

Editorial

Dostává se Vám do rukou dvojčíslo našeho časopisu APA v teorii a praxi, které shrnuje dění v oblasti APA za rok 2017. V tomto roce se pro zviditelnění APA udělalo opravdu mnoho, jak na akademické půdě, tak především v pedagogické praxi.

V květnu se na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK UP) konala IV. česká národní konference aplikovaných pohybových aktivit, která byla součástí VIII. mezinárodní kinantropologické konference Pohyb a zdraví. Abstrakty všech příspěvků konference naleznete v tomto čísle. V září se pak na půdě Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze (FTVS UK) konala mezinárodní konference „APA through the lifespan“. Kniha abstraktů a sborník z této konference jsou ke stažení na adrese: <http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-2055.html>.

Velký počín pro změny ve školní tělesné výchově, asi jediném předmětu, ze kterého bývají žáci uvolňováni pro různá omezení, znamená spolupráce FTK UP, FTVS UK a Olomouckého kraje ve třech významných projektech: 1. Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti (FTK UP), 2. Podpora společného vzdělávání v oblasti školní tělesné výchovy a pohybově orientovaných programů (FTVS UK) a 3. Implementace krajského akčního plánu Olomouckého kraje (Centrum celoživotního učení Olomouckého kraje s metodickou podporou PPP a SPC Olomouckého kraje). Základní informace o projektech naleznete v tomto čísle. V dalších číslech Vás budeme průběžně informovat o naplňování cílů těchto projektů i o radostech a strastech jejich řešitelů.

Za redakční tým Julie Wittmannová

PRAXE

- **Osobnost v oblasti APA** (redaktor rubriky Ondřej Ješina)
Medailonky významných osob uvedených do „Síně slávy APA“ 2
Tadeáš Kříž: úspěšný profesionální sportovec a vysokoškolský student s vadou zraku 4

- **Informace z vysokých škol** (redaktor rubriky Ondřej Ješina)
Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci 6
Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze 23
Informace z Fakulty sportovních studií MU Brno 29
Informace z VŠ Palestra Praha 30

- **Informace o projektech** (redaktor rubriky Ondřej Ješina)
Podpora rovného přístupu ke vzdělávání v oblasti tělesné výchovy 35
Ondřej Ješina, Klára Daďová, Alena Migdauová, Lubomír Schneider, Martin Lajza
Projekt EQuiPPE: zvyšování kvality výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol 37
Julie Wittmannová, Michal Kudláček

- **Jak na to...** (redaktor rubriky Tomáš Vyhliďal)
Tábory pro děti se zdravotním postižením a znevýhodněním (3. díl) 38
Ondřej Ješina, Tomáš Vyhliďal

- **APA v praxi** (redaktor rubriky Tomáš Vyhliďal)
Pohybové aktivity v Psychiatrické léčebně Sternberk 44
David Hubáček
Ohlédnutí za zimní sezónou Sportovního klubu vozičkářů Praha 46
Veronika Skalecká
Co se událo v ČHSO v roce 2017 48
Hana Válková

TEORIE

- **Recenzovaná sekce**
Význam psychomotorické terapie v reedukační péči o děti s poruchami aktivity typu H 51
Markéta Švamberk Šauerová
Pohybová aktivita u jedinců s diabetem mellitus 2. typu 57
Jitka Vařeková, Eliška Vrátná, Klára Daďová, Pavel Strnad, Tomáš Vařeka
Preference pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním 67
Tomáš Vyhliďal, Kamila Bártková

- **Abstrakty z konference**
Sborník abstraktů IV. české národní konference aplikovaných pohybových aktivit 73
Editor: Michaela Lehnertová

Redakční rada: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (šéfredaktor, FTK UP v Olomouci), Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (zástupce šéfredaktora, FTK UP v Olomouci), doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D. (PedF UJEP Ústí nad Labem), doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D. (FTK UP v Olomouci), Mgr. Věra Knappová, Ph.D. (ZCU v Plzni), doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc. (FSpS MU Brno), prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. (VŠTVS Palestra v Praze), prof. PhDr. Jela Labudová, CSc. (FTVŠ UK Bratislava, Slovensko), Mgr. Iva Obrusníková, Ph.D. (University of Delaware, USA), Mgr. Svatava Panská (FTK UP v Olomouci), prof. PhDr. Hana Válková, CSc. (FSpS MU Brno), PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (FTVS KU v Praze), Mgr. Tomáš Vyhliďal (FTK UP v Olomouci), doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D. (VŠTVS Palestra v Praze). Za jazykovou a stylistickou správnost článků zodpovídají autoři. Foto na obálce Kateřina Faltusová (archiv ExpedicePřesBar). Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci, Křížkovského 8, 771 47 Olomouc, www.upol.cz/vup, e-mail: vup@upol.cz. K vydání připravila Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci ve spolupráci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA). Olomouc 2017. Vychází dvakrát ročně. Časopis je od r. 2011 registrován v databázi EBSCO. ISSN 1804-4204. ISSN 1804-4220 (on-line). Reg. č. MK ČR E 19549.

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

Sekce Medailonky významných osob uvedených do „Síně slávy APA“ nám v minulém čísle představila první dva laureáty, prof. Hanu Válkovou a Vojtěcha Vašíčka. V tomto čísle pokračujeme dalšími oceněnými osobnostmi, a to in memoriam oceněným panem docentem Jaroslavem Potměšilem a osobností roku 2014 doktorem Vojmírem Srdečným.

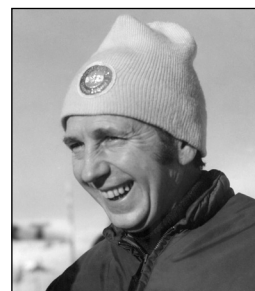
Medailonky oceněných za celoživotní přínos APA – Síně slávy APA**Jaroslav Potměšil – velký sportovec, velký pedagog, velký člověk****doc. PhDr. Jaroslav Potměšil, CSc.**

Přinášíme další medailonek osobnosti uvedené do síně slávy APA. Po prof. Haně Válkové a paralympijském vítězi Vojtovi Vašíčkovi to je in memoriam oceněný doc. PhDr. Jaroslav Potměšil, CSc. (narozen 10. února 1933, Lom u Tábora – zemřel 10. prosince 2010, Praha). Český pedagog, docent FTVS UK v Praze a sportovní funkcionář. Byl také trenérem lyžování a v letech 1990 až 1992 předsedou Československého svazu lyžování.

*Oslavná chvíle v taláru*

Vyrůstal v malé obci Lom nedaleko Tábora, do obecné školy chodil v Maršově a do měšťanské do Malšic a Tábora. Svůj zájem o pedagogický i sportovní růst potvrdil studiem Institutu tělesné výchovy a sportu UK v Praze (ITVS, později FTVS) v letech 1953–1956 a aspiranturou na Katedře turistiky a lyžování ITVS (1956–1957). Působil v letech 1958 až 1974 na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze, v letech 1974–1981 pracoval ve Výzkumném ústavu pro vrcholový sport při FTVS, protože pro své postoje k vstupu vojsk Varšavské smlouvy do ČSSR (v srpnu 1968) nesměl učit.

Od roku 1990 opět působil na fakultě jako pedagog a v roce 1992, na základě své dosavadní práce a písemných publikací, habilitoval v oboru kinatropologie a získal právo přednášet na vysoké škole jako docent.

*Ve funkci šéftrenéra běžeckého lyžování na ZOH v Sarajevu*

V roce 1978 byl jmenován ústředním trenérem lyžování ČSSR a v této funkci se dočkal i do té doby nejúspěšnějších ZOH v československé historii – Sarajevo 1984 (v lyžování pro republiku získal čtyři medailí: stříbro získala štafeta žen, bronz Květa Jeriová, Pavel Ploc a Olga Charvátová). Zúčastnil se ZOH 1976 v Innsbrucku a ZOH 1980 v Lake Placid, MS v severském lyžování v Za-

*No comment*

kopaném, Oberstdorfu, Oslu, Lahti, Falunu a jinde. Členem předsednictva a předsedou (1990–1992) Československého svazu lyžařů byl zvolen po roce 1989 a také byl členem komise pro běh na lyžích a pro světový pohár FIS.

Po zranění svého syna Jana (v roce 1989) se pak zabýval problematikou zdravotně postižených, jejich integrací, pohybovými aktivitami a možnostmi studia na Univerzitě Karlově v Praze. Byl předsedou Iniciativy (s výše uvedeným zaměřením) na UK, členem komise pro zlepšení podmínek studia zdravotně postižených na UK, poradcem Konta Bariéry

a garantem Kontaktu bB (bez bariér) – asociace pro studium, rehabilitaci a sport bez bariér. (Větší část textu přebrána z www.wikipedia.org.)

Tím, čím byla pro Olomouc a Fakultu tělesné kultury prof. Hana Válková, tím byl pro Prahu a Fakultu tělesné výchovy a sportu doc. Jaroslav Potměšil!

Do síně slávy APA uveden in memoriam v roce 2011. ■

Autor: Ondřej Ješina
Foto: Rostislav Čichoň

Vojmír Srdečný – muž, který založil Kladrubské hry

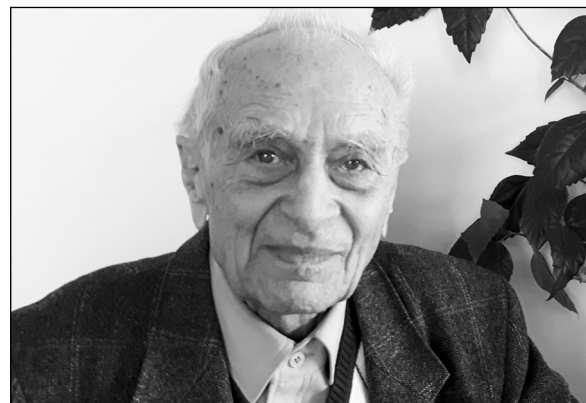
PhDr. Vojmír Srdečný

Na tomto místě si dovoluujeme, místo medailonku klasického, předložit vzpomínku prof. Hany Válkové na den strávený s Vojmírem Srdečným v Olomouci, při předávání ocenění (přezvato ze stránek Radost z pohybu <http://www.radostz pohybu.cz/general/Article.aspx?id=1258>):

Na dubnovém Karnevalu APA byl do Síně slávy uveden PhDr. Vojmír Srdečný, nikoliv osoba, ale osobnost naprosto povoláná, jejíž podíl na rozvoji pohybových aktivit a sportu osob s postižením (v dnešní terminologii na rozvoji aplikovaných pohybových aktivit) je stále nedocenený.

Ač v daném roce 2014 oslavil 95 let svého vysoce aktivního života, tělem i duší je věčně mlád. O tom svědčí i jeho reakce na pozvání a zajištění cesty z Prahy do Olomouce, jak odepsal: „...oznamuji, že bych do Olomouce přijel dne 4. dubna na hlavní nádraží vlakem – bez doprovodu...“ Dále se ihned nechal informovat o veřejné dopravě v Olomouci, kterou hodlal použít jak na ubytování, tak příjezd do RCO i pro procházky následujícího dne po Olomouci. Dlouho nám trvalo ho přesvědčit, že doprava autem není problém. Toto přesně charakterizuje Borka Srdečného: čím přínosnější, tím skromnější osobnost.

Po mnoha letech osobních setkání či korespondence a následné pauze jsme se znovu setkali během konference na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu Palestra v Praze, kde dosud externě působí. Málokdo ví, že dr. Srdečný, díky předchozí známosti, významně napomohl i založení studijního oboru Aplikovaná tělesná výchova na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého. Přispěl dlouholetými zkušenostmi z vývoje zdravotní (tehdy zvláštní) tělesné výchovy a zkušenostmi z funkce prvního předsedy Svazu invalidních sportovců v roce 1960, který usilovně s dalšími kolegy pomáhal prosadit.



Z jeho úst také máme potvrzeno, že Kladrubské hry osob s tělesným postižením skutečně o pár měsíců předcházely dnes známým hrám ve Stoke Mandeville. Do Kladrub dr. Srdečný nastoupil poté, co jeho tělo ani duši a optimismus nezlomil nacistický koncentrační tábor. Jako bývalý Sokol dostudoval tělesnou výchovu a nastoupil do Kladrub. Bohužel v našem tehdejší režimu pro sport osob s postižením nebylo místo. Ovšem současně to bylo štěstí pro oblast Olomouce a lázní Velké Losiny, kam byl od Prahy „odsunut“ a kde přišel do styku s mnoha vynikajícími lékaři, neurology, tělovýchovnými pracovníky. Nyní s ústavem v Kladrubech stále spolupracuje a z Olomouce odjížděl právě na 95. Kladrubské sportovní hry.

Měla jsem štěstí strávit s dr. Srdečným zbytek odpoledne a slavnostní večer, který se protáhl samozřejmě až do dalšího dne: se studenty a jejich kamarády s „jinakostí“, u dobrého vína. Měla jsem možnost vyslechnout spousty historek i historií i vzpomínek na osobnosti, z nichž jsem zažila jen některé: psychologové či lékaři V. Příhoda, F. Kábele, Z. Matějček, dr. Knapek...

Dr. Srdečnému jsme vzdali hold za jeho přínos pro obor. Já přidávám osobní poděkování za setkání, za možnost poslouchat životní příběhy a za předání rad pro plodný a optimistický život, což je jeho krédo sedmi P. Studentům je při předávání sdělil, ale já dodržím dohodu – uchráním toto tajemství.

S díky a úctou Hana Válková ■
Foto: zitlededoma.cz (přezvato ze stránek Radost z pohybu, FTK UP)

Tadeáš Kříž: úspěšný profesionální sportovec a vysokoškolský student s vadou zraku

Rozhodli jsme se, že na tomto místě časopisu budeme dávat prostor dalším zajímavým osobám spojeným s APA, proto si zde dovolujeme přetisknout rozhovor „Nestěžujte si, že to máte na kole těžké“ (publikováno 17. 5. 2017).

Martin Holemý a Barbora Zedníčková, oba studenti oboru Aplikované pohybové aktivity na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci udělali rozhovor s Tadeášem Křížem. Tadeáš má 21 let, pochází z Hodonína a je studentem stejného oboru. Důvodem, proč si k rozhovoru vybrali právě jeho je, že Tadeáš je velmi úspěšný profesionální sportovec a vysokoškolský student, přestože má silnou vadu zraku. Velmi rád a ochotně odpovídal na otázky, které si pro něj nachystali.

■ Jaký typ zrakové vady máš?

LHON = leberova hereditární optická neuropatie. Jedná se o poškození a tím pádem o oslabení očního nervu. Oko vizuální podnět zpracuje dobře, ale nerv nedokáže kvalitně obraz přenést do mozku a tím pádem vidím všechny věci rozostřeně.

■ Od kdy máš tuto vadu zraku?

Tato vada mě postihla, když mi bylo 17,5 let. Byla to doba, kdy jsem byl ve 2. ročníku na střední škole.

■ Jaké kompenzační pomůcky používáš?

Mám kamerovou lupu, kterou si můžu zvětšovat text v knihách a podobných věcech. Je to zvětšení na věci, které jsou blízko. Pak mám ještě Oculus, kterým se dívám do dálky, funguje na principu jedno-ručního dalekohledu. Dívám se s ním na tabuli a čtu si prezentace ve výuce.

■ Je v současnosti nějaká možnost korekce tvé vady zraku?

Jelikož se jedná o problém nervu, tak zatím bohužel nic není. Implantace nervové tkáně se neprovádí, jediné co dělám pro podporu je, že беру vitamíny.

■ Jak tě to ovlivňuje v tvém životě při každodenních aktivitách?

Ze začátku to bylo velmi náročné a dost mě to unavovalo, jak z práce ve škole, tak i celkově. V dnešní době co potřebuju, si přečtu lupou z knihy nebo dalekohledem na dálku. Spolupracuji s asistentem, který mi pomáhá při vypracování úkolů a tím se kompenzuje moje vada a práce mi netrvá tak dlouho.

■ Jaké jsou tvé koníčky?

Neskutečně miluji sport a spoustu jeho forem vyžítí. Vrcholově se věnuji biketriálu. V dnešní době ještě stále moc lidí neví, co to je biketriál, tak to aspoň trošku nastíním, o co se vlastně jedná. Je to cyklist-

ická disciplína, kdy jezdec musí na kole technicky překonávat nejrůznější překážky.

■ Jak ses dostal k biketriálu?

S biketriálem jsem začal v 6 letech. Rok před tím jsem zkoušel hokej, ale ten mě po chvíli přestal bavit. V biketriálu jsem na tréninku mohl být s tátou a to mě bavilo.

■ Jaké byly tvé začátky v biketriálu?

V roce 2002 kdy jsem začínal, byla úplně jiná doba a kola vypadala taky úplně jinak. Brzdy nebrzdily tak dobře jako v dnešní době a váha kol byla 15 kg, dnes je poloviční.

■ Potřeboval jsi při začátku provozování biketriálu pomoc druhých?

Sice jsem jezdil a stále jsem vedený v Hodonínském klubu, ale jelikož je to mladý sport, odvozený od triatlových motorek, tak zde pořádný trenér nebyl. Náš trenér jezdil jen klasický motokros, ale biketriál ne. Učil jsem se z toho, co jsem viděl u starších jezdců. Až v dnešní době se i já podílím na nějaké tréninkové koncepci, jak by se mělo postupovat.

■ Kdo a jak tě podporuje (rodina, přítelkyně, přátelé, sponzoři)?

Vždy od samého začátku mě podporuje rodina a jen díky nim jsem dnes tam, kde jsem a mám za sebou spoustu úspěchů. Jsem i moc vděčný mému dědovi, který když má čas, tak mě vozí na tréninky. Je velmi náročné sehnat sponzory do takového sportu, neboť není viditelný a moc sponzorů se do toho nehrne.

■ Co pro tebe představovalo největší problém v biketriálu?

Jakmile se u mě vyskytl problém se zrakem, tak mi na chvíli byl zakázaný sport celkově. Postupem času mi bylo dovoleno se začít zase hýbat. Bylo to

i z toho důvodu, abych si nepřivodil něco dalšího. První co tak jsem šel zkusit, jestli budu schopný se zase postavit na kolo a kolik toho uvidím. Přece jen jsem měl přes rok pauzu a nevěděl jsem, jak a co uvidím, ale šlo to i díky tomu, že jsem na kole jezdil už nějakých 11 let předtím.

■ Měl si někdy chuť s tím praštit?

Skončit jsem s tím už chtěl mockrát a vždy to bylo kvůli něčemu, co mi nešlo, ale vždy to přešlo.

■ Jak často trénuješ?

Na kolo chodím tak 3krát týdně a do toho chodím ještě cvičit. A samozřejmě v zimě lyže.

■ Tvé úspěchy v biketriálu?

Největší úspěchy se mi povedly paradoxně až v poslední době. Když jsem špatně viděl, nevěděl jsem, kterou kategorii budu zvládat. První plán byl nějakou hobby kategorií, ať se aspoň trochu svezu. Po dvou závodech jsem zjistil, že když začnu zpátky trénovat, tak můžu nastoupit do červené druhé nejvyšší a mě věkově odpovídající kategorie. V této kategorii se mi v roce 2016 povedlo 2. místo v seriálu Mistrovství České republiky, 3. místo na Mistrovství Světa a čeho si cením vůbec nejvíc ve svojí kariéře je 1. místo na Mistrovství Evropy. Podotýkám, že biketriál není sport pro zrakově handicapované, a tak závodím normálně mezi intaktní populací a tohle vše se mi povedlo mezi zdravými.

■ Co nejtěžšího považuješ v biketriálu?

Nejde moc říct co je nejtěžší, protože se prostě musí trénovat, aby se člověk naučil všechny věci, aby pak dokázal překonat nejrůznější překážky.

■ Co považuješ kromě těch sportovních úspěchů za tvůj největší životní úspěch?

Nejvíc si považuji to, že jsem se vrátil do života a můžu takhle sportovat. Tento rok se chystám do Elitní kategorie, kde se budu rovnat se špičkou České republiky.

■ Jaký to byl pocit vyhrát mistra Evropy?

Ani jsem si to nijak speciálně neužíval, že jsem vyhrál, taky i díky tomu, že kvůli tomuto problému nesmím pít alkohol. Spíš mě těšilo to, že ta dřinu, co jsem do toho dal, se vrátila a teď se srovnávám se zdravýma.

■ Jak je možné, že porážíš profesionály bez vady zraku?

Začal jsem z toho mít větší radost a neustále na sobě pracuju, plus ještě to, co ve mě zůstalo, když jsem viděl a tohle vše dohromady ze mě dělá to, čím jsem.

■ Jaké sporty kromě biketriálu děláš?

Nedávno jsem se začal závodně věnovat i alpskému lyžování zrakově handicapovaných sportovců.

■ Jaké jsou tvé další sportovní cíle?

V biketriálu jsem si svoje už odjezdil a už z toho chci mít jen radost. Teď se dost věnuji mládeži a jednomu chlapci, ve kterém vidím neskutečnou lásku k biketriálu a i proto ho směřuji a pomáhám mu. I díky tomu, že teď začínám s lyžováním, tak se tomu chci věnovat více.



■ Máš i nějaké životní cíle?

Nejraději bych chtěl vytvořit fungující systém výchovy českých biketrialistů a věnovat se tomuto, ale bude to ještě dlouhá cesta, tak uvidíme.

■ Jaké je pro tebe lyžování s trasérem, jsou lyže pro tebe nová věc nebo už jsi dříve lyžoval?

Lyžoval jsem tak normálně rekreačně a náhodně jsem se dostal k příležitosti začít závodně lyžovat a chtěl jsem to vyzkoušet. Ze začátku mi trasér přede mnou zavazal a bylo mi to neskutečně nepohodlné, ale dnes už bych si jízdu bez traséra nedokázal představit.

■ Jaké jsou tvé plány a sny v alpském lyžování?

V lyžování se mi povedlo už vyhrát závod Mistrovství České republiky. Díky tomuto výsledku jsem si zajistil start na závodech evropské úrovně. Chtěl bych se probojovat až na Paralympiádu. ■

Informace z vysokých škol (redaktor Ondřej Ješina)

Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci

O monoski byl zájem i přes mráz a vytrvalé sněžení



Letošní Dny na monoski jsou v polovině. Po úvodní akci v Hlubočkách u Olomouce se série minulou sobotu přesunula na Vysočinu, přesněji do Hlinska. Zatímco lyžování v Hlubočkách bylo ve znamení nízkých teplot (ráno až $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$), Hlinsko „potrápilo“ monolyžaře neustálým přísunem čerstvého sněhu. Oproti předcházejícím ročníkům, kdy organizátoři bojovali s teplotami nad nulou a nedostatkem sněhové pokrývky, je tak vlastně letošek, co se týče počasí, příjemnou změnou. Domácí „skifanatici“ se přesto s přípravou modré sjezdovky vypořádali bez ztráty kytičky.

Mezi nejvděčnější monolyžaře patřily děti z pardubického Střediska rané péče, které se snažily společně s rodiči proniknout do tajů ovládní „jednostopé skořepiny“. Díky velkému zájmu vozili instruktoři účastníky akce i po šestnácté hodině, na kdy byl původně naplánován závěr sportovního programu. Nejvytrvalejší zájemci si tak mohli vyzkoušet jízdu na monoski i za umělého osvětlení.

Cílem Dnů na monoski je umožnit všem zájemcům ze široké lyžařské veřejnosti vyzkoušet si jízdu na této speciální lyži, která je zkonstruována primárně pro lyžaře s tělesným postižením. Nejde ovšem jen o samotnou jízdu na svahu, ale také o přesun z vozíku na monoski, udržení stability na rovině či základní manipulaci na lyžařském vleku. To vše je totiž zcela odlišné, a proto se odehrává pod vedení vyškolených instruktorů, takže ani naprostý začátečník se nemusí bát, že by to nezvládl.

Letošní ročník je nyní ve své polovině. Lyžaři si budou moci monoski vyzkoušet ještě 18. února v Olešnici na Blanensku a 4. března na Rališce v Beskydech.

Dny na monoski jsou pořádány Centrem APA Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého ve spolupráci s lyžařskými školami Newman School a Ski Fanatic, kterým patří velké díky za jejich ochotu při realizaci celého projektu, bez jejich podpory by nebylo možné akci uspořádat. Více o akci na www.dynamonoski.cz. ■

Za tým Centra APA Ladislav Baloun (2017)

Lyžařské víkendy pro rodiny dětí se zrakovým a tělesným postižením

V tradicích a úspěšných akcí by se mělo pokračovat. Právě o to se snažíme a díky tomuto přístupu již sedmou sezónu pořádáme víkendové pobyty pro rodiny dětí s postižením. K rodinám s dětmi s tělesným postižením se díky iniciativě SPC Zlín pro žáky se zrakovým postižením připojily rodiny právě těchto dětí a žáků. Jsme nesmírně rádi, že jako pracoviště můžeme nabídnout těmto rodinám možnost společně pobýt na horách, aktivně lyžovat a společně trávit volný čas. V polovině ledna se akce pro rodiny dětí se zrakovým postižením zúčastnilo téměř 30 osob lyžováním aktivních. Hlavním garantem byl člověk nejpovolnější, Zbyněk Janečka, který je doslovným GURU lyžování zrakově postižených v ČR. Víkend pro rodiny dětí s tělesným postižením byl v letošní sezóně připraven na sklonku ledna a zúčastnilo se ho 6 rodin (cca 15 osob a 5 instruktorů). V pozici hlavního

instruktora se vrátila, a patří jí velký dík, Radka Bartoňová. Tradičním místem setkání byl katastr obce Loučná nad Desnou, místní část Rejholetice a Kouty nad Desnou. Vlidné zázemí, kde nic není problémem, najdete (společně s námi) ve Ski areálu Kareš. Ubytování s velkým „U“ a flexibilitou v hotelu Dlouhé stráně.

Proč jezdit do Alp nebo do Krkonoš, když vhodné podmínky můžete najít za olomouckými humny v okrese Šumperk. Tímto se při organizaci integrovaných akcí řídíme již celkem více než 20 let. V posledních letech pak „akademické aktivity“ válkuje uplatňování třetí role vysokých škol, tedy podpora praxe. Velký zájem o lyžování osob s postižením jsme zaznamenali zejména v sezóně 2011–2012 a od tohoto data reálně nestačíme pokrýt veškerou poptávku rodin, škol i soukromých osob o podporu při realizaci lyžařských akcí pro lyžaře se

zdravotním postižením. Ačkoliv jsme z organizačních a časových důvodů nuceni redukovat počet víkendových pobytů jen na druhou polovinu ledna, přesto jsou víkendy pro rodiny dětí s postižením jednou z priorit Centra APA (Katedra APA, FTK UP v Olomouci). Zájem díky dalším akcím, jako Dny na monoski, přichází i pro následující rok a jsme připraveni uspokojit i rodiny spolupracující s dalšími organizacemi, jako jsou střediska rané péče v Olomouci, Internetporadna nebo různí poskytovatelé sociální péče v Olomouci (např. Spolu Olomouc, Trend vozíčkářů apod.) i mimo Olomouc. Těšíme se společně s Vámi na příští sezónu, kdy máme v plánu uskutečnit 3 takové víkendy v průběhu ledna 2018. ■



Za tým Centra APA Ondřej Ješina (2017)

Lyžaři si užívali zimních radovánek na jedinečném výcvikovém kurzu

Integrovaný výcvikový zimní kurz, na němž studenti fakulty tělesné kultury získávají praktické zkušenosti a zároveň tak umožňují dětem i dospělým s postižením užít si zimních radovánek, patří ve střední Evropě k ojedinělým akcím. Letos se ho v Koutech nad Desnou zúčastnilo na sto padesát lidí. Tolik osob se vystříдалo za 16 dní na akcích, jako je víkend pro rodiny dětí se zrakovým postižením, kurz instruktorů monoski, kurz lyžování a snowboardingu pro studenty, integrovaný zimní kurz v APA, kurz pro instruktory v systému ČZV FTK UP, víkend pro rodiny dětí s tělesným postižením, dva víkendy reprezentace ve sjezdovém lyžování zrakově postižených a část reprezentačních lyžařů s tělesným postižením. „Svým rozsahem a šíří záběru se jedná o unikátní akci v kontextu nejen Evropy, ale celého světa“ oznamuje trochu překvapivě Ondřej Ješina (jeden ze dvou garantů výše uvedených akcí). Překvapivé je to zejména proto, že probíhá bez lesku kamer a celkového nezájmu medií. To dává celé akci velmi uklidňující ráz a dojem, že vše je možné i bez pompéznosti (nebo možná právě proto).

„Rychleji, Michale. Pojedme příště rychleji,“ hecuje Tomáš svého lyžařského partnera. Michal Šmíd, student aplikovaných pohybových aktivit, který s Tomášem jezdí na monoski, se usmívá. „Užívá si to,“ komentuje prosbu o vyšší rychlost. Za několik okamžiků už jsou oba taženi vlekem do svahu a brzy zase v obloucích sviští dolů. Tomáš, který je kvůli kombinovanému postižení odkázán na vozík, už ani nepočítá, kolikrát jízdá to je. „Jel jsem hodněkrát a bylo to super. Michal je výborný instruktor, byl na mě hodný,“ shrnuje na konci dne po předsednutí do auta.

Stejně nadšená od sjezdovky odjíždí po dni stráveném na monoski jeho kolegyně Katka. Tu vozila Vendula Žitníková, taktéž studentka magisterských aplikovaných pohybových aktivit. „Jezdila jsem takto dneska poprvé. Ze začátku jsem se bála, abych Kači nějak neublížila, ale rychle jsem se vyjezdila. Zas taková fuška to není. Ale jeden karambol jsme měly, našťastí se nám nic nestalo,“ přiznala Žitníková. ■

Výjimečný kurz

Na sjezdovce v Koutech nad Desnou se to ovšem na konci ledna hemžilo nejen vozíčkáři na monoski. Radost z lyžování si za asistence studentů a učitelů fakulty tělesné kultury užívaly také třeba děti se sluchovým nebo zrakovým postižením. „Záběrem na různé cílové skupiny a poskytnuté služby a také třeba spoluprací se sportovními svazy zrakově a sluchově postižených sportovců je náš kurz jedinečný...“

„V úvodu studenti absolvují didaktickou část, na jejímž konci musí prokázat lyžařské dovednosti nezbytné pro práci s dětmi se zrakovým, sluchovým nebo kombinovaným postižením, případně s dospělými s tělesným postižením v druhé části kurzu. Zapojujeme nejen naše studenty aplikovaných pohybových aktivit a aplikované tělesné výchovy, ale i ty, kteří u nás právě studují v rámci programů zahraničních mobilít. Absolventi kurzu by měli být schopni vést lyžařský výcvik pro zdravotně postižené žáky nebo být součástí lyžařského výcviku jako instruktor pro integrovaného žáka na běžné škole,“ vysvětlil Ješina. ■

Nejlepší za deset let

Paralelně přitom probíhají ještě instruktorský kurz na monoski a na lyžování zrakově postižených, letos se v Koutech uskutečnila také dvě soustředění české reprezentace lyžařů se zrakovým postižením a dobu na horách zakončil víkend pro rodiny s dětmi s tělesným postižením.

„Letošní kurz bych hodnotil jako jeden z nejlepších za posledních deset let. Po dlouhé době jsme neměli žádné problémy se sněhem, takže jsme nemuseli improvizovat, velkou roli hrají také úžasné neformální vazby ve ski areálu Kareš a hotelu Dlouhé Stráně, kde nám vycházejí maximálně vstříc. Organizačně šlo všechno hladce, za dobu, co kurz pořádáme, už každý ví, co má dělat. Studentům jsme se snažili poskytnout maximální péči, aby kurz všichni zvládli, a ohlasy od účastníků jsou pozitivní,“ shrnul na závěr Ješina. ■

Za FTK UP v Olomouci Martin Višňa (2017)

pÁPÁ hrátky – vzdělávací program pro mateřské školy

Letitou tradicí vzdělávacího programu Paralympijský školní den jsme už nescetněkrát představili nejen na těchto stránkách. Již v minulosti jsme se pod hlavičkou programu „Jde to i jinak“ věnovali okrajově i mateřským školám. Avšak až od konce loňského roku jsme díky vynikající práci studentky ATV Veroniky Chvojkové schopni nabízet ucelený program zaměřený na děti předškolního věku. Bakalářská práce výše uvedené autorky byla oceněna cenou rektora Univerzity Palackého za rok 2016 – 3. místo. Jako jedna z mála bakalářských prací se dočkala téměř bezprostředně praktického využití a nový program pod názvem „pÁPÁ hrátky“ spatřil světlo světa opakovaně na Mateřské škole Karla Čapka Choda v Olomouci na konci roku 2016 a začátku roku 2017. V současné době plánujeme program na dalších dvou MŠ v Olomouci a zájem o program neustále roste.

pÁPÁ hrátky jsou vzdělávací programy probíhající pod hlavičkou Centra APA Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci. Představují problematiku zdravotního postižení dětem předškolního věku. Jednotlivé programy vždy uvádí motivační

právě od Centra APA. Mohou vyzkoušet jízdu na sportovním vozíku, chůzi s klapíčkami a bílou holí, prohlédnout knihu psanou v Braillově písmu, zjistit co je to boccia, jak se hraje curling na vozíku, nebo se naučí pár slov v českém znakovém jazyce. Rozdílnost oproti programu Paralympijský školní den spočívá zejména ve způsobu komunikace, zpětné vazby, využívání odlišných prostorových podmínek a některých programových nástrojů (specificky zaměřená pohádka). Specifikum také spočívá v nižší počtu účastníků se dětí (cca 12–15), kratším čase (max. 2 hod). První program byl uskutečněn 6. 11.



pohádka a navazují na ní další aktivity. Cílem je zvýšit tak jejich povědomí o problematice a formovat jejich postoje a názory k osobám s jinakostí. V jednotlivých programech si děti mohou prohlédnout a vyzkoušet kompenzační pomůcky pro dané postižení, zapůjčené

2015 v MŠ Sluníčko Rychnov nad Kněžnou. Nyní se programy odehrávají v Olomouci, v několika mateřských školách. ■

Za tým Centra APA autorka programu Veronika Chvojková (2017)

Zimní pobyt pro děti s onkologickým onemocněním v duchu Expedice Antarktida 2017

Již tradiční zimní pobyt realizovaný ve spolupráci Nadačního fondu dětské onkologie KRTEK a Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Centrum APA) v rámci projektu Krtek v pohybu se uskutečnil ve dnech 26. 2. – 3. 3. 2017 v Beskydech na Javorovém Vrchu. Jak tento pobyt probíhal? Co vše děti prožily? Byla expedice úspěšná? To vše se dozvíte ve článku expediční členky Markěty.

Expedice Antarktida 2017

Letos se zimní tábor, pořádaný NF Krtek, uskutečnil ve dnech 26. 2. – 3. 3. 2017. Děti i vedoucí se stali polárníky, kteří se vydali dobýt Jižní pól po vzoru Ronalda Amundseny. V Brně členové z expedice Antarktida 2017 naložili vše potřebné pro dlouhou cestu tam i zpět.

Expedice měla štěstí, dnešní doba na rozdíl od doby, kdy žil Amundsen pokročila, a věděla, že na ně bude na místě čekat zbytek realizačního týmu a příjemné zázemí, do kterého se dostanou lanovkou. Základní tábor byl umístěn strategicky, na Javorovém vrchu, kde měli polárníci výhled široko daleko.

Jak už bylo zmíněno, expedice míří k Jižnímu pólu po vzoru Amundseny. Protože nemá v patách Scotta a neměla by s kým „soutěžit“, rozdělila se netradičním způsobem do družstev. Každé družstvo si nakreslilo svoji vlajku, aby ji mohlo vztyčit na Jižním pólu. Jako správní polárníci předvídali a dva dny zkoušeli, zda obstojí na lyžích a snowboardech v místních podmínkách. Nikdo nepodcenil přípravu a prošel krátkým výcvikem, následně individuálně trénoval styl jízdy a obratnost. Bylo jasné, že se jim tyto zkušenosti bu-

dou v dalších dnech hodit. Na lyžování a jiné aktivity se polárníci museli posilňovat, aby vše zvládli. Expedice měla svého kuchaře, který nejen vyhověl všem požadavkům členů expedice, ale také vždy dokázal uvařit velmi chutná jídla i dobroty jako jsou lívanečky nebo bavorské koblížky.

Polárníci nebyli ochuzeni ani o vědomostní hry, jako je netradiční šibenice, nebo kvíz. Proti trudomyslnosti si navzájem zahráli scénky. U některých se hodně nasmáli, u dalších ocenili jejich originalitu. Po obědě a krátkém odpočinku šli porovnat své síly v Obřím slalomu. Nejprve své síly a dovednosti porovnávali lyžaři, následně snowboardisté, na závěr i bobisté. Všichni tuto disciplínu zvládli bravurně. Po závodech byl ještě prostor pro zábavu a lyžování ve volném stylu. Večer se někteří bavili a inspirovali filmem Amundsen versus Scott, ostatní hráli stolní hry nebo si vyráběli buttonky.

S odhodláním se polárníci vydávají do dalšího dne, který byl ve znamení závodů družstev. Kdo bude mít nejrychleji potřebné informace bylo dopoledne rozhodující. Odpoledne šlo o co nejrychlejší dopravu zásob do posledního tábora, který byl nejbliže Jižnímu pólu.

Nebylo to jednoduché, polárníci byli však dobře připraveni a všichni své zásoby stihli v pořádku dopravit do tábora. Za uplynulé dny získali spoustu cenných informací k dobytí Jižního pólu. Ovšem dnes večer zazněli jedny z nejdůležitějších informací, z úst člena horské služby, který také slíbil ukázkou moderní techniky horské služby. Ještě, než se polárníci uložili ke spánku, muselo každé družstvo najít v noční modři při svitu lucerniček mapu, kde byla vyznačená trasa a cíl celé jejich cesty. Slibovaná ukázkou techniky proběhla dopoledne. Polárníci mohli vidět skialpové lyže, k nim patřící tulení pásy, skútr a také se posadit na záchranářskou čtyřkolku. Od techniky se vrátili zpět k osvědčeným způsobům, jak dosáhnout cíle. Zapřáhli psí spřežení a hurá na Jižní pól. Tam se úspěšně sešla celá expedice Antarktida 2017, vztyčila zde své vlajky, vše zdokumentovala a vydala se na cestu zpět do základního tábora. Tam se posilnila obědem a krátkým odpočinkem na poslední vycházku, která byla obohacená stanovišti s vědomostními otázkami, aby se polárníci postupně aklimatizovali na běžný městský život. Ovšem, než se vrátí, musí oslavit dosažení cíle a také to, že se domů v pořádku vrací celá expedice. Snad také proto, že sice byli rozděleni do družstev, která mezi sebou soutěžila, ale také se navzájem podporovala a pomáhala si. Celý týden se soutěžilo, tudíž je jasné, že musí být nějaký vítěz. A tak proběhlo vyhlášení, kde každé družstvo získalo spoustu dobrot za celotýdenní snažení a výko-



ny. Oddíly, které se umístily na prvních třech místech, dostaly dort, který si nenechaly jen pro sebe a se všemi se rozdělily. Sladkou tečkou nebyly jen dorty, ale také oslavná diskotéka. Další den je čekal odjezd domů. Po snídani celá expedice i se všemi zavazadly opouští Antarktidu a vyráží lanovkou k autobusu, kde naloží všechny zbylé věci a vyráží směr Brno. Tam už na ně čekají jejich rodiny. Loučení polárníků není nikdy lehké a ukápnou i slza, ale všichni ví, že se mohou těšit na další setkání, na dalších akcích.

Tímto bychom také rádi poděkovali všem, díky kterým se tyto akce mohou uskutečňovat. ■

Noční běh pro Světlušku rozzáří Bezručovy sady

Olomoucké Bezručovy sady se ve čtvrtek 6. dubna rozsvítily Nočním během pro Světlušku. Benefiční běh na podporu Nadačního fondu Světluška má v České republice již pětiletou tradici, v hanácké metropoli se však běžel poprvé. Organizačně běh zajišťovala Univerzita Palackého.

„Účastníci svým příspěvkem podpořili aktivity lidí se zrakovým postižením, výtěžek ze startovního poputuje na Nadační fond Českého rozhlasu Světluška, který jej pak na základě žádostí jednotliv-

ců a organizací rozděluje mezi jednotlivé projekty. Běh má navíc jako přidanou hodnotu i kouzlo prožitého okamžiku, kdy stovky čelovek rozsvítí park. A proto srdečně zveme každého, kdo chce být u toho, chce zažít krásu běhu noční Olomouci a zároveň pomoci,“ uvedl Zbyněk Janečka, vedoucí katedry aplikovaných pohybových aktivit fakulty tělesné kultury, která si organizaci vzala na svá bedra.

Běžci si mohli vybrat ze dvou tras, kratší měla 3 kilometry, delší 6 kilometrů, obě vedly po cestách Bezru-

čových sadů, start a cíl byl umístěn na atletickém stadionu TJ Lokomotiva. Připravena byla také hudební rozsvička s kapelou Jamr-s, ve 21 hodin pak byl benefiční běh odstartován.

Samotný registrační poplatek na běh byl 350 korun na místě nebo 300 korun při registraci na webových stránkách.

Záštitu nad závodem převzali rektor Univerzity Palackého Jaroslav Miller a děkan Fakulty tělesné kultury UP Zbyněk Svozil. ■

*Za tým FTK UP v Olomouci
Martin Višňa*

Na Karnevale APA byly uděleny výroční ceny

Již 10. ročník tradiční akce Karneval APA proběhl na začátku dubna. Ve spolupráci s generálními partnery akce Převravanaletišť a Fly United ji zrealizovali studenti II. ročníku bakalářského studia oborů APA a ATV. Letošní ročník proběhl ve stylu Oskarových tváří. Organizačně se i přes menší účast hostů vydařil. Jednou z nejvýznamnějších částí akce je udělení výročních cen. Letošními vítězi jednotlivých kategorií jsou:

Síň slávy APA – Roman Herink (Zlín)
Cena ČAAPA – Heřman Volf (Praha)
APAČ roku – Marek Zaoral (magisterská etapa oboru APA)
Cena Centra APA – Eva Kacanů (Olomouc)

Jejich medailonky, stejně jako medailonky minulých vítězů, budete mít možnost číst na webových stránkách a v časopise APA v teorii a praxi. Historický výčet vítězů i nominovaných máte možnost vidět na webových stránkách Centra APA v sekci Ocenění v APA. ■

Za tým Centra APA Ondřej Ješina (2017)

Fyziomeeting v Olomouci také s nedělní „apou“

O víkendu 22. a 23. dubna se konal v Olomouci již 8. Fyziomeeting. Akce probíhala v Aplikačním centru Baluo, které patří k Fakultě tělesné kultury UP. Přes třicet studentů fyzioterapie z různých koutů ČR (i SR) se sešlo v sobotu před polednem, aby společně zahájili program prvního dne. Po úvodním slově zástupce olomoucké pobočky ASF, Míry Loučky, začala přednáška a praktické ukázky Bobath konceptu. Přednášet přijely p. Mgr. Veronika Kristková, fyzioterapeutka a Mgr. Marcela Jarolímová, logopedka, které pracují s tělesně i mentálně postiženými dětmi již od novorozeneckého a kojeneckého věku. Představily nám Bobath koncept z pohledu fyzioterapie, logopedie a ergoterapie a už z jejich vzájemného doplňování se v rámci přednášky bylo znát, jak důležitá je propojenost těchto oborů v praxi. Vyzkoušeli jsme si například jak správně vkládat dítěti při krmení lžičku do úst nebo jak se chodí přes překážky s poruchami zraku, také jsme si ukázali příčiny patologického držení těla. Po skončení přednáškové části čekala první polovinu z nás ukázka kruhového tréninku, při kterém se zapojil snad každý sval v našem těle.

Na vše dohlížel pan Mgr. Jiří Ostrý. Jakmile jsme se vystřídali na tréninku i s druhou skupinou, pokračovali jsme do hospůdky Svijanský šenk na tradiční posezení u Fyzio-piva. Po ostrém tréninku jsme si zasloužili doplnit tekutiny a navíc jsme potřebovali načerpat síly na následující Fyziokvíz. Ten se skládal převážně z mimooborových otázek a tak jsme se všichni dozvěděli něco nového (a zajímavého!). Tak schválně: Víte Vy, které české slovo je nejdelší a kolik má písmen?! V neděli ráno jsme se sešli opět v AC Baluo, abychom si především prakticky vyzkoušeli pohybové aktivity pro osoby se zdravotním postižením, to vše pod vedením Mgr. Tomáše Vyhliďala s příspěvím Mgr. Ladislava Balouna, který nás seznámil s judem. Dozvěděli jsme se spoustu nových informací o aktivitách tělesně a zrakově postižených a sami následně vyzkoušeli různé skupinové a začleňovací hry, při kterých jsme poznali, že opravdu není jednoduché pohybovat se bez zapojení zraku. Zároveň nezbyvalo nic jiného, než smeknout klobouk před všemi handicapovanými, kteří se i přes jejich postižení nevzdávají sportu a i se svými handicapami bojují dál!

Tereza Poláková, Jana Weinbergová

**JARNÍ FYZIOMEETING
OLOMOUC**
22.-23.4. 2017

Program:
Sobota
12.00 - 16.00 Mgr. Veronika Kristková
Bobath koncept z pohledu fyzioterapie, ergoterapie, logopedie (téma bude upřesněno)
17.00 - 19.30 Mgr. Jiří Ostrý
WORK IN – ukázka kruhového tréninku pro fyzioterapeuty
19.30 – ?? Fyzio-pivo (společenská a poznávací hra)
Neděle
9.00 - 12.00 Mgr. Tomáš Vyhliďal
Svět sportu a pohybových aktivit osob se zdravotním postižením (Prezentace paralympijských sportů, hry s tany, inkluzivní hry, Judo zrakově postižených)

Změna programu vyhrazena

Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého v Olomouci

centrum
Kvalita a odbornost v oblasti zdravotní péče o klienty

Aplikační centrum
BALUO
Fakulta tělesné kultury

Krtek v pohybu v Novém Hrozenkově

V pátek k večeru se do hotelu Permonik u Nového Hrozenkova sjelo mnoho rodin s dětmi s onkologickým onemocněním. Akce měla více než 100 účastníků. Téma příštích 3 dnů bylo ve znamení pálení čarodějnic, pohybových her a příjemného odpočinku mezi valašskými kopci. Díky studentům Univerzity Palackého v Olomouci, Fakulty tělesné kultury bylo již od prvního večera až po dojezd domů stále co dělat. Páteční večer nesl s se-

bou seznamovací hry a v sobotní dopoledne již děti dováděly v místní tělocvičně. Počasí nám moc neprálo a proto i pro maminky byla připravena aktivita vevnitř a to trénink tance, který posléze ukázaly tatínkům. Ti mezitím pro ně připravovali překvapení ve formě „peelingu“ ruční výroby. Když přestalo pršet, šli jsme si pro dříví, které jsme posléze použili pro výrobu čarodějnických košťát. Jak byla košťata hotová, čekala děti venku čarodějnická štafeta.

V lese jsme stavěli domečky lesním bytostem. Prožili jsme hudební večer, kde se hádalo, z jaké pohádky je která písnička a dva talentovaní rodiče vedli hudební párty až do úplného závěru večera. Neděle byla s počasím daleko příznivější. Stavěla se čarodějnice, a vařily se čarodějnic-

ké lektvary. Odpoledne přijeli pánové z geocatchingu a vymysleli pro děti trasy s hledáním pokladu. Při tom vytvořili jednu speciální krčičku cashku, která byla památkou na to, že i děti s onkologickým onemocněním, provozují pohybové aktivity. Jak se den chýlil ke konci, přišlo shnutí celého víkendu a každé dítě dostalo fidorkovou medaili a balíček plný zajímavých dárečků. Každý dostal i lampion se svíčkou a jak se setmělo, tak se celý průvod vydal k ohništi, kde už čekala čarodějnice. Následovalo pár slov o historii pálení a poté byly plameny zažehnuty. Děti a rodiče házeli do ohně lístečky, na kterých bylo psáno to, čeho se chtějí zbavit a to vše bylo spáleno. Až se oheň uklidnil, každý si opekli svůj špekáček a všichni byli spokojeni. V pondělí ráno po bohaté snídani se všichni postupně odebírali domů. Víkend jsme si všichni užili a budeme na něj dlouho vzpomínat. Díky Krtku!

Marek Mynář, student ATV



Studenti překonávali hranice (ne)možného

Deset dní nabitých cestovatelskými a sportovními zážitky mají za sebou účastníci květnové Expedice přes bar, kterou pro osoby s postižením uspořádali studenti katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého. Devítka handicapovaných si v Alpách vyzkoušela zdolávání ferrat nebo sjíždění řeky, vydávala se na horské pěší a cyklistické výlety, ale hlavně – překonávala sama sebe.

„Zjistila jsem, že zvládám jet na lodi a pádlovat bez jakéhokoli uzpůsobení pro vozíčkáře. Jinak se nedá říct, co mě bavilo nejvíc, všechno bylo dokonalé a studenti nám všem skvěle pomáhali. Velkým přínosem pro mě bylo také to, že jsem mohla poznat život ostatních účastníků s jiným handicapem a vidět, jak si každý dokáže život užívat,“ uvedla po návratu vozíčkářka Monika Valachová. Další z vozíčkářů Eustach Janoušek, který vedl kroniku expedice, se zase pořadatelům svěřil, že po příjezdu domů vyhledával samotu. „Chtěl jsem vstřebat vše, co jsem zažil. Znovu a znovu jsem si promítal den po dni, abych nezapomněl na žádný okamžik. Vše jsem si uložil do své paměti a až potom jsem vyprávěl svým blízkým a známým své zážitky z cesty. Podrobně jsem jim líčil

den po dni a znovu a znovu mi vše plynulo před očima,“ napsal ve své zpětné vazbě.

Expedice mu dala možnost více poznat sám sebe a utvrdit se v tom, že možnosti člověka jsou neomezené, pokud sám chce. „Musím přiznat, že jsem si hrábl až na dno svých sil, ale nevzdal jsem to a opravdu překonal sám sebe a vytyčeného cíle jsem dosáhl. Díky tomu jsem poznal, co ve mně je a jaký opravdu jsem. Poznal jsem partu úžasných lidí, kteří se po dobu deseti dnů stali mými přáteli a tato přátelství přetrvávají dodnes. Díky této expedici jsem poznal krajiny a lidi, kteří v nich žijí. Poznal nádhernou přírodu i rozmanitost počasí. Na expedici nikdy nezapomenu,“ prozradil.

Čtyřmi alpskými zeměmi

Na cestu se osmatřicetičlenná výprava složená z devíti osob s postižením, studentů a učitelů katedry aplikovaných pohybových aktivit a několika dalších doprovodných osob vydala v pátek 5. května. Prvním cílem byla Solná komora v Rakousku, kde účastníci poznávali a využívali možností k turistickým a pohybovým aktivitám okolí jezera Wolfgangsee. Poté se přesunuli do Švýcarska, kde mimo jiné měli možnost vidět zdejší unikátní vysokohorskou železnici nebo krmit ochočené veveryky, také tu zaznamenali expediční rekordy.

„Kemp St. Cassian u městečka Lantsch/Lenz byl nejvyšší položený, ve kterém jsme během expedice spali, jeho nadmořská výška činí 1450 metrů nad mořem. V tomto kempu jsme také hned první noc pokořili teplotní rekord expedice, venku bylo 6 stupňů pod nulou. Výškového vrcholu expedice jsme ale dosáhli v Schatzalpu nad Davosem, to jsme byli 2000 metrů nad mořem,“ vyjmenovala jedna z organizátorek Kateřina Faltusová.

Ze Švýcarska se pak výprava vydala přes Lichtenštejnsko, kde si účastníci prohlédli hlavní město Vaduz, a přes zastávku u německého Königsee domů. „Věřím, že nás expedice všechny profesně posunula o obrovský kus dál. Samozřejmě že se vyskytly i nedostatky či problémové situace a musím uznat, že expedice ukázala i na mé limity, které jsem si díky organizování této výjimečné akce uvědomil a budu dělat vše pro to, abych se z chyb poučil. Ale dokázali jsme velké věci a získané zkušenosti nás budou jistě provázet po zbytek života,“ doplnil hlavní studentský organizátor expedice Michal Šmíd.

On sám jako zásadní prožitky vnímá úsměvy, nadšení a radost účastníků z absolvovaných aktivit. „Nejsilnější okamžik pro mě byl asi aplikovaný fotbal na závěr programu, kdy jsme na hřišti hráli společně s účastníky, ať už to byli vozíčkáři v brace či nevidomí v poli. Byla to velká legrace a všichni jsme si to moc užili,“ vzpomněl Šmíd. Expedice přes bar je vzdělávací projekt katedry aplikovaných pohybových aktivit fakulty tělesné kultury, prostřednictvím něž studenti navazujícího magisterského studia pomáhají osobám s postižením překonávat bariéry a posouvat své vlastní hranice a zároveň získávají praktické zkušenosti pro realizaci akcí pro osoby se zdravotním postižením při výkonu svého budoucího povolání. Uspořádání letošního ročníku vyšlo na 300 tisíc korun. Část z těchto nákladů platili sami účastníci, část organizátoři získali od sponzorů, mimo jiné i díky kampani na crowdfundingovém portálu „Nakopni.mě“. Poděkovat za podporu se sluší Univerzitě Palackého, Kontu Bariéry, nadačnímu fondu Veolia a firmám Decathlon, Tool Werkzeugbau, Navys, Makro a mnoho dalším. Pomohla také sbírka na cestovatelských besedách v rámci programu Olomouckého Majálesu Univerzity Palackého. ■

Martin Višňa (2017)



Konference nabídla vědu, praxi i vize a plány do budoucna

Využití rozboru slin ve sportu, uvolňování z hodin tělesné výchovy nebo zkušenosti učitelů se žáky s epilepsií. To je jen nástin z pestré palety témat, o kterých se mluvilo na mezinárodní konferenci Pohyb a zdraví 2017, uspořádané v uplynulých dnech fakultou tělesné kultury. V hlavní den konference se v Aplikačním centru BALUO vystřídalo na dvě stě padesát lidí. Fotky z akce si můžete prohlédnout na stránkách www.pohybazdravi.upol.cz.

Na tří denní odborné události se potkali studenti tělovýchovných fakult, kteří prezentovali své práce na šesté studentské Konferenci plné barev, s odborníky na aplikované pohybové aktivity ze škol a organizací z celé země nebo učiteli zapojenými v projektu zkráceně nazvaném Kliko, kteří si vyzkoušeli aktivity zaměřené na rozvoj sociálních a občanských kompetencí žáků.

Nechyběli ani zahraniční hosté, například Donna Goodwin z University of Alberta v kanadském Edmontonu nebo Andrew McKune z australské University of Canberra.

Různorodé příspěvky jako nit spojily pojmy „hodnota“ a „smysl“. Prvně je vyslovil hlavní organizátor studentské části konference Ladislav Baloun, když účastníky přivítal slovy filozofa Václava Bělohorského: „Vzdělávat dítě, o kterém víte, že brzy umře, nemá hodnotu, protože to snahu v budoucnu nepřetaví v profesi. Má to ale smysl, vidíte totiž radost toho dítěte, když

se něco naučí, když dokáže přečíst knížku, vypočítat rovnici. Přejeme si, aby konference pro vás měla obojí. Hodnotu minimálně v tom, že si někde vykážete svou účast, a smysl v tom, že jste se dozvěděli a zažili něco zajímavého.“

A toto přání nezůstalo nenaplněné, o zajímavosti totiž nebyla nouze. Probíral se například fenomén uvolňování žáků se zdravotním znevýhodněním z hodin tělesné výchovy jako jeden z limitů inkluze ve školství. „Antidiskriminační



zákon říká, že pokud někdo má zdravotní omezení, úkolem instituce není vyladit ho ze vzdělávání, ale naopak přijmout vhodná a přiměřená opatření a umožnit mu zapojit se do všech aktivit.“ podotkl Maxim Tomoszek z právnické fakulty, který se svými studentkami vyzval k diskusi o možných legislativních změnách.

Že má úsilí vynaložené v této problematice své výsledky, připomněl Ondřej Ješina z pořádající fakulty, když s vedoucím krajského odboru

školství, kultury a sportu Miroslavem Gajdůškem představili novou pracovní pozici metodika pohybové gramotnosti – konzultanta aplikovaných pohybových aktivit.

Slovo dostal i bývalý volejbalový reprezentant Petr Zapletal, který nabídl pohled sportovce na projekt Duální kariéra. Ten má vrcholové sportovce na konci kariéry připravit na novou životní etapu. „Během kariéry se podle mě plánuje, co bude potom, nedá věnovat. Kdybych ke sportu začal dělat něco dalšího, nedával bych mu pak sto procent. Jednou jsem si ale řekl, že už toho bylo dost, že musím začít něco dělat. Dal jsem si tedy přihlášku na fakultu tělesné kultury, protože je určitě lepší jít na trh s diplomem než říct ‚hrál jsem dvacet let volejbal a jinak vlastně nic neumím,‘“ prozradil absolvent oboru Trenérství a management sportu a zakladatel Volejbalové akademie Olomouc.

Vedle řady prezentací výsledků vědeckých prací byla také představena čerstvě vydaná brožura projektu Krtek v pohybu Nahoru dolů – stále spolu, v níž se o své zkušenosti z dětské onkologie dělí vyléčení pacienti. Během konference si také zájemci mohli leccos vyzkoušet. Například s Karlem Vondráčkem ze sdružení Monoski Zlín si mohli zkusit sjezd schodů v terénním vozíku Cimgo, projekt Epischool zase připravil workshop vázání květin. ■

Martin Višňa (2017)

Seminář Aktivní v každém věku: 12. ročník

Na aktivní životní styl seniorů se dne 26. října 2017 už podvanácté zaměřil vzdělávací seminář Aktivní v každém věku, který pořádá Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého nejen pro pracovníky v sociálních službách. Na programu byla tradiční čínská cvičení i novinka zvaná smovey.

„Letošní ročník se nesl hodně na vlnách asijských léčebných a energetických cvičení s ochutnávkou čchi-kung, reiki a harmonizačního cvičení. Ke slovu ale přišel i terapeutický tanec či overbally. Inspiraci pro účastníky byla jistě nejen možnost zacvičit si s mistry svého oboru, ale také oděv čínského mistra z bílého hedvábí. Věříme, že náš seminář opět rozšířil odborné znalosti a dovednosti účastníků a obecně podpořil radost ze života,“ shrnuly Iva Klimešová s Julií Wittmannovou, které seminář připravují.

Program naplněný praktickými ukázkami pohybových aktivit vhodných pro seniory přilákal do prostor Základní školy Svatoplukova v olomouckém Řepčíně





necelou padesátku účastníků, respektive účastnic, zejména sociálních pracovníků, fyzioterapeutek či zdravotních sester z Olomouce, ale i ze širokého okolí. Některé dámy se přitom semináře účastní pravidelně, takže například se starodávným omlazovacím cvičením čínských císařů v podání profesorky Jarmily Riegerové se nesetkaly poprvé.

Na rozdíl od cvičení s pomůckou zvanou smovey, se kterým seznámila Lenka Fasnerová z olomouckého Centra pohybu. „Jde o kruh z vroubkované hadice, v níž se pohybují ocelové koule. Tím vznikají vibrace, které příznivě působí na naše tělo. Smovey se dá využít nejen ke cvičení, ale i třeba k masáži,“ přiblížila Fasnerová. Svou lekci navíc doplnila o reflexní terapii plosky nohy, bosou chůzi po podložkách s kameny. „Svým zubům se věnujeme minimálně dvakrát denně, ale nohám, které nás mají nosit celý život, se věnujeme velmi málo a ještě zavíráme do bot. S nohama přitom může souviset celá řada zdravotních problémů,“ připomněla.

Seminář Aktivní v každém věku se konal pod záštitou děkana fakulty tělesné kultury Zbyňka Svozila a náměstka primátora města Olomouce Aleše Jakubce, který je taktéž pedagogem pořadatelské fakulty a který účastníky přišel osobně přivítat. S uskutečněním pomohli také partneři Kafe Kodó, Eufour PR a Hoya Lens CZ. ■

Martin Višňa, Julie Wittmannová (2017)



Aktivní příspěvky:

Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.: **Cvičení pro udržení radosti ze života**

Mgr. Lenka Fasnerová (Centrum pohybu): **Smovey & woudink**

Irena Vlasáková: **Harmonizační cvičení**

Mgr. Kateřina Krumpálová: **Zdravotní qigong Osm kusů brokátu (v sedě)**

Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. & Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.: **El. portál WHOLE: Cvičení pro seniory a jejich opatrovníky**

MUDr. Vlasta Syslová: **Vhodné pohybové aktivity pro méně pohyblivé seniory**

Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.: **Terapeutický tanec u seniorů**

PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.: **Overball – aneb zahrajme si s rovnováhou**

Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti: tříletý projekt Katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury v Olomouci

Rovný přístup dětí, žáků a studentů ke vzdělávání v oblasti pohybové gramotnosti a zdravého životního stylu nejen ve školním prostředí je cílem nového tříletého projektu katedry aplikovaných pohybových aktivit, který získal podporu z Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.

Zmapování podmínek proinkluzivního prostředí ve vztahu ke zdravému životnímu stylu, rozvoj kompetencí pedagogických pracovníků, inovace systému individuální integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v běžných školách, zavedení jednotných postupů v inkluzivní tělesné výchově, rozšíření poradenských služeb včetně například internetové poradny, realizace vzdělávacích programů zaměřených na aplikované pohybové aktivity (APA) či aktivní působení v oblasti strategických a normativních rozhodnutí veřejné správy. To vše má podle řešitelů vést k naplnění uvedeného cíle.

Projekt s názvem Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti hodnotící komise v rámci výzvy Podpora žáků se zdravotním postižením I vyhodnotila jako třetí nejlepší s celkovým ziskem 96 bodů ze sta možných. „Navzdory tomu, že ministerstvo školství původně neočekávalo obsahové zaměření na aplikované pohybové aktivity, velmi pozitivně přijalo zaměření projektu i jeho zpracování a jako jeden z mála se náš projekt nedočkal finančního krácení a byl schválen v rozsahu zhruba 24 milionů korun,“ pochlubil se hlavní řešitel projektu Ondřej Ješina.

S obdobným projektem se podařilo uspět také Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, s níž olomoucká katedra APA dlouhodobě spolupracuje. Oba projekty jsou koncipovány jako tříleté a mimo jiné

znamenají nová pracovní místa pro minimálně deset absolventů studijních oborů Aplikovaná tělesná výchova a Aplikované pohybové aktivity a některých příbuzných oborů.

„Zařazení konzultantů APA pro celou Českou republiku s finančním příspěvím ministerstva školství znamená průlom v uplatnění absolventů a uznání kompetencí zaměřených na pohybové aktivity a tělesnou výchovu žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. V kontextu připravovaných pracovních pozic metodika pohybové gramotnosti – konzultanta APA a až pěti řadových konzultantů APA v Olomouckém kraji se jedná až o 15–16 nových pracovních pozic pro absolventy oborů zaměřených na APA. A to vše v jednom jediném školním roce,“ prozradil Ješina.

Doplnil, že také město Olomouc aktuálně zvažuje přijetí pracovníka APA pro podporu dospělých, rodin i dětí v kontextu zvýšení jejich kvality života a zlepšení životního způsobu těchto osob. ■

Více o daném projektu a dalších dvou projektech souvisejících si přečtete v sekci „Informace o projektech“, zde se svolením redakční rady časopisu Tělesná Výchova a sport mládeže otiskujeme článek „Podpora rovného přístupu ke vzdělávání v oblasti tělesné výchovy“ (2018/84/1).

Novinky a aktivity týkající se projektu mohou zájemci sledovat na stránkách Centra APA, organizační jednotky katedry APA, na adrese www.apa.upol.cz.

Estova kronika aneb Expedice Přes Bar 2017 den po dni

Autor: Eustach „Está“ Janoušek

Publikováno: <http://expedicepresbar.upol.cz/index.php/novinky/41-estova-kronika-aneb-expedice-pres-bar-2017-den-po-dni>

Přinášíme Vám ucelené zápisky z Estovi kroniky – účastníka 3. ročníku projektu Expedice Přes Bar vedoucí skrze německy mluvící země. Pročtete si, co nás jednotlivé dny potkalo a co utvrdilo naše neskutečné a nezapomenutelné zážitky.

Letošního ročníku projektu studentů Fakulty tělesné kultury se zúčastnil i i vozičkář Eustach Janoušek. A jelikož Está rád píše i povídky, oslovili jsme ho s prosbou vedení expediční kroniky, abychom na žádný zážitek nezapomněli. Protože jak se říká: Co je psáno, to je dáno. Jsme moc rádi, že se Está své funkce chopil zodpovědně a nyní Vám přinášíme ucelený přehled, co nás během deseti strávených dní v Alpách potkalo. Program překonávající bariéry nám toho poskytl skutečně hodně. Příjemné čtení.

1. den: pátek 5. května 2017

5. 5. 2017 jsme vyrazili z Olomouce plní napětí, očekávání a odhodlání vstříc novým zážitkům. Přeplnění optimismem a podporování dobrou náladou. Každý z nás si představoval situace, při kterých překoná sám sebe. Chceme světu ukázat, že hranice, které se zdají být nepřekonatelné, se dají zdolat i za cenu velkého úsilí. Autobus praskal ve švech pod tíhou potřebného vybavení, ale i přes velké nesnáze se nám podařilo vše úspěšně naložit a vyrazili jsme vstříc dobrodružstvím, snům a touhám. Naší blízcí nám se smutkem, někteří i s radostí zamávali a hleděli za ujíždějícím autobusem. Cestou nám byla ujasněna pravidla, podle kterých se naše expedice bude odvíjet. Cestu jsme si krátili různými způsoby: požíváním zásob z domova, hraním různých společenských her nebo vyprávěním vtipů. V průběhu cesty se naše zadnice proměnily v olovo. Tyto situace jsme vyřešili častými krátkými zastávkami. Krajina



za okny autobusu se s ujetými kilometry v průběhu času měnila. Obilná pole se střídala s vysokými horami, modří potoků a hustými lesy. Naše netrpělivost a očekávání rostly stejně tak, jako se blížil cíl naší cesty. Každý z nás měl v hlavě otazník, kdy už dorazíme na místo, které se mělo stát naším domovem na budoucí tři dny. Jak se blížil sjezd z dálnice, naše napětí a radost pomalu ale jistě narůstala. A potom nastal ten kýžený okamžik, kdy se před námi konečně pozvolna odhalovala krajina našeho budoucího domova.

Po příjezdu do kempu nastal čilý ruch a hledání volných míst pro stavbu stanů. V průběhu stavby těchto obydlí se zapojil každý, kdo měl ruce a nohy. Tyto ruce a nohy byly zaměstnány buďto stavbou našeho stanoveného městečka nebo přípravou večeře, která nám měla nahradit ztracenou energii. Byli jsme rozděleni do tří skupin. Každá z těchto skupinek uvažila jinou dobrotu. Skupina číslo jedna se dala do boje s vepřovou krkovicí a kolínky. Dvojka po pečlivé úvaze se rozhodla pro zdravou a výživnou variantu v podobě těstovinového salátu. Skupinka číslo 3 zvolila starou českou klasiku – bramborový guláš. Hlavním tématem konverzace byl program zítřejšího dne. Po vydatné večeři jsme námahou a vyčerpáním usnuli v měkkých, teplých spacácích.

2. den: sobota 6. května 2017

Po vydatném spánku jsme se probudili do překrásného dne, který sliboval vydatné sluneční paprsky a ničím nerušené prožívání zážitků. Teplé jídlo nám ohřálo břicha a dodalo sil do všech dnešních dobrodružství. Po snídani následovala krátká instruktáž jízdy na handbiku. Poté již nic nebránilo tomu, abychom si osedlali své stroje a vyrazili.



Při jízdě nám společnost dělaly lesy, skály a azurově modrá voda jezera Wolfgangsee. Kilometry pod našimi koly pozvolna ubývaly a přibližoval se cíl naší cesty, městečko Strobl. Po jeho dosažení následovala prohlídka památek. Exkurze k památkám tohoto zajímavého kraje přinesla mnohé nové poznatky o kultuře Rakušanů. Poté jsme vyhledali příhodné místo k likvidaci našich svačin pro doplnění ztracené energie. Čas jsme také využili k opravě drobných defektů na našich strojích.

A pak už nic nebránilo vydání se na zpáteční cestu. Žár slunce nás cestou neúprosně pronásledoval a spálil tak kůži některých z nás. Ale i přes tyto obtíže jsme dorazili zpět do našeho provizorního domova. Po příjezdu a doplnění ztracené energie jsme strávili příjemný večer vyprávěním různých humorných situací a zážitků. Jedna humorná situace se přímo udála: Nevidomý Standa byl motorem pro Estův vozík. Está, jakožto navigace se špatným systémem, v průběhu cesty narazil na vodovodní kohoutek, který nechťic spustil. Po příjemném večeru následovalo ulehnutí do nevyhřátých spacáků.

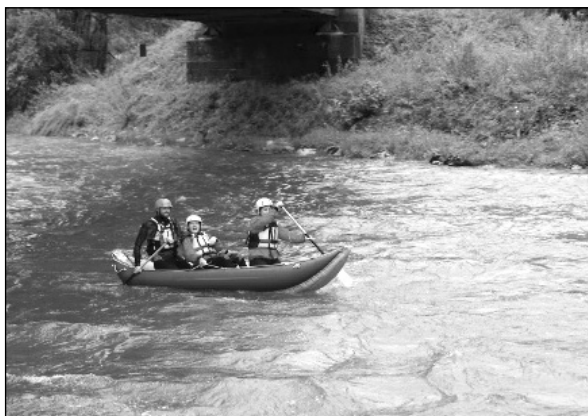
3. den: neděle 7. května 2017

Ráno nás přivítala zamračená obloha, proti které jsme se vyzbrojili teplým oblečením. Doplnili jsme potřebnou energii, opět osedlali své kolo a vyrazili k městečku St. Gilgen. Než jsme se ovšem mohli vydat na cestu, musela proběhnout výměna handbiků. Estův bezmotorový handbike potřeboval jistou technickou úpravu v podobě jednoho tažného kola (Davči). V této situaci si Está připadal jako psovod brázdící širé arktické pláně se svým psím spřežením. Druhá skupina se v tento den vydala na další adrenalinový zážitek – sjezd řeky Traun, ze které při určitých úsecích sál skutečný vodácký respekt.

V St. Gilgen nás čekalo příjemné překvapení v podobě cesty lodí přes jezero Wolfgangsee k cíli naší cesty – St. Wolfgangu. Po dojezdu do cíle následoval rozchod k obstarání suvenýrů a nutnému občerstvení. Oběd jsme si dali v krásném městečku Bad Ischl. Poté následoval zpáteční přesun. Někteří z nás byli ovšem cestou tak unaveni, že cestu zpět museli absolvovat v připravených vozidlech. Po dojezdu následovala příprava vydatné večeře. Po ní jsme vesele debatovali a rozebírali zážitky dnešního dne a byli jsme rádi, že jsme se společně setkali i s vodáky. A co bylo dál?

4. den: pondělí 8. května 2017

Dnešní den jsme si prohodili aktivity, z vodáků se stali cyklisté, z cyklistů vodáci. Celý den se nesl ve znamení vody. Ráno nás probudil déšť, který neodbytnou silou bubnoval na střechy našich stanů. Chvatně jsme se oblékli a vydali se přes to deštivé nadělení do umývárny, kde se konala snídaně, která nám měla dodat energii k nastávajícímu boji s divokou řekou. Zrychleně jsme se přesunuli do autobusu, který nás odvezl k cíli dnešního dobrodružství. Teplota autobusu způsobila, že někteří z nás strávili cestu spánkem. Cesta řekou byla rozdělena na dva úseky. První úsek byl určen pro začátečníky, druhý logicky pro pokročilejší vodáky. Když jsme dorazili na místo, kde se měl odehrát náš boj, prohlédli jsme řeku z důvodu nalezení místa, kde by se nejlépe dalo nastoupit do lodi. Řeka výhruzně hučela a ukazovala nám své vlny, jako by nás chtěla vyhnat a zeptat se nás: „Tak kdo z vás?“



Příhodné místo jsme našli celkem rychle, navlékli jsme se do neoprenů, nepromokavých bund, záchranných vest a přileb. Nafoukli jsme lodě a hurá do boje! Pádlováním jsme si prodírali cestu řekou, která nám dávala najevo, že nám cestu rozhodně neusnadní. Pádly jsme překonávali překážky, které nám do cesty kladla sama řeka. Zdolali jsme divoké peřeje i zuřivý proud. A najednou náš neohrožený boj skončil a my jsme s pocitem vítězství mohli přirazit ke kraji.

Unavení, šťastní a nadšení z našeho vítězství jsme se vydali na zpáteční cestu, kterou opět u některých z nás vyplnil spánek. Po příjezdu do kempu byly naše ruce opět zaměstnány přípravou vydatné večeře, kterou jsme doplnili ztracenou energii. Po večeři následovala rychlá informační schůzka ohledně zítřejšího stěhování na další půvabné místo, kde nás čekají další výzvy a další dobrodružství naší expedice. Večer trávíme při lahodném zvuku kytary a veselém povídání.

5. den: úterý 9. května 2017

Další deštivé ráno v Rakousku. Za tohoto deštivého počasí jsme sbalili své saky paky, složili stany a uvedli kemp do původního stavu. Poté už nic nebránilo tomu, aby nás autobus nabral směr Švýcarsko. Cestou se naše oko mohlo potěšit krásnými výrobky ze skla v muzeu „českého skláře“ Swarovského.



Další zastávka následovala v Innsbrucku, kde jsme si krátce prohlédli zdejší pamětihodnosti a nakoupili suvenýry. Poté jsme se opět vydali na další pochod. Osazenstvo autobusu poklímávalo až do doby, než jsme se dostali do hornaté oblasti, kde se nacházelo mnoho skalních útvarů a pohoří, nad kterými se nám tajil dech. Bylo to, jako bychom se octli v pohádkové krajině, která nás vítala svou skalnatou a sněhovou náručí a dávala nám na vědomí, že kouzelná místa na zemi stále ještě existují. Nikdo z nás už neměl na spánek ani pomýšlení a každý z nás se bez dechu rozhlížel kolem sebe. V duchu jsme si představovali co všechno v téhle tajuplné krajině zažijeme. Spouště našich mobilů a foťáků jen cvakaly. Nemohli jsme se rozhodnout kam objektiv nasměrovat dřív. Projeli jsme známým zimním střediskem Svatý Mořic a nemohli jsme vynechat zastávku ve sněhové nadílce, abychom si v květnu zahráli nefalšovanou koulovanou.

Cesta k našemu kempu bohužel vedla přes úzké a klikaté cesty, což vedlo k tomu, že se některým z nás neudělalo dobře. Ve 21:30 se konečně ukázaly brány dalšího kempu a my jsme mohli postavit naše prozatímní stanové městečko. Když autobus zastavil a vylezli jsme z autobusu, byla taková zima, že se někteří z nás uchýlili do tepla sušárny, a tam pokojně přemítali o uplynulém dni.

O čtvrt na 1 ráno jsme vyhráli bitvu se zmrzlými stany a mohli jsme se konečně uložit k zaslouženému odpočinku. Někteří z nás se ovšem zalekli příšerného mrazu a uchýlili se raději do tepla dřevěného bungalovu.

6. den: středa 10. května 2017

Po mrazivé noci (−6 °C) jsme se probudili do blankytného rána. Rychle jsme doplnili ztracenou energii a vyrazili jsme na další putování. Tentokrát jsme však nechali naše cyklostroje odpočívat a vydali jsme se na pěší túru kolem jezera Davosersee. Pozorovali jsme neobvyklé přírodní krásy a naše srdce se tetelila blahem a radostí nad tím, že můžeme být součástí něčeho tak úchvatného. Připadali jsme si jako v nádherné zahradě, v které má každý to, co hledá. Jednohlasně jsme se shodli nad tím, že bychom tu chtěli zůstat navždy. Nikdo z nás snad nechtěl, aby dnešní den skončil. Naši cestu nám obveselovaly roztomilé veverky, které s důvěrou a dětskou zvědavostí přicházely až k nám pro oříšky a jiné pamlsky, kterými si naplňovaly svá, věčně hladová, břicha. Voda jezera Davosersee byla krásná, průzračně čistá.

Já sám (Está) jsem si v této krajině připadal jako Faust, který Istí přinutil dábla, aby přeměnil bažiny v úrodná pole. Až tady jsem pochopil konečnou větu „v této chvíli bych chtěl zemřít“. Skrzes lesíky lemující břeh jezera jsme se pomalu dostávali k místu našeho společného pikniku. Jídlem jsme načerpali nové síly a vyrazili k lanovce, která byla hlavním cílem naší cesty. Vyjeli jsme do výšky 2 000 m. n. m. na vrchol Schatzalp, kde jsme se pochali výhledem na město Davos a vyfotili si pohorí, které bylo na dosah našich rukou. A co teď? No přeci hezky pěšky zpět do centra města Davos.

Naše zpáteční cesta se však klikatila mezi potůčky a lesnatými pásy a nebylo to vůbec nic jednoduchého. Avšak i proto jsme tady a drobné překážky překonáváme jedna radost, jedna z účastnic (Monča) si z cesty dolů udělala horský sjezd na vozíku a jen jsme zírali, co dokáže aniž by hrozilo nebezpečí pádu. Věděli jsme, že dolů dorazit musíme, i když se nám vůbec nechtělo. Když jsme nastoupili do autobusu a ujížděli zpět do našeho kempu, mnozí z nás opět poklímávali a alespoň ve snu zůstávali tam, kde jim bylo tak dobře. Jiní mlčeli a zaobírali se myšlenkami na ta nádherná místa a zbylá část živě diskutovala o zážitcích dnešního dne. Když jsme dojeli domů (do kempu) utišili jsme svůj hlad, který byl po přestálých zážitcích opravdu velký. Vyslechli jsme si program na následující den a poté šup šup do spacáku.

7. den: čtvrtek 11. května 2017

Dnes jsme byli rozděleni do dvou týmů. Jedni z nás vyrazili na nefalšovanou alpskou etapu na kolech. Ti druzí se uchýlili do kolébatvé léče auta. Celou cestu jsme byli nablízku našim šlapajícím kolegům a tiše jsme jim záviděli jejich úsilí a pot. Naše první zastávka nás zavedla do Filisuru, kde jsme nabrali síly k našemu putování. Osazenstvo auta bylo vysazeno a vydalo se na pěší pochod krajinou. Druhá část týmu pokračovala opět na kolech.



Celou dobu pochodu se osazenstvo auta poněkud otevřelo a jalo tak více nahlédnout do tajů svého nitra. Naše další zastávka byla v Bergünu, kde jsme se uchýlili do příjemné hospůdky, ve které jsme doplnili ztracenou energii a vydali se na zrychlenou zpáteční cestu. Ta byla ovšem plná pastí a nástrah. Museli jsme se vypořádat s píchlým kolem nebo přetrženým tandemovým řetězem. Všechny tyto překážky jsme ale zdárně překonali

a dorazili jsme všichni zdraví a šťastní do základního tábora v nadmořské výšce 1 450 metrů.

8. den: pátek 12. května 2017

Dnes nás probudila slunečná obloha, která slibovala nádherné počasí pro následující zážitky. Následovalo rychlé balení a potom hurá do Lichtenštejnska. Byť jsme se snažili sebevíc, kvůli dnešní dlouhé přejezdové trase a možnostem našeho skvělého řidiče Toma, trvala prohlídka Lichtenštejnska, konkrétně jeho hlavního města Vaduzu a jeho pamětihodností, jen zhruba hodinu. Poté následoval co nejrychlejší přesun do našeho posledního přechodného bydliště v německém kempu Mühlleiten u městečka Schönau am Königssee. Jaká dobrodružství a zážitky náš předposlední den expedice čekají? Nad tím se v našich hlavách snáší otazníky. Ale vzhledem k tomu, jaké úchvatnosti a radosti tady zažíváme minutu po minutě, se jistojistě už teď těšíme. Co bude následovat po příjezdu do tábora. Na to už určitě jako vnímavý čtenáři najdete odpověď sami.

9. den: sobota 13. května 2017

Až na výjimky v podobě 2 dní, i tentokrát nás probudila mrholivá obloha. Náš odvážný mančaft byl rozdělen do 2 skupin podle přání nás, účastníků. Ta první zvolila pěší túru k jezeru Königssee. Druhá skupina cestovala ke stejnému místu, ovšem v podobě cykloturistiky, což byla pro mnohé z nás cesta náročná a vyčerpávající. Vzhledem k tomu, že přšlo a cesta byla mírně kluzká, dalo cyklistům, i mě na handbiku, značnou práci udržet se ve vymezených koridorech. Na samém počátku cesty se dokonce zdálo, že to někteří z nás vzdají a vrátí se svěšenou hlavou zpět do kempu. Poté ovšem nastal zlomový okamžik a ti, kteří se podceňovali, dostali nový impulz a přes svůj pot, slzy a nadávky zdárně dorazili k cíli naší cesty u malebného jezera, kde jsme strávili společný čas prohlídkou místní promenády, případně nákupem bavorských suvenýrů. Následovala cesta zpět do kempu, kde jsme si uvařili oběd a těšili se na odpolední program. A hurá, vysvítlo nám sluníčko.



Odpoledne vyplňovala spousta her a pohybových aktivit na hřišti, kterými jsme si naplno užívali poslední krásné chvíle této expedice. Mezi tyto hry patřil i mini fotbalový zápas mezi Českou republikou a tamějším obyvatelstvem. Nutno poznamenat, že ani jedna ani

druhá strana si nezahlavala a každý dal do svého výkonu to nejlepší, co v sobě měl, a právě to bylo a stále je cílem této expedice. Jedna skupina se ještě odhodlala na ferratový výstup. Řečeno krátce a dobře, každý z nás si v tento den splnil své přání a jeho osobnost se posunula zdatným krokem vpřed.

Po tomto vydatném sportovním a pohybovém zápolení jsme se vydali do příjemné hospůdky, kde jsme úspěšně vyhráli náš boj nad typickým německým šniclem (řízkem) a měli jsme dostatek času si pokecat, jak je u nás Čechů zvykem, nad sklenicí piva. Poté jsme se opět vydali do svého provizorního bydlíště, kde jsme si v přátelském kruhu povídali o všem, co jsme za těch pár dnů zažili, s čím jsme bojovali a nad čím jsme zvítězili. Stali se z nás přátelé, a to je myslím druhý nejdůležitější bod této expedice. A ten nejdůležitější bod expedice je to, že si každý z nás uvědomil, za co stojí, že i se svým hendikepem může dokázat velké věci, šáhnout si na dno a zjistit tak, že ve svém nitru má tisíckrát větší sílu, než by si dokázal představit, a teď už každý z nás snad ví, že právě touto vnitřní silou může inspirovat naši společnost a svět k lepším zážitkům.

10. den: neděle 14. května 2017

Dnešní ráno bylo opět deštivé. Připadalo mi, že německá obloha pláče slzy nad naším odjezdem. Každý z nás rychle zhltl snídani a v nestálém mokru sbalil své věci,

složil stany, naložil všechno do autobusu a pak nic nebránilo nabrat směr domov.

Nyní sedíme v autobuse a honí se nám v hlavách otázky. Jaký bude příjezd domů, jak moc se promění naše osobnost po prožitém dobrodružství? Stane se naše osobnost silnější? Průbojnější? A v některých životních situacích klidnější? Budeme řešit situace do kterých se dostáváme s rozvahou? To záleží na každém z nás, já osobně v to věřím vírou pevnou jako švédské skály. Setkáme se ještě někdy? Přetrvá naše přátelství? Budeme schopni jeden druhému podat pomocnou ruku právě tak, jako jsme to dělali celý týden? To je druhá věc, ve kterou upřímně doufám a myslím si, že naše přátelství opravdu přetrvá. A budeme bojovat s každou zkouškou, která možná někdy přijde, právě jako jsme bojovali s různými úskalími naší cesty. I když tím největším úskalím jsme si možná byli tak trochu sami. Člověk sám si totiž staví do svého života překážky a úskalí, se kterými pak musí bojovat, a já jsem nesmírně rád, že jsem mohl potkat partu tak úžasných a skvělých lidí, kteří boj sami se sebou dokázali vyhrát. Nikdy na ně nezapomenou a budu jim na blízku, dokud o to budou stát.

Za pár minut dorazíme zpět domů, naposledy se obejmeme a podáme si ruce. Člověk sám se může rozejít, ale myšlenky a vzpomínky navždy zůstanou. ■

Autor: účastník expedice Ešťa Janoušek

Foto: účastníci expedice

APIV newsletter

Newsletter projektu Katedry aplikovaných pohybových aktivit (APA) Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, který nese název Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti shrnuje ve zkratce dění v projektu. Níže naleznete zprávy z období říjen až prosinec 2017.

APIV newsletter 1 – novinky z projektu říjen 2017

Dostává se vám do rukou, respektive na monitor či displej, první newsletter projektu Katedry aplikovaných pohybových aktivit (APA) Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, který nese název Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti. V newsletteru se vám vždy jednou za měsíc pokusíme shrnout, co všechno se za poslední týden v projektu událo, co nás a také vás čeká, a od příště budeme postupně i představovat jednotlivé členy projektového týmu. Přejeme příjemné čtení.

O čem náš projekt je?

Cílem projektu je, jak už výše zmíněný název napovídá, rovný přístup dětí, žáků a studentů ke vzdělávání v oblasti pohybové gramotnosti a zdravého životního stylu

nejen ve školním prostředí. Tohoto cíle chceme dosáhnout mimo jiné zmapováním podmínek proinkluzivního prostředí ve vztahu ke zdravému životnímu stylu, rozvojem kompetencí pedagogických pracovníků, inovací systému individuální integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v běžných školách, zavedením jednotných postupů v inkluzivní tělesné výchově, rozšířením poradenských služeb včetně například internetové poradny, realizací vzdělávacích programů zaměřených na aplikované pohybové aktivity (APA) či aktivním působením v oblasti strategických a normativních rozhodnutí veřejné správy.

Tyto naše aktivity v rámci tříletého projektu budou financovány z Operačního programu



Výzkum, vývoj a vzdělávání v rámci výzvy Podpora žáků se zdravotním postižením I. S obdobným projektem se podařilo úspěšně také Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS UK) a v oblasti APA se angažuje také Olomoucký kraj. Projekt oficiálně začal 1. září 2017, a přestože první kroky nebývají snadné, vrhli jsme se rovnýma nohama do práce.

Sestavení projektového týmu

Ještě než projekt začal, bylo nutné sestavit tým, který bude jednotlivé projektové aktivity uvádět v život. Již během srpna byla vypsaná výběrová řízení na obsazení míst konzultantů APA a dalších pozic spojených s projektem. Zároveň jsme řešili materiálové zabezpečení členů týmu a další organizační záležitosti.

První individuální vzdělávací plány

Vedle organizace však bylo nutné také řešit individuální vzdělávací plány žáků se speciálními potřebami v Olomouci a blízkém okolí, například na základní škole ve Hněvotíně či Velkém Týnci.

Školení konzultantů APA

V průběhu září se rozběhla také série školení pro konzultanty APA pro všechny tři projekty, tedy kromě našeho také pro konzultanty v rámci projektu FTVS UK a Olomouckého kraje. Jednotlivá školení se soustředila mimo jiné na tyto oblasti: legislativa spojená s APA, plánování a postup intervencí, diagnostika

v APA nebo právě tvorba individuálních vzdělávacích plánů.

Vznik center kolegiální podpory

Vznikla první centra kolegiální podpory, a sice na ZŠ a MŠ J. A. Komenského Přerov-Předmostí, ZŠ Okružní Zlín a na VOŠ pedagogické a sociální a Střední pedagogické škole Kroměříž. Další tři centra by měla vzniknout do konce října. Smyslem center je sdílení zkušeností pedagogických pracovníků a zvýšení jejich kompetencí pro realizaci inkluzivních opatření v pohybových programech školy.

Navazování spolupráce

Náš projekt jsme na konci září představili na celostátním zasedání Asociace pracovníků speciálně pedagogických center. Navazujeme také spolupráci například s odborem školství Krajského úřadu Olomouckého kraje, odborem sociálních služeb Magistrátu města Olomouce, odborem školství města Kroměříž nebo třeba s Kanceláří ombudsmana ČR.

Účast na konferenci APA

Řešitelé projektu se zúčastnili konference APA, kterou na konci září uspořádala FTVS UK v Praze, a to nejen pasivně jako posluchači. Hlavní řešitel projektu Ondřej Ješina vystoupil jako jeden z keynote spíkrů s příspěvkem o školní tělesné výchově v systému nových inkluzivních přístupů, k plénu hovořil také metodik tělesné výchovy Martin Kudláček, který také vedl anglickou sekci, nebo konzultant APA pro Královéhradecký a Pardubický kraj Michal Šmíd. Z úst Jima Parryho z University of Leeds na konferenci zazněla slova uznání České republiky za přínos v oblasti sportu osob s postižením.

První osvětové a vzdělávací akce

Na závěr je třeba zmínit, že máme za sebou i první osvětové a vzdělávací akce. Zorganizovali jsme Paralympijský školní den pro žáky olomoucké FZŠ Dr. Milady Horákové a také PÁPÁ hrátky pro děti v mateřské škole v Rychnově nad Kněžnou. Další akce budou následovat, aktuálně pracujeme na jejich plánu do konce roku 2017.

APIV newsletter 2 – novinky z projektu listopad 2017

Po měsíci pro vás opět máme přehled novinů z projektu Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti, který si spíše zapamatujete pod zkratkou APIV. Stalo se toho opravdu hodně, na následujících řádcích zmíníme jen to nejpodstatnější a navrch přidáváme medailonek prvního z konzultantů APA, kteří díky našemu projektu slouží v regionech. Přejeme příjemné čtení.

Konzultanti proškoleni a poprvé v terénu

Regionálními konzultanty rovnou začneme. Ve druhé polovině října totiž vyvrcholil pětitýdenní maraton školení, kterým museli všichni konzultanti projít a osvěžit či doplnit si tak své znalosti a kompetence nezbytné pro jejich práci. Na posledních školeních se mimo jiné řešily potřeby rodiny, administrativa ve speciálně-pedagogickém poradenství, tvorba individuálních vzdělávacích plánů nebo třeba některé oblasti fyzioterapie

A poté se konzultanti vydali poprvé do svých regionů do terénu. Náplní práce konzultantů je především tvorba individuálních vzdělávacích plánů a plánů pedagogické podpory pro

tělesnou výchovu, které předcházejí poradenské schůzky s řediteli škol, učiteli TV, žákem a jeho rodiči, případně dalšími zainteresovanými. Konzultanti ale působí i přímo ve výuce tělesné výchovy, například formou představení modifikací pohybových aktivit či her nebo supervize v hodinách, také realizace Paralympijských školních dní či zprostředkování nabídky půjčovny sportovně-kompenzačních pomůcek, kterou provozujeme.

Centra kolegiální podpory

Podařilo se zřídit další centra kolegiální podpory, a sice na ZŠ Dolní Čermná na Lanškrounsku, kde proběhne první setkání centra koncem listopadu, a na ZŠ Pardubice-Polabiny, Prodloužená 283, kde jsme se mimo jiné dohodli na uspořádání Paralympijských školních her v rámci jejich projektového dne na jaře příštího roku. Na obou školách a stejně tak na ZŠ a MŠ J. A. Komenského Přerov-Předmostí, kterou jsme zmiňovali v prvním newsletteru, si zvolili pro první setkání centra téma Společně v TV – legislativa, spolu-



práce s SPC, návody a postupy „jak na to“ pro učitele. Centrum na ZŠ Okružní Zlín se vydalo jinou cestou, jeho členové uspořádali první setkání v lyžařském areálu na Trojáku ve znamení outdoorových volnočasových aktivit. Do konce listopadu by mělo dojít ke zřízení posledního centra kolegiální podpory, a to na SŠ, ZŠ a MŠ prof. V. Vejvodského v Olomouci, kde došlo v průběhu jednání ke změně ředitele, ale v jednání pokračujeme.

Jak na společné vzdělávání

Zaměření a cíl našeho projektu, ale i další aktivity Centra APA jsme prezentovali na veletrhu Jak na společné vzdělávání, který na počátku listopadu uspořádal odbor školství, mládeže a tělovýchovy krajského úřadu

Ústeckého kraje. Na veletrhu se diskutovalo o aktuální legislativě v inkluzivním vzdělávání, o roli asistenta pedagoga nebo o smysluplnosti práce se žáky se zdravotním postižením ve výuce na běžné škole, účastníci si díky nám mohli také vyzkoušet různé sportovně-kompenzační pomůcky nebo si třeba zahrát indoorový curling.

Mimoškolní aktivity

Podporujeme tři žáky v mimoškolních aktivitách (tedy projektové klíčové aktivitě 5). V současné době jde o dva žáky se speciálními vzdělávacími potřebami v plavání a jednu slečnu v tanečním programu.

Z osvětových akcí

Pokud jsme v prvním newsletteru zmiňovali, že pracujeme na plánu osvětových akcí do konce letošního roku, pak musíme doplnit, že z něj poctivě ukrajujeme. Jen v uplynulých týdnech jsme připravili pÁPÁ hrátky s různým zaměřením na MŠ Lehotice nedaleko Holešova, v MŠ Sluníčko v Rychnově nad

Kněžnou a v MŠ Svatoplukova v Olomouci. Kromě toho se členové našeho týmu zapojili i do realizace Paralympijského dopoledne pro Dětskou univerzitu při Univerzitě Palackého.

Punče pro ranou péči

Všechny spolupracovníky našeho projektu, potažmo Centra APA a naší Katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého zveme v pondělí 27. listopadu na tradiční punčování. O co jde? Prodeje punče na dobročinném stánku organizace Dobré místo pro život se v tento den ujmu členové týmu našeho projektu a další kolegové z Fakulty tělesné kultury, výtěžek z prodeje pak podpoří Středisko rané péče Olomouc, které pomáhá rodinám s dětmi s postižením. Na stánku nebudou chybět kromě punče i další dobroty, u stánku pak živá hudba a okolo dobrá nálada. Nutno podotknout, že v minulých letech jsme trhali prodejní rekordy stánku a vloni jsme prodali punč za více než 81 tisíc korun.

Představujeme konzultanty: Lucie Kutheilová

Prvním konzultantem, kterého vám představíme, je Lucie Kutheilová, která má na starosti Královéhradecký a Pardubický kraj. Lucie je rodačka z Náchoda, absolvovala gymnázium v Jaroměři a uvažovala o vysokoškolském studiu v Hradci Králové, nicméně když se na dni otevřených dveří na naší Fakultě tělesné kultury dozvěděla o oborech Aplikované pohybové aktivity a Aplikovaná tělesná výchova, rozhodla se pro olomouckou univerzitu. Jako APAčku ji nejvíce zajímá problematika somatopedie a chce umožnit co nejvíce lidem s různým druhem handicapu trávit volný čas co nejvíce aktivně, přičemž právě náš projekt APIV jí k tomu dává, dle jejích slov, spoustu možností. Ostatně pomáhat má tak nějak v krvi, už dříve vedle tréninků korbálu organizovala volnočasový kroužek v náhodském Domě dětí a mládeže a organizaci dětských táborů a víkendových akcí uvádí mezi svými koníčky. Tam dále patří longboard, basketbal, běh a cyklistika, v zimě pak hlavně snowboard.

APIV newsletter 3 – novinky z projektu prosinec 2017

I v době adventní jsou činnosti pod hlavičkou našeho projektu Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti alias APIV v plném proudu, mimo jiné se pomalu, ale jistě připravujeme na blížící se konec prvního monitorovacího období. A budeme velmi rádi, pokud si ve vrcholícím předsvátečním shonu uděláte chvíli času na třetí přehled projektových novinek.

PF 2018

V prvé řadě bychom vám všem chtěli popřát příjemné prožití vánočních svátků a silvestrovských oslav a mnoho úspěchů a především štěstí a zdraví v roce 2018. Ať je ten nový rok minimálně tak dobrý jako končící letošní a ať je naše spolupráce minimálně tak plodná, jako tomu bylo dosud!

Kompetenční rámce

Než oblohu rozzáří novoroční ohňostroje, dokončíme práci na kompetenčních rámcích, které jsou součástí klíčové aktivity 3. Tyto standardy vymezí kompetence učitelů a asistentů pedagoga v APA a ITV, konzultantů APA a pedagogů volného času a instruktorů v APA. Využití najdou nejen při naplňování cílů našeho projektu.



Výběrová řízení

Aktuálně také dokončujeme podklady pro vypsání výběrových řízení na pořízení nových outdoorových i indoorových sportovně kompenzačních a rehabilitačních pomůcek, které budeme my a spolupracující organizace využívat k práci. A vězte, že to není snadné, chceme toho totiž pořídit opravdu dost, jen namátkou z těch sportovních věcí: biski, dětské sportovní vozíky, stoly na showdown, handbiky, race runnery a další a další. Průběžně budeme informovat o tom, co se již

povedlo zakoupit a kde a za jakých podmínek budou pomůcky k dispozici.

Individuální vzdělávací plány a mimoškolní aktivity

Začali jsme práce na více než 25 individuálních vzdělávacích plánech či plánech pedagogické podpory v téměř všech regionech České republiky. Pracujeme také na rozšíření nabídky mimoškolních aktivit, kdy vzrůstá zájem o plavání, ale začínáme plánovat i turistické akce, ať už pěší, cyklistické nebo

na vodě na příští rok. Velkou výzvou je už zimní sezona a obrovský zájem o víkend pro rodiny, který chystáme na začátek února v Loučném nad Desnou.

Lednové workshopy

IKAP, to je zkratka partnerského projektu Olomouckého kraje Rovný přístup ke vzdělávání s ohledem na lepší uplatnitelnost na trhu práce, který byl odstartován v listopadu. U příležitosti jeho zahájení se na 15. ledna připravuje workshop, na jehož programu se budeme podílet, mimo jiné ukázkami PÁPÁ hrátek a Paralympijského školního dne a ukázkou práce se sportovně-kompenzačními pomůckami.

Těmto pomůčkám bude věnován také workshop, který chystáme na dny 19. a 20. ledna. Zveme na něj i zástupce firem, které se zabývají výrobou a prodejem kompenzačních pomůček, či organizací, které pořádají nejruznější aktivity pro osoby se zdravotním postižením. V sobotu 20. ledna bude workshop propojen se Dnem otevřených dveří na naší Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého, případní zájemci se tedy budou moci dozvědět i leccos o studiu aplikované tělesné výchovy a aplikovaných pohybových aktivit a prohlédnout si prostory naší domovské katedry.

Dny na monoski

V lednu se také rozeběhne série Dnů na monoski, na nichž si můžete bezplatně vyzkoušet jízdu na monoski a dalších zimních sportovně-kompenzačních pomůčkách pro osoby s postižením. V těchto termínech se můžete dostavit bez ohlášení nebo jako součást větší

skupiny (v tomto případě je lepší se dopředu ozvat, abychom pro vás mohli zabezpečit nejhodnější čas a personál, který se vaši skupině bude plně věnovat):

13. 1. areál Skitech Kunčice, Staré Město (okr. Šumperk),

11. 2. Ski areál Hlubočky (okr. Olomouc)

17. 2. Ski areál Olešnice na Moravě (okr. Blansko),

24. 2. Ski areál Rališka, Horní Bečva (okr. Vsetín),

3. 3. Ski areál Hlinsko (okr. Chrudim),

10. 3. Ski areál Troják, Rajnochovice (okr. Kroměříž).

Dny na monoski připravujeme ve spolupráci s lyžařskými školami Newman school, Ski fanatic a Yetti ski Troják.

Z osvětových akcí

Když už jsme zabrousili v osvětových akcích do blízké budoucnosti, je třeba připomenout i ty, které jsme uspořádali v uplynulých týdnech. S programem Paralympijského školního dne jsme zavítali na ZŠ Šumperk, Dr. E. Beneše 1, s PÁPÁ hrátkami zase na školky v Rychnově nad Kněžnou a v Dolní Čermné u Lanškrouna. Kromě toho jsme uspořádali i Sportovní APA den na olomoucké SŠ, ZŠ a MŠ pro sluchově postižené na třídě Kosmonautů. Během něj si žáci mohli na deseti stanovištích vyzkoušet nejruznější pohybové aktivity, jako třeba bocciu nebo hod kinballem.

Téměř 93 tisíc v punči pro ranou péči

Zmínit musíme ještě jednu akci, na které jsme se podíleli s dalšími kolegy z naší

fakulty. Poslední listopadové pondělí jsme se totiž postavili za pult dobročinného stánku organizace Dobré místo pro život a prodejem punče se nám podařilo vydělat necelých 93 tisíc korun, přičemž výtěžek po odečtení nákladů podpoří Středisko rané péče Olomouc, které pomáhá rodinám s dětmi se zrakovým a kombinovaným postižením. Ještě jednou všem konzumentům, muzikantům, prodejcům a všem dalším, kteří přiložili ruce i jiné části těla k dílu, děkujeme!

Představujeme konzultanty: Pavel Pleva

Druhým konzultantem, kterého si představíme, je ten, který má v působnosti Moravskoslezský a Zlínský kraj. Pavel Pleva pochází z Příluk, části Zlína. K aplikovaným pohybovým aktivitám se dostal náhodou, po absolvování střední průmyslové školy polytechnické, obor mechanik elektronik, který prý nebyl ten nejlépe zvolený, si podal přihlášky na různé vysoké školy. Až v průběhu studia v Olomouci si uvědomil, že ho oblast APA baví a zajímá, nejvíce pak lyžování a outdoorové aktivity pro osoby se zrakovým a tělesným postižením. A protože miluje hory, chtěl by do horského prostředí dostat co nejvíce lidí s postižením, ať už za výukou nebo na výlet, v létě nebo v zimě. Vedle lyžování a dalších zimních aktivit rád běhá a vyjíždí na výlety, a pokud budete potřebovat pomoc se servisem lyží, můžete se na něj obrátit. A mimochodem prý by se rád naučil svařovat, protože správný chlap by se neměl bát svářečky. ■

Ondřej Ješina, Martin Višňa

Centrum APA představuje systém svých programů

Historie Centra APA (aplikovaných pohybových aktivit) sahá až do roku 2007, kdy zahájila neoficiálně svou činnost s podporou jednoho z projektů ESF vedených Martinem Kudláčkem. Tento projekt vymezil základní prostor a předmět zájmu. Neoficiální fungování Centra APA se datuje k roku 2009 (oficiální pak 2011), kdy pokračující projekty umožnily rozšíření aktivit i cílových skupin napříč všemi věkovými skupinami. V posledních letech se Centrum APA etablovalo jako oddělení Katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci, které garantuje a realizuje přesah akademického prostředí do praxe. Vzrůstající počet vzdělávacích programů, aktivizačních i odlehčovacích služeb, metodické práce při realizaci individuálních vzdělávacích plánů, podpora sportovních organizací, celoživotního vzdělávání, koordinace praxí studentů, zahraničních pracovních stáží apod., vyvolává potřebu vytvoření zjednodušeného systému, který je pro zájemce přehledný a maximálně zajímavý. Proto věnujte pozornost představení jednotlivých programů a snad si i vyberete ten, který by byl pro Vás, Vaši organizaci, Vaši rodinu nebo pro někoho koho znáte zajímavý.

APArada – programy pro rodiny dětí s postižením, včetně programů pro uživatele služeb středisek rané péče nebo programy nabízené dospělým uživatelům služeb našich partnerských organizací (nejčastěji poskytovatelů sociálních služeb). Jedná se o lyžařské víkendy pro rodiny, vodácké a cyklistické výlety. Vlajkovou lodí je akce **Expediční projekt**, který je určen zejména dospělým se zdravotním postižením a obsahem je outdoorová akce, se vším co k tomu patří, v zahraničí (Norsko, Rakousko, Slovinsko, Itálie, nově i Švýcarsko, Německo, dříve bezbariérová plachtěnice v Holandsku). Jedním z plánovaných miniprojektů je vytvoření systému nabídky pohybových programů v nových prostorech FTK UP v Olomouci v tzv. centru BALUO.

pÁPÁ hrátky – nejnovější vzdělávací program (jehož autorka je Veronika Chvojková), který je určen pro děti v mateřských školách a jejich učitele(ky). Hlavním cílem je pozitivní formování postojů dětí k jinakosti, včetně jinakosti osob s postižením.

Paralympijský školní den – naopak nejstarší vzdělávací program, který byl vytvořen týmem (jehož byla Katedra APA součástí) ze 6 států Evropy pro **Mezinárodní paralympijský výbor (IPC)**. Již více než 10 let je oficiální součástí vzdělávacích aktivit této nejvýznamnější instituce v oblasti sportu zdravotně postižených. Od 2005 do dnešního dne bylo realizováno v ČR více než 200 těchto programů, kterých se zúčastnilo cca 25 000 tisíc dětí, žáků a studentů. Tyto čísla jsou dle zjištění European Federation of Adapted Physical Activity nejvyšší na celém světě. Jeho cílem je (obdobně jako předešlého programu) formování a pozitivní změna postojů účastníků k osobám se zdravotním postižením a získání povědomí o jejich možnost a právech ve vztahu k pohybovým aktivitám a životního stylu.

Půjčovna sportovně-kompenzačních pomůcek – svým záběrem a počtem zapůjčovaného materiálu se jedná o největší půjčovnu svého druhu v ČR. Pomůcky jsou určeny osobám s tělesným, zrakovým, mentálním, kombinovaným, ale i sluchovým postižením, organizacím s nimi pracujícím, jejich pedagogům, rodičům či partnerům.

Karneval APA – výroční společenská akce, kde se setkávají studenti a absolventi oborů ATV a APA se svými přáteli, sympatizanty a zástupci spolupracujících organizací. Akce má prointegrační charakter. Je otevřena pro všechny a pro řadu účastníků znamená jednu z příležitostí, jak se v bezbariérovém prostředí, bez obav a s podporou účastnit tanečně-hudebního večera. Akce tradičně uzavírá plesovou sezónu v Olomouci.

Podpora sportovní činnosti – ačkoliv se aktivity Centra APA vyloženě nezaměřují na zakládání nových sportovních klubů, jednou z aktivit je podpora již dříve působících nebo nově založených klubů. Podpora spočívá v materiální i personální rovině. Organizace mají možnost přednostního zapůjčování sportovně-kompenzačních pomůcek, studenti se aktivně zapojují do fungování a aktivit těchto klubů. Mezi nejvýraznější podpory patří podpora *Českého svazu zrakově postižených sportovců* a *Českého svazu neslyšících sportovců* při rozvoji lyžování a výchově talentů. Zejména pak podpora *Českého hnutí speciálních olympiád* pořádáním sportovních akcí typů regionální hry či MČR v některých sportech.

Praxe studentů ATV a APA – široká pleáda činností a zaměření, pro které je společná koordinace a evaluace účasti studentů bakalářského a magisterského studia. V bakalářské etapě převládají praxe zaměřené na neškolské subjekty, v magisterské etapě pak školy a školská zařízení. Mezi tyto praxe patří i koordinace praxí zahraničních studentů v ČR a naopak našich studentů v zahraničí.

Podpora spolupracujících organizací – opět široké spektrum činností, mezi které patří spolupráce na jejich akcích. Díky aktivitám Tomáše Vyhliďala hraje prim podpora **NF dětské onkologie Krtek** při pořádání táborových akcí. Další neméně významnou aktivitou je spolupráce se školami a pomoc při plánování, realizaci a hodnocení individuálních vzdělávacích plánů pro školní tělesnou výchovu a další pohybové programy na školách. Mezi spolupracující organizace patří i ty nejnámější u nás jako je **Centrum Paraple**, SKV Praha nebo CK Alpina; méně známé, ale v komunitě význačné jako je SK Orbita Brno, OSAV nebo HSC Havířov; i ty místní, ale nesmírně zajímavé jako je Spolu, Trend vozičkářů, Centrum Pohybu Olomouc nebo Centrum Semafor.

Vytváření metodik – akademická půda, na které Centrum APA funguje, umožňuje (možná přímo vyžaduje) i přenos z praxe do teorie. Již od svého vzniku se Centrum APA a jím realizované projekty zabývají vytváření nejrůznějších metodik. Mezi ně patří například *metodika vytváření individuálních vzdělávacích plánů pro TV*; *metodika mapování bezbariérovosti sportovních zařízení* a *cyklostezek* (ve spolupráci z klastrem organizací vedených Pražskou organizací vozičkářů); *metodika pro pořádání pobytových akcí s osobami se speciálními potřebami*; *metodika výuky lyžování na mono-ski*; *metodika pro realizaci integrovaných pohybových a sportovních her* aj.

Pořádání konferencí a seminářů – mezi další významnou činnost představující propojení praktického a akademického světa patří pořádání seriálu seminářů Integrace jiná cesta, národních a mezinárodních konferencí v oblasti aplikovaných pohybových aktivit a pořádání konferencí se sekcemi věnovanými aplikovaným pohybovým aktivitám. Na začátku roku 2017 se jednalo o 8 seminářů, 2 (ze tří) českých národních konferencí, dvou Evropských kongresů **EUCAPA** pro Evropskou federaci aplikovaných pohybových aktivit a dalších 3 mezinárodních konferencí se sekcemi APA.

Dny na monoski – propagační a vzdělávací akce, která přibližuje široké veřejnosti, dětem, mládeži i dospělým se zdravotním postižením možnosti lyžování. Zapojené lyžařské areály při akci také prezentují svou připravenost na poskytování služeb potenciálním klientům využívající monoski. Akce probíhá ve spolupráci s lyžařskými školami **Newman school** a **Skifanatic**.

Celoživotní vzdělávání – tato forma vzdělávání je organizačně řešena oddělením pro další vzdělávání FTK. Centrum APA poskytuje podporu tomuto oddělení při organizaci a realizaci programů zaměřených zejména na vzdělávání instruktorů sjezdového lyžování osob se speciálními potřebami, které je realizováno ve spolupráci s Českým svazem lyžařských škol; instruktorů monoski, které si na Moravě řešíme sami a v Čechách spolupracujeme s Centrem handicapovaných lyžařů. Dalším programem je absolvování celého modulu APA zakončeného závěrečnou zkouškou. Jednou z dalších aktivit je zapojení do systému vzdělávání instruktorů Fitness nebo přípravy budoucích asistentů pedagoga, na kterém spolupracujeme se školou Schola Viva (Šumperk). Připravujeme další programy jako je infúze do licence instruktorů cyklistiky; program pro instruktory pobytových akcí a eventů v přírodě apod.

Boj s větrnými mlýny – dlouhodobá propagace, argumentace a advokacie práv osob s postižením ve vztahu ke zdravému životnímu stylu, pohybovým aktivitám a podpoře kvality života. Vše na úrovni předškolní výchovy, školního vzdělávání i edukačního a rehabilitačního procesu dospělých.

Za tým Centra APA Ondřej Ješina (2017)

Co nového (nejen) na FTVS

V prvním pololetí roku 2017 se na FTVS a v jejím okolí odehrála řada zajímavých APA akcí.

Absolvovali **naši první bakaláři** z nově koncipovaného oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (ATVS OSP), který umožňoval integraci i studentů se specifickými potřebami. Přípravovalo se přijímací řízení, kdy se poprvé v historii v prezenčním studiu otvíralo nejen bakalářské, ale i navazující magisterské studium oboru (v minulosti byla pouze kombinovaná forma). Máme radost, že o studium byl velký zájem a přijatým studentům přejeme hodně štěstí do dalších let.

Obor ATVS OSP se díky našim studentům dostal také do hledáčku **České televize**. Magazín Klíč z 15. 3. 2017 byl věnován právě tomu, jak se studentům žije na FTVS a jak je baví APA. Studenti celý projekt připravili, aktivně organizovali a ve vysílání se prezentovali – a my bychom jim i touto cestou rádi vyjádřili poděkování.

Dne 3. 4. 2016 proběhla na FTVS UK přednáška Dr. Jeffrey Martina, Ph.D. z Wayne State University s názvem „**The Psychosocial world of Paralympic athletes**“. Dr. Martin je již 22 let pedagogickým pracovníkem na Wayne State University v Detroitu, Michigan a je také vedoucím Disability Sport & Exercise Psychology Research Center. Jeho výzkum se zaměřuje zejména na psychosociální aspekty sportu a pohybových aktivit osob s postižením, konkrétně na pochopení proměnných, které mají vliv na vrcholový výkon sportovců s postižením při použití teorie self-efficacy a dále porozumění zájmu o pohybové aktivity za využití sociálně kognitivní teorie. Kromě přednášek proběhla i řada neformálních setkání s pracovníky fakulty.

Zajímavostí také je, že celé jedno číslo časopisu **Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica (1/2017)** je zaměřené pouze na oblast aplikovaných pohybových aktivit. Edičně se na tomto čísle podílely výjimečné osobnosti Ian Brittain a Jim Parry. V čísle je možné najít články tuzemských i zahraničních autorů.

Řada akcí probíhala ve spolupráci s organizací **Cesta za snem**. Jsme rádi, že Heřman Volf sídlí u nás na fakultě a užíváme si výhody plynoucí z této symbiózy. Díky Cestě za snem máme možnost studentům ukazovat pestrou škálu akcí z oblasti APA a lákat je k jednorázové i dlouhodobé spolupráci. Z akcí, na kterých se naši studenti a učitelé měli možnost podílet, lze zmínit např. Pere-me se s tím všichni (1. 2.), Praha letí napříč handicap (2. 5.), Pražské léto (24. 6.).

Někteří naši studenti v roli dobrovolníků jednorázově či dlouhodobě pomáhají ve **Sportovním klubu vozíčkářů Praha**. Ten má za sebou nabitou zimní sezonu (uskutečnilo se šest lyžařských akcí a byla objevena dvě vhodná lyžařská střediska v Rakousku – Hochficht a Hirschberg) a chystá pestrou sezonu letní.

Naši studenti měli také možnost se účastnit dvou zajímavých **seminářů zaměřených na problematiku plavání osob se specifickými potřebami**. Učitel Jedličkova ústavu Lukáš Kropík organizoval 13. 3. v bazénu JÚ interaktivní workshop o plavání dětí s těžkým tělesným postižením, kterého se účastnilo 5 našich studentů. Soustředění pro učitele a trenéry osob se zrakovým postižením se konalo v Kladně 25. 4.

Symbolickou fotografií jsme podpořili celostátní kampaň na podporu duševního zdraví a destigmatizaci duševních onemocnění, která nese název **Dávám židli do kruhu**. V kampani jsme se tak „v kruhu“ připojili k dlouhé řádce jmen jak z oblasti vědy, kultury, sportu i veřejného života (C. Höschl, Z. Svěrák, V. Hradílek, T. Zima, J. Ruml...).



V letním semestru vyjel v rámci programu Erasmus do Finska za FTVS Michal Királyi. Mezinárodní skupina studentů (mimo jiné spolu se studenty z Olomouce) se po tři měsíce na univerzitě Haaga-Helia věnovala převážně praktickým APA projektům. Přípravovali různě zaměřené pohybové programy například pro vězně, seniory, dospělé s tělesným postižením, psychiatrickými poruchami a mentálním postižením.

26. 4. bylo možné si užít skvělý workshop **bubnování a zonglování v Centru Paraple**. Lektory semináře byli zkušení plzeňští kolegové Věra Knappová, Gabriela Kavalířová a Kašpar Klepal.

17.-19. 5. se u nás nedělo vůbec nic, protože všechno, co stálo za pozornost v oblasti APA, se dělo v Olomouci.

Konference byla skvělá jako vždy a my moc děkujeme organizátorům za možnost účasti.

Avšak hned další týden naši studenti navštívili **100. Kladrubské hry**, které se konaly v termínu. 23.–26. 5. 2017. Kladrubské hry patří k tradičním sportovním aktivitám, kterých se s radostí účastní všichni současní a mnoho věrných bývalých pacientů. První Kladrubské hry se konaly od 15.–24. 4. 1948. Již program těchto her byl nabitý



a skládal se z 15 sportovních a 7 kulturních disciplín. Zakladatelem Kladrubských her je pan doktor Vojmír Srdečný. Tento výjimečný muž posunul oblast léčby díky sportovním aktivitám zcela novým směrem. I přes jeho obrovské úsilí a silnou vůli byl jeho styl jistou dobu nepochopen a někteří si mysleli, že sport by neměl patřit



do rehabilitace tělesně postižených. Pan doktor Srdečný tedy zorganizoval Kladrubské hry 2× a dále se věnoval práci s dětmi po mozkové obrně v lázních Velké Losiny. Naštěstí se roku 1959 do Kladrub zase vrátil a s ním i obnovení Kladrubských her. Od roku 1960 se hry pořádaly vždy dvakrát ročně – na jaře a na podzim, a to až



do roku 2002. Letošní rok byl pro Kladrubské hry tedy slavnostním 100. ročníkem. Za zmínku stojí samozřejmě i to, že s myšlenkou uspořádat sportovní hry pro tělesně postižené, přišel Vojmír Srdečný jako první na světě. V Anglickém sanatoriu v městě Stoke Mandeville nedaleko Londýna ve stejné době, o tři měsíce později, uspořá-

dal profesor Ludwig Guttman hry, kterých se zúčastnilo 16 vozíčkářů v jediné disciplíně v lukostřelbě.

Zástupci našeho oboru ATVS OSP Marek Bulandr, Anna Kadečková, Jakub Zachoval a Tereza Diepoldová zorganizovali 13. 6. **Paralympijský školní den** v ZŠ Chvaletická



v Praze. Akce byla velmi pozitivně přijata a my věříme, že byla první vlaštovkou a další podobné akce budou brzy následovat. ■



Jitka Vařeková, Klára Dadřová, Eva Prokešová

Konference „APA through the lifespan“ na UK FTVS v Praze

Autoři: Klára Daďová, Jitka Vařeková, Eva Prokešová, Alena Migdauová

Mezinárodní konference *Adapted Physical Activity through the lifespan*, zaměřená na aplikované pohybové aktivity, se konala 22. 9. 2017 v Praze na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Ačkoli byl program jednodenní, byl nabitý od časného rána do pozdního večera. Jak už to při podobných akcích bývá, člověk chce být na několika místech najednou, slyšet příspěvky v paralelních sekcích, číst postery i využít možnost setkání se zajímavými lidmi, ať již pro pracovní či osobní popovídání.



Na úvod konference přivítala všechny účastníky na palubě letu A-P-A 2017 „palubní posádka“, praktické kapitánské instrukce a bezpečnostní opatření sdělila vedoucí katedry PhDr. Klára Daďová, Ph.D., za asistence Jitky Vařekové, Evy Prokešové a Aleny Migdauové. Za leteckou společnost přivítala účastníky paní děkanka fakulty doc. MUDr. Eva Kohlíková, CSc. Po celý den se pak účastníkům věnovali všichni členové katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství i zástup doktorandů a studentů UK FTVS.

Odborný program konference zahájila přednáška prof. Jima Parryho (hostující profesor UK FTVS z Velké Británie) o historii paralympijského sportu. V rámci ní byly připomenuty také Kladrubské hry, jakožto významná česká stopa v dějinách sportu osob se zdravotním postižením. Stý ročník Kladrubských her se konal právě v letošním roce, a proto byla tomuto tématu věnována zvýšená pozornost nejen odborné veřejnosti. Bylo nám velkou ctí, že jsme na konferenci mohli osobně přivítat a vyjádřit své díky zakladateli her PhDr. Vojmíru Srdečnému. Jeho celoživotní přínos oblasti pohybové výchovy a sportu osob se zdravotním postižením či znevýhodněním ocenili účastníci konference potleskem ve stoje.

Během dopoledne se konferenční hosté rozdělili do anglické a české sekce. V anglické sekci vystoupil doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D., z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Představil pozici odborníků APA z národní i mezinárodní perspektivy a upozornil na některé evropské programy, na jejichž základě byly vytvořeny standardy v APA. Prof. PhDr. Hana Válková, CSc., z Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně přiblížila projekty Hnutí Speciálních Olympiád, které se zaměřují na prevenci a zdravý životní styl sportovců s intelektovým postižením. O problémech sportovní klasifikace u těchto jedinců hovořila Anna Van Dijk z KU Leuven v Belgii. Posledním řečníkem anglické dopolední sekce byl dr. Damian Haslett (Velká Británie) s příspěvkem zaměřeným na psychologické faktory účasti sportovců na rugby vozíčkářů.

České příspěvky se v průběhu celého dne věnovaly pestré škále témat: inkluzi do školní TV, rehabilitačnímu cvičení, Paralympijskému školnímu dni, první pomoci i sebeobraně lidí používajících k pohybu vozík, sportovním programům pro nejrůznější skupiny osob se speciálními potřebami (jako např. Sportovní dětské léto, sportovní den v psychiatrické léčebně Šternberk, expedice Přes Bar). Klíčový řečník odpoledního bloku Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., z FTK Univerzity Palackého nabídl ucelený pohled na proces inkluze žáků se speciálními potřebami do školní tělesné výchovy v historických souvislostech i aktuálním vývoji. Seznámil posluchače s nejnovějšími pozitivními zprávami v podobě vzniku

pracovních míst regionálních konzultantů aplikovaných pohybových aktivit, jejichž úkolem je podporovat začlenění do TV u všech skupin dětí.

Doc. PhDr. Boris Titzl, CSc., pohovořil o významu pohybu ve speciální pedagogice v historickém kontextu a podělil se o zajímavé zkušenosti z historie Jedličkova ústavu. Velký zájem vzbudil anglický příspěvek úspěšné české paralympijské medailistky Pavly Kovařikové (roz. Valníčkové) o pohybových aktivitách nevidomých. Pavla v letech 1988 až 1992 na vrcholných závodech osob se zdravotním postižením získala téměř dvě stovky medailí. Na letní paralympiádě v Barceloně v roce 1992 vytvořila v běhu na 1 500 metrů paralympijský rekord a v běhu na 3 000 metrů rekord světový. Na zimních paralympijských hrách v Albertville v roce 1992 získala stříbrnou medaili v běhu na lyžích na 5 km a bronzovou medaili v běhu na lyžích na 15 km.

Rádi bychom poděkovali všem, kteří byli součástí konference, ať už s aktivními příspěvky, pasivně nebo se podíleli na organizaci. Této jednodenní akce se zúčastnilo více než 90 odborníků a studentů. Celkem bylo představeno 22 ústních příspěvků a 7 posterů.

Za dlouholetý přínos oboru APA na akademické půdě byly oceněny prof. PhDr. Hana Válková, CSc., a doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.

Vážíme si toho, že nás poctil svou návštěvou pan doktor Srdečný, ale pozvání přijaly i další zajímavé osobnosti, které utvářely historii oboru v ČR (např. MUDr. Josef Čermák, MUDr. Marie Kyrálová a MUDr. Josef Kvapilík), i ty, které tvoří jeho současnost. Mezi těmi byli jak kolegové a studenti z mnohých českých i moravských univerzit (Praha, Olomouc, Brno, České Budějovice), tak i vážení kolegové z praxe (Jedličkův ústav, Centrum Paraple, Sportovní klub vozíčkářů, organizace Rozhledna, Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK aj.). Za Český paralympijský výbor poctily konferenci svojí návštěvou paní Andrea Věňšková a Lenka Matošková.

Jsm rádi, že jsme mohli přivítat i vzácné hosty ze zahraničí, včetně výpravy studentů mezinárodního programu International Master Programme of Adapted Physical Activity (IMAPA).

Na webových stránkách jsou ke stažení Kniha abstraktů a Sborník (<http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-2055.html>). ■

foto: UK FTVS

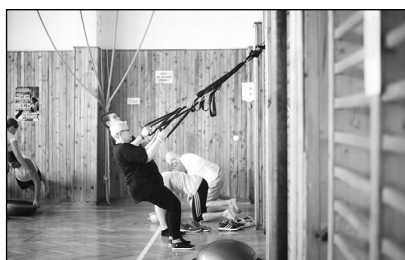
**A těšíme se opět na setkání za 2 roky!
Třetí ročník konference APATL je předběžně plánován na 7.–8. listopad 2019.**

COŽ TAKHLE DÁT SI MaRS?!



První víkend v březnu se již po šesté v řadě konal tradiční cvičební maraton MaRS. Jedná se o projekt Nadačního fondu Impuls. Cvičení je určeno nejen pro pacienty s roztroušenou sklerózou, ale také pro jejich rodiny, kamarády, terapeuty a jiné blízké. Účastnit se mohou imobilní pacienti cvičením z domova, ale také vozíčkáři. Cílem je upozornit na význam pravidelného pohybu a cvičení pro osoby s tímto onemocněním. První ročník proběhl v roce 2012 pouze v Praze. Postupem času se akce rozšířila nejen po celé České republice. Letos se u nás cvičilo hned na 23 místech od pátku 3. 3.

2017 do neděle 5. 3. 2017. Programy cvičení byly různé a na některých místech trvaly i 24 hodin v kuse. Mezi zařazená cvičení patří tradičně kruhový trénink, jóga, pilates, nebo cvičení v bazénu. Všechny lekce probíhají pod odborným dozorem fyzioterapeutů a cvičitelů. Ti dohlížejí na správné provedení cviků a upravují je podle typu postižení. Vždy se také v tělocvičně nachází odpočinkový koutek, kde si lidé mohou malovat, či vyrábět výrobky z modelíny. Vstupné je dobrovolné do sbírkových kasiček, nebo také posláním dárcovské SMS ve tvaru – DMS IMPULS na telefonní číslo 87777. Výtěžek je určen na podporu cvičebních aktivit lidí s roztroušenou sklerózou. **Cvičením přišlo podpořit pacienty s roztroušenou sklerózou téměř 3 300 lidí, výtěžek dosáhl 252 353 korun.** Já se MaRSu účastnila tento rok poprvé. Byla jsem dobrovolník na kruhovém tréninku. Měla jsem zde své stanoviště a hlídala cvičence, aby cviky prováděli správně. Byla jsem ráda, že mohu pochytit nové poznatky od vystudovaných fyzioterapeutek, které tam byly dobrovolnice stejně jako já. Líbilo se mi, že se propojila komunita nemocných lidí s komunitou zdravých. Navzájem se motivovali do lepších výkonů a do všech cvičení se vrhli s absolutním nadšením. Všichni účastníci byli moc milí a na akci panovala příjemná atmosféra. Budu ráda, když se ji zúčastním i v dalších letech!!! ■



Markéta Vajdíková

„Pokud najdeš na světě cestu bez překážek, nejspíš nikam nevede.“

rozhovor s atletem Martinem Dvořákem



Martin Dvořák (24 let) byl před dvěma lety vyhlášen tábořskou atletikou jako objev roku mezi třemi nejlepšími handicapovanými atlety Jihočeského kraje a je držitelem českého rekordu v hodu diskem (22,42 m). Tábořská atletika oslaví zanedlouho sto let. Je to již velmi dlouhá doba a dá se jistě hovořit bez nadsázky o dobré tradici, kterou vytvořily celé generace atletů, funkcionářů, trenérů a rozhodčích. Martin je jako vynikající atlet její součástí od roku 2010 a díky ní má možnost být v reprezentaci. I přes jeho postižení dětskou mozkovou obrnou od narození, která způsobuje omezenou hybnost horních i dolních končetin, má Martin výborné výsledky ve sportu a žije naprosto plnohodnotný život. K jeho největším úspěchům patří české rekordy, bronzová medaile z Mistrovství Evropy (2014) ve vrhu koulí a titul juniorského mistra světa. Při svém aktivně sportovním životě zvládá také magisterské studium na Metro politní univerzitě v Praze v oboru Mediální studia a masová komunikace.

■ Jak jsi se dnes měl?

Měl jsem se fajn. Ráno jsem vstal, šel jsem do posilovny, poté jsem byl se studenty ve studiu, ve škole a teď pracuji.

■ Věnuješ se atletice, co tě k tomu přivedlo?

Přišlo to náhodou, když jsem byl v lázních, kam jezdím od dvou a tam mě sami oslavili. Dalo by se říct, že pro trenéry je jakékoliv lázeňské zařízení „zdrojem“ handicapovaných sportovců. Je to výhodné, protože pokud je člověku méně než 18 let, nemůže sám ven z areálu lázní a nějak se ve volných chvílích zabavit musí. Proto kterákoliv aktivita pro mě byla vysvobození. Mohl jsem jít s nimi ven třeba na celé odpoledne.

■ Jakým disciplínám se v atletice věnuješ?

Oštěp, koule, disk.

■ Jaká disciplína je tvá nejoblíbenější?

Je to určitě disk. Ten mi ale právě teď nevypsali na Mistrovství Evropy, tak to mě zklamalo. Jde o to, že je moc skupin a aby se prostřídali všichni sportovci, tak není možné dát vždy vše najednou.

■ Máš při škole dostatek času trénovat?

Je to otázka priorit, takže ano, čas poměrně mám. Školu mám 5x týdně, takže ve všední dny trénuji

v Praze a o víkendech v Táboře, kde navštěvuji také relaxační centrum, kam chodím do vířivky apod.

■ Mohl bys porovnat vybavení sportovišť v Praze a Táboře?

Vzhledem k tomu, že mám kolem sebe lidi, se kterými spolupracuji, tak se s nimi vždy bez problému domluvím, když něco potřebuji. V Táboře mi například udělali speciální sektor a odhodovou stolicí (tzv. kozu) do tělocvičny. V Praze trénuji v Jedličkově ústavu, který je uzpůsobený. Je tam bazén, sauna i posilovna. Jediné co mi tam v posilovně chybí, jsou přístroje na posilování nohou. Řekl bych, že jsem jeden z mála, kdo by to vůbec využil.

■ Jak tedy řešíš trénink nohou?

Trénuji nohy pouze v Táboře. Mně to k výkonu ve finále moc nepomůže, protože stejně sedím.

■ Co všechno potřebuješ k tréninkům tvých disciplín?

Především lidově řečeno kozu (tj. odhodová stoli ce). Na té sedím, musí být připoutaná k zemi a zároveň jsem k ní připoutaný i já. Má přesně dané rozměry, které musí splňovat. Myslím, že je to 75 cm na výšku a všude musí být pravé úhly, ale pro představu je nejlepší to celé vidět na živo. Dále

tyč, kterou si mohu pomáhat při hodu, ale nesmí pružit.

■ Jak dlouho trvá trénink?

Běžně 90 minut v posilovně, ale když plavu, tak třeba hodinu. Do tréninků počítám určitě i rehabilitaci, ta je velmi důležitou součástí a tu mám 2× týdně. Záleží na typu rehabilitace, ale v Praze většinou trvá zhruba hodinu a v Táboře 30 minut.

■ Máš také dvoufázové tréninky?

Ne, běžně mám denně jednu fázi. Je to většinou náhoda, když jdu dvoufázově. Běžným se to ale stává na soustředění, když už tedy někam na týden vyrazíme, tak aby byl trénink opravdu efektivní. Teď plánujeme jet na 10 dní do Dubaje, tak tam budeme chodit dvě fáze a třeba bazén k tomu. Když jsem v Praze nebo v Táboře, tak mi ale časově vyjde jeden trénink denně.

■ Vztahují se na tréninky nějaké finanční příspěvky?

Svaz platí náklady na trenéry. Prostor financuji na základě členských příspěvků.

■ Máš toho za sebou spoustu, můžeš v dnešní době někoho trénovat?

Mohl bych klidně někoho trénovat. Můj trenér mi říká, že mám trenérské schopnosti a že umím vše dobře vysvětlit, ale v současné době nikoho trénovat ani nechci, protože toho mám sám hodně. Mám školu, pracuji ve škole, dále jako IT technik, trénuji sebe a do toho bych se měl ještě starat o někoho, kdo by se měl někam dostat? To teď není možné,

ale samozřejmě jednou bych moc chtěl. Až budu starší, budu mít po své sportovní kariéře a nabere více zkušeností, tak bych si chtěl vzít mladého kluka, kterého někam dotáhnu. Ještě bych mohl také dodat, že jsem nyní členem tréninkové skupiny v Praze, kde jsme 3–4, ale dohromady se setkáváme jen na soustředěních, protože tréninky máme každý individuálně.

■ Probrali jsme tréninky, zajímalo by nás ale také, jak často jsou závody?

IPC (*International Paralympic Committee*) teď kopíruje systém IHF (*International Handball Federation*), takže máme něco jako Diamantovou ligu. Jmenuje se to Grand Prix a těch závodů je třeba 10, ale na druhou stranu je nemůžeme objet všechny kvůli finančním prostředkům. Nemůžu letět do Tunisu nebo do Sydney. Máme také vrcholové závody – paralympiáda (**jednou za 4 roky**) a mistrovství světa nebo Evropy (**jednou za 2 roky**). Existují i nižší závody, které si vybíráme z kalendáře ITC, který si otevřeme a vidíme všechny termíny, místa atd. Taky máme vlastně ještě české závody a ty se jmenují „jarní/letní/podzimní/zimní atletika“. Objet se toho dá hodně, ale vše je otázka peněz.

■ Financuješ si to tedy sám nebo sponzoři?

Oboje. Sháním si nějaké peníze sám, ale i ti sponzoři. Taky podávám žádosti o granty na město, na kraj a na obec. Něco financuje i svaz a to je např. plat trenéra. Mně platí podle toho, do jaké reprezentace se dostanu. Momentálně mi financují 50% nákladů.



■ Finanční ohodnocení se tedy odvíjí od reprezentace?

Nemůžeme mluvit o finančním ohodnocení, ale spíš o tom, kolik bude reprezentant doplácet ze svého.

■ Když jsme se bavili o tvém vybavení na tréninky, jak to chodí na závodech?

Na těch hlavních závodech mají téměř všichni své vybavení. Zároveň ale, když jdu do závodu, musím svou „kozou“ poskytnout i jiným závodníkům, pokud o to požádají. Je to z toho důvodu, že někdo může říct: „On hází tak daleko, protože má tuhle kozu, já chci taky.“ apod., takže já musím půjčit svou „kozou“ stejně jako si ji mohu já půjčit od ostatních.

■ Jaké jsou podmínky pro Paralympiádu?

Je to dost složité, ale zkusím to nějak zjednodušeně popsat. Jde o to, že mezinárodní federace IPC (*International Paralympic Committee*) vydá kvalifikační kritéria. Jednak jsou to limity, ale také organizační věci jako platná licence, platný pas, vízum apod. Poté každá země má svůj počet míst. Například nám se stalo, že jsme měli 20 reprezentantů, ale mohlo letět jen 12 a v tu chvíli záleží jen na trenérovi, kdo z těch 20 lidí poletí a kdo ne.

■ Jaké jsou tvé cíle v atletice?

Musím se jednou dostat na Paralympiádu. To je ten vrchol a to hlavní, proč jsem se začal atletice naplno věnovat. Asi se ani nedá dokázat nic víc, než Paralympiáda.



Martinovi moc děkujeme za velmi příjemný poskytnutý rozhovor plný spousty zajímavých informací. Do budoucna mu přejeme spoustu sil, hodně štěstí a doufáme, že jednou uslyšíme jeho jméno na Paralympijských hrách a splní si svůj největší sen. ■

*Zdroj: Facebook
Anna Šubertová, Kateřina Skalická
a Samuel Waage (studenti Aplikované tělesné výchovy a sportu na UK FTVS)*

Informace z Fakulty sportovních studií MU Brno

APA 2017 – na FSpS MU v Brně

Kromě zařazení předmětů APA do většiny studijních oborů na FSpS MU v Brně se podařilo získat vnitřní akreditaci pro kurz zahraničních studentů Erasmus v angličtině „e-037 Dobrovolnictví ve sportu osob s postižením“ (e-037 Sports volunteering for “persons with disability”). Kurz, jehož obsahem je teoretická výuka ve 3 blocích a následně 3 víkendy praxe, absolvovalo prvních 9 studentů z 5 evropských univerzit a při praxích si vedli velmi dobře. Podíleli se i na projektu HA-ZAS (zdraví sportovci – zdravá společnost) a kurz komentovali, že je to něco jedineč-

ného, s čímž se na domácích univerzitách nesetkávají. Dalším významným počinem bylo zařazení témat APA do mezinárodních konferencí *Filosofie sportu* (říjen) a *Sport a kvalita života* (listopad). Z obou konferencí jsou detailní zprávy na www.fsp.smu.cz, z konference *Sport a kvalita života* pak v červnu 2018 bude publikován sborník v angličtině jako samostatné číslo časopisu *Studia Sportiva*.

Další novinkou roku 2017 je zapojení mezi-katedrálního týmu do celouniverzitního projektu, zaměřeného na školní inkluzi (koordinátor PdF MU). Specifickým tématem je analýza i rea-

lizace možností rozvoje inklusivních pohybových aktivit volnočasového charakteru. Dostal název *IVČA*, neboť holčička Ivanka s postižením bude provázet účastníky různými formami pohybových kroužků.

V ohlednutí za rok 2017 nelze opomenout tradiční projekty či akce, dlouhodobě rozvíjené a nabízené, což jsou programy pro seniory „Alzheimerovy skupiny“, pohybové programy pro ženy – onkologické pacientky, žonglování pro všechny a hojně navštěvované kurzy sebeobrany pro osoby užívající vozík. ■

Hana Válková

Aktivity APA na VŠTVS PALESTRA

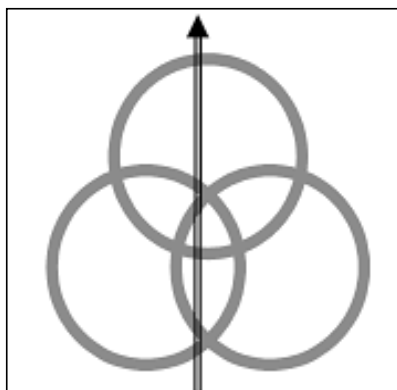
Cíle a charakteristika aktivit v oblasti APA v rámci studia na VŠTVS PALESTRA

Cíle Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA (dále VŠTVS) vycházejí z přesvědčení, že pro jednotlivce a společnost je vysoce důležité těžit z pohybových aktivit z hlediska podpory zdraví obyvatelstva. Základním posláním všech studijních oborů na VŠTVS je podporovat a zvyšovat kvalitu života prostřednictvím účasti na zájmových pohybových aktivitách a sportu. Bakalářské i magisterské studium je rozvrženo tak, aby zahrnovalo řadu teoretických i praktických předmětů souvisejících s podporou zdraví, edukací ke zdravému životnímu stylu a wellness. Aplikované pohybové aktivity jsou přirozenou součástí všech studijních oborů na VŠTVS. Záměrem je připravit studenty k vytváření efektivních pohybových aktivizačních programů, včetně programů pro osoby se zdravotním postižením. Studenti se tak učí modifikovat, přizpůsobovat, řídit a testovat benefity pohybového procesu. Tím je zvyšována uplatnitelnost absolventů VŠTVS v praxi, což je dalším významným cílem.

Činnosti v oblasti APA na VŠTVS za období leden–červen 2017

V letním semestru 2017 ve spolupráci s klinickým pracovištěm „Centrum Paraple“ se naši studenti magisterského studia „Wellness specialista“ učili „z první ruky“, edukaci osob s tělesným postižením v rámci předmětu „Wellness zdravotně hendikepovaných“ (Obr. 1). Byly řešeny především otázky týkající se základních motorických dovedností, rozvoje pohybové paměti a pohybové zdatnosti u paraplegiků s doplněním pomůcek a služeb podpory zdraví. Studenti prováděli akční výzkum u osob se zdravotním postižením, který byl směřován především do oblasti „eudaimonické“ zaměřované na aktivní přispívání ke štěstí a harmonii, na tendence k dosažení seberealizace ve smyslu naplnění individuálního potenciálu člověka.

Výše uvedené akceptují i nově zadané diplomové práce v lednu 2017 týkající se APA, umožňující formulovat aktuální otázky pro obor wellness v souladu s deklarovanou definicí WHO: „Wellness vyjadřuje optimální zdravotní stav jednotlivců a skupin, přičemž existují dvě klíčové determinanty cílů – jednak realizace plného potenciálu jedince v rovině fyzické, psychické, sociální, ekonomické a mravní, a jednak plnění



Obr. 2 Schéma energetického potenciálu člověka podle Dunna (1959)

role v rodině, komunitě, na pracovišti a ve společnosti ve smyslu humanitním“ (WHO, 2000). Z definice vyplývá jasná provázanost se zdravím a s kvalitou jeho žití. Inspirující z hlediska dosažení maximálního možného potenciálu každého jedince je pak schéma Halberta Dunna (1959), (Obr. 2), kde prolínající se kruhy symbolizují energetický potenciál člověka vytvářený vzájemnými souvislostmi tělesné, mentální a sociálně-mravní stránky. Důležitým momentem schématu je „Šipka“, která znázorňuje životní dráhu, sebenaplnění. Posun šipky do strany naznačuje, že život jedince se nemusí vyvíjet dle „norem“, což je případ i osoby s postižením (Dunn, 1959; Krejčí, Tilinger, Vacek, 2016).



Obr. 1 Studenti VŠTVS PALESTRA v Centru Paraple

V souladu s tím výuka předmětu „Wellness zdravotně hendikepovaných“ byla v období letního semestru únor–květen 2017 orientována také na studentské semestrální projekty se zaměřením vytvořit konkrétní wellness programy pro osoby se zdravotním postižením ve vybraném wellness zařízení.

Studenti bakalářského i magisterského studia VŠTVS dostali možnost se v období ledna–června 2017 zapojit dobrovolně do realizace cílů projektu „Zdravá společnost“, který je zaměřen na přípravu dobrovolníků, trenérů a manažerů v oblasti sportu osob s mentálním postižením. VŠTVS PALESTRA je jedním ze šesti spoluřešitelů projektu v rámci ČR. Zadavatelem projektu se zkratkou ZAS (identifikační číslo Y1 16-600-14) je České hnutí Speciálních olympiád v součinnosti se Special Olympics International a nadací Golisano, hlavní řešitelkou je prof. PhDr. Hana Válková, CSc., z FSS MU Brno. Jedná se o národní projekt s mezinárodním přesahem, jehož cílem je analyzovat, jak lidské zdraví asociuje s fyziologickými změnami, které vznikají při činnosti autonomního nervového systému v době zátěže a vytvářet pozitivní behaviorální modifikace ve smyslu:

- předávání informací o zdravotní péči osobám s mentálním postižením a zvyšovat jejich přístupnost ke zdravotní péči na základě dat získaných v rámci screeningu;
- sbírat, analyzovat data a předávat argumenty veřejnosti, profesionálům a představitelům komunální politiky;
- vstupovat exaktními daty do ovlivňování zdravotní politiky ve prospěch osob s mentálním postižením, předávat informací o zdravotní situaci osob s mentálním postižením odpovědným pracovníkům v sociálních službách a ve zdravotnictví (Válková, Krejčí, 2016).



Obr. 5 Projekt Zdravá společnost – testování základních ukazatelů kondice v rámci programu PALESTRA Kbelská desítka 2017



Obr. 6 Terénní screening základních ukazatelů kondice a zdraví projektu ZAS v rámci programu PALESTRA Kbelská desítka 2017 se setkal s velkým zájmem



Obr. 3 Záběr z běhu v kategorii mužů „Divocí koně“ závodu PALESTRA Kbelská desítka 2017



Obr. 4 Kategorie žen „Divocí koně“ poprvé v tratích závodu PALESTRA Kbelská desítka 2017

Projekt vymezuje také zabezpečování tzv. PROMO – akcí, které jsou orientovány na rozvoj tréninku a kondičních ukazatelů sportovců s mentálním postižením, na zvýšení možnosti pro účast v soutěžích sportovců s mentálním postižením, na jejich edukaci k podpoře zdraví a konkrétně na VŠTVS navíc aktivního životního stylu s prvky wellness. Významnou složku tvoří zejména outdoorové činnosti a pobyty v přírodě.

Významnou PROMO – akcí na VŠTVS v období do června 2017 byla novinka v tratích závodu „PALESTRA Kbelská 10“, kdy dne 4. 3. 2017 do již 31. ročníku běžeckého závodu „PALESTRA Kbelská 10“ byla poprvé zařazena kategorie „Divocí koně“, tj. běh na 300 m pro sportovce s mentálním postižením. Cílem byla propagace a podpora zdravého životního stylu osob s mentálním postižením, zejména dětí, mládeže a jejich rodin. Sportovního dění se napoprvé zúčastnilo celkem 17 osob s mentálním postižením, z nichž 6 se zúčastnilo tradičních běhů pro děti, dále 4 běhů na 5 km a 7 absolvovalo s nadšením běh v kategorii „Divocí koně“ (Obr. 3, 4).

Všichni pak přivítali doprovodný pohybový program v areálu parku, zejména pohybové hry s PET kroužky, golfové odpaly a SNAG. Součástí celé akce byl také terénní screening základních ukazatelů kondice a zdraví, realizovaný také týmem VŠTVS (Obr. 5, 6).

- vyšetření základních antropometrických ukazatelů a testování zdatnosti;
- zapojení do pohybových aktivit a sportu;
- ukazatele výživy a podpory zdraví.



Obr. 7 Rozhovor moderátora programu „PALESTRA Kbelská desítka“ Martina Levého s Hanou Válkovou a Martinou Středovou o významu podpory zdraví sportovců s disabilitou

Velké poděkování patří zejména „Běžcům Běchovice“ a „DD a ŠS Kralupy“ a jejich doprovodu za příkladné zapojení. Díky volentérské práci 16 studentů VŠTVS, podpoře prof. Hany Válkové, a PaedDr. Martiny Středové z Českého hnutí speciálních olympiád, se podařilo reálně prokázat, že projekt „Zdravá společnost“ může pomoci studentům naučit se odborně pracovat v podpoře zdraví sportovců speciálních olympiád. Podle jejich vyjádření jim projekt pomáhá nejen ve vytváření odborných kompetencí, ale i v osobním sebezrozvoji prostřednictvím zvýšené sebedůvěry, asertivity, nezávislosti a sebeovládání (Obr. 7).

Na VŠTVS jsou pro studenty bakalářských oborů Kondiční specialista, Volnočasový pedagog a zejména pro studenty bakalářského oboru Výživové poradenství a sportovní diagnostika vytvořeny podmínky pro zapojení do výzkumných jednotek, kdy v rámci projektu „Zdravá společnost“ je aplikována mezinárodně shodná metodika SOI, manuály i záznamové listy, a v neposlední řadě i stejný způsob zpracování dat, a to proto, aby mohla být analyzována specifika různých skupin osob s mentálním postižením, např. osob žijících v chráněném bydlení či v rodinách nebo provozujících určitý typ sportu. V tomto smyslu jsou také již vymezeny potencionální komparace nejen mezi šesti regiony projektu „Zdravá společnost“ v ČR, ale i komparace mezinárodní (Kornatovská, Bláha, Hill, 2015).

Dobrovolníci z řad studentů participujících v projektu „Zdravá společnost“, ale i rodiče, cvičitelé a trenéři osob s mentálním postižením budou v rámci aktuálně připravovaných edukačních workshopů a intervenčních programů pořádaných na VŠTVS upozorňováni na skutečnost, že motorické učení zprostředkovává nejen změny v pohybových dovednostech, ale působí i změny v psychice a v sociálním chování. Příprava k těmto workshopům proběhla v červnu 2017. Pro VŠTVS je projekt „Zdravá společnost“ výzvou pomoci prolomit bariéry nepochopení, nesprávného označování, bariéry lhostejnosti. Přestože se začlenění osob s mentálním postižením do sportovních aktivit v ČR od roku 1990 výrazně zvýšilo, projekty typu „Zdravá společnost“ apelují na nutnost většího porozumění v rodinách, ve sportovních klubech, v komunitách podporujících zdraví a ve společnosti, která je označována jako vyspělá, vůbec. Intervenční edukační strategie projektu „Zdravá společnost“ mají reagovat na aktuální společenské potřeby u osob s mentálním postižením z hlediska zvolených lokalit a celospolečenských zájmů ČR v oblasti podpory zdraví. VŠTVS přitom vychází z aktuálně akcentovaných cílů „Národního programu podpory zdraví“ v ČR, kdy prioritní význam Akčního plánu 1 (dále AP1) „Podpora pohybové aktivity“ souvisí s prevencí i léčbou civilizačních onemocnění jak u dětí, tak u dospělých. Současná evidence týkající se pohybové aktivity české populace ukazuje, že naprostá většina dětí v ČR neplní mezinárodní doporučení na alespoň 60 minut pohybové aktivity denně. Nejčastěji se jedná o fenomén tzv. „sedavého chování“. AP1 klade důraz na snižování nerovností v přístupu k pohybové aktivitě, uplatňování evidence-based přístupu, zdůrazňování zdravotní a pohybové gramotnosti a důraz na finanční realnost a efektivitu jednotlivých opatření. Vytvoření realistického modelu zdravé komunity, s ohledem na aktuální stav a potřeby jednotlivce s mentálním postižením, pomocí vzorů a metod, které nejen podporují znalosti o zdravém životním stylu, ale posilují vnitřní motivaci k odpovědnosti za své zdraví, umožňuje na VŠTVS formulovat a řešit otázky výchovy ve sportovním prostředí. Výzkum v projektu „Zdravá společnost“ je založen na speciálně navržených dotaznících, intervencích a způsobech hodnocení. Vybrané zdravotní determinanty se obecně vztahují k tělesné hmotnosti, formám pohybových aktivit, cvičebnímu režimu v kombinaci s dalšími rizikovými faktory. Důležitý a zajímavým vědeckým přínosem VŠTVS k projektu „Zdravá společnost“ je pak výzkumné zaměření na řešení podpory spánku a optimalizace diurnálních rytmů sportovců Speciálních olympiád.

Literatura

- DUNN, H. L. (1954) High-Level Wellness for Man and Society. *Am J Public Health Nations Health*. 1959 June; 49(6): 786–792.
- KORNATOVSKÁ, Z., BLÁHA, P., HILL, M. (2015) Antropometrické charakteristiky hmotnosti a tělesné výšky dětí s mentálními disabilitami ve vztahu k řízeným pohybovým aktivitám. *Česká antropologie* (65)1: 23–29.
- KREJČÍ, M., TILINGER, P., VACEK, L. (Eds.) (2016) *Education to Wellness, Education through Wellness*. Praha: VŠTVS PALESTRA.
- VÁLKOVÁ, H., KREJČÍ, M. (2016) Zdravá společnost – edukace a podpora zdravého životního stylu u sportovců speciálních olympiád. In: ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. (Ed.) *Sport a zážitková pedagogika*. Praha: VŠTVS PALESTRA. 47–66.
- MZ ČR (2016) *Akční plány péče o zdraví – Národní strategie zdraví 2020*. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/akcni-plany-pro-implementaci-narodni-strategie-zdravi-2020_10814_3016_5.html.

prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.
VŠTVS PALESTRA, Pilská 9, 190 00 Praha 9
krejci@palestra.cz

Aktivity APA na VŠTVS PALESTRA v zimním semestru 2017/2018

Kvalita života je obsáhlý pojem, patrně víceúrovňový a nabývající zvláštního významu v kontextu osob se zdravotním postižením a u seniorů, kde znamená udržení samostatnosti a relativní bohatosti života, korunované jistou mírou životní spokojenosti. Pohybová aktivita je zde na jedné straně předpokladem, ale na druhé straně i symptomem kvality života lidí. Oblast aplikovaných pohybových aktivit kladně ovlivňuje důležité determinanty kvality života, ochraňuje kondici a dává šanci k důležitým citovým prožitkům.

Oblasti APA v rámci studia na VŠTVS PALESTRA v zimním semestru 2017/2018 se odrazily v řadě zadaných témat bakalářských a diplomových prací a z hlediska aplikačního uchopení ve výzkumu studentů byly diskutovány v předmětech „Diplomový seminář“ a „Metodologie výzkumné práce“. Exaktně byla výlučným tématem oblast aplikovaných pohybových aktivit na VŠTVS PALESTRA v zimním semestru 2017/2018 součástí dvou předmětů, a to v rámci bakalářského i magisterského studia. Jednalo se o předmět „Specifika testování u lidí s disabilitou“, který je součástí bakalářského studijního programu „Výživové poradenství a sportovní diagnostika“. Studenti v rámci předmětu absolvovali dvě velmi zajímavé exkurze, a to v Centru Paraple v Praze a v CASRI – vědeckém a servisním pracovišti tělesné výchovy a sportu v Praze. V Centru Paraple si studenti vyzkoušeli prakticky fitness na vozíku, a dále byli seznámeni s kompenzačními pomůckami pro sporty osob s tělesnou disabilitou, jako např. pro sledge hokej, basketbal na vozíku, monoski, handbike, kanoistiku aj. Velmi zajímavou byla pro studenty samotná prohlídka celého zařízení Centra Paraple včetně bazénu a tělocvičen. Zúročuje se tak již dlouholetá úzká spolupráce VŠTVS PALESTRA a Centra Paraple. V centru CASRI pak bylo hlavní náplní praktické možnosti využití nejnovějších přístrojů a trenažérů pro diagnostiku osob s disabilitou zrakovou a tělesnou. U magisterského studia v rámci programu „Wellness specialista“ se jednalo o předmět „Wellness pro osoby s hendikepem“. Výuky se zúčastnili i zahraniční studenti v rámci programu ERASMUS. Cílem předmětu je seznamovat studenty se základními poznatky oblasti „Aplikovaná tělesná výchova“ – tj. znát předmět zkoumání, vznik, vývoj, vztah k ostatním tělovýchovným vědám, zejména ke kineziologii. Dále znát kontexty mezinárodní spolupráce a perspektivy rozvoje aplikované tělesné výchovy a sportu, znát přehled jednotlivých disabilit a funkční regulace disability prostřednictvím wellness programů řízených pohybových aktivit a cvičení osob s dočasnou či trvalou disabilitou. Studenti aktivně absolvovali nejen

daný předmět, ale nad rámec předmětu se zúčastnili workshopů a jednání pátého bienále mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“ ve dnech 2.–3. 11. 2017 na VŠTVS PALESTRA. Konferenčním programem, který probíhal v novém prostředí VŠTVS PALESTRA v Praze-Kbely, prošlo za dva dny 250 osob. V prvním dni 2. 11. byly předneseny hlavní referáty 10 významných odborníků a uskutečnila se posterová sekce. Odborníci se zaměřili na zkušenosti, metody a nové znalosti v oblasti wellness a zdraví. Jednalo se zejména o projekty intervenčních holistických programů pro různé populační skupiny, včetně osob se zdravotním postižením a seniorů. Důležitým tématem, které zaznělo opakovaně, byla zranitelnost člověka vůči negativním civilizačním vlivům.

Z pohledu aplikovaných pohybových aktivit byla velmi přínosná následující sdělení:

- **„Odolnost, spiritualita a well-being“**
prof. Waheedy Khan, Ph.D.,
z SGT University, Indie;
- **„Perspektivy kondice člověka na prahu průmyslové revoluce 4.0“**
prof. PhDr. Václava Hoška, DrSc.,
z VŠTVS PALESTRA;
- **„Efekt pohybové intervence u osob bez pravidelného pohybového tréninku“**
prof. Ing. Václava Bunce, CSc.,
z FTVS UK;
- **„Computer Kinesiology u dysfunkcí pohybového systému“**
doc. MUDr. Dobroslavy Jandové
z VŠTVS PALESTRA;
- **„Turistika jako součást komplementárních programů Speciálních olympiád“**
prof. PhDr. Hany Válkové, CSc.,
z MU Brno.

V posterové sekci se s velkým zájmem setkala výzkumné studie „Vliv pohybové aktivity na udržení svalové hmoty a well-being onkologického pacienta“ Mgr. Evy Nechlebové, Ph.D., a Mgr. Moniky Kautské z VŠTVS PALESTRA. Druhý den konference se konaly workshopy, které se setkaly s pozitivní odezvou. Workshop „Computer Kinesiology v rutinní praxi tělesné výchovy a sportu“ vedla doc. MUDr. Dobroslava Jandová z VŠTVS PALESTRA, spolu s Ing. Otakarem Morávkem z Centra zdraví JONA, s. r. o., Praha, a Mgr. Pavlou Formanovou z 3. LF UK. Účastníci se dozvěděli, jak Computer Kinesiology funguje, a jak lze pohybem dysfunkce organismu člověka s disabilitou snížit. Workshop „Zdravá společnost pro osoby s mentálním postižením“ byl veden prof. PhDr. Hanou Válkovou, CSc., z MU, Brno a PhDr. Zuzanou Kornatovskou, DiS., Ph.D., z JU v Č. Budějovicích. Účastníci workshopu se dozvěděli aktuální informace o sportování a podpoře zdraví osob s mentálním postižením v ČR a v rámci celosvětového hnutí Speciálních olympiád, a dále si mohli vyzkoušet základní diagnostické prostředky a wellness postupy vybrané pro tuto skupinu populace. Prof. Hana Válková, CSc., z MU, Brno a prof. Pavol Bartík, Ph.D., z UMB Banská Bystrica obdrželi u příležitosti konference z rukou rektora „Čestné uznání za vynikající spolupráci ve vědě, výzkumu a inovacích, za excelenci v budování vztahů v mezinárodní výzkumné spolupráci a za mimořádné přínosy v integrovaném výzkumu s VŠTVS PALESTRA“. Více informací o konferenci na www.palestra-conference.cz.

K problematice APA na VŠTVS PALESTRA v zimním semestru 2017/2018 lze přičíst také účast prof. Milady Krejčí a Mgr. Jiřího Kajzara, kteří se 30. 11. 2017 zúčastnili v Brně mezinárodní konference „11th International Conference on Kinanthropology – Sport and Quality of Life“ pořádané Fakultou sportovních studií Masarykovy university. Ve svém vystoupení na konferenci prezentovali první výsledky z projektu „Zdravá společnost“ ID No. ZAS Y1 16-600-14, týkající se podpory zdraví dětí s mentálním postižením. Výsledky statistické analýzy prokázaly důležité zjištění, že poruchy spánku u těchto dětí úzce korelují s nadváhou a vyšším množstvím tukové hmoty. Večer se Milada Krejčí a Jiří Kajzar zúčastnili schůzky leaderů projektu „Zdravá společnost“ v rámci ČR.

V závěru roku 2017 na VŠTVS PALESTRA vyvrcholila také práce na sběru dat první etapy výzkumu projektu GAČR ID 17-25710S „Základní výzkum změn rovnováhy seniorů“. Byly monitorovány hlavní účinky intervenčního programu „Život v rovno-

váze“, který je vytvořen a aplikován v rámci tohoto výzkumného projektu. Základním cílem intervenčního programu „Život v rovnováze“ je rozvoj citu pro rovnováhu a vyváženost. V průběhu čtyřtýdenního intervenčního cyklu se senioři učí rozeznávat stavy nerovnováhy v každodenním životě v biologickém, psychickém nebo sociálním kontextu. Holistické pojetí rovnováhy je hlavním gnoseologickým momentem výzkumného projektu. Hypotéza výzkumu stanovuje, že pohybová nejistota (dyskinéza) může negativně ovlivnit well-being člověka v bio-psycho-sociálním kontextu. Experimentálního šetření v roce 2017 se zúčastnilo 100 seniorů (50 mužů, 50 žen) ve věkovém rozpětí 65–87 let, rozdělených metodou stratifikovaného náhodného výběru na soubory experimentální a kontrolní, kteří absolvovali vstupní a výstupní antropometrický monitoring a testování rovnováhy ve vybraných bio-psycho-sociálních ukazatelích dle autorů Bláha, Tinetti, Berg, Hošek, Petr, a dále senioři experimentálního souboru absolvovali intervenční program. Pro statistickou analýzu vztahů mezi jednotlivými závisle proměnnými a faktory pohlaví a fází intervence (nezávisle proměnnými) byl použit model analýzy rozptylu s uvedenými faktory a interakcí mezi nimi následovaný Bonferroniho testy vícenásobného porovnávání. Dále byl sestaven model vícenásobné regrese s redukcí dimenzionality metodou obousměrných ortogonálních projekcí do latentní struktury (O2PLS) pro simultánní hodnocení vztahů mezi antropometrickými charakteristikami, anamnestickými daty a fází intervence na jedné straně (matice nezávisle proměnných) a výsledky testů Berg balanční škála, testu rovnováhy podle Tinetti, testem Sebeuposouzení na straně druhé (matice závisle proměnných). Na základě analýzy síly testu vycházející z literárních údajů pro odhady středních hodnot a rozptylů závisle proměnných pro každé pohlaví a pro počet 100 probandů bylo zjištěno, že navržený počet probandů je dostatečný pro zamítnutí nulové hypotézy u všech závisle proměnných se silou testu nejméně 0.8 na hladině pravděpodobnosti $p < 0.05$. Úsilí vychovávat a vést člověka k správnému způsobu chování, které vytváří rovnováhu a obnovuje imunitu a přirozenou obranu, je známo již od starověku a starověké asijské medicíny. Senior, který se může uvolnit, může snadno pozorovat, když vznikne napětí a pomůže vám odstranit napětí. Podobně vývoj rovnováhy umožňuje seniorům vnímat nerovnováhu v biologickém, psychickém nebo sociálním kontextu. Po celkovém zpracování dat v roce 2018 seznámíme čtenáře s výsledky projektu formou odborného článku. ■

prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.,
VŠTVS PALESTRA, krejci@palestra.cz

Podpora rovného přístupu ke vzdělávání v oblasti tělesné výchovy

Ondřej Ješina, FTK UP, Olomouc
Klára Daďová, Alena Migdauová, UK FTVS, Praha
Lubomír Schneider, PPP a SPC Olomouckého kraje
Martin Lajza, Centrum celoživotního učení Olomouckého kraje

Tělesná výchova (TV) bývá jediným předmětem, ze kterého bývají žáci uvolňováni. Ze zkušeností s integrací v zahraničí i u nás můžeme konstatovat, že integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) do pohybových programů možná je.

Mezi nejčastěji vnímané limity patří odborná příprava pedagogických pracovníků, nedostatek pomůcek a časová náročnost na přípravu. Realizovaná zjištění prokázala nízkou podporu integrace v kontextu školní TV v ČR. Problematický bývá zejména nástup do prvního ročníku základní školy, případně přechody na druhý stupeň a středoškolské studium.

Od letošního školního roku 2017/18 se rozhodly tuto situaci změnit v kooperaci Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné výchovy a sportu Karlovy Univerzity a Olomoucký kraj. S cílem zlepšit zařazení žáků v systému společného vzdělávání bude ve všech regionech ČR působit 14 konzultantů APA. Tito konzultanti mohou nabídnout pomoc pro učitele, kteří jsou často „hozeni do inkluzivních vod“ bez personální či metodické podpory. Konzultanti zrealizují relevantní diagnostiku, vypracují plán pedagogické podpory nebo individuální vzdělávací plán pro školní tělesnou výchovu, poskytnou metodické materiály učitelům, podporu pro rodiče, zajistí supervizi a poradenství pro pedagogické pracovníky realizující TV a další pohybové programy ve školách, podpoří žáky se SVP

Se zainteresovanými pracovníky realizační tým dopracuje či pozmění individuální vzdělávací plán (IVP) dle aktuálních potřeb tak, aby se žák smysluplně mohl zapojit do tělesné výchovy i dalších volnočasových aktivit pohybového charakteru.

Tři unikátní projekty

V roce 2017 došlo v České republice ke spuštění tří zcela unikátních a inovativních projektů, jejichž společným cílem je rovný přístup dětí, žáků a studentů ke vzdělávání v oblasti školní tělesné výchovy, pohybové gramotnosti a zdravého životního stylu. Všechny tři projekty jsou odborně koordinovány Metodickým centrem aplikovaných pohybových aktivit při Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, mezi předkladateli je však i Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

Jedná se o tyto projekty:

- Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti (FTK UP),
- projektu Podpora společného vzdělávání v oblasti školní tělesné výchovy a pohybově orientovaných programů (UK FTVS) a
- projekt Implementace krajského akčního plánu Olomouckého kraje (řešením pověřený Centrum celoživotního učení Olomouckého kraje s metodickou podporou PPP a SPC Olomouckého kraje).

Cíle projektů

Mezi dílčí cíle všech tří projektů patří:

- zmapování podmínek proinkluzivního prostředí ve vztahu ke zdravému životnímu stylu,
- rozvoj kompetencí pedagogických pracovníků,
- inovace systému individuální integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v běžných školách,
- podpora žáků se SVP při realizaci mimoškolní zájmové pohybové činnosti,
- podpora rodin při řešení společných pohybově orientovaných programů,
- zavedení jednotných postupů v inkluzivní tělesné výchově, rozšíření poradenských služeb včetně například internetové poradny, realizace vzdělávacích programů zaměřených na aplikované pohybové aktivity (APA) či
- aktivní působení v oblasti strategických a normativních rozhodnutí veřejné správy.

Jedinečnost projektů, z nichž každý má jiného předkladatele, nicméně spočívá zejména ve vzájemné provázanosti. Projekty vzájemně spolupracují a vytvářejí podmínky pro vznik metodického centra a jednotlivých regionálních center pro koordinaci působení

v ČR: Metodické centrum aplikovaných pohybových aktivit, Regionálního centra APA pro hlavní město Praha a Regionální centrum APA Olomouckého kraje.

Konzultant aplikovaných pohybových aktivit

Jedním z hlavních přínosů projektů je, že umožnili na celostátní úrovni zřízení pozice poradenských pracovníků zaměřených na aplikovanou tělesnou výchovu (ATV) a APA (zkráceně „konzultant APA“). Česká republika stává třetí zemí světa, která tyto pozice na celostátní úrovni zřizuje a máme tedy být právem na co hrdí.

Mezi hlavní důvody, které k úsilí o zavedení této podpory vedly, patří negativní fenomény v českém školství, které mnohdy vedly k omezení přístupu dětí se specifickými potřebami ke vzdělávání v oblasti tělesné výchovy:

- nepřipravenost škol a školského systému na společné vzdělávání ve školní TV a dalších pohybových aktivitách realizovaných školou, školskými i mimoškolními organizacemi,
- nedostatečné kompetence učitelů TV a dalších pedagogických pracovníků,
- nedostatečné materiální podmínky škol,
- absence výukových materiálů na školách,
- nízké povědomí odborné i laické veřejnosti o možnostech pohybového rozvoje žáků se specifickými potřebami,
- absence nabídky mimoškolních pohybových aktivit,
- rozšířený a nejednotně (někde až diskriminačně) uplatňovaný fenomén uvolňování z TV.

Představení konkrétních projektů

Na začátku celého projektového spojení byl projekt s názvem „Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti“, který předložila Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Tento projekt byl již v rámci výzvy Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy (MŠMT) vysoce hodnocen a byl zahájen v září 2017. Navzdory tomu, že (MŠMT) původně neočekávalo obsahové zaměření na tělesnou výchovu, uvědomilo si vážnost této systémově neřešené oblasti vzdělávání. Aktivita konzultantů APA na FTK se soustředí všechny regiony ČR s výjimkou Prahy a Olomouckého kraje, které řeší zbylé dva projekty.

Od září 2017 začal také obdobný projekt pod názvem „Podpora společného vzdělávání v oblasti školní tělesné výchovy a pohybově orientovaných programů“, který zajišťuje Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a který zaměřuje svou činnost na území hlavního města Prahy. Klíčovou aktivitou projektu je přímá

podpora na 10–15 základních školách, na které budou docházet právě výše zmiňovaní konzultanti APA. Tuto síť škol však budou realizátoři v průběhu projektu rozšiřovat. V Praze se budou konzultanti zabývat podporou žáků, ale i učitelů. Specifikum projektu spočívá zejména v pořádání teambuildingových akcí (adaptačních kurzů) s cílem pozitivního formování školního prostředí a klimatu třídy. V průběhu tohoto projektu bude vytvořeno, zrealizováno a evaluováno více než 30 individuálních vzdělávacích plánů či plánů pedagogické podpory, a tím pádem podpořen stejný počet žáků s tělesným či sensorickým postižením. V pražských školách také proběhnou v rámci projektu různé osvětové akce, např. velmi žádaný a oblíbený Paralympijský školní den. Na letní prázdniny se pak připravuje integrovaný příměstský tábor se sportovním zaměřením.

Zřejmě nejintenzivnější a nejsystémovější podpora bude poskytována školám právě v Olomouckém kraji. Olomoucký kraj jako první v republice si v rámci programu IKAP (Implementace krajského akčního plánu) vytyčil rozvoj aplikované tělesné výchovy jako jeden z hlavních prioritních cílů pro následující 3 roky. Ve spolupráci s PPP a SPC Olomouckého kraje a Fakulty tělesné kultury bude projekt zahrnovat práci 6 konzultantů. Tak vysoká frekvence poradenských v jednom regionu pracovníků umožní větší metodické vedení škol při uplatňování společného vzdělávání v TV i dalších pohybových programech realizovaných školami. Na rozdíl od dalších dvou projektů má již v počátku stoprocentní podporu příslušného odboru školství, čímž jsou vytvořeny základy pro systémové a dlouhodobé ukotvení. Tento projekt zahajuje svou činnost v lednu 2018.

Závěr

Díky třem jedinečným projektům, které jsou v současné době v České republice spouštěny, může dojít k zásadní podpoře jednotlivých učitelů i k systémovým změnám tak, aby byla podpořena inkluze žáků se specifickými potřebami v oblasti tělesné výchovy a pohybových aktivit obecně. Poprvé v EU se tedy mohou díky vstřícnosti a kompetentnosti příslušných veřejných orgánů, které osvíceni umožnily finanční podporu, rozvinout služby a podpora žáků se SVP v pohybových aktivitách v celostátní působnosti. Zařazení konzultantů APA pro celou Českou republiku s finančním příspěvkem ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy znamená průlom v uplatnění absolventů a uznání kompetencí zaměřených na pohybové aktivity a tělesnou výchovu žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Závěrem bychom rádi nabídli spolupráci všem školám, které v rámci inkluzivních strategií vzdělávají žáky se SVP a chtěly by podpořit zapojení těchto žáků do tělesné výchovy a dalších pohybových programů, výletů, kurzů (lyžařský výcvik, škola v přírodě apod.). Zájemci se mohou obracet na níže uvedené kontakty (pro hlavní město Praha: dr. Daďová, pro všechny ostatní regiony: dr. Ješina). ■

O aplikovaných pohybových aktivitách, konceptu a filozofii konzultantů APA máte možnost se dozvědět více:

- Aplikované pohybové aktivity. Wikipedie, 2017. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Aplikovan%C3%A9_pohybov%C3%A9_aktivity.
- Bartoňová, R., & Ješina, O. (2012). *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Ješina, O. (2017). Fenomén neoprávněného uvolnění z tělesné výchovy v základním a středním školství. *Tělesná kultura*, 40(1), 16–22. doi: 10.5507/tk.2015.016.
- Ješina, O. (2011). Kompetence učitelů aplikované tělesné výchovy. *Tělesná kultura*, 34(2), 19–44.
- Ješina, O., Bartoňová, R., Gebauer, A., Rybová, L., Kučera, M., & Vyhliďal, T. (2011). Konzultant aplikovaných pohybových aktivit jako poradenský pracovník pro školní tělesnou výchovu. *Česká kinantropologie*, 15(4), 95–106.
- Ješina, O., Kudláček, M., et al. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Ješina, O., & Vařeková, J. (2016). Desatero pro pracovníky v oblasti APA. Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi, 7 (1), n. p. Dostupné z: <https://www.apa.upol.cz/archiv-casopisu/2016-7-1>.
- Kudláček, M., Ješina, O., Blaha, L., & Janečka, Z. (2010). Kompetence učitelů tělesné výchovy ve vztahu k integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve školní tělesné výchově. *Tělesná kultura*, 33(1), 43–57.
- Kudláček, M., Ješina, O., Machová, I., Truksová, M. (2008). *Paralympijský školní den*. Olomouc: UP v Olomouci. Dostupné z <http://www.apa.upol.cz>.
- Kudláček, M., Ješina, O., & Janečka Z. (2009). Paralympijské vzdělávací programy. *Tělesná kultura*, 32(1), 44–55.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (2016). [online] Praha: VÚP v Praze. [cit. 26. 3. 2017]. Dostupné z http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf.
- Válková, H. (2010). Teoretické vymezení APA jako kinantropologické disciplíny: Co to je, když se řekne APA (Aplikované pohybové aktivity). *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 1(1), 25–32. Dostupné z: https://apa.upol.cz/images/casopis/01/Teoreticke_vymezeniAPA1.pdf.

Příspěvek je otištěn s laskavým svolením redakční rady časopisu Tělesná výchova a sport mládeže. Příspěvek vyjde v 1. čísle roku 2018 (2018/84/1, pp. 9–13).

mail na autory: ondrej.jesina@upol.cz, dadova@ftvs.cuni.cz

Projekt EQuiPPE: zvyšování kvality výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol

Julie Wittmannová, Michal Kudláček, FTK UP, Olomouc

Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci je partnerem projektu EQuiPPE (Enhancing Quality in Primary Physical Education). Projekt EQuiPPE je realizovaný prostřednictvím programu ERASMUS+ za účelem zvýšení kvality výuky tělesné výchovy (TV) na 1. stupni základních škol. Zahájení projektu bylo v prosinci 2015 a projekt bude ukončen v červnu 2018.

Cílem projektu je poskytnout zdroje a nástroje především učitelům 1. stupně základní školy, za účelem zvýšení jejich sebedůvěry a kvality jejich výuky tělesné výchovy.

Učitelé na základních školách hrají klíčovou roli v rozvoji pohybové gramotnosti prostřednictvím zkušeností, které umožňují žákům rozvíjet motivaci, důvěru a pohybové kompetence. Přesto řada učitelů, především na 1. stupni základních škol, ve většině evropských zemí nemá odpovídající kvalifikaci na výuku tělesné výchovy (TV). Tento fakt může mít za následek negativní dopad na jejich profesní praxi a návyky, znalosti a dovednosti dětí a mládeže v kontextu jejich životního stylu.

Za účelem zvýšení důvěry učitele, sdílení příkladů dobré praxe a zlepšení pohybové gramotnosti žáků, projekt: 1. realizuje analýzu potřeb v podobě dotazníkového šetření mezi učiteli, za účelem identifikování jejich zkušeností, potřeb a preference; 2. vytvoří platformu pro další vzdělávání učitelů; 3. vytvoří a bude udržovat síť základních škol a univerzit za účelem zlepšení kvality výuky tělesné výchovy.

Projekt nabídne zájemcům o zvýšení učitelských kompetencí v oblasti TV on-line platformu pro další vzdělávání pomocí sdílení příkladů dobré praxe, odborných materiálů, podpůrných materiálů pro přípravu cvičeníh lekcí TV apod.

Projekt se nachází v poslední části řešení, partneři projektu spoluvytváří on-line platformu. Podoba platformy reflektuje provedené výsledky analýzy potřeb učitelů. Součástí portálu budou odborné články, blog, hry a aktivity, zdravý životní styl (doporučení pro PA), přípravy na cvičební lekce, pohybová gramotnost, media/novinky, powerpointové prezentace, relevantní stránky www, učební metody/styly, videa. Dále se bude portál zabývat možnostmi využití platformy projektu pro potřeby učitelů ZŠ s ohledem na společné vzdělávání žáků v TV, využívání námětů a metodických materiálů pro „integrované hodiny TV“.

Do projektu jsou zapojené následující univerzity/země: University of Gloucestershire (Anglie), University of Thessaly (Řecko), ROM-E Metis (Polsko), Univerzita Palackého v Olomouci (Česká Republika), a Transylvania University v Braşov (Rumunsko). ■



Jak na to...**(redaktor Tomáš Vyhlídal)**

Tábory pro děti se zdravotním postižením a znevýhodněním (3. díl)

Ondřej Ješina, Tomáš Vyhlídal

Třetí díl miniseriálu článků týkajících se táborové činnosti a podpory dětí se zdravotním postižením a znevýhodněním věnujeme hrám a příkladům jejich modifikací. Jen pro úplnost uvádíme, že předchozí díly se věnovali legislativnímu vymezení možnosti pořádání obdobných akcí, dále pak organizaci a řízení zotavovacích akcí (táborů). Tento text vznikl úpravou textu Metodika pro pořádání zotavovacích pobytových akcí v dětské onkologii zpracovaného jako výstup projektu Krtek v pohybu.

Často se zamýšlíme nad tím, kdo byl vlastně prvním, který danou hru uvedl v život a napadá nás jednoznačné spojení mezi hrou a písničkou, která postupem času zlidoví. Těžko už někdo dohledá jejího autora, ale radost dává a bude dávat tisícům jiných. Často se potýkáme s otázkou – je vůbec možné přizpůsobit hru tak, aby byla možná účast např. i dětí se zdravotním postižením či znevýhodněním?

Jakékoliv zdravotní postižení či znevýhodnění může ovlivňovat zapojení dětí a mládeže (ale samozřejmě i dospělých) do aktivní účasti v pohybových programech. S vědomým potenciálních zdravotních rizik je však nutné zvažovat zejména jejich pozitivní přínos. Pohybové aktivity, hry a soutěže nelze vnímat jen jako prostor zvyšování fyzické zdatnosti, protože hra má daleko širší význam a uplatnění. Řada her je spojená s vědomou činností kosterně-svalového aparátu, tedy dominuje pohybový charakter. Neumožněním zapojení se do aktivit herního nebo pohybového charakteru zamezujeme přístup k přirozeným činnostem, emočně často výjimečným, sociálně bohatým a pohybově rozvíjejícím.

Vzhledem k době, kdy hry vznikaly a později byly publikovány, málokdo uvažoval o vytvoření podmínek (pravidel) pro skutečnou účast všech hráčů, včetně těch se zdravotním omezením. Je možné vysledovat ve hrách sebraných některými autory (např. Zapletal, Neuman, Karásková) znaky inkluзивity. Jsou vytvořeny tak, aby se jich skutečně mohli účastnit všichni, včetně hráčů se zdravotními specifiky? Zkratka hra byla vymezená určitými pravidly a pedagog (instruktor) pak tyto pravidla flexibilně přizpůsoboval změněným podmínkám. Aplikované pohybové aktivity (APA) hledají už ze své podstaty způsoby zapojení participantů s ohledem na jejich specifika a in-

dividuální zvláštnosti. Důležitými termíny v oblasti APA a plánování jsou *modifikace* (nejčastěji ve smyslu přizpůsobení něčeho) a *adaptace* (nejčastěji ve smyslu přizpůsobení někomu) (Ješina, Hamřík, et al., 2011). Tyto termíny je však možné využívat také jako synonyma.

Při realizaci aktivit s dětmi se zdravotním postižením nebo znevýhodněním je vhodné, pokud je to možné, zvažovat jako hráče i osoby z jejich přirozeného sociálního okolí. Tedy kamarády (vrstevníky) bez zdravotního postižení či znevýhodnění.

Další poznámka se vztahuje k formám, kde herní aktivity probíhají. Konzervativní přístupy je možné i zrevidovat při využívání prostředí a dalších možnosti forem vedení pohybových programů. Organizovaná forma umožňuje větší kontrolu nad intenzitou zátěže při zapojení, možnost využití diagnostických nástrojů při pozorování hráčů, intenzivní pedagogickou nebo psychologickou intervenci. Je dominující s ohledem na táborovou činnost. Neorganizované formy pak umožňují působení v přirozeném prostředí hry bez přítomnosti autorit. Pokud je jejich přítomnost z bezpečnostních důvodů nutná, pak však tato autorita nezasahuje do hry (když to není nutné) a neovlivňuje její plynulost. Jednou z pragmatických nevýhod organizované formy je také relativní finanční náročnost spojená s odměňováním pracovníků realizujících jednotlivé programy. Kombinace obou forem samozřejmě nabízí ideální možnost pro pozitivní působení na děti a jejich okolí.

Ačkoliv existuje řada inkluзивních her, málokdy je pedagog volného času (oddílový vedoucí, instruktor, praktikant) nucen přemýšlet, jak ji upravit tak, aby byla možná účast VŠECH. Jejich nutná úprava je však někdy minimální. Některé známé hry byly cíleně vytvořeny pro děti se zdravotním postižením či zdravotním znevýhodněním. Je až zarážející, že převážná většina her publikovaná např. Zapletalem je modifikovatelná pro účast všech, včetně osob se zdravotním omezením. A to navzdory některým z jeho následovníků, kteří tento názor nesdílejí. Na rozdíl od současných titulů, které se snaží seznámit čtenáře s jednotlivými hrami, se ty dříve publikované nikdy příliš nesnažily o úplný popis hry (včetně scénáře, motivačních scének, příběhů apod.). Neobsahovali možná i zbytečné parametry jako je tepová frekvence, ale daleko více se soustředili na cíle, které hry plní. To jednoznačně napomáhá tomu, aby si pedagog hru upravoval dle svých potřeb, podmínek nebo skupině hráčů. Část publikovaných her nese prvky jinakosti, které si přímo vybízejí k účasti hráčů se zdravotním postižením nebo omezením a jejich začlenění do kolektivu vrstevníků. Máme na mysli hry jako Slepý čtverec, Procházka noční tmou, Labyrint, Den Trifidů (Hanus & Hrkal, 2002), Honička slepých, Skoky poslepu, Noční lov, Plížení ke kruhu aj.

Uvedené hry jsou součástí publikace Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy (Kudláček & Ješina, 2008), Aplikovaná tělesná výchova (Ješina, Kudláček, et al., 2010) nebo Pohybové aktivity v dětské onkologii (Vyhlídal, Ješina, et al., 2014).

Hry jsme rozdělili následujícím způsobem:

- Icebreakry (hry vhodné zejména pro začátek akce).
- Problem solvingové hry (hry na skupinové řešení problému).

- Funové hry (hry pro radost, odreagování).
- Sportovní a pohybové hry (nejčastěji týmové hry dvou a více stran o jeden předmět zájmu).
- Drobné hry a hrátky (relativně jednoduché činnosti sledující různé cíle).
- Psychomotorické hry (hry, které nemají dominantně kompetitivní charakter).
- Hry důvěry (hry zařazované ve skupině, která se zná).

Icebreakry (hry vhodné zejména pro začátek akce)

Hry, které jsou obsahově zaměřené na „prolomení sociálních ledů“. Zaměřujeme se na poznávání jmen a fyzickou blízkost hráčů.

Andělská Anděla

Rozvíjené oblasti (cíle): paměť, odbourávání sociálních bariér, komunikace.

Pomůcky: míč nebo jakékoliv jiné náčiní na házení (frisbee, plyšová hračka apod.).

Čas na hru: 15–30 minut.

Základní popis: Všichni hráči sedí v kružku a posílají si (hází) míč. Přihrávají vždy těm, kteří se ještě nezapojili, a to stále ve stejném pořadí. Vždy, když frisbee (míč) hráč obdrží:

- vysloví své jméno;
- v dalším kole vysloví jméno toho, od koho přihrávku dostal;
- v dalším kole vysloví jméno toho, komu přihrává;
- v dalším kole přidá ke svému jménu přídavné jméno začínající na stejné písmeno jako jeho vlastní křestní jméno, které jej zároveň charakterizuje (např. zářivá Zuzana, inteligentní Ivan, váhavý Vašek, tichá Tereza apod.) a zopakují postup z bodu a), b) i c).

Metodická poznámka: Je možné kombinovat s další hrou – Nejrychlejší hra na jména – vyvrcholení Andělské Anděly. Hráči stále sedí v kruhu a jeden z nich vstoupí do kruhu, kde má za úkol v co nejkratším čase vyjmenovat všechny spoluhráče. Po provedení úkolu se zařadí zpět do kruhu a postupně vystoupí další hráči. Ten, který vyjmenuje všechny spoluhráče v nejkratším čase, vyhrává.

Možné modifikace: Pro hru s účastí hráčů se **sluchovým postižením** zařadíme znak pro každé jméno. Případně napíšeme jméno na papír a zavěsíme na krk. Můžeme jej libovolně otáček dle vývoje hry. U hráčů se **zrakovým postižením** musíme počítat s větší časovou náročností a být připraveni jména častěji opakovat. Možné je taky vyzkoušet si hru se zavřenýma očima u všech hráčů. Možno také měnit místa a poznávat hráče podle hlasu – doporučujeme nižší počet hráčů (do 8 osob). U hráčů s **tělesným postižením** nejsou modifikace primárně nutné. U hráčů s **mentálním postižením** je snížen počet hráčů a vymezen delší čas na hru. U hráčů s **autismem** doporučujeme hru zařadit až po přijetí osob a snížíme počet hráčů dle konkrétní situace. Je možná i hra v max. 3–4 osobách. Je také možná varianta ve dvou hráčích, přičemž pracují nejen se svými jmény, ale zároveň moderátor hry (pedagog,

instruktor, praktikant, peer tutor) pracuje s různými piktogramy relevantními pro táborové prostředí a učí hráče tyto piktogramy rozeznávat.



Hra Andělská anděla

(Ješina & Kukulová in Kudláček & Ješina, 2011)

Přechod řeky

Rozvíjené oblasti (cíle): odbourání fyzických bariér mezi hráči, komunikace, rozvoj rovnovážných schopností.

Pomůcky: lano.

Čas na hru: 10–15 minut.

Základní popis: Lano položené na zemi představuje most. Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny, které se postávají na oba konce lana. Jejich úkolem je přejít na druhou stranu tak, že nesmí chodidlem ani rukou šlápnout nebo sáhnout mimo lano. Pokud mimo lano šlápnou, musí se vrátit na konec zástupu.

Metodická poznámka: Je vhodné zařadit motivační příběh, např. jste obyvatelé jedné vesnice, která leží na dvou březích řeky. Jediné, co obě části spojuje, je lanový most. Právě dnes slavíte výročí založení vaší obce a v obou polovinách vesnice je připravená hostina pro obyvatele té druhé části za řekou. Po oslavách se začalo stmívat a vaším úkolem je dostat se zpět do svých příbytků (každý druhý hráč obdrží šátky, které simulují noční tmu). Ráno po probuzení je pak snahou všech uklidit to, co po jejich bujarých oslavách zůstalo. Hráči ještě jednou přejdou na druhou stranu, ale po oslavách chtějí mít klid, takže se obcházejí beze slov (nesmí mluvit, ani jinak vydávat zvuky).

Možné modifikace: Hráč se **sluchovým postižením** je přirozenou součástí týmu. Při poslední variantě je on tím, který učí ostatní hráče bez postižení znaky jako: dobrý den, ahoj, jak se máš, dobrý, vše nejlepší apod. I hráč se **zrakovým postižením** je přirozenou součástí hry. V druhé části hry může být i mentorem pro hráče, kteří v druhé fázi hry obdrželi šátek. U hráčů s **tělesným postižením** je u chodících možné vyšlápnout mimo lano. Hráči používající vozík musí mít lano uprostřed kol (vozík nad lanem). Možná varianta, že ostatní hráči mohou vozík obejít, ale mohou mít v jednu chvíli na zemi jen jednu nohu mimo lano. U hráčů s **mentálním postižením** je snížen počet hráčů a vymezen delší čas na hru. Každý z hráčů má svého bodyguarda, který mu pomáhá úkol splnit. U hráčů s **autismem** doporučujeme hru zařadit až po přijetí ostatních hráčů. Je vhodné seznámit se před hrou s prostředím, lanem a vyzkoušet si samostatnou chůzi po něm. Pouze ve dvou

realizovat krátký jednoduchý pozdrav při setkání na laně a obejít jeden druhého, přičemž hráč s autismem zůstává na laně, druhý jej obchází. Je možné taky použít paralelní lano, na které je možné přejít a obejít tak ostatní hráče. Toto lano neslouží jen pro účely hráče s autismem, ale je možné jej využít i ostatními hráči. Ostatní hráče instruujeme tak, aby při setkání jednoduše pozdravili, představili se jménem a obešli se.



Hra přechod řeky
(Ješina & Kukulová in Kudláček & Ješina, 2011)

Problem solvingové hry (hry na skupinové řešení problému)

Jedná se o hry často nazývané jako iniciativní. Iniciativní a týmové hry jsou založeny na zpětné vazbě a jak si počínali jednotlivci i celá skupina, mohou inspirovat k mnoha prospěšným úvahám vztahujícím se ke schopnostem účastníků řešit problémy, přijímat řešení, spolupracovat, komunikovat, řešit konflikty, vést lidi i brát ohled na jiné názory. Skupina totiž musí počítat s přednostmi i nedostatky svých členů.

Pavoučí síť

Rozvíjené oblasti (cíl): kooperace, komunikace, předvídavost a abstraktní myšlení.

Pomůcky: dva stromy nebo kůly, dlouhé lano nebo provázek

Čas na hru: 20–30 min.

Základní popis: Mezi dvěma stromy uvážete lano nebo provázek (pavučinu). S jeho pomocí vytvoříte „oka“, tedy prostor, kterým mohou prolézt hráči. Počet ok by měl být minimálně stejný jako je počet hráčů. Úkolem hráčů je projít pavučinou, aniž by se jí dotkli. Pokud se jí dotknou, probudí pavouka, který je chytne do svých sítí. Z toho důvodu se musí vrátit a zkusit to znovu. Alternativa pro menší děti může být, že každým okem mohou projít max. dvakrát. Pro starší děti pak pouze jednou.

Metodická poznámka: Je možná varianta, že se hráči nesmí domlouvat slovem. Je také možná alternativa s klapíčkami (nebo šátky) na očích u vybraných hráčů (více než polovina hráčů).

Možné modifikace: Hráč se **sluchovým postižením** je přirozenou součástí týmu. Při možné variantě je on tím, který učí ostatní hráče bez postižení znaky, prostřednictvím

kterých se tým domlouvá. I hráč se **zrakovým postižením** je přirozenou součástí hry. Při alternativě s klapíčkami (šátky) je také mentorem a rádcem. Hráč s **tělesným postižením** je běžnou součástí týmu. U hráčů s **mentálním postižením** je možné se dotknout pavoučí sítě. Hráč s **autismem** je běžnou součástí týmu. Doporučujeme vytvořit z lan větší a relativně dostupnější oko, kterým prolézá právě tento hráč.

Slepý čtverec

Rozvíjené oblasti (cíl): kooperace, komunikace, předvídavost a abstraktní myšlení.

Pomůcky: 6–16, páska na oči pro každého, 30m lano (nejméně 2 metry na osobu), střední.

Čas na hru: 10–15 min.

Základní popis: Úkolem je vytvořit z lana čtverec. Všichni členové si zavážou oči a rozestaví se v pravidelných intervalech po celé délce lana. Jakmile se ve skupině dohodnete, že jste úkol splnili, položte lano na zem a sundejte si pásky z očí.

Možné modifikace: Hráč se **sluchovým postižením** má roli anděla strážného. Dohlíží na to, aby hráčům v klapíčkách nehrozil úraz. Zároveň mohou hrát klíčovou roli při zpětné vazbě (ta může být pojatá jako pantomima). Hráč se **zrakovým postižením** je přirozenou součástí hry. Hráč s **tělesným postižením** je běžnou součástí hry. Je však možné upravit jeho roli také jako vidícího rádce, který může v určitý moment vstoupit do hry a bude mít časově omezený prostor pro radu(y). U hráčů s **mentálním postižením** je součástí hry. Pokud se hráč **autismem** obtížně zapojuje do hry, doporučujeme, aby jako vidící hráč získal roli kouzelníka, který může hráčům v určitý moment na krátkou dobu vrátit zrak (dotekem).

Funové hry (hry pro radost, odreagování)

Obr, čarodějnice, trpaslík

Rozvíjené oblasti (cíl): pozornost, odhad, rytmus, částečně i flexibilita, silové a koordinační schopnosti.

Pomůcky: žádné.

Čas na hru: 5 min.

Základní popis: Dva hráči stojí naproti sobě. Hra je v principu shodná s notoricky známou hrou „Kámen, nůžky, papír“. Rozdíl je v tom, že hráči symbolicky neznázorňují kámen, nůžky, ani papír, ale předem dohodnuté (pohybově výraznější) pozice. Doporučuje dle názvu hry obra, čarodějnicí a trpaslíka. Možné jsou ale jakékoliv obměny (důležitá je vtipnost, trefnost). Hráči rytmicky počítají raz, dva, tři, teď. Na teď realizují jednu s pozic. Obr poráží (zašlapává) trpaslíka; čarodějnice poráží (začarovává) obra; trpaslík poráží (podkopává) čarodějnicí. Obr se realizuje tak, že se postavíte do výponu na špičky, horní končetiny nad hlavou. Čarodějnice – mírný podřep, ruce před tělem a kroužení jakoby chtěli čarovat. Trpaslík do mírného dřepu na jedné dolní končetině, druhá dolní končetina připravena odlehčeně v náznaku kopu. Váha na stojné (pokrčené) dolní končetině.

Metodická poznámka: Doporučujeme hrát na vítězné body (3, 5). Případně zařadit turnaj. Pokud hráči nejsou

schopni nebo ochotni dodržovat pravidla a rytmus, pak počítání probíhá se zavřenými očima a při stálém držení pozice oči otevřou.

Možné modifikace: Hráč se **sluchovým postižením** si dohodne se svou dvojicí signály pro udávání rytmu. Hráč se **zrakovým postižením** se hry účastní bez specifik. U hráčů s **tělesným postižením** doporučujeme upravit pozice dle jeho motorických možností. U hráčů s **mentálním postižením** zjednodušíme pozice. U hráčů s **autismem** doporučujeme upravit všechny tři pozice. Vycházíme z toho, co hráč zná. Využívá barevné stopy na zemi, případně obruče. Můžeme modifikovat a říkáme hráči barvy stop, na které se mu postavit, případně barvy obručí, do kterých musí skočit.

Výzva k souboji

Rozvíjené oblasti (cíle): pozornost, soustředění, mezi-předmětové vztahy (matematika), paměť, předvídatost, postřeh, rytmicita.

Pomůcky: žádné.

Čas na hru: 5 min.

Základní popis: Dva hráči se postaví naproti sobě. Základní pohyby jsou nabíjení, bránění a střelba. Doplňkovým pohybem je s ohledem na udržení společného rytmu tleskání o stehna. Hráči se dohodnou na stejných pohybech. Doporučené jsou: nabíjení – s prstů obou rukou vytvoří hráči imaginární pistole a pohyby obou rukou k ramenům nabíjí; bránění – zkříží obě ruce přes prsa; střelba – s prstů obou rukou vytvoří hráči imaginární pistole, které směřují čelem k protihráči. Jeden z hráčů (případně oba) zahájí společně hru tím, že rytmicky nahlas opakují – „RAZ, DVA, RAZ, DVA, RAZ, DVA, ...“. RAZ je doplňkovým pohybem. DVA pak znamená, že hráči udělají jeden ze základních pohybů (samozřejmě se začíná nabíjením). Pokud chce hráč střilet, musí mít nabito. Hráč může mít nabito i na více střel za sebou (vždy však nutné vykonat rytmicky a s doplňkovým pohybem). Pokud vystřelí, ztrácí jedno nabití. Pokud má nabito pouze jednu a střílí, musí znovu nabíjet (mezi tím je však možné se taky bránit). Mohou se stát následující pozice: a) hráči současně nabíjí nebo se současně brání – hra pokračuje plynule dál; b) jeden z hráčů střílí a druhý hráč nabíjí – střílející hráč získává bod; c) střílí oba hráči – imaginární vystřelené kulky se potkávají ve vzduchu a hra pokračuje plynule dál; d) jeden z hráčů střílí a druhý se brání – hra pokračuje plynule dál.

Metodická poznámka: Je možné hrát do předem dohodnutého počtu vítězných bodů (doporučujeme 3 nebo 5). Případně je možná při více hráčích uspořádat turnaj. Je vhodné omezit počet nabíjení, aniž by hráč vystřelil (doporučujeme 5–8).

Možné modifikace: Hráč se **sluchovým postižením** věnuje více času vysvětlení pravidel a musíme počítat s kolem tzv. „na nečisto“. Dvojice (protihráč) hráč se **zrakovým postižením** rytmicky předřikává jednotlivé pozice – nabíjím, nabíjím, raz, dva, střílím, střílím, raz, dva... Hráč s **tělesným postižením** se buď účastní bez modifikací, s drobnými úpravami všech tří pohybů, případně působí v roli rozhodčího (počítá počet nabití, střel apod.). U hráčů s **mentálním postižením** i u hráčů s **autismem** záleží na indi-

viduálních možnostech hráčů. Pokud nejsou hru v klasické podobě schopni realizovat, pak ve hře ponecháme základní cíl – rytmicita a reakce na činnost druhé osoby (například tleskání ve dvou, využití ozvučných dřevek aj.).

Sportovní a pohybové hry (nejčastěji týmové hry dvou a více stran o jeden předmět zájmu)

Jedná se buď o využití klasických sportovních her jako je fotbal, volejbal, vybíjená (na kapitána), případně florbal (pokud nám to dovolují podmínky). Nebo méně známých jako je frisbee-ultimate, double disc court, tchoukball, omnikin a některé další. Jelikož se jedná často o notoricky známé aktivity, neuvádíme žádné z nich konkrétně, případně uvádíme pouze jejich názvy. Pravidla těchto her jsou běžně ke stažení na internetu.

Drobné hry a hrátky (relativně jednoduché činnosti sledující různé cíle)

Podbíhání lana

Rozvíjené oblasti (cíle): zahřátí organismu, rozvíjení spolupráce, zábava, koordinace, rytmus.

Pomůcky: lano.

Čas na hru: 15–20 min.

Základní popis: Jde o klasickou aktivitu, při níž žáci podbíhají nebo přeskakují točící se lano. V průběhu aktivity můžeme dát skupině tyto úkoly:

- libovolně ve dvojicích podběhněte na druhou stranu;
- libovolně ve čtveřicích podběhněte na druhou stranu;
- na každé otočení lana proběhne jedna dvojice; nesmí se stát, že na jedno otočení lana nikdo nepodběhne nebo podběhnou dvě dvojice najednou;
- lano se točí obráceně a žáci ho nepodbíhají, ale přeskakují a plní předešlé úkoly ve stejném pořadí (viz úkoly výše);
- žáci vběhnou pod lano, několikrát ho přeskočí snožmo a mohou běžet na druhou stranu;
- všichni žáci mají za úkol podběhnout lano na druhou stranu pouze na jedno otočení;
- varianty bez točení – lano je napnuté v určité výšce a žáci jej podlézají, přeskakují apod.

Metodická poznámka: aktivity s lanem mohou být vnímány některými hráči pozitivně, někteří se jich naopak obávají. Proto je vhodné vzbudit důvěru a povzbuzovat je. Zároveň umožňují, aby ten, který točí lanem do velké míry pozitivně, ovlivnil zvládnutí jednotlivých úkolů (upraví rychlost). Je vhodné, aby byla hra dohrána s pozitivním výsledkem skupiny nebo jednotlivce.

Myslivci

Rozvíjené oblasti (cíle): pozornost, odhad vzdálenosti, přiměřená soutěživost v rámci pravidel.

Pomůcky: pivní tácky nebo házečí pytlíky nebo plastová víčka (případně jejich ekvivalenty), těžší předmět (fotbalový míč, naplněná plastová lahev, krabička, nabíječka od mobilu).

Čas na hru: cca 5 min jedna směna.

Základní popis: Jedná se o cílovou hru, která může také sloužit jako průpravná hra pro bocciu. Hráči vymezí prostor na hru a někam do něho umístí (vloží nebo vhodí) těžší předmět, který se ve hře stává lovenou zvěř. Z hráčů se stávají lovci, jejichž úkol je trefit svými patronami (tácky, pytlíky, víčka apod.) lovenou zvěř. Pokud se jim to podaří, získávají bod. Každý disponuje určitým počtem pokusů (každý stejným dle dohody před samotnou hrou).

Metodická poznámka: Předměty ve hře musí být bezpečné a nerozbitné. Pokud se jedná o hru organizovanou, pak je nutné, aby organizátor (pedagog, animátor) dohlížel na hru a zasahoval v případě nevhodných projevů chování, prudkého způsobu házení apod.

Možné modifikace: Hráč se **sluchovým postižením** je přirozenou součástí týmu. Hráč se **zrakovým postižením** je ve dvojici přirozenou součástí hry. Doporučujeme, aby se jeho spoluhráč (partner, trasér, peer tutor) v průběhu hry měnil. Hráči s **tělesným postižením** řeší většinu úkolů ve dvojici nebo ve skupině se spoluhráči. Pokud budete zadávat úkoly s opakovaným přeskokováním lana, pak je možné změnit hráči roli. Hráč točí lanem buď sám, nebo společně ve dvojici. Hráč s **mentálním postižením** pracuje ve skupině, která mu pomáhá a zároveň jej motivuje k řešení jednotlivých úkolů. Hráč s **autismem** se hry účastní se spoluhráčem (partner, trasér, peer tutor). Pokud se otáčejícího lana obává, pak na rozdíl od ostatních má povoleno podbíhat lano těsně u pedagoga točícího lanem. Pokud ani to není možné, pak pracuje se spoluhráčem samostatně se švihadlem – přeskoky se švihadlem na zemi; se švihadla uděláme kruh a hráči skáčou do kruhu a ven; prochází se po švihadle; skáčou přes švihadlo.

Psychomotorické hry (hry, které nemají dominantně kompetitivní charakter)

Aktivity s padákem

Rozvíjené oblasti (cil): spolupráce, komunikace.

Pomůcky: padák, míče nebo jiné obdobné předměty.

Čas na hru: 10–30 min.

Základní popis: Jedná se o celou skupinu herních činností, pro které je společné využití padáku (plachty). Motivačním příběhem je vhodné navodit příjemné prostředí – např. letní vánek, válení u moře, vlnění moře. Hráči mění vlnění padáku dle příběhu. Zkouší různé další variace – někteří hráči si lehnou pod padák; vybraného hráče (menšího vzrůstu) je možné kolíbat jako na lodi; hráče je možné roztočit uprostřed padáku. Hru je možné doplnit dalšími pomůckami – míčem či jinými obdobnými předměty. Hráči mají za úkol umístit míč do otvoru uprostřed padáku. Případně mohou míč poslat po obvodu padáku a ten musí opsat všechny barevné klíny na padáku, aniž by se vrátil na předchozí barvu. Je možné použít druhý míč a poslat ho na druhé straně padáku – např. větší míč musí „dostihnout“ menší míč. Míč je možné také vyházovat

a chytat pouze s využitím padáku. Pokud máme druhý padák a dostatečný počet hráčů, je možné hrát „padákový volejbal“ – míč si obě skupiny přehazují pouze s využitím padáků. Další možnou variací je měnění si míst pod padákem – místo si vymění ti, kteří drží určitou barvu (padák je sešit s různě barevných klínů, nejčastěji ze čtyř barev).

Metodická poznámka: Většinou se jedná o psychomotorické hry, tudíž není důležitý výkon jednotlivce, ale spíše průběh aktivity, případně úspěch družstva. Jednou s podmínek je navození příjemného klimatu. Kreativita je jednou z podmínek tvorby různých variací s využitím padáku. Na začátku je vhodné nechat hráčům čas na seznámení s padákem jako takovým – materiál, barva, elasticita.

Možné modifikace: Hráč se **sluchovým postižením, zrakovým postižením, tělesným postižením, mentálním postižením i autismem** se jednotlivých aktivit s padákem účastní dle svých možností. V případě, že jejich účast není možná, pak změním jejich roli a jsou těmi, kteří vhadují míč mezi ostatní; oznamují, které barvy si vymění místo apod.

Hry s rytmem (podle Polácha, 2013; zpracovala Trávníková, 2014)

Rytmickými hrami, jejichž výčet následuje, vedeme děti k uvědomění si pravidelné pulzace s pohybem. Při prvotních pokusech o využití rytmických her doporučujeme využít různé typy rytmického tleskání. Začít můžeme s jednoduchým vytleskáváním jmen, zvířat a dalších slov. Přes celé věty a fráze poté postupujeme k náročnějším rytmickým aktivitám.

Pomůcky: rytmické nástroje (dřívka, bubínek, triangel, rolničky aj.).

Hra je vhodná: všechny bez omezení.

Cíl aktivity: rozvoj rytmického citění.

Základní popis: Zvolíme jednoduchý rytmický motiv (např.: ♪ ♪ ♪ / ♪ ♪ ♪; 123 / 123), který dítě zopakuje vytleskáním nebo hrou na rytmický nástroj. Rytmus si můžeme s dítětem navzájem předávat, pokud hrajeme hru ve skupině, předávají si děti rytmus v kruhu. Následně můžeme rytmický motiv mírně obměnit. Přidáváme různá říkadla, humorné fráze apod. Hráči mohou sami vymýšlet např. zvířata nebo věci denní potřeby a v rytmu reprodukují jejich zvuky. Varianty: Děti můžeme pobídnout ke gradaci pohybu a následně zase jeho zklidnění; ke zrychlení a zpomalení, k velkým a malým gestům, ke znázornění činností, které lidské srdce zajišťuje (rozvod krve aj.)

Možné modifikace: Při účasti hráčů se **sluchovým postižením** zvýrazňujeme pohyb při vytleskávání (vytřukávání) rytmu. Hráč **zrakovým postižením** je přirozenou součástí hry. U některých hráčů s **tělesným postižením** není také potřeba nic upravovat. Ti, kteří nejsou schopni rytmus vytleskávat (vytřukávat), tak vymýšlí jednotlivé zvuky (zvířata, auta), které budou ostatní hráči reprodukovat. U hráčů s **mentálním postižením** i s **autismem** se zapojují dle svých možností. V případě, že se obávají zvuků a ruchů, pak je možné pracovat individuálně nebo v menších oddělených skupinách.

Hry důvěry

Hry by měly být zařazeny až v poslední části tábora. Účastníci se dobře znají a zná je vedoucí hry. Umožňuje mu to včas předpokládat případná rizika neúspěchu her a eliminovat chyby hráčů (případně nevhodné chování).

Rozvíjené oblasti (cíl): rozvíjení důvěry uvnitř skupiny/třídy, odvaha, sebejistota a zodpovědnost.

Pomůcky: žádné.

Čas na hru: každá cca 10 min.

Základní popis:

- **Ulička důvěry** – hráči si stoupnou do dvou řad proti sobě ve vzdálenosti zhruba 70–80 cm a předpaží. Tím vznikne ulička důvěry. Jeden hráč se rozběhne (nebo rozejde) a stejnou rychlostí jakou se rozběhl, by měl proběhnout i celou uličku. Když se dostane do těsné blízkosti, zvednou se nejbližší paže, a jak probíhá uličkou, zvedají se všechny tak, že vytváří určitou vlnu. Je možné provést rychlou chůzi.
- **Pás důvěry** – hráči vytvoří dvě proti sobě stojící řady ve vzdálenosti na předpažení. Jejich paže jsou uspořádány „zipovitě“ (mezi pažemi jednoho se nalézá paže druhého stojícího v protilehlé řadě). Každý žák stojí s jednou nohou zakročenou a mírně zakloněnou hlavou. Jeden z hráčů se postaví na začátek pásu vytvořeného z předloktí. Ujistí se, že ostatní jsou připraveni a skočí čelem na jejich připravená předloktí. Hráči vytvářející pás houpavými pohyby přemísťují zpevněné tělo spoluhráče až na konec pásu, kde provede kotoul nebo je možné jej bezpečně položit na zem.
- **Kruh důvěry** – hráči se postaví do kruhu čelem k sobě. Jeden z hráčů je uprostřed se zavřenýma očima a ostatní hráči jsou kolem něj s připravenýma rukama. Po ujištění, že jsou ostatní hráči připraveni, mají za úkol s hráčem uprostřed lehce pohupovat. Pokud hráč uprostřed chce a je mu to příjemné, můžou na něj ostatní působit intenzivněji a s hráčem si lehce přehazovat mezi sebou.
- **Pád důvěry** – hráči vytvoří dvě proti sobě stojící řady ve vzdálenosti na předpažení. Jejich paže jsou uspořádány „zipovitě“ (mezi pažemi jednoho se nalézá paže druhého stojícího v protilehlé řadě). Každý hráč stojí s jednou nohou zakročenou a mírně zakloněnou hlavou. Jeden hráč se postaví na vyvýšené místo zády k pásu paží – toto místo by mělo být maximálně 10 cm nad pásem paží. Po ujištění, že je skupina připravená, zpevní celé tělo, ruce má v připážení (nesmí při pádu upažit) a spadne na připravené ruce. Místo, kde skupina stojí, musí být rovné a zbavené všech nebezpečných předmětů. Chytající by neměli mít na ruku hodinky ani náramky a padající nesmí mít v kapsách ostré předměty, a pokud nosí brýle, měl by si je odložit. Minimální počet chytajících je osm.

Metodická poznámka: Před začátkem každé činnosti je nutné, aby si realizující hráč ověřil, že ostatní jsou připraveni a až poté může sám zahájit. Musíme hráče upozornit na to, že nesmí nastat chyba z nepozornosti nebo nedosta-

tečného soustředění. Moderátor hry (pedagog, instruktor) si musí být vědom možných rizik vyplývajících z nedostačitého soustředění hráčů. Není možné, aby byla důvěra v ostatní hráče pozbyta. Hráči by měli být podporováni v soustředění a zodpovědnosti.



Hry důvěry
(Ješina & Kukolová in Kudláček & Ješina, 2011)

Možné modifikace: Při účasti hráč se **sluchovým postižením** je nutné dohodnout si pečlivě signály před zahájením jednotlivých činností. Signály musí být maximálně jasné a vizualizované. Hráč se **zrakovým postižením** je přirozenou součástí hry. Nejbližší spoluhráči mu popisují průběh hry a instruuji ho v jednotlivých činnostech. U hráčů s **tělesným postižením** realizujeme hry s nejvyšší opatrností a soustředěním. Pak je jejich účast maximálně možná. Hráče s **mentálním postižením** podrobně instruuje a důsledně přerušujeme hru v případě, že upadá jejich soustředění. Pokud se účastní jeden hráč s mentálním postižením, pak je možné, aby instruktor stál vedle něj a úkoly plnili společně. Podobně tak i u hráčů s **autismem**. Tyto aktivity ale nemusí být pozitivně hráčem s autismem přijímány. V tom případě nenutíme hráče do hry. Je možné průběh hry zpomalit, případně je doplnit relaxačními aktivitami – kladení tácků, dechová cvičení aj.

Referenční seznam

- Hanuš, R., & Hrkal, J. (2002). *Zlatý fond her II*. Praha: Portál.
- Ješina, O., Hamřík, Z., et al. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ješina, O., Kudláček, M., et al. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Polách, M. (2013). *Využití psychomotorických aktivit pro rozvoj rytmických schopností a dovedností u dětí předškolního a mladšího školního věku*. Bakalářská práce. Brno: FSpS MU.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Trávníková, D. (2014). *Příklady vybraných pohybových aktivit v prostředí lékařských zařízení*. In T. Vyhlídal, O. Ješina, et al. *Pohybové aktivity v dětské onkologii*. Praha: Vydavatelství powerprint.
- Vyhlídal, T., Ješina, O., et al. (2014). *Pohybové aktivity v dětské onkologii*. Praha: Vydavatelství powerprint. ■

APA v praxi
(redaktor Tomáš Vyhlídal)

Pohybové aktivity v Psychiatrické léčebně Šternberk

David Hubáček

Pohybové aktivity patří mezi volnočasové aktivity, které Psychiatrická léčebna Šternberk nabízí hospitalizovaným pacientům s duševním onemocněním v rámci komplexní péče. Hodiny pohybových aktivit probíhají skupinovou formou a setkávají se zde pacienti s různými diagnózami, s rozdílnou pohybovou zkušeností, motivací a očekáváním. Většina pohybových aktivit probíhá v tělocvičně, některé z aktivit přímo na odděleních a v teplejší části roku, za příznivého počasí, je možno využít venkovní sportoviště, celoročně pak kondiční stezku v areálu.

Náplň hodin pohybových aktivit je ovlivněna mnoha faktory, například počtem pacientů ve skupině, jejich zdravotním stavem, pohybovou zkušeností a jinými. Protože se jedná o volnočasovou aktivitu, mají pacienti možnost vyjádřit se k volbě aktivit či se přímo na tvorbě hodiny podílet. V rámci běžných aktivit se mohou pacienti setkat se dvěma základními formáty – skupinová cvičení nebo sportovní a pohybové hry. Některá oddělení vyžadují pro určitou skupinu pacientů pravidelná skupinová cvičení, v některých hodinách jsou pak hlavní náplní pohybové či sportovní hry. U některých oddělení se osvědčilo dva výše zmíněné formáty různě kombinovat.

Cílem pohybových aktivit, v závislosti na jejich typu, může být zlepšení kondičních schopností, sebepojetí, zmírnění příznaků nemoci, snížení bolesti a často i pochopení významu pravidelné pohybové aktivity a optimalizování vztahu k pohybové aktivitě. Součástí hodin pohybových aktivit může být poradenství či konzultace výběru vhodné pohybové aktivity během i po ukončení léčby.

Mimo pravidelné rozvrhované pohybové aktivity mají pacienti možnost účastnit se i několika mimořádných sportovních akcí:

Sportovní dopoledne

Několikrát do roka, zpravidla v pátek dopoledne, se setkávají pacienti více oddělení a soutěží mezi sebou jednotlivě nebo jako týmy. V zimním období se akce koná v tělocvičně, kde bývá připraveno několik stanovišť. Oblíbené jsou například střelba na basketbalový koš, skákání v pytli, lovení rybiček, různé slalomy nebo také hlavolamy.

V teplejší části roku se v rámci Sportovního dopoledne koná šipkovaná – procházka léčebnou s připravenými kvízovými otázkami. Velké oblíbené se také těší venkovní turnaje v petanque, kroketu nebo kubbu.

Den s kubbem v PN Bohnice

Od roku 2013 pravidelně na jaře zajíždíme s našimi pacienty do PN Bohnice v Praze na otevřený turnaj v tradiční skandinávské hře kubbu. Kubba je mezi pacienty dlouhodobě velmi oblíbenou aktivitou. Jen co na jaře počasí dovolí, je tato rodinná venkovní hra pacientům nabízena v rámci hodin pohybových aktivit. Je běžné, že zvuk dřevěných kolíků srážejících kubby přiláká zvědavce, kteří zrovna naším areálem procházejí. Na turnaji v PN Bohnice nás reprezentují pacienti Oddělení léčby závislostí. Protože je turnaj otevřený, mezi soupeři bývají jednak pacienti PN Bohnice, ale také týmy z řad veřejnosti. Například v loňském roce měli naši pacienti možnost změřit síly s účastníkem mistrovství republiky v kubbu. Naše týmy bývají na turnaj tradičně dobře připravené, v roce 2016 se nám podařilo získat celkové vítězství.



Turnaj o pohár ředitele v PN Kroměříž

V květnu 2012 jsme obdrželi pozvání od PN Kroměříž k účasti na jejich sportovní akci Turnaj o pohár ředitele. Během tří týdnů jsme z řad pacientů a zaměstnanců léčebny připravili volejbalový tým, 2 nohejbalové týmy a muže i ženy do turnaje ve stolním tenise. Výsledek předčil všechna očekávání, 3 poháry za vítězství ve volejbalovém turnaji, stolním tenise mužů i žen. Tato každoroční akce je určena primárně pro pacienty nebo absolventy léčby Oddělení léčby závislostí a pro zaměstnance zúčastněných léčeben. V posledních ročnících je počet zaměstnanců v soutěžícím týmu předmětem diskuze.



Sportovní den v PL Šternberk

V září roku 2012 jsme se rozhodli uspořádat v našem areálu turnaj ve volejbale, nohejbale a ve stolním tenise, jako odpověď na jarní sportovní akci v PN Kroměříž. Pozvání přijali i sportovci z PN Bohnice. Akce se od té doby koná taktéž každoročně, díky podpoře vedení, pomoci řady zaměstnanců z různých úseků a oddělení. Velký podíl na přípravách i chodu akce mají pacienti Oddělení léčby závislostí. K účasti v soutěžích jsou zváni i pacienti jiných oddělení. ■



Díky skvělému zázemí naše léčebna nabízí pacientům širokou nabídku pohybových aktivit s důrazem na jejich bezpečnost. Některých ze zmíněných sportovních akcí se pravidelně účastní naši bývalí pacienti. Tyto akce mohou být pro pacienty zajímavým motivačním prvkem směrem k udržování se v dobré kondici nebo zdokonalování se v různých pohybových dovednostech.

Ohlédnutí za zimní sezónou Sportovního klubu vozíčkářů Praha

Veronika Skalecká

Vzhůru na monoski i na sledge běžky

Letošní zimní lyžařskou sezónu jsme začali tradičně po Novém roce. V polovině ledna si mohli začátečníci vyzkoušet svůj lyžařský talent na Božím Daru. Pobytu se zúčastnilo 6 vozíčkářů a všichni po třech dnech lyžovali tak, jako by byli na lyžích už mnohokrát.

Druhá lyžařská akce byla určená pro rodiny. Právě rodinné sportovní výlety (jak zimní – lyžařské, tak letní – zejména handbikové) se u nás těší velké popularitě a mají největší počet účastníků. Není divu – kdo by nechtěl strávit několik dní sportem a zároveň s rodinou? Rodinné lyžování od 8. do 12. února v Jeseníkách mělo zatím rekordních 43 účastníků, z toho 17 dětí. Je vidět, že partnerské vztahy našich členů jenom kvetou :-)

V únoru jsme vyrazili také na běžky, a to do Krkonoš – 5 vozíčkářů na běžkařských sledge ušlo za víkend dohromady 210 kilometrů v rámci výzvy Běžkujeme spolu ve Vrchlabí pro náš projekt Spojenci sportovců na vozíku. Na konci února jsme vyjeli přes hranice, abychom zkusili, jak to jezdí na svazích v Rakousku. Ukázalo se, že lyžařské středisko Hochficht (stejně tak vybraný penzion Mühl-fun-viertel) je pro vozíčkáře naprosto ideální.

První březnový týden jsme se letos již podruhé vypravili na Boží Dar. Celkem 5 vozíčkářů a 5 asistentů vyzkoušelo skiareály Novako a Neklid – první malý, druhý velký skiareál se oba ukázaly pro vozíčkáře přístupné a vhodné. Letošní zimní sezónu jsme pak ukončili druhým výletem do Rakouska, tentokrát do Hirschbergu. Sjezdovky Zauhensee i Obertauren jsou pro vozíčkáře vhodné v při-

padě, že zvládají sedačkové lanovky, v celé oblasti Ski Amadé není mnoho vleků.

Jak je vidět, letošní zima v SKV Praha byla opět plná sportovních zážitků. Všechny akce se povedly, všechny opět ukázaly, že hendikep není překážkou v tom, aby člověk mohl trávit zimu sportem, venku na čerstvém vzduchu.

Děkujeme všem našim partnerům (Nadaci ČEZ, firmě Kolektory, a. s., MČ Praha 10 a Kontu Bariéry) a nepostradatelným sportovním asistentům, bez kterých by se žádná z těchto akcí nemohla uskutečnit. Velké poděkování patří také vedoucí lyžařského oddílu SKV Praha

Michaela Krunclové, které všechny lyžařské akce skvěle zorganizovala. Celkem s námi na všechny letošní akce jelo dohromady 27 vozíčkářů a na akcích se vystřídal 18 sportovních asistentů. Číslo, které dokazuje, že bez nich by to nešlo.

Čím jsou pro nás sportovní asistenti

Sportovní asistenti jsou pro nás lidé, bez kterých bychom se na podobných akcích zkrátka neobešli. Pomáhají nám při rekreačních i závodních sportech v ČR i zahraničí, rovněž při trénincích. Nepostradatelní jsou především při vícedenních outdoorových akcích, jako je sjíždění řek, potápění, cyklistika, lyžování a další. Při vodáckých akcích je mimo jiné potřeba dostat vozíčkáře na vodu – tedy ještě na suchu ho přesadit z vozíku do lodě a pak ho v ní snést na řeku. Při potápění pomáhají asistenti s převlékáním do neoprenu, pomáhají dostat se do vody, pomáhají i pod hladinou. Při cyklistických akcích na handbicích pomáhají do strmých kopců nebo v takovém terénu, kde nehendikepovaný cyklista z kola sleze a vede ho. Na ly-

Další zimní sezónu máme ve Sportovním klubu vozíčkářů Praha za sebou. Rok od roku se nám přitom počet zimních lyžařských akcí zvyšuje – zatímco v roce 2015 to byly čtyři výlety do hor a v roce 2016 pět, v letošní zimě jsme vyrazili za sněhem celkem šestkrát, z toho dvakrát do Rakouska. Všechny akce se nám přitom podařilo naplnit – zájem vozíčkářů o lyžování a běžkování je velký. Každý rok se také snažíme vyzkoušet nová lyžařská střediska a penziony, a nacházet tak i pro další vozíčkáře nejlepší bezbariérová místa k pobytu.





žařských výletech přenášejí monoski, pomáhají dostat se na vleky, pomáhají na svazích. Při všech akcích pomáhají s nakládáním sportovních pomůcek i vozíčkářů do aut, pomáhají všude tam, kde se objeví nečekané bariéry či se něco porouchá. Pomáhají všude, kde je třeba.

Naším koordinátorem asistentů je Michaela Krunclová (krunclova@skvp Praha.org). Přidat se k nám můžete třeba na letní akce – čeká nás několik cyklistických výletů a sjíždění řek, ale také vodní lyžování, jachting, sea-kayaky či víkend v lanovém centru.

Co můžeme nabídnout my jim? Ubytování a dopravu na vícedenních akcích po České republice. Zážitky. Zdá se vám, že to není mnoho? Zeptejte se našich asistentů, budou vám oponovat. A řeknou vám, proč s námi jezdí, proč se za námi vrací. My i naši sportovní asistenti získáváme díky vzájemné spolupráci nová přátelství a životní zkušenosti. Jejich pomoci a ochoty si nesmírně vážíme. Když jsme loni ke čtvrtstoletí fungování našeho klubu vydávali výroční kalendář, figurovali na jeho fotografiích nejen naši hendikepovaní sportovci, ale i naši sportovní asistenti. Protože k nám zkrátka patří.



O Sportovním klubu vozíčkářů Praha

Klub byl založen v září 1991 stolními tenisty na vozíku. V letech 2003–2004 přibýly další oddíl: florbal, orientační závod, lyžování a motorové čtyřkolky. V roce 2007 vystřídal oddíl motoristů nový potápěčský oddíl. V roce 2014 vznikl pod Sportovním klubem vozíčkářů Praha zatím poslední sportovní oddíl – tanec. V současnosti zastřešuje klub celkem 7 sportovních oddílů: florbal, lyžování, orientační závod, outdoor (cyklistika vozíčkářů, vodní turistika a další), potápění, stolní tenis a tancování. Na konci roku 2016 měl klub 112 členů, aktivních sportovců na vozíku.

Účastníme se rekreačních i soutěžních sportů. Náš florbalový oddíl se tradičně pohybuje na předních příčkách Česká pošta extraligy vozíčkářů ve florbale, členové oddílu stolního tenisu bodují v Českém poháru stolního tenisu vozíčkářů i v rámci Pražského rekreačního stolního tenisu, kde hrají proti nehendikepovaným. Zástupci oddílu orientačních závodů vozí skvělé výsledky i z mezinárodních klání. Potápění, bytí pod hladinou, boří bariéry mezi hendikepovanými a nehendikepovanými. Tanec není jen sport, ale i umění, vyjádření emocí. Lyžařský a outdoorový oddíl nabízí akce a zážitky, které jsou součástí života každého – kdo z vás si dovede představit léto bez vyjížděky na kole? ■

Naše motto proto zní: „Žijeme pohybem. Tak jako Vy.“

Co se událo v ČHSO v roce 2017

www.specialolympics.cz

Událo se toho opravdu hodně: tradičně se uskutečňovaly pravidelné **národní – celostátní** sportovní akce v tradičních lokalitách, jako národní hry v lyžařských disciplínách v Horní Malé Úpě (leden), současně i jako tréninkové soustředění pro účastníky světových her v Rakousku (březen), fotbalové turnaje (červen až říjen), bocce v Olomouci (červen), turnaj v přehazované v Dřevěnici (červen). Národní hry v atletice a cyklistice byly poprvé pořádány v Šumperku (září). Atletika se zapojila i do programu „minioštěpu“ a jakožto národ oštěpařů můžeme doufat, že kluby, vybavené minioštěpy se budou tréninku opravdu věnovat. Ze spánku se probralo i plavání, které se tentokrát uskutečnilo v Plzni (říjen). Výsledky v těchto dvou individuálních sportech byly důležité proto, že z nich se rekrutovali reprezentanti pro světové hry v roce 2019 v Abu Dabí. Na podzim se pak uskutečnil výběrový turnaj ve sjednocené kopané o 5 hráčích (Zlín v součinnosti s FAČR) a turnaj ve stolním tenise, tentokrát oslavující 25 let existence stolního tenisu v ČHSO ve Dvoře Králové.

**Speciální
olympiáda
Česká republika**



Národní hry v atletice a cyklistice byly poprvé pořádány v Šumperku (září). Atletika se zapojila i do programu „minioštěpu“ a jakožto národ oštěpařů můžeme doufat, že kluby, vybavené minioštěpy se budou tréninku opravdu věnovat. Ze spánku se probralo i plavání, které se tentokrát uskutečnilo v Plzni (říjen). Výsledky v těchto dvou individuálních sportech byly důležité proto, že z nich se rekrutovali reprezentanti pro světové hry v roce 2019 v Abu Dabí. Na podzim se pak uskutečnil výběrový turnaj ve sjednocené kopané o 5 hráčích (Zlín v součinnosti s FAČR) a turnaj ve stolním tenise, tentokrát oslavující 25 let existence stolního tenisu v ČHSO ve Dvoře Králové.

Samostatnou velmi významnou částí programu ČHSO 2017 byla účast na zimních světových hrách v lokalitě Gratz – Schladming – Ramsau v Rakousku. Zimní světové hry se zde konaly již v roce 1993 a pro ČHSO to byla tehdy první účast na světových zimních hrách. ČHSO obsadilo svými reprezentanty sjezdové a běžecké lyžování, snow-boarding a florbal. Detaily, týkající se výborně připravených soutěží, srdečné atmosféry soutěží i hostitelského programu a výsledky včetně fotografií a videí lze si opět detailně prohlédnout na [www. stránkách ČHSO](http://www.stránkách ČHSO). Všechny národní akce byly propojeny s principy programu Zdravý atlet a především Zdravé společenství (ZAS).

Popis speciálního programu SOI a zapojení ČHSO již byl publikován [Válková, H. (2016)]. Zdravotně orientovaná zdatnost osob s mentálním postižením v programu Speciálních olympiád (přehled grantových projektů SO) v Aplikované pohybové aktivitě v teorii a praxi. 7(2), 44–52. Kooperace ČHSO s 5 smluvními univerzitami (Brno – FSpS, Praha – Palestra, Plzeň – PdF, České Budějovice – PdF, Hradec Králové – PdF) a gymnáziem Luční ve Zlíně pokračovala především na bázi proškolení potencionálních dobrovolníků z řad studentů, ale i trenérů SO. Typy školení jsou certifikované pod patronací FSpS MU v Brně a Special Olympics International (SOI) a mohou být i součástí školení v celoživotním vzdělávání pracovníků v sociálních službách (č. j. Y2 17-600-11). Mimo trenéry a rodiče, kteří se zajímají jak o zdravotně orientovanou zdatnost, dostupnost lékařské péče a o účinné a zajímavé pohybové programy, je v každém středisku proškoleny v průměru kolem 20 studentů. Ve všech zmíněných střediscích je projekt Speciálních olympiád i ZAS začleněno do akreditovaného kurikula studujících programů učitelství, TV a sport a sportovní management. Novinkou je formát programu VITAMÍNOVÝ DEN a dlouhodobé opakované sledování dětí na inklusivních školách v Otrokovicích a ve Zlíně. V roce 2017 byly také dokončeny 3 bakalářské práce a další jsou rozpracované. Abstrakta se svolením studentů-autorů jsou také k dohledání na www.speciaolympics.cz/zdravý-atlet/publikace. ■



**Special Olympics
Health**

MADE POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

prof. Hana Válková

BAKALÁŘSKÝ STUDIJNÍ OBOR APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

PROFIL ABSOLVENTA studijního oboru

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

PRACOVNÍ UPLATNĚNÍ absolventů Bc. studia Aplikované pohybové aktivity

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

MAGISTERSKÝ STUDIJNÍ OBOR APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

PROFIL ABSOLVENTA studijního oboru

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

PRACOVNÍ UPLATNĚNÍ absolventů NMgr. studia Aplikované pohybové aktivity

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

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

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

Pak je tu pro vás...

APLIKOVANÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA

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

CO TO JE ATV?

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

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

Studium je zpřístupněno i pro osoby se zdravotním postižením.

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

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

PROFIL ABSOLVENTA ATV – BAKALÁŘ

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

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

PROFIL ABSOLVENTA ATV – MAGISTR

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

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

KONTAKTY

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

Význam psychomotorické terapie v reedukační péči o děti s poruchami aktivity typu H- *The Importance of Psychomotor Therapy in Reeducation Care for Children with Hypoactive Syndrom*

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

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, Praha

ABSTRAKT

Volba vhodných pohybových aktivit v rámci psychomotorické terapie je v komplexní reedukační péči o děti s hypoaktivitou klíčová. Zásadně musí navazovat na precizní diagnostickou práci a respektovat specifika konkrétních obtíží konkrétního dítěte.

Hypoaktivita představuje významný problém pedagogické praxe i rodičovské výchovy, a je proto nutné věnovat pozornost nejen popisu projevu těchto obtíží, ale současně i nabízet vhodné edukační přístupy, jak dětem s hypoaktivitou pomoci. Volbou vhodných pohybových aktivit v péči o děti s H- napomáháme reedukačnímu/socializačnímu efektu zvolených činností.

Klíčová slova: poruchy aktivity, hypoaktivita, výchovné obtíže, reedukace, psychomotorická terapie, pohybové aktivity.

ABSTRACT

Appropriate choice of leisure time activities within psychomotor therapy for children with hypoactive syndrom is crucial in comprehensive reeducation care. Essential is the quality of diagnostic work respecting the specifics of the specific difficulties of the particular child. Hypoactivity is a significant problem of pedagogical practice and parental education, and it is therefore necessary to pay attention not only to the description of the manifestation of these difficulties, but also to offer appropriate educational approaches to help children with hypoactivity. By choosing appropriate physical activities in the care of children with hypoactivity we can help the reeducational/resocialization effect of these activities.

Keywords: activity disorders, hypoactivity, educational difficulties, reeducation, psychomotor therapy, physical activity.

ÚVOD

V rámci péče o děti s hypoaktivitou primárně nehovoříme o výchovných problémech. Tyto děti nebývají středem pozornosti vychovatelů, často bývají vnímány jako neaktivní, nenadané, někdy až hloupé (někdy si to samé myslí i rodiče). Hypoaktivní děti většinou nikoho neruší, nevyvolávají v učitelích takový stres jako děti hyperaktivní, přesto se ony samy do stresu mohou dostávat často, a to díky posměchu ostatních, že jsou pomalí, že zase něco nestihly, že se na ně musí čekat. Někdy se stávají terčem veřejného posměchu a šikanozního chování, kterému učitel přihlíží, neboť si myslí to „samé“. Přitom často jde o děti nadané, s dostatečným potenciálem a bohatým vnitřním životem, který ale ostatním zůstává díky „naladění“ dítěte skrytý (Šauerová, Špačková, & Nechlebová, 2012; srov. Goetz & Uhlíková, 2009).

Kromě hledání vhodných edukačních přístupů v oblasti školského vzdělávání je nutné hledat i vhodné

edukační postupy pro kvalitní náplň volného času, neboť v této oblasti lze nalézt řadu možností, které dítěti s danými obtížemi napomohou redukovat obtíže nejen primárního charakteru, ale i sekundárního, vyplývajícího z mnohých chyb, s nimiž se v praxi rodičovské i pedagogické péče můžete setkat. Vhodná volba aktivit je pro každé toto dítě podstatnou okolností v komplexní reedukační péči a je nutné této oblasti věnovat patřičnou pozornost. Rovněž je však nutné edukovat i pedagogy, aby dobře porozuměli varovným signálům v chování dítěte i specifikům konkrétních obtíží a dokázali volit přiměřené edukační přístupy při práci s dítětem, případně volili vhodné metody spolupráce s rodiči či odbornými pracovišti. Součástí péče musí být podpora o duševní pohodu dítěte, která je nezbytným předpokladem pro úspěšnou a efektivní reedukační práci (Švamberk Šauerová, 2016).

Jak už bylo uvedeno výše, v praxi se často při řešení poruch aktivity setkáváme s „upřednostňováním“ problematiky hyperaktivních dětí. Přestože se ohledně

počtu dětí s těmito obtížemi statistiky dost významně liší, je možné konstatovat, že v edukační praxi počet těchto dětí narůstá. Podle Asociace dětské a dorostové psychiatrie trpí syndromem ADHD čtyři až šest procent dětské populace. Naproti tomu statistiky ministerstva školství děti s ADHD zahrnují do kolonky „vývojové poruchy chování“, kam spadá i ADHD. Za rok 2016 bylo v oblasti vývojových poruch chování evidováno 7 974 dětí z 880 tisíc žáků základních škol, neboli 0,9 procenta. V roce 2006 bylo oproti tomu evidováno pouze 2 289 z tehdejšího počtu 916 tisíc žáků, což znamenalo jen čtvrt procenta ze všech žáků ZŠ. Sledováním poměrů hyperaktivních oproti hypoaktivních dětí se v současnosti žádná validní statistika nevěnuje, což ukazuje, že problematika dětí se sníženou aktivitou je skutečně opomíjena (Asociace dospělých pro hyperaktivní děti, 2016; Drtílková, 2007, 2009; Matýs, 2009; Škrdlíková, 2015). Co se týče výskytu hyperkinetického syndromu, ten lze v populaci dle Paclta (2007) diagnostikovat u přibližně 6% žáků (častěji u chlapců, a to v poměru 5 : 1). U hypokinetického syndromu lze vycházet z 30 let starých dat, kdy se výskyt dětí s H+ a H- dokládal poměrem 80 : 20 % (Třesohlavá, 1983). Na základě vlastní praxe si však autorka příspěvku dovoluji tvrdit, že skutečný výskyt dětí s H- je mnohem vyšší, ve vlastní diagnostické praxi dokonce počet případů dětí s těmito obtížemi začíná převládat (tento vývoj lze vnímat pozitivně, neboť to může signalizovat vyšší citlivost rodičů i pedagogů k uvedenému problému). Zaměření pozornosti směrem k hyperaktivním žákům je logické, neboť vychovatelé jsou permanentně stavěni před řešení důsledků jednání hyperaktivních dětí v sociálním prostředí, v němž se pohybují. Nárůst konfliktů kolem hyperaktivních dětí vyvolává jakousi vyšší potřebu nacházet řešení pro práci s těmito dětmi, aby se minimalizovaly „výchovné škody“, které plynou z nevhodných zásahů, z únavy vychovatelů a neporozumění situaci a rovněž aby se stabilizovala sociální atmosféra kolem hyperaktivních dětí. Je ale důležité zdůraznit, že přestože dítě hypoaktivní většinou své okolí „neobtěžuje“ a nevyvolává tak často extrémně citelné konflikty, nebývá nekonfliktní. Tyto konflikty však nedosahují takové intenzity, jako u dětí s hyperaktivitou, tedy u vychovatelů nevyvolávají takovou potřebu situaci řešit. Je zajímavé, jak se i v této oblasti uplatňuje zajímavý koncept ze sociální psychologie založený na „chybě“ v sociální percepci – tzv. efektu kontrastu. Má-li učitel ve třídě většinu dětí s vyšší, přitom však běžnou mírou aktivity, dítě hypoaktivní „viditelněji“ vybočuje z průměru a učitel si lépe situace dítěte všimá, má-li však ve třídě většinu dětí s klidným temperamentem a přiměřenou aktivitou, vybočuje častěji a výrazněji dítě hyperaktivní a dítě s hypoaktivitou zůstává bez povšimnutí (Švamberk Šauerová, 2016).

Situaci hypoaktivních dětí je tedy nutné řešit se stejným nasazením a s ohledem na celý sociální kontext, v němž se pohybují, jako je řešena situace dětí hyperaktivních.

CÍL PŘÍSPĚVKU

Cílem textu je upozornit na vážnost problematiky reedukace dětí s poruchou aktivity typu H-, směřovat pozornost pedagogické veřejnosti na varovné signály, s nimiž se v pedagogické praxi setkávají a které často přehlížejí či vyhodnotí mylně jako nedostatek nadání žáka či lenost.

Dílčím cílem příspěvku je nabídnout učitelům doplňkové nástroje pro komplexní reedukační péči o žáka s hypoaktivitou – směřovat jejich pozornost na volbu vhodných pohybových aktivit v rámci psychomotorické terapie.

METODIKA

Metodickými východisky příspěvku je dlouhodobá analýza vlastní diagnostické a poradenské praxe autorky, rešerše odborných příspěvků tuzemské i zahraniční literatury, komparace zkušeností poradenských pracovníků sdílených na odborných workshopech, konferencích.

Hypoaktivita

Hypoaktivita, abnormní snížení úrovně aktivity pod běžnou a přiměřenou mez, je paradoxním protějškem hyperaktivity. Jsou to děti typu „mouchy snězte si mě“. Bývají zpravidla též nápadně pomalé, charakteristickým znakem bývá těžkopádnost v myšlení a rozhodování. Obvykle nestačí pracovnímu tempu třídy, nedopisují úkoly, nestihnou diktáty. V třídním kolektivu bývají nápadné svou nešikovností a loudavostí. Tato zvláštnost nervové soustavy bývá vykládána jako lenost nebo absolutní nezájem, což je velký omyl, jehož se učitelé i rodiče dopouštějí. Také se tyto děti dostávají do situací, kdy si ostatní myslí, že to dělají schválně (blíže např. Jucovičová, 2007; Švamberk Šauerová, 2016).

Nejčastější problém, který řeší rodiče i učitelé, je, jak dítě „zrychlit“, jak vyřešit jeho zapominání na realitu, jak podnitit více jeho aktivitu a zájem. Rodiče i učitelé velmi těžce přistupují na radu, že je nutné postupovat trpělivě a za pomoci pečlivě dodržovaných režimových opatření, dítěti i přes jeho věk hodně pomáhat podpůrnými prostředky (upozornění přes mobil, kartičky, budík), povzbuzovat dítě pozitivně. Jde ale o stejný princip, který volíme u dětí hyperaktivních,

musíme naučit klidu sami sebe, musíme se naučit sami dodržování pravidelného režimu, musíme přistoupit na doporučení, které způsoby jednání bychom měli vyřadit, abychom neposilovali nežádoucí chování a naopak posilovali chování žádoucí.

Psychomotorická terapie v reedukační péči

Psychomotorická terapie je terapie aktivně prováděným záměrným pohybem. Je podpůrnou léčebnou metodou, která působí paralelně vedle farmakoterapie, biologické, fyzikální, psychologické a chirurgické terapie. K dosažení léčebných výsledků využívá prostředků aktivně prováděného pohybu. Pomáhá člověku dosáhnout pocitu somatopsychické normality (Adámková, Ségard, & Hátlová, 2012; Hátlová, 2003). Tato terapie se původně v České republice nazývala kinezioterapií (Hátlová, 2003), poté, co se Česká republika stala členem evropské asociace „Physiotherapy in Psychiatry and Mental Health“, se ustálil název psychomotorická terapie, užívaný běžně v zahraničí.

Dvořáková v této souvislosti zdůrazňuje rovněž velmi důležitý pedagogický koncept psychomotoriky, který poskytuje široké možnosti využití psychomotorických činností v různých oblastech včetně školy (Dvořáková & Michalová, 2004).

Cílem této terapie je spolupůsobit na zmírnění či odstranění psychických a psychosomatických obtíží, nebo jejich příčin, přičemž se využívá cíleně zaměřených pohybových programů, případně vhodných pohybových aktivit – s ohledem na účinky, které jednotlivé typy pohybových aktivit přinášejí – jde zejména o prokazatelné účinky anxiolytické, abreaktivní a antidepresivní povahy (blíže např. Bartůňková, 2006; Stackeová, 2015; Stejskal, 2004; Švamberg Šauerová, Tilinger & Hošek, 2017; Thorén, Floras, Hoffmann & Seals, 1990).

Zároveň využívá vlastní aktivity jedince, kterou podporuje, zejména pak jeho schopnosti působit na vlastní osobnostní rozvoj, budovat vlastní identitu a aktivně přistupovat k řešení problémů.

V pojetí tohoto textu není využíváno terapeutických programů, které modelují situace, v nichž jedinec ověřuje a rozvíjí své schopnosti, jak definuje působení psychomotorické terapie Hátlová (2003; Hátlová & Adámková, 2010; Hátlová, Kirchner et al, 2010), ale jako podpůrného prostředku působení vybraných sportovních a pohybových aktivit, které svými konkrétními účinky (s ohledem na charakter dané disciplíny) poskytují očekávané efekty – tj. minimalizují dopad obtíží poruch aktivity typu H- a přispívají i reedukačně ke zlepšení kognitivních i exekutivních funkcí (srov. např. Blahutková, 2005).

Dvořáková (2009) upozorňuje, že se při využívání psychomotorické terapie můžeme setkat s pocity, že terapii dotyční neovládou. Přitom lze při vhodném

vedení, poučení trenéra, učitele, vychovatele, velmi dobře minimalizovat pocity neúspěchu a využít maximální potenciál správně zvolené pohybové aktivity.

Z hlediska vlivu, který psychomotorická terapie má, je pro děti s poruchami aktivity typu H- velmi důležité uvědomění si vlastního tělesného schématu (tyto děti bývají velmi často motoricky méně obratné, často se u těchto dětí nachází dyspraxie). Pozitivní prožitek vnímání sama sebe má velmi důležitý terapeutický význam. Úzce souvisí s pozitivním sebepřijetím. Pozitivní vnímání a podpora pozitivního přijetí hraje u dětí s jakýmkoliv poruchami aktivity zásadní význam, neboť lze u těchto dětí typicky diagnostikovat sníženou hladinu serotoninu, mající vliv na kvalitu emočního ladění, jež bývá u těchto dětí častěji depresivní. Opět je nutné v této souvislosti zdůraznit význam přiměřené volby vhodné pohybové aktivity, která s ohledem na konkrétní diagnostikované obtíže bude působit terapeuticky. Švamberg Šauerová (2016) klade při reedukaci důraz na utváření pozitivního postoje a budování pozitivní životní filozofie, přičemž u dětí lze právě velmi dobře využít psychomotorickou terapii.

Během pohybové aktivity má dítě možnost emočního vyjádření, které bývá mnohdy edukačními přístupy učitelů (někdy i rodičů) tlumeno a potlačováno. Narůstající stres z mnoha situací, kdy se dítě dostává do konfliktů s okolím či do rozporu s vlastním sebehodnocením a sebepojetím (díky prezentovaným názorům okolí – např. že hypoaktivní dítě je hloupé, neschopné, líné) pak může sekundárně vyvolávat řadu psychosomatických obtíží či poruch chování (nebo i poruch učení).

Neméně důležitý význam má podpora psychosomatické jednoty, která přispívá k harmonizaci vývoje dítěte, k podpoře psychosomatické normality a celkovému zlepšení kvality života (Hátlová, 2011). Její součástí je i ovlivňování jeho sociability a komunikace, zejména v oblasti neverbální.

V rámci psychomotorické terapie se setkáváme s několika možnostmi, které lze v terapii využít – jsou to aktivující programy, aktivně relaxující programy, koncentrativně zaměřená psychomotorická terapie, programy zvyšující důvěru a důvěru v druhé, komunikativní programy a terapeutické užití sportovních cvičení (Hátlová & Adámková, 2010).

V širším pojetí lze tedy využití psychomotorické terapie při reedukaci obtíží dětí s poruchami aktivity chápat i jako využití vlivu konkrétní sportovní/pohybové aktivity, vždy s ohledem na konkrétního jedince a přesnou diagnózu.

Pohybové aktivity mají kromě výše uvedeného i významný vliv na zlepšování kognitivních/exekutivních funkcí dětí. A to prokazatelně nejen u dětí bez specifických obtíží, ale i u řady dětí s poruchami koncentrace pozornosti či s hyperaktivitou má vhodná volba

aktivit významný přínos pro zlepšení koncentrace pozornosti a dalších funkcí, jejichž zlepšení následně vede i k lepším výsledkům ve školní práci, čímž lze efektivně působit na prevenci školní neúspěšnosti (Faber & Kuo, 2009; Grahn, Mårtensson, Lindblad, Nilsson, & Ekman, 1997; Peterson, 2015).

Význam psychomotorické terapie v širším pojetí lze dát i v případě působení na děti s poruchami aktivity typu H- do souvislosti s modelem sportovního umocnění, vytvořeného pro hodnocení vlivu pohybových aktivit na dítě s DMO (Sherill, 2003).

Vhodné pohybové aktivity pro děti s poruchami aktivity typu H- jako součást psychomotorické terapie

Jak již bylo uvedeno výše, je důležitou součástí komplexní reedukační péče o děti hypoaktivní psychomotorická terapie.

Doporučení k zařazení pohybových aktivit do denního režimu dítěte je velmi podstatné, neboť během aktivní činnosti dochází v řadě oblastí k pozitivním biochemickým pochodům, které celkově přispívají ke zlepšení nejen fyzického stavu jedince, ale právě i k psychickému vyladění. Jednak dochází k vyplavování endorfinů – tělem produkované a opiátům podobné substance, která zmírňuje bolest, vyrovnává, uklidňuje, zvedá náladu. Rozdílné účinky na psychiku mají aktivity aerobní a anaerobní, z čehož při volbě pohybových aktivit musíme vycházet. Aerobní aktivity mají zejména účinky antidepresivní – právě díky vyplavování již zmíněných endorfinů, tedy mají euforizující efekt, anaerobní aktivity mají účinky zejména anxiolytické, neboť při tomto druhu aktivity dochází k redistribuci svalového napětí. Díky oběma efektům dochází ke zlepšení sebehodnocení a hodnocení kvality života u těchto dětí, což je rovněž důležitým efektem reedukační péče (blíže např. Göbelová, Humpolíček, & Kubena, 2010; Louková, 2012; Stackeová, 2010).

Jak již bylo uvedeno, řada výzkumných studií potvrzuje vliv pohybových aktivit nejen na kvalitu kognitivních funkcí – zejména paměti a pozornosti (např. Ekblom & Åstrand, 2000; Faber & Kuo, 2004, 2009; Stackeová, 2010; Stackeová & Javůrková, 2016), ale i na kvalitu funkcí exekutivních (motivace, plánování, jednání). Souvislost mezi kognitivními a exekutivními funkcemi je již akceptovaná mezi odborníky dlouhou dobu, avšak častěji se uvažuje v cílové skupině senior – např. Jiráček (Kalvach, Zadák & Jiráček, 2004) vysvětluje, že porucha paměti následně vede k poruše myšlení, zejména v oblasti abstraktního a logického myšlení a ke ztrátě soudnosti. S tím dále souvisí i porucha řečových funkcí – již zmiňované poruchy vyjadřování, obtížné hledání slov, vypadávání pojmů, nesnadné formulování vět, používání opisů. S poruchou paměti a myšlení úzce souvisí porucha orientace v prostoru, čase a nakonec i ve vlastní osobě, což je velmi čas-

to zřetelné i při péči o jiné skupiny klientů, zejména o děti s poruchami aktivity.

V neposlední řadě jsou při sportovní aktivitě vyplavovány metabolity z těla, čímž dochází ke zbavování škodlivin a tedy rychlejší regeneraci organismu (Šauerová, 2011).

Při hledání způsobů podpory a práce s hypoaktivními dětmi se často setkáváme s dotazy, které sportovní aktivity jsou pro děti vhodné. Jak vyplývá ze základní symptomatologie, není každý typ sportu vhodný pro hypoaktivní děti. Samozřejmě výjimky mohou potvrzovat pravidlo, ale většinou nejsou příliš vhodné aktivity s požadavkem na rychlé rozhodování a sportovní aktivity, které vyžadují rychlé střídání činností. Přitom nabídka vhodných aktivit přichází v tomto případě jak ze skupiny aerobních, tak ze skupiny anaerobních sportů.

Univerzální sportovní činností pro hypoaktivní děti jsou jóga (blíže např. Krejčí, 2005; Nešpor, 2000), plavání, vybrané druhy úpolových sportů (judo, aikido, taekwon-do). V jejich rámci je již nutné respektovat další limitující faktory pro výběr konkrétního sportu, ale v obecné rovině jsou tyto sporty velmi podstatné v edukaci (a reedukaci) dítěte s poruchou aktivity hypoaktivního typu.

S ohledem na rozdělení aktivit na aerobní a anaerobní lze z aerobních aktivit, jak již bylo uvedeno výše, doporučit zejména plavání, dále pak i cyklistiku nebo inline bruslení (nutné vhodně zvolit prostředí cyklostezek, mimo místa s dopravním ruchem, také je nutné uvažovat, zda dítě nemá motorické obtíže – u dětí s poruchou aktivity bývá typická motorická neobratnost), turistiku (s motivačně zajímavým cílem, dobře se přizpůsobuje rozdílným typům osobnosti dítěte). Pro některé děti mohou být vhodné i sporty využívající koncentraci pozornosti – např. lezení na umělé stěně (srov. Šauerová, Špačková, & Nechlebová, 2012). Výhodou těchto aktivit je bezesporu i možnost jejich realizace v outdoorovém prostředí.

Z anaerobních aktivit můžeme pro hypoaktivní děti v období dospívání zvolit posilování – v tomto věku je vhodné cvičení s malým odporem, postupně s věkem je možné volit i vyšší odpor, důraz klademe na techniku, důležitý je ale dohled zkušeného fitness trenéra. Výhodou cílených fitness pohybových programů je jejich vliv na zlepšení kognitivních funkcí – zejména funkcí exekutivních (viz výše). Pro dívky můžeme nabídnout např. i Zumbu.

Vhodnými pohybově orientovanými aktivitami také mohou být činnosti, při nichž dochází k harmonizaci práce obou hemisfér. Patří sem např. žonglování, diábolo, jojóvání (dnes i u nás již na takové úrovni, kdy jsou organizována mistrovství a soutěže). Jedná se o kreativní pohybovou aktivitu, která nespočívá pouze v nácviu a drilu techniky, ale umožňuje též rozvoj nových pohybových zkušeností a dovedností. Tvořivým

jedincům umožňuje vlastní seberealizaci v nacházení nových „triků“, technik.

Z kinantropologického pohledu je žonglování aerobní pohybovou aktivitou, zvyšující srdeční frekvenci a respiraci, tedy přináší další výrazné zdravotní benefity. Při žonglování podporujeme princip napětí a uvolnění, posilujeme zádové svalstvo a svaly horních končetin, rozvíjíme periferní vidění, vyrovnáme rozdíly mezi preferovanými končetinami (laterality), pracujeme s vyrovnáváním nerovnovážných pozic (vychýlení loktů od těla, napnutí horní končetiny při snaze zachytit předmět vyhozený příliš daleko) a také podporujeme vzpřímené držení těla, čímž stimulujeme pravidelné dýchání a krevní oběh (Trávníková, 2008).

Zcela nezbytné je v rámci psychomotorické terapie zařadit do reedukační péče relaxační cvičení a jednoduché automasážní techniky (např. uvolňování očí pomocí tření dlaněmi, automasáž obličeje či hlavy). Relaxační techniky bychom měli plynule zařazovat do každodenního režimu (např. v rámci režimových opatření), aby se děti s poruchami aktivity učily pracovat se svou energií. Vhodně tak lze zakončovat jakoukoliv aktivitu, lze propojovat např. s reflexí a sebereflexí realizované činnosti. Důležité je, aby si dítě v rámci reedukační péče osvojilo různé druhy relaxace, velmi efektivní je např. technika „Hadrová panenka“ nebo blesková relaxace (blíže např. Šauerová, Špačková, & Nechlebová, 2012).

ZÁVĚR

Závěrem lze shrnout, že při volbě pohybových aktivit dětí s hypoaktivitou je nutné respektovat specifika obtíží vyplývající z typu dané poruchy. Podstatné je navázat včasnou a otevřenou spolupráci s rodiči (které je nutné k takové spolupráci motivovat a v mnoha případech edukovat), zásadní je častá podpora rodičů ze strany řady odborných pracovišť, často i pediatrů, neurologů, fyzioterapeutů.

Důležité je věnovat pozornost vhodné volbě pohybových aktivit, které při pečlivém a správném výběru pozitivně ovlivňují charakter obtíží, snižují sociální i zdravotní důsledky poruch aktivity i pozornosti a mohou působit jako prevence vzniku sekundárních obtíží, s nimiž se u dětí s poruchami aktivity typu H- velmi často setkáváme.

LITERATURA

- Adámková-Ségard, M., Hátlová, B. (Eds.) (2012). *Psychomotor Therapy in schizophrenia treatment*. Ústí nad Labem: University of J. E. Purkyně in Ústí nad Labem.
- Asociace dospělých pro hyperaktivní děti. (2016). Retrieved <http://www.adehade.cz/horni-menu/asociace-adhd/>.
- Bartůňková, S. (2006). *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum.
- Blahutková, M. (2005). *Psychomotorické hry: pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Drtílková, I. (2007). *Hyperaktivní dítě: vše co potřebujeme vědět o dítěti s hyperkinetickou poruchou*. Praha: Galén.
- Drtílková, I. (2009). *Možná ADHD*. Praha: Asociace dospělých pro ADHD. Retrieved http://www.adehade.cz/underwood/download/files/brozura_adhd_final.pdf.
- Dvořáková, H. & Michalová, Z. (2004). *Využití psychomotoriky ve škole*. Praha: Pedagogická Fakulta, Univerzita Karlova Praha.
- Dvořáková, H. (2009) *Psychomotorika*. Praha: Asociace sportu pro všechny.
- Eklblom, B. & Åstrand, P., O. (2000). Role of physical activity on health in children and adolescents. *Acta Paediatr*, 89(7), 762–764. doi: 10.1111/j.1651-2227.2000.tb18259.x.
- Faber, T., A. & Kuo, F., E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorder*, 12 (5), 402–409. doi: 10.1177/1087054708323000.
- Faber, T., A. & Kuo, F., E. (2004) A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study. *American Journal of Public Health*, 94 (9), pp. 1580–1586. doi: 10.2105/AJPH.94.9.1580.
- Göbelová, I., Humpolíček, P. & Kubena, A. (2010). Ovlivnění pozornosti a exekutivních funkcí specifickou pohybovou aktivitou (DDR) u dětí středního školního věku s diagnostikovanou hyperkinetickou poruchou. *Sborník prací FF Brněnské univerzity. Řada psychologická (P), Annales psychologicae*, 58, P 14, 19–35.
- Goetz, M. & Uhlíková, P. (2009). *ADHD: porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. Praha: Galén.
- Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P. & Ekman, A. (1997). *Ute på dagis: hur använder barn daghemsgården? Utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga*. [Outdoors in kindergarten: how do children use day care farms? The design of day care farm and its impact for play, motor skills and concentration]. Alnarp, Sweden: Stad & Land.
- Hátlová, B. (2003). *Kinezioterapie, pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. Praha: Karolinum.
- Hátlová, B. & Adámková, M. (2010) Psychomotorická terapie. in Kolář, P. et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén.
- Hátlová, B., Kirchner, J. (Eds.), Adámková Ségard, M., Bašný, Z., Carraro, A., N. & Heřmanová, V. (2010). *Kapitoly z teorie psychomotorické terapie. (Chapters of the Theory of Psychomotor Therapy)*. Ústí nad Labem: Asociace psychologů sportu.
- Hátlová, B. (2011). Psychologické faktory sportovní činnosti dítěte, pp. 115–120. In Kučera, M., Kolář, P. & Dylevský, I. (eds.) *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Jucovičová, D. (2007) *Máte neklidné, nesoustředěné dítě? Metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro učitele a vychovatele*. Praha: D + H.

- Kalvach, Z., Zadák, Z. & Jiráček, R. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada.
- Krejčí, M. (2005). Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí. In Stuchlíková, I., L. Prokešová, M., Krejčí, Y. Mazehová, J. & Kouřilová, J. *Zvládání emočních problémů školáků*. Praha: Portál.
- Louková, T. (2012). *Vliv vybraných psychomotorických aktivit na pozornost dětí mladšího školního věku*. Disertační práce. Brno: Fakulta Sociálních Studií, Masarykova Univerzita Brno.
- Matys, J. (2009). Nejčastější psychické poruchy dětí. ADHD. Autismus. *Rozhovor*. Retrieved from <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/odborna-knihovna/nejcastejsi-psychicke-poruchy-deti-adhd-autismus-mudr-jaroslav-matys-10536.html>.
- Nešpor, K. (2000). Jóga a relaxace u dětí. Seminář „Jóga a děti“, Praha 2. 11. 2000. Retrieved from <http://drnespor.eu/relaxcz.html>.
- Paclt, I. (2007). *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. Praha: Grada.
- Peterson D. (2015) Just an hour per day of play can boost young brains. Retrieved from <http://www.80percentmental.com/blog/0percentmental.com/2015/03/just-hour-per-day-of-play-can-boost.html>.
- Sherrill, C. (2003). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Stackeová, D. (2010). Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena*, 55(1), 25–28. doi: <https://doi.org/10.21101/hygiena>. Retrieved from <http://www.l.szu.cz/svi/hygiena/show.php?kat=archiv/h2010-1-06>.
- Stackeová, D. (2015). Physical Self in The context of psychosomatics. Pp. 29–42. In Louková, T., Hátllová, B. & Adámková-Ségard, M. (Eds.). *Psychomotor therapy*. Ústí na Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.
- Stackeová, D. & Javůrková, V. (2016). Vliv pohybové intervence na funkci krátkodobé paměti a další kognitivní funkce u skupiny seniorek, pp. 123–137. In Švamberk Šauerová, M. (ed.) *Benefity využití sportovních a prožitkových aktivit v edukačních souvislostech*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu, Palestra, s. r. o.
- Stejskal P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Praha: Prestempus.
- Šauerová, M. (2011). Volba vhodných pohybových aktivit jako součást edukace dítěte s ADHD, pp. 29–38. In Baláková, V., Kirchner, J. (Eds.) *Psychologie sportu v praxi aneb nedílná součást přípravy sportovce*. Recenzovaný sborník příspěvků z mezinárodní konference 2.–3. 12. 2011, Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy.
- Šauerová, M., Špačková, K. & Nechlebová, E. (2012). *Speciální pedagogika v praxi. Komplexní péče o děti se SPÚCH*. Praha: Grada.
- Škrdlíková, P. (2015). *Hyperaktivní předškoláci. Výchova a vzdělávání dětí s ADHD*. Praha: Portál.
- Švamberk Šauerová, M. (2016). *Hyperaktivita nebo hypoaktivita – výchovný problém*. Bratislava: Wolters Kluwer.
- Švamberk Šauerová, M., Tilinger, P. & Hošek, V. (2017). *Projekty motivace k pohybovým aktivitám*. Praha: VŠTVS Palestra.
- Thorén, P., Floras, J., S., Hoffmann, P. & Seals, D.,R. (1990) Endorphins and exercise: physiological mechanisms and clinical implications. *Med Sci Sports Exerc.* 22(4): 417–28. PMID: 2205777.
- Trávníková, D. (2008). *Žonglování*. Brno: Fakulta Sportovních Studií, Masarykova Univerzita Brno.
- Třesohlavá, Z. (1983). *Lehká mozková dysfunkce v dětském věku*. Praha: Avicenum.

Pohybová aktivita u jedinců s diabetes mellitus 2. typu

Physical activity in type 2 diabetes mellitus individuals

Vařeková, J.¹, Vrátná, E.¹, Daňová, K.¹, Strnad, P.¹, Vařeka, T.²

¹Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství, UK FTVS, Praha

²IV. interní klinika VFN a 1. LF UK, Praha

ABSTRAKT

Východiska: Diabetes mellitus (dále jen DM) 2. typu je metabolické onemocnění s vysokým výskytem v populaci. Pravidelná pohybová aktivita (PPA) je zde nejen prostředkem ke zlepšení kvality života obecně, ale též důležitou součástí vlastní léčby onemocnění. Je nezbytné podporovat jedince s DM v PPA, ovšem při znalosti specifík onemocnění. Pohybovou aktivitu je nezbytné vhodně aplikovat vzhledem k fázi onemocnění a přítomnosti přidružených komplikací.

Cíl: Předložit moderní pohled na preskripci pohybových aktivit u jedinců s onemocněním diabetes mellitus pro potřeby teorie i praxe v oblasti aplikovaných pohybových aktivit (APA).

Metody: Rešeršní studie z databází Scopus, Pubmed a Highwire a souhrn pro praxi.

Výsledky: V různých fázích progresu onemocnění má DM různý vliv na provozování pohybové aktivity (PA). V první fázi (záchyt onemocnění, nastavení léčby) je nezbytná edukace pacientů ve smyslu změny životosprávy a zařazení PPA do týdenního režimu. Doporučuje se zátěž střední intenzity nejméně 30 minut, většinu dní v týdnu. Forma pohybové aktivity může být různá, včetně běhu či sportovních her. V druhé fázi roste riziko komplikací (změny v kardiovaskulárním systému a metabolismu). Při léčbě inzulínem si musíme být vědomi stavů, ke kterým může v důsledku terapie docházet (hypoglykémie, hyperglykémie) a znát zásady první pomoci. Z forem PA je nevhodnější chůze střední intenzity, ideálně nordic walking. Ve třetí fázi – diabetik s pozdními komplikacemi – se setkáváme s jedincem se závažným zdravotním postižením. Může docházet ke ztrátě zraku, amputaci končetin, poškození ledvin aj. Kombinace postižení různých orgánů a funkcí zvyšuje limitace v pohybové aktivitě, nicméně nezbytnost pohybové aktivity přetrvává. Podporujeme vertikalizaci, chůzi a nácvik soběstačnosti.

Závěr: Onemocnění DM má svoji dynamiku a doporučení pohybové aktivity se liší v různých fázích onemocnění. Pro pracovníky v oblasti pohybových aktivit (trenéry, lektory, fyzioterapeuty) je nezbytné tyto zásady respektovat.

Klíčová slova: diabetes mellitus, pohybová aktivita, kvalita života.

ABSTRACT

Background: Type 2 diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease with a high incidence in the population. Regular physical activity (PA) is not only important as a means of improving quality of life in general, but also as a part of self-treatment of the disease. It is necessary to support individuals with DM in PA, however, keeping in mind the specifics of the disease. Physical activity should be appropriately applied according to the stage of the disease and the presence of associated complications.

Objective: To present a modern view of physical activity prescription in individuals with diabetes mellitus for the needs of Adapted Physical Activity (APA) theory and practice.

Methods: Review study based on the literature search in the databases Scopus, Pubmed and Highwire followed by implications for practise.

Results: At different stages of disease progression, DM has different effects on PA performance. In the first phase (seizure of the disease, treatment setting) it is necessary to educate individuals about the change of lifestyle and the inclusion of regular PA in the weekly regime. It is recommended to exercise at least 30 minutes, with moderate intensity, in most of the days in a week. Physical activity type may differ according to subjects' preferences and can include e.g. jogging or sport games. In the second phase, there is a risk of complications (changes in the cardiovascular system and metabolism). During insulin therapy, we must be aware of conditions that may occur as a result of therapy (hypoglycaemia, hyperglycaemia) and know the principles of first aid. In the third phase,

i.e. in a diabetic individual with late complications – we meet a person with severe disabilities. Visual impairment, limb amputation, kidney damage, etc. may occur. Combination of affection of various organs and functions increases limitations in physical activity, however the necessity of physical activity persists.

Conclusion: *DM has its dynamics and the recommendations of physical activity differ in different stages of the disease. For professionals in the field of physical activity (coaches, APA specialists, physiotherapists) it is necessary to respect these principles.*

Keywords: *diabetes mellitus, physical activity, quality of life.*

ÚVOD

Diabetes mellitus (DM) je označení pro skupinu metabolických onemocnění charakterizovaných hyperglykemií, která vznikají v důsledku defektů inzulínové sekrece, poruch účinku inzulínu v cílových tkáních, nebo kombinací obojího (definice Americké diabetologické asociace, Haluzík, 2011). V praxi to znamená, že organismus není schopen adekvátně zpracovávat glukózu. U DM 2. typu je nedostatek inzulínu relativní (dán inzulínovou rezistencí neboli necitlivostí cílových buněk na inzulín), ale může dojít (zvláště v pozdějších stádiích) i k vyčerpání β buněk pankreatu, a tím vzniku absolutního nedostatku inzulínu (Češka, 2010). Diabetes mellitus patří mezi klinicky závažné a časté onemocnění nejen v České republice, jehož výskyt – i vzhledem k nárůstu obezity v populaci – stále stoupá (Haluzík, 2011). Dle Diabetické asociace ČR (2017) trpí diabetem okolo 860 tisíc obyvatel – z čehož necelých 790 tisíc tvoří diabetici 2. typu. Pozdní komplikace, mezi něž řadíme např. diabetickou nefropatii a retinopatii, se vyskytují u 12 % pacientů. U mnoha z nich se vyskytuje také diabetická neuropatie, přičemž závažným důsledkem poškození periferního nervového a cévního zásobení může být tzv. syndrom diabetické nohy (SDN).

Etiologie diabetes mellitus

Diabetes mellitus se dle nejnovějších doporučených postupů a klasifikace (pro všeobecné praktické lékaře) dělí do čtyř skupin (klasifikace dle American Diabetes Association, 2014):

Tabulka 1 Výskyt DM ve světě v roce 2015 a prognózy na rok 2040 v milionech dle Mezinárodní diabetické federace (www.idf.org)

Rok	Severní Amerika a Karibik	Evropa	Blízký východ a Severní Afrika	Západní Pacifik	Afrika	Severo-západní Asie	Centrální a Jižní Amerika	Celkem
2015	44,3	59,8	35,4	153,2	14,2	78,3	29,6	415
2040	60,5	71,1	72,1	214,8	34,2	140,2	48,8	642

Onemocnění DM má závažné invalidizující pozdní komplikace. DM může vést k oslepnutí (retinopatie), amputacím dolních končetin (v důsledku periferní neuropatie a angiopatie), závažnému poškození ledvin (s nutností dialyzační léčby) i postižení dalších vnitřních orgánů.

1. Diabetes mellitus 1. typu – imunitně podmíněný, idiopatický (DM 1. typu, včetně typu LADA – late-onset autoimmune diabetes of adults, neboli „pozdní autoimunitní diabetes“).
2. Diabetes mellitus 2. typu.
3. Ostatní specifické typy DM – genetické defekty funkce β -buněk pankreatu (tzv. MODY – maturity onset diabetes of the young, neboli „cukrovka dospělých, která postihuje mladé“), DM při onemocnění pankreatu (pankreatitida, karcinom, ...), DM při endokrinopatiích (např. Cushingův sy, akromegalie, ...), polékový DM (např. glukokortikoidy, thyroïdální hormony, ...), DM při genetických syndromech (např. Downův, Klinefelterův, ...), postinfekční DM (rubella).
4. Gestační diabetes (GDM).

Dále rozlišujeme ještě hraniční poruchy glukózové homeostázy – hraniční glykémie nalačno (HGL) a porucha glukózové tolerance (PGT) (Karen et al., 2013).

Dle dat Mezinárodní diabetické federace z roku 2015 (<http://www.diabetesatlas.org>) se DM vyskytuje u každého 11. dospělého a v roce 2040 to bude každý 10. (viz tabulka 1). Celosvětově v roce 2015 bylo 415 milionů lidí s diabetem. S rychlostí, se kterou každoročně přibývá diabetiků, se očekává v roce 2040 výskyt diabetu u 642 milionů lidí. Léčba cukrovky vyjde ročně na 673 bilionů dolarů což je 12 % celosvětových výdajů na zdravotnictví. Tři čtvrtiny lidí s DM žije v zemích s nízkým a středním příjmem.

Navíc je třeba počítat s tím, že postižení je multiorgánové a mnohočetné příznaky se navzájem kombinují a situaci komplikují. Pohybová aktivita má zcela zásadní význam v prevenci i léčbě tohoto onemocnění, nicméně pro ni platí pravidla a zásady, které je třeba dodržovat, aby nedošlo ke zhoršení zdravotního stavu.

METODIKA

Cílem předkládaného článku je nabídnout ucelený pohled na problematiku pohybových aktivit aplikovaných pro jedince s onemocněním diabetes mellitus, a to včetně pozdních fází onemocnění s rozvinutými komplikacemi. Na základě studia literatury (rešerše z databází Scopus, Pubmed a Highwire), klinických zkušeností a poznatků z praxe v APA jsou prezentovány současné postupy a doporučení. Při rešeršní práci byly upřednostněny studie z posledních deseti let. Klinické zkušenosti jsou podloženy více než dvacetiletou diabetologickou praxí jednoho z autorů a více než pětiletou zkušeností z oblasti fyzioterapie diabetiků u dvou autorek.

VÝSLEDKY

Pohybová aktivita je důležitou součástí komplexní léčby všech diabetiků (Svačinová, 2007; Colberg et al., 2016). Již na první pohled je zřejmé, že zvýšením energetického výdeje napomáháme zlepšení energetické bilance a u pacientů s nadváhou a obezitou podporujeme redukci hmotnosti.

Pokud má pacient s diabetem alespoň částečně zachovanou sekreci inzulínu β buňkami slinivky břišní, dochází během dne k menším výkyvům hladiny glykémie. Díky pohybové aktivitě se snižuje sekrece kortizolu (jednoho ze stresových hormonů) a zároveň je do těla vyplavováno nižší množství katecholaminů. Pokud je pohybová aktivita pravidelná a správně zvolená, zvyšuje se v těle citlivost inzulínových receptorů, což napomáhá při metabolismu přebytečné glukózy v krvi a snížení inzulínemie. Dochází ke zvýšení podílu svalové hmoty, která je zodpovědná za 70–90 % inzulín-dependentního odsunu glukózy z plazmy (Svačinová, 2007). To ve svém důsledku vede k poklesu až normalizaci celé řady nepříznivých metabolických i oběhových důsledků hyperinzulinizmu, které zvyšují riziko aterosklerózy (Svačinová, 2007). U diabetiků 2. typu je snahou v rámci pohybových aktivit navýšit svalovou hmotu, jež vede ke snížení inzulínové rezistence (v těle dojde ke zmnožení krevních kapilár, čímž selepší prostup inzulínu do tkáně). Celkově tedy PPA u lidí s DM vede ke zlepšení inzulínové rezistence, snížené potřebě léčiv, sníženému výskytu kardiovaskulárních onemocnění, snížení hmotnosti a v neposlední řadě také ke zlepšení tělesného sebehodnocení (Haluzík, 2015; Svačinová, 2008; Szabó, 2009). Zařazení pohybové aktivity se změnou životního stylu do prevence a v léčbě DM vyžaduje minimální náklady a téměř žádné vedlejší účinky s tím spojené (Healy, 2006).

Tyto benefity se daří opakovaně prokázat v množství výzkumných šetření. Přehlednou tabulku ve své disertační práci Pohybová terapie u pacientů s dia-

betes mellitus 2. typu zpracovala Pelišková (2011) (tab. 2a, b). Z ní vyplývá, že jak aerobní, tak silový trénink má, při zachování pravidelnosti a dlouhodobé adherence, významný efekt na DM.

Tři fáze onemocnění a doporučení PA

Důležité je však uvědomit si, že nelze stanovit univerzální pohybová doporučení, která by byla platná pro všechny jedince s tímto onemocněním (Svačinová, 2007). Preskripce pohybové aktivity musí vždy zohlednit typ diabetu, výskyt přidružených komplikací, zdravotní stav pacienta, jeho věk a fyzickou zdatnost (Colberg et al., 2016). Pacienty s onemocněním diabetes mellitus můžeme dělit do tří skupin (Rušavý, Vařeková, & Urbanec, 2017):

Diabetik s nízkou mírou rizik komplikací

Jedná se o jedince s krátkou dobou trvání diabetu či o jedince s dlouhodobě dobře kompenzovaným onemocněním. U těchto jedinců je nesmírně důležitá edukace změny životní správy. Diabetes v první fázi onemocnění „nebolí“, a právě proto ho řada pacientů může podcenit. Zásadním úkolem odborníků na všech úrovních je zdůrazňování faktu, že zařazení pravidelné pohybové aktivity pozitivně ovlivňuje prognózu onemocnění a oddaluje další fáze pozdních komplikací (Dařová et al., 2007). Jedná se o fázi preventivní. Pohyb napomáhá udržení optimální hmotnosti i fyzické kondice, a tím zásadně mění kvalitu života, morbiditu a mortalitu v dalších fázích.

Pohybové aktivity v této fázi mohou být prakticky jakékoli a nejsou zde zvláštní zdravotní limity. Na místě je všestranný pohyb včetně náročnějších aktivit, jakými jsou například vysokohorská turistika či dálková cyklistika. Pro ty méně pohybově zdatné lze doporučit chůzi či rotoped. Důležitou podmínkou pro dosažení efektu je pravidelné (nejméně 3× týdně) zařazení pohybové aktivity v určité délce (nejméně 30 minut) a intenzitě (dáváme instrukci „tak, abyste mohl mluvit, ale ne zpívat“). Haluzík (2011) doporučuje cvičení aerobního typu (běh, plavání, jízda na kole, aerobic a podobně) v trvání alespoň 30 minut nejméně čtyřikrát týdně.

Diabetik s vysokou mírou rizik komplikací

V této fázi jsou již u diabetika přítomná další onemocnění, jako např. artróza, obezita, ateroskleróza či hypertenze. Častější je i výskyt funkčních poruch pohybového systému, lokálních zánětů či deprese. V jejich důsledku rostou i rizika a limity. Jedinci si stěžují na bolesti kloubů a svalů, námahovou dušnost, únavu a netoleranci pohybové aktivity. Přesto, nebo právě proto, pravidelná pohybová aktivita má svůj význam a je nezbytné k ní diabetiky motivovat. Doporučujeme PPA mírné až střední intenzity, tedy zejména chůzi, sporty na rekreační úrovni a různé formy cvičení pro

podporu fyzické kondice, prevenci pohybových poruch i další zdravotní aspekty. Vše je však nutné před započítáním fyzické aktivity konzultovat s ošetřujícím lékařem (Vrátná et al., 2017; Svačinová, 2007).

Chůze je základní forma doporučované pohybové aktivity, která je snadno dostupná, levná a dobře dávkovatelná (Haluzík, 2011). Využití holí na severskou chůzi (nordic walking) snižuje zátěž nosných kloubů a přitom zvyšuje energetický výdej, neboť dochází i k zapojení svalstva horních končetin (Svačinová, 2007). Ke zlepšení adherence (dodržování režimových doporučení) může napomoci zapojení jedince v rámci sociálních skupin (jako např. rekondiční pobyty, pravidelné cvičení, turistika s přáteli, programy pro zdravé hubnutí), geocaching nebo vlastnictví psa (Machová, 2016; Svačinová, 2007). Pozitivního efektu na zvýšení pravidelné pohybové aktivity lze dosáhnout jejím monitoringem (aplikace či krokoměry sledující splnění doporučených 10 000 kroků denně, vedení záznamů).

Doporučujeme také zdravotní tělesnou výchovu, tedy pohybovou aktivitu zaměřenou na zlepšení pohybové funkce a prevenci funkčních poruch pohybového systému. Zdravotní cvičení napomáhá svalové rovnováze, pohybové koordinaci, správnému dýchání, zlepšení tělesného sebeuvědomění i psychické relaxaci, a tím nejen ke zlepšení funkčních poruch pohybového systému, ale i psychického stavu (Hořková et al., 2012).

Diabetik se závažnými komplikacemi onemocnění

Do této skupiny řadíme diabetiky po infarktu myokardu, cévní mozkové příhodě či amputaci, dialyzované pacienty, diabetiky s retinopatií, dekompenzovanou hypertenzí, se syndromem diabetické nohy a jinými velmi závažnými komplikacemi. Sport a především pohybová aktivita by měla být součástí života i u těchto jedinců. Kromě zvýšení fyzické kondice a zlepšení koordinace těla patří mezi hlavní důvody pohybové aktivity také psycho-sociální působení a opětovné dosažení samostatnosti (Burger, 1997).

V akutních fázích lékař stanovuje možnost pohybové aktivity, kterou pak prakticky realizuje fyzioterapeut v rámci léčebné tělesné výchovy. V náplni cvičení je obvykle:

- v rámci možností snaha o vertikalizaci a mobilitu, tj. ležící pacienty posazovat a postavovat, obnovovat schopnost lokomoce,
- dechová rehabilitace, tj. využití dechových cvičení z důvodů respiračních (uvolnění dechových cest) i komplexních (pozitivní vliv na svalový tonus, nervový systém, trávení, návrat krve z dolních končetin),
- pohybová cvičení pro podporu prokrvení a zapojení svalů, prevenci zkrácení měkkých tkání, trénink kardiovaskulárního systému, udržení mineralizace kostí aj.

V chronické fázi je obnovení a udržení schopnosti pohybové aktivity základním aspektem, od kterého se odvíjí kvalita života nemocného. V této fázi může diabetik navštěvovat cvičení vedené odborníkem z oblasti APA. Jedinci v této fázi diabetu mají těžké poškození různých tělesných systémů (setkáváme se s jedinci se ztrátou zraku, po amputaci s odkázáním na invalidní vozík, poškozením ledvin s nutností dialýzy) a jejich negativní důsledky se navzájem kombinují. Toho si musíme být vědomi při doporučování pohybové aktivity (Svačinová, 2008; Pejškova & Mareček 2014).

Sedmdesátiletý diabetik po amputaci dolní končetiny z důvodu syndromu diabetické nohy bude mít obtížnější výchozí pozici oproti zdravému jedinci, který přišel o dolní končetinu z důvodu autonehody. U diabetika musíme počítat s tím, že z důvodu angiopatie (poškození cév) bude kardiovaskulární systém tolerovat nižší zátěž, což bude zhoršovat možnost chůze o berlích. Podle Koláře (2009) je energetická náročnost chůze se stehenní protézou ve srovnání s normální chůzí o 400 % vyšší (dle měření spotřeby kyslíku při zátěži). Rovněž na zachované dolní končetině je nezbytné počítat s pokročilými degenerativními změnami (neuropatie, angiopatie), v jejichž důsledku je pravděpodobně snižené čítí i pohybová funkce.

Podobně je tomu u ztráty zraku. Oproti jinak zdravému nevidomému má diabetik značnou nevýhodu v podobě periferní neuropatie. Ta způsobuje již výše zmíněnou ztrátu v čítí a pohybové funkci na dolních končetinách, ale také snižuje citlivost na končetinách horních. To značně omezuje nevidomého diabetika v jeho možnostech orientovat se v prostoru, ale také např. schopnosti naučit se číst Braillovo písmo.

I u jedinců s takovou mírou postižení se nicméně snažíme najít vhodnou míru pohybové aktivity, orientujeme se na možnosti (a nikoli pouze na handicap) a zdůrazňujeme hlavní cíle a očekávané benefity pohybové aktivity (Haluzík, 2015; Svačinová, 2007, 2008):

1. Pohyb napomáhá zachování soběstačnosti. Pravidelný pohyb prodlužuje dobu a zvyšuje míru nezávislosti. V rámci každodenních činností (ADL – Activity of Daily Living) je snaha udržet takovou pohybovou samostatnost, jak je jen možné.
2. Pohyb zlepšuje kompenzaci diabetu, tedy metabolismus glukózy. To platilo v prvních fázích onemocnění bez komplikací, a platí to i ve fázích pozdních.
3. Pohyb zlepšuje činnost kardiovaskulárního systému. Kardiovaskulární komplikace jsou přitom hlavní příčinou úmrtí diabetiků.
4. Pohyb zlepšuje psychický stav, což má sekundární vliv na spánek, imunitu, toleranci bolesti i další aspekty života.
5. Pohyb má vliv na muskuloskeletální systém. Podporuje svalovou rovnováhu, zvyšuje sílu, koordinaci a vytrvalost, působí preventivně proti degenerativ-

ním změnám (osteoporóza, svalové zkrácení, sarkopenie neboli úbytek svalové hmoty a síly).

Konkrétními formami pohybové aktivity jsou i zde cvičení na podporu stoje a chůze, zdravotní cvičení a dechová rehabilitace. Ze sportů přichází v úvahu například boccia, kuželky či plavání a cvičení v bazénu.

Lektor (ZTV, APA) hledá vhodnou pohybovou aktivitu a motivuje k pravidelnému cvičení, které zahrnuje jak aerobní aktivitu, tak silový trénink a strečink, nicméně si musí být vědom, že diabetik s určitým zdravotním postižením bude mít i další zdravotní limity. Před zátěží, která převyšuje běžnou míru pohybového zatížení, je vhodné mít informace od ošetřujícího lékaře, který by měl zvážit provedení ergometrie (Svačinová, 2007). Svačinová (2007) na základě doporučení ADA (Americké diabetologické asociace) navrhuje provádět zátěžové vyšetření:

- u diabetiků 1. i 2. typu starších 30 let a trváním diabetu více jak 10 let, současně majících hypertenzi a další rizikové faktory (dyslipidémie, retinopatie, mikroalbuminurie) nebo
- bez ohledu na věk při existující ischemické chorobě srdeční či podezření na ni, dále autonomní kardiovaskulární neuropatii či periferní angiopatii.

Při zapojení diabetika do pohybového programu je nutný self-monitoring glykemie nejen před začátkem cvičení, ale i po jeho skončení. Při vyšším zatížení je nezbytné tedy umožnit diabetikovi monitoring glykemie a upravení dávkování inzulínu tak, aby nedocházelo k hypoglykemickým stavům. Cvičit se má nejlépe mimo dobu maximálního účinku inzulínu a 1–2 hodiny po jídle. Poslední dávku inzulínu je vhodné aplikovat mimo oblast nejvíce zapojených svalů. Monitorovat glykémii je třeba před cvičením, během cvičení (zvláště, je-li delšího trvání) a také po něm, zvláště před další aplikací inzulínu. Je-li plánována střední až větší a dlouhodobější fyzická zátěž a glykemie je mezi 5–10 mmol/l, je vhodné doplnit zásobu cukru (asi 20–40 g sacharidů v potravě před cvičením nebo v jeho průběhu). Při glykémii 10–15 mmol/l je nutno doplnění sacharidů pouze v případě velké zátěže. Při glykémii nad 16 mmol/l před cvičením je nutno vzít v úvahu další vzestup glykemie a ketolátek při cvičení, a proto je cvičení nevhodné. Pokud při kontrole glykemie během cvičení dojde k jejímu dalšímu vzestupu, je nutno cvičení ukončit a dále event. upravit dávku inzulínu. Před větší nebo déletrvající zátěží je vhodné snížit obvyklou dávku inzulínu o 25–50 %, někdy je třeba snížit dávku inzulínu i po zátěži (Svačinová, 2007).

Při nevolnosti a podezření na hypoglykémii, musí být lektor schopen poskytnout první pomoc. Diabetika je třeba posadit a podat mu jakýkoli sladký nápoj v množství přibližně 250 ml (kola, džus, rozpuštěný

cukr). Přibližně 5–10 minut trvá transport glukózy do krve, a pak by se měl stav začít zlepšovat. Pokud diabetik ztrácí vědomí, nepodáváme nic ústy, zajistíme průchodnost dýchacích cest a neprodleně voláme rychlou záchrannou službu. Je-li k dispozici injekce glukagonu, aplikuje se nejlépe do stehenního svalu (Malá & Majorová, 2017).

Pohybová aktivita musí být vždy bezpečná. Je nezbytné počítat se zhoršenou koordinací a stabilitou pacienta, vyšší únavností i nižším srdečním výkonem (Svačinová, 2007).

Syndrom diabetické nohy – významný faktor limitující pohybovou aktivitu u diabetika

Nárůst počtu pacientů po amputaci stále roste, a to především z důvodu narůstajícího počtu diabetiků a jejich komplikací. 40–60 % netraumatických amputací je dle WHO a jejich světových statistik zapříčiněno syndromem diabetické nohy (SDN). V roce 2015 bylo dle diabetické asociace v ČR provedeno téměř 7 853 amputací vlivem SDN (www.diabetickaasociace.cz). Jirkovská s odkazem na WHO uvádí SDN jako postižení tkání nohy distálně od kotníku, které může postihnout kostní, kloubní a ostatní struktury nohy. Nejčastěji se jedná o ulcerace, gangrény, flegmóny, osteomyelitidy a post-amputační stavy (Jirkovská, 2006), které se vyskytují u přibližně 5 % pacientů. Přes 60 % z nich nepřežívá po amputaci déle jak 3 roky (Fejfarová, 2015). Naštěstí lze téměř ve třech čtvrtinách případů SDN včasnou a odbornou péčí amputacím zabránit. Cílem komplexní podiatrické péče o pacienty se SDN, je redukovat počty amputací a zabránit tak snížení morbidit a zejména mortality nemocných (Fejfarová, 2015). Právě invalidizace nemocných a jejich snížená sebeobslužnost má ekonomické i psychosociální dopady nejen pro pacienta a jeho okolí (Fejfarová, 2014), ale i pro celou společnost. Syndrom diabetické nohy může být spojen s depresí (Udovichenko, 2016), nižší kvalitou života (Peasgood, 2016), většími obavami o zachování sebeobslužnosti a samostatnosti (Altenburg, 2011) apod.

Od začátku onemocnění by z těchto důvodů jedinec s DM měl být informován o riziku SDN a nezbytnosti celoživotní prevence. Sem patří na prvním místě pravidelný pohyb a cvičení pro udržení optimální funkce nohy: dobré kloubní pohyblivost, udržení nožní klenby, zachování svalové síly a senzorických funkcí. Jirkovská a Fejfarová (2015) zmiňují, že právě ovlivnění biomechaniky nohy je podstatné pro prevenci i léčbu ulcerací. U diabetiků nacházíme řadu změn biomechaniky dolních končetin, které jsou jak na úrovni statické, tak dynamické. Největším problémem je především omezená kloubní hybnost (u více než 50 % všech diabetiků), která vzniká v důsledku změn na měkkých tkáních a která nejvíce přispívá ke změně stoje a chůze (Sacco et al., 2009). Vede k poruše schopnosti sub-

talárního nebo talokrurálního skloubení dostatečně absorbovat otřesy působící na nohu během pohybu, což ve svém důsledku vede k přenosu většího zatížení na jiné části nohy: vzniku ploché nohy a abnormálnímu postavení paty (Wrobel, 2010; Sacco, 2009; Fejfarová, 2015). Kromě statických změn se objevují změny dynamické. Dochází k poruše chůze, která se u diabetiků vyznačuje pomalejším tempem a prodloužením kontaktu nohy s podložkou. Tyto diskrepance vedou k abnormálním tlakům a střízným silám působícím na chodidlo, což podporuje vznik ulcerací (Fejfarová, 2015).

Kromě cvičení má zásadní význam také další péče o nohy: pravidelná pedikúra, dodržování hygienických zásad a otužování nohou. Diabetik musí věnovat velkou pozornost volbě obuvi a ponožek, aby nedošlo k otlakům, které by mohly mít závažné následky. Nohy je vhodné pravidelně masírovat a přitom kontrolovat jejich stav. Při jakékoli změně barvy či známkách infekce je třeba neprodleně vyhledat lékařské ošetření.

Jakkoli jsou u diabetiků prospěšná senzomotorická cvičení na oblast nohy, nelze doporučit chůzi naboso v terénu. Případné drobné poranění nohy může mít za následek rozvoj zánětlivých komplikací.

Pohyb diabetiků po amputaci dolní končetiny

Jak již bylo uvedeno výše, komplikace onemocnění diabetes mellitus v podobě patologických změn na cévách, nervech i dalších tkáních může vést až k amputaci dolní končetiny. Po amputaci je nezbytná komplexní rehabilitační péče, kterou zajišťuje multidisciplinární tým (Pejšková & Mareček 2014).

Rehabilitační program by měl zahrnovat např. tyto prvky:

- Pooperační péče, dechová rehabilitace, vertikalizace,
- péče o pahýl a jizvu, tzn. správné bandážování pahýlu, tlakové masáže a uvolňování jizvy, péče o defekty a poranění zejména pahýlu nebo zbývající dolní končetiny,
- léčebná tělovýchova pro udržení, resp. zlepšení rozsahu kloubních pohybů a svalové síly končetin a trupu, prevence a polohování flekčních kontraktur velkých kloubů vč. zhotovení polohovací ortézy kolenního kloubu,
- seznámení s protézou a nácvik navlékání protézy, zvládnutí jízdy na vozíku v interiéru a v exteriéru, nácvik sebeobsluhy a soběstačnosti v aktivitách denní činnosti,
- škola chůze s použitím protézy dolní končetiny v interiéru, v exteriéru, po schodech a v nerovném terénu,
- psychologická péče (zvládnutí stresové situace, stanovení individuálních cílů),
- sociální péče (řešení sociálního zabezpečení: bydlení, pomůcky, sociální dávky).

Ideálním cílem je, aby po amputaci končetiny došlo k plnému osvojení chůze s protézou. Ta by neměla být pouze pomůckou, ale měla by se stát funkční náhradou končetiny (Pejšková & Mareček, 2014).

DISKUZE

Onemocnění diabetes mellitus patří v současnosti k nejrozšířenějším onemocněním a přes dostupnost moderní léčby jeho výskyt stále stoupá. Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje prognózu onemocnění a její význam se stále rozšiřuje pasivním životním stylem roste (Haluzík, 2015; Svačinová, 2007). Přesto mají jedinci s DM průměrně nižší objem pohybové aktivity oproti zdravé populaci. To také potvrdila americká studie, která proběhla mezi roky 2003–2006 a která porovnávala PPA diabetiků a jedinců s prediabetem a normální hladinou glykémie. Rozdíl mezi těmito skupinami poukázal na důležitost edukace pohybové aktivity v léčbě DM 2. typu (Steeves et al., 2015).

Svačina (2008) uvádí zvýšení fyzické zdatnosti jako jeden z mnoha dlouhodobých pozitivních efektů pravidelné pohybové aktivity, dokonce u pacientů s nadváhou upřednostňuje fyzickou aktivitu nad redukcí hmotnosti.

Při nastavení pohybového programu u jedince s DM 2. typu platí zásady z Desatera pracovníků v oblasti APA (Ješina & Vařeková, 2016). Pohybové aktivity jsou možné a vhodné, nicméně je nezbytné přizpůsobit je zdravotnímu stavu jedince. V každé fázi onemocnění existují vhodné formy PA – musíme se orientovat na to, co je možné, nikoli pouze na omezení. Dbát na bezpečnost je však zásadní neboli „primum non nocere“ (především neškodit). Hlavními rizikovými faktory jsou hypoglykemické stavy (při neodhadnutí dávky inzulínu vzhledem k příjmu potravy a míře PA, avšak u moderních perorálních antidiabetik je riziko hypoglykémii podstatně nižší), poranění nohou a kardiovaskulární rizika (infarkt myokardu, cévní mozková příhoda). Benefity pohybové aktivity však tato rizika převyšují, a proto by obavy z rizik neměly být důvodem k inaktivitě. Je třeba volit pohybové aktivity tak, aby byly „quod bonum“, neboli ku prospěchu. Vzhledem k rozšíření onemocnění diabetes mellitus je nezbytné, aby tyto základní informace byly součástí vzdělání odborníků v oblasti APA, a to na jakékoli úrovni. Nejen proto, že DM má závažné invalidizující komplikace, ale také proto, že u různých typů zdravotního postižení (např. míšní léze, Downův syndrom) je riziko metabolických onemocnění vyšší, nežli u zdravé populace (Jarošová et al., 2016). Preskripce pohybové aktivity by se měla stát rovněž součástí běžné praxe u praktických i odborných lékařů (Dařová et al., 2007).

Pohybová aktivita u lidí s DM 2. typu je velice přínosná. Kromě snížení hmotnosti těla má vliv na inzulinovou rezistenci, hladinu glukózy v krvi, kardiovaskulární onemocnění a celkově pozitivní vliv na tělesné sebehodnocení (Svačinová, 2008). Karen a Svačina (2014) uvádějí jako vhodnou míru pohybové aktivity, která má prokazatelně pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, pohybovou aktivitu střední zátěže a to v rozsahu minimálně třikrát týdně po dobu 30 minut.

Dixit et al. (2017) sledovali vliv 8týdenní pravidelné aerobní aktivity (intenzita 40–60 % SFmax) na hladinu glykémie u lidí s DM 2. typu postižených periferní neuropatií. Byl zjištěn signifikantní rozdíl mezi kontrolní a experimentální skupinou v průměrných hodnotách glykovaného hemoglobinu (HbA1c) na počátku a v 8. týdnu mezi těmito dvěma skupinami. Mírně intenzivní aerobní cvičení trvající osm týdnů pomohlo dosáhnout zlepšení kontroly glykémie u pacientů s DM 2. typu s periferní neuropatií.

Další možností jak cvičit s pacienty s DM 2. typu je cvičení za využití hypoxie, je však k tomu potřeba dostatečné vzdělání a opatrnost. Ukázalo se, že cvičení během krátkodobé expozice hypoxie může zvýšit vychytávání glukózy v kosterním svalu více než cvičení při normoxii a že po aplikaci cvičení za hypoxických podmínek je u pacientů s DM 2. typu zvýšená citlivost na inzulin po zátěži. Intervenční studie dále ukazují, že v krátkodobé hypoxii může být zlepšena kontrola glykémie pravidelným fyzickým cvičením nižší intenzity nežli u normoxie a že cvičení v krátkodobé hypoxii může přispět ke zvýšenému úbytku hmotnosti diabetiků s nadváhou / obezitou (s inzulinovou rezistencí) (Brinkmann et al., 2017).

Pohybová aktivita však má, jak bylo již uvedeno, i jiné benefity. Francia et al. (2005) se ve své studii zaměřili na měření pohyblivosti hlezenního kloubu, svalové síly lýtka a rychlosti chůze. Zlepšením těchto parametrů se dá předejít komplikacím SDN. Ve své práci porovnávali skupinu 26 diabetiků (bez rozdílů postižení neuropatií) se 17 zdravými respondenty. Rozdíl mezi pohyblivostí hlezna mezi zdravými respondenty a diabetiky byl výrazný (snížená plantární flexe o 36 % a dorsální o 23 %), u diabetiků byla snížena i svalová síla o 51 % u plantární flexe a 30 % u dorsální flexe. Z jejich studie vyplynulo, že po 12týdenním pohybovém cvičení pod dohledem se u diabetiků výrazně zlepšila kloubní pohyblivost, svalová síla i rychlost chůze. Podle dosavadních výzkumů, které byly provedeny, se zdá, že jakákoliv péče a cvičení přispívá ke snížení komplikací SDN, žádná však nesleduje dlouhodobý vliv na jeho výskyt a jeho možnou prevenci.

Kromě orgánových komplikací trpí mnoho jedinců DM i komplikacemi kognitivními a to především demencí. Z článku Callisaya a Nosaka (2017) vyplývá,

že cvičení má výrazný vliv na dobrou funkci mozku a s tím i spojený potenciál ke zlepšení kvality života, snížení nákladů na léčbu a život. Ale stále se diskutuje o typu PA, intenzitě, době trvání a četnosti cvičení (Vařeková & Daďová, 2014).

Z rešeršní tabulky (tabulka 2) je zřejmé, že nejvhodnější je kombinovat veškeré typy pohybové aktivity – aerobní aktivita na 70 % VO₂max, kruhový trénink, strečink, posilování velkých svalových skupin. Minimální doba tréninku by měla být 30–40 minut s postupným prodlužováním doby zatížení. Minimální doba trvání tréninkového procesu je 6–9 týdnů. Různé studie prokázaly, že ke zlepšení inzulinové senzitivity dochází již po 7 dnech každodenní 30minutové jízdy na kole či běhu na běhátku při intenzitě na 70 % VO₂max. Pokud však jedinec v pohybovém režimu nepokračuje, efekt se rychle ztrácí. Ke snížení hmotnosti pak dochází v delším časovém horizontu. Proto je potřeba udržet pravidelnost a dlouhodobost tréninku a to především pozitivní motivací klienta.

ZÁVĚR

V oblastech aplikovaných pohybových aktivit se často setkáváme – a stále častěji setkávat budeme s onemocněním diabetes mellitus 2. typu. Toto onemocnění vzniká nejčastěji po 40. roce věku a jeho typickým znakem je snížená citlivost těla na inzulin při jeho zachované produkci. Mezi hlavní příčiny onemocnění patří genetické faktory, věk jedince a životospráva – zejména pravidelnost pohybové aktivity, kouření a způsob stravování.

Z toho důvodu také pozitivní změny v životosprávě (omezení kouření, zdravá strava a zejména zvýšení objemu pohybové aktivity) jsou považovány za klíčové v dlouhodobém self-managementu onemocnění. Jedince s diabetem je nezbytné motivovat a podporovat v adherenci, tedy v dodržování léčebných opatření. Pohybová aktivita je důležitá v každé fázi onemocnění, je nezbytné ji však správně nastavit, aby byla bezpečná a přinášela očekávaný pozitivní efekt.

Podpora pacientů s diabetes mellitus v pravidelné pohybové aktivitě musí být multidisciplinární. Netýká se tedy v žádném případě pouze zdravotníků. Je žádoucí, aby pohybovou aktivitu pro tento rozšířený typ civilizačního onemocnění byli kompetentně schopni nastavit a aplikovat i tělovýchovní specialisté.

Poděkování

Článek byl podpořen Grantovou agenturou Univerzity Karlovy pod číslem 546417 a projektem Specifického vysokoškolského výzkumu SVV 260466.

Tabulka 2a, b Pohybová aktivita v prevenci a terapii DM 2. typu dle Peliškové (2011), výběr studií (PGT = porucha glukózové tolerance, DM2T = diabetes mellitus 2. typu, AT = aerobní trénink, RT = rezistentní trénink, MS = metabolický syndrom, A1c = glykovaný hemoglobin, PAD = perorální antidiabetika)

Studie	Soubor subjektů	Typ zatížení	Protokol, trvání	Výsledky
DPS (The Finnish Diabetes Prevention Study) 2001 Tuomilehto et al. (2001)	Osoby s PGT	30 minut denně cvičení pod odborným dohledem AT	2 skupiny, kontrolní skupina jednorázové doporučení, intervenovaná pravidelně kontrolovaná dietní sestrou	Výskyt DM snížen o 58 %
DPP (Diabetes Prevention Programme) Knowler et al. (2002) Kriska et al. (2006)	3234 obézních osob s PGT	150 minut PA střední intenzity/týden	2 skupiny, jedna léčena PAD, druhá změnou životního stylu s redukcí hmotnosti alespoň o 7 %	Výskyt DM2T u skupiny léčené metforminem 31%, u skupiny léčené změnou životního stylu 58 %
AHA/NHLBI	Osoby s MS	30 min mírnou intenzitou, denně, optimálně 60 minut další aktivity v domácnosti		minimalizovat množství sedavých aktivit ve volném čase
Eriksson et al. (1999)	Osoby s MS	Vytrvalostní aktivity (běh, chůze, jízda na kole, plavání, běh na lyžích) Kruhový silový trénink 30 minut denně	2× týdně po 3 měsíce	Pokles vzniku diabetu o 50 % v populaci s PGT, což je zřetelně více, než lze dosáhnout pomocí léků, pokles A1c, beze změn v lipidovém spektru, gly nalačno, BMI
Kirwan et al. (2009)	Osoby s DM2	30 min jízdy na kole, 30 minut běhátko na 70 % VO ₂ max, Denně	7 dní	Zlepšení inz. senzitivity, bez ztráty hmotnosti
Hansen et al. (2009)	Osoby s DM2	Nizká až střední intenzita 55 min na 50 opakování, 9–16 týden, intenzita 70–80% 1RM, 3–5 setů, 5–6 opakování, 20% z tréninku: 30–50% 1RM, 6–8 opakování, 3–4 sety tak rychle, jak je jen možné	6 měsíců	Stejný efekt na HbA _{1c} , lipidové spektrum, složení těla
Mioranna et al. Combined resistance training and aerobic training trials (2001, 2002)	16 subjektů	Kruhový trénink, 7 RT, 8 AT, 5 minut chůze, RT intenzitou 55–65% 1RM 15 opakování, AT intenzitou 70–80% HR _{peak} , 45 s cvičení a 15s odpočinek, celé 3 krát opakovat	3× týdně po dobu 2 měsíců	Pokles A _{1c} , snížení glykemie nalačno, snížení tělesného tuku, zvýšení VO _{2peak}
Cuff et al. (2003)	29 subjektů	RT, 5 dvíků, 2 sety, 12 opakování, AT 60–70 % HRR	3× týdně po dobu 16 týdnů	Pokles břišního viscerálního tuku
Tomakidis et al. (2004)	9 subjektů	RT, 6 cviků, 60 % 1RM, 3 sety 12 opakování	2× týdně, 4 měsíce	Zlepšení OGTT
Balduci et al. (2004)	120 subjektů	RT, 6 cviků, intenzita 40–60% 1RM, 3 sety 12 opakování, aerobní trénink 30 minut, 40–80 HRR	3× týdně po dobu jednoho roku	Zvýšení HDL, snížení LDL, TRG, snížení A1c, BMI, složení těla, WHR, TK

pozn. RT – rezistentní trénink. AT – aerobní trénink

LITERATURA

- Altenburg, N., Joraschky, P., Barthel, A., Bittner, A., Pöhlmann, K., Rietzsch, H., Fischer, S., Mennicken, G., Koebler, C., & Bornstein, S. R. (2011). Alcohol consumption and other psycho-social conditions as important factors in the development of diabetic foot ulcers. *Diabetic Medicine*, 28(2), 168–74.
- American Diabetes Association. (2014). Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. *Diabetes Care*, 37(1), 81–90.
- Brinkmann, C., Bloch, W., & Brixius, K. (2017). Exercise during short-term exposure to hypoxia or hyperoxia novel treatment strategies for type 2 diabetic patients? *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 26(Jun). doi: 10.1111/sms.12937. [Epub ahead of print].
- Burger, H., & Marinček, Č. (1997). The life style of young people after lower limb amputation caused by injury. *Prosthetics and Orthotics International*, 21, 35–36.
- Callisaya, M., & Nosaka, K. (2017). Effects of Exercise on Type 2 Diabetes Mellitus-Related Cognitive Impairment and Dementia. *Journal of Alzheimer's disease: JAD*, 59(2), 503–513.
- Colberg, S.R., Sigal, R.J., Yardley, J.E., et al. (2016). Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 39(11) 2065–2079. DOI: 10.2337/dc16-1728. ISSN 0149-5992. Dostupné také z: <http://care.diabetesjournals.org/lookup/doi/10.2337/dc16-1728>.
- Češka, R. et al. (2010). *Interna*. Praha: Triton.
- Daďová, K., Radvanský, J., Pelíšková, P., Slabý, K., Smitková, H. & Máčková, J. (2007). Je preskripce pohybové aktivity součástí léčebně-preventivní péče civilizačních chorob? *Časopis lékařů českých*, 146(5), 503–507.
- Diabetická asociace ČR. *Data o diabetu v ČR*. [online]. Interní klinika Motol, 2017 [cit. 2017-07-27]. Dostupné z: <http://www.diabetickaasociace.cz/co-je-diabetes>.
- Dixit, S., Maiya, A. & Shastry, B.A. (2017). Effect of moderate-intensity aerobic exercise on glycosylated haemoglobin among elderly patients with type 2 diabetes & peripheral neuropathy. *The Indian journal of medical research*, 145(1), 129–132.
- Fejfarová, V. & Jirkovská, A. et al. (2015). *Léčba syndromu diabetické nohy odlehčením*. Praha: Maxdorf.
- Fejfarová, V., Jirkovská, A., Dragomirecká, E., Game, F., Bém, R., Dubský, M., Wosková, V., Křížová, M., Skibová, J. & Wu, S. (2014). Does the diabetic foot have a significant impact on selected psychological or social characteristics of patients with diabetes mellitus? *Journal of Diabetes Research*, 2014(371938), 7.
- Francia, P., Anichini, R., De Bellis, A., Seghieri, G., Lazzeri, R., Paternostro, F. & Gulisano, M. (2015). Diabetic foot prevention: the role of exercise therapy in the treatment of limited joint mobility, muscle weakness and reduced gait speed. *Italian journal of anatomy and embryology*, 120(1), 21–32.
- Haluzík, M. (2011). Epidemiologie, diagnostika a léčba diabetes mellitus 2. typu. *Kapitoly z kardiologie*, 3(3), 82–88.
- Haluzík, M. (2015). *Průvodce léčbou diabetu 2. typu pro internisty*. Praha: Mladá fronta.
- Healy, G. N., Dustan, D. W. & Shaw, J. E. (2006). Beneficial associations of physical activity with 2-h but not fasting blood glucose in Australian adults: The AusDiab study. *Diabetes Care*, 29(12), 2598–604.
- Hořková, B. a kol. (2012). *Vademecum. Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Jarošová, E., Vařeková, J., Pokuta, J. & Panáčková, M. (2016). Vliv půlroční pohybové intervence a nutriční edukace na redukci hmotnosti u jedinců po poškození míchy. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 7(1), 63–71.
- Ješina, O. & Vařeková, J. (2016). Desatero pro pracovníky v oblasti APA. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 7(1), 2–3.
- Jirkovská, A. et al. (2006). *Syndrom diabetické nohy*. Praha: Maxdorf.
- Karen, I. & Svačina, Š. (2014). *Diabetes mellitus v primární péči*. Praha: Axonite CZ.
- Kolář, P. et al. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén.
- Machová, K., Vařeková, J. & Svobodová, I. (2016). Využití AAA/AAT prostřednictvím psa v rehabilitaci. *Rehabilitace*, 53(3), 219–231.
- Malá, M. & Majorová, S. (2017). Laická první pomoc pro vyučující tělesné výchovy : Náhlé stavy při diabetu. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 83(2), 38–42.
- Peasgood, T. (2016). The Impact of Diabetes-Related Complications on Preference-Based Measures of Health-Related Quality of Life in Adults with Type I Diabetes. *Medical decision making*, 36(8), 1020–33.
- Pejšková, I. & Mareček, A. (2010). Rehabilitační a protetická péče o pacienty – diabetiky po amputaci končetiny. *Medicína pro praxi*, 7(5), 216–220.
- Pelišková, P. (2011). *Pohybová terapie u pacientů s diabetes mellitus 2. typu*. Praha: Disertační práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Doc. MUDr. Eva Kohlíková, CSc.
- Ruřavý, Z. & Vařeková, J. et al. (2017). *Jak na to aneb pohyb pro diabetiky (nejen) se zdravotními komplikacemi*. (edukační materiál). MSD.
- Sacco, I. C., Hamamoto, A. N., Gomes, A. A., Onodera, A. N., Hirata, R. P. & Henning E. M. (2009). Role of ankle mobility in foot rollover during gait in individuals with diabetic neuropathy. *Clinical Biomechanics*, 24(8), 687–692.
- Svačina, Š., & Bretšnajdrová, A. (2008). *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada.
- Svačinová, H. (2007). Pohybová léčba a rehabilitace u diabetiků v ordinaci praktického lékaře. *Medicína pro praxi*, 4(3), 113–115.
- Svačinová, H. (2008). Kardiovaskulární rehabilitace u diabetiků s ischemickou chorobou srdeční. *Medicína pro praxi*, 5(9), 322–324.
- Steeves, J. A., Murphy, R. A., Crainiceanu, V., Zipunnikov, D., Van Domelen, R. & Harris, T. B. (2015). Daily patterns of physical activity by type 2 diabetes definition: Comparing diabetes, prediabetes, and participants with normal glucose levels in NHANES 2003–2006. *Preventive Medicine Reports*, (2), 152–157. [cit. 2017-10-22]. DOI: 10.1016/j.pmedr.2015.02.007. ISSN 22113355. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2211335515000170>.
- Udovichenko, O. V., Maximova, N. V., Amosova, M. V., Yunilayen, O. A., Berseneva, E. A. & Starostina E. G. (2017). Prevalence and prognostic value of depression

- and anxiety in patients with diabetic foot ulcers and possibilities of their treatment. *Current diabetes reviews*, 13(1), 97–106.
- Vařeková, J. & Daďová, K. (2014). Pohybová aktivita a kognitivní funkce. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 23(4), 210–215.
- Vařeková, J., Ješina, O. & Daďová, K. (2017). FACILITATE – etický kodex pracovníků v APA. *Tělesná Výchova a Sport Mládeže* 83(4), 38–44
- Vondrová, H. (2008). Léčba diabetologické polyneuropatie. *Neurologie pro praxi*, 9(4), 245–251.
- Vrátná, E., Juhaňáková, M. & Fejfarová, V. (2017). Rehabilitační péče u pacientů s diabetem. *Sestra v diabetologii. Supplementum*, 13(1), 6.
- Wrobel, J. S., & Tajaddimi, A. (2010). Diabetic foot biomechanics and gait dysfunction. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 4(4), 833–845.
- Internetové citace:**
 Data o diabetu v ČR. *Diabetická asociace* [online]. [cit. 2017-10-17]. Dostupné z: <http://www.diabetickaasociace.cz/co-je-diabetes/data-o-diabetu-v-cr/>.
- IDF DIABETES ATLAS – 7TH EDITION. *International Diabetes Federation* [online]. [cit. 2017-10-17]. Dostupné z: <http://www.diabetesatlas.org/>.
- Fact and figures. International Diabetic Federation. *International Diabetes Federation* [online]. [cit. 2017-10-17]. Dostupné z: <https://www.idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes>.

Preference pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním

Physical activities preferences structure in children with cancer

Mgr. Tomáš Vyhlídal, Mgr. Kamila Bártková

Katedra aplikovaných pohybových aktivit, FTK UP v Olomouci

ABSTRAKT

Úvod: Dlouhodobá léčba znamená pro dítě i celou jeho rodinu velmi náročný proces. Během tohoto procesu je dítěti znemožněno navštěvovat školu, věnovat se jeho běžným aktivitám, stýkat se s kamarády. Nemocniční izolací a celkovou situací dochází k porušení psychické, fyzické a sociální rovnováhy. Pohybové aktivity mají významný vliv pro začlenění těchto dětí zpět do běžného života.

Cíl: Cílem práce je analyzovat preference pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním ve věku 13–15 let. Mezi dílčí cíle práce patří zjištění preferencí pohybových aktivit dle pohlaví.

Metody: Výzkumné šetření bylo realizováno prostřednictvím dotazníkového šetření zaměřeného na preferenci outdoorových aktivit a sportovních her. Výzkumný vzorek tvoří 23 dětských pacientů s onkologickým onemocněním léčeným na Klinice dětské onkologie Fakultní nemocnice Brno, Česká republika. K vyhodnocení dotazníkového šetření byla využita metoda párového srovnávání.

Výsledky: Na prvním místě preferencí sportovních her se umístil u chlapců basketbal s 11 %. Získal celkem 52 preferencí ze 110 možných (47,3 %). Na posledním místě se 6 % se umístil fotbal. Získal celkem 26 preferencí ze 110 možných. U dívek na prvním místě skončila vybíjená (12 %). Vybíjená získala celkem 103 preferencí ze 143 možných (72 %). Konečné výsledky ukázaly, že s celkovým počtem 162 preferencí z 253 možných (64 %), se v celé skupině chlapců a dívek umístila outdoorová aktivita plavání – cca 13 %.

Závěry: Analyzování preferencí outdoorových aktivit a sportovních her má velký význam pro tvorbu volnočasových pohybových programů u této cílové skupiny. Úprava pohybového programu s ohledem na preferované aktivity mohou přispět ke zvýšení pohybové úrovně těchto dětí.

Klíčová slova: onkologické onemocnění, pohybová aktivita, volný čas.

ABSTRACT

Background: Long term treatment means very difficult process for the children with cancer and their families. The children are often not allowed to attend schools, do their hobbies and meet their friends during treatment process. Hospital isolation as well as other similar aspects lead to an interruption of the children psychological, physical and social balance. Physical activities have a significant impact on the inclusion of these children back into normal life.

Aims: To analyze physical activities preferences structure in children with cancer of age 13–15. One of other partial aims is to find out motion activity preferences according to children sexes.

Methods: Questionnaire survey was done to notice preferences about outdoor activities and sport games. Questioned people were 23 children with cancer treated at the University Hospital Brno in the Czech Republic. The method of pairwise comparisons was used for questionnaire evaluation.

Results: The most favorite game for boys is basketball (11%) with 52 votes out of 110 (47,3%). The last one was football (6%) with 26/110 votes. Most favorite game for girls is dodgeball (12%) with 103/143 votes (72%). Final results for both sexes show swimming as the most popular physical activity 162/253 votes (64%), approximately 13%.

Conclusions: Research of outdoor activities and sport games has great potential to plan these activities for the children target group. Adaptation of the list of outdoor activities according to children's preferences may result in improvement of children's physical skills.

Keywords: oncological disease, physical activity, leisure time.

ÚVOD

Pohybová aktivita je nedílnou součástí fyzického i psychického zdraví, zlepšuje kvalitu života a zabráňuje vzniku řady onemocnění (Sigmund & Sigmundová, 2011). Hendl et al. (2011, 16) definují pohybovou aktivitu jako „...druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinanty a vnější podobou“. Kalman et al. (2011, 69) popisují pohybovou aktivitu jako „...jakoukoliv činnost, při níž dochází ke zrychlení srdeční frekvence a člověk se zadýchá“.

Během posledních let různé studie přináší zjištění pozitivních účinků pohybových aktivit také v oblasti dětské onkologie (Demark-Wahnefried et al., 2005; Paxton et al., 2010; Rustler et al., 2017). Koutecký (1997) poukazuje na důležitost účasti dítěte s onkologickým onemocněním ve všech vhodných pohybových aktivitách, ve zvýšené míře právě v době po ukončení léčby. Dodržovat by se měla především pravidelnost pohybové aktivity. V období po ukončení léčby by děti měly podstupovat preventivně neinvazivní fyziologické testování a měly by být vedeny ke zdravému životnímu stylu – životospráva, nekouření, optimální pohybová aktivita (Hrstková & Bothová, 2012). Pozitivní účinky pohybové aktivity u dětí s onkologickým onemocněním v období remise a zmírnění pozdějších nežádoucích účinků potvrzují také další autoři: Bauman et al. (2013); Hrstková a Bothová (2001); Rueegg et al. (2013); Vyhlídal, Ješina a Holická (2013). Studie Vyhlídala et al. (2013) zmiňuje, že děti po ukončení onkologické léčby mají zájem o volnočasové aktivity, kterým se věnovaly před léčbou samy, nebo je znaly ze školního prostředí.

I přes veškerá pozitiva pohybové aktivity, výsledky výzkumu Hrstkové a Bothové (2012) ukazují, že objem pohybové aktivity u bývalých pacientů s onkologickým onemocněním klesá a zvyšuje se sedavý způsob života. O zvýšeném sedavém způsobu života u dětí, vyléčených z onkologického onemocnění, se zmiňuje také Ness et al. (2009). Mezi důvody snížení objemu pohybové aktivity patří především strach rodičů z úrazů a ze zhoršení zdravotního stavu dítěte. Situaci bohužel často rodiče řeší nejenom „zakazováním“ zapojení se léčeného dítěte do volnočasových pohybových aktivit, ale také například uvolněním dítěte ze školní tělesné výchovy. Mezi další důvody neúčasti v pohybové aktivitě uvádí Ness (2009) také např. časovou náročnost léčby, relaps nebo věkové období, ve kterém je léčba uskutečněna.

U dětí s onkologickým onemocněním je velmi žádoucí doplňovat jejich potencialem pohybové aktivity ať již v domácím, školním či nemocničním prostředí o táborovou činnost, školy v přírodě či víkendové a ví-

cedenní zotavovací pobytové akce. Pohybové aktivity mohou hrát klíčovou roli při společenském začlenění dětí, jejich osobnostně-sociálním formování nebo při prevenci sekundárních zdravotních rizik vztahujících se k nedostatečné realizaci pohybových aktivit (Ješina, Vyhlídal, & Syslová, 2017).

Cílené a odborně vedené pohybové aktivity mohou u dětí s onkologickým onemocněním rozvíjet především tyto oblasti (Vyhlídal et al., 2014):

- a) Sociální oblast. Z důvodu dlouhodobé hospitalizace této cílové skupiny dochází k narušení sociálních vazeb. Ukazuje se, že dlouhodobé vyřazení dětí s onkologickým onemocněním ze sociálních aktivit má negativní důsledky a může vést až k sociální izolaci. Z těchto důvodů je potřeba myslet a cíleně pracovat s onkologickými pacienty i po ukončení léčby. V rámci upevňování sociálních vazeb jsou na ozdravné pobyty bráni i sourozenci a kamarádi léčených dětí. Vzájemná komunikace a interakce mezi zdravými a léčenými dětmi umožňuje dětem nalézt zpět ztracené sebevědomí a začlenit se zpět mezi své vrstevníky. Cíleně jsou proto využívány pohybové aktivity zaměřené na komunikaci a spolupráci, které podporují tvorbu a utužování sociálních vazeb.
- b) Oblast psychická. Vyčlenění dětí ze zaběhnutých životních návyků má nepříznivý dopad na psychiku dítěte. Objevují se pocity křivdy, méněcennosti, poškození. Trpí ztrátou vlastní psychické rovnováhy, nevěří si. Ztrácejí sebedůvěru, pocit radosti a štěstí. Také vedlejší nežádoucí účinky chemoterapie, jako je vypadávání vlasů, mají neblahý vliv na psychiku dítěte. Velmi využívané na těchto pobytech jsou především cílené psychomotorické aktivity, jejichž hlavním cílem je pozitivní působení na psychiku jedince. Hravá a zábavná forma těchto psychomotorických aktivit je vhodná pro všechny věkové skupiny dětí, jež tábor absolvují, a také jsou vhodně aplikovatelné na různé typy omezení, která se mohou vyskytnout. Také využití netradičních pomůcek se ukázalo jako pro děti velmi motivující.
- c) Oblast zdravotní. Dlouhodobá hospitalizace vede k úbytkům svalové hmoty, proleženinám, narušení kosterního svalstva. Také nežádoucí účinky podávání léků, jako je úbytek nebo naopak nárůst hmotnosti a narušení metabolismu, vedou k dlouhodobým problémům, se kterými se může jedinec setkávat i po ukončení léčby. Tyto problémy mohou být pomocí pohybových aktivit realizovaných na pobytech zcela nebo částečně odstraněny.

Pro zapojení dětí s onkologickým onemocněním do pohybových aktivit a pohybových programů je nezbytné pokusit se analyzovat preferované pohybové ak-

tivity. Zařazování pohybových aktivit, které děti samy upřednostňují, může vést k výraznému zvýšení míry pohybové aktivity u této cílové skupiny. Hlavním cílem této práce je tedy především analyzovat preference pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním ve věku 13–15 let.

METODIKA

Cíl práce

Hlavním cílem této práce je analyzovat preference pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním ve věku 13–15 let. Ze stanoveného cíle vyplynuly tyto výzkumné otázky:

1. Jaké je pořadí sportovních her v oblasti preferencí u chlapců?
2. Jaké je pořadí sportovních her v oblasti preferencí u dívek?
3. Jakou z outdoorových aktivit bude mít na prvním místě celá skupina respondentů?
4. Jaká bude nejméně oblíbená outdoorová aktivita celé skupiny respondentů?

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 23 respondentů. Jedná se o děti ve věku 13–15 let s onkologickým onemocněním léčeným na Klinice dětské onkologie Fakultní nemocnice Brno. Z důvodu nízkého počtu respondentů nedošlo při práci s daty k rozdělení respondentů dle věku ani dle typu onkologického onemocnění, ale pouze dle pohlaví. Z pohledu pohlaví tvořilo výzkumný soubor 10 chlapců (43,5%) a 13 dívek (56,5%).

Tabulka 1 Příklad zjišťování preferencí kritérií metodou párového srovnávání (Olivková, 2011, 294)

Kritérium	k ₁	k ₂	k ₃	k ₄	k ₅	Počet preferencí	Pořadí kriteria
k ₁		1	1	1	5	3	1
k ₂			3	2	2	2	3
k ₃				3	3	3	2
k ₄					5	0	5
k ₅						2	4

Sběr dat

Sběr dat probíhal na ozdravném pobytu realizovaném Nadačním fondem dětské onkologie Krtek, který se uskutečnil 15.–28. 8. 2015 v Milovech, Česká republika. Sběr dat probíhal první den ozdravného pobytu. Dotazníkové šetření vyplňovalo 23 respondentů. Dotazník vlastní konstrukce byl složen ze dvou částí. První část je zaměřena na outdoorové aktivity a druhá část na sportovní hry. Respondenti měli za úkol vybrat jednu ze dvou nabízených aktivit (tu kterou by preferovali) a zakroužkovat ji. Jedná se o aktivity nejčastěji vykonávané v pohybových programech v letním období, které se dají aplikovat v táborových podmínkách. Jak pro oblast sportovních her, tak outdoorových aktivit bylo vybráno 12 aktivit pro každou oblast. Vyplnění obou částí dotazníku trvalo přibližně do 10 min. Dotazníky byly vyplňovány anonymně.

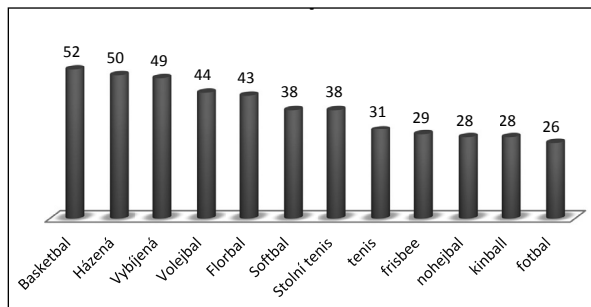
Charakteristika vybrané metody

Pro vyhodnocení dotazníkové šetření byla zvolena metoda párového srovnávání. Základním principem metody párového srovnávání je vzájemné porovnání preferenčních vztahů jednotlivých kritérií. Úkolem je zjistit pro každé kritérium počet preferencí vzhledem ke všem ostatním preferencím (Olivková, 2011). Sherrill a Montelione (1990) ve svém výzkumu GAPES (Goals of APE scale – měření cílů aplikované tělesné výchovy) využili formu párového srovnávání. Metoda párového srovnávání je více objektivní, protože všechny položky jsou ve vzájemném porovnání. To je považováno za vysoce spolehlivé (Sherrill & Montelione, 1990).

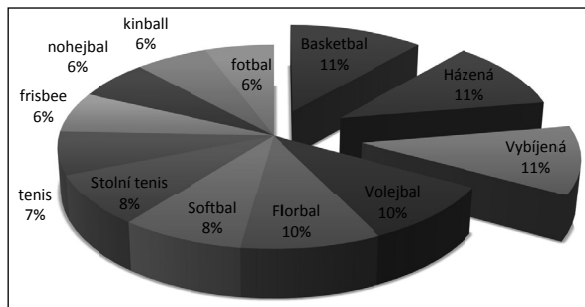
VÝSLEDKY

Výsledky preferencí pohybových aktivit jsou pro přehlednost zobrazeny na obrázcích 1-6 (Graf 1-6).

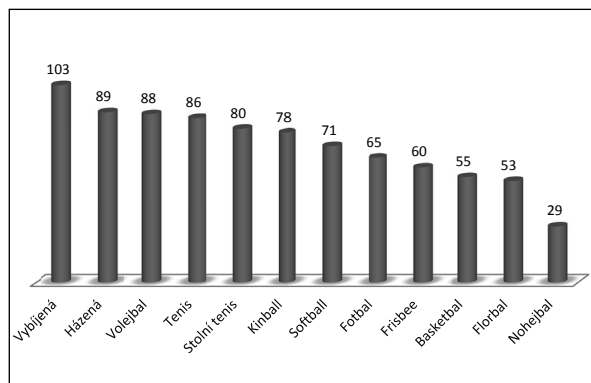
Výsledky jsou rozděleny dle pohlaví respondentů a výsledného pořadí preferencí sportovních her či outdoorových aktivit.



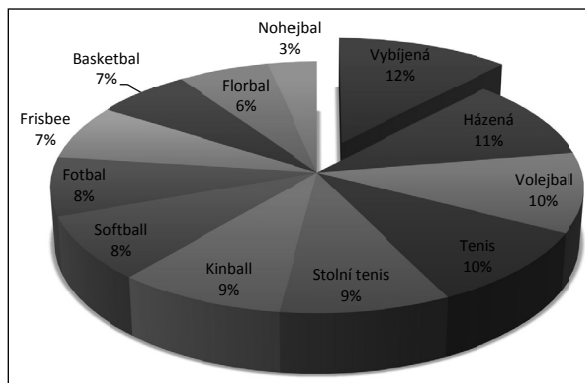
Obr. 1: Graf 1 Výsledné pořadí sportovních her u chlapců (max. počet kritérií je 110)



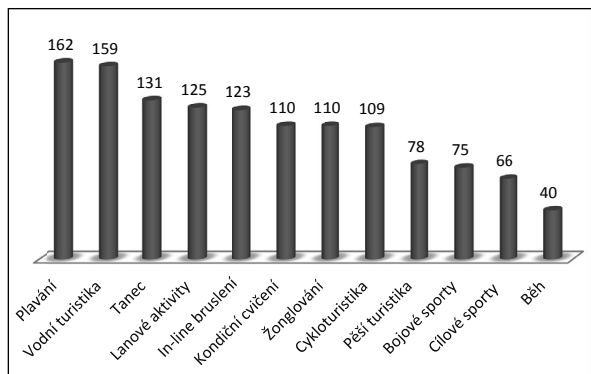
Obr. 2: Graf 2 Procentuální vyjádření pořadí preferencí sportovních her u chlapců



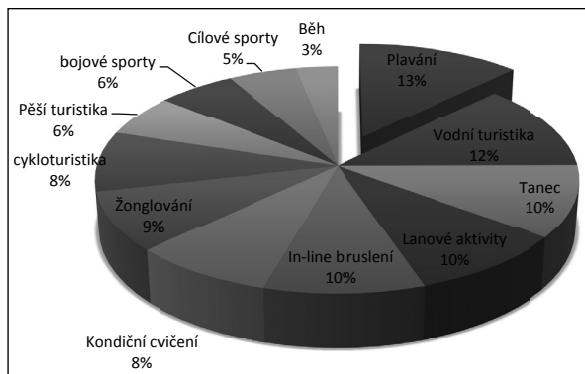
Obr. 3: Graf 3 Výsledné pořadí sportovních her u dívek (max. počet kritérií je 143)



Obr. 4: Graf 4 Procentuální vyjádření pořadí preferencí sportovních her u dívek



Obr. 5: Graf 5 Výsledné pořadí preferencí celé skupiny – outdoorové aktivity (max. počet kritérií je 253)



Obr. 6: Graf 6 Procentuální vyjádření pořadí preferencí celé skupiny – outdoorové aktivity

DISKUZE

Na základě výzkumného šetření bylo provedeno analyzování preferencí pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním ve věku 13–15 let. Výzkumný soubor byl hodnocen z genderového rozdělení v preferencích outdoorových aktivit a sportovních her.

U chlapců bylo ve sportovních hrách zvoleno nejvíce preferencí u basketbalu. Celkem se jednalo o 52 preferencí – v procentuálním vyjádření je to 47,3 % z celkového maxima volených preferencí konkrétní sportovní aktivity. V celkovém umístění sportovních her u chlapců získal basketbal 11 %. Tento výsledek je velmi překvapivý, neboť odsunul v žebříčku preferencí u chlapců tolik oblíbené sportovní hry jako je fotbal či florbal.

Volené preference mohly být ovlivněny vlastní pozitivní zkušeností respondentů se sportovní aktivitou nebo třeba sledováním sportovních událostí v médiích. Hned za basketbalem se umístila házená a vybíjená. Házená se považuje ve společnosti za poměrně oblíbený sport, ale nedosahuje na veřejnosti takové popularity a oblíbenosti jako například již výše zmíněný fotbal či florbal.

U dívek se nejpreferovanější sportovní hrou stala vybíjená. Tato sportovní hra získala od dívek celkem 103 preferencí – v procentuálním vyjádření je to 72 % z celkového maxima volených preferencí konkrétní sportovní aktivity. V celkovém umístění sportovních her u dívek získala vybíjená 12 %. Vybíjená je u dětí tohoto věku velmi oblíbenou hrou. Může tak být dáno pro její dynamický průběh, výrazné zapojení všech hráčů, jednoduchost pravidel a velké množství modifikací. Na posledním místě se u dívek umístil nohejbal v počtu 29 preferencí – 3 % v celkovém umístění sportovních her u dívek. Umístění je možné si vysvětlit celkovou neoblíbeností sportovních her tohoto typu u dívek (fotbal, florbal apod.), či případnou neznalostí nohejbalu ze školního prostředí. Ke hře jsou třeba složitější technické dovednosti a spolupráce mezi hráči. Popularita tohoto sportu také v médiích u toho sportu není vysoká. Aktivity umístěné na prvních místech jak u chlapců, tak u dívek se vyznačují podobnou dynamičností hry. Dalším znakem je velký prostor a proměnlivě narůstající počet bodů.

Nejpreferovanější outdoorovou aktivitou celé skupiny respondentů se stalo plavání. Plavání získalo celkem 162 preferencí – v procentuálním vyjádření 72 % z celkového maxima volených preferencí. V celkovém umístění outdoorových aktivit celé skupiny se plavání umístilo na prvním místě s 13 %. Volené preference v outdoorové aktivitě je možné si vysvětlit pozitivními zkušenostmi respondentů ať již ze školního či volnočasového prostředí. Oblíbenost vodního prostředí u respondentů potvrzuje umístění vodní turistiky hned na druhém místě za plaváním v počtu 159 preferencí

(62,8 % z celkového maxima volených preferencí konkrétního sportu). Pohyby ve vodě jsou velmi blízké pohybům na souši. Voda zmenšuje gravitaci, která působí na naše tělo a tím dochází k odlehčení tělesných segmentů, hlavně páteře. Aktivity ve vodním prostředí jsou také nejvíce doporučenou aktivitou pro děti po ukončení onkologické léčby. Koupání, potápění a hry ve vodě jsou aktivity, které na děti mohou působit relaxačně nebo stimulačně. Jedná se o prostředí, kde se dá využít mnoho modifikací a pomůcek, které děti více motivují k dané aktivitě.

Hodnocení sportovních preferencí, ovšem v rámci jiné metodiky (využití dotazníku sportovních preferencí autorů Kudláček, Mi, & Frömel, 2012) uskutečnil ve své práci také Sitař (2016). Tento autor zjišťoval sportovní preference u zdravé populace ovšem bez ohledu na pohlaví. Sitař (2016) potvrzuje, že i v jeho práci se plavání umístilo na prvním místě sportovních preferencí celé skupiny.

Nejméně preferovanou aktivitou ze skupiny outdoorových aktivit je dle respondentů běh se 3 % ze všech outdoorových sportů. U dívek získal nejméně preferencí a skončil na posledním místě. U chlapců se zvolenými preferencemi umístil třetí od konce. Od celé skupiny běh získal 40 preferencí (15,8 % z celkového maxima volených preferencí konkrétního sportu). V závorce u běhu měli respondenti ukázkou možnosti běhu – jogging, pro radost, závody v běhu, orientační běh. Neoblíbenost běhu může být zapříčiněna předchozí negativní zkušeností respondentů s aktivitou ze školního prostředí. Tato aktivita mohla být představena neatraktivním stereotypním způsobem bez herní formy a to mohlo být pro budoucí opakování této aktivity demotivující. Zmiňovaný orientační běh se ve školním prostředí v oblasti tělovýchovné využívá zřídka a pro respondenty není známý.

ZÁVĚRY

Z výsledků výzkumného šetření voleb preferencí pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním ve věku 13–15 let léčených na Klinice dětské onkologie Fakultní nemocnice Brno vyplývá, že na prvním místě preferencí sportovních her se umístil basketbal a to s cca 11 %. Od chlapců basketbal získal celkem 52 preferencí ze 110 možných (47,3 %). Na posledním místě se 6 % umístil fotbal. Získal celkem 26 preferencí ze 110 možných.

Konečné výsledky preferencí u dívek ukázaly, že na první místo předem zvolených aktivit v dotazníku si dívky vybraly vybíjenou (12 %). Dívky vybíjené daly celkem 103 preferencí ze 143 možných (72 %). Aktivitou s nejmenším počtem 29 preferencí ze 143 možných (20,3 %) se umístil nohejbal.

Konečné výsledky respondentů jako celku ukázaly, že s celkovým počtem 162 preferencí z 253 možných (64 %), se v celé skupině chlapců a dívek umístila outdoorová aktivita plavání (cca 13 %). Oblíbenost vodního prostředí potvrzuje také umístění vodní turistiky hned za plaváním a to s 12 % a 159 preferencemi z 253 možných (62,8 %). Ze závěrečných výsledků vyplývá, že nejméně preferovanou outdoorovou aktivitou v celé skupině respondentů se s 40 preferencemi z 253 možných (15,8 %) umístila outdoorová aktivita běh.

Získané výsledky analyzování pohybových preferencí mohou vést k doporučení zařazení jednotlivých aktivit do pohybových volnočasových programů pro danou cílovou skupinu nejen v táborovém prostředí.

LITERATURA

- Baumann, F. T., Bloch, W., & Beulertz, J. (2013). Clinical exercise interventions in pediatric oncology: a systematic review. *Pediatric research*, 74(4), 366–374.
- Demark-Wahnefried, W., Werner, C., Clipp, E. C., Guill, A. B., Bonner, M., Jones, L. W., & Rosoff, P. M. (2005). Survivors of childhood cancer and their guardians. *Cancer*, 103(10), 2171–2180.
- Hendl, J., Dobrý, L., et al. (2011). Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum.
- Hrstková, H., & Bothová, P. (2012). Pohybová aktivita u jedinců po prodělaném nádorovém onemocnění v dětství. *APA v teorii a praxi*, 3(1), 54–59.
- Hrstková, H., Brázdová, Z., Elbl, L., & Novotný, J. (2001). Pozdní následky léčby dětských nádorů: Hodnocení kardiopulmonálních funkcí, skladby těla a životního stylu dětí po léčbě zhoubného nádoru. *Pediatric pro praxi*, 6, 278–281.
- Ješina, O., Vyhliđal, T., & Syslová, V. (2017). Metodika pro pořádání zotavovacích pobytových akcí v dětské onkologii – specifikace pohybového programu.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřik, Z., Beneš, L., Benešová, D., Scémy, L. (2011). Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)“. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kelly, A. K. W. (2011). Physical activity prescription for childhood cancer survivors. *Current sports medicine reports*, 10(6), 352–359.
- Koutecký, J., et al. (1997). Nádorová onemocnění dětí a mladistvých. Praha: Calamarus.
- Kopp, L. M., Gastelum, Z., Guerrero, C. H., Howe, C. L., Hingorani, P., & Hingle, M. (2017). Lifestyle behavior interventions delivered using technology in childhood, adolescent, and young adult cancer survivors: A systematic review. *Pediatric Blood and Cancer*, 64(1), 13–17.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Martiniuk, A. L. C. (2003). Camping programs for children with cancer and their families. *Supportive care in cancer: official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 11(12), 749–57.
- Ness, K. K., et al. (2009). Physical performance limitations in the childhood cancer survivor study cohort. *Journal of Clinical Oncology*, 27(14), 2382–2389.
- Olivková, I. (2011). Aplikace metod vícekritériálního rozhodování při hodnocení kvality veřejné dopravy. *Perner's Contacts*. 6(4), 293–303.
- Paxton, R. J., Jones, L. W., Rosoff, P. M., Bonner, M., Ater, J. L., & Demark-Wahnefried, W. (2010). Associations between leisure-time physical activity and health-related quality of life among adolescent and adult survivors of childhood cancers. *Psycho-Oncology*, 19(9), 997–1003.
- Rueegg, C. S., Kriemler, S., Zuercher, S. J., Schindera, C., Renner, A., Hebestreit, H., ... von der Weid, N. X. (2017). A partially supervised physical activity program for adult and adolescent survivors of childhood cancer (SURfit): study design of a randomized controlled trial [NCT02730767]. *BMC Cancer*, 17(1), 822.
- Rustler, V., Hagerty, M., Daeggelmann, J., Marjerrison, S., Bloch, W., & Baumann, F. T. (2017). Exercise interventions for patients with pediatric cancer during inpatient acute care: A systematic review of literature. *Pediatric Blood & Cancer*, 64(11), e26567.
- Sherrill, C., & Montelione, T. (1990). Prioritizing Adapted Physical Education Goals: A Pilot Study. *Adapted physical activity quartely*, 7, 355–369.
- Sigmund, E., Sigmundová, D. (2011). Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Sitař, T. (2016). Monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity u adolescentů na vybraných školách v Olomouci. Diplomová práce.
- Vyhliđal, T., Ješina, O., & Holická, K. (2013). Životní způsob a jeho vybrané determinanty u dětí s onkologickým onemocněním. *Studia Sportiva*, 7(3), 321–330.
- Vyhliđal, T., Ješina, O., et al. (2014). Pohybové aktivity v dětské onkologii. Praha: Powerprint.

Sborník abstraktů IV. české národní konference aplikovaných pohybových aktivit

Editor: Michaela Lehnertová

IV. česká národní konference aplikovaných pohybových aktivit byla součástí VIII. mezinárodní kinantropologické konference Pohyb a zdraví. Konference pohyb a zdraví dále zastřešovala také VI. mezinárodní studentskou vědeckou Konferenci plnou barev, studentskou konferenci projektu EpiSchool a setkání členů projektu EQuiPPE a Kliko.

Ve dnech 18.-19. 5. 2017 pořádala Fakulta tělesné kultury IV. českou národní konferenci aplikovaných pohybových aktivit.

V rámci APA konference přijali pozvání významní řečníci jako Donna Goodwin z univerzity v Edmontonu, Andrew McKune z Canberrské univerzity, Klára Daďová z pražské FTVS a z «domácích» akademiků promluvil Miroslav Janura. Mezi stěžejní témata patřilo uvolňování dětí z tělesné výchovy, představení pracovní pozice – konzultant aplikovaných pohybových aktivit a návrh nového vysokoškolského studia psychomotorické terapie.

Jak je již na půdě olomoucké fakulty zvykem, odborný program byl doplněn také pestrým programem společenským. Účastníci se mohli zúčastnit zajímavých workshopů, vyzkoušet tradiční i netradiční sportovní aktivity a prožít závěrečný galavečer v prostorách atria jezuitského konviktu.

SEZNAM AKTIVNÍCH ÚČASTNÍKŮ A JEJICH PŘÍSPĚVKŮ

Baloun Ladislav	Self-efficacy (sebeúčinnost) pro realizaci integrované tělesné výchovy u studentů učitelství tělesné výchovy: jaké proměnné mohou mít vliv?
Bártková Kamila	Preference pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním
Bartoňová Radka	Podmínky související s integrací žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy
Bradáč Jan	Hory pro všechno
Dundáčková Sylvie	Zvyšující se věk osob se spinálním poškozením a role pohybových aktivit
Janečka Zbyněk	Možnosti a limity sjezdového lyžování u nevidomých
Ješina Ondřej	Nová pracovní pozice „Metodik pohybové gramotnosti – konzultant APA“
Ješina Ondřej	Psychomotorický terapeut jako vysokoškolské studium
Ješina Ondřej	Uvolňování z tělesné výchovy ve světle legislativy a tradičního myšlení
Kacanu Eva	Atletika vozíčkářů v ČR
Kavalířová Gabriela	Testování a rozvoj koordinačních schopností u intaktních dětí a dětí se speciálními potřebami
Kinkorová Ivana	Stravovací zvyklosti a preference potravin u osob s rozdílnou dobou mišni léze
Klimešová Iva	Stav zavodnění u seniorů: role pohybové aktivity
Knappová Věra	Testování a rozvoj koordinačních schopností u intaktních dětí a dětí se speciálními potřebami
Kubisová Michaela	Dny na monoski
Kudláček Martin	Profesní uplatnění v oblasti aplikovaných pohybových aktivit

Kynčlová Aneta	Význam pohybové aktivity a sportu u osob s hemofilií
Ng Kwok	Comparison of adolescents with and without long term illnesses and disabilities in aspects related to physical activity, screen time, bullying and self-esteem
Protic Mladen	Physical Activity and Executive Functions in Persons with Mild and Moderate Intellectual Disabilities
Pudilová Marta	Pohybová terapie v rámci multidisciplinárního týmu
Půlpán David	Komparace motivace a psychických stavů intaktních hráčů stolního tenisu a handicapovaných („stojících“) hráčů stolního tenisu
Růžička Michal	Metoda 5 ways to wellbeing jako nástroj inkluze u osob se závislostí
Skotáková Alena	Inovace předmětů z oblasti inkluzivního vzdělávání na FSpS MU
Šlauf Milan	Pohybová terapie v rámci multidisciplinárního týmu
Šrámková Lucie	Mapování bezbariérovosti sportovišť a vybraných zařízení pro výuku studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
Štěpánová Jarmila	Hodnocení kriteriální validity české verze polo-strukturovaného rozhovoru PARA-SCI.CZ
Vařeková Jitka	Kognitivní trénink jako součást rekondičních pobytů pro seniory a jedince se zdravotním postižením
Vondráček Karel	Hory pro všechno
Vondráčková Eliška	Metodika mapování bezbariérových cyklotras, cyklostezek na následných služeb pro handbikery
Vyhlídal Tomáš	Projekt Krtek v pohybu
Wittmannová Julie	Projekt EQuiPPE: Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ – společné vzdělávání
Wittmannová Julie	Hodnocení kvality života jako pomocný nástroj evaluace následné péče u klientů se závislostí: zdraví, pohybové aktivity
Zaoral Marek	Návrh bezbariérového workoutu s herními prvky pro aktivizaci psychomotorických funkcí
Zorád Jan	Pohybové aktivity pacientů s roztroušenou sklerózou

Self-efficacy (sebeúčinnost) pro realizaci integrované tělesné výchovy u studentů učitelství tělesné výchovy: jaké proměnné mohou mít vliv?

Ladislav Baloun, Martin Kudláček

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Tato studie je součástí disertační práce, ve které byl standardizován dotazník Self-Efficacy Scale for Physical Education Teacher Education Majors towards Children with Disabilities (SE-PETE-D) v České republice. Self-efficacy je svým autorem Albertem Bandurou definována jako víra ve vlastní schopnosti dosáhnout určených úrovní výkonu. Dotazník SE-PETE-D je zaměřen na zjišťování sebedůvěry ve vlastní schopnosti studentů tělesné výchovy (TV) při jejich případné realizaci integrované TV.

Cíle: Zjištění vlivu vybraných proměnných na self-efficacy ve vztahu k realizaci výuky integrované TV u studentů učitelství TV.

Metodika: Výběr vzorku byl záměrný (časový a místní). Pro statistické zpracování dat jsme využili dotazníky od 200 respondentů (102 mužů a 98 žen) s průměrným věkem $24,49 \pm 1,55$. Účastníky výzkumu byli studenti navazujícího magisterského studia učitelství TV z pěti českých univerzit. Pro odhalování proměnných, které mají vliv na self-efficacy pro realizaci integrované TV jsme zvolili mnohonásobnou lineární regresi s využitím metody stepwise.

Výsledky: Mezi statisticky významné prediktory ($p < 0,05$), které ovlivňují self-efficacy pro realizaci integrované TV patřili, pohlaví, ročník studia na vysoké škole, zkušenosti s prací se žáky s tělesným a zrakovým postižením v aplikovaných pohybových aktivitách (APA) a absolvování předmětu z oblasti APA.

Závěry: Přesto, že nalezené proměnné byly statisticky významnými prediktory pro realizaci integrované TV, je potřeba dodat, že s relativně nízkou hodnotou variance závisle proměnné (self-efficacy).

Klíčová slova: zdravotní postižení, dotazník, regresní analýza, tělesná výchova, self-efficacy.

Korespondenční adresa: ladislav.baloun@upol.cz

Preference pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním

Kamila Bártková, Tomáš Vyhlídal

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Dětské zhoubné nádory se v ČR vyskytují zhruba u 350 dětí za rok. Asi 1 % všech nádorů. Úspěšnost léčby stoupla z počátečních 5 % během 50 let asi o 75 %. Zvyšuje se kvalita komplexní péče, zájem o kvalitu života po léčbě a snižování následků. Pohybové aktivity (PA) jsou významným prostředkem ke zlepšení FY, PSY a SOC úrovně u onkologicky nemocných dětských pacientů. Zjišťování preferencí PA u dětí s onkologickým onemocněním může být vhodnými východisky pro budoucí tvorbu pohybových programů.

Cíle: analýza preferencí pohybových aktivit u dětí s onkologickým onemocněním ve věku 13–15 let.

Metodika: Dotazník vyplňovalo 23 respondentů ve věku 13–15 let, léčených na Klinice dětské onkologie Fakultní nemocnice Brno. Skupinu respondentů tvořilo 10 chlapců a 13 dívek. Dotazník byl složen ze dvou částí. První je zaměřena na outdoorové aktivity a druhá část na sportovní hry. Jedná se o aktivity nejčastěji vykonávané ve sportovních programech v letním období, které se dají aplikovat v táborových podmínkách. Vyhodnocení dotazníků probíhalo metodou párového srovnávání.

Výsledky: Chlapci (CH) nejvíce preferují sportovní hru (SH) basketbal (47%). Nejméně fotbal (24%). Dívky (D) nejvíce preferují SH vybíjenou (72%). Nejméně nohejbal (20%). Výsledky u outdoorových aktivit (OA) jsou

totožné u D i CH. Nejvíce preferenci získalo plavání (64%) a vodní turistika (62%). Nejméně preferovaná OA u D je běh (9%) a u CH cílové sporty (21%). Běh (16%) se stal nejméně preferovanou OA celé skupiny. Ve SH u obou skupin je na první pozici vybíjená (60%), na posledním místě nohejbal (23%)

Závěry: Po vyhodnocení výzkumného šetření vyplynulo, že chlapci nejvíce preferují SH basketbal. Nejméně fotbal. Dívky na prvních příčkách umístily SH vybíjenou. Nejméně preferenci od dívek získal nohejbal. Výsledky u OA jsou dívek i u chlapců stejné. Obě skupiny daly nejvíce preferenci plavání a vodní turistice. Nejméně preferovaná OA se u skupin liší. U dívek získal nejméně preferenci běh a u chlapců cílové sporty. Běh se stal nejméně preferovanou OA za celou skupinu.

Klíčová slova: dětská onkologie, kvalita života, outdoorové aktivity, sportovní hry.

Korespondenční adresa: bartkova.kamila@seznam.cz

Podmínky související s integrací žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy

Radka Bartoňová

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Problematika zabývající se integrací žáků s TP do TV je široká a z pohledu metodologického těžko uchopitelná. Výzkumy týkající se žáků se zdravotním postižením a jejich přítomnosti v TV jsou běžným jevem v zahraničí, ale v ČR jsou zatím jen ojedinělé. Tento výzkum je orientován na bližší objasnění a přiblížení jednotlivých podmínek tohoto procesu. V souvislosti s velkým množstvím typů TP jsou i podmínky u těchto žáků velice individuální a různorodé.

Cíle: Cílem výzkumu bylo zjistit a formulovat podmínky, které se podílejí na procesu integrace žáků s TP do TV na běžných ZŠ. Dílčí cíle: Zjistit podmínky podílejší se na procesu začlenění žáků s TP do běžných VJ TV vztahující se k typu TP a k obsahu TV.

Metodika: Pro hodnocení VJ byla použita metoda DIC-CIT. Výsledky této metody jsou uvedeny v procentech vždy pro každou VJ. Tato procenta jsou spočítána klasickými matematickými výpočty a pak komparována mezi sebou. Získané výsledky jsou prezentovány deskriptivní statistikou.

Výsledky: Z našich výsledků vyplývá, že i když žáci mají těžší typ TP, jsou ve vysoké míře do TV začlenění a vyskytuje se vyšší procento pohybových aktivit bez modifikací. Kognitivně emoční činnosti jsou nejvyšší u žáků s lehčím typem diparézy. Pokud se podíváme na využití pedagogického času z pohledu obsahu VJ, nejméně je využito při VJ s obsahem štafet a nejvíce při gymnastice. K nejméně modifikacím dochází při VJ s míčovými hrami. Při štafetách je nejnižší procento pohybových aktivit s asistentem.

Závěry: Z výsledků výzkumu vyplývá, že mezi podmínky, které se podílejí na úspěšném procesu integrace žáků s TP je obsah VJ a v menší míře pak typ TP. Jedna z hlavních klíčových podmínek je přítomnost a dopomoc asistenta. Tato podmínka je v některých případech nezbytná, a to zvláště tehdy, pokud je žákovo postižení těžší. Pro další výzkum je nezbytné zaměřit se na větší počet participantů s co nejpodobnějším typem TP v různém věkovém spektru a větší množství naměřených jednotek TV u jednotlivých žáků.

Klíčová slova: integrace, vyučovací jednotka, metoda DIC-CIT, aplikované pohybové aktivity, tělesná výchova.

Korespondenční adresa: radka.bartonova@upol.cz

Zdravotní rizika sportu osob se specifickými potřebami

Klára Daďová

Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova

Sport osob se specifickými potřebami má bezesporu mnoho benefitů – fyziologických, psychologických i sociálních. Existují však i rizika, která každý sport provázejí. Cílem příspěvku je upozornit na nejčastější rizika a nastínit možnosti preventivních opatření. Na základě studia literatury, informací z Mezinárodního paralympijského výboru a zkušenosti samotných sportovců budou v příspěvku uvedena nejčastější rizika, nevhodné tréninkové praktiky a jejich důsledky pro organismus. Budou uvedeny také některé kasuistiky a představeno probíhající dotazníkové šetření zaměřené na tuto problematiku. Diskutována bude i problematika dopingu. Obecně platí, že četnost sportovních úrazů je u sportovců se zdravotním postižením podobná jako u sportovců bez postižení. Jiné jsou většinou mechanismy úrazů a jejich lokalizace. Mezi specifická rizika sportovců s tělesným postižením patří například přetížení a bolestivé syndromy pohybového aparátu nepostižené části těla, kožní léze, dekubity, uroinfekce a autonomní dysreflexie. Incidence zdravotních komplikací v rámci paralympijského hnutí je sledována Lékařskou komisí IPC s využitím epidemiologických studií. Pro snížení zdravotních rizik je třeba nejen před soutěžní screening a důsledné doléčování úrazů, ale zejména kompenzace zatížení prováděná na základě individuální diagnostiky a edukace sportovců i podpůrných týmů. Preventivní opatření jsou nicméně potřebná i na nižších úrovních výkonnosti, včetně rekreačního sportu. Multioborový přístup je v tomto směru zásadní, přičemž kromě lékařů různých specializací nesmí v týmu chybět fyzioterapeut a ortotik/protetik.

Korespondenční adresa: dadova.klara@gmail.com

Zvyšující se věk osob se spinálním poškozením a role pohybových aktivit

Sylvie Dundáčková, Lenka Honzátková

Centrum Paraple, o. p. s., Praha

Za poslední desetiletí se díky kvalitní lékařské péči zvýšila kvalita a délka života osob s poškozením míchy. Pro stárnoucí osoby s poškozením míchy se stává složitější zůstat fyzicky aktivní a i díky tomu se zvyšuje riziko rozvoje sekundárních zdravotních komplikací. Nedostatek pohybu je označován jako problém i pro běžnou populaci. Je dokázáno, že osoby se spinálním poškozením jsou nejméně aktivní oproti osobám s jiným tělesným poškozením. Cíle pohybové terapie by měly směřovat k vytvoření rozsáhlé a trvalé zdravotní způsobilosti v podobě dlouhodobých změn chování ze strany osob s poškozením míchy. Velmi důležité je individuální zvolení přiměřené pohybové aktivity vzhledem k vykonávaným aktivitám ve volném čase, v zaměstnání či v domácnosti. V neposlední řadě nesmíme opomenout význam a postavení pohybových aktivit v systému péče o osoby se spinálním poškozením. S tím souvisí i informovanost o možnostech pohybových aktivit v příslušném regionu, jejich dostupnost a terapeutické zajištění.

Klíčová slova: spinální poškození, aplikované pohybové aktivity, stáří.

Korespondenční adresa: sylvie.slavikova@seznam.cz

Možnosti a limity sjezdového lyžování u nevidomých

Zbyněk Janečka

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Sjezdové lyžování se v České republice těší všeobecné oblibě. Je možné naučit lyžovat i člověka, který nevidí? V zásadě ano. Ukažme si možnosti a limity při výuce lyžování s nevidomými osobami. Základy sjezdového lyžování obecně vychází z fyzikálně biomechanických principů zatačení při sjezdovém lyžování. Z tohoto pohledu je jasné, že tyto principy jsou dané a nemůže na nich nic změnit ani fakt, že člověk nevidí. Kde tedy hledat odlišnosti typické právě pro výuku lyžování nevidomých. Prvním rozhodujícím faktorem je doba vzniku zrakové vady. Na základě dlouhodobých zkušeností se ukazuje, že metodika výuky u kongenitálně nevidomých bude v řadě věcí jiná a nelze říci zda snadnější nebo naopak složitější než u dětí, které alespoň do tří let viděli. Závisí to totiž na faktoru, který s vlastním sjezdovým lyžování zdánlivě vůbec nesouvisí. Tím faktorem je psychomotorický vývoj dítěte. Ukazuje se, že etapa psychomotorického vývoje vidících dětí do jednoho roku nastavuje možnosti a limity pro kvalitu a úroveň motoriky celoživotně. Obdobně je tomu i kongenitálně nevidomých dětí. Jen rozhodující etapa psychomotorického učení se prodlužuje do období kolem druhého roku věku dítěte. Druhým faktorem je pak genetická výbava, kterou obecně bez ohledu na to zda dítě vidí nebo nevidí, dědí děti po svých rodičích. To zda dokážeme tento potenciál plně využít, pak závisí na tom, jak budeme s dětmi pracovat po stránce metodické a jak dokážeme uplatnit principy motorického učení v praxi. Co je, však asi nejdůležitější je uplatnění specifického přístupu k výuce nevidomých. Každý jedinec je svým způsobem jedinečný a neopakovatelný. Toto konstatování lze samozřejmě aplikovat i na celou populaci. Přesto znalost mentality lidí se zrakovým postižením je základním klíčem k úspěchu výuky obzvláště nevidomých. Dalším faktorem je pak odborná úroveň učitele, trenéra nebo cvičitele lyžování. Pokud odborníci pracující se nevidomou mládeží nedokáží tvořivě integrovat znalosti z oblasti metodiky lyžování, biomechaniky pohybu na lyžích, při respektování základních fyzikálních zákonů včetně specifík psychomotorického vývoje a motorického učení nevidomých, mohou jen velmi obtížně zvládnout práci s nevidomým na lyžích. Protože odhadnout co je příčina neúspěchu při výuce lyžování je záležitostí velmi komplexní a v řadě věcí vyžaduje i hlubší retrospektivní analýzu příčin. Na závěr je ještě nutné doplnit ještě jednu zcela zásadní věc. To je respektování kontraindikací zrakové vady při provádění tělocvičných aktivit u sjezdového lyžování obzvláště.

Klíčová slova: osoby se zrakovým postižením, lyžování sjezdové, psychomotorický vývoj, motorické učení, indikace a kontraindikace zrakových vad.

Korespondenční adresa: zbynek.janecka@upol.cz

Nová pracovní pozice „Metodik pohybové gramotnosti – konzultant APA“

Ondřej Ješina*, Lubomír Schneider

**Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci*

Východiska: Pracovní pozice „Metodik pohybové gramotnosti – konzultant APA“ je logickým vyústěním mnohaleté práce širokého týmu akademiků i praktiků v kombinaci s novými inkluzivními trendy v českém školství. Poptávka vyvolaná systémem společného vzdělávání pochopitelně zasáhla i oblast školní tělesné výchovy a dalších pohybově orientovaných aktivit škol a školských institucí. Speciálně pedagogická centra už dlouho volají po pracovní pozici, kterou by zastával absolvent tělovýchovně zaměřených vysokoškolských oborů zaměřených na speciální pedagogiku. Ačkoliv se takových jednooborů či kombinace oborů vyučuje v ČR více, přesto jsme nezaznamenali v minulosti snahu o podporu zřízení takové pracovní pozice. Otevřenost a prozíravost odboru školství úřadu Olomouckého kraje však dává prostor pro zřízení nové pracovní pozice, která nemá svým zaměře-

ním do školní oblasti v EU obdoby. Olomoucký kraj má šanci stát se průkopníkem systému, který má potenciál rozšířit celorepublikově a sdílením se zahraničními partnery expandovat i za hranice ČR.

Klíčová slova: aplikovaná tělesná výchova, aplikované pohybové aktivity, poradenství, společné vzdělávání, integrace, inkluze.

Korespondenční adresa: ondrej.jesina@upol.cz

Psychomotorický terapeut jako vysokoškolské studium

Ondřej Ješina

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Cílem studia je připravit vysoce kvalifikované pracovníky pro práci v organizacích typu poskytovatel sociální péče, lázně, zdravotnických organizací typu rehabilitačních ústavů či terapeuticky orientovaných profesí se zaměřením na zdraví životní styl, pohybové aktivity a komplexní přístup k pacientům, klientům či uživatelům služeb. Absolvent oboru psychomotorický terapeut má být oborem, který implementuje zdravotnické přístupy v kombinaci s kinantropologickými. Je zaměřen v systému primární, sekundární i terciární prevence ve vztahu k holistickému přijímání zdraví (tedy zaměřením na fyzické i psycho-sociální rozměry zdraví). Modulová provázanost plně koresponduje s aktuálními strategickými dokumenty Ministerstva zdravotnictví (zejména Zdraví 2020). Obor je koncipovaný jako magisterský s možností studia v prezenční i kombinované formě. Modulové provázání s ostatními obory umožňuje i vhodnou průstupnost pro absolventy (případně studenty) i jiných oborů rozšířit si současné vzdělání, avšak s případně omezenými pracovními možnostmi s ohledem na jejich předchozí vzdělání. Hodláme obor akreditovat ve vzdělávacím programu „specializace ve zdravotnictví“. Je logickým pokračováním pro bakalářské obory jako zejména fyzioterapie, ergoterapie, případně jiné. Představuje pro absolventy těchto bakalářských studií možnost rozšíření a prohloubení vzdělání v oblasti uplatnění pohybové a psychomotoricky orientovaných programů s dopadem na celistvý rozvoj osobnosti pacientů/uživatelů služeb.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity, komprehensivní rehabilitace, vzdělávání.

Korespondenční adresa: ondrej.jesina@upol.cz

Uvolňování z tělesné výchovy ve světle legislativy a tradičního myšlení

Ondřej Ješina*, Maxim Tomoszek

*Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Příspěvek představuje fenomén uvolňování z tělesné výchovy v perspektivě relevantní legislativy. Seznamuje s dosavadní výsledky analýzy legislativních norem a dokumentů platných a uplatňovaných v ČR. Většina z nich představuje klíčové dokumenty v resortu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, ale v rámci meziresortní spolupráce na nich participuje i Ministerstvo zdravotnictví. Upozorňuje na často neopodstatněné uplatňování těchto norem v praxi a seznamuje s prvotními zjištěními výsledků screeningového mapování na základě využití ústavního práva na informace.

Klíčová slova: aplikovaná tělesná výchova, žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, podpůrná opatření, společné vzdělávání, integrace, inkluze.

Korespondenční adresa: ondrej.jesina@upol.cz

Stravovací zvyklosti a preference potravin u osob s rozdílnou dobou míšní léze

Ivana Kinkorová*, Eva Chaloupková, Martin Komarc

*Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova

Východiska: Stravovací zvyklosti jedince či populace jsou jedním z hlavních aspektů životního stylu a jsou podmíněny celou řadou faktorů (Ošancová, 1998). Každý jedinec má svá metabolická a výživová specifika s mimořádnou schopností adaptace na aktuální potřeby v jednotlivých životních obdobích (Provazníková, 1995). U osob s míšní lézí dochází v organismu k řadě systémových změn, které se mohou projevit následně poruchami metabolismu sacharidů, tuků i bílkovin (Cowell et al., 1986; Zlotolow et al., 1992).

Cíle: Cílem této studie bylo zhodnotit stravovací zvyklosti, resp. rozdíly v preferenci potravinových skupin k jednotlivým jídlům u probandů (n = 36) s traumatickou míšní lézí, kteří se lišili dobou trvání léze.

Metodika: Sledovaný soubor tvořilo celkem 36 mužů s traumatickou míšní lézí (n1 = 16, úroveň léze C4-L2, doba léze 2-5 let; n2 = 20, úroveň léze C5-L1, doba léze 6 let a více). K zjištění preference jednotlivých potravinových skupin k jednotlivým jídlům byly použity food - frekvenční dotazníky k softwaru SURVEY (verze 2.95). Rozdíly ve stravovacích zvyklostech byly hodnoceny pomocí Mann-Whitneyho testu (hladina významnosti $\alpha = 0,05$). Věcná významnost (ES) byla hodnocena pomocí Cohenova d.

Výsledky: Skupina probandů n2 konzumovala v průměru větší porci obilovin a brambor než skupina probandů n1. Signifikantní rozdíly byly ve velikosti konzumovaných porcí mléčných výrobků a masných výrobků. Ve frekvenci příjmu jednotlivých potravinových skupin jsme zaznamenali rozdíly ve složení snídaně (množství zeleniny, ovoce, mléčných výrobků), oběda (množství obilovin), večeře (množství zeleniny, masných výrobků, tuků, cukru a sladkostí) a svačin (množství mléčných výrobků, masa, cukru a sladkostí).

Závěry: Rozdíly ve stravovacích zvyklostech u probandů s odlišnou dobou míšní léze se týkaly především velikosti konzumovaných porcí, ale i preferencí daných potravinových skupin k jednotlivým jídlům. Období tzv. resocializace je u jednotlivých osob se zdravotním postižením různě dlouhé a ovlivněné řadou faktorů. Proble-

matika výživy a stravovacích zvyklostí je oblastí značně individuální, která závisí nejen na typu postižení, ale i přítomnosti rizikových faktorů, které výživu a výživový stav ovlivňují.

Klíčová slova: stravovací zvyklosti, preference potravin, osoby s míšni lézí.

Korespondenční adresa: kinkorova@ftvs.cuni.cz

Stav zavodnění u seniorů: role pohybové aktivity

Iva Klimešová, Julie Wittmannová

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Dosažení optimálního stavu zavodnění je klíčovou podmínkou pro udržení zdraví. Výzkumy prokázaly, že s věkem se riziko nedostatečného zavodnění zvyšuje. Stav dehydratace je spojen s poklesem tělesné i duševní výkonnosti a celou řadou zdravotních komplikací. Riziko nedostatečného příjmu tekutin může být prohloubeno také při zvýšené fyzické aktivitě, která přirozeně zvyšuje výdej tekutin.

Cíle: Cílem naší studie bylo posoudit stav zavodnění vliv a pohybové aktivity (PA) u skupiny seniorů žijících samostatně ve svých domácnostech.

Metodika: Výzkumný soubor byl tvořen 55 dobrovolníky ve věku 60–80 let (29 žen, 26 mužů), kteří byli osloveni pomocí inzerátu uveřejněného ve 4 klubech seniorů v Olomouci. Průměrná hodnota Body Mass Indexu (BMI) byla $26,94 \pm 3,74$ kg/m² u žen a $26,85 \pm 3,85$ kg/m² u mužů. Stav zavodnění byl hodnocen dle specifické hustoty ranní moče pomocí manuálního refraktometru (ATAGO SUR-NE, Tokyo, Japan) a pro vyjádření míry o PA byla použita česká verze Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě IPAQ-short.

Výsledky: 58 % seniorů se nacházelo v pásmu optimálního zavodnění a 42 % v pásmu dehydratace. Mezi skupinami optimálně zavodněných a dehydratovaných seniorů byl statisticky významný rozdíl v míře provozované PA ($\chi^2 = 10,492$; $p = 0,005$). Ze skupiny optimálně hydratovaných jedinců mělo pouze 9,4 % nedostatečnou PA, zatímco ve skupině dehydratovaných se v tomto pásmu nacházelo 47,8 % osob. V podskupině seniorů s vysokou mírou PA se nacházel nejvyšší počet osob optimálně zavodněných.

Závěry: Studie naznačuje, že senioři s dostatečnou nebo vysokou mírou PA mají lepší stav zavodnění ve srovnání se svými vrstevníky, jejichž PA je nízká.

Klíčová slova: stárnutí, dehydratace, specifická hustota moči, dotazník IPAQ.

Korespondenční adresa: iva.klimesova@upol.cz

Testování a rozvoj koordinačních schopností u intaktních dětí a dětí se speciálními potřebami

Věra Knappová, Gabriela Kavalířová, Petr Vlček, Kašpar Klepal

Pedagogická fakulta, Západočeská univerzita v Plzni

Východiska: V předloženém příspěvku se zabýváme problémem týkajícím se úrovně a rozvoje koordinačních schopností dětí se speciálními potřebami a dětí intaktních. Projevy zhoršené koordinace u jedinců se speciálními potřebami se promítají především do jejich běžného života. Problémy však zaznamenáváme i u intaktních dětí. V extrémních případech se můžeme setkat s vývojovou poruchou motoriky. Podle Koláře (2011) se takto postižené děti většinou nezlepší spontánně a je nutné jejich stav řešit cílenou terapií.

Cíle: Naším cílem bylo testování a rozvoj koordinačních schopností u dětí, které navštěvují všestrannou pohybovou aktivitu a dětí se speciálními potřebami. Děti byly vystaveny cílené pohybové intervenci, která byla zaměřena na obecný rozvoj koordinace a některé specifické koordinační prvky (žonglování, psychomotorika...). Posuzovali jsme odlišnosti v úrovni koordinačních schopností u těchto dvou skupin a změny v jejich výsledcích pre a post cílené pohybové intervence.

Metodika: K vyšetření probandů byla použita testová baterie pro diagnostiku specifických poruch motorického učení Movement assessment battery 2 (MABC-2). Tato testová baterie je jak časově, tak materiálně náročná, splnění testu trvá přibližně 30 minut (Johnson, 2006). V rámci probíhající pohybové intervence jsme následně všestranným cvičením jednou týdně podporovali rozvoj motoriky u dětí a sledovali jejich reakce na cvičení. Při retestu jsme porovnávali výsledky v jednotlivých skupinách i mezi skupinami.

Výsledky: Při vstupním testování jsme postřehli motorickou jinakost u dětí se speciálními potřebami, a to zejména v oblasti rovnovážné a úkolech vyžadujících delší soustředění. Výsledky výstupního testování dokládají zlepšení vlivem cílené pohybové intervence. U dětí intaktních došlo také ke zlepšení úrovně motoriky, markantnější rozdíly jsme zaznamenali především u dětí s nižší koordinační úrovní při vstupním testování. V porovnávaných skupinách se přesto objevily i výjimky.

Závěry: Test MABC2 je vhodnou pomůckou pro zjištění koordinační úrovně, využívanou hlavně v zahraničí. Zaznamenali jsme však i určité nedostatky testu, zejména časovou a materiální náročnost. Testované děti měly problémy s trpělivostí a pozorností při opakovaném testování. U primárně velmi dobré vstupní úrovně koordinačních schopností také není v možnostech testu zachytit již další zlepšení dítěte. Naopak u dětí nesoustředěných nám mohou výsledky v některých testech vykázat zkreslené informace.

Klíčová slova: děti, motorika, koordinační schopnosti.

Korespondenční adresa: knappova@ktv.zcu.cz

Dny na monoski

Michaela Kubisová

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Dny na monoski se poprvé uskutečnily v roce 2013. Od začátku se na organizaci a realizaci podílelo Centrum aplikovaných pohybových aktivit při Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, sportovní škola Newman school a outdoorová organizace Ski Fanatic Hlinsko. Letos se nově přidala i lyžařská škola Yetty Ski ve skiareálu Troják. Dny na monoski se konají zpravidla ve 3–5 areálech lyžařských areálech v Čechách i na Moravě. Smyslem celého seriálu je ale nabídnout tuto možnost lyžování i široké lyžařské veřejnosti. Nejedná se totiž jen o jízdu na svahu, ale také o přesun z vozíku na monoski, udržení stability na rovině či základní manipulaci na lyžařském vleku. To vše je totiž odlišné, a proto se odehrává pod vedením zkušených instruktorů. Neméně důležitou je propagace lyžování na monoski mezi širokou veřejností, a to prostřednictvím vlastního zážitku. Kromě možnosti vyzkoušet si jízdu na monoski bývá pro návštěvníky v areálech připraven bohatý doprovodný program pro rodiny s dětmi a testování lyží. Novinkou tohoto roku bylo stanoviště Centra APA, kde si lidé mohli zkusit jízdu na speciálně upravených běžkách pro vozíčkáře či chůzi se slepeckou holí mezi překážkami.

Klíčová slova: monoski, Centrum APA, tělesně postižení.

Korespondenční adresa: michaela.kubisova@upol.cz

Profesní uplatnění v oblasti aplikovaných pohybových aktivit

Martin Kudláček

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Aplikované pohybové aktivity jsou oborem činností zaměřených na poskytování služeb osobám se zdravotním postižením. Aplikované pohybové aktivity zahrnují mimo jiné tělesnou výchovu, sport, rekreaci a rehabilitaci osob se zdravotním postižením. Výše popsané činnosti by měly být realizovány odborníky a adekvátním vzděláním. Neméně důležité je však mít rámec pracovních pozic v regulovaných zaměstnáních ve třech klíčových resortech: (a) školský, (b) sociální a (c) zdravotnický. Cílem tohoto příspěvku je prezentovat možnosti profesního uplatnění v oblasti APA s ohledem na vývoj APA v ČR, Evropě a USA v návaznosti na platnou legislativu, kompetenční rámce a systémy vzdělávání.

Klíčová slova: kompetence, profese, pracovní uplatnění, legislativa.

Korespondenční adresa: martin.kudlacek@upol.cz

Význam pohybové aktivity a sportu u osob s hemofilií

Aneta Kynčlová, Tomáš Vyhlídal

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Hemofilie je vzácné dědičné onemocnění krve postihující většinou pouze muže. V České republice se nachází okolo 800 hemofiliků. Nemoc je způsobena nepřítomností jednoho z koagulačních faktorů dokončující srážení krve a tím dochází ke vzniku nepevné sráženiny. Hemofilie se dle hladiny koagulačního faktoru dělí na lehkou, střední a těžkou, u těžkých hemofiliků vzniká časté spontánní krvácení do kloubů způsobující následnou kloubní deformaci omezující jejich pohyb.

Cíle: Cílem práce je zjistit míru pohybového omezení způsobené krvácením do pohybového aparátu jako důsledek onemocnění zvaného hemofilie a význam pohybové aktivity a sportu u osob s tímto onemocněním.

Metodika: Ke sběru dat byla použita anketa vlastní konstrukce obsahující 32 otevřených a uzavřených otázek. Anketu vyplnilo 18 mužů ve věku od 18 do 50 let s lehkou, střední a těžkou hemofilií. Otázky v anketě byly zaměřené na pohybovou aktivitu, sport, pohybové omezení, krvácení do kloubů, kvalitu života a aplikaci léků na zvýšení srážlivosti.

Výsledky: Výsledky ukazují na nízkou účast na pohybové aktivitě a sportu, kdy pouze 50 % dotazovaných aktivně sportuje a doporučenou pohybovou aktivitu dle evropských dokumentů splnilo pouze 17 % respondentů. Z oblasti školních pohybových aktivit poukazují výsledky na 90% účast na alespoň jednom ze školních kurzů. Důležitou roli hrálo především začlenění do tělesné výchovy, kdy 66,6 % dotazovaných se tohoto předmětu účastnilo nebo účastní bez omezení nebo s upravenými podmínkami.

Závěry: Hemofilie je pro společnost neznámé onemocnění především z důvodů nízké informovanosti a počtu literatury o této problematice. Dříve se lidé s hemofilií dožívali nízkého věku a často umírali na vážná krvácení. Současná medicína však dovoluje hemofilii léčit nitrožilním dodáním koagulačního faktoru, ale nedokáže ji vyléčit úplně. Mnoho hemofiliků se neúčastní pohybových aktivit a sportu z důvodu vysoké rizikovitosti zranění a následného krvácení způsobující až doživotní pohybová omezení.

Klíčová slova: hemofilie, pohybová omezení, srážení krve, kvalita života, pohyb, sportovní činnost, deformace kloubů, krvácení, koagulační faktor.

Korespondenční adresa: kynclovaaneta@gmail.com

Pilotní evaluace vlivu předmětu Integrace žáků se specifickými potřebami na vnímání vlastních kompetencí k výuce integrované tělesné výchovy

Alena Migdauová, Ladislav Baloun, Martin Kudláček

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Jednou z největších překážek integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do hodin běžné tělesné výchovy v ČR je nedostatečná příprava a nízké kompetence vyučujících pedagogů (Rybová & Kudláček, 2010; Spurná, Rybová & Kudláček, 2010; Zezulová, 2010, Migdauová, 2012). Rámec sociálně-kognitivní teorie a koncept self-efficacy (Bandura, 1997) se jeví jako vhodné východisko k posouzení vlivu studijních předmětů, které studenty vysokoškolského studia TV na praxi v integrované TV připravují.

Cíle: Cílem pilotní studie bylo zjistit vliv studijního předmětu Integrace žáků se specifickými potřebami na míru self-efficacy studentů navazujícího magisterského studia TV s kombinacemi.

Metodika: Pro získání dat byl použit dotazník Self-Efficacy Scale for Physical Education Teacher Education Majors towards Children with Disabilities (Block et al., 2013) v českém překladu – SE-PETE-D-CZ (Baloun, Kudláček & Ješina, 2013). Dotazníkové šetření bylo provedeno formou pre-testu před zahájením výuky a jako post-test znovu po absolvování předmětu na konci semestru ve školním roce 2014/2015. Studie se zúčastnilo 20 probandů, studentů NMgr. studia TV v kombinaci s dalším aprobačním předmětem.

Výsledky: Dotazník SE-PETE-D-CZ je rozdělen na 3 části podle odlišného typu zdravotního postižení. V oblasti týkající se začlenění žáka s tělesným postižením se průměrné naměřené skóre zvýšilo o 0,06, v oddíle věnovaném žákovi s mentálním postižením se hodnota zvedla o 0,2917 a v segmentu žáka se zrakovým postižením o 0,5611. Rozdíl v hodnotách pro část týkající se tělesného postižení nebyl dle Wilcoxonova neparametrického testu statisticky významný, u dalších dvou se statistická významnost prokázala.

Závěry: Studijní předmět Integrace žáků se specifickými potřebami má vliv na změnu self-efficacy ve vztahu k práci v integrované TV u jeho absolventů. Zvýšení self-efficacy se nejvíce projevilo v oblasti integrace žáka se zrakovým a mentálním postižením. V oblasti integrace žáka s tělesným postižením byl zjištěn menší rozdíl než v předchozích případech a nepodařilo se prokázat jeho statistickou významnost.

Klíčová slova: integrace, self-efficacy, integrovaná TV.

Korespondenční adresa: a.migdauova@seznam.cz

Výuka školní tělesné výchovy u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

Jiří Nejman, Ondřej Ješina

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: V mé práci se zabývám způsobem a průběhem výuky školní tělesné výchovy (TV) na běžných školách u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP).

Cíle: Popsat stav realizace inkluzivní tělesné výchovy na základních a středních školách u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Metodika: Ke zpracování mé práce jsem použil metody kvantitativního přístupu a to pro získání informací od jednotlivých škol, které se zabývalo uvolňováním žáků z TV. Pro upřesnění a získání podrobnějších informací o průběhu TV jsem použil metody kvalitativního přístupu – řízených rozhovorů.

Výsledky: Výsledkem jsou data, která budou skvěle mapovat způsob uchopení školní TV na mnoha školách v České republice.

Závěry: Vzhledem k tomu, jaký význam má TV pro žáka školního věku, je neoddiskutovatelný význam tohoto šetření, který může být počátkem změny v systému českého školství. Hlavně v oblasti nepodloženého a často zbytečného uvolňování žáků z TV, tedy odepření jim tolik potřebného pohybu.

Klíčová slova: integrace, speciálně vzdělávací potřeby, školní tělesná výchova, uvolňování, individuální vzdělávací plán.

Korespondenční adresa: mrjinej@gmail.com

Comparison of adolescents with and without long term illnesses and disabilities in aspects related to physical activity, screen time, bullying and self-esteem

Kwok Ng*, Martin Kudlacek, Ondrej Jesina, Dagmar Sigmundova, Michal Kalman

**University of Jyväskylä*

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Background: Physically active lifestyle is important for all children, however less is known about the differences among children with and without disabilities. Through three separate analyses of adolescents with long term illnesses, physical impairments, and hearing impairments were conducted. Tests of differences in physical activity, screen time, exposures to bullying and self reported self esteem between the population groups were conducted through repeated T-tests and multiple linear regression analyses. According to previous research studies, differences in bullying should be significant, however physical activity less clear. Adolescents with physical impairments are expected to take part in lower levels of physical activity, although no significant differences among adolescents with long term illnesses or hearing impairments. Few studies have been conclusive about sedentary behaviours and this study provides a new insight into the behaviours among adolescents with long term illnesses and disabilities.

Key words: impairments, surveillance, health disparities.

Mailing address: Kwok.ng@jyu.fi

Physical activity and executive functions in persons with mild and moderate intellectual disabilities

Mladen Protić, Hana Válková

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Background: While numerous researches assessed the relationship between physical activity (PA), exercise, change in brain cortical activity and its influence to psychological processes, most of these neuro-psychological studies were set up for individuals of typical development. However, the benefits of exercise, physical and cognitive health enhancements are starting to be very important for persons with intellectual disability (ID).

Objective: The purpose of the study was to determine bidirectional relationship between physical activity (PA) and executive functions (EF) in individuals with intellectual disability (ID). It was hypothesized that participants with better scores in PA will also have better scores in all components of EF and vice versa.

Methods: Participants of the study were 62 boys and 42 girls with ID from 7 to 18 years of age. Another group of participants were 16 teachers that filled in Behavior Rating Inventory of Executive Functions (BRIEF) – teacher version that was used to assess the EF, while PA is assessed with GT3X Actigraph accelerometer. Descriptive statistics, t-test, Pearson correlation coefficient and GLM multiple regression were used to assess the relationship between these two performance domains.

Results: We found a significant relationship between PA and EF in 5 out of 8 BRIEF scales for a particular type of PA. The biggest contributor to all BRIEF scales were level ID and moderate to vigorous PA, but only for emotional control and Initiate BRIEF scale. On the other hand, the only BRIEF scale that showed significant contribution to PA was initiate BRIEF scale and only for sedentary PA.

Conclusion: PA and EF are related to each other but not for all EF components and all PA levels. Since this is one of the first studies, to our knowledge, of this kind it is still unclear what type of PA works the best to what group of participants; what activities/intervention are producing the long lasting effect, what research approaches might work well for investigating efficacy of various PA for improving EF?

Key words: executive functions, cognitive functions, physical activity, exercise, intellectual disability, mental retardation, BRIEF, actigraph.

Mailing address: mladenprotic@yahoo.com

Pohybová terapie v rámci multidisciplinárního týmu

Marta Pudilová, Vladimír Turzík, Milan Šlauf

Centrum Paraple, o. p. s., Praha

Sport jako takový je v rámci rehabilitace na většině pracovišť chápán spíše jako doplněk, určitá nadstavba terapie. Je řazen, co se týká času, spíše do volnočasových, dobrovolných a volitelných aktivit. Je však velmi prospěšné a účinné využít jednotlivé prvky sportovní činnosti jako součást terapie. Každý sport má své specifické nároky na provedení pohybu, sílu, přesnost apod. S úpravou vnějších podmínek (prostředí, pomůcky a stroje, vnější opora...) lze u lidí po poškození míchy trénink (sport) velmi specificky zaměřit na určitou funkci těla, tím ji rozvinout a celkově ovlivnit pohybovou kondici člověka klienta, a tím se velmi cíleně účastnit na terapii jako takové. V dnešní době jsou kladeny velké finanční prostředky na nákup nových moderních strojů, které ve výsledku suplují jen využití sportu pro terapii (návlek úchopu, iniciace a provedení pohybu, odhad vzdálenosti...). Sportovní terapeut v Centru Paraple je plnohodnotná součást multitému. Informace získané ze společných konzultací s ostatními členy týmu jsou pak využity pro práci s klientem v posilovně, ve volnočasových sportovních aktivitách, ale i na sportovních kurzech pořádaných Centrem Paraple.

Klíčová slova: míšní léze, pohybová terapie, multidisciplinární tým.

Korespondenční adresa: pudilova@paraple.cz

Komparace motivace a psychických stavů intaktních hráčů stolního tenisu a handicapovaných („stojících“) hráčů stolního tenisu

David Půlpán*, Klára Daďová, Darja Kapounová

**Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova*

Východiska: Teoretická východiska jsou v bakalářské práci členěna do čtyř kapitol, a sice: stolní tenis, stolní tenis handicapovaných, motivace a psychologie stolního tenisu

Cíle: Cílem této bakalářské práce je komparovat motivaci a psychické stavy intaktních hráčů stolního tenisu a handicapovaných („stojících“) hráčů stolního tenisu jak v obecné rovině, tak před utkáním, během utkání a následně i po utkání. Dali jsme si za cíl získat odpovědi od 20 intaktních hráčů a 20 handicapovaných („stojících“) hráčů.

Metodika: Jako metodu jsme použili kvalitativního výzkumu, formou nestandardizovaného internetového dotazníku. Internetový dotazník byl vytvořen na serveru www.vyplnto.cz, který funguje i v neplacené verzi. Otázky v dotazníku jsme sestavovali převážně tak, aby přímo vycházely z teoretické části bakalářské práce.

Výsledky: Zjistili jsme, že obě cílové skupiny mají odlišné vnímání motivace a psychických stavů. Byť se v některých případech ztotožňují nebo odpovídají obdobně, tak i přesto se sledovaný faktor ve většině případů liší. Např. 40/41 respondentů odpovědělo, že k provozování stolního tenisu jsou motivováni vnitřní motivací. Cílová skupina intaktních hráčů preferuje společenskou prestiž a druhá cílová skupina handicapovaných („stojících“) hráčů zase být lepší než ostatní a propracovat se do reprezentace atd.

Závěry: Největší rozdíly se objevily v oblastech konkrétních faktorů motivace k tréninku, zažitých rituálů, výkonnosti, věku hráčů a ve zjištěném faktu, že aktuálně mezi handicapovanými stolními tenisty nepůsobí žádná žena. Nicméně v některých aspektech motivace a psychických stavech se obě cílové skupiny v odpovědích shodovaly nebo odpovídaly obdobně. Např. v oblastech vnitřní motivace, projevech úzkosti, strachu a hněvu, ovlivnění nečekanými situacemi, využívání mentální tréninku atd.

Klíčová slova: stolní tenis, metodika úderů, klasifikace, psychologie.

Korespondenční adresa: david-pulpan@seznam.cz

Metoda 5 ways to well-being jako nástroj inkluze u osob se závislostí

Michal Růžička, Julie Wittmannová

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Anglosaský koncept Five ways to well-being aplikujeme v České republice v rámci terapeutické intervence u osob se závislostí. Zkušenosti s touto metodou popisujeme v kvalitativní analýze.

Cíle: Cílem příspěvku je představení metody Five ways to wellbeing. Tento anglosaský koncept aplikujeme v České republice v rámci terapeutické intervence u osob se závislostí. Zkušenosti s touto metodou popisujeme v kvalitativní analýze. Základní otázkou je, zda metoda Five ways to wellbeing je aplikovatelná v prostředí České republiky. Jaká jsou její specifika a v jakém je souladu s běžnými metodami a postupy používanými s danou cílovou skupinou?

Metodika: Ze základního souboru osob se závislostí byl formou institucionálního záměrného výběru vybrán výzkumný soubor respondentů. Metodou sběru dat bylo polostrukturované interview. Dalším cílem bude popsat prožívání, motivaci, postoje, postřehy a následné chování u respondentů (klientů se závislostí), kteří s metodou pracují a plní požadované úkoly.

Výsledky: Výsledky šetření přinášejí pozitivní zkušenost klientů s touto metodou. Respondenti ji vnímají jako něco, co obohacuje jejich život a napomáhá jim v udržení abstinence.

Závěry: Metoda Five ways to wellbeing je po drobných úpravách vhodná pro využití i v českém prostředí.

Klíčová slova: závislost, kvalitativní analýza, doléčovací centrum, adiktologie, aktivní životní styl.

Korespondenční adresa: julie.wittmannova@upol.cz

Inovace předmětů z oblasti inkluzivního vzdělávání na FSpS MU

Alena Skotáková, Jana Sklenářiková
Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita

Podpora inkluze a zajištění rovnosti přístupu ke vzdělání je velkým tématem českého školství. Studenti pedagogicky zaměřených škol by měli být na změny v legislativě připraveni nejlépe, jak je to možné. Cílem příspěvku je prezentovat výsledky projektu Fondu rozvoje Masarykovy univerzity, který jsme řešili na katedře gymnastiky a úpolů Fakulty sportovních studií (FSpS) v Brně. Projekt vznikl jako reakce na nové vyhlášky školského zákona týkající se inkluzivního vzdělávání a potřeby na tyto změny připravit budoucí absolventy FSpS. V rámci projektu jsme vytvořili těsnější vazby mezi teoretickou výukou předmětů z oblasti inkluzivního vzdělávání a praktickými zkušenostmi prostřednictvím osob, které se dlouhodobě v praxi pohybují. Celkem proběhlo 27 interaktivních přednášek s odborníky z praxe na témata: Komunikace osob se sluchovým postižením, Rytmická gymnastika osob s mentálním postižením; Tandemová kola, handbiky; Problematika etopedie – SVP; Asistenční psi; Etopedie – Výchovný ústav; Osoby se zrakovým postižením, vodící psi; Prostorová orientace a samostatný pohyb osob se zrakovým postižením; Inkluzivní vzdělávání, koncept FIE; Problematika vzdělávání žáků s mentálním postižením; Zimní sporty pro osoby s tělesným postižením; Rugby pro vozíčkáře. Přednášky se konaly ve 14 předmětech a k výuce přispělo zhruba 20 odborníků z různých oblastí zabývajících se inkluzivním vzděláváním nebo práci s osobami s postižením. Pro studenty jsme vytvořili anketu pomocí níž byl zjišťován jejich názor na užitečnost přednášek odborníků z praxe. Výsledky ankety nás mile překvapily a je třeba vyzdvihnout, že i bezprostřední reakce studentů po přednáškách byly velice kladné. Na přednáškách byl vždy prostor pro diskusi a doplňující otázky. Pokud to bylo organizačně možné, nadstavovali jsme čas určený pro danou lekci. Z ankety dále vyplynulo, že tolik diskutované téma inkluze už není pro studenty jen příkloněním se k názoru „jsem pro“ nebo „jsem proti“, ale dokáží se na tuto problematiku dívat s větším nadhledem, otevřeností a menšími obavami do praxe. S většinou odborníků jsme se dohodli na další spolupráci ve formě přednášek i kooperaci na připravovaných projektech.

Klíčová slova: inkluzivní vzdělávání, aplikované pohybové aktivity, praxe

Korespondenční adresa: skotakova@email.cz

Mapování bezbariérovosti sportovišť a vybraných zařízení pro výuku studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Lucie Šrámková*, Ondřej Ješina*, Jan Tomandl
**Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci*

Východiska: Východiska se skládají z následující oblastí: bariéry (základní typologie bariér a architektonické bariéry – legislativní normy), tělesná postižení, zrakové postižení, organizace výuky na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (studium, studijní programy a obory, vysokoškolské studium osob se zdravotním postižením).

Cíle: Zmapování bezbariérovosti prostor, kde probíhá výuka prakticky orientovaných předmětů na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Dílčí cíle byly následující: Navrhnout základní úpravy vybraných budov a prostor, které standardy bezbariérovosti nesplňují. Navrhnout úpravy záznamového archu Metodiky kategorizace přístupnosti objektů pro potřeby mapování sportovních zařízení.

Metodika: Monitorování bezbariérovosti vybraných budov se realizovalo pod záštitou Katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Data získaná z přímého pozorování byla zpracována do standardizovaného záznamového archu „Formulář pro mapování přístupnosti objektu dle MKPO“. Formulář byl převzat od Pražské organizace vozíčkářů. Jeho stanovené parametry souhlasí s požadavky Ministerstva pro místní rozvoj České republiky.

Výsledky: Aplikačního centrum Baluo, jež se řadí mezi objekty přístupné. Atletický stadion disponuje dvěma budovami budova s atletickou halou i vedlejší budova patří k objektům částečně přístupným, protože v obou budovách se nachází plošina pro osoby s omezenou schopností pohybu. Tělocvična Hynaisova je označena jako objekt nepřístupný. Plavecký stadion Olomouc, Sportovní hala a zimní stadion se zařazují vzhledem k přístupnosti k sociálnímu zázemí a k tribunám mezi objekty částečně přístupné.

Závěry: Většina vybraných budov jsou označeny jako objekty částečně přístupné. Mohu tedy říci, že jsou přístupné pro osoby se zdravotním postižením s dopomocí. Budovy Aplikačního centra Baluo jsou plně bezbariérové. Tělocvična Hynaisova je pro osoby s omezenou schopností pohybu nepřístupná. Metodika kategorizace přístupnosti objektů není uplatitelná pro všechny objekty. Spíše je zaměřena na běžné budovy.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity, environmentální podmínky, osoby se zdravotním postižením, životní styl.

Korespondenční adresa: sramkova.luci@seznam.cz

Hodnocení kriteriální validity české verze polo-strukturovaného rozhovoru PARA-SCI.CZ

Jarmila Štěpánová, Martin Kudláček, Lukáš Jakubec

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Osoby se spinální lézí patří k nejméně fyzicky aktivním členům naší společnosti. Hypoaktivita, která je předurčena primárním postižením, tj. ztrátou pohybové funkce postižené části těla, je úzce spojena s rozvojem sekundárních zdravotních komplikací.

Cíle: Hlavním cílem studie je popsání závěrečné části procesu transkulturalní standardizace české verze polo-strukturovaného rozhovoru PARA-SCI.CZ (Physical Activity Recall Assessment for People with Spinal Cord Injury).

Metodika: Měření objemu a intenzity pohybové aktivity osob se spinální lézí v habituálních podmínkách probíhalo po dobu tří dnů pomocí akcelerometru ActiGraph GT3X, který byl upnut na nedominantním zápěstí probanda. Po ukončení měření byl s probandem veden polo-strukturovaný rozhovor PARA-SCI.CZ. Sběru dat se zúčastnili probandi ze subpopulace osob s paraplegií s lokalizací míšní léze mezi obratli Th1-L2, u nichž se lokomoce zprostředkovává pomocí manuálního pohonu invalidního vozíku.

Výsledky: Celkové množství pohybové aktivity naměřené u deseti probandů za tři dny akcelerometrem a přečtené dle první varianty činilo průměrně $4177,5 \pm 387,38$ minut, dle druhé varianty $4168,92 \pm 387,46$ minut. Oproti tomu data získaná polo-strukturovaným rozhovorem vykazovala pouze 1067 ± 366 minut. Kriteriální validita byla stanovena statistickým porovnáním subjektivních dat s daty objektivními.

Závěry: Standardizace vhodné měřicí metody pohybové aktivity je důležitá pro kritické a objektivní uchopení problematiky zdraví a aktivního životního stylu osob se spinální lézí.

Klíčová slova: životní styl, paraplegie, polo-strukturovaný rozhovor, akcelerometr, statistické vyhodnocení dat.

Korespondenční adresa: jarmila.stepanova@upol.cz

Posouzení motoriky u dětí se sluchovým postižením

Kateřina Tesařová, Jitka Vařeková, Jakub Kokštejn, Klára Daďová

Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova

Východiska: U jedinců se sluchovým postižením uvádí řada studií současný výskyt odchylek v oblasti motoriky. Jedná se zejména o narušení hrubé motoriky. Příčina se předpokládá ve fyziologické souvislosti sluchové a rovnovážné funkce (blízkost center v centrálním nervovém systému).

Cíle: Cílem studie bylo posouzení pohybových dovedností dětí z prvního stupně ZŠ Holečkova pro děti se sluchovým postižením v Praze. Výzkumu se zúčastnilo 28 dětí (10 dívek a 18 chlapců) se sluchovým postižením ve věku od 6 do 14 let (průměrný věk $10,0 \pm 2,1$ roků).

Metodika: Testování dětí se sluchovým postižením proběhlo v prosinci roku 2014 v Praze v prostorách školy pomocí testové baterie MABC-2 (Movemet Assessment Battery for Children – Second Edition). Získané výsledky byly porovnány s normovanou populací britských dětí.

Výsledky: Děti se sluchovým postižením vykazovaly oproti normované populaci značné obtíže v dovednostech chytání a míření na cíl. Navzdory našemu očekávání, byla z motorických dovedností jejich nejsilnější stránkou rovnováha (dokonce vyšly lepší výsledky než u normované populace dětí). Nicméně celkové motorické dovednosti (hrubá motorika, jemná motorika a rovnováha) byly u těchto dětí třikrát horší než u normovaných britských dětí.

Závěry: Studie prokázala vyšší výskyt motorických obtíží u dětí se sluchovým postižením. Porucha rovnováhy byla u těchto dětí na základě výsledků vyvrácena. A znepokojující významné pohybové obtíže byly zjištěny v hrubé motorice.

Klíčová slova: testová baterie MABC 2, jemná motorika, hrubá motorika, rovnováha.

Korespondenční adresa: katerinatesarova@email.cz

Kognitivní trénink jako součást rekondičních pobytů pro seniory a jedince se zdravotním postižením

Jitka Vařeková, Klára Daďová

Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova

Východiska: Rekondiční pobyty osob se speciálními potřebami (seniorů, jedinců se zdravotním postižením) jsou oblíbenou formou akcí v oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Významnou roli v benefitech těchto pobytů hrají psychosociální faktory. Proto je žádoucí vedle pohybových aktivit záměrně a efektivně používat vhodné formy edukace, motivace, relaxace, společenských aktivit, ale také kognitivní trénink. Ten pozitivně ovlivňuje nejen kognitivní funkce samotné, ale i další oblasti.

Cíle: Cílem příspěvku je poukázat na možnosti a význam zařazování kognitivního tréninku do programu rekondičních pobytů vedle běžných pohybových a společenských aktivit. Jedná se o souhrn zkušeností z desítek kurzů pro jedince se zdravotním postižením a seniory konaných v průběhu více jak 20 let.

Metodika: Techniky kognitivního tréninku byly v průběhu několika let zařazovány do týdenních rekondičních pobytů pro seniory organizovaných na horských chatách v Modrém dole v Krkonoších a pro jedince převážně seniorského věku s tělesným postižením organizovaných v objektu Zámeček v Hodoníně u Kunštátu na Českomoravské vrchovině. V rámci kvalitativního longitudinálního šetření byla sledována využitelnost těchto technik metodou participantního pozorování a anketního šetření.

Výsledky: Z technik kognitivního tréninku byly na pobytech zařazovány tyto aktivity: vyplňování pracovních listů (vybavování názvů osob a míst, přesmyčky, opaky aj.), osvojování paměťově-pohybových řetězců v rámci pravidelného cvičení (řetězce byly vytvářeny originálně pro jednotlivé kurzy – např. na poloostrovy Evropy), jiná kognitivně-motorická cvičení (pohybové hry, říkadla s rytmizací aj.), kvízový večer, edukační přednášky aj. Aktivity byly účastníky pozitivně přijímány a účast byla vysoká.

Závěry: Využití pohybu je jistě základní složkou rekondičních pobytů, tak jak jsme zvyklí je chápat. Nicméně si musíme uvědomit – v souladu s desaterem pracovníků APA – že pohyb neznamená jen LOCOMOTION, tedy přesun těla či jeho částí z místa na místo, ale má duchovní i sociální rozměr. Věříme, že dlouhodobé benefity rekondičních pobytů je možné podpořit záměrným využíváním technik kognitivního tréninku a jejich propojením s pohybovými aktivitami.

Klíčová slova: kognitivní trénink, rekondiční pobyt, senioři, jedinci se zdravotním postižením.

Korespondenční adresa: varekova.j@seznam.cz

Hory pro všechno

Karel Vondráček, Jan Bradáč
MONOSKIZLIN

Cílem tohoto workshopu je seznámení s aktivitami neformální skupiny MONOSKIZLIN, které se zaměřuje na organizaci outdoorových aktivit pro děti se závažnějšími formami kombinovaného postižení ale i stejně tak i dospělá a seniory. Obsahovat bude teoretickou část zaměřenou na seznámení s aktivitami, které organizujeme a především praktickou ukázkou vybavení, které využíváme, zejména tandemového MTB vozíku CIMGO (zatím jediného v ČR), který pravidelně využíváme a to i v netradiční kombinaci se psím spřežením. Workshop je určen pro speciální i ATV pedagogy a všechny další, kteří hledají inspiraci pro další využití nejen horského terénu pro celoroční vyžití v přírodě se svými klienty při organizaci jejich volného času.

Program:

1. MONOSKIZLIN, stručné představení historie a aktivit
2. Pomůcky využívané při aktivitách
3. Tessier CIMGO – tandemový MTB vozík
4. Využití psů pro aktivity MONOSKIZLIN
5. Víze do budoucna
6. Praktická ukáзка vybavení

Klíčová slova: hory, cimgo, outdoorové aktivity, psí spřežení.

Korespondenční adresa: kvondracek.zlin@gmail.com

Metodika mapování bezbariérových cyklotras, cyklostezek na následných služeb pro handbikery

Eliška Vondráčková, Ondřej Ješina

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Práce se zabývá ověřením metodiky hodnotící bezbariérové trasy pro handbikery. Cílem práce je tvorba finální metodiky monitoringu bezbariérových cyklostezek, cyklotras a následných služeb pro handbikery. Pro splnění cíle využívám metod analýzy zdrojů, dotazovací a pozorovací. Výsledkem práce je vytvoření metodiky mapování cyklotras pro handbikery, která vznikla syntézou předešlých obdobných studií, analýzou názorů relevantních osob a pilotním ověřením v praxi. Praktické uplatnění práce spočívá v předložení výsledků zodpovědných pověřených organizacím, především Pražské organizaci vozíčkářů, organizaci Labská stezka a Centru dopravního výzkumu, přesněji národnímu cyklokoordinátorovi. Metodika je doplněná o nově navržené piktogramy, které vznikly spojením piktogramů Pražské organizace vozíčkářů a Klubu českých turistů. Výstupem metodiky je závěrečná zpráva společně s fotodokumentací, která informuje handbikery o bezbariérovosti dané cyklostezky či cyklotrasy. Práce je řešená komplexně. V přehledu poznatků naleznete systém značení cyklostezek, cyklotras společně s řešením bezbariérovosti budov v České republice.

Klíčová slova: aktivní mobilita, tělesné postižení, handcycling, aplikované pohybové aktivity, podpora zdraví.

Korespondenční adresa: vondrackova.ela@seznam.cz

Projekt Krtek v pohybu

Tomáš Vyhliďal

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Cílem příspěvku je představit odborné i laické veřejnosti realizovaný projekt KRTEK V POHYBU se zaměřením na jeho významné klíčové aktivity – tvorbu Pohybového programu a Mentoring programu u dětí s onkologickým onemocněním. Během několika posledních let různé studie přinesly zjištění pozitivních účinků pohybových aktivit. Vzhledem k tomu, že pohybová aktivita hraje důležitou roli ve fyziologickém a psychosociálním vývoji dítěte, je její využití v oblasti dětské onkologie více než důležité. Projekt Krtek v pohybu je realizován Ministerstvem zdravotnictví ČR, Aktivity II. Péče o děti, v Programu CZ 11 „Iniciativy v oblasti veřejného zdraví“ financovaného z Norských fondů 2009–2014. Na základě tohoto projektu byl vytvořen metodický materiál, který má za cíl inspirovat odborníky pracující s dětmi po onkologické léčbě ke správnému využívání pohybových aktivit v rámci jejich resocializace. Metodický materiál je zaměřen na specifika pohybového programu s akcentem především na možné zdravotní kontraindikace. Druhou významnou klíčovou aktivitou, s kterou příspěvek seznamuje je vytvoření informační brožury, který sdružuje informace, rady, tipy a zkušenosti dětských pacientů s léčbou. Tento materiál slouží jako inspirace pro nové pacienty a je jim pomocníkem, jak zvládnout náročnost onkologické léčby. Obsahuje např. informace o chodu nemocnice, výživové a pohybové doporučení, příběhy léčených pacientů a mnoho dalšího.

Klíčová slova: onkologické onemocnění, pohybová aktivita, mentoring program.

Korespondenční adresa: tomas.vyhliďal@upol.cz

Hodnocení kvality života jako pomocný nástroj evaluace následné péče u klientů se závislostí: zdraví, pohybové aktivity

Julie Wittmannová*, Petr Šeda

*Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Hodnocení kvality života (QLF) pomáhá v evaluaci intervenčních programů u různých skupin osob se specifickými potřebami. Naše prezentace se zabývá kvalitou života osob se závislostí před nástupem do programu doléčovací služby a po jejím dokončení.

Cíle: Cílem šetření bylo, pomocí dotazníků SQUALA a SEIQoL hodnotících subjektivně vnímanou kvalitu života, přinést obohacující informace pro evaluaci programu doléčování následné péče osob se závislostí v P-centru v Olomouci.

Metodika: Metody: SQUALA (Dragomirecká a kol., 2006); SEIQoL (Křivohlavý, 2003). Hodnocení změn mezi vstupem a výstupem z programu, porovnání hodnot s populační normou, porovnání podskupin klientů (dle pohlaví, dle typu léčby, dle typu primární návykové látky), téma zdraví a PA (MannWhitney U test a Kruskal Wallis ANOVA test ($p \leq 0,05$)). Výzkumný soubor: 63 klientů doléčovacího centra, klienti vyplnili dotazníky na vstupu (63 klientů) a na výstupu (31 klientů) po 6–8 měsících.

Výsledky: 1. Klienti hodnotili svůj život jako kvalitnější po ukončení programu. 2. Významná témata se shodují s nastavením programu. 3. SQUALA výstupní hodnoty probandů, až na oblast blízkých vztahů, podobné s populační normou. 4. Mezi podskupinami klientů (dle pohlaví, typu léčby, primární návykové látky) byly v hodnotách SQUALA na vstupu a výstupu rozdíly: mezi muži a ženami, klienty přicházejícími z komunity oproti psychiatrické léčebně a klienty s primární návykovou látkou pervitin oproti alkoholu.

Závěry: Dotazníky přinesly obohacující informace pro evaluaci programu doléčování. Hodnoty na subškále zdraví a řešení problematiky volného času je diskutováno.

Klíčová slova: adiktologie, aplikované pohybové aktivity, závislost, doléčovací program, kvalita života.

Korespondenční adresa: julie.wittmannova@upol.cz

Projekt EQuiPPE: Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ – společné vzdělávání

Julie Wittmannová, Michal Kudláček

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Projekt EQuiPPE je realizovaný prostřednictvím programu ERASMUS+ za účelem zvýšení kvality výuky tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. Cílem projektu je poskytnout zdroje a nástroje především učitelům 1. stupně základní školy, za účelem zvýšení jejich sebedůvěry a kvality jejich výuky tělesné výchovy. Do projektu jsou zapojené následující univerzity/země: University of Gloucestershire (Anglie), University of Thessaly (Řecko), ROM-E Metis (Polsko), Univerzita Palackého v Olomouci (Česká Republika), a Transylvania University v Braşov (Rumunsko).

Za účelem zvýšení sebedůvěry učitele, sdílení příkladů dobré praxe a zlepšení pohybové gramotnosti žáků, projekt: 1. realizuje analýzu potřeb v podobě dotazníkového šetření mezi učiteli, za účelem identifikování jejich zkušeností, potřeb a preference; 2. vytvoří platformu pro další vzdělávání učitelů; 3. vytvoří a bude udržovat síť základních škol a univerzit za účelem zlepšení kvality výuky tělesné výchovy. Prezentace se zaměří na evaluaci analýzy potřeb učitelů 1. stupně vzhledem k výuce TV v České republice (N = 96). Dále se bude zabývat mož-

nostmi využití platformy projektu pro potřeby učitelů prvního stupně ZŠ s ohledem na společné vzdělávání žáků v TV, využívání námětů a metodických materiálů pro „integrovane hodiny TV“.

Klíčová slova: tělesná výchova, učitel 1. stupně, primární vzdělávání, pohybová gramotnost, společné vzdělávání, inkluze/integrace.

Korespondenční adresa: julie.wittmannova@upol.cz

Návrh bezbariérového workoutu s herními prvky pro aktivizaci psychomotorických funkcí

Marek Zaoral, Ondřej Ješina

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Práce prezentuje návrh bezbariérového workoutu s prvky pro osoby se zdravotním postižením a seniory v Olomouci. Autor rozdělil prvky workoutu na herní nebo posilovací činnost a na prvky tematické dráhy k nácviu mobility na vozíku. Hlavním cílem bylo seznámit a získat názor veřejnosti na prvky bezbariérového workoutu. Zjistit jaký postoj mají osoby se zdravotním i bez zdravotního postižení k aktivnímu trávení volného času na workoutu. Úkolem bylo oslovit děti, studenty, dospělé, seniory a osoby se zdravotním postižením (dále jen respondenti) k vyplnění ankety obsahující obrázky herních, posilovacích a tematických prvků. Anketa seznámila respondenty s prvky bezbariérového workoutu a zjišťovala názor na prvky z pohledu využitelnosti a praktičnosti. Dále technikou strukturovaného rozhovoru byly osloveny stavební firmy zabývající se prvky bezbariérových workoutů. Výsledkem je zjištění, že velká část respondentů představené prvky nezná, ale uvítali by je ve stávajících workoutech v Olomouci. Respondenti se domnívají, že prvky mohou přinést větší povědomí o městu Olomouc jako místu bez bariér. Firmy uvedly malý zájem o bezbariérové prvky z důvodu neznalosti investorů a větší finanční náročnosti oproti běžným prvkům workoutu. Výsledky budou využity pro statutární město Olomouc jako dokument dokládající zájem o bezbariérové prvky workoutu v Olomouci, které ve městě stále chybí.

Klíčová slova: zdraví, osoby se zdravotním postižením, senioři, aplikované pohybové aktivity, inkluzivní prostředí, bezbariérový workout.

Korespondenční adresa: marek.zaoral@seznam.cz

Kvalita života aktivních uživatelů vozíku: pilotní šetření

Tomáš Zelenka, Julie Wittmannová

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Příspěvek se zabývá měřením kvality života (QLF) osob užívajících vozík ve vztahu k pohybovým aktivitám, hloubce postižení, věku, pohlaví a dalším proměnným.

Cíle: Cílem práce je podat souhrnné informace o základních výstupech šetření.

Metodika: Dotazník kvality života Whoqool-bref; rozdíly mezi podskupinami respondentů budou hodnoceny pomocí Mann Whitney U testu a Kruskal Wallis ANOVA testu ($p \leq 0,05$). N = 40 osob – uživatelé vozíku – sportovci soutěžící v atletice, volejbalu sedících, vozičkářského ragby, sledge hokeje, florbalu; sportující na rekreační úrovni a nesportující.

Výsledky: Předběžné výsledky pilotního šetření ukazují na význam aktivního životního stylu v subjektivní evaluaci kvality života, aplikace zvolené metody WHOQOOL-BREF je pro zvolenou cílovou skupinu vyhovující.

Závěry: Subjektivní evaluace kvality života je zajímavý způsob porozumění postižení a významu PA a sportu v životě vozičkáře. Detailní evaluace dat bude k dispozici během konference.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity, uživatel vozíku, kvalita života, Whoqol-bref, sportovec, volnočasové pohybové aktivity.

Korespondenční adresa: julie.wittmannova@upol.cz

Pohybové aktivity pacientů s roztroušenou sklerózou

Jan Zorád

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Východiska: Problematikou osob s roztroušenou sklerózou se v kontextu pohybových aktivit zabývá málo výzkumných studií. Jedním z problémů je, že se lidé s roztroušenou sklerózou obávají provozování pohybových aktivit, aby se jejich dosavadní zdravotní stav ještě nezhoršil. Dosavadní studie však dokazují, že pravidelný pohyb má na jejich zdraví příznivý vliv. Pokud si benefity pravidelného pohybu uvědomují, je jen malé procento pacientů, kteří pohybové aktivity opravdu v dostatečné míře provozují.

Cíle: Hlavním cílem je zjistit preference pohybových aktivit u vybrané skupiny osob s roztroušenou sklerózou. Dílčí cíle: 1. Zjistit motivy k realizaci pohybových aktivit u pacientů s RS. 2. Zjistit četnost realizace pohybových aktivit v měsíčním režimu u pacientů s RS. 3. Pilotně ověřit použitelnost ankety vlastní konstrukce v kombinaci s technikou párového srovnávání. 4. Zjistit, jakou formou pacienti nejčastěji cvičí (organizovaně – neorganizovaně).

Metodika: Sběr dat proběhl prostřednictvím ankety vlastní konstrukce inspirované dotazníkem disHBSC studie, kterou jsem modifikoval na cílovou skupinu. Anketa byla zaměřena na tři oblasti týkající se pohybové aktivity u pacientů s RS (frekvence vykonávání pohybových aktivit v měsíčním režimu, důvody vykonávání pohybových aktivit a preference pohybových aktivit). Zjištění preferencí bylo hlavním cílem celého výzkumu a proběhlo metodou párového srovnávání

Výsledky: Nejpreferovanější pohybovou aktivitou pro pacienty s RS je z nabízených aktivit jóga. Doporučení plnění pohybové aktivity plní pouze 48 % pacientů schopných chůze a 5 % pacientů na vozíku. Motiv pro realizaci pohybových aktivit jsou pro pacienty hlavně potenciál zlepšení si svého zdraví a možnost sociálního kontaktu. Pacienti schopni chůze dávají přednost pohybovým aktivitám neorganizovanou formou, pacienti v pokročilém stádiu nemoci (vozičkáři) nejčastěji provádí pohybové aktivity organizovaně.

Závěry: Nejpreferovanější pohybovou aktivitou pro pacienty s RS je z nabízených aktivit jóga. Doporučení plnění pohybové aktivity plní pouze 48 % pacientů schopných chůze a 5 % pacientů na vozíku. Motivy pro realizaci pohybových aktivit jsou pro pacienty hlavně potenciál zlepšení si svého zdraví a možnost sociálního kontaktu. Pacienti schopni chůze dávají přednost pohybovým aktivitám neorganizovanou formou, pacienti v pokročilém stádiu nemoci (vozičkáři) nejčastěji provádí pohybové aktivity organizovaně.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity, zdraví, kvalita života, rehabilitace.

Korespondenční adresa: zorry@seznam.cz

Pokyny autorům recenzované sekce

Publikační styl

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

Formátování textu

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

Abstrakt a klíčová slova

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

Struktura příspěvku

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

Tabulky a obrázky

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

Referenční seznam

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

Příklady

NEPERIODIKA (knihy, závěrečné zprávy, monografie, brožury)

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

Např.:

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

ČÁST NEPERIODIKA (kapitoly knih, sborníky)

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

Např.:

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

PERIODIKA (články v časopisech)

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

Např.:

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