: Alžběta Černá & Vendula Dostálová,  
Alena Krejčí & Bára Plačková, Markéta Kudláčková

## APAvTaP – co nového v Praze – akademický rok 2024/5 od podzimu do podzimu

### Konference ZTV

Pátý ročník Konference zdravotní tělesné výchovy přivítal na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy více jak stovku účastníků z celé republiky. Dopolední blok zahájila Jitka Vařeková s Markétou Křivánkovou, úvodní slovo pronesl děkan fakulty Miroslav Petr. Následovaly odborné příspěvky k aktuál-



ním tématům – Jitka Vařeková představila koncept ZTV a wellbeing, Ondřej Ješina se věnoval zakotvení zdravotní a aplikované tělesné výchovy v novém RVP ZV a Romana Švecová z Kanceláře veřejného ochránce práv shrnula výsledky šetření týkajícího se uvolňování žáků z tělesné výchovy.

Po přestávce se účastníci přesunuli do tělocvičny, kde proběhly praktické bloky. Lucie Bezděková Lauermanová nabídla uvolňovací techniky pro děti i dospělé, Daniela Jonášová ukázala možnosti psy-



chomotorických cvičení. Odpolední část programu pokračovala příspěvky Markéty Křivánkové o očních cvičeních pro děti se specifickými potřebami, Elišky Úblové k Feldenkraisově metodě a neuroplasticitě či Martina Úbly, který představil projekt Stezka Českem jako inspiraci pro zapojení turistiky do školní tělesné výchovy a ZTV.

Velkou pozornost vzbudily také odpolední a podvečerní workshopy. Účastníci si vyzkoušeli práci s edukačními míči Eduball (Maryna Khorkova, AWF Poznaň), program Permanento pro děti i seniory (Kateřina Macháčová a kol.), cvičení s jógovým blokem

(Alena Koblížková), dechové techniky (Diana Kubů), tanec jako pohybovou terapii (Zora Svobodová) či JÓGA BARRE (Alena Kostelníková). Nechyběly ani hry všestrannosti (Jana Boučková), cirkusové prvky ve výuce tělesné výchovy (Barbora Adolfová), aktivity pro žáky se zrakovým postižením (Barbora Marešová) či ukázka Paralympijského školního dne (Ilona Pavlová). Součástí programu byla rovněž posterová sekce, kde byly prezentovány výsledky studentských i akademických prací.

Letošní ročník byl zároveň poslední v této podobě. Od příštího roku se Konference ZTV spojí s akcí Pohyb Praha, kterou rovněž pořádá FTVS UK. Uzavírá se tak pětiletá kapitola, jež přinesla řadu cenných výsledků – navázání spolupráce s akademickými, politickými i neziskovými institucemi, propojení s běžnými školami a také reálné změny v koncepci Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Hlavním odkazem celé tradice je potvrzení, že zdravotní tělesná výchova představuje živou, dynamicky se rozvíjející a perspektivní součást tělovýchovy s významným potenciálem pro budoucí rozvoj.



### APA tábor 2025 – Dobrodružství v Narnii

Na začátku srpna se na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy uskutečnil již 9. ročník příměstského tábora pro děti se speciálními potřebami, jejich kamarády a sourozence. Letošní tábor děti vtáhl do kouzelného příběhu osvobození zamrzlé Narnie, která trpěla pod vedením Bílé čarodějnice.

Pod vedením fauna pana Tumnuse se tři oddíly statečných bojovníků pustily do plnění sportovních i kreativních výzev. Během týdne si děti vyzkoušely nespočet aktivit: od basketbalu, softbalu a plážového volejbalu přes stolní tenis, bocciu, lukostřelbu, minigolf

či tanec až po lezení na umělé stěně a úpolové sporty. Nechyběla vodácká výprava na koupaliště Džbán (díky zapůjčení lodí od Sportovního klubu vozíčkářů Praha), orientační běh ani závěrečné cyklistické závody s vybavením od organizace Černí koně.

Vedle pohybu si děti užily pravidelné zpívání i tvořivé dílny – vyráběly meče, kouzelné narnijské lahve, barevné kameny nebo papírové sněhové vločky.

Slavnostní zakončení přineslo radostnou zprávu: díky statečnému sportování a týmové spolupráci se podařilo roztát zmrzlou Narnii i ledové srdce Bílé čarodějky!

Děkujeme všem účastníkům, vedoucím, asistentům, katederním kolegům i dalším partnerům a podporovatelům, kteří tento unikátní projekt každoročně umožňují.

### Oddíl APA na FTVS UK

Od října 2024 probíhají na FTVS UK pravidelné tréninky oddílu APA pro děti se speciálními potřebami. Oddíl, vedený pod hlavičkou Vysokoškolského sportovního klubu, vede Ilona Pavlová ve spolupráci se studenty oboru APA. Během školního roku 2024/25 děti zažily v rámci oddílových setkání širokou škálu pohybových aktivit. Vedle tradičních her, psychomotoriky i základů běžných sportů a kondičního tréninku také sportovní lezení, kanoistiku v areálu Troja, i jachting v Yacht clubu CERE aj. Pravidelné tréninky pak byly doplněny i mimořádnými sportovními příležitostmi, jako např. lyžařským výcvikem a cyklistickými výlety.



### Pohybová terapie

Ve čtvrtek 10. 4. se na naší fakultě konal seminář Pohybová terapie 2025. I druhý ročník této akce pod vedením Andrey Mahrové, Ondřeje Růžky a týmu katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství proběhl úspěšně a přilákal pestrou skupinu účastníků z řad akademiků, zdravotníků, učitelů z různých typů škol, zástupců státních i soukromých organizací, studentů.



Příspěvky jednotlivých prezentujících byly zaměřeny na využití pohybu v sekundární prevenci i terapii různých typů onemocnění a poruch. Akci otevřela vedoucí katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství Klára Dařová, která přivítala účastníky a ve svém příspěvku se věnovala důležitosti pohybu pro kvalitu života. Proděkan FTVS UK Aleš Vlk porovnával přístupy v Česku a zahraničí a poukázal na přesun pozornosti od výkonnostního sportu k pohybu pro zdraví a pro širokou veřejnost. Specializovanému přístupu u jedinců s konkrétními typy poruch se věnovali například Eva Havránková (obezita), Eliška Vrátná (diabetes), Jana Kopřivová (vývojové vady chrupu), Lucie Kafková (gynekologické obtíže).

Další příspěvky se pak zaměřily na různé formy zdravotně tělovýchovných prostředků, jako jsou například dechová cvičení (František Lörinczi), jóga (Lucie Kafková), využití principů vývojové kineziologie (Ondřej Růžek), psychologické postupy (Iva Málková), edukace (Marie Vitujová) či monitoring pohybové aktivity (Kryštof Slabý) aj. Na důležitost včasné a komplexní motivace k pohybové aktivitě z různých perspektiv upozornili Jiří Radvanský z FN Motol a Jana Boučková za Aktivní Česko. Důležitou součástí akce pak byl kulatý stůl moderovaný Jitkou Vařekovou, který pomohl identifikovat jak výzvy, tak příležitosti v této rozvíjející se oblasti zdravotní péče, včetně požadovaného vzdělání pohybových terapeutů a možnosti zavedení pohybové terapie „na předpis“.



Věříme, že akce i letos přispěla k otevření a řešení otázek týkajících se implementace pohybové terapie v českém zdravotnictví. Různorodost účastníků vytvořila ideální prostředí pro sdílení praktických zkušeností i teoretických poznatků. Poděkování patří všem organizátorům, řečníkům i hostům semináře. Těšíme se na další ročník.

## Para Alpine Skiing CZ – Open Race 2025

„Ve dnech 15.–19. ledna 2025 proběhl na Lipně již čtvrtý ročník závodů v paraalpenském lyžování – Para Alpine Skiing CZ – Open Race 2025. Na start se postavilo celkem 24 závodníků, kteří předvedli skvělé výkony a potvrdili, že tento sport má v České republice pevné místo“, uvedla ředitelka závodu Ilona Pavlová.

Závod byl nejen soutěžní příležitostí pro zkušené sportovce z reprezentace v paralyžování CZ, ale zároveň silnou motivací a inspirací pro mladé začátečníky. Poprvé se akce účastnily také děti z oddílu APA VSK FTVS Praha, kterým patří velké díky za jejich nadšení a odvahu.



Poděkování patří všem, kteří se podíleli na realizaci akce: SKV Praha, Ski klub Lipno, FTVS UK Praha (studenti oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami), České adaptivní sporty, Raiffeisenbank, Resort Lipno a Marina Landal Lipno. Díky nim se podařilo vytvořit prostředí, které podporuje osobní růst, soutěživost i radost z pohybu.

## MaRS

I v roce 2025 se čtyři studijní skupiny oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami přidaly k celostátnímu Maratonu na podporu osob s roztroušenou sklerózou. Studenti se zapojili jak do akcí přímo organizovaných Nadačním fondem Impuls, tak i přispěli akcemi vlastními. Konalo se bezpočet pohybových lekcí, společné běhy i procházky, přibyla nahraná videa.

Akce MaRS každoročně připomíná význam pohybové terapie (nejen) u osob s roztroušenou sklerózou. Zdůrazňuje význam různých forem pohybu (jak aerobních, tak i „body-mind“, tedy pomalých forem cvičení s tělesným sebeuvědoměním), v prostředí tělocvičen, doma i v přírodě, ale hlavně pravidelně. Pohyb je odbornými společnostmi doporučovaný jako nejbezpečnější, nejlevnější a široce dostupný prostředek pro podporu zdraví v biologickém i psychosociálním kontextu a je skvělé si to připomenout při podobných akcích, jako je MaRS.

## Paralympijské školní dny v roce 2024/2025

I v letošním školním roce oddělení APA připravovalo celou řadu paralympijských školních dnů a dalších osvětových akcí o parasportu a APA.

Mezi větší akce patřil Paralympijský školní den v MŠ, ZŠ a PŠ Kolín 22. listopadu 2024, PŠD na ZŠ v Sušici, PŠD na ZŠ na Šeberově, spolupráce na akci Žijeme parasportem na půdě FTVS UK pro studenty středních škol a PŠD v angličtině pro studenty mezinárodního studijního programu MAISI – Master of Arts in Sports Ethics and Integrity (MAiSI) Erasmus + Joint Master Degree.



## Zážitkový kurz na Husově boudě

Začátkem ledna 2025 připravili studenti 2. ročníku magisterského oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (ATVS OSP) v kombinované formě zážitkový kurz v Krkonoších, konkrétně na Husově boudě v Peci pod Sněžkou. Kurz byl zaměřen především na lyžařské aktivity a rozvoj pohybových dovedností u klientů s Downovým syndromem. Nechyběly parádní hry na sněhu, ani zábavný program uvnitř chaty, který přispěl k příjemné atmosféře a upevnění vztahů mezi klienty a budoucími odborníky v oblasti APA. Celý kurz proběhl bez komplikací a podle plánu a pro všechny zúčastněné byl silným profesním i lidským zážitkem. Kurz se studenty připravovala a realizovaly Ilona Pavlová a Klára Daďová.

## Mezinárodní spolupráce oblasti alpského lyžování – ski areál Zielinec

Spolupráce AWF Wrocław – Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu a Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze v oblasti alpského lyžování na programu ERASMUS+ aneb unikátní spojení učitelské a studentské mobility.

Za FTVS UK se zúčastnily vyučující Veronika Kramperová, která prezentovala příspěvek o povinných i volitelných kurzech fakulty, a Ilona Pavlová s přednáškou o paralyžování (klasifikace, pomůcky, organizace soutěží) a následným workshopem.



Za studenty se zúčastnili Tobiáš Körfer, Radek Majera, Marek Kříž a Klára Budínová.

Velké poděkování patří všem organizátorům i účastníkům za jejich nadšení, aktivní zapojení a sdílenou vášeň pro lyžování. Těšíme se na další spolupráci!



## Benefiční běhy na FTVS UK 2025

V roce 2025 se na FTVS UK opět konaly dva veřejné benefiční běhy. Nejprve 1. dubna to byl běh Hřeje mě pohyb na podporu nákupu protéz pro tři malé sportovce: Kubu, Elen a Péťu. 7. října potom akce Pohyb spojuje, na podporu pacientů s fenylketonurií. I v letošním roce akci podpořili studenti a učitelé oboru ATVS OSP, a to jak pomocí při zajištění akce (příprava handbiků a dalších APA pomůcek, první pomoc, hudební program v podání Romana Štorka a Anny Pavlové), tak i aktivním během, jízdou a chůzí.

I v letošním roce se akce zúčastnili zástupci dalších APA organizací, jako je Cesta za snem, Český paralympijský výbor, NF Světluška aj. ■

*Jitka Vařeková, Markéta Křivánková, Klára Daďová,  
Pavla Nováková*



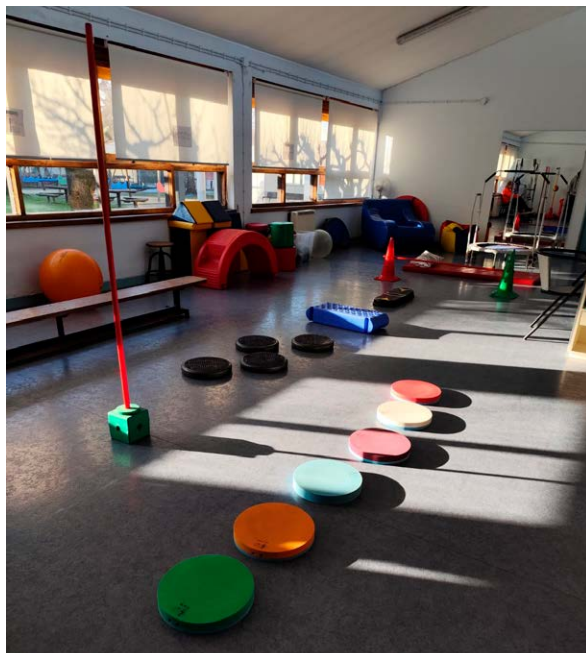
## Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně

### Služební cesta do Porta: Jak na bezpečné zvládnání agrese v péči osob s náročným chováním

V lednu 2025 jsme vyrazily na služební cestu do portugalského Porta, konkrétně na tamní sportovní fakultu **Faculdade de Desporto**. Naším cílem bylo konzultovat připravovaný výzkumný projekt, který má velmi praktický cíl – vytvořit účinný a bezpečný program pro zdravotníky, který je naučí zvládat agresivní chování pacientů v psychiatrické péči.

Proč je to důležité? Podle výzkumů se každý čtvrtý pracovník v této oblasti setká s fyzickou agresí. Přitom kvalitní školení často chybí nebo se zaměřuje jen na teoretickou stránku – třeba komunikaci nebo prevenci konfliktu. My se snažíme jít o kousek dál. Chceme nabídnout **prakticky využitelný trénink**, který kombinuje prevenci, deeskalaci a konkrétní bezpečné techniky, včetně fyzického omezení, pokud je nezbytné.

Náš tým z **Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity** staví program tak, aby zdravotníkům pomohl zvládnout krizovou situaci co nejefektivněji a s respektem k pacientovi. Důležitou součástí je i rozvoj **sebeobran**y jako nástroje profesní bezpečnosti.



V rámci naší cesty jsme navštívili i zařízení, která v Portu pečují o lidi se specifickými potřebami. Díky tomu jsme si uvědomili, že připravovaná metodika by se mohla hodit i mimo nemocnice – například pro pracovníky v sociálních službách nebo pro pečující osoby v domácím prostředí.

Setkání s portugalskými odborníky pro nás bylo inspirativní. Otevřelo dveře k další spolupráci a potvrdilo, že spojení pohybových dovedností, bezpečnostních postupů a kvalitního školení může mít velký dopad – jak ve zdravotnictví, tak v sociální péči. Projekt se díky těmto konzultacím posouvá dál a my věříme, že výstupy budou mít využití nejen u nás, ale i v mezinárodním měřítku. ■

*Alena Skotáková, Simona Janoušková,  
Jitka Reguli Čihounková (FSPS MU)*

### MUNI SPORT Handi Camp 2025 – spolupráce MUNI SPORT a Nadačního fond Emil

V létě 2025 se v malebné Telči uskutečnil další ročník MUNI SPORT Handi Campu. Devítidenní tábor opět přivedl dohromady děti, mladé i starší jedince s handicapem z celé republiky a jejich asistenty, aby společně prožili dny plné pohybu, zábavy a objevování.

Celotáborová hra s názvem Dobývání vesmíru vtáhla účastníky do světa planet, hvězd a kosmických dobrodružství. Děti se v týmech stávaly astronauty, kteří plnili nejrůznější mise, sbírali body a posouvali se dál galaxií. Fantazii podporovaly rekvizity, tematické



večerní hry i společné tvoření, díky nimž se každý cítil být součástí velké posádky.

Program zahrnoval širokou paletu činností – od pohybových aktivit až po kreativní dílny a společenské aktivity. Nechyběl ani tradiční výlet do ZOO Jihlava, kde si účastníci užili zvířata i společně strávený čas a mimo jiné zvládli bravurně cestu vlakem a MHD.

MUNI SPORT Handi Camp 2025 se tak stal nejen zážitkovou akcí, ale i místem, kde vznikla nová



přátelství, důvěra a spousta vzpomínek, které si účastníci i asistenti odvázejí domů. Účastníci i asistenti z tábora čerpají energii ještě dlouho po návratu domů. Na společné zážitky vzpomínají celý rok, sdílí fotky a historky a už od prvních dnů po skončení se těší na další ročník. MUNI SPORT Handi Camp se tak pro mnohé stal srdeční záležitostí, ke které se s radostí a nadšením znovu vracejí. ■

Zuzana Buroňová, Alena Skotáková

## BIP Polsko: „In someone's shoes“

Ve dnech 7.–11. dubna 2025 se na Univerzitě tělesné výchovy (AWF) v polské Vratislavi uskutečnil mezinárodní intenzivní výměnný program s názvem „In someone's shoes“.

Programu se zúčastnili vyučující a studenti oborů fyzioterapie a ergoterapie ze sedmi evropských zemí: Španělska, Portugalska, Chorvatska, Rumunska, Belgie, Polska a České republiky. Fakultu sportovních studií Masarykovy univerzity reprezentovala vyučující Barbora Ševčíková společně se dvěma studentkami druhého ročníku oboru fyzioterapie.

Blended Intensive Programy (BIP) jsou oblíbené pro svou časovou efektivitu, intenzivní náplň a mezinárodní rozměr. Program obvykle zahrnuje předchozí online část zaměřenou na přípravu a seznámení účastníků. V tomto případě byla tématem zejména podpora osob se smyslovým omezením a péče o duševní zdraví v kontextu sportu.

Během dvou online setkání měli účastníci možnost představit svou domovskou instituci a také téma, které následně prezentovali během hlavního programu ve Vratislavi.

Úvodní dny byly věnovány tématům spojeným s tělesným a zrakovým postižením. Účastníci se seznámili s metodikou práce v plaveckém tréninku osob se speciálními potřebami a zároveň měli příležitost vyzkoušet si praktické aktivity inspirované tréninkem polských paralympijských sportovců. K lepšímu pochopení každodenních výzev byly využity simulační



pomůcky, například brýle znázorňující různé typy zrakového postižení, či plavecké pomůcky omezující pohyb ve vodě.

Součástí programu byl také nácvik jízdy na sportovním vozíku, techniky přesunu, zvládání pádů a překonávání bariér v běžném terénu. Tyto dovednosti si



studenti vyzkoušeli přímo v ulicích Bratislavy během praktického mapování dostupnosti městského prostoru, a to ve skupinách složených z osob se specifickými potřebami.

Celý týden probíhaly přednášky a workshopy lektorů z jednotlivých zemí, často doplněné o praktickou ukázkou. Probíraná témata zahrnovala například audiodeskripci ve filmové tvorbě, sexuální výchovu a partnerské vztahy osob se specifickými potřebami, možnosti využití moderních technologií ve sportu, sportovní aktivity dětí s poruchami autistického spektra, duševní zdraví mladých sportovců nebo přístup k zaměstnávání osob se specifickými nároky.

Program ve Bratislavě byl přínosný nejen z hlediska odborného rozvoje a získání nových zkušeností, ale také jako příležitost pro navázání mezinárodní spolupráce mezi zúčastněnými univerzitami. ■

*Barbora Ševčíková, Alena Skotáková*

## Na Erasmus do Skotska za pohybovým programem pro děti se SVP

Úkolem akademika je mimo výuku, psaní projektů a vědeckých článků také občas vyjet do světa na zahraniční univerzity, načerpat novou inspiraci a případně navázat nová vědecká přátelství. S Andrewem Dalziellem jsem se poprvé setkala v Brně na kurzu bilaterální integrace. Koncept, který obsahuje pohybová cvičení, zlepšuje pohybovou koordinaci a má vliv na rozvoj kognitivních funkcí, mě více než zaujal. Cvičení zlepšují spolupráci mozkových hemisfér, vnímání těla, prostorovou orientaci a pozornost. Děti, které podstupují program bilaterální integrace (BI; a mnohdy se BI kombinuje i s jinými přístupy), přicházejí většinou s problémy s udržením pozornosti, s deficitem v jemné, ale i hrubé motorice. Dále se programu zúčastňují děti s podezřením na PAS (porucha autistického spektra), případně s již stanovenou diagnózou PAS, nebo s poruchou pozornosti. a děti s podezřením nebo diagnózou PAS (porucha autistického spektra) nebo s poruchou pozornosti.



Tento koncept mě zaujal nejen proto, že provozuji privátní praxi a zabývám se neurovývojovou stimulací, ale také jako velké téma pro školní inkluzivní tělesnou výchovu. Znamená to zaměřit se na vnímání a kontrolu těla; v našem (tělocvikářském) kontextu jsou to zejména koordinační schopnosti včetně prostorové orientace a rytmických schopností.

Andrew Dalziell současně spolupracuje s univerzitou v Glasgow, ale i v Edinburghu, a tak jsem se s ním vypravila v rámci pobytu Erasmus STAFF pro učitele. Mohla jsem se podívat, jak „dr. Andy“ pracuje s klienty přímo na klinice, diskutovala jsem svou práci se svými klienty a navštívila jsem speciální školu pro žáky se SVP. Andy mi také zprostředkoval schůzku na univerzitě v Edinburghu, kde jsem s kolegy ze Skotska, ale i s kolegy z jiných zemí sdílela naše zkušenosti s inkluzivní tělesnou výchovou, kurikulem učitele tělesné výchovy a další pracovní náplní.

V ČR je díky Andymu již nějakou dobu BI rozšířená. Využívají ji speciální pedagogové, logopedi, psychologové, ale i trenéři nebo učitelé žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Všechny informace o konceptu, případně o kurzech v České i Slovenské republice, můžete najít na stránkách: <https://bilateralintegration.sk/>.

*Alena Skotáková*

## Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni

### Podpora žáků se zrakovým postižením v aplikovaných pohybových aktivitách v Plzeňském a Karlovarském kraji: zkušenosti z implementace regionálního modelu podpory

Oblast aplikovaných pohybových aktivit dlouhodobě upozorňuje na nerovnoměrnou dostupnost odborné podpory pro žáky se zdravotním postižením v běžných školách. U žáků se zrakovým postižením se tyto limity projevují zejména v tělesné výchově, na školních kurzech a v organizovaných volnočasových pohybových aktivitách. Přestože inkluzivní vzdělávání vytváří legislativní a organizační rámec pro společné vzdělávání, pedagogičtí pracovníci často postrádají dostatečné kompetence, metodické vedení a praktickou zkušenost s adaptací pohybových činností.

Díky nadačnímu příspěvku ze sbírky Světluška (Nadační fond Českého rozhlasu) mohl vzniknout projekt realizovaný po vzoru olomouckého Centra APA také na Západočeské univerzitě v Plzni. Od ledna 2026 usilujeme o posílení regionální dostupnosti odborných služeb v oblasti APA prostřednictvím systematické terénní práce konzultantů APA. Koncepce projektu tedy navazuje na existující modely podpory v jiných regionech České republiky a rozšiřuje je do Plzeňského a Karlovarského kraje.

Hlavním cílem projektu je umožnit žákům se zrakovým postižením plnohodnotné zapojení (participaci) do pohybových aktivit v prostředí běžných škol a rozvoj jejich pohybové gramotnosti a funkční samostatnosti. Dílčí cíle zahrnují:

- zkvalitnění podmínek pro inkluzivní tělesnou výchovu a pohybové volnočasové aktivity,
- rozvoj odborných kompetencí pedagogických pracovníků v oblasti aplikovaných pohybových aktivit,
- metodickou podporu při nastavování a realizaci podpůrných opatření v pohybové oblasti,
- posílení mezioborové spolupráce mezi školami, poradenskými zařízeními a rodinami žáků,
- vytváření podmínek pro dlouhodobou udržitelnost regionální podpory APA.
- Projekt je koncipován nejen jako přímá intervence, ale také jako nástroj systémového rozvoje odborné kapacity regionu.

Klíčovou roli v realizaci aktivit mají konzultanti aplikovaných pohybových aktivit působící v terénu, což jsou pro tento projekt PhDr. Mirka Dědičová a Mgr. Marcela Kulíšková. Konzultanti APA jsou kvalifikovaní odborníci s vysokoškolským vzděláním v oblasti aplikované

tělesné výchovy, speciální pedagogiky nebo příbuzných oborů. Jejich činnost zahrnuje přímou práci se žáky, metodické vedení pedagogických pracovníků, spolupráci se školskými poradenskými zařízeními a participaci na vzdělávacích aktivitách. Konzultanti jsou průběžně metodicky vedeni a zapojeni do dalšího odborného vzdělávání.

V oblasti terénní intervence se jedná hlavně o přímou podporu žáků, která je realizována individuálně nebo v malých skupinách přímo ve školním prostředí. Intervence jsou zaměřeny na rozvoj základních lokomočních a manipulačních dovedností, prostorové orientace, rovnováhy, koordinačních schopností a celkové pohybové jistoty. Součástí práce je adaptace prostředí, úprava pravidel pohybových činností a využívání speciálních kompenzačních a didaktických pomůcek. Pedagogickým pracovníkům je poskytována metodická podpora při plánování, organizaci a realizaci inkluzivní tělesné výchovy. Konzultanti APA pomáhají s výběrem vhodných pohybových aktivit, diferenciací zátěže, řízením rizik a vytvářením bezpečného pohybového prostředí. Nedílnou součástí jsou prakticky orientované semináře a konzultace přímo ve výuce. Projekt klade důraz i na spolupráci se školskými poradenskými zařízeními a rodinami, podporuje koordinaci mezi školou, školským poradenským pracovištěm, speciálněpedagogickým centrem a rodinou žáka. Tato spolupráce umožňuje komplexní nastavení podpůrných opatření a kontinuitu intervence napříč vzdělávacím prostředím. Zkušenosti z terénní práce jsou průběžně reflektovány a využívány pro tvorbu metodických doporučení a vzdělávacích aktivit. Projekt přispívá k rozvoji regionální sítě odborníků v oblasti APA a k postupnému systémovému ukotvení odborné podpory. ■

Věra Knappová, Mirka Dědičová  
Centrum tělesné výchovy a sportu, Fakulta pedagogická, Západočeská univerzita v Plzni

## Open mistrovství Evropy 2025

### Elita sportovců s Downovým syndromem ve stolním tenisu, tenisu a atletice v České republice

Praha se na přelomu června a července stala centrem světového sportu pro sportovce s Downovým syndromem.

Od 29. června do 6. července 2025 se zde konalo 5. mistrovství Evropy ve stolním tenisu, 3. mistrovství Evropy v tenisu a 8. mistrovství Evropy v atletice.



Jedním z pořadatelů byl Český svaz sportovců s mentálním postižením sportovců (ČSMPS), který akci připravil pod záštitou mezinárodních organizací SUDS (Sport Union for Athletes with Down Syndrome) a ITTADS (International Table Tennis Association for Persons with Down Syndrome) a Down tennis.

Atletické soutěže probíhaly pod vedením České federace sportovců s Downovým syndromem (CeFeS Down) a záštitou IAADS (International Athletic Association for Persons with Down Syndrome).

Na šampionátu startovalo více než 100 sportovců z celého světa. Dorazili reprezentanti z Bulharska, Finska, Chorvatska, Irska, Polska, Portugalska, Turecka a Velké Británie. V rámci otevřených kategorií se představili také sportovci z Egypta, Jižní Afriky a Mexika, což podtrhlo skutečně globální charakter celé akce.

V konkurenci 11 států nastoupilo za Českou republiku 17 atletů na stadionech Kotlářka a Juliska (Dukla Praha), 3 stolní tenisté a 1 tenistka na sportovištích ČVUT.

Jaké byly úspěchy našich reprezentantů?

#### Stolní tenis

- Dita Anderová vybojovala dva tituly mistryně Evropy – v soutěži žen a ve smíšené čtyřhře. K tomu přidala ještě stříbrné medaile ve čtyřhře žen a týmové soutěži žen, kde její spoluhráčkou byla...
- ... Alžběta Sýkorová, pro kterou to byl premiérový start na mezinárodní scéně. Získané stříbrné medaile byly pro mladou hráčku nejen velkou radostí, ale také motivací do další přípravy.



- Lukáš Juruf, jediný mužský zástupce Česka ve stolním tenisu, prokázal výrazný posun. Na svém druhém mezinárodním startu obsadil 2. místo v soutěži open týmů (společně se spoluhráčem z Mexika) a sehrál velmi vyrovnaná utkání.

#### Tenis

- Barbora Jíchová reprezentovala Česko v tenisové soutěži. I přes náročný program, kdy zároveň startovala v atletice, odehrála dvouhru žen i soutěž smíšených týmů.

#### Atletika

- Český tým zazářil také na atletickém stadionu, kde reprezentanti vybojovali celkem 25 medailí, z toho šest zlatých. Podrobné výsledky jsou zveřejněny na stránkách [www.cefes.cz](http://www.cefes.cz).



### Hlasy rodičů a trenérů

Pražské mistrovství bylo pro sportovce i jejich rodiny nejen soutěžní událostí, ale i silným osobním a společenským zážitkem.

*„Moc děkuji za možnost zúčastnit se velkých závodů, byla to cenná zkušenost, možnost seznámit se s něčím novým a velkým. Mě osobně těšilo i to, co nesouviselo přímo se sportem – vnímala jsem silné emoce, různé vazby, vzájemné reakce, vztahy rodičů a jejich dětí, trenérů a jejich svěřenců...“* popsala dojmy maminka jedné z českých reprezentantek.

Pozitivní zpětnou vazbu přidali i zahraniční účastníci:

*„Děkujeme mnohokrát. Vše bylo opravdu perfektní. Soutěž jsme si užili a získali jsme mnoho zkušenos-*



*tí. Děkujeme organizátorům a těšíme se na setkání v Sofii.“*

*„Velký dík všem, kteří se podíleli na tomto krásném turnaji – sportovcům, rozhodčím, trenérům, organizátorům. Nosíme vás v srdcích a doufáme, že se příští rok v Sofii znovu setkáme.“*

Slova uznání připojil také prezident mezinárodní asociace ITTADS Nuno Machado:

*„Rád bych osobně i jménem ITTADS pogratuloval všem za skvělou soutěž. Hráči, trenéři, rodiče i rozhodčí pomohli vytvořit úžasnou atmosféru. Účast všech byla velmi důležitá a chtěl bych vyzvat k účasti na příští soutěži, která se uskuteční v Sofii, v Bulharsku, od 13. do 19. června 2026. Doufám, že se brzy všichni znovu setkáme – a třeba i ve větším počtu.“*



Down Syndrome Open – Evropské mistrovství 2025 v Praze ukázalo, že sport je silným nástrojem začleňování, inspirace a radosti. Česká reprezentace navázala na tradici kvalitních výsledků a potvrdila své místo mezi evropskou špičkou všech sportů. Zároveň však mistrovství nabídlo daleko víc než jen sportovní souboje – stalo se místem setkávání, přátelství a nových zkušeností pro sportovce, jejich rodiny i trenéry.



Lucie Francová

## **Implementace dlouhodobého záměru v Olomouckém kraji (IDZOK)**

### **Společně za kvalitnější podporou – platforma projektu IDZOK**

Dne 15. 4. 2025 se uskutečnila již druhá platforma setkávání odborníků z oblasti poradenských služeb a propojených organizací za účelem diskuze ohledně aktuálních témat z terénu.

Jedno z témat, které prezentovali kolegové z oddělení sociální prevence, se týkalo spolupráce OSPOD a PPP, SPC. Téma možné podpory ze strany OSPOD vyvolalo živou diskusi, do níž se aktivně zapojili i pedagogové se svými zkušenostmi z praxe.

Další významnou částí setkání bylo představení připravovaných změn v oborové soustavě (typu E a H). Ing. Husová z NPI Praha prezentovala návrhy strategií, jejichž cílem je modernizace a zachování těchto oborů. Navazovala také dr. Baslerová, která se věnovala podpůrným nástrojům pro zvládání studia těchto oborů.

Na závěr došlo k představení jedné z klíčových aktivit projektu IDZOK – *Zvyšování kvality poradenských*

*služeb pro děti, žáky a studenty v Olomouckém kraji.* Věříme, že efektivní pomoc začíná u dobře nastavené spolupráce mezi školami, poradenským pracovištěm a dalšími odborníky v terénu.

Jedním z největších přínosů této aktivity je, že propojuje různé odbornosti – pedagogickou, psychologickou i fyzioterapeutickou – a dává prostor pro sdílení a růst. Vzniká tak skutečná síť podpory, která má dopad nejen na jednotlivé školy, ale především na děti samotné. Součástí klíčové aktivity je i vzdělávání pracovníků a sdílení informací na setkání, které mají dopomoci i školským poradenským pracovištěm. Z celkem 8 vybraných témat již proběhl seminář zaměřený na diagnostiku školní zralosti. ■

*Eliška Vodáková*

### **Přehled aktivit RC APA IDZOK v roce 2025: Pohyb pro všechny**

Regionální centrum aplikovaných pohybových aktivit (RC APA) pod IDZOK pokračuje v misi podporovat pohybovou gramotnost, inkluzivní vzdělávání a bezpečné prostředí pro žáky i pedagogy. Rok 2025 přinesl řadu workshopů, projektových dnů a sportovních akcí, které propojují akademickou sféru s praxí, zejména ve spolupráci s Univerzitou Palackého v Olomouci. Tyto aktivity cílí na školní tělesnou výchovu, předškolní vzdělávání i volnočasové programy, s důrazem na modifikace her, psychomotoriku a outdoorové prvky. Součástí činnosti jsou i Paralympijské dny na školách.

#### **Klíčové workshopy a projektové dny**

- **Workshop projektový den RC APA v IDZOK:** Zaměřen na modifikace pohybových her a cvičení v současné školní tělesné výchově. Proběhl v srpnu 2025 od 8:30 do 12:00, s cílem aktivně zapojit všechny děti, včetně těch se speciálními potřebami.
- **Den v pohybu s RC APA na SPŠ Jeseník („Emko“):** Rozvoj pohybové gramotnosti a bezpečného vzdělávacího prostředí pro střední školy. Součást série vzdělávacích akcí pro pedagogy VOŠ, SPŠ a konzervatoří.
- **Projektový den s RC APA na SŠ polytechnické, Olomouc:** Spolupráce s VOŠ a SPŠ elektrotechnickou zaměřená na praktické aplikace pohybových aktivit.
- **Čtvrtý ročník Mohelnických sportovních her (20. května 2025):** Podrobnosti v samostatném článku v tomto čísle.



### Další tematické aktivity

- Úpolové a psychomotorické hry v tělesné výchově.
- Základy práce s dětmi se zdravotním znevýhodněním v outdooru (lezení).
- Lanové aktivity a nízké lanové překážky.
- Aktivace základních pohybových vzorců.
- Dokumenty a metodika výchovy.
- Modifikace pohybových her.
- Pohybová gramotnost.
- Bezpečné vzdělávací prostředí.
- Outdoorové aktivity.
- Psychomotorika a její aplikace.
- Inkluzivní tělesná výchova.

Více na: <https://idzok.cz/aktivita/regionalni-centrum-aplikovanych-pohybovych-aktivit/udalosti>

Julie Wittmannová  
(na základě podkladů od Martina Lajzy)



### Lezení na Kružberku

Členové kroužku APA lezení si vyzkoušeli lezení v reálném terénu a navázali tak na dovednosti, které dosud získávali na umělé lezecké stěně. Výjezd na přírodní skálu dětem umožnil poznat nové výzvy, pracovat s jiným typem povrchu a posílit nejen techniku lezení, ale i sebedůvěru a spolupráci. Akce proběhla pod odborným vedením a její organizaci a realizaci zajistil Lukáš Zmeškal. Současně se na stejném místě uskutečnil také odborný workshop pro učitele zaměřený na lezení a lezecké aktivity, který rozšířil jejich praktické i metodické zkušenosti. ■

Gabriela Hanzlíčková



## Světluška

Po boku s Karolínou Svobodovou jsem měla tu čest být součástí krásné akce pro děti s albinismem, kde jsme společně objevovali radost z pohybu. V rámci pohybového programu jsme připravili aktivity uzpůsobené potřebám dětí se zrakovým postižením – bezpečné, zábavné a zároveň rozvíjející jejich pohybové dovednosti a sebevědomí.

Součástí dne byl také kruh s rodiči, se kterými jsme otevřeně mluvili o tématech, jako je pohybová aktivita nebo inkluze ve vzdělávání, ale i o možnostech zapojení dětí do zájmových kroužků. V odpoledních hodinách až do večera jsem měla prostor pro individuální konzultace – ať už šlo o sdílení zkušeností, hledání konkrétních řešení, nebo prostou lidskou podporu.

Bylo to silné, inspirativní a velmi smysluplné setkání.

■

*Veronika Holá – Konzultant APA pro NF Světluška  
Autor fotografií: Tomáš Hudolin*



## Síla inkluze prostřednictvím sportu: Naše zkušenost s projektem Special Olympics Youth Innovation Project



### Spojuje nás pohyb, radost a porozumění

Jako studenti studijního programu Aplikované pohybové aktivity na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci jsme měli možnost zapojit se do mezinárodního projektu **Special Olympics – Youth Innovation Project**, který podporuje mladé lídry v posilování inkluze ve svých komunitách.

Naším cílem bylo propojit svět univerzitních studentů, dětí ze speciálních škol a sportovců s intelektuálním postižením prostřednictvím sportu bocce – hry, která rozvíjí přesnost, strategii i týmového ducha. V rámci projektu jsme uspořádali školení studentů Fakulty tělesné kultury, kterého se zúčastnili jak čeští studenti, tak i studenti ze zahraničí. Chtěli jsme, aby i oni poznali principy inkluzivního sportu a filozofii hnutí Special Olympics. Během školení jsme představili pravidla bocce, vysvětlili tréninkový proces, ukázali

samotnou hru a připravili i praktickou část zaměřenou na nácvik rozhodování a roli rozhodčích. Účastníci tak získali nejen teoretické znalosti, ale i možnost stát se našimi pomocníky v rámci zapojení se do soutěží Special Olympics.

Vyvrcholením našeho projektu byl národní turnaj bocce, který se uskutečnil v květnu v Olomouci. Naši spolužáci – čeští i zahraniční – se zde aktivně zapojili do organizace, pomáhali s rozhodčováním i doprovodnými aktivitami. Byla to skvělá příležitost propo-



jit teoretické poznatky s praxí, vyzkoušet si reálnou organizaci soutěže a zažít opravdového ducha, kterého v sobě Speciální olympiády nesou. Turnaj spojil sportovce, dobrovolníky a studenty do kruhu radosti, respektu a spolupráce – hodnot, které hnutí Special Olympics má v sobě ukotvené od samého počátku.



Na národní turnaj navazovaly „Bocce dny“, které jsme v červnu uspořádali na speciálních školách v našem regionu. Tyto dny měly podobu menších školních turnajů doplněných o zábavné doprovodné aktivity, do nichž se zapojili studenti fakulty i sportovci s intelektovým postižením. Pro mnohé to byla první zkušenost s inkluzivním sportem v praxi a zároveň skvělá příležitost vidět, jak sport přirozeně propojuje děti i dospělé bez ohledu na rozdíly.

Celý projekt i turnaj probíhaly pod vedením paní doktorky Julie Wittmannové, ředitelky sportu bocce v rámci Special Olympics Czech Republic, které patří naše velké poděkování za odborné vedení, inspiraci, partnerství, organizaci a nenahraditelnou podporu během celé realizace. Tato zkušenost pro nás byla obrovskou školou nejen z hlediska profesního rozvoje, ale i osobního růstu. Jsme opravdu rádi, že jsme mohli být součástí projektu Special Olympics a přispět k tomu, aby se sport bocce dostal do povědomí tolika lidí. Byla to skvělá příležitost představit tento inkluzivní sport nejen studentům naší fakulty, ale



i široké veřejnosti a ukázat, že sport má sílu spojovat lidi – jakékoli, odkudkoli. ■

*Julie Wittmannová (odborný garant)*

*Klára Kucharčuková a Alexandr Hořín (studenti studijního programu Aplikovaných pohybových aktivit).*



## Centrum APA a Fakulta tělesné kultury jsou hrdým partnerem spolupráce s FAČR na mezinárodním přátelském utkání ČR – San Marino

Možná překvapíme podporou elitního sportu, ale brzy pochopíte. V mezinárodní den nevidomých se FAČR díky práci olomoucké rodačky a absolventky oboru rekreologie Terezy Vaniakové rozhodl podpořit povědomí o právech osob se zrakovým postižením na tělesnou výchovu, sport a další pohybové aktivity. Tereza Vaniaková, mohla zúročit know-how i kontakty ze své alma mater a vytvářet smysluplné propojení.

Centrum APA je hrdým partnerem těchto společných snah o osvětu a s radostí jsme přijali výzvu se těchto plánů a vizí zúčastnit. Součástí mezinárodního zápasu byla fanzóna s prvky a úkoly pro seznámení se světem zrakově postižených. Fotbalový zápas mezi ČR a San Marinem byl na mezinárodní den nevidomých 13. 11. pro fanoušky se zrakovým postižením zdarma.

Bylo úžasné vidět loga Centra APA, FTK a projektu Světluška NF Českého rozhlasu, který se na propagaci podílel, rozmístěná po celém stadionu při mezinárodním reprezentačním fotbalovém utkání. ▣

*Autor textu: Ondřej Ješina*

*Autorka fotografií: Gabriela Hanzlíčková*



## Projekt COOL-APA, jehož součástí je i Katedra APA a Fakulta tělesné kultury

Rozhodnutí o financování projektu COOL-APA, pod vedením finského partnera z Vierumäki, považujeme za obrovský úspěch. Je bezprostředním pokračováním dříve velmi úspěšné spolupráce v rámci European Diploma in Adapted Physical Activity, který vychoval stovky studentů ze všech koutů Evropy, včetně České republiky.

Hlavním cílem je zvýšit povědomí o APA mezi studenty v oborech, jako je sport, rehabilitace, vzdělávání, sociální práce a zdravotnictví. Projekt si dále klade za cíl rozšířit nabídku řízených i samostatných pohybových aktivit a sportu pro osoby se speciálními potřebami. Dále se snaží zlepšit přístup studentů se speciálními potřebami k online kurzům skrze zlepšení kompetencí učitelů v oblasti vývoje inkluzivních a přístupných digitálních a pedagogických řešení.

Naše aktivity vytvoří šest pětikreditových modulů COOL-APA. Prostřednictvím posouzení potřeb navrhne aktuální kurikulum, které bude zahrnovat i řešení konfliktů. Tento program bude upřednostňovat přístupnost a bude zahrnovat inkluzivní digitální a pedagogická řešení. Dále budeme poskytovat informace učitelům vysokých škol o vytváření inkluzivního vzdělávacího prostředí. Cílem projektu je posílit postavení



studentů, zvýšit kompetence a podpořit inkluzivitu v oblasti APA.

Po absolvování 30 kreditů studenti získají certifikát APA s evropskou certifikací. Moduly, které jsou každoročně realizovány se šesti partnery, jsou zaměřeny na studenty v oblastech sportu, rehabilitace, speciálního a základního školství, sociální práce a zdravotní péče, což zlepšuje příležitosti pro marginalizované skupiny. Rostou kompetence učitelů ve vytváření inkluzivních online digitálních a pedagogických řešení.



Významnou roli našeho pracoviště podtrhává skutečnost, že projektová dokumentace zahrnuje naši činnost v širokém spektru témat.

Univerzita Palackého (UP) nabízí v rámci své Fakulty tělesné kultury bakalářské a magisterské studijní programy a kurzy zaměřené na APA. Tyto programy poskytují studentům znalosti a dovednosti potřebné k efektivní práci s osobami se zdravotním postižením v různých prostředích, jako jsou školy, rehabilitační centra, sport a komunitní programy. Následující kurzy se zaměřují na několik oblastí APA a speciální pedagogiky:

- Psychomotorický vývoj a intervence pro populaci se speciálními potřebami.
- Úvod do speciální pedagogiky a APA.
- Speciální pedagogika pro osoby se sluchovým postižením 1–2.
- Speciální pedagogika pro osoby se zrakovým postižením 1–2
- Speciální pedagogika pro osoby s mentálním postižením 1–2
- Speciální pedagogika pro osoby s tělesným postižením 1–2
- Úvod do specifických poruch učení.
- Programy ve speciální a adaptované pedagogice 1–3.
- Inkluzivní tělesná výchova.
- Konzultace v oblasti adaptované fyzické aktivity a speciální pedagogiky 1–2.
- Adaptované (aplikované) plavání.
- Adaptované (aplikované) lyžování.
- APA a osoby s dlouhodobými nemocemi.
- Inkluzivní vzdělávání.
- Legislativa ve speciální pedagogice.
- Programy APA pro osoby se zrakovým postižením.
- Programy APA pro osoby s mentálním postižením.
- Programy APA pro osoby s tělesným postižením.
- Hodnocení v adaptované a speciální pedagogice.

Zapojení komunity, a tím pádem realizace tzv. třetí role vysokých škol, je zabezpečováno a do projektu implementováno prostřednictvím aktivit Centra aplikovaných pohybových aktivit (CAPA).

CAPA spolupracuje s místními komunitami, organizacemi zdravotně postižených a vládními agenturami s cílem podporovat inkluzivní fyzické aktivity. Prostřednictvím partnerství a osvětových programů pomáhá zvyšovat povědomí o důležitosti pohybové aktivity pro osoby se zdravotním postižením a pracuje na zlepšování přístupnosti sportovních a rekreačních zařízení. CAPA organizuje akce v komunitě, jako jsou Paralympijské školní dny, sportovní akce pro zdravotně postižené a významné lyžařské události typu Dny na monoski. CAPA se zapojila do několika národních projektů v oblasti inkluzivní

tělesné výchovy, které se zabývají především: a) vzděláváním učitelů tělesné výchovy, b) přizpůsobenými metodami výuky inkluzivního sportu a c) poskytováním podpůrných služeb konzultanty APA ve školách a centrech speciálněpedagogické podpory. V rámci mezinárodní spolupráce uspořádala UP v letech 2006 a 2016 evropské kongresy APA a také podporuje vydávání vědeckého časopisu *European Journal of Adapted Physical Activity*. UP byla partnerem v následujících mezinárodních projektech: *European Inclusive Physical Education Training (EIPET)*, *Universal Fitness Innovation & Transformation (UFIT)*, *Erasmus Mundus Masters in Adapted Physical Activities*.

Jsme velmi poctěni, že můžeme být tohoto všeho součástí...

Ondřej Ješina



## Česko-polský projekt v Olomouci!

Ve dnech 5.–7. června 2025 proběhlo na FTK UP první setkání projektu OpOlJe (celý název **Tři pruty Svato-plukovy pro podporu aplikovaných pohybových aktivit v Euroregionu Praděd**).

Cílem projektu je navázání hlubší spolupráce a sdílení příkladů dobré praxe v oblasti APA mezi Fakultou tělesné kultury UP Olomouc, Střední průmyslovou školou v Jeseníku a Fakultou tělesné výchovy a fyzioterapie Technické univerzity v Opolí.

Na prvním setkání naši #APAngers představili APA aktivity a činnosti, které jsou realizovány na FTK UP. Celkem dvacet pedagogických a nepedagogických zaměstnanců z Jeseníku a Opolí si mohlo vyzkoušet apli-

kovanou cyklistiku, psychomotorické aktivity, jógu či pohovořit s konzultanty APA a současných problémech v tělesné výchově při začleňování žáků se SVP. Kromě toho se akce zúčastnili a prezentovali i zástupci z jiných kateder jako například Michal Kudláček z Katedry rekreologie, Soňa Formánková z Katedry sportu či Ivana Hanzlíková a Jarča Štěpánová z Katedry fyzioterapie.

Financování je poskytnuto prostřednictvím Interreg – Fondu malých projektů v Euroregionu Praděd.



Text: Ladislav Baloun

Autorka fotografií: Gabriela Adámková



## Basketbal na vozíku: Sport, který boří hranice

Basketbal na vozíku je jeden z nejrozšířenějších a nejdynamičtějších sportů pro jedince s tělesným postižením nebo omezením. Vznikl krátce po druhé světové válce jako prostředek rehabilitace pro válečné veterány, ale brzy se proměnil v plnohodnotný a celosvětově oblíbený soutěžní sport s vlastními pravidly, ligami a mezinárodními turnaji. Jedná se současně o paralympijský sport.

Hra vychází ze standardních basketbalových pravidel, upravených pro pohyb na sportovních vozících. Hraje se na standardním basketbalovém hřišti, s míčem velikosti 7 a koší ve stejné výšce jako v klasickém basketbalu. Hráči mají klasifikaci s bodovým ohodnocením podle stupně svého fyzického omezení, přičemž na hřišti nesmí součet bodů přesáhnout 14,5 bodu (národní úroveň) nebo 14 bodů (mezinárodní úroveň), což zajišťuje férové a vyrovnané týmy.

Basketbal na vozíku je rychlý, tvrdý a taktický. Vyžaduje fyzickou kondici, technickou dovednost i týmového ducha.

### SK HOBIT Brno: Více než jen klub

Založený v roce 1994, SK HOBIT Brno patří mezi nejstarší a nejaktivnější kluby basketbalu na vozíku v České republice. Klubem prošly desítky hráčů, z nichž někteří se stali úspěšnými profesionály v zahraničí. SK HOBIT Brno se také významně zapsal jako organizátor nejvyšší evropské klubové soutěže EuroCup, kterou pořádá celkem 12krát.

### Tréninky a týmový duch

Aktuálně má klub 14 aktivních hráčů a tréninky probíhají dvakrát týdně v Brně. Případní zájemci se mohou

zúčastnit týmového tréninku, který se koná ve čtvrtek od 18:00 do 20:00 v tělocvičně VUT Purkyňova (září–květen) – jednou týdně dle možností a potřeb týmu. Kromě pravidelných tréninků se tým účastní české ligy a pořádá osvětové a edukační akce.



### Otevřeno pro nové hráče, fanoušky i partnery

SK HOBIT Brno je otevřený všem, kdo mají chuť sportovat, bez ohledu na věk či předchozí zkušenosti. Pokud hledáte smysluplnou aktivitu, která přinese radost z pohybu, nové přátele a může se překlomit do reprezentační úrovně, neváhejte nás kontaktovat. Klub také vítá nové fanoušky a partnery, kteří chtějí podpořit rozvoj sportu bez bariér.

### Přidejte se k nám!

Chcete si basketbal na vozíku vyzkoušet? Přijďte na trénink nebo nás sledujte na našich sociálních sítích. Na Facebooku nás najdete jako @SkHobitBrno, na Instagramu @hobitbrno a nebo navštivte náš web [hobitbrno.cz](http://hobitbrno.cz). ■

Vojtěch Kocůrek

## SK HOBIT BRNO – Sportovní klub basketbalu na vozíku

Jako každý rok jsme v lednu začali s přípravou na jarní část České ligy 2025. Ještě před jejím začátkem se nám podařilo v rámci exhibiční ukázky, která byla součástí utkání Basket Brno a ERA Basketball Nymburk, představit nové dresy, které vznikly ve spolupráci se značkou KAPPA. Na exhibici jsme navázali návštěvou v podcas-tu BASKET jako BRNO, kde jsme představili náš sport jako takový (pravidla a zákonitosti sportu) a nalákali fanoušky na startující sezónu.

Česká liga odstartovala v dubnu zápasem v Pardubicích. Bohužel jsme do ní nevstoupili podle našich představ. Domů jsme se vraceli s dvěma porážkami a jedním zraněním. Na druhou stranu to byla potřebná zkušenost, která posloužila jako základ pro přípravu na další zápas sezóny. Naopak v květnu jsme ve 3. kole ligy v Praze vybojovali dvě výhry, což nám dodalo motivaci a zajistilo postup v tabulce. Jarní část byla zakončena domácím zápasem v Brně. Tribuna na Fakultě sportovních studií se hemžila fanoušky, kteří nám dodávali podporu. Na hřišti jsme nechali všechno a výsledkem bylo jedno vítězství a jedna prohra. Po jarní části držíme 3. příčku v tabulce. Na podzim tak máme jasný cíl, posunout se výš!

Ještě před začátkem letních prázdnin jsme si v Brně připsali parádní úspěch. Tým Hobit B ovládl domácí mistrovství ČR basketbalu na vozíku 3 × 3 a zaslouženě získal titul mistrů republiky. Radost podtrhla i individuální ocenění pro Vojtěcha Kocůrka a Pavla Grmelu, kteří byli vybráni do turnajového all-stars výběru.



Během jara jsme se aktivně zapojili i do dalších významných akcí. Byli jsme součástí osvětové akce Roztoč to!, kterou každoročně pořádá ParaCENTRUM Fénix, podpořili jsme dětský den v Otínovsi a byli jsme hrdou součástí fanzóny EUROBASKETU žen i MS žen do 19 let. Na náměstí Svobody v Brně jsme rovněž sehráli mezinárodní exhibiční utkání 3 × 3, které bylo součástí Evropských her handicapované mládeže Emil Open.

Teď intenzivně trénujeme a připravujeme se na podzimní část sezóny, ve které chceme navázat na jarní část a docílit udržení 2. místa.

Sledujte naše aktivity na webu [hobitbrno.cz](http://hobitbrno.cz) anebo sociálních sítích, jako je Instagram @hobitbrno. ■

*Vojtěch Kocůrek*



## 29. ročník mistrovství ČR v paraplování: Olomoucké plavkyně zářily v Plzni

V sobotu 7. června 2025 se na plzeňských Slovanech konal 29. ročník mistrovství České republiky v paraplování. Závod probíhal v moderním 50metrovém bazénu s deseti drahami, což evokovalo atmosféru světových soutěží. Z Olomouce se do závodů zapojily tři plavkyně a rozhodně se mezi českou špičkou neztratily. Dvě z nich už mají se závody zkušenosti, ale i tak je pro ně padesátimetrový bazén vždy velkou výzvou. Pro třetí členku týmu to byl úplně první závod a zároveň její první kon-

takt s takto velkým bazénem – premiéru však zvládla skvěle. Plavkyně se utkaly s českou paraploveckou elitou v čele s Davidem Kratochvílem, Arnoštem Petrářkem a Vendy Duškovou. Právě takové závody jsou pro mladé sportovce velkou motivací a cennou zkušeností. Nyní čeká tým zasloužený odpočinek a příprava na další část sezóny. Další závody se uskuteční v říjnu v Brně. ■

*Klára Botková*



## Kemp paraplavání Strakonice



Už po druhé jsem měla možnost být součástí kempu ve Strakonici, který každoročně pořádá české paraplavání, které je součástí sekce Českého svazu plaveckých sportů. Jde o intenzivní týden, kde se setkává praxe s teorií a metodikou i inspirací, jelikož nejde jen o para plavecké soustředění, ale i o školení trenérů.

Letos byla metodická část zaměřena na kraul a znak. Pro někoho opakování pro jiné nový pohled na techniku. Kemp ve Strakonici je výjimečný tím. Že každý rok se systematicky zaměřuje na jiný plavecký způsob a postupně tak rozvíjí jak plavce, tak trenéry. Jelikož hned první trénink ukázal, výrazné chyby a špatné technické návyky. Smyslem totiž je uvědomit si správné pohybové vzorce, protože o tom je práce nejen s para plavci, hledat cesty k optimalizaci pohybu a individualizovat plavecký způsob na plavecký styl.

Den začínal 6:30 ranním tréninkem pro personál

(trenéry, asistenty), není krásnějšího budíčku než za deště si jít zaplavat do otevřeného bazénu. Po snídani následovala rozvíčka a cvičení na suchu. Každý sportovec má svého asistenta na suchu a pak trenéra na plavání, což umožňuje rychlou zpětnou vazbu a individualizaci cvičení. Po dopoledním tréninku v bazénu, je čas na oběd a odpolední klid, abychom všichni nabrali sílu na odpolední program, který tvoří opět část na suchu a druhá ve vodě. První část zahrnuje buď cvičení zaměřená na kompenzaci a protažení nebo cirkusové triky, které pomáhají rozvíjet zručnost, koordinaci a odvést myšlenky k jiným pohybovým dovednostem než plavání. Na druhém plaveckém tréninku se zaměřujeme, na další posun v metodice a také na kondiční přípravu či přípravu na páteční závody.

Večer patří odpočinku a volnému času pro plavce, trenéry a asistenty čeká interní schůzka a školení, kde



se probírají nejen teoretické informace, ale také zpětná vazba či video rozborů z tréninků. Pokud jsou to videa z dopoledních a odpoledních tréninků je to fajn, jelikož si ukazujeme, jak kterého plavce můžeme posunout. Video z ranních jsou horší, jelikož vidíme vlastní chyby a kazí nám to iluze našeho plaveckého stylu, jelikož



realita je horší než jsme si mysleli. Ale kvůli tomu jsme tady a říkám si, že od zítra na to budu myslet a bude to lepší a budu už plavat technicky správně. I když všichni asi víme, že realita je jinde a za noc, se nikdo nestane dokonalým, za pokus to ale stojí.

Závěr patří tradičním závodům. Plavci mají příležitost se ukázat a vyzkoušet si závodní atmosféru a předvést to co se třeba během týdne naučili. Stejně jako personál, který je rozdělen do štafetového závodu, nebo do oblíbených zápasů vodního póla, kde atmosféra má napětí, nervozitu, ale také humor a týmového ducha, jelikož trenéři, asistenti, sportovci i kamarádi jsou si ve vodě rovni. A jak jinak tento týden uzavřít než krásným vyhlášením a pořádným tanečním večírkem.

Vnímám tento týden jako příležitost a jsem ráda, že jsem toho mohla být zase součástí. Strakonice není jen týden metodického školení, je to místo kde každý může posouvat své hranice a má možnost se zlepšovat. ■

*Klára Horová*

## Fórum praktiků v rámci projektu „Speciální pedagog: inspiraci k volbě profese“



Dne 17. června 2025 se v Jedličkově ústavu a školách v Praze konalo setkání pracovníků škol a školských zařízení – speciálních pedagogů, studentů a odborníků z oblasti komprehenzivní rehabilitace. Odborný program byl složen z pěti prezentací, po nichž následovala prohlídka Jedličkova ústavu a škol. Nové postupy v resocializaci osob po poranění mozku představila Bc. Drahomíra Vaculová. Ing. Tomáš Hrdinka z organizace Spektra pak podrobně účastníky seznámil s oblastí vývoje technologií při ovládání počítače očima. PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D., MBA, ve svém příspěvku z oblasti aplikované tělesné výchovy přiblížila obecné zaměření oboru APA i jeho specifické úkoly v kontextu somatopedie (téma začleňování a uvolňování z TV, modifikace a formy podpory žáků se speciálními vzdělávacími potřebami). S dosud málo známým Ehlers-Danlosovým syndromem účastníky seznámila Mgr. Adéla Odrihocká, nové publikace pro speciální pedagogy představil vedoucí nakladatelství Pasparta Martin Mařík.

Somatopedická společnost, z. s., profesní sdružení odborníků ze škol a školských zařízení v České republice, kteří se na pozici speciálních pedagogů věnují vzdělávání osob se zdravotním postižením a pracovníků souvisejících specializací z komprehenzivní rehabilitace, plánuje organizovat podobná fóra praktiků i do budoucna. Studenti středních škol se v nich seznamují s širší uplatněním speciálních pedagogů a jiných profesionálů a získávají povědomí o významu a atraktivitě pomáhajících profesí. Pro speciální pedagogy představují fóra praktiků neformální příležitost získat povědomí o aktuálním vývoji a směřování jejich oboru po ukončení pregraduálního studia. Fórum praktiků se konalo v rámci projektu „Speciální pedagog: inspirací k volbě profese“ CZ.03.01.02/00/22\_020/0000873, podpořeného z OP Zaměstnanost plus. ■

Vanda Hájková



## Brněnský Para Drak

V roce 2025 do pohárové série paraplavání přibyl další závod, a to Brněnský Para Drak, pořádaný klubem SK Kontakt Brno. Závodu se účastnilo 11 klubů z České republiky a Slovenska a SKUP Olomouc byl jedním z nich. Na těchto závodech jsme přivítali i nové paraplavce, kteří si zde zažili svoji závodní premiéru, a to na 50metrovém bazénu v Lužánkách. Opět padlo pár osobních rekordů, a hlavně to byl den plný zábavy, přátelství a kolektivní sportovní podpory.

Brněnský Para Drak je předposlední závod paraplanecké sezony 2025. V prosinci se těšíme na Strahovské sprinty, kde opět rozšíříme startovní pole o nové plavce. Jelikož v červnu 2026 nás čeká Olympiáda dětí a mládeže, kde naši paraplavci rozhodně nebudou chybět. ■

Klára Horová



# Metodická podpora

## Příroda na dosah – i s kolečky

Šárka Chrátková

Každý máme jiný způsob, jak vnímat svět kolem nás – někdo očima, někdo krokem, jiný jízdou na kolečkách. Co máme ale společné, je touha po pohybu, svobodě a přírodě. Pohyb, ať jakýkoliv, není jen prostředkem, ale pro mnohé i formou sebepoznání, volnosti a radosti.

Pro osoby s pohybovým omezením může být přístup do přírody stále plný překážek, ať už ve formě neupravených cest, nedostatečné informovanosti nebo absence potřebného zázemí. Přesto dnes existují místa, kde se tyto bariéry rozpouštějí. Místa, která byla navržena nebo přetvořena tak, aby umožnila zažít krajinu skutečně naplno – bez kompromisů.

V tomto článku nabízíme výběr tras, které jsou skutečně dostupné a kde vozík není překážkou. Od jižních břehů Lipna až po polabskou rovinu nebo lesy Litovelského Pomoraví – pojďte se projet, projít, pocítit krajinu otevřenou všem.

### Jak plánovat bezbariérový výlet: praktická příručka

Plánování bezbariérového výletu nemusí být komplikované – chce to jen důraz na detaily, které běžný turista často přehlédne. Ať už se jedná o uživatele vozíku, osobu s pohybovým omezením nebo rodiče s kočárkem, klíčem k pohodové cestě je dobrá příprava.

### Výběr vhodné trasy

Prvním krokem je výběr trasy, která odpovídá fyzickým možnostem a potřebám konkrétního člověka. Vhodné jsou především úseky se zpevněným povrchem. Důležité je sledovat nejen délku trasy, ale i její převýšení a možnost návratu. Okružní stezky jsou ideální volbou, protože nevyžadují logistiku návratu nebo přesun autem. Naopak je vhodné vyhýbat se trasám s překážkami, jako jsou kořeny, schody, nerovnosti nebo prudké svahy.

### Ověření informací předem

I když je trasa na mapě označena jako cyklostezka nebo turistický chodník, neznamená to, že je bezbariérová. Proto je dobré trasu si předem ověřit. Velmi užitečné jsou weby a aplikace, které se na bezbariérovost přímo zaměřují – například **VozejkMap.cz** (a stejnojmenná mobilní aplikace) nabízí interaktivní mapu míst a tras ověřených samotnými uživateli na vozíku. Podobně **Cestujbezbarier.cz** nabízí databázi tras, kulturních objektů i služeb vhodných pro osoby se zdravotním postižením. Skvělým pomocníkem při plánování je také mapový portál **Mapy.cz**, kde lze zobrazit výškový profil

trasy, povrch cesty i fotografie z okolí. Užitečné informace můžeme najít také na **Turistika.cz**, kde výlety často popisují sami návštěvníci, včetně upozornění na obtížně průchodná místa. Kromě výše zmíněných map je k dispozici i portál **Kudyznudy.cz**, kde lze při vyhledávání zaškrtnout filtr „bezbariérový přístup“. Aplikace **Wheelmap.org** navíc umožňuje rychlé zobrazení přístupnosti veřejných prostor v okolí (vhodné např. pro města).

### Zázemí a praktické detaily

Důležitou součástí plánování je také dostupnost základního zázemí – zejména bezbariérových toalet, laviček a podobně. Informace o veřejných toaletách lze snadno vyhledat například přes aplikaci **Záchytka.cz** nebo opět přes **VozejkMap**. Při plánování je dobré zkontrolovat i dostupnost bezbariérového parkoviště poblíž začátku trasy.

### Tipy na bezbariérové trasy v srdci české krajiny

#### Greenway Praha – Vídeň (úsek Praha – Vrané nad Vltavou)

Tato část Greenway spojuje městské prostředí s klidnou přírodou v okolí řeky. Tato trasa je dlouhá cca 15 kilometrů. Díky zpevněnému povrchu je pohodlná pro pohyb na vozíku či s kočárkem, navíc nabízí dostatek odpočívadel a možnost občerstvení po cestě. Je ideální i pro začátečníky, jelikož má asfaltový povrch a je rovinná. Taky podél cesty najdeme spoustu laviček, nedaleko i zastávky MHD a v přístavištích či restauracích WC. Trasa vede podél řeky, můžete zde vidět i zajímavosti jako například vltavské náplavky, modřanskou čtvrť a také přírodní rezervaci Modřanská rokle.



### Stezka kolem Lipna (Lipno nad Vltavou – Frymburk)

Oblíbená rekreační trasa, dlouhá cca 11 kilometrů, s výhledy na vodní hladinu a šumavské vrchy. Díky kvalitnímu povrchu a mírnému profilu je dostupná i pro vozičkáře. Atraktivní je i spojení výletu s návštěvou Stezky korunami stromů, která je plně bezbariérová. Také můžeme navštívit aquapark a lipenskou přehradu.



### Labská stezka (úsek Hradec Králové – Předměřice nad Labem)

Nenáročná, zhruba 9kilometrová, přírodně laděná trasa ideální pro klidné výlety. Díky své rovinatosti a široké asfaltové cestě je velmi dobře sjízdná i pro elektrické vozíky. Vede příjemným prostředím říční nivy a nabízí možnost zastavení na několika odpočívadlech. Během trasy můžeme najít soutok Labe s Orlicí, městské lesy a ptáčí pozorovatelnu. Navíc navazuje na další bezbariérové úseky směrem k Jaroměři.



### Cyklostezka Hradec Králové – Kuks

Trasa kombinuje přírodní úseky s historickými památkami. Doporučuje se plánovat s přestávkami, celková délka trasy je 26 kilometrů, s možností zkrácení – třeba úsek Jaroměř–Kuks, který je rovný, klidný, ideální pro poznávání krajiny v pohodlném tempu, a dlouhý cca 10 kilometrů. V rámci této trasy můžeme navštívit barokní areál Kuks, Josefovskou pevnost a nebo pozorovat řeku Labe.

### Stezka Bečva (úsek Rožnov pod Radhoštěm – Valašské Meziříčí)

Jedna z nejlepších tras v oblasti Beskyd pro vozičkáře či handbiky. Perfektní asfaltový povrch, krásné výhledy a bohatá nabídka zastávek. Vhodné i pro sportovnější laděné výletníky, ale díky rovinatému terénu zvládnou

telné i rekreačně. Jako zajímavost můžete navštívit Valašské muzeum v přírodě.



### Litovelské Pomoraví (úsek Horka nad Moravou – Litovel)

Trasa vede chráněnou krajinnou oblastí a je perfektní pro ty, kdo hledají klid a blízkost přírody. Díky mírnému profilu a upravenému povrchu je vhodná i pro uživatele elektrických vozíků či handbiky. Skvělá je i zastávka v areálu centra ekologických aktivit Sluňákov s interaktivními prvky v přírodě, přičemž samotné centrum je zcela bezbariérové. Na této 12kilometrové trase si můžete užít lužní lesy a řeku Moravu.



Bezbariérové trasy dnes už zdaleka nejsou výjimkou – ať už se jedná o městské nábřeží, lužní lesy, podhorské cyklostezky nebo kulturní krajinu podél českých řek. Stále však platí, že dobře naplánovaný výlet je základem příjemného zážitku. Díky dostupným informacím, mobilním aplikacím a síti ověřených stezek si dnes mohou vyjet do přírody i lidé, pro které byl donedávna pohyb venku spojen s řadou překážek.

Je ale třeba jít ještě dál. Přístupná turistika není výsadou, ale právem – a její rozvoj je cestou k opravdové inkluzi ve volnočasových aktivitách. Zpřístupnění krajiny lidem s omezenou mobilitou neznamená jen upravené povrchy či WC, ale otevření prostoru pro společné zážitky, pro radost z pohybu a kontakt s přírodou pro všechny bez rozdílu. ■

## Metodika lyžování

Gabriela Hanzlíčková, Alena Krejčí

Metodické video dostupné na platformě YouTube přináší praktickou ukázkou práce ve výuce a nabízí inspiraci při realizaci aplikovaného lyžování. Video názorně prezentuje metodiku lyžování pro osoby s tělesným postižením.



Metodické video připravily **Gabriela Hanzlíčková** a **Alena Krejčí**. Materiál vznikl za podpory projektu **IDZOK**, jehož cílem je mimo jiné rozvoj kvality vzdělávání a sdílení příkladů dobré praxe nejen mezi pedagogy. Metodická videa tohoto typu mohou být cenným nástrojem pro inspiraci a profesní rozvoj učitelů.



# Minimedailonky studentů

## Rozhovor studentek 1. ročníku ATVS OSP se Sárrou Brandtovou (podzim 2024)

Barbora Rothanzlová, Lucie Rabadová a Vendula Kliková

Sáře je 22 let a před 3 lety se jí přihodila nehoda na skútru. Od té doby se její život hodně změnil. Utrpěla otevřenou zlomeninou levého bérce, a tak nakonec muselo dojít k nadkolenní amputaci. Sára však díky své tvrdohlavosti překonává všemožné překážky a snaží se zůstat aktivní. V tom jí pomáhá i skvělá skupina lidí kolem ní, ke které se dostala skrze organizaci No foot No stress.



### ■ Kolik ti bylo let, když došlo k úrazu?

Bylo mi 19 let, byl to srpen roku 2021. Letos už je to tedy 3 roky od nehody.

### ■ Jak vlastně k úrazu došlo?

Šlo o nehodu na skútru. Můj, v té době, přítel jel přede mnou v dodávce a já jsem se dostala do zatáčky ve velké rychlosti a nebyla jsem schopná to uřídit. Vlastně nevíme, jak se to přesně stalo, ale teorie je taková, že mi ten skútr nalehl na levou nohu a došlo k otevřené zlomenině levého lýtku. Já jsem se pak z pod skútru dostala sama a můj bývalý přítel se mezitím vrátil a zavolal záchranku. Nakonec pro mě přiletěl vrtulník.

### ■ A došlo i k jiným zraněním než právě k té zlomenině?

Naštěstí moc ne. Báli jsme se toho, jestli jsem neměla něco s páteří nebo s hlavou. Ale kromě odřených rukou, tekutiny v břiše a právě té zlomeniny se mi nic dalšího nestalo.

### ■ Proč už nešlo nohu zachránit?

Trošku si myslím, že částečně selhali i lékaři. Oni mě sice přivezli a varovali moje rodiče, že asi bude lepší počítat s tím, že o tu nohu přijdu, ale zároveň tvrdili, že budou dělat všechno, co bude v jejich silách. Ale ta tkáň začala nekrotizovat, bylo tam toho moc odebráno a pak už nebylo, jak to zakrýt. Ve finále se rozjela i sepe a tam už bylo jasno.

### ■ A jak jsi to prvně brala, když ti oznámili, co bude dál?

Tam asi nejhorší bylo, že když mi přinesli papíry, abych podepsala souhlas s amputací, tak poslali doktora, kterého jsem nikdy neviděla, vůbec jsem nevěděla, kdo to je. Jen tam přišel doktor a podal mi papíry se slovy: „Mně řekli, ať vám to přinesu a prosím podepište to.“ Tak jsem na to koukla a moc nechápala, co se děje. Ještě pár dní zpátky mi totiž tvrdili,

že je to docela v pohodě. Ale v pohodě to nebylo, já jsem tu nohu necítila, byla studená, nemohla jsem hýbat s palcem. Ale když pak přijde doktor s tím, že je to otázka ani ne víkendů, ale vlastně pár hodin, tak si člověk řekne, že vlastně už nemá moc na výběr. Tak jsem to podepsala.

### ■ A jak ses s tím vyrovnávala dál?

Když jsem ležela v nemocnici na JIPu, tak já jsem, i když to bude znít špatně, byla smířená s tím, že bych tam zemřela. Protože nic jiného nezbyvá. Ale potom je to neskutečný boj sám se sebou. Vlastně doteď jsem pořád v terapii.

### ■ Museli ti nohu vzít nad kolenem? Nemohli ti nechat koleno?

Tady je problém v tom, že amputace je pro lékaře prostě „prohra“, berou to tak, že prostě prohráli, nedokázali to zachránit. Tudíž v ten moment oni tam pošlou doktora, který je zrovna volný, aniž by přemýšleli nad tím, jestli ten doktor umí dobře šít nebo řezat. U mě nemohla být provedená amputace pod kolenem, protože tam bylo až moc poničené tkáň a nebylo by to tam jak zakrýt. Občas se provádí amputace v kolenní, kdy tam zůstane ten kolenní kloub, ale je to složitější a nikomu se do toho moc nechce, takže mě vzali nad kolenem.

### ■ Ovlivnilo by tě nějak, kdyby došlo k amputaci pravé nohy místo levé?

Jsem pravák, ta pravá strana je celkově dominantní, takže je to dost možné. A hlavně i řízení bych měla nejspíš složitější. Já sice nemůžu jezdit s manuálem, můžu jenom s autem, ale myslím si, že by mi to dělalo problém, řídit pouze s levou nohou.

### ■ A měla jsi někdy fantomovou bolest?

Po amputaci jsem jich měla hodně. Bylo to hodně nepříjemné, protože ty nervy si zvykaly, že najednou jsou ukončené. Jsou to hodně nepříjemné nervové a svalové záškuby. Na

rehabilitacích mi s tím potom hodně pomohla tzv. zrcadlová terapie, kdy mezi nohy se mi položilo zrcadlo, já jsem se naklonila, abych se koukala do zrcadla na odraz svojí pravé nohy, kterou jsem si masírovala míčkem a mezitím jsem se sestříčkou bavila např. o tom, kolik má doma psů. Ten mozek zkratoval a tehdy to hodně pomohlo. Doteď mám jednu oblíbenou a říkám jí šutr v botě, kdy mi opravdu přijde, že v levé botě mám kamínek, ale i kdyby tam byl, tak já ho nebudu cítit, takže je to boj s mojí vlastní hlavou.

### ■ Co se týče protéz, hradí je pojišťovna, nebo platíš všechno sama?

Dříve byla spoluúčást 10 % z celkové částky, ale díky nedávné novele zákona je teď spoluúčást už jen necelé 1 % - tedy pokud si to pamatuju správně. Takže když moje protéza stojí přibližně 750 000 Kč, já jsem platila asi 5500 Kč. Funguje to tak, že člověk dostane nějakou první protézu, která bývá mechanická. Je mnohem těžší se s ní naučit chodit. Zároveň ale stojí asi 200 000 Kč, což jsou pojišťovny ochotnější zaplatit. Potom se žádá o bionické protézy, jako mám já. To je vlastně protéza s malým počítačem, procesorem. Je nastavená přesně na váhu, výšku, styl chůze, a to už potom stojí těch 750 000 Kč. S tím už mají některé pojišťovny větší problém. Máme jednoho kluka, který žádal 3x a pořád mu to zamítali, ale nakonec už neměli na výběr a povolili mu to. Já jsem měla štěstí, že mně to Vojenská pojišťovna proplatila dobře. Ten rozdíl mezi protézami je opravdu znát, co se týče srovnání té mechanické a bionické. Když se člověk naučí chodit s bionickou, vypadá to třeba i jenom tak, že má nakopnutý palec nebo trochu poničený kotník. Ale jsou pořád věci, kdy člověk pozná, že prostě není všechno v pořádku. Když si třeba sednu, tak je vidět, že protéza vyčuhuje víc než moje zdravá noha. Nebo když jdu do schodů, tak musím jít první zdravou nohou a pak teprve přitáhnout protézu.

### ■ Z jakého materiálu je tvoje protéza vyrobená?

Z karbonu. Většinou je to karbon, proto když mi někdo řekne, že jsem zlatá, tak řeknu, že ne, že jsem titanová a karbonová.

### ■ Musí se protézy nějak kontrolovat, aby fungovaly tak, jak mají?

Bionické protézy se jednou za dva roky posílají na kontrolu do centrály. Mezitím, co je noha v kontrole, tak dostanete náhradní, vypůjčenou, bionickou protézu. Trvá to přibližně dva týdny, maximálně tři.

### ■ Jak ta protéza vlastně drží na svém místě?

To záleží, protože jsou lidé, kteří si nechají do nohy dát kovovou tyč, ze které jim potom jde ta protéza. Nechtějí totiž třeba mít karbonové lůžko, jako mám já, ve kterém je ten pahýl jako takový. Tam ta protéza drží díky podtlaku.

### ■ A způsobuje ti ta protéza nějaké otláčeniny například?

Tady jde o to, že na tom pahýlu je silikonový návlek, ten se dává do toho karbonového lůžka. Když se člověk v létě potí – opruženiny, potničky, všechno tohle. V zimě je to ale leckdy ještě horší, když člověk potřebuje jít a ulice jsou plné lidí, je horší povrch, všechno klouže, a to pak někdy chytám i křeče do toho pahýlu a je to celkově hodně nepříjemná situace.

### ■ Jak moc je pohyblivý kotník na protéze?

S kotníkem se trochu hýbat dá, ale zdaleka to není jako normální kotník. Třeba když mám botu, která má jen malý podpatek, tak hned musím nastavení protézy upravovat. Existují i speciální kotníky pro nošení podpatků, ale většinou je nikdo moc nechce půjčovat, nechtějí je dávat, protože by to mohlo dělat problémy. Nenajdete totiž amputáře, který nemá problémy se zády. Já mám skoliózu ještě z před amputace, takže pro mě už to není vůbec.

### ■ A jak dlouho ti trvalo, než sis zvykla na to, že některé věci musíš dělat zkrátka jinak?

Člověk si uvědomí, že ten svět je opravdu nepříznivě ovlivněn pro lidi, co jsou nějak postižení. Za prvních pár měsíců, co jsem měla protézu, jsem například zjistila, že chodit v Praze po dlažebních kostkách je opravdu nepříjemné. Potom si ale zvyknete a začnete si z toho i dělat srandu. Ale nemění to nic na tom, že to není nic příjemného, a tak se snažíte hledat způsoby, jak dělat věci jinak. Důležitá je kreativita a černý humor.

### ■ Jak dlouho ti trvalo se naučit chodit s jednotlivými protézami?

Nehoda se stala v srpnu a první protézu jsem dostala na konci října. S mechanickou protézou jsem se naučila chodit asi za dva týdny. S bionickou protézou asi za 4 dny. Rozdíl v chůzi i v ovládání je opravdu velký. Já jsem měla i štěstí, že jsem se to naučila rychle, a nakonec mi fyzioterapeutka řekla, že už mě nemá co učit, ať táhnu do města.

### ■ Je stupeň invalidity ovlivněn tím, na jakém místě nohy dojde k té amputaci?

Je a je to hrozné. Pro mě je to nepochopitelné. Protože kdyby mi vzali nohu pod kolenem, tak jsem jenom TP, jsem jenom tělesně postižený člověk a všechny amputace pod kolenem jsou brány jenom jako tzv. „kosmetické úpravy“. Protože pořád tomu člověku zůstane vlastní koleno, a to dělá hodně. Ale ti lidé nemají vlastně nárok na nic. Nemají nárok na kartu na parkování, opravdu na nic. Já jakožto člověk, co nemá koleno, tak už spadám do skupiny ZTP.

### ■ A teď ke sportu... Co všechno jsi zkusila? Jaký sport byl první?

Pokud se nebude počítat plavání na rehabilitacích, tak to asi bude běh. U toho běhu jsem měla štěstí, že jsem dostala od organizace běžeckou protézu darem. Dál jsem zkoušela parahokej, lukostřelbu, baseball, lezení na stěně, jsem aktivní na paravolejbale, lyžovala jsem a taky hraju fotbal, kde máme i vlastní tým (Instagram: @kriplovy\_zeny a @kriplovy\_hosi).

### ■ A jak je to s protézami na jednotlivé sporty?

Běžecká protéza stojí přibližně taky nějakých 250 000 Kč. V podstatě je to taky mechanická protéza, protože nemá žádný počítač, je to prostě nejjednodušší typ protézy. Proto chodit na tom není žádná sláva, ale když je to potřeba, tak se to dá. I bionická protéza je vždycky lehčí než vaše zdravá noha. Ta běžecká je ale ještě o něco lehčí. Lyžařská protéza je ale o dost těžší, je totiž na pístovém systému. Lyžařská stojí taky asi okolo 200–300 tis. Kč, ale často se i jenom půjčuje.

Já jsem si původně chtěla dělat sbírku, ale nakonec jsem se k tomu nějak nedostala. Existují také třeba speciální protězy na kolo, kdy ta samotná protéza jde zašlápnout přímo do šlappek. Kamarádce potom tatka udělal speciální protézu taky třeba na lezení na stěně, kdy trošku upravil chodidlo, upravil tu špičku, aby se jí lépe lezlo. Kamarád si teď třeba ze srandy chce nechat udělat pirátskou dřevěnou protézu, takže možnost je spousta.

### ■ A co plavání?

Tak u plavání žádnou protézu nemám. A v té vodě se vlastně točíš v kolečku, protože nejsi vyrovnaný.

### ■ Jsou nějaké sporty, které nejdou s protézou dělat? Nebo by bylo hodně složité nohu nahradit?

Od amputace jsem vlastně neseděla na kole, to jsem se zatím neodvážila. Ráda jsem jezdila na skateboardu, na to už asi taky z principu nestoupnu a nejvíc mě asi mrzí tanec. Protože to mě hodně bavilo, i když jsem nechodila na žádné kurzy, prostě jsem sama ráda tancovala, tak teď už to nejde tak, jak bych chtěla. Celkově všechny ty sporty už nejdou jako dřív, a než se s tím člověk smíří, tak je to hodně velký vnitřní boj. Když jsem teď naposled byla zkusit bruslit na ledě, tak jsem se tam hodně na začátku vztekala, že mi to nejde a že mi to vzalo další sport. Nakonec jsem se ale kousla a řekla jsem si, že to prostě nějak musím utáhnout, a naštěstí se to v rámci možností zvládlo. Vypadám sice jako robotický panáček, ale to kolečko tam udělám.

### ■ A máš nějak jinak sešlapanou podrážku na botě na protéze?

Většinou mám odřené špičky, protože zakopávám o věci. Často taky patu, protože když jdu ze schodů, tak musím našlápnout na patu, aby mě to pustilo dolů.

### ■ Jak se s celou situací vyrovnávala rodina?

Moje rodina se s tím samozřejmě musela vypořádávat taky, ale oni v té nemocnici neleželi. To je jedna věc, kterou nemám ráda – když někdo říká, jestli to pro ně nebylo třeba i těžší. Neříkám, že to pro ně bylo jednoduché, ale nepřijde mi fér to porovnávat. Obě strany to měly složité, rodiče málem přišli o dceru, ale stejně by se to za mě nemělo porovnávat. Nakonec já budu ten člověk, co s tím bude už vždycky žít.

### ■ Přizpůsobili se ti nějak po úraze například na kolejích? Nebo vše zůstalo při starém?

Na kolejích bydlím ve dvanáctém patře, ale o žádné úpravy jsem ani nežádala. Dokud fungují výtahy, tak je to v pohodě, ale jestli někdy přestanou fungovat, tak jsem dost nahraná. Doma jediné úpravy, co se zařizovaly, byla madla do koupelny a ve sprše mi nechali dát skládací židličku, kterou jsem nakonec stejně nepoužívala. Na jednu stranu mě to i mrzí, protože když jsem poslouchala, co třeba nechali udělat ostatní rodiče pro svoje děti, tak jsem si říkala, že u nás udělali vlastně jenom to úplně nejnужnější.

### ■ Máš nějaký vtipný příběh, co se ti stal ve spojitosti s amputací?

MHD je směsice lidí a tam je to vždycky nejzajímavější. Třeba v metru jsem dřív pravidelně musela přestupovat na Můstku, kde je hodně schodů. Proto jsem při přestupu brala výtah, kterým se mnou v zásadě jezdily maminky s kočárkem nebo důchodci. A pohledy a řeči od těch důchodců, to bylo něco. Mám ale určitě i hezké vzpomínky. Když jsme třeba s přítelem, který byl také amputovaný, jeli tramvají a byla tam maminka s klučinou, který byl úplně fascinovaný. Tak za námi přišli, maminka řekla, že se omlouvá, ale že syn je fascinovaný a jestli se teda může kouknout trochu blíž. Tak jsme si tam tak povídali, to bylo hezké, miloučké. Pak třeba když jsem byla minulý rok na Rock for people, tak jsme tam seděli a já jsem měla nohu danou nahoru, aby o ni nikdo nezakopl. Procházel kolem pán a ten měl v sobě jasně dost alkoholu, možná i něco dalšího, prostě byl úplně v jiném vesmíru, padnul přede mě na kolena na všechny čtyři a byl unešený z toho, co vidí. Nevím, co si v takovém stavu musel myslet, ale byla to vtipná situace. Potom třeba na tom stejném festivalu za námi přišel kluk s tím, že je fyzioterapeut, že se omlouvá, ale že nechápe, jak můžeme chodit. Tak jsme byli trošku zmatení, jak se nás na takovou otázku může ptát zrovna fyzioterapeut, ale nějak jsme mu to vysvětlili.

Ještě jedna historka mě napadá, a to když jsem se poprvé u nás na vesnici na veřejnosti objevila bez nohy. Šli jsme na dětském dni a hrála hudba. Ale jak jsem procházela tím davem, tak hudba sice hrála dál, ale ty hlasy všech těch lidí postupně utichaly. Až jsme došli ke střelnici úplně vzadu, kde byl brácha, táta a ještě jeden klučina. No a jak jsem přišla, tak tatka s bráchou mě normálně pozdravili a ten klučina se na mě podíval a jenom z něho vypadlo: „Ty vole, terminátor!“ To bylo skvělé. Tyhle situace ale preferuju rozhodně radši než to, když ti rodiče jsou jako: „Nekoukej na to, nedělej to!“ A dítě křičí: „Mami, co to je?!“ Měla jsem právě takhle jednu nepříjemnou situaci v metru, kdy kousek ode mě šla maminka s dítětem a přetáhla si ho ode mě rychle na druhou stranu a držela ho ode mě dál, jako bych mu něco mohla udělat nebo ho nakazit. Ještě jeden takový trik, co mám, je, že jsem se naučila s tou protézou otevírat lahve.

### ■ Co dalšího ti amputace přinesla, ať už pozitivního, nebo negativního?

Kromě zkráceného krevního oběhu, díky čemuž mi je například méně často zima, tak mi to přineslo hlavně dobrou skupinu lidí. Amputaři jako takový jsou hrozná banda, kde srší černý humor, a je to neskutečně super skupina. Dalo mi to plno kamarádů i přítele. K té skupině jsem se dostala tak, že po amputaci za mnou přišli dohromady tři lidi – protetik, klučina, který na stejném oddělení po amputaci ležel půl roku přede mnou, a fyzioterapeutka. Právě ta fyzioterapeutka společně s jednou amputátkou založily organizaci No foot No stress. Takže fyzioterapeutka si mě vzala pod sebe, aby mě naučila chodit, ale i aby mě zavedla do té organizace/skupiny. Ta amputace mě také přivedla ke sportům, ke kterým bych před tím neměla vlastně žádný vztah, jako třeba právě ten volejbal. ■

## Voda, sníh a radost – když APA mění pohled na život

Anna Krčmářová

Centrum aplikovaných pohybových aktivit (APA) je jednotkou Katedry aplikovaných pohybových aktivit na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Hlavním pojítkem činnosti Centra APA je podpora konkrétních osob se speciálními potřebami v jejich snaze o zapojení do aktivního životního stylu, jejímž cílem je zlepšení kvality jejich života. Při své činnosti se snaží o celospolečenské pojetí a pracuje i s lidmi bez speciálních potřeb. Nabízí pro veřejnost spoustu zájmových aktivit, které můžete podnikat jak v kroužcích, tak třeba na kurzech APA. Kroužky nabízejí plavání, lezení a všestrannou pohybovou přípravu a nabízejí se zejména dětem se zdravotním postižením a jejich sourozencům či kamarádům. Plaveckého kroužku se můžete zúčastnit po domluvě každé úterý, středu a pátek. Kroužek lezení a všestranných pohybových aktivit na vás čeká každé úterý. Kurzy Centra aplikovaných pohybových aktivit jsou rozdělené na letní a zimní část a nabízejí víkendy pro rodiny s dětmi se zrakovým či tělesným postižením. Kurzy lyžování jsou pro děti i dospělé s tělesným, zrakovým, mentálním či sluchovým postižením, podobně jako pro děti s poruchou autistického spektra.

**Maxík Nosko, se kterým byl uskutečněn následující rozhovor, chodí do kroužku Plavání APA a v zimě si nemůže nechat ujít lyžařský kurz. Všude ho doprovází jeho maminka, která je jeho pravou rukou a ve všem ho podporuje.**

### ■ Paní Nosková, odkud společně s Maxíkem pocházíte?

Pocházíme ze Slovenska.

### ■ Jaký je váš životní příběh?

Maxim sa narodil na Slovensku a bola mu diagnostikovaná perzistencia primárneho sklivca (PHPV), čo je vrodená vývojová anomália, ktorá spôsobuje slepotu. V jeho 4 mesiacoch sme sa presťahovali a žili sme 3 roky v Amerike. Potom sme 3 roky žili v Nemecku. Teraz sme 4. rok v Čechách.

### ■ Jak jste se dozvěděli o plavání APA?

O plávanie APA a Mgr. Kláre Botkovej sme sa dozvedeli zo špeciálneho vzdelávacieho centra (SPC), čo je školské poradenské zariadenie, ktoré poskytuje bezplatné odborné psychologické a špeciálno-pedagogické služby deťom a mládeži so zdravotným postihnutím a zdravotným znevýhodnením. Toto centrum bolo pre zrakovo znevýhodnené na Základnej škole pre zrakovo postihnutých prof. V. Vejdovského, teraz sídli toto SPC na 17. novembra v Olomouci. Plávame 4. rok. V plávaní Maxim teraz po 4 rokoch začína plávať sám, bez pomoci od inštruktora a bez pomôcky, teda môže si zažiť, čo to je sploahnúť sa sám na seba.

### ■ Takže díky SPC jste se dozvěděli i o kurzu pro nevidomé a slabozraké?

Nie. Lyžiarsky kurz nám prvýkrát zmienil pan Dr. Janečka, ktorý je s nami od úplného začiatku. Pomáhal nastaviť Maxíkovi v škole prostredie, ako treba vhodné usporiadanie v triede a vodiace lišty do najviac frekventovaných častí školy. Škola je bezbariérová a bez schodov. Tento rok sme sa zúčastnili druhýkrát na lyžiarskom výcviku.

### ■ Jaké jiné kroužky ještě v Centru APA navštěvujete?

Navštěvujeme druhý rok lezení. Kontakt sme dostali od našej inštruktorky prostorovej orientace Lenky Hovorkovej. A Maxim si to tiež veľmi užíva.

### ■ Máte nějaké jiné plány do budoucnosti i třeba se spoluprací s Centrem aplikovaných pohybových aktivit?

Rozhodli sme sa v Olomouci zotrvať, čo znamená, že budeme len radi, ak môžeme vyskúšať ďalšie aktivity a samozrejme pokračovať v tých aktuálnych.

**Dobře, moc vám děkuji za zodpovězené otázky, určitě se na vás ještě s nějakou otázkou obrátím. Nyní bych se chtěla zeptat Maxíka.**

### ■ Maxíku, kolik je ti let?

Je mi 10 roků.

### ■ Takže už chodíš do školy. Do jaké třídy chodíš? Baví tě škola?

Já chodím do 3. třídy, která je zaměřená na anglický systém, jinak chodím do 2.C., která je už zaměřená na český systém. Škola mě baví hodně.

### ■ Co máš nejraději za aktivitu?

Rád poslouchám hudbu.

### ■ Co děláš ve volném čase?

Hraju si, poslouchám hudbu, tančím. Nebo chodím do kroužků, jako je právě to plavání nebo horolezectví. O prázdninách se s mamkou účastním různých kurzů.

### ■ Jak se cítíš, když jsi ve vodě?

Dobře. Mám skvělý pocit, když plavu a voda mi dělá hodně dobře. Trochu bojuji s plaveckými brýlemi, které musím nosit, ale pomalu to začíná být lepší.

### ■ Jak se cítíš, když plaveš se svým trenérem? Cítíš se bezpečně?

Ano. Svému trenérovi věřím a nebojím se. Někdy si užiju hodně zábavy.

### ■ Kdo je tvůj nejoblíbenější trenér?

Jarda Stránský.

### ■ Co máš na plavání nejraději?

Je to zábavné a cítím se uvolněně. Baví mě plavání s velkou deskou.

### ■ Jaký plavecký styl máš nejraději?

Plavání na břicho mě hodně baví. Nejraději zkusím plavat prsovémi rukami.

### ■ My jsme se potkali tuto zimu i na lyžařském kurzu.

Ano, potkali.

### ■ Jak se ti na něm líbilo?

Moc líbilo.

### ■ Jak probíhal tvůj trénink na svahu?

Nejprve jsme s instruktorem dělali rozvíčku, která byla fajn. Klouzali jsme se po jedné lyži, protahovali se. Sám jsem s lyžemi chodil. Jel jsem na pohyblivém páse, sám jsem i nastupoval a vystupoval z něho. („Na svahu trénink prebiehal s pomôckou a dopomoc bola s jemnou korekciou,“ dodává Maxíkova maminka.)

### ■ Jak tě instruktor navigoval?

Slovne navigoval na páse a s pomôckou napomáhal na svahu, niekedy aj opravoval špičky lyží.

### ■ Jaký byl tvůj instruktor na lyžování?

Měl jsem instruktora a traséra Paliho z Opavy. Dával mi pocit bezpečí, byl fajn. Taký pochází ze Slovenska. Hodně jsme si spolu povídali.

### ■ Jak ses cítil, když jsi jel dolů ze svahu na lyžích s instruktorem?

Bezpečně a věděl jsem, co mám dělat.



Děkuji ti moc, Maxíku, za tvé odpovědi a přeji ti, aby se ti dařilo dobře a nadále tě kroužky a kurzy s Centrem aplikovaných pohybových aktivit bavily. Poslední otázku bych chtěla dát vám oběma.

### ■ Co byste vzkázali ostatním dětem a jejich rodičům, kteří by měli zájem o lyžování s centrem APA pro zrakově nevidomé a slabozraké a o plavání APA?

Ja vždy, ak sa stretnem s rodičmi a deťmi, ktorí o Centre APA nepočuli, rada im o tom porozprávam a iba doporučujem.

Prístup a prostredie, v ktorom prebiehajú aktivity sú neporovnateľné s „klasickým“ prístupom.

Páči sa mi tiež, že inštruktori a študenti v Centre APA sú rovnako naladení a cítia PRESAH, ktorým pozitívne vplyvajú na výsledky u dieťaťa. (maminka Nosková)

Děkuji vám oběma za odpovědi. ■

Jak můžete z vyprávění Maxíka a jeho maminky poznat, ten, kdo chodí do kroužků a kurzů, které pořádá Centrum APA, se opravdu nenudí. Je zde dobrý kolektiv a milí lidé, kteří se vždy snaží najít východisko nebo cestu pro ty, kteří chtějí vést aktivní život a sportovat. Na závěr bych chtěla zmínit, že Centrum aplikovaných pohybových aktivit má internetové stránky, kde najdete veškeré informace a přehled akcí, které Centrum pořádá. Fotografie z akcí a z kurzů lze najít na facebookových nebo instagramových stránkách Centra APA, které rovněž poskytují informace a pozvánkové plakáty.



## Rozhovor: Peter Mihálik

Karolína Bayerová

Z talentovaného futbalistu úspešný paralympionik. Peter Mihálik sa venuje para stolnému tenisu a je v ňom nadmieru úspešný. Na svojom konte má odohraných vyše 870 medzinárodných zápasov s úspešnosťou okolo 65 %. Hráva single aj štvorhry, no družstvá po POH v Tokiu zrušili. Zúčastnil sa paralympiád v Pekingu 2008, Londýne 2012, Riu 2016, Tokiu 2020 a naposledy v Paríži 2024. Na paralympijskú medailu dosiahol až pri svojej štvrtej účasti v Tokiu v súťaži družstiev s Borisom Trávníčkom.



### ■ Vedel by ste špecifikovať vaše postihnutie a ako sa vám prihodilo?

Pred nehodou som hrával futbal a cestou na tréning sa mi stala autonehoda (2001). Sedel som vzadu a vyletel z auta cca 30 metrov. Mám poškodené stavce Th12 a L1, s léziou miechy (paraplégia). Šofér mohol ísť pomalšie. Už v Kováčovej (kúpele) som vedel, že sa nejedná o zlomeninu prsta.

### ■ Môžete nám na úvod priblížiť svoju športovú kariéru a ako ste sa dostali k paralympijskému športu?

Keďže som športovec od narodenia, nechcel som len tak sedieť doma a pozeráť do počítača. Začal som si hľadať šport, ktorému by som sa mohol venovať aj napriek môjmu postihnutiu. Skúsil som basketbal, atletiku, a nakoniec som sa dostal k stolnému tenisu.

Práve keď som bol na liečení v Kováčovej, kde sa parašportovci pripravovali na paralympijské hry v Aténach. Skúsil som si s nimi zahrať a na ich podnet som pri stolnom tenise aj zostal. Som ľavák a vaveli mi, že by to pre mňa mohla byť výhoda.

Po návrate domov som si kúpil stôl a začal trénovať približne 6–7 hodín denne. Zaujímal som im cestovanie, súťaž... A tak sa začala moja „druhá“ športová kariéra. Prvý medzinárodný turnaj som absolvoval v roku 2005 v Maďarsku.

### ■ Aké veci a faktory považujete za kľúčové pri rozvoji mentálnej odolnosti športovca, najmä v paralympijskom športe?



Medzi kľúčové faktory, ktoré mi pomáhajú v športe, patria odhodlanosť, viera v seba samého, radosť zo športu – z víťazstiev aj z prehiev. Ani presne neviem, čo všetko patrí medzi hlavné znaky odolnosti, ale ako som už spomínal: viera v seba, vytrvalosť a najmä to, že pri športe vôbec neriešim svoj hendikep. Skôr sa sústredím na to, ako môžem zvíťaziť – ako môžem uspieť.

### ■ Aký bol váš najsilnejší zážitok alebo moment?

Medzi moje najsilnejšie športové zážitky patrí moja prvá paralympiáda, ktorá sa konala v Číne. Bol to obrovský zážitok – od samotného fasovania oblečenia cez rôzne mítingy až po účasť na hrách. Príprava a organizácia zo strany Číny bola neuveriteľná. Ťažko sa mi to všetko opisuje slovami – bolo toho naozaj veľa. A potom je tu samotná medaila z paralympiády v Tokiu, kde sa mi podarilo skončiť na 3. mieste v súťaži družstiev. V rozhodujúcom sete som viedol 10:5 a práve vtedy sa mi v hlave premietol celý môj život – od A po Z.

### ■ Aké máte plány do budúcnosti, či už v rámci športu, alebo osobného života?

Chcel by som pomáhať iným športovcom, či už ako tréner, mentor, a dodávať im silu.

### ■ Vnímate rozdiel medzi tým, ako je paralympijský šport vnímaný verejnosťou dnes v porovnaní s tým, ako to bolo v začiatkoch vašej kariéry?

Hm, dá sa povedať, že dnes už je viac medializovaný, viac ľudí ma spoznáva, ale aj tak si myslím, že je to málo v porovnaní s inými športmi (futbal, hokej atď.). Stále mám pocit, že je to málo – nie tak, ako by to mohlo byť. Či už v TV sa málo vysiela, tak isto rádiá a pod.

### ■ Aké boli vaše prvé pocity, keď ste sa dozvedel prvýkrát svoju diagnózu?

Pocity? Nič moc. Skúsil som psychológa, ale najviac mi pomohol farár, ktorému som sa vyzroprávaj vlastnými slovami, a nejako ma to ako-tak naštartovalo..., ale trvalo to približne dva roky. Človek si zvykne na všetko – ak chce, ale aj tak sa nikdy úplne nezmieri s tým, že nechodí. ■

# Jaroslav Šméděk – úspěšný na deaflympiádě

Johana Kranzová

Jaroslav Šméděk pochází z Otrokovic a od narození žije s oboustrannou ztrátou sluchu, přičemž na jedné straně mu pomáhá kochleární implantát. Tenis ho provází už od raného dětství – raketu poprvé držel v ruce ve 4 letech. Tvrdou prací a odhodláním se postupně vypracoval na profesionální úroveň. Může se pochlubit opakovaným oceněním pro nejlepšího handicapovaného sportovce i cennými medailemi z Deaflympiády a světového šampionátu. Na sociálních sítích se aktivně dělí o své sportovní úspěchy a motivuje tím ostatní. Svým příkladem chce dokázat, že ani sluchový handicap není překážkou na cestě ke špičkovým sportovním výkonům. Jaroslav byl tak hodný a souhlasil, že mi odpoví na mé otázky. Věřím, že je to velmi inspirativní sportovec a osobnost.

## ■ Mohl byste nám poskytnout více informací o svém sluchovém znevýhodnění?

Kochleární implantát mám od 2 let, nosím ho na pravém uchu. Narodil jsem se s hluchotou. Nemůžu ani nijak říct, že by mi hluchota vadila nebo v něčem bránila, jsem spokojený s tím, že můžu nosit jedno sluchátko.

## ■ Kdy a jak jste se dostal k tenisu? Byl to váš první sport, nebo jste vyzkoušel i něco jiného?

K tenisu jsem se dostal od svých 4 let, dovedli mě k tomu rodiče. Jelikož žádný týmový sport (fotbal, hokej) nemůžu hrát kvůli implantátu a magnetu, co mám v mozku. Takže tenis byl první sport a byla to i skvělá volba, kde jsem následně získával tituly a vítězství.

## ■ Co Vás na tenise nejvíce bavilo, když jste začínal?

To nemůžu říct, co mě na začátku tenisu bavilo, protože osobně ani já nevím. Ale bylo to taky kvůli kamarádům, a tak jsem na tenis chodil rád.

## ■ Komunikace je v tenise důležitá – jak ji řešíte na kurtu s trenérem nebo s rozhodčími?

Komunikace v tenisu je normální, jelikož během hraní sluchátko používám, takže s komunikací není problém. Když je nějaký turnaj pro neslyšící nebo větší účast, tak samozřejmě hrají bez sluchátka a snažím se odezírat ze rtů. Což pro mě už v této době není těžké. Naučil jsem se odezírat od malička.

## ■ Jaký moment z deaflympiády Vám nejvíce utkvěl v paměti?

Tak samozřejmě že vítězství z deaflympiády, kde na to osobně moc rád vzpomínám. Finále jsem si moc užil před fanouškama, kteří mě došli podpořit, a hlavně jsem to mohl oslavit

se svým tatškou, s kterým už od malička jezdím na turnaje.

## ■ Jaké bylo setkání s ostatními neslyšícími sportovci z celého světa? Máte mezi nimi přátele?

Setkání bylo velmi příjemné, takže žádné nepřátele tam nemám. Všichni jsou moc fajn, komunikace mezi námi je velmi přátelská a na nic si nemůžu stěžovat. Opravdu všichni jsou dobrosrdeční.

## ■ Máte nějaký speciální rituál nebo amulet, který Vám pomáhá při tak velkých turnajích?

Tak speciální rituál nemůžu prozradit, ale ano, mám. Používám to na každý zápas a vždy to pomáhá.

## ■ Byl nějaký moment, kdy jste chtěl s tenisem skončit? Co Vás nakonec motivovalo pokračovat?

Ano, byly tam nějaké momenty, kdy jsem chtěl s tenisem skončit, ale díky dobrým lidem a pár kamarádům tenis hraji nadále a neplánuji s tím končit. Nebo dokud mě nezradí zranění.

## ■ Co byste poradil mladým sportovcům, kteří taky mají určité zdravotní znevýhodnění a mají velký sportovní sen?

Ničeho se nebát. Hledět si svého a hlavně nebát se být společenský a komunikativní. Já osobně vždy říkám mladým klukům a holkám, ať si ten sport užívají s láskou.

## ■ Jaké jsou Vaše plány do budoucna? Chystáte se na další deaflympiádu?

Tak teďka v listopadu bude deaflympiáda v Tokiu. Během té doby, než tam poletím, tak mě čekají nějaké turnaje v Česku a v zahraničí. Příprava zatím ještě není, ale brzy bude a doufám, že dosáhnu cíle, které jsem si stanovil. ■

Poznámka redakce: Rozhovor byl proveden před deaflympiádou, Jaroslav Šméděk získal stříbro ve smíšené čtyřhře se spoluhráčkou Kateřinou Blašíkovou. V mužské dvouhře obsadil 9. místo.



## Od APA plavání k titulu na Olympiádě dětí a mládeže

Lenka Hrubá

S Verčou (plavkyně Veronika Vařeková) se známe od letoška, a to právě skrze sport, který je jí nejbližší – plavání. Verča je milá, pozitivní a usměvavá holka, plavkyně tělem i duší. A aby toho nebylo málo, od loňského roku se může pyšnit titulem vicemistryně Olympiády dětí a mládeže 2024. Navštěvuje APA plavání (plavání přizpůsobené osobám s postižením), kde pravidelně trénuje na závody a kde se také každou středu potkáváme. Když jsem ji jednou právě na bazéne požádala o rozhovor, nejdříve se trochu zdráhala, ale pak souhlasila.



### ■ Verčo, jak ses k plavání dostala a jak dlouho už jej provozuješ?

Dostala jsem se k tomu úplně náhodou. To je na tom úplně nejtípnější. Bylo to tak, že když jsem měla vyšetření skrze speciálněpedagogické centrum na základní škole, tak tam s pánem přijela i nějaká paní (teď už vím, že to byla Klára Botková) a ta mi po tomto vyšetření nabídla, že zakládá na Univerzitě Palackého v Olomouci kroužek APA plavání a že budu začínat s dvěma dalšími dívkami. A tak jsem se do plavání pustila a už to bude 8. rokem, co plavu.

### ■ Na jaké disciplíny v rámci plavání se specializuješ?

Když jsem s plaváním začínala, tak jsem samozřejmě začínala prsama a znakem. Ale teď už plavu pět disciplín: 50 metrů prsa, 50 metrů znak, 50 metrů volný způsob, 100 metrů prsa a 100 metrů znak.

### ■ Jaký je Tvůj největší úspěch v plavání a kde k němu došlo?

Můj největší úspěch byl na Olympiádě dětí a mládeže 2024, kde jsem si „doplavala“ pro 2. místo na 100 metrů prsa časem 2:40,81 s 222 body. Bylo to v Českých Budějovicích.

### ■ Gratuluji k tak krásnému umístění! Jak často máš tréninky, kde trénuješ a kdo je tvým trenérem?

Trénuji 2x týdně. Chodím trénovat do aplikačního centra Baluo v Neředíně. Mým trenérem bývala Klára Horová, která mě připravovala na Olympiádu dětí a mládeže 2024. A od tohoto roku si mě nazpět převzala Klára Botková s Kačkou.

### ■ Trénuješ sama, nebo ve skupině?

Trénuji převážně ve skupině plavců.

### ■ Nevadilo by ti, kdybychom se pobavili o tvém osobním životě?

Můžeme to zkusit. 12

### ■ Pověz nám prosím něco o tvé rodině. Sportují tví sourozenci? Vedli tě rodiče ke sportu?

Naše rodina se skládá z 5 členů a asistenčního psa. Myslím si, že na to, že jsem člověk s handicapem, tak naše rodina je celkem aktivní. Přes rok hodně výletujeme, převážně v lesích a kolem skal. V létě jezdím s taškou a teď i s mamkou na tandemovém kole (speciálně upravené kolo pro dva), které máme na míru vytvořené. No a v zimě se věnuji lyžování na monoski (lyže se skořepinou), které pořádá Centrum aplikovaných pohybových aktivit. Teď kdybych se bavila o svých sourozencích, tak bych asi začala starším bratrem, který se už od malička věnoval sportům. Začal jako fotbalista a potom se věnoval řecko-římskému zápasu, ve kterém byl hodně dobrý. Vyhrál např. 3. místo na mistrovství České republiky. Bohužel s tímto sportem musel skončit, protože nastoupil na střední školu, kde byl na internátu a kde nešlo skloubit sport a školu dohromady. Teď bych začala mluvit o svojí sestře (dvojče). I ona už od malička sportovala. Vystřídala hodně sportů, ale u jednoho sportu byla jeden a půl roku, a tím bylo veslování. Ve veslování byla velmi dobrá, dokonce v roce 2020 vyhrála dvě třetí místa za párovku a dvojskif na mistrovství České republiky. A aby toho nebylo málo, tak i další rok se zúčastnila mistrovství České republiky a tam si vyveslovala 2. místo na dvojskifu. Ale jak u bratra, tak i její kariéra skončila kvůli škole. Takže bych to asi shrnula tak, že naši rodiče nás vedli ke sportům, které nás bavily a ze všech sil nás podporovali.

### ■ To je krásné, to se moc dobře poslouchá. Vždy je dobře, když máš v rodičích podporu. Jak ses vůbec dostala k APA plavání?

Jak už jsem říkala, před 8 lety mě navštívila Klára Botková, která mi nabídla, jestli nechci začít chodit do kroužku plavání. Tehdy to teprve rozjížděla. Čtyři roky (od roku 2018) jsem plavala jenom v rámci rehabilitace. No a po 4 letech (v roce 2022) jsem si zaplavala svůj první závod na Strahově v Praze. A teď už to bude čtvrtým rokem, co se závodně věnuji plavání.

### ■ Vyhledala jsem si, že ses minulý rok účastnila Letní olympiády dětí a mládeže. Kde se

### olympiáda konala a v jakých disciplínách ses účastnila? Pokud ano, umístila ses?

Ano, je to pravda, v roce 2024 jsem se zúčastnila Letní olympiády dětí a mládeže, která se konala v Českých Budějovicích. Jela jsem tam 4 plavecké disciplíny, a sice 100 metrů znak, 100 metrů volný způsob, 100 metrů prsa a poslední 50 metrů volný způsob. No a závod na 100 metrů prsa se stal mým osudem, protože jsem si na prsou vyplavala 2. místo. Vlastně na olympiádě jsem získala svojí první medaili.

### ■ Jaký je tvůj největší sportovní zážitek?

Asi právě Olympiáda dětí a mládeže 2024. Protože to byl největší sportovní úspěch v mé plavecké kariéře. Protože jsem překonávala svoje překážky a viděla jsem, jak se každým dnem zlepšuji.

### ■ Máš nějakou vtipnou historku ze závodů?

Bohužel ano. Byl to rok 2023 a vlastně moje druhé závody. Takže jsem se v tom ještě vůbec neorientovala. A stalo se, že jsem málem neodplavala svůj poslední závod na 50 metrů volný způsob. Vyvolávali mě rozhlasem, že se má Veronika Vařeková dostavit na start. A já jsem mezitím stála v koridoru a čekala jsem až na druhou rozplavbu. Naštěstí jsem ale svůj závod odplavala. Ale pamatuji si ho do detailu, jak mě volali.



### ■ Máš nějaké rituály před závodem?

Ani moc ne. Jedině to, že abych měla sílu, tak chodím brzo spát. Protože vždy na závodech vstávám brzo ráno.

### ■ Dodržuješ nějaké speciální stravovací návyky před tréninkem či závodem?

Asi před tréninkem se snažím nejíst něco mastné anebo sladké jídlo. Žádné perlivé nápoje. A na trénink si vždy беру s sebou lahev s vodou s hořčíkem. Aby se mi netvořily spazmy svalstva neboli křeče v těle, které mívám, když je moje tělo přetíženo. A na závodech si беру neperlivé pití. Na jídlo něco lehkého, aby mi to nezalepilo žaludek, a doplňuji cukry, abych měla energii, a taky hořčík.

### ■ Chápu, je dobré doplňovat energii průběžně, zvlášť při závodech, tedy velkém fyzickém výkonu. Jak se vůbec dopravuješ na závody a tréninky?

Na závody jezdíme v osobním autě s trenérkami. A na tréninky mě vozí mamka.

### ■ Co ráda děláš ve volném čase?

Co ráda dělám ve volném čase? Asi nejradši chodím a jezdím na výlety se svým asistenčním pejskem Hawkeym. A nejraději trávím svůj volný čas se svojí rodinou.

### ■ Děkuji za rozhovor a přeji hodně štěstí ve sportu i v osobním životě.

Já také děkuji. ■

## Inkluzivní fitness: Jak pravidelné cvičení může ovlivnit život člověka s handicapem

Matěj Chlubna

Už nějakou dobu cvičím s klientem v posilovně AC Baluo a rozhodl jsem se s ním udělat rozhovor. Klientem je 33letý muž, mezomorfní postavy, má diagnostikovanou kvadruparetickou spastickou formu mozkové obrny. Toto postižení ho omezuje ve vykonávání běžných životních situací, k pohybu používá chodítko. Dotazovaný pracuje jako obchodní manažer a práci vykonává z domu. Vystudoval vysokou školu, obor aplikované pohybové aktivity, kde získal titul Mgr. I přes svůj handicap se snaží dodržovat zdravý životní styl. Mezi jeho zájmy patří cvičení v posilovně a procházky na Hejčínských loukách se svými kamarády. Uvědomuje si veškeré benefity, které plynou ze zdravého životního stylu a pravidelného cvičení. Více se toho o něm dozvíte v následujícím rozhovoru.



### ■ Jak ses dostal ke cvičení v posilovně?

Začal jsem cvičit, protože jsem si uvědomil, že je to pro mě nezbytné. Kvůli své diagnóze mozkové obrny kvadruparetické spastické formy hodně atrofuji, zejména v oblasti dolních končetin. Jako absolvent vysoké školy jsem díky studiu anatomie a fyziologie pochopil, jaké benefity může pravidelný pohyb přinášet. Chci co nejdéle chodit, protože jakmile budu odkázán pouze na vozík, bude to pro mě velmi těžké.

### ■ Jaká je tvoje motivace ke cvičení?

Mojí hlavní motivací je udržení svalové hmoty a rozsahu pohybu a také samostatnosti, kterou momentálně mám. Další motivací je zlepšení stavu kostí a tělesného skeletu, lepší fyzický pocit a vzhled. Cvičení mi také pomáhá udržovat sociální kontakt, protože díky posilovně se dostanu mezi lidi, a můžu tak trávit čas se svými kamarády. Vidina toho, že budu moci chodit co nejdéle to půjde, je obrovská motivace sama o sobě.

### ■ Jak dlouho cvičíš a v jaké intenzitě?

Cvičím pravidelně od roku 2017, kdy jsem absolvoval Erasmus ve Finsku. Tam jsem měl denní přístup k fitku, kde bylo plno možností, jak cvičit. Za ten půlrok jsem si na cvičení navykl tak, že se stalo nedílnou součástí mé denní rutiny. Cvičím 3–4× týdně hodinu až hodinu a půl.

### ■ Není obtížné pro osobu s tvým druhem postižení navštěvovat posilovnu?

Kdybych chodil cvičit jinam než do posilovny AC Baluo, možná by to problém byl. Do posilovny jezdím s kamarádem, který mi pomáhá s vystupováním a nastupováním do auta. V posilovně jsem už ale z velké části samostatný. Většina strojů totiž funguje na principu pneumaticky stlačeného vzduchu, takže si zátěž volím pomocí dvou tlačítek. Stroje mají

odnímatelné nebo polohovatelné sedátko, což mi vyhovuje.

### ■ Jak moc a jakým stylem musíš modifikovat své cviky?

Nejčastěji používám expandery místo činek, které mi pomáhají udržet správnou techniku. Na strojích používám overball, který si například na legpressu umístím mezi kolena a pod bedra, aby mi kolena nepadala k sobě. Často také používám bednu, o kterou si zapřu kolena, aby mě udržela na židličce a já nesjížděl dolů. S trenérem hledáme cviky, které zvládnou bez modifikace, a když už něco pozměníme, dbáme na to, abychom cvičili stejnou svalovou skupinu.

### ■ Potýkáš se někdy s překážkami?

Často se setkávám s postojovými nebo architektonickými překážkami. Postojové překážky byly, když obsluha fitness centra nebyla ochotna pomoci. S tím jsem se tady na Baluu zatím nesešel. A navíc tu žádné architektonické překážky nejsou, a to jsem opravdu rád.

### ■ Jaké benefity pro tebe plynou z dlouhodobého cvičení?

Člověk nesmí usínat na vavřínech. Když delší dobu necvičím, třeba měsíc, cítím pokles fyzické kondice a ztrátu svalové hmoty. Potom je pro mě pohyb horší, nevydržím dlouhé procházky, nákup v obchodě je náročnější, protože mě začnou bolet nohy. Celkově se cítím hůř jak po fyzické, tak psychické stránce.

### ■ Je něco, co bys ještě rád zmínil?

I když máte handicap, není to překážka. Je to o nastavení ve vaší hlavě. Velkou roli také hraje, jaké lidi máte kolem sebe. Vše se dá zvládnout, když člověk chce a hledá způsoby, jak to udělat, aby to mohlo fungovat. ■

## INTEGRAČNÍ TÁBOR

### Dům dětí a mládeže Litovel

Veronika Klímková

Dům dětí a mládeže v Litovli je příspěvková organizace zřizovaná Olomouckým krajem. Působí v Litovli ve dvou budovách a kroužky jsou realizované nejen v nich, ale i v Senici na Hané, Července, Nákle nebo ve Vilémově. V době letních prázdnin pořádá příměstské i pobytové tábory se stálou táborovou základnou v Cakově, což je budova bývalé základní školy.

Integrační letní tábor probíhal vlastně úplně stejně jako jakýkoliv jiný – s jedním důležitým prvkem navíc: spolu s dětmi bez postižení se ho účastnily také děti s mentálním postižením nebo s poruchou autistického spektra. A právě v tom spočívala jeho síla – děti se přirozeně potkávaly, trávily čas spolu, hrály si a sportovaly, každé podle svých možností.

Denní program byl bohatý na pohyb. Děti soutěžily ve hrách, účastnily se sportovních turnajů a také celotáborové hry. Společně plnily úkoly, běhaly po stanovištích, hledaly indicie, sbíraly body a fandily si navzájem. Nikdo nebyl pozadu – aktivity byly vždy upraveny tak, aby se zapojil opravdu každý.

Každé dítě s postižením mělo svého osobního asistenta, který mu během programu pomáhal a podpo-

roval ho – a to zejména u pohybových her. Některé pohybové aktivity byly uzpůsobeny individuálním potřebám dětí s postižením. Důležité bylo zapojení asistentů, díky kterým byla zvyšována bezpečnost a aktivní zapojení při pohybových aktivitách.

Konkrétní přizpůsobení aktivit u dětí s mentálním postižením bylo v jednoduchosti pravidel hry a jejich častém opakování. Taky bylo potřeba názorně předvádět, co přesně po dětech chceme, aby si to dovedly lépe představit. U dětí s poruchou autistického spektra byl důležitý jasný harmonogram celého dne obecně. Pohybové aktivity, které se odehrávaly v dětem známém prostoru a prostředí byly vhodnější, protože snižovaly stres a zvyšovaly ochotu spolupracovat. Náhlým změnám v pravidlech her jsme se snažili vyhýbat, aby děti s PAS nebyly zbytečně frustrované. Když už k nějaké takové změně došlo, pokoušeli jsme se na to děti připravit. Samozřejmě každé dítě je jiné, jak dítě s mentálním postižením, s poruchou autistického spektra, tak i dítě bez jakéhokoliv postižení, a proto je důležité vždy respektovat jejich hranice a preference.

#### Rozhovor s organizátorkou integračního tábora Šárkou Venskou

##### ■ Co vás vedlo k organizaci tohoto tábora?

Nápad na uspořádání tohoto typu tábora měla bývalá ředitelka Domu dětí a mládeže Litovel Mgr. Jana Čekelová společně se svou dlouholetou kamarádkou Blankou Čáslavovou, která tehdy pracovala jako vychovatelka ve Vincentinu (poskytovatel sociálních služeb Šternberk). První ročník společnými silami uspořádaly již v roce 1999 na táborové základně ve Vidnavě. Já osobně jsem jen převzala organizaci tábora, když paní ředitelka odešla do předčasného důchodu.

##### ■ Bylo těžké sehnat účastníky tábora (s postižením i bez něj) a asistenty?

V počátcích byla obsazenost tábora téměř enormní, a to jak osobami se znevýhodněním, tak „zdravými“, protože velkou část účastníků tvořili právě klienti z Vincentina. Těmto osobám poskytovali asistenci zaměstnanci Vincentina, kteří si na tábor brali svoje vlastní děti a jejich kamarády, takže v té době obsadit tábor nebyl žádný problém.

Zlom nastal s příchodem nového zákona o sociálních službách, kdy klienti Vincentina neměli dostatek finančních prostředků na to, aby si tábor zaplatili z vlastních zdrojů. Spolupráce s Vincentinem tedy byla postupně ukončena asi kolem roku 2010, ale přesto jsme se myšlenky tábora s integrací nechtěli vzdát.

Tábor jsme začali realizovat na menší táborové základně v Cakově u Senice na Hané a snažili jsme se udělat nábor účastníků pomocí sociálních sítí a oslovením institucí a or-

ganizací, jako jsou např. denní stacionáře pro osoby se znevýhodněním. Tím jsme se s organizací tohoto typu tábora dostali do povědomí rodinám, které pečují o osobu se znevýhodněním v domácím prostředí.

Těžší bylo najít účastníky mezi „zdravými“ dětmi, možná kvůli obavám rodičů, zda by se dětem na táboře líbilo nebo spíš jsou mi důvody dosud neznámé. Naštěstí se tábor podařilo zachovat do současnosti a jezdí s námi stále stejní táborníci a občas se najdou i nováčci, ze kterých se pak také stávají stálíci.

Co se týká shánění asistentů, po ukončení spolupráce s Vincentinem, tam bylo těžké najít lidi, kteří by dělali asistenci buď dobrovolně, nebo v rámci splnění praxe ke studiu – tedy bez nároku na mzdu, protože rozpočet tábora je omezený tak, aby tábor nebyl pro účastníky předražený. Zde se nám podařila zajistit výborná spolupráce s Fakultou tělesné kultury UP (Katedrou aplikovaných pohybových aktivit), kdy si studentky asistenci na táboře splnily povinnou blokovou praxi a na táboře byly za stravu a ubytování.

##### ■ Je tábor náročný?

Ano, je. Jak z hlediska organizace a přípravy, tak z hlediska pobytu na něm. Myslím si, že zorganizovat jakýkoliv tábor je náročné, ale já jsem měla vždycky štěstí na skvělý tým jak od dílových vedoucích, tak asistentů. Pro mě osobně bylo nejnáročnější dělat nákupy potravin, materiálů a jiných potřebných věcí pro takový počet účastníků a následná administrativa po ukončení tábora. Samotný pobyt na táboře je také náročný, protože se člověk nezastaví, ponocuje a odpolední klid většinou využije pro přípravu aktivit na odpolední program.

### ■ Jak probíhal denní program na táboře?

Jako na každém jiném pobytovém táboře. Budiček, rozcvička, snídaně, dopolední program, oběd, polední klid, odpolední program, večeře, večerní program a večerka. O program na táboře se starají oddíloví vedoucí, ale aby měli i oni nějakou úlevu, snažila jsem se tábor zpestřit např. návštěvou dobrovolných hasičů ze Senice na Hané, kouzelníka, vystoupením tanečnicků capoeiry apod. Chybět nesmí diskotéky, táboráky, plnění bobříků, bodování chat, stezky odvahy nebo noční hry.



### ■ Má podle vás integrovaný tábor smysl?

Rozhodně má a má smysl pro všechny zúčastněné. Má smysl pro rodiče dětí se znevýhodněním, kteří si díky našemu táboru zažili třeba po 10 letech na rande, do kina na večeři nebo zábavu. Smysl má pro osoby se znevýhodněním, protože změni prostředí a účastní se všech aktivit na táboře jako ostatní. Smysl má pro děti, které se dostanou do styku s někým, kdo je odlišný, a přesto naprosto přirozeně a intuitivně pomáhají tam, kde je zrovna potřeba. A smysl má i pro nás dospělé, organizátory, vedoucí, asistenty, kuchařky, protože pokaždé vidíme, kolik dobrého přináší všem účastníkům! ■



## Výprava do Norska 30. 6. – 12. 7. 2025

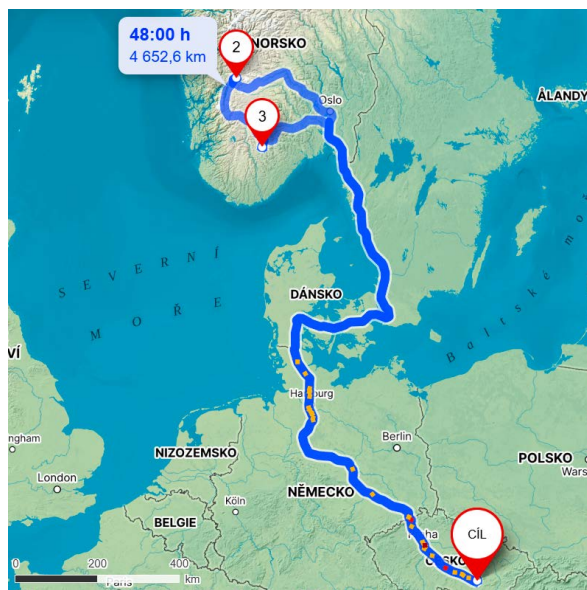
Anna Xaverová

RadoVan je brněnský spolek, který kromě jiného pořádá dobrodružné výpravy do zahraničí pro handicapované vozíčkáře. Loni jsem s RadoVanem byla ve Slovinsku, letos jsem se dostala až do Norska. Bylo to moje nejvíc krásné putování, co jsem vůbec zažila za dobu, co jsem na vozíku.

Těšila jsem se na norské fjordy, ale bylo té krásy mnohem, mnohem víc. A navíc zážitek za zážitkem a vzpomínka za vzpomínkou. Tady jsou některé z nich. Najeli jsme celkem něco přes 5000 km, z toho po Norsku asi tak 1000 km. Projeli jsme oblast od Osla až téměř po Bergen.

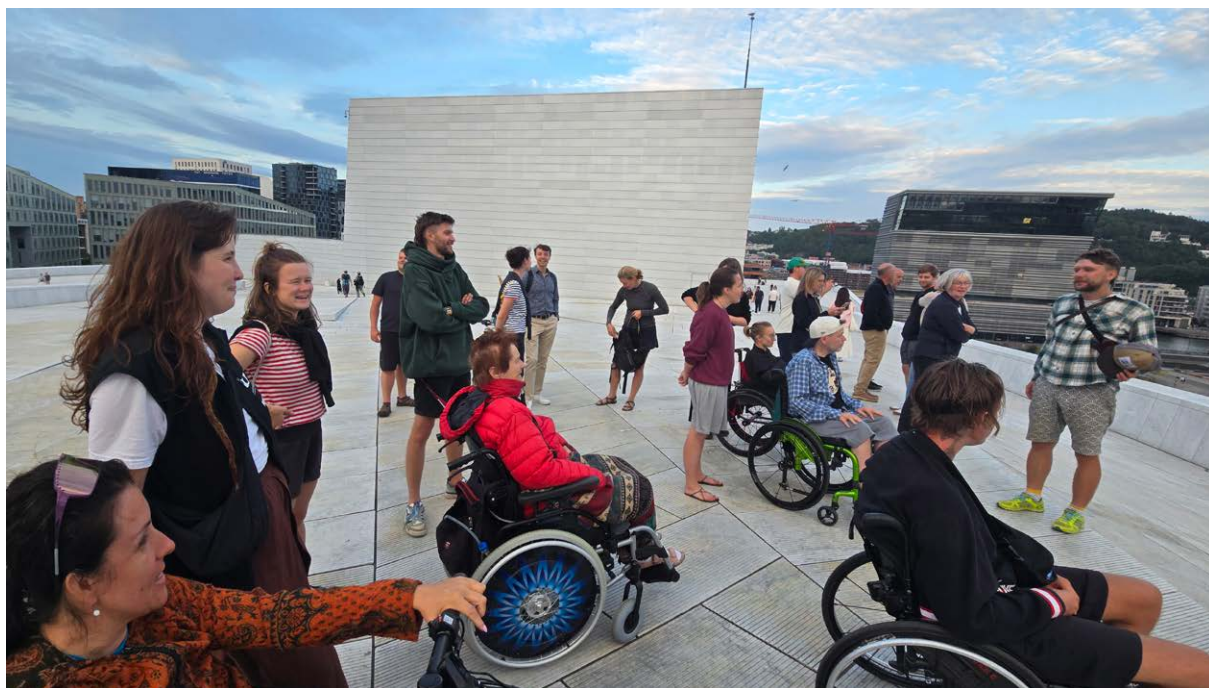
Vyjíždíme z Brna dvěma dodávkami nabitými až po okraj: 5 mechanických vozíků, 2 přídatné motory, stany, spacáky, tašky, bágly, karimatky, plachty, pergola, velký kotlík, pánve, bomby na vaření, kanystry s vodou, přepravky s jídlem. Celkem 17 lidí, z toho 5 vozíčkářů a 1 nevidomý. Ostatní byli řidiči a dobrovolníci v roli asistentů. Nejsme všichni z Brna, jsou mezi námi cestovatelé z jižních Čech a z Prahy.

Při cestě tam spíme až ve Švédsku, při zpáteční cestě v Dánsku. Obě noci pod širákem. Na plachtu položenou na trávu nás vozmeny přenesli a položili jednoho vedle druhého a všechny nás přikryli druhou plachtou. Ostatní leží vedle nás na karimatkách. Nepršelo, akorát byla na mě zima. Ostatní noci my vozíčkáři spíme už



ve stanech. Teplota se v noci pohybuje mezi 6–9 stupni, přes den je to lepší, to je 14–19 stupňů.

Cesta pěkně ubíhala tam i zpátky. V autech se povídá, kochá se přírodou, pospěvuje se, na disko se trsá nebo se pospává. Celou cestu koluje stále něco k jídlu nebo jen tak něco na chuť. Zásoby RadoVanu jsou nekonečné. Zastávkami se Jirka, v jedné osobě vedoucí výpravy,





řidič, hlavní kuchař a asistent, hodně snaží přizpůsobit těm, kteří musí sezení aspoň na chvíli vystřídat za ležení. Je potřeba předcházet případné tvorbě dekubitů a otlačenin.

Po cestě zastavujeme v Oslu a krátkou procházkou městem se dostáváme až k budově opery, po jejíž šikmých plochách nás všechny vozíčkáře vytlačí až na její střechu. Odtud je super výhled na celé město. Že se budeme uprostřed léta koulovat a mít piknik u zaledněného jezera v blízkosti zasněžených hor, bylo příjemným překvapením. Aby bylo dost sněhu pro boj, tak ho Jirka v nadutých taškách přináší až k nám. Taková koule za krk fakt není nic příjemného. Ale úspěšná vracečka potěší.

Výhledem z trajektu přes fjord se mohou kochat jen chodáci. My vozíčkáři jsme uvězněni v autech. Auta na loď najížděla tak těsně vedle sebe, že se nám nepodařilo vystoupit. Následně jsme to pak ale viděli natočené na mobilu. Nejmenší účastníci vzal jeden dobrovolník do náručí a vynesl ji na palubu. A ta nám tu nádhru potvrdila.

Dvakrát za pobyt bereme teplou sprchu. Oooo, teplá voda. A to v kempu a na farmě Snartelan, kde jsme tři dny. (Tady Jirka kdysi brigádníčil, tak je tu jak doma a my brzy taky.) Na obou místech využíváme naši umělohmotnou skládací bílou stoličku. Ale stejně mě pak

musí s karimatkou položit na vytřenou podlahu. Na farmě ale nemají klasickou sprchu, jenom kus hadice. Docela sranda.

Jsem největší zmrzlík ze všech. Večery, ať jsou u ohně, nebo jen pod pergolou, trávím v zimní péřové bundě. Ač mám spacák do -10, spím v podvlíkačkách a oteplovacích a tenké péřové bundě. Jak mně je ale krásně. Vzbudím se jenom, když mě jednou za noc přijdou otočit.



Co bylo víc než nádherné, to bylo ranní probuzení s výhledem na vodu. Kde to jde, stanujeme v blízkosti jezera nebo fjordu. Odvážní se koupou, já do toho ale nejdu, ani tam, kde jsou pro to docela příznivé podmínky. Nezapomenutelný zážitek mám ale z toho, jak mě hromadně donesli do nafukovacího kajaku a Jirka se mnou brázdil vody fjordu, u něhož jsme dva dny stanovali. Kdo to stihnul do setmění, tak vyrazil taky.

Určitě se nedá zapomenout na procházku smrti, jak ji Jirka nazval. Cesta, po níž se od fjordu vydáváme, je zemitá. Ale posléze se se stoupáním začíná měnit v jeden ostřejší kámen za druhým. To ještě umocňuje dešť, se kterým jsme dopředu museli počítat. Já si v pohorkách a v pláštěnce sedím pěkně v suchu, zatím co můj doprovod šlape v promočených bundách a teniskách. Vpředu mě táhnou na lanech a zezadu tlačí. Je neskutečné, kolik lidí se kolikrát podílí na tom, aby udělali jednoho šťast-



ným. Tentokrát se jim to zase povedlo. Jsme ve srubu, cíli dnešního stoupání. Protože jsem romantik, tak se kochám nahlas: „No to je boží. Přede mnou nádherná příroda, vedle mě se chystá žranice.“ Obracím se na své dobrovolníky: „A teď se mně zeptejte, jak se mám.“

Po návratu kromě večere, která se připravuje na ohni, se suší i několik párů bot, které stejně do konce našeho výjezdu neuschnou. Počasí nás hodně poškorpiło. Utíkali jsme před deštěm, ale kolikrát jsme neutekli.

Každý den máme teplé jídlo. A jaké. Já většinou dojdu, až je všechno navařené. Jeden den jsou aj kynuté borůvkové knedlíky. Dobrá vyvařovačka. Hodně zásob se veze z Brna, ale dokupuje se i přímo v Norsku. Předposlední večer si dáváme do nosu v „mekáči“.

Asi před třemi lety byla v městečku Fyresdal v parku Hamaren otevřena víc než kilometr dlouhá dřevěná stezka korunami stromů. Novota je ještě všude vidět. Mosty, křižovatky, zákruty, slepé uličky. Někde jsme až 15 metrů vysoko. Několikrát zastavujeme. Nádherná.

Po cestě na dvou místech zastavujeme ve skanzenu, kterým nás každého vozíčkáře provází vždycky jeden dobrovolník. Někdy jich je ale při překonávání překážek potřeba víc. Dřevěné domky, kostelík, v ohradách ovečky, nahoru, dolů, někam se dostaneme, někam ne. Ve vstupu do některých chatk nám brání úzké dveře nebo příliš mnoho vysokých schodů.

Vůbec mně nevaří čas strávený v autě, pěšky bychom tolik scénérií neviděli. Mění se příroda – od nejružnější zeleně po bludné kameny, ledovce, zasněžené hory a vodopády, kterých je tu neskutečně hodně. Vysoké, malé, mohutné... Přesto je čas i na hodinové, dvouhodinové vycházky.

Slepota není překážkou. Před odjezdem jsem si říkala, co tam ten člověk z toho bude mít, co tam bude dělat. A jak jsem byla vyvedena z omylu. Naši dobrovolníci se u něho střídali. Pořád byl někdo s ním. Popisovali mu všechno, co se kolem děje, jak co vypadá, kudy jít. A on



vstřebával informace a radoval se s námi. I já se kolikrát se zavřenýma očima zaposlouchala do jejich slov a snažila si představit to, co říkají. A tak jsem pochopila, proč i on je mezi námi.

Hodně mě bavilo, jak nás už poznával podle hlasu a správně přiřazoval jména.

### Jaké jsou vzpomínky?

Nádherná příroda: fjordy, vodopády, ledovce, skalní útvary, dřevěné kostely, domečky, stezka v korunách stromů, spaní pod širákem a hlavně bezvadná parta, oddaní a šikovní dobrovolníci v roli asistentů, řidičů a kuchařů

Já budu ještě hodně dlouho žít ze vzpomínek na tuto dobrodružnou výpravu.

A zase jsem se přesvědčila, že v RadoVanu fakt nic není nemožné. ■



## Adapted Outdoor Sports Training

Ivana Wengrynová

V Rumunském ski resortu Straja proběhl v termínu 1.–5. 6. 2025 Adapted Outdoor Sports Training v rámci projektu Open Doors, jehož hlavním úkolem je vytvářet mezinárodní standardy a osvědčené postupy s využitím přírodních terapií na podporu mladých lidí se zdravotním postižením a speciálními vzdělávacími potřebami.

V průběhu tréninku jsme si na vlastní kůži vyzkoušeli turistiku z pohledu osob se zrakovým postižením, absolvovali jsme řadu výzev jak individuálních, tak týmových na nízkých a vysokých lanech. Zažili jsme bouřku

uprostřed lesa a vše následně prodiskutovali z pohledu prevence rizik a práce s kolektivem do budoucna.

Cílem projektu je zvýšit povědomí o významu sportu v každodenním životě a jeho fyzických, psychických a sociálních přínosech pro jednotlivce. Zároveň šlo o to vybavit osoby pracující s mládeží znalostmi a dovednostmi potřebnými k navrhování a realizaci inkluzivních outdoorových sportovních aktivit, přizpůsobených rozmanitým potřebám mladých lidí. ■



# Stáž ve Steadward centru – inspirace, partnerství a vize pro inkluzivní pohyb

Eliška Vodáková

V období června až července 2025 jsem měla v rámci svého Ph.D. studia možnost absolvovat zahraniční stáž ve **Steadward Centre for Personal & Physical Achievement** při Univerzitě Alberta v Edmontonu v Kanadě. Jedná se o jedno z předních světových center v oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Samotné centrum bylo založeno v roce 1978 Dr. Robertem Steadwardem jako výzkumné a výukové centrum pro sportovce s tělesným postižením. V současné době se centrum zaměřuje na zlepšení kvality života pomocí pravidelného pohybu u osob se zdravotním postižením. Ročně centrum navštíví více než 1000 účastníků všech věkových kategorií. Součástí centra je školení dobrovolníků, kterých je zde ročně více než 250.

Během své stáže jsem se zapojila do programů, které centrum nabízí:

**Sit to be Fit.** Skupinový program vedený konzultantem APA zaměřený na zlepšení soběstačnosti a udržení mobility. Cvičení probíhalo v sedě, každý účastník měl k sobě dobrovolníka nebo studenta, který podával příslušné pomůcky ke cvičení.

**Fall prevention:** Další ze skupinových programů vedených konzultantem APA, tentokrát probíhá v rámci studia jen společná rozcvička, každý týden nové téma, které konzultant představí účastníkům a ukáže možnosti, jak si upravit dům, aby se eliminovaly úrazy z pádů. Následně se každý účastník odebere s dobrovolníkem do fitness centra a plní plán, který konzultant předem sestavil na dané období.

**Circuit training:** Skupinové cvičení, které probíhá ve cvičebním studiu a účastníci rotují mezi jednotlivými stanovišti. Každý účastník má k sobě asistenta, který mu pomáhá přecházet mezi stanovišti a provádět cviky. Cílem je komplexní posilovací a kondiční trénink v rámci jedné lekce.

**Adult PALS** (individuální cvičení pro osoby se zdravotním omezením): kdy účastník je spárován s takzvaným PAL (physical activity and leisure assistant) a společně docházejí do fitness centra. Konzultant APA dohlédne na nastavení správného tréninkového programu a asistent následně dohlídí na přesuny mezi stanovišti, nastavení cvičení, adaptaci pomůcek.

**Summer camps** pro děti se speciálními potřebami probíhali jako týdenní příměstské tábory, které byly rozdělené na jednotlivé činnosti jako plavání, outdoorové aktivity, návštěvy muzeí. Vše probíhalo v malých skupinkách a důraz byl kladen na pohyb a zábavu.

Díky rozmanitosti jednotlivých programů jsem měla možnost nahlédnout na kanadský přístup k APA od úvodního setkávání až po následné vyhodnocování jednotlivých programů.

Výjimečným momentem se pro mě stala možnost vést lekci **terapie ve vodním prostředí** pro zaměstnan-



ce Steadward centra v rámci community practice. Lekce byla zaměřena na posílení core a hrubou motoriku u jedinců s tělesným postižením. Tato lekce byla dle zpětné vazby pozitivně přijata a členové centra vyzkoušeli aktivity ve vodním prostředí, které doposud neznali.

V celém Steadward centru vládne přátelská atmosféra, ať už se jedná o samotnou ředitelku Jen Leo, účastníky jednotlivých programů, nebo ostatní konzultanty APA, kteří byli vždy ochotni sdílet své zkušenosti i čas. Kromě pracovních aktivit jsem měla možnost zúčastnit se oslav Canada Day či komunitního barbecue pořádaného pro klienty centra, navštívit baseballový zápas, sledovat paraatletické závody nebo si udělat výlet do národního parku Banff.

Získané zkušenosti považuji za mimořádně inspirativní, od organizace a vedení programů až po přístup ke klientům – kanadský model APA má šanci obohatit i naši praxi v České republice. V současné době již navazujeme spolupráci s daným centrem, plánujeme sdílet know-how, zapojovat se společně do výzkumných projektů a rozvíjet adapted aquatics.

Velkým impulsem k prohloubení spolupráce je také fakt, že v roce 2026 se koná mezinárodní sympozium zaměřené na aplikované pohybové aktivity právě v Albertě. ■

# Výjezd do Polska – Silver Vibes na Vratislavské univerzitě

Lukáš Zmeškal

Mezi Českem a Polskem vždy panovala zajímavá spolupráce. Historie ukazuje, že jsme si blízcí nejen geograficky, ale i jazykově – přestože občas má člověk pocit, že říct „szczególnie“ bez zakopnutí je výkon na hraně lingvistické akrobacie. O to krásnější je, když mezi našimi zeměmi vznikne intenzivní, i když časově krátká spolupráce. A přesně takovou jsme zažili koncem května ve Vratislavi v rámci programu Silver Vibes.

Na pětidenní krátkodobou mobilitu zaměřenou na rozvoj pohybových aktivit u seniorů a podporu aktivního životního stylu vyrazili tři studenti a jedna pedagožka z Univerzity Palackého. Kromě českých účastníků byli přítomni i zástupci z Portugalska, Polska, Řecka, Kypru, Spojených států amerických, Slovinska a Chorvatska. Česko reprezentovala nejen Univerzita Palackého, ale také Univerzita Karlova – protože když už, tak ve dvou.

Během týdne měli studenti příležitost rozvíjet své jazykové dovednosti – angličtina se stala naší každodenní nutností, občas obohacenou o pantomimu, gestikulaci a tichou prosbu o shovívavost. Zároveň se však rozvíjela i odborná stránka, věnovaná právě pohybovým aktivitám seniorů. Vyzkoušeli jsme si, jaké to je, když tělo začne pomalu ztrácet sílu – a člověk začne chápat, proč je ranní vstávání někdy ekvivalentem překážkového běhu. Bez rozcvičky ani krok.

Polští organizátoři nám hned zpočátku naservírovali intenzivní program – bez příloh, zato s pořádnou porcí pohybu. Součástí byl i kruhový trénink se seniory, vedený pomocí aplikace Tryvinci. Ta nabízí sestavy cviků, podle kterých mohou senioři cvičit pod dohledem instruktora – přísného, ale zároveň vlídného. Takového, který vás nenechá ulevit si v posledním kole, ale zároveň vás na závěr odmění sušenkou. Z ovesných vloček, samozřejmě – zdraví především.

Den jsme zakončili přednáškou portugalského odborníka Tiaga Rafaela Oliveiry Moreiry. Ten se zaměřil na propojení pohybu a kognitivního rozvoje seniorů. Ukázal nám, že tělo a mozek tvoří nerozlučnou dvojici – a že pravidelný pohyb může být pro mozek tím, čím je silná káva pro poněkud ospalé pondělí.

Následně jsme nahlédli do systému péče o seniory ve Vratislavi. Místní nezisková organizace, napojená na univerzitu, během roku zapojí do svých aktivit až 50 000 seniorů. Nabídka aktivit je pestrá – od sportovních cvičení přes výlety až po kulturní akce. Senioři zde mají možnost být aktivní a zapojení – a podle všeho také neobyčejně spokojení. Po této exkurzi následovala taneční lekce pod vedením zkušené lektorky – a následně i přesun na přednášku paní doktorky Kláry Daďové z Univerzity Karlovy.

Klára ve své prezentaci spojila zkušenosti z práce s dětmi se zdravotním postižením a seniory. Zamýšlela se nad tím, co může seniory bavit a jak k nim v oblasti



pohybu přistupovat. Filosofičtější úvaha nad otázkami „Co? Jak? A proč právě s nimi?“ nás přivedla až k alternativním formám pohybu – jako je tai-chi, jóga, tanec nebo cvičení na gymnastických míčích.

V průběhu týdne jsme zažívali jemné reminiscence na International Dancing Week – protože tanec se ukázal jako skvělý prostředek nejen k vyjádření emocí, ale i ke zlepšení fyzické kondice. A zároveň jako kulturní zrcadlo. Řecká lektorka Elisavet Konstantinidou nám ukázala bohatství řeckých tanců, které reflektují historii a regionální identitu. Byly rytmické, emotivní a – díky bohu – poměrně snadno zapamatovatelné.

Zajímavým bodem bylo poznání, že i etnické minority v Řecku si svou identitu uchovávají právě skrze tanec. Elsa, naše lektorka, nás provedla tanci, které byly nejen kulturně významné, ale i lidsky silné. A protože jsme se během týdne nebáli cestovat ani kulturně, vydali jsme se poté symbolicky přes oceán.

Následující blok byl věnován USA. Američtí studenti nás provedli světem country tanců – a věřte, že Cotton Eye Joe ve sportovní hale zní úplně jinak než na svatbě v Jižních Čechách. Po taneční části nám představili i typické univerzitní hry – americký fotbal (v lehce zjednodušené verzi), hru cubb a bean bag toss & score. Na chvíli jsme se tak ocitli v americkém kampusu – chyběly už jen červené kelímky a vůně grilovaného sýra.

Závěr programu patřil sportovnímu dni na Vratislavské univerzitě. Měli jsme možnost vyzkoušet bojové sporty, nordic walking, simulovaný biatlon, lezení na umělé stěně, masáže a další aktivity. Ať už člověk miloval adrenalin, nebo se raději nechal namasírovat do stavu klidné nirvány, každý si přišel na své.

Celý týden jsme si užili nejen po stránce odborné, ale také lidské. Navázali jsme nová přátelství a vytvořili společenství napříč kulturami i institucemi. Program nás inspiroval k přemýšlení o tom, jak můžeme pohyb seniorům přiblížit i u nás – a jak vytvořit prostředí, ve kterém bude aktivní stárnutí nejen možnou volbou, ale i příjemným dobrodružstvím.

Tímto děkujeme polské straně za skvělou organizaci, pohostinnost a zápal. Doufáme, že ve své práci budou pokračovat s minimálně stejným – a klidně i větším – entuziasmem než doposud.

Děkujeme bardzo i zyczymi miłego dnia!



# Světová konference APA (IFAPA 2025) v Irském Tralee

Julie Wittmannová

25. mezinárodní symposium aplikovaných pohybových aktivit (ISAPA 2025) se konalo pod záštitou Mezinárodní federace aplikovaných pohybových aktivit (IFAPA) a Institutu studií pohybu pro osoby se zrakovým postižením a hluchoslepotou (IMSVI). Hostitelství bylo svěřeno Munster Technological University (MTU) a pod záštitou UNESCO MTU přivítala v hrabství Kerry více než 700 delegátů z pěti kontinentů.

Témata symposia vycházela z názvu konference „Shifting the Dial – From Awareness to Transformation“ (Posunout hranice – od uvědomění k transformaci) a odrážela poslání univerzit propojit výzkum a inovace s lidským a společenským pokrokem, práci odborné veřejnosti a snahou výstupy nabídnout cílovým uživatelům. Klíčovým prvkem symposia byla mezinárodní spolupráce. Profesorka Cindy Sit, prezidentka IFAPA, a profesorka Lauren Lieberman, zastupující Institut studií pohybu pro osoby se zrakovým postižením a hluchoslepotou, reflektovaly pět desetiletí pokroku v oblasti APA. V Tralee byly zastoupeny velkou měrou Speciální olympiády (SOI Special Olympics Internatio-



nal) a byla posílena spolupráce mezi SOI a IFAPA podpisem **Memoranda o porozumění mezi IFAPA a Special Olympics International**, které potvrzuje společné cíle a dlouhodobou spolupráci při prosazování inkluze prostřednictvím výzkumu a příkladů dobré praxe.

MTU během týdne hostila vůbec první **Diskuzní fórum UNESCO ke globálním standardům politiky pro inkluzivní, spravedlivý a bezpečný sport**. Jednání, svolané na základě oficiálního mandátu UNESCO a organizované prostřednictvím UNESCO Chair na MTU, spojilo delegáty ze všech regionů světa – vládní představitele, výzkumníky, sportovce i zástupce občanské společnosti –, aby společně přezkoumali a dále rozpracovali vznikající globální standardy politiky.

Česká republika měla své zástupce z řad pracovníků Katedry aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci (Julie Wittmannová, Martin Kudláček) a Katedry zdravotní TV a tělovýchovného lékařství FTVS UK v Praze (Klára Daňová, Ilona Pavlová, Markéta Křivánková). Mimo prezentace své práce v oblastech APA bylo velkým úkolem prezentovat Evropskou kon-



ferenci APA pro rok 2026, která se bude konat v Praze!

Všichni čeští, a předpokládám i ostatní, účastníci odjíždějí plni nových poznatků a nově navázaných, nejen pracovních, přátelství. Stihli jsme ale i oprášit přátelství „stará“, ochutnat i jiná irská piva než jen Guinness, užít si v irské hospůdce místní živou irskou hudbu a trochu zasportovat.

Zde odkaz a sborník abstraktů z konference: [https://www.isapa2025.com/\\_files/ugd/5f2b17\\_ba2f100b18b24b1ca77fe8a038007cd5.pdf](https://www.isapa2025.com/_files/ugd/5f2b17_ba2f100b18b24b1ca77fe8a038007cd5.pdf)



## FTK v Portu: Výuka, výzkum a nové impulzy pro spolupráci

Oddělení pro zahraniční spolupráci (Julie Wittmannová, Iva Dostálová, Markéta Kudláčková)

Ve dnech 12.–16. května 2025 se čtyři zástupci Fakulty tělesné kultury UP – **Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D., Mgr. Tomáš Vyhlídal, Ph.D., RNDr. Iva Dostálová, Ph.D., a Bc. Renata Kolisková** – zúčastnili odborného pobytu na **Fakultě sportu Portské univerzity v Portugalsku**. Cílem návštěvy bylo rozšíření spolupráce v oblasti **aplikovaných pohybových aktivit (APA) a zdravotní tělesné výchovy**, stejně jako výměna zkušeností v oblasti výuky, výzkumu a organizace studijních programů.

Pobyt probíhal pod vedením hostitelských kolegů **Dr. Rui Manuela Nunesa Corredeiry**, vedoucího katedry Adapted Physical Activity, a **Dr. Tânia Lima Bastos**, členky stejného pracoviště a výzkumného týmu Fakulty sportu. Oba zajistili nejen odborný program, ale také řadu příležitostí k diskuzi o výuce a výzkumné spolupráci.

Během týdne se zástupci FTK aktivně zapojili do výuky studentů bakalářského i magisterského studia.

- **Julie Wittmannová** představila studentům téma *Sport for Athletes with Intellectual Disability: Special Olympics* a přiblížila obsah studia APA na Fakultě tělesné kultury UP, včetně možností mezinárodní mobility.
- **Tomáš Vyhlídal** se ve své přednášce věnoval problematice *Physical Activity in Children after Cancer Treatment*, představil výsledky výzkumných aktivit a přístupy k návratu dětí do pohybového režimu po onkologické léčbě.
- **Iva Dostálová** seznámila studenty s konceptem *Health-focused Physical Education in the Czech Republic* a vedla praktickou ukázkou cvičení ve stylu tabata.
- **Renata Kolisková**, sekretářka katedry aplikovaných pohybových aktivit, se zaměřila na administrativní stránku fungování partnerského pracoviště. Sdílela

zkušenosti s místními kolegy v oblasti organizace kurzů, správy studentské agendy a interních procesů.

Součástí programu byla prohlídka specializovaných **výzkumných laboratoří** zaměřených na biomechaniku pohybu a motorické učení, kde se zástupci FTK seznámili s využitím moderních technologií pro výuku a podporu pohybových aktivit osob se zdravotním postižením. Laboratoře umožňují práci s vozíčkáři a sportovci s protézami a představují inspirativní model propojení výuky, vědy a praxe. Inspirativní bylo také zapojení portské univerzity do komunitních projektů a spolupráce s nemocnicemi při sportovních aktivitách osob s tělesným postižením. Zástupci FTK se v průběhu pobytu zapojili do workshopu věnovaného přípravě osob na Speciální olympiády – od výběru disciplín přes úpravy pravidel až po psychologickou přípravu sportovců. Neméně důležitou součástí programu byla i výměna zkušeností s organizací výukových modulů (včetně hybridních forem výuky), mezioborové spolupráce, se zapojením studentů do reálné praxe v průběhu studia, strategií internacionalizace a podporou zahraničních mobilit studentů se specifickými potřebami.

Na závěrečném setkání s kolegy z Fakulty sportu byla projednána řada možností budoucí spolupráce — od společných **výzkumných projektů a publikací po výuku v rámci mezinárodních programů a studentské výměny**.

„Pobyt na University of Porto byl pro nás nesmírně inspirativní, a to nejen z hlediska odborného obsahu, ale také díky otevřené atmosféře fakulty a vstřícnosti místních kolegů,“ uvedla po návratu Julie Wittmannová.

Pobyt přinesl nové impulzy pro rozvoj aplikovaných pohybových aktivit, posílil mezinárodní vztahy a potvrdil význam osobních kontaktů pro budoucí spolupráci mezi oběma fakultami. ■



## FTK ve Vídni: Odborné setkání, sport a umění

Markéta Kudláčková, Julie Wittmannová (Oddělení pro zahraniční spolupráci)

Ve dnech 13.–17. ledna 2025 se zástupkyně Fakulty tělesné kultury Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D., zúčastnila odborného pobytu na Vídeňské univerzitě (Department of Sport and Human Movement Science, Sportovní institut, Sportovní univerzitní centrum Schmelz) v rámci programu Erasmus. Cílem pobytu bylo sdílení zkušeností a rozvoj spolupráce v oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA) a sportovní pedagogiky.

Jedním z klíčových témat byla situace APA na Vídeňské univerzitě, kde tato oblast postupně ustupuje. Julie proto nabídla odborné know-how našeho APA pracoviště kolegyni Dr. Rose Dikettmüller, která ji celým týdnem provázela a která by se měla podílet na obnově výuky APA pro tamní studenty. „Diskuse o obsahu výuky a sdílení našich zkušeností byla velmi přínosná. Společně jsme se shodly na možnostech, jak uchovat kvalitu a pestrost APA v současné nabídce univerzity,“ uvedla Wittmannová. Během týdne se Julie Wittmannová aktivně zapojila do výuky pro studenty bakalářského a magisterského studia, která zahrnovala témata, jako je problematika sportovců s centrálními parézami, boccia jako paralympijská disciplína či práce s žáky s ADHD v tělesné výchově. Součástí programu byla také prezentace FTK a studia APA, v rámci níž byly zahraničním studentům představeny možnosti studijní mobility a specifika našeho studijního programu.



Kromě výuky se Julie zúčastnila odborných konzultací a workshopů, například setkání s neuromechanikem pracujícím se sportovci s centrálními parézami a prezentace projektů Erasmus+ zaměřených na osoby se zrakovým postižením. Velkým zážitkem byla návštěva tanečního klubu „Ich bin OK“, který založila Marie Dinold, zakladatelka APA sekce na Vídeňské univerzitě. Julie se zde aktivně zapojila do běžné taneční lekce a později navštívila s kolegyní Rosou Dikettmüller čtvrtě taneční exhibici ve Vídeňské výtvarné galerii moderního umění. „Bylo fascinující sledovat vystoupení



různých skupin tanečníků s postižením mezi uměleckými díly – byla to kombinace odborného i kulturního zážitku,“ doplnila Wittmannová.

„Celý týden byl nesmírně inspirativní – kombinoval odborná setkání, praktické lekce a kulturní zážitky, což poskytlo komplexní pohled na APA a její uplatnění v praxi,“ shrnula Julie Wittmannová.

Pobyt ve Vídni posílil profesní kompetence naší zaměstnankyně, přispěl k řešení problematiky APA na Vídeňské univerzitě, prohloubil mezinárodní spolupráci FTK a otevřel nové možnosti sdílení odborných zkušeností. Zároveň poskytl inspiraci pro budoucí pedagogickou činnost a ukázal, jak propojit sportovní praxi, pedagogiku a kulturní rozměr pohybových aktivit. ■



# Jak jsem se dostala k APA na Novém Zélandu

Anna Jílková

Všechny předměty splněné, diplomka rozdělaná (čtěte: zatím nenapsáno ani slovo), takže nastal ideální čas na vysněnou cestu na druhý konec světa! Nový Zéland není zrovna za rohem, takže to chtělo víc než 14denní dovolenou. Vrhli jsme se do toho po hlavě – Working Holiday víza, koupě auta, které zvládne fungovat jako postel, kuchyň, obývací i koupelna v jednom, a plán pracovat na farmách a sadech jako většina příjezdějících turistů.

A přesně tak jsme začali – 11 dní řezání a sázení sladkých brambor. Ale pak přišlo zélandské léto (v prosinci!), batáty zasázeny na všech polích, což znamenalo roadtrip po jižním ostrově. Hory, fjordy, pláže.

Jenže všechno hezké jednou končí. Partner měl už dříve domluvenou práci v Aucklandu. Dělá výškové práce a potřebuje mrakodrapy, které se na farmách sháněly velmi pracně. A tak jsme se přesunuli do velkoměsta. On slaňoval, já začala přemýšlet, že bych taky mohla zkusit pracovat v oboru. Třeba mi to napoví, co vlastně po škole se sebou.

Začala jsem klasicky pročesáváním webů a posíláním životopisů. Výsledek? Nula odpovědí. Novozélandští zaměstnavatelé evidentně razí heslo „mlčeti zlato“.

Tak jsem zvolila jinou taktiku: žádné inzeráty, ale přímo na věc. Našla jsem seznam všech organizací, co se

v Aucklandu věnují lidem se zdravotním postižením, a poslala 17 životopisů. Kolik odpovědí přišlo? Jedna. Ale zato ta pravá! Pozvali mě na pohovor a já uspěla.

Nastoupila jsem jako „**support worker**“ v denním centru pro dospělé s mentálním postižením. Mezinárodní kolektiv: Nový Zéland, Británie, Irsko, Filipíny, Indie... a já z Česka.

Moje práce? Pomoc klientům při běžných aktivitách, asistence na toaletě, při jídle, ale hlavně vedení pohybových aktivit. Díky předchozím sportovním zkušenostem jsem dostala na starost program, který do té doby vedli hlavně muži. Výsledkem je, že i klientky, které dřív cvičení mýjely obloukem, se teď s chutí přidávají. Vedu třeba „sit and be fit“, water walking, posilovnu a všemi zbožňované tancování.

Kromě toho jsme pekli velikonoční mazanec, navlékali korálky, malovali a v rámci „world culture“ skupiny jsem vysvětlovala, že už nejsme Československo.

Co mě první dny nejvíc děsilo? Komunikace s klienty s řečovými vadami. Ale je to stejné jako v češtině, člověk každého klienta musí naposlouchat a pak to jde samo.

Za pár dní se vracím do Česka na státnice. Ale loučení nebude lehké. I za ten krátký čas se mi tohle místo, klienti a kolegové dostali hluboko pod kůži. A ukázali mi, že práce může mít skutečný smysl. ■

# Sebedůvěra studentů a absolventů k výuce tělesné výchovy u dětí po transplantaci kostní dřeně

Michal Kotz, Klára Daďová, Ilona Pavlová, Jitka Vařeková

Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství, Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, Praha

## ABSTRAKT

Pohybová aktivita tvoří důležitou součást následné péče u dětí po onkologickém onemocnění, a to z důvodu podpory jak fyziologického, tak i psychosociálního vývoje. Při respektu ke zdravotnímu stavu dítěte či adolescenta a dostatečné zkušenosti je možné využít širokou škálu pohybových aktivit jak v rámci školní tělesné výchovy, tak i v mimoškolních organizacích a na zotavovacích akcích. O tom, zda dojde k začlenění dětí a dospívajících do tělesné výchovy (TV) a sportu, do značné míry rozhoduje profesní sebedůvěra profesionálů v této oblasti. Cílem studie bylo posoudit míru profesní sebedůvěry (self-efficacy) studentů a absolventů oborů zaměřených na aplikované pohybové aktivity (APA) a TV při výuce žáků po transplantaci kostní dřeně. Ve výzkumu byl použit standardizovaný dotazník SE-PETE-D (Block et al., 2013) v modifikované podobě, který vyplnilo 40 respondentů ve věku nad 18 let. Data byla získána elektronicky a analyzována kvantitativně i kvalitativně. Výsledky ukázaly, že většina respondentů vykazuje střední až vyšší míru sebedůvěry, nicméně bez úplného přesvědčení o své odborné připravenosti. Práce poukazuje na nutnost systematického vzdělávání v oblasti specifických zdravotních stavů a posilování praktických dovedností při práci s žáky po závažných onemocněních. Role pohybu v následné péči a terapii je nezastupitelná a je proto žádoucí vyšší míra multidisciplinární spolupráce mezi zdravotnickými a pedagogickými profesionály s cílem vzájemné podpory a formulace jasných doporučení.

**Klíčová slova:** self-efficacy, hematologicko-onkologické onemocnění, cvičení, aplikované pohybové aktivity, děti se zdravotním oslabením

## ABSTRACT

Physical activity is an important part of the follow-up care for children after cancer, as it supports both physiological and psychosocial development. With respect for the health of the child or adolescent and sufficient experience, a wide range of physical activities can be used both within school physical education and in extra-curricular organizations and at recovery events. The inclusion of children and adolescents in physical education (PE) and sports is largely determined by the professional self-confidence of professionals in this area. The aim of the study was to assess the level of professional self-efficacy of students and graduates in fields focused on adapted physical activity (APA) and physical education (PE) when teaching students after bone marrow transplantation. The research used the standardized SE-PETE-D questionnaire (Block et al., 2013) in modified form and included 40 respondents aged over 18 years. Data were collected electronically and analyzed both quantitatively and qualitatively. The results showed that most respondents exhibit moderate to higher levels of self-efficacy, however without complete confidence in their professional preparedness. The work highlights the need for systematic education in the area of specific health conditions and strengthening practical skills when working with students after serious illnesses. The role of movement in follow-up care and therapy is irreplaceable, and therefore a higher level of multidisciplinary cooperation between health and educational professionals is desirable with the aim of mutual support and formulation of clear recommendations.

**Keywords:** self-efficacy, hematological-oncological disease, exercise, adapted physical activity, children with health impairments

## ÚVOD

Každoročně je v České republice diagnostikováno přibližně 82 000 nových případů zhoubných nádorů, což je řadí mezi nejčastěji diagnostikovaná onemocnění. Zároveň jsou druhou nejčastější příčinou úmrtí, hned

po kardiovaskulárních onemocněních (ÚZIS, 2022). V dětském věku je výskyt zhoubných nádorů podstatně vzácnější, šance na úspěch léčby je vyšší a liší se také typy nádorů. Národní ústav zdravotnických informací

(NZIP, 2025) uvádí každoroční výskyt zhoubných nádorů přibližně u 280 dětí ve věkové skupině 0–14 let a zhruba u 130 dospívajících ve věku 15–19 let (průměrné hodnoty z let 2019–2023). Nejčastějšími typy jsou leukemie, lymfomy, nádory mozku, sarkomy a embryonální nádory. Díky moderním možnostem léčby, centralizovaným do dvou specializovaných center ve FN Motol v Praze a ve FN Brno, je pět let od stanovení diagnózy naživu přibližně 85 % dětí a mladistvých, přičemž u většiny z nich se již onemocnění znovu neobjeví.

Léčba onkologických onemocnění představuje složitý a dlouhodobý proces, který zahrnuje různé terapeutické metody (chirurgické zákroky, chemoterapie, radiotherapie, imunoterapie aj.). Jednou z léčebných metod u onkologických onemocnění krvetvorných orgánů (leukemie, lymfomy, aplastická anémie) je transplantace kostní dřeně (TKD) – náročný, avšak často život zachraňující zákrok. Existují tři základní typy transplantace krvetvorných buněk – alogenní (s využitím buněk jiného člověka s nutností najít vhodného dárce), autologní (s využitím vlastních buněk ze stadia remise či minimální aktivity onemocnění) a syngenní (s využitím buněk jednovaječného dvojčete). K nejzávažnějším komplikacím alogenní transplantace patří toxicita přípravného režimu, selhání a rejekce štěpu, infekční komplikace, reakce štěpu proti hostiteli (Krejčí et al., 2009). Úspěšnost léčby závisí na několika faktorech, včetně typu a stadia rakoviny, na celkovém zdravotním stavu pacienta a dostupnosti moderních léčebných technologií (Jagerová a Daďová, 2022). I při úspěšné léčbě pak je v následujícím období po návratu do domácího ošetřování nutné počítat s dlouhodobými zdravotními i psychologickými následky a pozdními komplikacemi (Vyhlídal et al., 2014). Mezi ně patří i snížení svalové hmoty, svalové síly a celkově sníženou fyzickou výkonností. Období rekonvalescence je spojeno také s oslabením imunitního systému a únavou (Jagerová & Daďová, 2022). Náročnost celého procesu pak zasahuje vedle pacienta i jeho rodinu a blízké okolí.

Jednou z důležitých součástí následné léčby po onkologickém onemocnění je pohybová aktivita (PA). Světová zdravotnická organizace (WHO) v rámci iniciativy Rehabilitace 2030 podpořila realizaci systematické rešerše z 4897 odborných studií zaměřených na pohybová

doporučení při onkologické léčbě dospělých (Stout et al., 2020). K závěrům šetření patřilo, že navzdory přínosnosti PA a dostupnosti kvalitních odborných doporučení (bylo nalezeno 69 „guidelines“ pro provádění pohybové rehabilitace) bývá PA v praxi často opomíjena. Šlégrová a Vyhlídal (2021) upozorňují, že pro dětskou a dospívající populaci jsou pak doporučení nedostatečná. PA přitom pomáhá obnovit kondici, posílit svalstvo, zlepšit psychickou pohodu i kvalitu života (Wiskemann, 2011). Může napomoci se zvládáním psychologických dopadů léčby a transplantace kostní dřeně, jako jsou izolace, obavy z návratu do kolektivu či nízká sebedůvěra (Phipps et al., 2000). Pro děti po onkologické léčbě je proto cenné, pokud se mohou vrátit k pohybovým aktivitám, které vykonávaly před léčbou, a to jak v rámci školy, tak i volnočasových aktivit (Ješina et al., 2017). Mnohdy však narážejí na bariéry v podobě obav pedagogů a trenérů (Vyhlídal et al., 2013). V důsledku těchto obav může docházet i k dlouhodobému uvolnění z tělesné výchovy, které již neplní svůj původní účel a není v zájmu dítěte (Ješina et al., 2024), či případně odmítání dětí na zotavovacích akcích, kde je možnost objemu pohybových aktivit oproti běžnému školnímu režimu zvýšit (Vyhlídal et al., 2022).

Pro úspěšný proces začlenění dětí a dospívajících po onkologické léčbě a transplantaci kostní dřeně do tělesné výchovy a sportu je důležitá multidisciplinární spolupráce a osvěta. Při respektování zdravotních potřeb dítěte, dostatečných odborných znalostech a zkušenostech má pohybová aktivita velký potenciál v podpoře zdraví dítěte a rizika negativních dopadů jsou nízká. Těmi, kteří se v praxi mají zabývat adaptací pohybových programů pro osoby se specifickými potřebami, jsou absolventi oborů zaměřených na aplikované pohybové aktivity (APA), které je v České republice (ČR) možné studovat v Praze a v Olomouci.

Cílem této studie bylo zhodnotit úroveň profesní sebedůvěry (self-efficacy) u studentů a absolventů studijních programů v oblasti APA ve vztahu k práci s žáky po TKD a související faktory (osobní zkušenosti, znalosti získané při studiu), tak aby bylo možné identifikovat oblasti potřebné podpory.

## METODIKA

Výzkum měl smíšený design (kvantitativně-kvalitativní). Použit byl online dotazník *Integrace žáků po transplantaci kostní dřeně do výuky školní tělesné výchovy*, vytvořený na platformě Survio. Nástroj vycházel z dotazníku SE-PETE-D (Block et al., 2013; Baloun et al., 2013; Baloun et al., 2016) a byl doplněn o otevřené otázky zjišťující konkrétní postupy při modifikaci pohybových aktivit. Vzorek tvořilo 40 studentů a absolventů oborů aplikovaná tělesná výchova, aplikované pohybové aktivity a příbuzných směrů, kteří byli starší 18 let. Jejich charakteristiku uvádí tabulka 1. Studenti byli

v naprosté většině (70 %) posluchači bakalářského studia. Výběr respondentů byl záměrný; respondenti byli osloveni prostřednictvím sociálních sítí (Facebook, Messenger) a univerzitních platforem (Microsoft Teams). Vzhledem k anonymizaci odpovědí nebyl vyžadován souhlas etické komise FTVS UK.

Dotazník zahrnoval 21 otázek – 15 uzavřených (škála 1–5 = žádná → úplná sebedůvěra) a 6 otevřených. Scénáře situací simulovaly výuku kolektivních her (např. basketbalu) u fiktivního žáka po transplantaci: *David je žákem střední školy. Před půl rokem podstoupil*

*transplantaci kostní dřeně a stále je v období zotavování. Kvůli oslabené imunitě musí během výuky neustále nosit roušku, aby se chránil před infekcemi. I když se cítí dobře, jeho fyzická kondice není na úrovni jeho vrstevníků a rychleji se unaví. Přesto má rád pohyb a chce se zapojovat do výuky tělesné výchovy, pokud to jeho zdravotní stav dovoluje. David nosí čepici, protože se stydí za to, že mu po náročné chemoterapii vypadala většina vlasů.*

Popisované situace se vztahovaly k prvnímu týdnu výuky tematického plánu, kde se vyučují základní herní dovednosti (např: přihrávka, driblíng, střelba), a k poslednímu týdnu výuky tematického plánu, kdy mají hrát žáci utkání.

Sběr dat proběhl v březnu 2025. Kvantitativní data byla analyzována deskriptivně (aritmetický průměr,

směrodatná odchylka) a kvalitativní odpovědi tematickou analýzou.

**Tabulka 1. Charakteristika souboru**

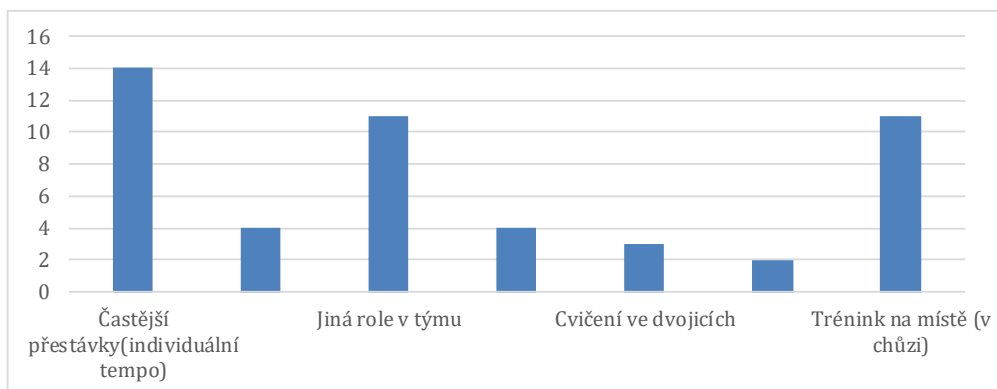
| Proměnná | Kategorie  | n (%)       |
|----------|------------|-------------|
| Status   | Student    | 33 (82 %)   |
|          | Absolvent  | 7 (17 %)    |
| Věk      | 18–23      | 25 (62,5 %) |
|          | 24–29      | 9 (22,5 %)  |
|          | 30–39      | 4 (10,0 %)  |
|          | 40+        | 2 (5,0 %)   |
| VŠ       | FTVS UK    | 31 (77,5 %) |
|          | UP Olomouc | 7 (17,5 %)  |
|          | ostatní    | 2 (5,0 %)   |

## VÝSLEDKY

Celkově získaná data ukazují, že většina respondentů se nachází ve středním pásmu sebedůvěry ( $M = 3,6 \pm 0,7$  bodu). Přibližně 60 % účastníků uvedlo, že si jsou svými kompetencemi „spíše jisti“, zatímco 25 % vykazovalo nízkou a 15 % vysokou sebedůvěru. Níže popisujeme míru self-efficacy v jednotlivých aspektech zkoumání.

V otázce míry jistoty respondentů ve vlastní schopnosti přizpůsobit výuku herních dovedností či úkolů pro Davida, žáka s omezením fyzického zatížení, v porovnání s jeho vrstevníky, se ukázalo, že největší část respondentů vyjádřila střední (53 %) a vysokou (38 %) důvěru ve své schopnosti adaptace výuky. Zároveň nás

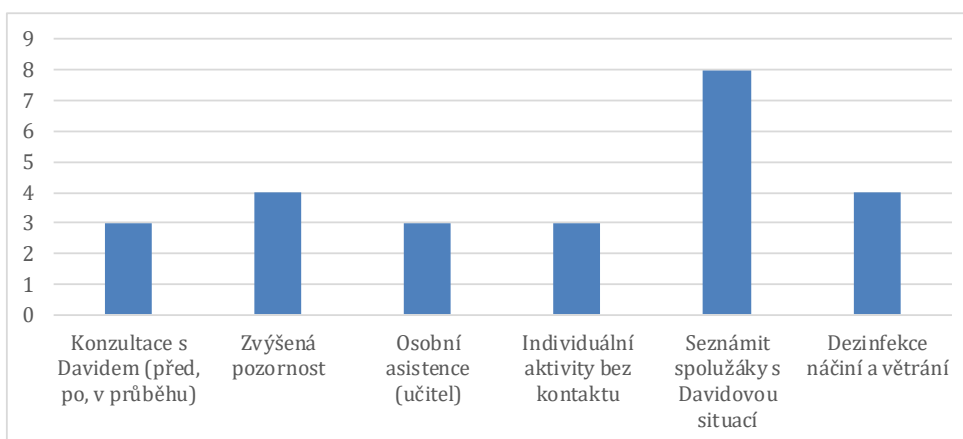
zajímalo, jak konkrétně by respondenti přizpůsobili výuku herních dovedností ve výuce Davida tak, aby se mohl aktivně zapojit s ohledem na jeho nižší fyzickou zdatnost. Odpovědi byly různé dlouhé a jeden dotazovaný také mohl uvést více příkladů najednou. Na grafu č. 1 můžeme vidět, že nejčastější odpověď bylo, že by dali Davidovi častější přihrávky a individuální tempo. Dalšími čtenějšími odpověďmi bylo stanovení jiné role v týmu (rozhodčí či rozehrávač – tedy méně náročné role) a možnost tréninku na místě či v chůzi.



**Graf 1.** Self efficacy výuky herních dovedností (otevřené odpovědi)

Výsledky týkající se míry jistoty či nejistoty respondentů ve schopnosti zajistit bezpečné prostředí pro Davida během výuky herních dovedností ukazují, že nejpočetnější skupinu tvoří opět respondenti, kteří označili svou důvěru jako střední (48 %) a vysokou (35 %). V otevřených odpovědích bylo nejčastěji uváděno, že by nejprve citlivě seznámili Davidovy spolužáky se situací ohledně Davida (viz graf 2). Další relativně časté pak bylo zvýšení pozornosti, dezinfekce náčiní, větrání před hodinou, celkový úklid tělocvičny. Následovaly možnosti osobní asistence, individuální aktivity bez kontaktu a individuální konzultace s Davidem (před,

po a v průběhu hodiny TV). Mezi málo čtené odpovědi patřilo: zajistit okolí, zařadit Davida do dvojice s někým hodným, upravit nějak pravidla, častější mytí rukou, nošení roušky, dodržování rozestupů, konzultace s rodiči Davida, více pomocných rukou, individuální tempo. Dva respondenti otázku nepochopili.

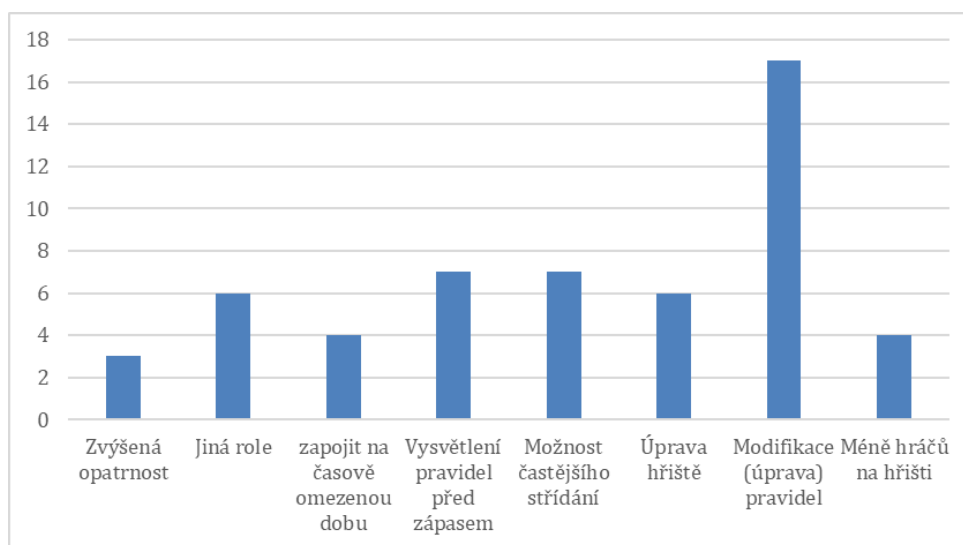


**Graf 2.** Self efficacy zajištění bezpečného prostředí (otevřené odpovědi)

V jedné z otázek nás také zajímalo, jaká je míra sebedůvěry respondentů ohledně instruování ostatních spolužáků tak, aby si z Davida nedělali během výuky legraci. I zde bylo nejvyšší zastoupení ve skupině střední (45 %) a vysoké (40 %) sebedůvěry.

Pokud jde o jistotu respondentů ve vlastní schopnosti s Davidem komunikovat, nejvyšší zastoupení zaznamenala vysoká (40 %) a střední (33 %) důvěra. Podobné výsledky přinesla i otázka na self-efficacy ve schopnosti rozpoznat, zda David potřebuje pomoc, ať už po fyzické, nebo psychické stránce, tedy být vůči němu empatický.

Respondentů jsme se dále ptali na to, jak si jsou jistí schopností zajistit Davidovi takové podmínky, aby se mohl účastnit utkání. Nejvyšší zastoupení bylo opět u střední (45 %) a vysoké (40 %) sebedůvěry. V grafu 3 jsou pak popsány konkrétní podmínky, které respondenti uváděli nejčastěji, tedy úpravy pravidel, vysvětlení pravidel před zápasem, možnost častějšího střídání, jiná role během zápasu (rozhodčí, rozehrávač), omezený časový úsek hry, méně hráčů, zvýšená opatrnost atd.

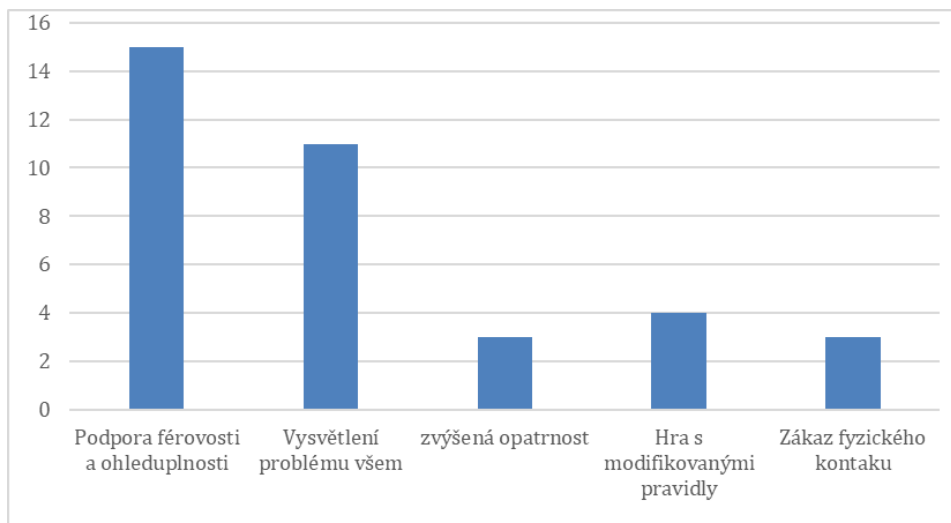


**Graf 3.** Self efficacy začlenění Davida do utkání (otevřené odpovědi)

Další zjišťování bylo zaměřeno na to, jak jsou si respondenti jistí vlastní schopností instruovat Davidovy spolužáky tak, aby během zápasu brali ohled na jeho diagnózu. Celých 90 % respondentů volilo u této otázky možnost buď vysoké, nebo střední důvěry.

V otevřených odpovědích (graf 4) respondenti nejčastěji volili odpověď, že by ve skupině podporovali férovost a ohleduplnost, dále pak že by celou třídu včetně

Davida před hodinou seznámili se situací. V dalších odpovědích se vyskytovala hra s modifikovanými pravidly, zvýšená opatrnost a zákaz fyzického kontaktu, peer tutoring, nenásilné nastolení respektu ve skupině, vytvoření pozitivní atmosféry, omezení pohybu ostatním, a aby si David sám řekl (např. si sám určoval, jak informovat spolužáky, jak často bude hrát apod.).



**Graf 4.** Self efficacy instruování spolužáků během zápasu (otevřené odpovědi)

V následující části se zaměříme na zbývající výsledky výzkumu. Důvěra ve vlastní schopnosti v případě řešení šikany Davida ze strany spolužáků byla následující. Devatenáct respondentů (47,5 %) označilo možnost střední důvěry. Druhá nejčastější možnost pak byla s 35 % vysoká důvěra, úplnou důvěru zvolilo pět respondentů a dva respondenti se přiklonili k nízké důvěře.

Ke zhodnocení výsledků bylo důležité získat také informace o tom, jakou odbornou praxi v dané problematice respondenti získali. Většina respondentů (82,5 %) uvedla, že již absolvovala praxi, která se zaměřovala

na pomoc osobám se specifickými potřebami (OSP). Pouze 17,5 % respondentů takovou zkušenost nemělo. Zároveň povědomí o TKD deklarovalo 77,5 % respondentů. V otázce přímé práce či setkání s jedincem po onkologické léčbě se ukázalo, že respondenti s praktickou zkušeností s výukou žáků se zdravotním omezením vykazovali vyšší úroveň sebedůvěry. Naopak ti bez praxe častěji uváděli potřebu dalšího vzdělávání v oblasti onkologických diagnóz a bezpečnostních opatření. Nejistota se dle otevřených odpovědí týká zejména bezpečnosti a dávkování zátěže.

## DISKUZE

Pohybová aktivita tvoří důležitou součást následné péče u dětí po onkologickém onemocnění, a to z důvodu podpory jak fyziologického, tak i psychosociálního vývoje (Jagerová & Daďová, 2022). O tom, zda dojde k začlenění dětí a dospívajících do tělesné výchovy a sportu, do značné míry rozhoduje profesní sebedůvěra profesionálů v této oblasti.

Cílem této studie bylo zhodnotit míru self-efficacy, tedy subjektivně vnímaných kompetencí studentů a absolventů oborů zaměřených na práci s jedinci se specifickými potřebami, ve vztahu k začlenění žáka/studenta po transplantaci kostní dřeně do výuky TV na střední škole. Otázky se zaměřily především na jejich schopnost reagovat na specifické zdravotní potřeby a vytvoření bezpečného a podporujícího prostředí pro PA.

Předně nás zajímala celková míra sebedůvěry, hodnocená osmi otázkami s 5bodovou škálou. Ze všech odpovědí celého vzorku na těchto osm otázek (souhrnně 320) byla možnost „bez důvěry“ (tzn. respondent si vůbec nevěří, že by danou situaci zvládl) zvolena pouze jednou (0,3 %), konkrétně u otázky, která se týkala schopnosti zajistit podmínky pro účast žáka na utkání v závěru výukového plánu. Lze předpokládat, že dotýčný měl obavy z řízení větší skupiny žáků v náročné situaci, jakou je zápas.

Nízkou důvěru volilo již více respondentů – necelých 5 % ze všech odpovědí. Nejčastěji volenou odpovědí byla neutrální možnost – byla celkem zvolena 138× (43,1 %). Tato odpověď umožňuje nezaujmout jednoznačný postoj, což může odrážet nejistotu ohledně vlastní připravenosti a potřebu lepšího porozumění specifickým požadavkům žáků se zdravotním omezením. Výzkum Hutzlera a Baraka (2017) ukázal, že učitelé bez konkrétní zkušenosti s žáky se zdravotním postižením často vykazují nižší self-efficacy, zejména ve složitějších výukových situacích. Podobně i studie autorů Conatser et al. (2002) zjistila, že vyšší sebedůvěra při inkluzi v tělesné výchově úzce souvisí s předchozí odbornou přípravou a praktickými zkušenostmi.

Vysoká míra sebedůvěry byla označena v 39,4 % všech odpovědí, což naznačuje, že u mnoha respondentů existuje relativně silné přesvědčení o vlastních schopnostech v oblasti inkluzivní výuky tělesné výchovy. Výsledky této studie tedy potvrzují dřívější poznatky, že zkušenosti a cílené vzdělávání významně zvyšují míru self-efficacy učitelů tělesné výchovy při práci se žáky se specifickými potřebami (Block et al., 2013; Belicová et al. 2022). Zcela důvěřovalo svým schopnostem 12,5 % respondentů, přičemž nejčastěji tuto možnost volili u otázek týkajících se komunikace se žákem. Vý-

sledky tak naznačují, že respondenti si více věří v oblasti mezilidské interakce, zatímco větší nejistotu pociťují při organizaci kolektivních pohybových aktivit. Tato skutečnost je v souladu se zjištěními Hutzlera a Baraka (2017), podle nichž se učitelé TV cítí jistější v komunikaci s žákem než při samotné organizaci pohybových činností.

Dále nás zajímalo, jak konkrétní a odborně využitelné jsou odpovědi respondentů na otevřené otázky týkající se přizpůsobení výuky žákovi po transplantaci kostní dřeně. Tyto odpovědi lze z odborného hlediska hodnotit jako převážně správné. Nejčastěji uvedenou možností bylo individuální tempo a možnost odpočinku, tedy umožnit žákovi, aby sám určoval míru svého zapojení. Tento přístup odpovídá doporučením pro práci s oslabenými jedinci, kdy je klíčová možnost autoregulace zátěže (Vyhlídal & Ješina, 2014). Dále byla často uváděna změna role žáka v týmu či činnosti jako „trénink v chůzi“, „lehčí míč“ či „zkrácení vzdálenosti“, což jsou typické příklady modifikace pohybových úkolů v souladu s literaturou (Vařeková, 2022). Naopak odpověď „více pomocných rukou“ nenaznačuje, kdo tyto osoby budou (např. asistent pedagoga, spolužák, druhý vyučující), a proto může být považována za nedostatečně konkrétní. Podle Vyhlídal a Ješiny (2014) je důležitá role asistenta nebo spolupracující osoby, ale jen tehdy, je-li plně seznámena s diagnózou, upraveným plánem výuky a zdravotními riziky.

Většina respondentů chápe důležitost cíleného zajištění bezpečného prostředí při výuce TV u žáka po TKD. Nejčastěji zmiňované citlivé informování spolužáků o Davidově situaci ukazuje na snahu budovat kolektivní porozumění a předejít stigmatizaci, což odpovídá doporučením pro inkluzivní školní prostředí (Thornberg, 2015). Transparentní komunikace bývá přitom klíčem k přijetí dítěte se specifickými potřebami vrstevníky i učiteli (Bossart et al., 2013). Opatření jako zvýšená hygiena, větrání, úklid tělocvičny či osobní asistence učitele odrážejí ochotu přizpůsobit prostředí i průběh výuky aktuálním potřebám žáka. Tato opatření korespondují s principy podpůrného školního klimatu, kde důvěra, bezpečí a adaptace hrají zásadní roli (Shochet et al., 2006). Vhodné jsou i individuální konzultace nebo úpravy aktivit, které naplňují principy diferencované výuky a umožňují aktivní zapojení bez ohrožení zdraví (Tomlinson, 2014). Na druhou stranu nejednoznačné nebo vágní odpovědi naznačují, že část respondentů si konkrétním řešením nebyla jistá. To může souviset s nižší mírou praktických zkušeností nebo nejistotou v oblasti aplikované inkluze, což potvrzuje i výzkum autorů Tschannen-Moran a Hoy (2001), podle kterého self-efficacy úzce souvisí s připraveností efektivně reagovat na potřeby žáků se specifickými potřebami.

V rámci otázky zabývající se zařazením žáka po TKD do zápasu by většina respondentů volila úpravu pravidel, což je v souladu s odbornými doporučeními APA (Vařeková et al., 2022). Odpovědi jako vysvětlení pravidel celé třídě nebo častější střídání odrážejí snahu vytvořit bezpečné a srozumitelné prostředí pro všechny

účastníky. Tímto způsobem dochází k posílení přijetí žáka kolektivem, což je v souladu se zásadami inkluzivní pedagogiky, které zdůrazňují význam sociální integrace a transparentní komunikace (Potočková, 2007). Dalšími často uvedenými návrhy byly úprava hřiště, časově omezené zapojení do hry a změna role (např. na rozhodčího). Tyto strategie jsou v souladu s doporučeními pro autoregulaci zátěže a personalizaci aktivity podle fyzického stavu žáka (Vyhlídal & Ješina, 2014). Aktivní role ve hře, i když méně fyzicky náročná, zajišťuje žakovu účast a pocit důležitosti (Block et al., 2013). Na druhou stranu odpovědi jako „omezit ostatní hráče“ nebo „záleží na úrovni a v čem“ vykazují nedostatečnou konkretizaci. Taková opatření bez jasného rámce mohou být v praxi obtížně proveditelná a nekonzistentní (Götte et al., 2014).

Jako pozitivní lze hodnotit i to, že mezi studenty a absolventy panovalo velké povědomí v otázce, zda už se někdy setkali s pojmem TKD. To by mohlo být spojeno například i s faktem, že v ČR v posledních letech probíhalo několik velkých osvětových kampaní (např. hledání dárce pro nemocnou Madlenku nebo iniciativy spojené s vysíláním seriálu Smysl pro tumor). Naopak když nás poté zajímalo, kolikrát se respondenti setkali či aktivně pracovali s člověkem/skupinou lidí po onkologickém onemocnění v ATV/APA, odpovědi byly z velké části buď žádné nebo 1–2×. To lze přisuzovat faktu, že na vysoké škole není žádný předmět ani žádná praxe, které by se přímo zabývaly skupinou lidí po onkologickém onemocnění. Přitom Block (2016) i Bandura (1997) se shodují na významu přímé zkušenosti pro self-efficacy. Z hlediska budoucí výuky tedy lze doporučit systematictější začlenění témat spojených s onkologickými diagnózami a posttransplantační péčí včetně praxí do kurikula oboru APA a větší propojení s lékařskými a rehabilitačními institucemi.

Podpora pohybových aktivit v následné péči by neměla být jen otázkou fyzioterapie poskytované na transplantačních odděleních, ale měla by zahrnovat celý systém následné pohybové terapie, který by byl mostem k návratu k TV nebo sportovní činnosti (Vyhlídal a Ješina, 2014). V ČR ve srovnání se zahraničím zaznamenáváme větší snahu o systémovou podporu návratu k pohybové aktivitě dětí a mladých dospělých po TKD teprve v posledních letech. K tomu přispěly i projekty pod nadačním fondem Krtek, jejichž cílem bylo zlepšení komplexního povědomí o této problematice prostřednictvím podpory školení, praxí studentů, vydávání metodických materiálů i přímé realizace pohybových akcí pro cílovou skupinu (Vyhlídal, 2014; Krtek v pohybu, 2015–2017). V současné době se v ČR rozvíjí iniciativa RehaSít, která podporuje spolupráci v oblasti dostupnosti dětské fyzioterapeutické péče pro onkologické pacienty a sdružuje lékaře a fyzioterapeuty nejen z FN Motol a FN Brno, ale i v terénní praxi ([www.rehasit.cz](http://www.rehasit.cz)). V zahraničí je v některých zemích pohybová rehabilitace po TKD realizována prostřednictvím systematicky organizovaných programů jako běžná součást navazující léčby. Například v USA specializovaná rehabilitační

centra nabízejí pohybovou terapii i několikrát týdně, mají multidisciplinární tým a pečlivě sledují výstupní ukazatele (Leite et al., 2024), tak aby pohybový režim probíhal v souladu s doporučeními odborných skupin (Children's Oncology Group, 2025). Je vysoce žádoucí, aby tyto impulsy vedly k další systémové podpoře PA u dětí a dospívajících po onkologickém onemocnění

## ZÁVĚR

Studie potvrdila, že studenti a absolventi oborů aplikovaných pohybových aktivit a tělesné výchovy vykazují převážně střední až vysokou úroveň profesní sebedůvěry při výuce žáků po transplantaci kostní dřeně. Vnímaná jistota úzce souvisí s praktickou zkušeností a znalostí zdravotních omezení. Respondenti s přímou praxí vykazovali vyšší kompetence zejména v oblasti komunikace a individuálního přístupu, zatímco nejistota se objevovala u otázek týkajících se bezpečnosti, úpravy zátěže a metodiky. Kvalitativní odpovědi naznačily, že si studenti uvědomují potřebu konzultace s lékařem a přizpůsobení pohybových aktivit aktuálnímu zdravotnímu stavu, avšak často postrádají konkrétní a systematické

se zahrnutím dalších odborností. Vedle terénní pohybové terapie ve specializovaných centrech je důležité věnovat pozornost i adaptaci školní TV, kde je vhodné využít odborníků na APA a řídit se společnou metodikou MŠMT a MZ o zdravotní podpoře žáků ve školách (Vařeková et al., 2025).

návrhy. Výsledky poukazují na nutnost posílení praktické složky výuky, včetně simulací modelových situací a mezioborové spolupráce s odborníky z medicíny, fyzioterapie a psychologie. Zároveň se ukazuje potřeba začlenit do kurikula témata spojená s hematoonkologickými onemocněními a posttransplantační rehabilitací. Českému systému zatím chybí ucelená návaznost mezi zdravotní a školní péčí, což ztěžuje reintegraci dětí do výuky tělesné výchovy. Studie proto doporučuje rozvíjet vzdělávací programy, které podporují odbornou připravenost, empatii a sebereflexi budoucích pedagogů při práci se žáky po závažných onemocněních.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Baloun, L., Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). Výsledky pilotní studie dotazníku SE-PETE-D, který zjišťuje důvěru studentů učitelství tělesné výchovy v jejich kompetence k realizaci výuky integrované tělesné výchovy. *Studia sportiva*, 7(3), 17–29.
- Baloun, L., Kudláček, M., Sklenaříková, J., Ješina, O., & Migdauová, A. (2016). Czech self-efficacy scale for physical education majors towards children with disabilities. *Acta Gymnica*, 46(1), 44–54. <https://doi.org/10.5507/ag.2016.002>.
- Belicová, A., Labudová, J., & Dobay, B. (2022). Teachers' self-efficacy and attitudes toward inclusion in physical education. *Sustainability*, 14(20), 13292. <https://doi.org/10.3390/su142013292>.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Block, M. E. (2016). *A teacher's guide to adapted physical education*. Baltimore: Brookes.
- Block, M. E., Hutzler, Y., Barak, S., & Klavina, A. (2013). Creation and validation of the Self-Efficacy Instrument for Physical Education Teacher Education Majors toward Inclusion. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(2), 184–205.
- Bossaert, G., Doumen, S., & Verschueren, K. (2013). The relation between teacher–student relationships and students' school adjustment: A meta-analytic review. *Journal of School Psychology*, 51(3), 411–423.
- Conatser, P., Block, M. E., & Gansneder, B. (2002). Teacher attitudes toward inclusion. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19, 196–211.
- Götte, M., Kesting, S., Winter, C., Rosenbaum, D., & Boos, J. (2014). Exercise interventions in pediatric cancer patients and survivors: A review. *International Journal of Pediatrics*, 461858. <https://doi.org/10.1155/2014/461858>
- Hutzler, Y., & Barak, S. (2017). Self-efficacy of physical education teachers in inclusive settings. *European Journal of Special Needs Education*, 32(1), 75–90.
- Children's Oncology Group. (2025). *COG Supportive Care Endorsed Guidelines* [PDF]. [https://www.childrensoncologygroup.org/docs/default-source/pdf/cog\\_sc\\_guideline\\_document.pdf](https://www.childrensoncologygroup.org/docs/default-source/pdf/cog_sc_guideline_document.pdf)
- Jagerová, J., & Daďová, K. (2022). Onkologické onemocnění. In: J. Vařeková, K. Daďová, P. Nováková a kol., *Žák se speciálními vzdělávacími potřebami v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2022. 196 s. ISBN 978-80-246-5181-1.
- Ješina, O., Vyhlídal, T., & Syslová, V. (2017). *Metodika pro pořádání zotavovacích akcí v dětské onkologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ješina, O., Tomoszek, M., Vařeková, J., & Kotlík, K. (2024). Uvolňování žáků z tělesné výchovy z pohledu práva a inkluzivního vzdělávání. *Pediatric pro praxi*, 25(6), 384–389. <https://doi.org/10.36290/ped.2024.073>.
- Krejčí, M., Mayer, J., Adam, Z., & Vorlíček, J. (2009). Transplantace krevetvorných buněk. *Vnitřní lékařství*, 55(9), 738–745.
- Krtek v pohybu (2015–2017). Nadační fond dětské onkologie Krtek. <https://krtek-nf.cz/projekty/krtek-v-pohybu/>
- Leite, V. F., Oza, S., Parke, S. C., Barksdale, T., Herbert, A., Bansal, V., ... & Ngo-Huang, A. (2024). Assessment of rehabilitation practices during hematopoietic stem cell transplantation in the United States: A survey. *Rehabil Oncol*, 42(2), 91–99. <https://doi.org/10.1097/O1.REO.0000000000000363>
- Národní zdravotnický informační portál. (2025). *Zhoubné nádory u dětí*. <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/4758>

- Phipps, S., et al. (2000). Social functioning and self-perception in pediatric bone marrow transplant survivors. *Child Health Psychology*, 25(1), 25–36.
- Potočková, H. (2007). *Psychomotorické hry a jejich využití v praxi* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta]. Vedoucí práce Příbyl. Digitální repozitář UK. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/9959>
- Shochet, I. M., Dadds, M. R., Ham, D., & Montague, M. (2006). School-based prevention of depression: A review of the effectiveness of school-based universal programs. *International Journal of Disability, Development and Education*, 53(3), 247–263.
- Stout, N. L., Santa Mina, D., Lyons, K. D., Robb, K., & Silver, J. K. (2021). A systematic review of rehabilitation and exercise recommendations in oncology guidelines. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(2), 149–175. <https://doi.org/10.3322/caac.21639>
- Šlégrová, L., & Vyhlídal, T. (2021). Doporučení pohybové aktivity u dětí a adolescentů s onkologickým onemocněním. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 12(2), 40–45.
- Thornberg, R. (2015). Stigmatization and bullying: The role of teachers in preventing and responding to bullying in the school setting. *Journal of Social Issues*, 71(2), 271–288.
- Tomlinson, C. A. (2014). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners*. Pearson Education.
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, W. K. (2001). A multilevel examination of the distribution and effects of teacher trust in students and parents in urban elementary schools. *Elementary School Journal*, 102(1), 3–17. <https://doi.org/10.1086/499694>
- Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS ČR). (2022). *Zemřelí na novotvary – 2021*. [online]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/>
- Vařeková, J., Daďová, K., Nováková, P., a kol. *Žák se speciálními vzdělávacími potřebami v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2022. 196 s. ISBN 978-80-246-5181-1.
- Vařeková, J., Majorová, S., Mahrová, A., Daďová, K., & Kotlík, K. (2025). Zdravotní podpora žáků ve škole podle metodiky Ministerstva zdravotnictví. *Pediatric pro praxi*. 26(6), 391–395.
- Vyhlídal, T., Ješina, O., a kol. (2014). *Pohybové aktivity v dětské onkologii*. Praha: Powerprint. ISBN 978-80-87994-21-4.
- Vyhlídal, T. (2014). Projekt Krtek v síti – systém podpory v oblasti dětské onkologie. *Studia Kinanthropologica*, 15(3), 289–292.
- Vyhlídal, T., Ješina, O., & Holická, K. (2013). Životní způsob a jeho vybrané determinanty u dětí s onkologickým onemocněním. *Studia sportiva*, 3, 321–330 <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/view/7604/6894>.
- Vyhlídal, T., Dygrýn, J., Pelclová, J., & Chmelík, F. (2022). Movement behaviours in paediatric cancer survivors during recovery and school weeks. *Frontiers in Oncology*, 12, 971805. <https://doi.org/10.3389/fonc.2022.971805>
- Wiskemann, J. (2011). Exercise for cancer patients: Evidence and clinical practice. *Supportive Care in Cancer*, 19, 111–120.

# Benefity kroužků vedených Centrem APA z pohledu rodičů dětí se speciálními vzdělávacími potřebami

Petr Brázdil, Ondřej Ješina, Julie Wittmannová

## ABSTRAKT

Pravidelné kroužky jsou jednou ze služeb nabízených Centrem APA Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci pro veřejnost. Jedná se o typický příklad uplatňování třetí role vysokých škol, který je bezprostředně spojený se vzděláváním studentů oborů zaměřených na aplikované pohybové aktivity. Prostřednictvím těchto kroužků studenti realizují svoje metodické praxe pod koordinací pracovníků Fakulty tělesné kultury. Základní obsahové zaměření kroužků s cílem rozvoje pohybové gramotnosti je plavání, lezení a všestranná pohybová příprava.

**Metodika:** Hlavním výzkumným nástrojem byla anketa vlastní konstrukce. Do empirického šetření je zapojeno 35 respondentů (20 zákonných zástupců a 15 lektorů), kteří odpovídali na 8 otevřených a 5 uzavřených otázek. Pro účely práce byl zvolen kombinovaný výzkumný přístup, který pomáhá hlouběji porozumět postojům, zkušenostem, motivaci i emocím respondentů.

**Výsledky:** Zákonní zástupci se nejčastěji dozví o existenci kroužků pro děti se SVP prostřednictvím Centra APA. Pro 80 % (16) zákonných zástupců se jedná o první zkušenost s docházkou dítěte se SVP do volnočasového kroužku. Nejčastějšími důvody zákonných zástupců pro zapojení dětí do kroužků je socializační prvek, budování kondice, prožitek radosti a interakce ve skupině. Děti díky aktivitě (před/během/po) nejčastěji zažívají nadšení a budují svoji sebedůvěru. 10 (66,7 %) lektorů vnímá přenos zkušeností získaných dětmi v kroužku do běžného života. 90 % (18) zákonných zástupců uvedlo, že by kroužek doporučilo dalším zájemcům. Za přínos účasti svých dětí v kroužku považují možnost se setkávat s rodiči s podobnou životní zkušeností. 60 % (12) zákonných zástupců vyjádřilo dostatečnou spokojenost s nabízeným množstvím kroužků.

**Klíčová slova:** APA, aplikované pohybové aktivity, pohybová gramotnost, zdraví, podpora pohybových aktivit, konzultant APA, intervenční programy

## ABSTRACT

*Regular leisure time sport clubs are one of the services offered to the public by the Centre of Adapted Physical Activities (APA) at the Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc. They represent a typical example of the third mission of universities and are directly connected with the education of students in study programmes focused on adapted physical activities. Through these clubs, students complete their teaching internship under the coordination of employees from the Faculty of Physical Culture. The main content focus of the clubs, aimed at developing physical literacy, includes swimming, climbing, and general physical preparation.*

**Methods:** *The main research instrument was a questionnaire of the authors' own design. A total of 35 respondents participated in the empirical study (20 legal guardians and 15 instructors), who answered 8 open-ended and 5 closed-ended questions. A mixed-method research approach was chosen for the purposes of the study, allowing for a deeper understanding of respondents' attitudes, experiences, motivations, and emotions.*

**Results:** *Child's parent or legal guardian most often learn about the existence of clubs for children with special educational needs through the APA Centre. For 80% (16) of the guardians, this was their first experience with their child with special educational needs attending leisure time sport club. The most common reasons for enrolling children in the clubs include opportunities for socialization, improvement of physical fitness, experiencing joy, and interaction within a group. Before, during, and after the activities, children most frequently experience enthusiasm and develop their self-confidence. Ten (66.7%) instructors reported that they observe a transfer of experiences gained in the club into children's everyday lives. Ninety percent (18) of legal guardians stated that they would recommend the club to other interested participants. One of the perceived benefits of their children's participation is the opportunity to meet parents with similar life experiences. Sixty percent (12) of guardians expressed sufficient satisfaction with the number of clubs (activities) offered.*

**Keywords:** *APA, adapted physical activities, physical literacy, health, promotion of physical activity, APA consultant, intervention programs.*

## ÚVOD

V současnosti jsou aplikované pohybové aktivity (APA) uznávaným oborem na mezinárodní úrovni. Nachází uplatnění jak ve výzkumu, tak v praxi a je běžnou součástí výuky na vysokých školách zejména v tělovýchově zaměřených studijních programech. Její rostoucí význam ukazuje na potřebu jasně definovat, co APA obnáší, a zasadit ji do širšího kontextu kinantropologie, aby bylo možné lépe porozumět jejímu významu a cílům (Vařeková et al., 2022). Programy APA jsou různorodé, často realizované v mimoškolním či rekreačním prostředí. Průměrná délka je 5–12 týdnů s frekvencí 2–3× týdně, kdy můžeme vidět pozitivní dopad na chování i schopnosti dětí s postižením (An et al., 2024).

Většina vysokoškolských studentů pedagogických oborů má omezené znalosti v oblasti APA. Samotný kontakt s osobou se zdravotním postižením jim dává větší jistotu při jakémkoliv dalším kontaktu s těmito osobami. Je navrhováno začlenit výuku, při které by vznikla příležitost osobního kontaktu studentů s osobami se zdravotním postižením. Tato zkušenost by měla zvýšit povědomí i vnímání a postoj k APA (McNamara, Pitchford, & Case, 2024). Některé fakulty nabízejí komplexní kurzy zaměřené na práci s osobami se zdravotním postižením, jiné nabízejí jen omezené, nebo dokonce žádné alternativy. Z tohoto důvodu často není zajištěna dostatečná příprava budoucích učitelů tělesné výchovy na kontakt s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP), což může negativně ovlivňovat vzdělání v tělesné výchově (TV). Bylo by vhodné zvýšit počet předmětů zaměřených na APA (Baloun, Kudláček, & Mígdauová, 2014).

Děti, žáci a studenti (pro potřeby tohoto článku s ohledem na mimoškolní činnost používáme pro zkrácení dále termín děti) se speciálními vzdělávacími potřebami představují velmi rozmanitou skupinu. Podle školského zákona (§ 16 a 17) mezi ně patří děti (v literě zákona žáci) se zdravotním postižením (s mentálním, tělesným nebo smyslovým postižením, včetně osob s více vadami, vadami řeči a specifickými poruchami učení). Dále sem spadají děti se zdravotním znevýhodněním, tedy ty, které jsou dlouhodobě nemocné nebo mají oslabené zdraví a vyžadují přizpůsobení vzdělávacího procesu. Do této skupiny se řadí také děti ze sociálně znevýhodněného prostředí, například z nízkého sociálně-kulturního postavení, děti ohrožené sociálněpatologickými jevy nebo děti v ústavní či ochranné výchově, případně azylanti či mimořádně nadané děti. Tyto děti však nejsou předmětem našeho šetření a nejsou ani účastníky sledovaných kroužků.

Děti se SVP mají často velmi nízkou úroveň pohybové aktivity, vysokou míru sedavého chování, nízkou míru využívání aktivní formy dopravy, jako je chůze či kolo. Tento trend snižování pohybové aktivity a zvyšování sedavého chování může vést k dalším zdravotním komplikacím (Sit et al., 2022). Vykazují vyšší míru osamělosti a nižší úroveň sociální spokojenosti ve srovnání se svými vrstevníky bez SVP. Správně vedené cvičení

může ovlivnit sociální zkušenosti dětí se SVP, přičemž inkluzivní prostředí může přispět ke snížení pocitů osamělosti (Schwab, 2015). Často u nich můžeme vidět nižší úroveň vnitřní motivace ve srovnání s ostatními dětmi. Vztah mezi uspokojením potřeb a vnitřní motivací se však individuálně liší. U některých dětí byl tento vztah silnější, u jiných slabší, což naznačuje význam individuálních charakteristik (Loopers, Kupers, de Boer, & Minnaert, 2024). Osobnost jedince bychom měli vidět v průsečíku působení vnitřních dispozic, ale také vnějších vlivů. Jedná se o jedinečnou syntézu vlastností a chování, kdy dochází k procesům biologickým, psychologickým i sociálním. V případě, že zažijeme úspěch, zapomeneme na své deficity. Toto sdělení považujeme nejen pro pedagogy, za velmi důležité. Je potřebné ukázat, že má dítě také dovednosti, ve kterých vyniká. Pro spolužáky se pak nebude jednat jen o spolužáka s deficitem. Najděte dítěti zájem a ten rozvíjejte, ať už se jedná o zpěv, sport, výtvarnou tvorbu či hru na hudební nástroj (Bazalová, 2023).

Do oblasti psychosociálního vývoje patří vývoj sebevědomí. Sebevědomí je ovlivňováno vnějšími faktory, působením rodiny, ale i sociálních vrstev a skupin, jejichž je jedinec součástí. Přítomnost prohry, úspěchu, dramatických životních událostí či štěstí jsou v našem životě ve velké míře výsledky našeho sebepojetí (Sedláčková, 2009).

Pohybová aktivita může významně přispět k rozvoji pohybových dovedností, fyzické zdatnosti, ale i kvality života u dospívajících s mentálním postižením. Je vhodné pohybovou aktivitu implementovat do vzdělávacích a rehabilitačních programů (Shen et al., 2024). Aktivizačním cvičením nastartujeme klienta (v tomto případě děti) s cílem připravit jej na systematickou práci, odbouráváme ostych, uvolníme napětí, ale i budujeme důvěru a vztahy mezi členy skupiny (Kroupová, 2016). Význam pohybových aktivit nemusí být vždy zřejmý všem žákům, musí však být zřejmý pedagogům, případně rodičům, kteří jsou do velké míry motivátorem a kohezním faktorem pro další dlouhodobé zapojení dětí do pravidelných pohybových aktivit (Ješina et al., 2020). Ješina et al. (2020) dále uvádí, že rodiče by měli být adekvátním způsobem informováni o významu pohybových aktivit v životě svého dítěte a také o organizaci a obsahu pohybových aktivit. Bylo by vhodné, aby rodiče dostali informace o možnostech pohybových aktivit obdobně postižených dětí a aby měli možnost konzultace s dalšími odborníky.

Centrum APA (aplikovaných pohybových aktivit) je metodickým pracovištěm zřízeným pro naplňování třetí role vysokých škol na katedře aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Pro potřeby spolupráce s Krajským úřadem Olomouckého kraje bylo již v roce 2017 zřízeno Regionální centrum APA pro Olomoucký kraj, které systematicky a systémově naplňuje priority Olomouckého kraje v oblastech inkluzivního vzdělávání a rozvoje pohybové gramotnosti (Ješina, Tomoszek, Vařeková, & Kotlík,

2024). Jednou z podporovaných aktivit, nejen v rámci Implementace dlouhodobého záměru Olomouckého kraje, jsou i pohybové kroužky se zaměřením na plavání, lezení a všestrannou pohybovou přípravu dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Jelikož se primárně nejedná o sportovní kluby, je vysoce podporovaná inkluzivnost těchto kroužků, a to např. i přítomností dětí bez speciálních vzdělávacích potřeb.

**Cílem výzkumného šetření bylo zjistit a analyzovat názory na přínosy či limity aktivit realizovaných**

## METODIKA

Realizace výzkumu proběhla v květnu až červnu roku 2024 formou písemného dotazování pomocí otevřených i uzavřených otázek. Nejprve byli osloveni zákonní zástupci žáků z kroužků lezení, plavání a všestranné pohybové přípravy, následně došlo k oslovení lektorů těchto volnočasových aktivit.

Celkově bylo osloveno 56 zákonných zástupců a 24 lektorů. Výstupy jsou zpracovány od výzkumného souboru 35 respondentů, kdy 20 odpovědí pochází od zákonných zástupců žáků a 15 odpovědí od lektorů

**v rámci kroužků Centra aplikovaných pohybových aktivit.**

1. Jaké benefity a limity respondenti vnímají u kroužku lezení, plavání a všestranné pohybové přípravy v APA?
2. Spatřují zákonní zástupci a lektori jednotlivých programů rozdíly v benefitech a limitech kroužků? V čem se případně jejich názory překrývají či doplňují?

kroužků. Vzhledem k výzkumu a jeho povaze nebylo podstatné zjišťovat pohlaví respondentů, neboť pro naši práci tato informace nebyla relevantní. Lektorský tým tvořící část výzkumného souboru zahrnoval vyučující na Univerzitě Palackého v Olomouci z oboru aplikovaných pohybových aktivit, pracovníky Centra APA a studenty bakalářského i magisterského studia aplikovaných pohybových aktivit.

Výzkum byl schválen etickou komisí pod jednacím číslem 68/2024.

| Účastníci kroužků | Plavání | Lezení | Všestranná pohybová příprava | Plavání i lezení | VPP i lezení | VPP, plavání i lezení |
|-------------------|---------|--------|------------------------------|------------------|--------------|-----------------------|
| Zákonní zástupci  | 9       | 3      | 2                            | 4                | 1            | 1                     |
| Lektori           | 2       | 3      | 3                            | 6                | 1            | 0                     |

**Tabulka 1. Výzkumný soubor Respondenti rozdělení dle jednotlivých kroužků**

Sběr dat probíhal pomocí vytvořeného online dotazníku na Survio.com, popřípadě tištěnou papírovou formou. Dotazník obsahoval sadu uzavřených i otevřených otázek s tematikou benefitů a bariér volnočasových aktivit dětí. Na základě výsledků došlo ke kódování odpovědí, k identifikaci významných jednotek určenými kódy, které následně tvořily tematické kategorie zachycující nejčastější témata a vzorce. Zpracování výsledků proběhlo za pomoci myšlenkových map prostřednictvím online nástroje Coggle.it, který poskytuje přehlednou vizualizaci hlavních témat. Mapy nejsou v článku použity.

## VÝSLEDKY

Úvodní část výsledků je prezentována kvalitativní formou za pomoci přímých citací respondentů. Vybrané odpovědi byly zařazeny pro svou autenticitu a výpočetní hodnotu. V závěru jsou výsledky interpretovány dle zaměření kroužku, rozděleně pro lezení, plavání, všestrannou pohybovou přípravu a pro účast ve více kroužcích.

### Očekávání respondentů od zapojení dětí do volnočasových kroužků

Očekávání pojednává o hlavních důvodech, proč se zákonní zástupci rozhodnou zapojit žáky (své děti) do vol-

nočasových pohybových aktivit a zdali je to v souladu s očekáváním lektorů.

**Vyjádření zákonných zástupců:**  
 „Rozvoj pohybových kompetencí, zájem o zdravý pohyb, socializace, nácvik spolupráce s další dospělou osobou (trenér, učitel, asistent atd.).“  
 „Míluje vodu, plave od kojeneckého věku, doplněk k rehabilitačním cvičením, kontakt s kamarády.“  
 „Pro pohybovou aktivitu dcery je nutné, aby se hýbala, poznávala nové věci a možnosti.“

### Vyjádření lektorů:

„Chtějí, aby se vůbec hýbalo. Chtějí, aby mělo možnost nějaké aktivity, a doufám, že jim to pomůže jak fyzicky, tak sociálně a bude to mít pozitivní vliv na jeho psychiku.“

„Nabídka kroužků a sportů pro osoby se zdravotním postižením není široká, proto jsou rádi, že najdou aktivitu vhodnou pro jejich děti pod dohledem odborníků z oblasti APA. Kroužky, které nabízíme, jsou skvělé v tom, že podporují dítě jak fyzicky, tak psychicky. Jsou také skvělé v tom, že můžou děti pravidelně docházet a rozvíjet své dovednosti a posouvat se. Osobně si myslím, že jsou rodiče rádi, že mohou dítě někomu svěřit, že má to dítě „svou aktivitu“ a v mnoha případech na ně mohou být pyšní.“

„Chtějí, ať je jejich dítě aktivní, ať je i v jiném kolektivu než ve školním, ať i sebe samo vidí, že je schopné zvládnout různé pohybové aktivity.“

Odpovědi zákonných zástupců přikládají největší důraz na socializaci, naopak lektoři na pohyb. U zákonných zástupců je dále podstatná rehabilitace, ale také právě pohyb. Aby si žáci celkově budovali vztah ke sportu, rozvíjeli svoji kondici, motoriku i všestrannost. U lektorů je podstatné vnímat prvky socializace a sebe-rozvoje a dále pak i brát v potaz vedení skupiny, samotnou existenci každého z nás v kontextu zdraví, volného času, sebepoznání i sebedůvěry.

|                 |    |                |   |
|-----------------|----|----------------|---|
| Socializace     | 18 | Kondice        | 2 |
| Pohyb           | 10 | Volný čas      | 1 |
| Seberozvoj      | 8  | Sebepoznání    | 1 |
| Rehabilitace    | 7  | Sebedůvěra     | 1 |
| Vztah ke sportu | 4  | Vztah k vodě   | 1 |
| Voda            | 4  | Motorika       | 1 |
| Existence       | 3  | Zábava         | 1 |
| Vedení          | 3  | Osobní přístup | 1 |
| Zdraví          | 2  | Všestrannost   | 1 |

**Tabulka 2.** Očekávání, která mají zákonní zástupci od participace svých dětí ve volnočasových kroužcích

### Zkušenosti s volnočasovými kroužky

Zákonní zástupci odpovídali, zdali se jedná o první zkušenost dětí s podobným typem kroužků, případně jestli už jakoukoliv organizovanou pohybovou aktivitu navštěvovali. U vyučujících jsme chtěli vědět konkrétní názory, v čem si myslí, že je prvotní zkušenost nejvíce přínosná.

#### Vyjádření zákonných zástupců:

„Syn docházel navíc pouze na každoroční příměstský tábor pro děti s poruchou autistického spektra. Nic jiného než ranou péči a příměstský tábor jsme neznali. Kroužky pro tyto děti v podstatě neexistují.“

„Vy jste první, jinou organizaci neznám.“

„Je to pro nás první zkušenost. Jedná se o velmi pozitivní zkušenost, ať už se týká organizace (vše dobře podchyceno), tak kvality práce (poctivý trénink směřující k výsledkům), ale hlavně v přístupu instruktorů k dětem. Úžasná příležitost, kterou moji známí na malém městě nemají a velmi jim to chybí.“

#### Vyjádření lektorů:

„Ano bezpochyby. Může to nastartovat pozitivní vztah k pohybu jako takovému, dále se jedná o podporu socializace s ostatními členy v daném kroužku, také postoje vůči autoritám, posilování důvěry dítěte samotného vůči sobě.“

„Pravidelná účast na kroužku všestranné pohybové přípravy umožňuje rozvoj komplexní osobnosti. Podporuje především smyslovou stimulaci, podporu rozvo-

je motorických dovedností a schopností, rozvoj funkční hry, komunikace, motorického plánování, uvědomování si vlastního těla. Pro některé účastníky se jedná o rozvoj sociálních dovedností – být součástí kolektivu, nácvik čekání, možnost prožít emocii či vnímání jinakosti.“

„Určitě je tam pozitivní efekt novosti. Zároveň tam mohou chybět návyky a schopnost překonávat pohodlnost. U dětí s postižením má volba preferencí aktivit vliv zejména na to, že mají nižší pohybovou zkušenost, z toho vyplývá, že preferují třeba to, co právě dělají, protože si nedokáží představit, co jiného by dělali. Motivace se odvíjí od motivace rodičů, tedy jestli ho do kroužku „dokopou“, když se dítěti nemusí vždy chtít.“

Pro 16 zákonných zástupců (80 %) se jedná o prvotní zkušenost, jiní měli zkušenost s plaváním pro děti, příměstským táborem či jinými dobrovolnými kroužky pro děti (vždy po 1).

Dle lektorů je nejvíce zmiňován přínos v socializaci jedince (4x), dále pak v poznání prostředí či činnosti, v seberozvoji v souladu se zkušenostmi, ale také v oblasti zlepšení motoriky, rehabilitace, celkového rozvoje zdraví či zdokonalení komunikace.

### Fyzické benefity u dětí

Otázka byla položena totožně s ohledem na dopad fyzického přínosu v kroužcích.

#### Vyjádření zákonných zástupců:

„Plavání je super rehabilitace, pohyb ve vodě ji v ničem nelimituje.“

„Postupně si zvyšuje výkon (např. kolik ujede kilometrů), ale může to být dáno i terapiemi a růstem, nejen pohybovou aktivitou. Nemocnost je poslední roky taky nižší než třeba ve školce, ale nevím, nakolik to ovlivňuje plavání.“

„Lépe drží tělo, má silnější ruce a v chůzi je jistější.“

#### Vyjádření lektorů:

„Poznání sebe sama, jak se mohu hýbat, jak zvládnou pohyby, co dělají moje svaly, jak fungují, rozvoj koordinace, flexibility, například u TP uvolnění svalů apod...“

„Ten přínos by jistě měl vycházet z přání rodičů/zákonných zástupců dětí se SVP. Sekundárně se může jednat o zlepšení pohybových schopností a dovedností, zvýšení fyzické kondice, v některých případech dokon-

ce může být přínosem redukce tělesné hmotnosti či naopak hypertrofie svalové tkáně.“

„Lezení u našich dětí rozvíjí sílu, koordinaci pohybu, ale působí díky motivačním faktorům i rehabilitačně ve smyslu protahování, zvyšování kloubních rozsahů.“

Zákonní zástupci nejvíce kvitují zlepšování kondice, zlepšení motorických funkcí ve spojení s posílením těla, ale také rehabilitačními účinky. Kroužky mohou sloužit s pohybově relaxačním záměrem. Vyučující vidí největší přínos v oblasti koordinace, posílení těla a zlepšení motoriky jedince. Dle jejich názoru kroužky ovlivňují pohybovou část člověka, jako je kondice, flexibilita či držení těla, ale také přináší spoustu dalších efektů, jako je redukce obezity, zlepšení kvality spánku, interakce, ale i celkového zdraví žáků.

|              |    |             |   |
|--------------|----|-------------|---|
| Kondice      | 10 | Relaxace    | 2 |
| Koordinace   | 9  | Obezita     | 2 |
| Motorika     | 8  | Zkušenosti  | 1 |
| Posílení     | 8  | Dýchání     | 1 |
| Pohyb        | 6  | Flexibilita | 1 |
| Držení těla  | 4  |             |   |
| Rehabilitace | 4  | Spánek      | 1 |
| Zdraví       | 4  | Interakce   | 1 |

**Tabulka 3.** Počet odpovědí respondentů na otázku, jaký fyzický přínos má účast dětí v zájmových kroužcích (n = 35)

#### Psychické benefity pro děti

Otázka směřující na psychické přínosy žáků byla položena shodně zákonným zástupcům i vyučujícím.

#### Vyjádření zákonných zástupců:

„Je na ní vidět, že je při plavání šťastná a na sebe hrdá. Dělá pokroky, časem zvládne i plavat samostatně, bez dopomoci.“

„Psychická pohoda, spokojenost po fyzické aktivitě. Spokojenost s vlastními výkony, větší sebedůvěra.“

„Psychický odpočinek/relax při oblíbené aktivitě (voda). Radost z pohybu. Radost z úspěchu.“

#### Vyjádření lektorů:

„Zejména se jedná o radost ze zvládnutého úkolu. Z toho, že se zlepšuje, posouvá. Zvyšuje si sebevědomí a s tím spojené self-efficacy. Uvědomuje si díky lezení, že může překonávat představy o svých možnostech. Uvědomuje si, že něco, do doposud nedokázalo nebo neabsolvovalo, jej nemusí ohrožovat, ale naopak to otevírá nové dveře, což pro ně po překonání limitů a bariér může být prospěšné a bezpečné.“

„Zvýšená adaptabilita pro dítě na nové prostředí a lidi, možnost uvolnění a radost z činnosti a pohybu, který

dítě vykonává. Ať už se dítě aktivně věnuje malou chvíli, má kolem sebe spoustu dalších vrstevníků, se kterými může být v interakci. Také snaha a úspěchy ostatní jej mohou motivovat k dosažení vlastních pozitivních výsledků.“

„Zvýšení sebevědomí při pocitu úspěchu, podpora dobré nálady, duševní odolnosti a snížení stresu. Co je za mě velmi důležité, tak je zlepšení sociální interakce ve skupině, ve které se pohybuje. Získání nových vzorů, autorit a možnost učit se nové věci.“

U zákonných zástupců je největším přínosem radost, kterou na kroužcích žáci prožívají a přenášejí si ji do každodenního života. Zvyšování životní spokojenosti, sebedůvěry, ale i možnost odreagování a načerpání nových myšlenek. Kromě relaxačních prvků i poznání nových věcí či kamarádů a s tím spojené možnosti zlepšené komunikace. Vyučující vidí největší benefity právě v socializačním začlenění žáků a budování víry v sebe sama. Pomocí kroužků se rozvíjí zábavnou formou, kdy poznávají nové věci, zlepšují chování i komunikaci, častokrát v soužití se zažíváním úspěchu, nebo naopak selhání.

|             |    |            |   |
|-------------|----|------------|---|
| Sebedůvěra  | 12 | Poznání    | 2 |
| Socializace | 9  | Relax      | 2 |
| Odreagování | 8  | Zábava     | 2 |
| Radost      | 7  | Kamarádi   | 2 |
| Úspěch      | 3  | Chování    | 1 |
| Komunikace  | 3  | Motivace   | 1 |
| Spokojenost | 3  | Náladovost | 1 |
| Seberozvoj  | 3  | Selhání    | 1 |

**Tabulka 4.** Počet odpovědí respondentů na otázku, jaký psychický přínos má účast dětí v zájmových kroužcích (n = 35)

### Sociální benefity pro děti

Aby byly zdravotní benefity zanalyzovány ze všech úhlů, zajímal nás přínos kroužků na sociální zdraví či sociální dovednosti.

#### Vyjádření zákonných zástupců:

„Musí stihnout trénink na čas, převléci se, postarat se o své věci v šatně před i po cvičení či plavání. Po plavání projít sprchou a osušit se, takže trénuje samostatnost.“

„Interakce s ostatními lidmi, schopnost vykonávat zadané instrukce, spolupráce ve skupině.“

„Trénuje si komunikaci s dospělými (recepční, studenti) a kamarády. Učí se tolerovat chování dětí s jinou diagnózou.“

#### Vyjádření lektorů:

„Primárně v možném formování hodnot, důvěra vůči sobě i vůči instruktorovi, respekt vůči autoritám, navazování přátelství, pozitivní sociální interakce. Dítě se může naučit komunikovat se svými vrstevníky, dospělými, najít si kamarády, udržovat vztahy, mít pocit že někam patří.“

„Jakákoliv aktivita mezi lidmi způsobuje nutnost sociálních interakcí. Lezení je skvělé v tom, že ačkoliv se

potkáváte se skupinou dalších lidí, pohybová činnost je vysoce individualizovaná a vlastně jsme tam tak trochu jen dva (ještě s jističem), ale na stěně (hlavně nahoře) jsem vlastně jen já sám se sebou. Takže to přirozeně poskytuje všechny tyto tři úrovně – se všemi, jen ve dvou, sám. Poznávání více lidí, přijetí více lidí, i to, že můžu být respektován více lidmi.“

„Zapojení do skupiny, rozvoj verbální i neverbální komunikace, prožití a pochopení emocí. Strukturalizace, nácvik čekání, nácvik samostatnosti, pravidla aktivit a her, vnímání individuálnosti a odlišnosti, tolerance k jiným, podpora pozitivního chování.“

Zde můžeme vidět, že pro zákonné zástupce je klíčová interakce žáků, jejich zapojení do aktivity. Kroužky zlepšují samostatnost i komunikační schopnosti jedince, kdy kromě poznání sebe sama navazují sociální kontakty s kamarády, ale i lektory ideálně v kombinaci s radostí z pohybu. Pro vyučující je právě sociální interakce nejvíce podstatný prvek. Následují komunikační dovednosti, ale i celkový seberozvoj jedince. Dle lektorů je podstatné budovat spolupráci, důvěru v sebe sama, ale i základní pravidla chování.

|              |    |                 |   |
|--------------|----|-----------------|---|
| Socializace  | 15 | Kamarádi        | 1 |
| Komunikace   | 12 | Lektoři         | 1 |
| Interakce    | 9  | Sebedůvěra      | 1 |
| Samostatnost | 3  | Radost z pohybu | 1 |
| Seberozvoj   | 3  | Chování         | 1 |
| Spolupráce   | 2  |                 |   |

**Tabulka 5.** Počet odpovědí respondentů na otázku, jaký sociální přínos má účast dětí v zájmových kroužcích (n = 35)

### Nálada dětí („spirit“ stránka)

Důležitým tématem bylo zkusit zjistit nastavení pocitů, které žáci během kroužků (i před nimi a po nich) zažívají, zdali cítí odpor, mrzutost, strach či nadšení.

#### Vyjádření zákonných zástupců:

„V průběhu kurzu proběhly různé fáze: zájem, ostych, obavy z neznáma, menší chuť se zapojit. Na druhou stranu se těší, zajímá se, mluví o kroužku s kamarády i rodinou. Rád sdílí zkušenosti a úspěchy.“

„Před se většinou těší, někdy je trochu unavený ze školy, ale potom už je to vše fajn. Během aktivity je nadšený, když všechno zvládá... Po má stále energii a nejradši by pokračoval dále. Všeobecně když zkouší novou aktivitu, musím začínat postupně, vysvětlovat a mít trpělivost. Na začátku se můžu dostavit odpor, mrzutost nebo strach, ale to vše potom pomine.“

„Těší se. Vždy v úterý už ráno po probuzení říká, že máme odpoledne lezení. Po kroužku pak nadšeně vypráví, co se mu dařilo.“

**Vyjádření lektorů:**

„Pevně doufám, že se před kroužkem těší. Zároveň mohou být nervózní z nevědomosti, co se bude dělat, jak velký bude hluk, kolik bude účastníků. Během kroužku se snažíme, aby si každý účastník prožil úspěch a radost, na základě zapojení do aktivit i pocit být součástí skupiny. Umožňujeme cílenou relaxaci, ale i možnost vlastní seberealizace v závěrečných minutách kroužku. Po kroužku se zřejmě cítí převážně senzoričtě unaveně, ale snad i šťastně. Děláme pro to vše, co můžeme.“

„U každého dítěte je to velmi různé, některé děti mohou mít před kroužkem strach, je to pro ně výstup z komfortu. Ale u většiny dětí vládne pozitivní emoce a radost z pohybu.“

„Před se to odvíjí od daného jedince, záleží na aktuálním rozpoložení daného dítěte, většina z nich se těší.

I během aktivity je to velmi individuální, většina z nich se snaží vylézt co nejvícekrát a zkoušet nové cesty, čelit novým výzvám. Po kroužcích zažívají únavu, pocit zadostiučinění, vyplavení endorfinů, sebereflexe, kolik toho dítě zvládlo a co má v plánu příště vylézt.“

Zde můžeme vidět shodu, kdy zákonní zástupci i vyučující vnímají během kroužků, před nimi i po nich u žáků pocity nadšení. Zákonní zástupci cítí, že z žáků vyzařuje spokojenost, častokrát je vidět i únavu. Díky poznání nových věcí prožívají pocity radosti, nervozity i strachu. Byl zmíněn i důležitý přínos přístupu lektorského týmu, jehož členové vnímají nervozitu i únavu u žáků, kteří mohou častokrát bojovat se strachy, smutky či nechutí, ale když se dokáží namotivovat, překonat se a zvládnout to, pak přichází emoce radosti a zadostiučinění.

|             |    |            |   |
|-------------|----|------------|---|
| Nadšení     | 22 | Poznání    | 2 |
| Únava       | 7  | Instruktor | 2 |
| Nervozita   | 5  | Motivace   | 2 |
| Spokojenost | 5  | Nechuť     | 1 |
| Radost      | 5  | Satisfakce | 1 |
| Strach      | 3  | Smutek     | 1 |

**Tabulka 6.** Počet odpovědí respondentů na otázku, jaké pocity zažívají děti v zájmových kroužcích (n = 35)

**Uplatnění zkušeností z kroužků v životě**

Jedna z posledních otázek směřovala na přenos zkušeností, tedy zda zákonní zástupci vnímají přínos těchto kroužků do běžného osobního života v kontaktu s rodinou, ale i do vztahů s kamarády.

**Vyjádření zákonných zástupců:**

„Jednoznačně, uvědomění si, že pravidelnou prací lze dosáhnout i zdánlivě nedostupných cílů. Lepší schopnosti trénovat ve fyzických aktivitách. Důvěra ve schopnosti svého dítěte...“

„Podle mě ano, protože získal novou zkušenost, kterou rád přenáší na své okolí formou hry (pořádá rodičům sportovní soutěže), je více soutěživý a zaměřený na výhru či prvenství. Využívá nabyté návyky při hře s kamarády – skákání, šplhání atd.).“

„To nedokážu posoudit. Samozřejmě lépe plave, a tudíž je s ním jednodušší pohyb např. na koupališti, ale také může kamarádům říct, že má nějaký koníček jako oni.“

**Vyjádření lektorů:**

„Zpočátku si myslím, že určitě. Možná protože je to to jediné, co do té doby zažili či získali, tak s tím i pracují. Během docházení do kroužků se snažíme je naučit, aby se naučili nové dovednosti a návyky, získali nové přátele a nové vztahy.“

„Ano, málo dětí leze pravidelně na stěně (a to až se dostaneme ven na skalky nebo vysoké překážky) a mož-

nost pochlubit se nebo na toto téma mluvit s nezúčastněnými vrstevníky mohou být důležité. Při zapojení rodičů se mohou prohloubit i vztahy v rodině z něčeho společného. Úcta rodičů „Sakra, tys to dokázal!“. Uvědomění si všech, že i přes zdravotní limit je dítě schopné něčeho nečekaného. Příprava na lezení ovlivňuje i čas mezi lekcemi. Sociální interakce má bezpochyby význam pro adaptaci.“

„Do určité míry určitě, ale jak moc, těžko posoudit, protože do oblasti života mimo kroužky nevidím.“

Zákonní zástupci odpovídali konkrétně na přínos těchto volnočasových pohybových aktivit, kdy největší benefity vidí v oblasti sebedůvěry. Díky poznání těchto aktivit děti rozvíjí celkovou interakci, zlepšují se v komunikaci, ale i v plavání. Celkově se prohlubuje samostatnost. Radost z kroužků si mohou přenášet i do budoucna. Dva zákonní zástupci nevnímají přenos z kroužků do běžného života. Co se týče konkrétních odpovědí vyučujících, pak vidíme přínos v sociálním kontaktu a získávání zkušeností. Díky PA prohlubujeme vnímání těla, sebeúcty, ale také psychomotoriku žáků.

Lektoři odpovídali na uzavřenou otázku přínosu kroužků. Z celkových 15 respondentů 10 lektorů (66,7 %) cítí přenos zkušeností i do běžného života, 3 (20 %) souhlasí s pravděpodobným přínosem informací a 2 (13,3 %) odpověděli, že nemohou soudit, jelikož žáky mimo kroužky nepotkávají.

|                   |    |                   |   |
|-------------------|----|-------------------|---|
| Přenáší do života | 10 | Pravděpodobně ano | 3 |
| Sebedůvěra        | 8  | Samostatnost      | 2 |
| Poznání           | 5  | Nevidím přenos    | 2 |
| Socializace       | 4  | Psychomotorika    | 1 |
| Zkušenosti        | 3  | Radost            | 1 |
| Plavání           | 3  | Sebeúcta          | 1 |
| Interakce         | 3  | Seberozvoj        | 1 |
| Komunikace        | 3  | Vnímání těla      | 1 |

**Tabulka 7.** Počet odpovědí respondentů na otázku, zda se zkušenosti získané v kroužcích uplatňují v běžném životě dětí. (n = 35)

### Základní komparace mezi jednotlivými kroužky

Na základě analýzy odpovědí bylo provedeno kódování obsahově zaměřených sdělení, které pak umožnilo sumativní zvýraznění jednotlivých výroků (myšleno slov či sdělení). Tato sdělení představujeme graficky v následujících obrázcích, jelikož nejlépe vystihují zaměření myšlenkových cest respondentů.

### Kroužek lezení

Na základě odpovědí respondentů je zřejmé, že je kroužek lezení vnímán jako aktivita s výrazným přínosem zejména v oblasti socializace, kdy se žáci seznamují s novými kamarády či vyučujícími, navazují kontakty a učí se zažívat různé situace. Také vyplynulo, že se častokrát jedná o první zkušenost dítěte s organizovaným volnočasovým kroužkem, což jen podtrhuje význam

socializace. Respondenti opakovaně uvádí skutečnost, že by tuto formu volnočasové aktivity doporučili i ostatním rodičům, což značí vysokou míru spokojenosti.

Kromě sociální oblasti dítěte se podílí také na celkovém seberozvoji. Budování sebedůvěry, posilování sebevědomí, ale také schopnosti reagovat na nově vzniklé události. Tyto psychosociální benefity jsou doprovázeny i fyzickou stránkou, kdy se zlepšuje motorika, koordinace pohybu, celkově posílení zdatnosti, ale i tělesná kondice.

Jedná se tedy o komplexní činnost, která pozitivně ovlivňuje žáka od fyzického zdraví přes sociální dovednosti až po psychickou pohodu. Lezení je často spojováno s pozitivními emocemi, jako je radost, spokojenost a nadšení, které u dětí mohou přetrvávat.



**Obrázek 1.** Shrnutí nejčastějších odpovědí ze všech kategorií dotazování pro kroužek lezení. (odpovědi blíže ke středu a vizuálně větší se vyskytovaly v reakcích respondentů častěji).

### Kroužek plavání

Respondenti znázorňují, že je plavání pro žáky nejen pohybovou aktivitou, ale také prostorem pro získání nových zkušeností a sociálních dovedností. Rodiče i vyučující aktivitu doporučují, jsou s volnočasovou aktivitou spokojeni, jelikož dle odpovědí děti častokrát zažívají pocity nadšení a spokojenosti. Pro mnohé se jedná o první kontakt s organizovanou pohybovou aktivitou, což samo o sobě přináší nové výzvy i podněty.

Je zdůrazněna komunikační rovina, kdy se děti učí vnímat pokyny, sdílet prostředí, reagovat na podněty i být součástí kolektivu.

Plavání je vnímáno jako komplexní cvičení ovlivňující motoriku, koordinaci i celkovou tělesnou kondici. Zmiňován je také potenciál vody, která umožňuje významné vnímání vlastního těla a stejně tak může voda zastupovat rehabilitační prvky. Ve velké míře přispívá k pozitivnímu vztahu k sobě samému a celkovému seberozvoji.



**Obrázek 2.** Shrnutí nejčastějších odpovědí ze všech kategorií dotazování pro kroužek plavání. (odpovědi blíže ke středu a vizuálně větší se vyskytovaly v reakcích respondentů častěji).

### Kroužek všestranné pohybové přípravy

V rámci odpovědí respondentů se ukázalo, že všestranná pohybová příprava hraje významnou roli ve zlepšování komunikačních dovedností, mezilidské interakce i schopnosti socializace u dětí, které se dané aktivity účastní. Častokrát se jedná o první přímý kontakt s organizovanou volnočasovou aktivitou, což značí význam zásadního vývojového podnětu, který do velké míry ovlivňuje jejich další přístup nejen k pohybu, ale i ke skupinové práci či prostředí. Děti se během této aktivity cítí příjemně, zažívají spokojenost a nadšení. To je přirozeně motivuje k pravidelné účasti. Žáci si více věří, uvědomují si své schopnosti a posilují sebedůvěru, neboť jim kroužek umožňuje vnímat lépe své tělo, ale i jeho možnosti. Také často zažívají nové situace či

podněty, se kterými se mnohdy doposud nesetkali, což může značit krok k vyšší samostatnosti.

Z hlediska pohybového rozvoje přispívá všestranná pohybová příprava ke zlepšení koordinace, kondice a celkové pohybové zdatnosti. Často se objevují pozitivní zmínky o přístupu dětí k pohybu i k celkové spolupráci s ostatními. Zákonní zástupci i vyučující vnímají všestrannou pohybovou přípravu jako přínosnou s vysokým potenciálem a doporučují ji i dalším zájemcům. Společenské propojení můžeme vidět pozitivně nejen u seznamování dětí, ale také u rodičů, kteří zde mají možnost navazovat kontakt mezi sebou nebo si navzájem sdílet zkušenosti, což může posilovat důvěru v Centrum APA a celkové přístup k dětem se SVP.



**Obrázek 3.** Shrnutí nejčastějších odpovědí ze všech kategorií dotazování pro kroužek všestranné pohybové přípravy (odpovědi blíže ke středu a vizuálně větší se vyskytovaly v reakcích respondentů častěji).

### Účastníci více kroužků

Poslední analyzovanou skupinu tvoří žáci navštěvující více než jeden z výše uvedených kroužků. Tedy v kombinaci plavání a lezení, lezení a všestranná pohybová příprava nebo plavání a všestranná pohybová příprava, popřípadě se účastní všech tří aktivit. Odpovědi přináší

cenný vhled do prožitků dětí, které přichází do kontaktu s programy Centra APA.

I v rámci kombinované účasti na kroužcích je nejvýznamnějším prvkem z hlediska dopadu na dítě socializace žáka. Vyučující i zákonní zástupci opakovaně zdůrazňují, že možnost být s ostatními v kontaktu má pro všechny zásadní význam. Opět se v mnoha případech

jedná o první strukturovanou zkušenost s organizovanou pohybovou aktivitou, což ji činí mimořádně podstatnou nejen pro jejich osobní rozvoj, ale i pro posílení důvěry v sebe sama, důvěry v nové prostředí, ale i autoritu dospělého.

Ve zvýšené míře se objevuje téma pohybu jako hodnoty, kdy se nejedná pouze o aktivitu, ale i o prostředek k rozvíjení vlastní osobnosti. PA vede k viditelnému zlepšení síly, koordinace a tělesné kontroly. Stejně tak posiluje sebedůvěru, schopnost vyjadřování, schopnost čelit novým či neznámým situacím. Převládá zde pozitivní naladění, otevřenost ke spolupráci přesahující i do jiných oblastí života.

Zásadní roli podle respondentů sehrává Centrum APA, které je vnímáno jako klíčový zprostředkovatel podpůrného, motivujícího a bezpečného prostředí. Bez existence této instituce by bylo velmi obtížné hledat jiné kroužky pro děti se SVP, kde by respektovali jejich

potřebu, specifika i samotné tempo. Centrum APA je v očích respondentů nejen organizátorem aktivit, ale také partnerem pečujícím o celkový rozvoj dítěte.

Kroužky navštěvují děti s různými formami znevýhodnění či postižení, a i přesto jsou vedeny k rozvoji svých schopností a dovedností. Rozvíjí samostatnost, zlepšují pohybové vzorce, posilují své já i díky zvyšování sebevědomí, kdy budují pozitivní vztah k sobě samému. Jedná se o zkušenost sloužící jako základ pro další etapy života, které by byly bez podobné zkušenosti náročnější.

Tento typ aktivit je komplexně přínosný. Volnočasové programy Centra APA jsou přínosné z mnoha hledisek a každý zúčastněný jedinec si může najít důvod, proč by se vlastně na dané aktivitě rád podílel. Je třeba si uvědomit, že poznáním těchto kroužků rozvíjíme tělesné, psychické i sociální oblasti, které mohou vzbuzovat radost, a přenáší se do každodenního života, což je zásadní přínos pro ně i pro jejich okolí.



**Obrázek 4.** Shrnutí nejčastějších odpovědí ze všech kategorií dotazování pro účast ve více kroužcích (odpovědi blíže ke středu a vizuálně větší se vyskytovaly v reakcích respondentů častěji).

## DISKUSE

Účast na lezení na umělých stěnách přináší významné fyzické, psychické i sociální benefity. Rozvíjíme koordinaci, sebedůvěru, ale i týmovou spolupráci (Frühauf, Sagmeister, & Kopp, 2023). Zlepšuje se síla horních i dolních končetin, rovnováha a zároveň dochází k lepšímu motorickému zapojení celého těla. Dále pak mobilita i stabilita (Bartolo et al., 2025). Rozvíjíme sílu, vytrvalost a rovnováhu. Stejně tak překonávání překážek i strachů. Dále pak spolupráce a komunikace nejen mezi spolužáky (Frühauf et al., 2023). Jedná se o zábavnou formu cvičení, tudíž je vyšší předpoklad adherence k terapii. Je vhodný pro různé věkové i funkční skupiny (Bartolo et al., 2025). Lezení je skvělou volbou pro alternativní formu pohybu pro žáky, kteří nejsou dostatečně motivováni tradičními sporty (Frühauf et al., 2023). Jedná se o bezpečný nástroj umožňující dlouhodobé použití, avšak je zdůrazněn odborný dohled (Bartolo et

al., 2025). Informace jsou v souladu s našimi zjištěními, kdy vidíme na názorech zákonných zástupců i vyučujících přínos volnočasové pohybové aktivity – nejvíce po sociální, ale také po fyzické i psychické stránce. V případě vhodného použití se jedná o bezpečnou terapeutickou variantu, která dostatečně motivuje žáky a je vhodná pro všechny funkční skupiny v jakékoliv věkové kategorii.

Rodiče čelí problémům s omezenou dostupností akceptujících plaveckých škol (Windle, Peden, Angell, & Macniven, 2024). S touto tezí se závěry ztotožňují. Kdy i přes relativně obsáhlou propagaci aktivit Centra APA narážíme na nízkou dostupnost použitelných prostor. Pro vyučující přinesl pozitivní efekt zejména praktický a interaktivní přístup se žáky se SVP, včetně simulací modelových situací, kdy samotné teoretické informace měly menší dopad než praktické aktivity. Aktivní zku-

šenost s dětmi se SVP zvyšuje sebedůvěru i schopnost plánovat a přizpůsobovat výuku (Neville, Makopoulou, & Hopkins, 2020). Mnoho studentů uvádí, že se necítí dostatečně připraveni učit žáky se SVP. Nejistota pramení z nedostatku praktických zkušeností a omezené přípravy během studia. Významnou roli hraje i pozorování zkušených učitelů, kteří umí efektivně vést inkluzivní výuku (Granell, Goig, Raga, & Maher, 2021). Se zjištěním, že by se studenti či vyučující necítili dostatečně připraveni, jsme se ve výzkumu nesetkali. Avšak aktivní zkušenosti v kroužcích se SVP zdokonalujeme výuku, kdy tím pomáháme do budoucna zajišťovat ještě větší přínos těchto volnočasových aktivit.

U plavání máme čtyři hlavní motivy účasti. Svoboda, únik od každodenní rutiny, odpovědnosti a tlaku. Zábava, můžeme ukázat hravost, radost, ale i smysl pro akci. Přátelství, propojení s komunitou či kamarády. Chlad i překonávání výzev posiluje odolnost (Christie et al., 2025). Plavání lidem pomohlo zvládat úzkosti, deprese, stres a životní krize. Účastníci jej popisují otevřeně jako cestu z temnoty k duševní obnově, kdy je studená voda vnímána jako osvěžující, očisťující a psychicky posilující. Dále přináší intenzivní smyslové vjemy a přítomnost okamžiku (Christie & Elliott, 2024). Zjištění o psychických benefitech kroužků poukazuje na zvýšení sebedůvěry účastníků, prožívání radosti i spokojenosti, možnosti odreagování se, ale také zvýšené míry socializace.

Děti vnímají pohyb hlavně jako zábavu, svobodu a příležitost ke hře, nikoli jako organizovanou nebo zdravotně cílenou aktivitu. Je pro ně spojen s dobrou náladou, přátelstvím a prožitkem (Hansen, Jacobsen, & Danielsen, 2025). Pokud je TV vnímána jako zábavná, uvolňující a sociálně příjemná, může posilovat pozitivní vztah studentů ke zdraví (Moravec & Kovács, 2025). Děti nejsou jen objektem výuky, ale aktivními účastníky. Je třeba naslouchat jejich názorům a zkušenostem. Pohyb by měl být hravý, vedený dětskou iniciativou (Hansen et al., 2025). Prostor pro hru, individualizo-

vané úkoly a flexibilní přístup jsou vnímány pozitivně, naopak porovnávání výsledků působilo na žáky se SVP negativně (Coates, 2011). Kroužky Centra APA jsou vedeny v přátelské atmosféře s prvky zábavy a snahy o posilování pozitivních vztahů nejen k pohybovým aktivitám, ale také k autoritám či kamarádům. Žákům je nasloucháno, jsou brána v potaz jejich přání a potřeby.

Děti se cítí nejlépe tam, kde je učitel podporuje, oceňuje snahu a vytváří prostředí, kde není hlavním cílem výkon. Pozitivní vztahy s učiteli či spolužáky významně ovlivňují motivaci a zapojení do aktivit (Coates, 2011). Dospělí by měli vytvářet podnětné a bezpečné prostředí, kde děti mohou pohyb prožívat jako radost, ne jako povinnost. Venkovní prostor, dostupnost pomůcek a aktivní zapojení výrazně ovlivňuje, zda a do jaké míry se děti pohybu účastní. Děti oceňují dospělé, kteří si s nimi hrají a motivují, nikoliv přikazují (Hansen et al., 2025). Častokrát bylo zmíněno, že i přes pociťující únavu žáků, např. ze školy, se v prostředí kroužků dokázali namotivovat.

Je vhodné vytvářet dlouhodobé, strukturované a způsobené pohybové intervence. Zapojení rodiny je klíčové pro udržitelnost, stejně tak školení personálu, čímž se zvyšuje povědomí o důležitosti pohybu. Ideální je zvolit interdisciplinární přístup, kdy spolupracují terapeuti, rodina, zdravotníci, ale i celá komunita (Jacob et al., 2023). Vztahy mezi univerzitami a komunitními partnery bývají nerovné, často chybí oboustranný dialog a zapojení všech aktérů do výzkumu i praxe, avšak výzkum by měl přispívat k transformaci, nikoliv jen k reprodukci existujících struktur (Francisco-Garcés, Salvador-Garcia, Chiva-Bartoll, & Santos Pastor, 2024).). V souladu se zjištěním můžeme vidět, že jsme „na dobré cestě“, jelikož postupně dochází k propojování škol, SPC, známých i lékařů s Centrem APA, což by do budoucna mohlo zajistit provozování dlouhodobé pohybové aktivity a tím pádem v žácích podněcovat sebedůvěru, samostatnost, komunikaci, poznávání nových věcí i zlepšenou interakci.

## ZÁVĚR

Na základě provedené analýzy dat lze s vysokou mírou jistoty konstatovat, dle názoru zákonných zástupců a lektorů, že účast dětí na volnočasových pohybových aktivitách přináší celou škálu pozitivních efektů, které se projevují napříč všemi oblastmi vývoje dítěte. Ukazuje se jako efektivní nástroj podpory celkového vývoje dítěte. Přírnosy nejsou omezeny pouze na tělesnou rovinu, ale prokazatelně se promítají i do emocionální stability, mezilidských vztahů a osobnostního zrání. Aktivity navíc fungují jako přirozená prevence sociálních, psychických i zdravotních rizik a vytvářejí prostor pro inkluzivní přístup, který respektuje individualitu každého dítěte. Výsledky potvrzují, že kroužky nabízejí dětem nejen fyzickou aktivitu, ale i bezpečné prostředí pro růst, hledání identity, budování sebedůvěry a rozvíjení dovedností nezbytných pro život ve společnosti.

Nejčastěji akcentovaným přínosem napříč všemi sledovanými aktivitami byla jednoznačně socializace. Kroužky poskytují prostředí pro navazování nových kontaktů, budování vztahů s vrstevníky i dospělými, ale také pro rozvoj sociálních a komunikačních dovedností. Děti se učí spolupracovat, respektovat pravidla i pracovat v kolektivu. V úzké návaznosti na tento aspekt byly opakovaně zmiňovány termíny jako komunikace, seznámení, interakce a poznání, a to v kontextu vnímání nejen okolního prostředí, ale i sebe sama. Aktivity tímto způsobem přispívají ke zdravému sociálnímu začlenění dítěte a podporují jeho otevřenost vůči novým podnětům. V oblasti sociální rodiče vnímají kroužky jako příležitost pro rozvoj komunikačních a interakčních dovedností. Pohybové aktivity podporují děti v navazování nových vztahů, ve spolupráci s vrstevníky i respek-

tování sociálních norem. Důraz je kladen na rozvoj socializace, schopnost týmové práce a pozitivní zapojení do kolektivu.

Respondenti často hovoří o pozitivním dopadu na vnitřní sebedůvěru, sebevědomí a motivaci dětí. Díky častému zažívání úspěchu, uznání a možnosti překonávat vlastní limity dochází k upevňování pozitivního sebepojetí. Děti, které se pravidelně účastní pohybových kroužků, se učí reflektovat vlastní schopnosti, přijímat výzvy a pracovat se zpětnou vazbou. Pocit radosti, nadšení a spokojenosti, který s účastí souvisí, pozitivně ovlivňuje rozvoj a podporuje zdravé vnímání vlastní hodnoty. Tyto aspekty se ukazují jako zásadní pro formování osobnosti dítěte i jeho dlouhodobou psychickou pohodu. Zvláštní zmínku si zaslouží i skutečnost, že byly kroužky velmi často označovány jako první zkušenost dítěte s organizovaným prostředím mimo rodinu nebo školu, což napomáhá dalšímu sociálnímu začlenění a větší adaptabilitě. V případě dětí, které navštěvují více kroužků současně, respondenti ocenili variabilitu, různorodost podnětů, ale i rozvoj samostatnosti, zodpovědnosti a schopnosti přizpůsobit se různým sociálním kontextům.

Z pohledu pohybového rozvoje byly nejčastěji zmiňovány přínosy v oblasti pohybu, motoriky, koordinace, tělesné kondice a celkového fyzického zdraví. Zvláště v případě plavání a lezení respondenti uváděli zlepšení vnímání vlastního těla, zesílení, ale i podporu v oblasti držení těla. V některých případech byla zmiňována i rehabilitační nebo kompenzační funkce. Rodiče i lektori vnímají, že pohyb přispívá ke zdravému životnímu stylu, a to nejen zvyšováním fyzických parametrů, ale také zlepšováním chuti k jídlu či psychosomatickou pohodou, jako je lepší spánek nebo zmírnění napětí. Ve

fyzické oblasti zákonní zástupci vnímají přímý pozitivní dopad pravidelné pohybové aktivity na tělesný rozvoj dítěte. Zásadní přínosy spočívají ve zlepšení fyzické kondice, v posílení motorických schopností a koordinace pohybů, což přispívá ke zlepšení celkové tělesné zdatnosti. Výrazně je zmiňováno také zlepšení držení těla, které je klíčové pro prevenci ortopedických obtíží a podporu zdravého růstu. Pozitivním efektem je rehabilitační působení aktivit, kdy pravidelný pohyb napomáhá dětem v oblasti hybnosti. Někteří zákonní zástupci rovněž upozorňují na zlepšení dechových funkcí, zvýšení chuti k jídlu a posílení imunity. V několika případech bylo rovněž zjištěno, že pohybové kroužky přispěly k regulaci tělesné hmotnosti a zmírnění obezity, což má zásadní význam z hlediska prevence civilizačních onemocnění. Aktivní pohyb také podporuje kvalitní a pravidelný spánek, který je nezbytný pro správnou regeneraci dětského organismu.

Zákonní zástupci v oblasti psychického zdraví uvádějí, že účast v kroužcích vyvolává u dětí pocity radosti, nadšení a spokojenosti, které ovlivňují jejich emoční prožívání. Tyto pozitivní emoce přispívají k odreagování a snižování stresu, který děti mohou zažívat. Kroužky dle zákonných zástupců rovněž podporují rozvoj sebedůvěry a psychickou odolnost, kdy děti prostřednictvím vlastních úspěchů zažívají pocit kompetence a schopnosti překonávat překážky, což pozitivně ovlivňuje sebepojetí a podporuje zdravý rozvoj osobnosti. Rodiče oceňují i významný vliv pohybových aktivit na vnitřní motivaci dětí, která se projevuje jak ve sportovních, tak v akademických a osobních oblastech života. Dalším přínosem je relaxace a zvládání emocí, což zlepšuje celkovou duševní pohodu dítěte.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- An, M., Tanaka, R., Hirota, N., Sasai, T., Takahashi, H., Oga-wa, Y., ... & Kato, T. (2024). A scoping review of adapted physical activity interventions for children and youth with disabilities using international classification of functioning, disability and health: children and youth version as a reference. *International Journal of Developmental Disabilities*, 70(7), 1127–1152.
- Baloun, L., Kudláček, M., & Migdauová, A. (2014). Kde je možné studovat aplikované pohybové aktivity: analýza nabídky předmětů z oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA) pro studenty učitelství tělesné výchovy na vybraných vysokých školách v České republice. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 5(2).
- Bartolo, K., Prais, K., D'Amico, E., Androwis, G. J., Cheng, J., & Shoval, H. A. (2025). Exploring the role of the rock climbing treadmill as a novel therapy tool in physical rehabilitation. *PM&R*, 17(4), 396–403.
- Bazalová, B. (2023). *Psychopedie*. Grada.
- Coates, J. (2011). Physically fit or physically literate? How children with special educational needs understand physical education. *European physical education review*, 17(2), 167–181.
- Granell, J. C., Goig, R. L., Raga, M. G., & Maher, A. (2021). Perceived competence to teach students with special educational needs in physical education: the voice of university students from Spain and United Kingdom. Francisco-Garcés, X., Salvador-Garcia, C., Chiva-Bartoll, O., & Santos Pastor, M. L. (2024). Critiques and proposals for improving university service-learning research in the physical activity and sport field: A qualitative inquiry through a thinking with theory approach. *Revista complutense de educacion*.
- Frühau, A., Sagmeister, D., & Kopp, M. (2023). Barriers to and opportunities for integrating climbing in physical education. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 25(2), 344–356.
- Hansen, S. K. K., Jacobsen, A., & Danielsen, D. (2025). Exploring Physical Activity Health Promotion in Danish Kindergartens: A Child Perspective. *Children & Society*, 39(4), 789–797.
- Christie, M. A., & Elliott, D. (2024). From a dark place to a blue space: open water swimming transformed our lives. *Sport in society*, 28(8), 1082–1112.

- Christie, M., Elliott, D., & Wilbraham, S. (2025). Freedom, fun, friendship and freezing! Women's perspectives of participation in open water swimming. *Sport in Society*, 28(12), 1780-1804.
- Jacob, U. S., Pillay, J., Johnson, E., Omoya, O., & Adedokun, A. P. (2023). A systematic review of physical activity: Benefits and needs for maintenance of quality of life among adults with intellectual disability. *Frontiers in sports and active living*, 5, 1184946.
- Ješina, O., Kudláček, M., Tomoszek, M., Lehnertová, M., Ješinová, L., Chvojková, V., & Vyhliďal, T. (2020). *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ješina, O., Tomoszek, M., Vařeková, J., & Kotlík, K. (2024). Uvolňování žáků z tělesné výchovy z pohledu práva a inkluzivního vzdělávání. *Pediatric pro praxi*, 25(6).
- Kroupová, K. (2016). *Slovník speciálněpedagogické terminologie: vybrané pojmy*. Grada.
- Loopers, J., Kupers, E., de Boer, A., & Minnaert, A. (2024). The relationship between basic psychological need satisfaction and intrinsic motivation: The role of individual differences and special educational needs. *European Journal of Psychology of Education*, 39(1), 341-360.
- McNamara, S., Pitchford, E. A., & Case, L. (2024). Familiarity of adapted physical activity among undergraduate students: Personal connection matters. *Journal of Disability Policy Studies*, 35(3), 175-184.
- Moravetz, M., & Kovács, K. E. (2025). The Role of well-Being as a value in students' health-conscious lifestyles in the context of the role of daily physical education. *Physical Culture and Sport*, 108(1), 13-35.
- Neville, R. D., Makopoulou, K., & Hopkins, W. G. (2020). Effect of an inclusive physical education (IPE) training workshop on trainee teachers' self-efficacy. *Research quarterly for exercise and sport*, 91(1), 102-114.
- Sedláčková, D. (2009). *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Grada.
- Shen, X., Huang, P., Nie, B., Su, M., Liu, D., Guo, Y., & Zheng, L. (2024). An adapted physical activity program for adolescents with an intellectual Disability: An international classification of functioning, Disability, and health perspective. *Life*, 14(10), 1314.
- Schwab, S. (2015). Evaluation of a short version of the illinois loneliness and social satisfaction scale in a sample of students with and without special educational needs—an empirical study with primary and secondary students in Austria. *British Journal of Special Education*, 42(3), 257-278.
- Sit, C. H., Huang, W. Y., Wong, S. H., Wong, M. C., Sum, R. K., & Li, V. M. (2022). Results and SWOT analysis of the 2022 Hong Kong Report Card on physical activity for children and adolescents with special educational needs. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 40(3), 495-503.
- Vařeková, J., Daďová, K., & Nováková, P. (2022). *Žák se speciálními vzdělávacími potřebami v tělesné výchově*. Karolinum.
- Windle, N., Peden, A. E., Angell, B., & Macniven, R. (2024). Parent/carer experiences and challenges in redeeming the first lap swimming lesson voucher in New South Wales, Australia. *Managing sport and leisure*, 1-16.

## 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](http://www.apastyle.org)). Hlavním jazykem časopisu je **čeština**. Název článku, abstrakt a klíčová slova jsou publikovány také v angličtině.

### Formátování textu

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

### Abstrakt a klíčová slova

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

### Struktura příspěvku

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

### Tabulky a obrázky

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

### Referenční seznam

Reference jsou umístěny na konci příspěvku v abecedním pořadí a musí být v souladu s APA publikačním stylem (viz příklady). Pro reference nelze nikdy použít poznámky pod čarou. Pečlivě přezkontrolujte reference, abyste se ujistili, že jsou správné 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.

Toto číslo časopisu vyšlo v rámci projektu realizovaného za finanční podpory z Operačního programu Jan Amos Komenský, spolufinancovaného Evropskou unií.  
Název projektu: **Implementace dlouhodobého záměru v Olomouckém kraji**  
Registrační číslo: **CZ.02.02.XX/00/23\_018/0013117**



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



**idzok** Implementace  
dlouhodobého záměru  
v Olomouckém kraji