

Editorial

V šesti letech nastupuje většina dětí v České republice do první třídy. Musí však prokázat adekvátní školní zralost a připravenost školní docházku nastoupit. Šest let letos oslaví také náš časopis a my bychom se měli kriticky zeptat: „Dozráli jsme již k nástupu na základní školu?“ Odpověď bychom měli hledat nejspíše u čtenářů a odborné veřejnosti. Po „projektových létech“ zůstává časopis a webový portál www.apa.upol.cz vlajkovou lodí a hlavním komunikačním kanálem odborníků, kteří se problematice aplikovaných pohybových aktivit věnují ve školách, klubech či rehabilitačních centrech. Kolegové na vysokých školách ve svých výzkumech stále lépe popisují stávající stav, potřeby a možnosti v oblasti sportu, rekreace, tělesné výchovy a rehabilitace osob se zdravotním postižením v České republice i v zahraničí. Nalézáme příklady dobré praxe a přinášíme je našim čtenářům, tak aby neutuchali ve svých snahách o zlepšení kvality života zdravotně postižených. Velmi dobrou zprávou je, že se v červnu roku 2016 budete moci v Olomouci setkat s evropskou špičkou v oblasti APA na konferenci European Congress of Adapted Physical Activity. Naši zástupci také navštívili mezinárodní konferenci ISAPA, která se konala v Izraeli na světově proslulém sportovním institutu ve Wingate. Zahájení konference proběhlo v místě konání Paralympijských her roku 1968 v Ramat Ganu a konference přinesla řadu podnětných příspěvků a námětů pro teorii a praxi v APA. Doufáme, že vám příspěvky v prvním čísle šestého ročníku našeho časopisu poskytnou zajímavé podněty a inspirace pro vaši praxi.



doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D.

PRAXE

■ Informace o projektech (redaktor rubriky Ondřej Ješina)

Mezinárodní rozvojové projekty v oblasti aplikovaných pohybových aktivit realizované v ČR 2
Ondřej Ješina

Aktivita vybraného rozvojového projektu v oblasti aplikovaných pohybových aktivit na národní úrovni 4
Ondřej Ješina

Vybrané aktivity Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci 7
Ondřej Ješina

■ Jak na to... (redaktor rubriky Martin Kučera)

Au-pair s dítětem se specifickými potřebami 12
Marek Zaoral

■ APA v praxi (redaktor rubriky Tomáš Vyhlídal)

Wheelchair Dancing 15
Marek Mynář

Culík - vše o smíchu :O) 16
Lucie Lauermanová

■ Řekněte to jinak (redaktorka rubriky Svatava Panská)

Vybrané pojmy znakového jazyka neslyšících pro využití v ATV 18
Svatava Panská

■ Informace ze zahraničí (redaktorka rubriky Romana Dostálová)

APA v anglickém Loughborough a Worcesteru 23
Ladislav Baloun, Tomáš Zelenka

Izraelské Sportovní Centrum pro zdravotně postižené 25
Jana Sklenaříková

ISAPA 26
Jana Sklenaříková

TEORIE

■ Recenzovaná sekce

Postoj žiakov strednej školy s telesným postihnutím k pohybovej aktivite 29
Olga Kyselovičová, Petronela Ladecká

Zásady pohybové aktivity pro dospělé osoby s poraněním míchy 34
Jarmila Štěpánová, Martin Kudláček



Redakční rada: prof. PhDr. Hana Válková, CSc. (FTK UP Olomouc), PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D. (FTK UP Olomouc), doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D. (FTK UP Olomouc), Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (FTK UP Olomouc), doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D. (PedF UJEP Ústí nad Labem), doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc. (FSpS MU Brno), Ružena Popović, Ph.D. (Faculty of Sport and PE, University of Niš, Srbsko), Mirosław Górny, Ph.D. (AWF Poznań, Polsko), Mgr. Iva Obrusníková, Ph.D. (University of Delaware, USA), prof. PhDr. Jela Labudová, CSc. (FTVŠ UK Bratislava, Slovensko). 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 2015. 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.

Mezinárodní rozvojové projekty v oblasti aplikovaných pohybových aktivit realizované v ČR

Ondřej Ješina

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

Představení Wilderness therapy ve Visegrádském regionu Wilderness therapy

 Wilderness therapy (dále jen WT) je terapeutický přístup, který k intervenci u jedinců využívá divoké přírody. Obvykle bývá realizován psychoterapeuti v kombinaci se zkušenými outdoorovými průvodci. Ti, společně s klienty, v malých skupinách vyráží mimo civilizaci do pusté přírody. Expedice obvykle trvají mezi jedním a třemi týdny, předchází jim přípravná fáze, kdy se s klienty pracuje jak individuálně, tak skupinově. Po návratu se získané zkušenosti integrují do běžného života klientů. Cílovou skupinou WT je zpravidla mládež v ohrožení, především pak drogově závislí či klienti resocializačních center. Prakticky je však uplatnění WT mnohem širší (handicapovaní jedinci, týrané ženy, depresivní pacienti apod.). 

Pouť a pobyt v divoké přírodě umožňuje intenzivně pracovat s klienty a otvírat hluboká témata. Nabízí řadu nestrojených, přirozených výzev, ve kterých může jedinec uspět. Člověk zde také velmi záhy pocítí důsledky svých činů – příroda poskytuje okamžitou zpětnou vazbu. Účastníci se po intervenci vyznačují zvnitřněním místa kontroly, převzetím zodpovědnosti za vlastní život, pozitivním sebenáhledem, zvýšením sebehodnocení a snížením maladaptivního chování, a to jak v krátkodobém, tak v dlouhodobém časovém horizontu.

Kolébku WT jsou země jako USA, Austrálie, Jižní Afrika, Izrael či Velká Británie. V České republice zatím systémově a metodicky zakotvený přístup chybí.

Projekt „WILDERNESS THERAPY IN V4 COUNTRIES“

Hlavním cílem projektu WILDERNESS THERAPY IN V4 COUNTRIES je představení metod WT v zemích Visegrádské čtyřky jako východiska pro jejich budoucí etablování v regionu. Účastníky projektu jsou terapeutičtí pracovníci pracující s mládeží v ohrožení a outdooroví průvodci z České republiky, Slovenska, Maďarska a Polska. Jejich počet je omezen na 20 osob (5 z každé země). Poptávka však dalece přesahuje nabídku. Hlavním realizátorem a partnerem projektu je Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Projekt se skládá ze tří fází.

První fází byla mezinárodní konference, která se uskutečnila ve dnech 10.–11. dubna v prostorách Fakulty tělesné kultury. Konference byla zaměřena na propojení jednotlivých organizací, které se účastní projektu, předsta-



vení jejich činnosti, terapeutických postupů, cílových skupin a sdílení jejich best practice.

V rámci druhé fáze projektu byla zorganizována sedmidenní expedice do Bukovských vrchů na Slovensku pro zaměstnance z jednotlivých institucí účastnících se projektu. Sebezkušenostní výcvikový kurz byl zaměřený na získání kompetencí v metodách WT. Program byl realizován pod vedením experta z Velké Británie – z Wilderness Therapy Foundation. Výprava se konala od 27. června do 3. července 2015.

Cílem 3. fáze projektu je praktická aplikace naučených metod účastníky expedice v domovských organizacích na své běžné klientele. Na základě takto získaných zkušeností se pak v rámci závěrečné konference vytvoří řada doporučení, jak modifikovat a využívat WT v zemích Visegrádské čtyřky. Tato doporučení budou odpovídat specifickým kulturním, geografickým i klimatickým podmínkám středoevropského regionu a budou východiskem pro budoucí využití a systémové zakotvení WT.

Projekt trval od dubna do srpna 2015 a byl financován Mezinárodním Visegrádským fondem a Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Za tým Centra APA Michal Vičar

 Více informací o projektu lze dohledat na webových stránkách www.wt.upol.cz. 

Konference o wilderness therapy v České republice

Pátek a sobota (10. a 11. 4. 2015) na Fakultě tělesné kultury UP v Olomouci patřila první mezinárodní konferenci o Wilderness therapy. Konference byla prvním krokem projektu, jež čerpá z Visegrádského fondu a zahrnuje čtyři partnery – Česko, Slovensko, Polsko a Maďarsko. Wilderness therapy je směr využívající expedice do přírody a divočiny jako intervenci a eliminaci patologických jevů například u problematických dospívajících, mladých recidivistů a dalších skupin rizikové mládeže.

Na konferenci se představily zastupující organizace (za Českou republiku to byla Fakulta tělesné kultury, P-centrum, Mindfulness Training, slovenským partnerem je organizace Návrat, za Polsko to byla Sempre a Frente Foundation a za Maďarsko Hungarian Experiential Education Foundatio). Během obou dnů proběhly také diskuze u kulatých stolů (například na téma Risk Management a Overloaded) a přípravy na další krok, což bude proškolení všech partnerů anglickým odborníkem ve Wilderness therapy v Bukovských horách na Slovensku.



Za tým Centra APA Lucie Petrová

Pilotní kurz zaměřený na vzdělávání: Instruktor fitness pro všechny



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Lifelong Learning Programme

- UNESCO Chair "Transforming the Lives
- of People with Disabilities, their Families
- and Communities, Through Physical Education,
- Sport, Recreation and Fitness"

Ve dnech, kdy se již jaro přehupovalo do letní nálady, se jako jeden z výstupů projektu U-FIT (dříve E-FIT-W) uskutečnil pilotní kurz. O tomto



projektu jsme informovali v jednom z loňských vydání časopisu Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi. Školení bylo roz-

loženo do dvou základních bloků – teoretického a praktického. Teoretický blok obsahoval 6 hodin, praktický pak hodiny 3. Těchto 9 hodin (celkem 12 výukových hodin) bylo zařazeno do systému vzdělávání pro kurz instruktor fitness (5. stupeň dle mezinárodní klasifikace). Představuje tedy rozšiřující kurz s úrovní 5+.

Vymezení hlavních témat teoretického bloku:

1. Představení koncepce školení; 7 P Model; postižení – základní charakteristika, terminologie.
2. Bariérovost – vnější (architektonické bariéry), vnitřní (mentální).
3. Komunikace.
4. Plánování, adaptace a modifikace ve fitness ve vztahu k osobám se zdravotním postižením – sportovně-kompenzační pomůcky.
5. Adaptace a modifikace ve fitness ve vztahu k osobám se zdravotním postižením – přístup, nástroje pro práci, obsah, výživa.
6. Advokacie práv osob se zdravotním postižením na pohybové aktivity.
7. Evaluace a shrnutí.



Lektorsky se akce, kromě garanta kurzu instruktor fitness Michala Kudláčka a garanta rozšiřujícího kurzu Ondřeje Ješiny, účastnili kolegové se zkušenostmi z organizací, jako je Centrum Paraple (Sylva Slavíková), Česká asociace Sport

pro všechny (Vlasta Syslová), Centrum Pohybu (Lenka Fasnerová) nebo David Pokorný. Za jejich práci jim patří velký dík.

Celého školení se zúčastnilo 22 zájemců. Na toto školení navazovala seznamovací schůzka s vybranými manažery fitness center s cílem informovat je o projektu U-FIT a o možnostech účasti jejich zaměstnanců v programech rozšiřujících kurzů „Instruktor fitness pro osoby se zdravotním postižením“. Plány pro příští léta jsou tak jasné, a to zavedení školení jako povinné součásti licence Instruktor fitness, případně jako rozšiřující kurz v rámci systému celoživotního vzdělávání na FTK UP v Olomouci.

Za tým Centra APA a projektu U-FIT Ondřej Ješina

Aktivity vybraného rozvojového projektu v oblasti aplikovaných pohybových aktivit na národní úrovni

Ondřej Ješina

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

Katedra aplikovaných pohybových aktivit se stala partnerem nového projektu KRTEK V POHYBU



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci

Dlouholetá spolupráce Fakulty tělesné kultury, katedry aplikovaných pohybových aktivit s Nadačním fondem dětské onkologie KRTEK vyústila v další společný projekt s názvem KRTEK V POHYBU. Tento unikátní projekt je podpořen Norskými fondy Ministerstva zdravotnictví ČR a jeho hlavním cílem je vytvoření pohybového programu pro děti s onkologickým onemocněním uplatnitelným především v období resocializace.

V současné době je v ČR diagnostikováno ročně zhruba 300–350 nových dětských onkologických pacientů. I přes značnou kurabilitu a veškerý pokrok v léčbě dětských malignit za posledních 20 let zůstávají nádorová onemocnění na druhé příčce v úmrtnosti pediatrické populace (předstíženy pouze úrazy). Dlouhodobá hospitalizace dětí s onkologickým onemocněním vede k mnoha nežádoucím účinkům, které mají vliv na kvalitu jejich života. 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 musí jedinec setkávat i po ukončení léčby. Z důvodu dlouhodobé hospitalizace této cílové skupiny dochází také k narušení sociálních vazeb.

Cílený odborný pohybový program vytvořený v rámci projektu a realizovaný během pobytů dětí s onkologickým onemocněním a jejich rodinných příslušníků bude mít za cíl eliminovat následky léčby a rozvíjet fyzickou a psychickou stránku léčeného dítěte. Nedílnou součástí prevence v rámci aktivit projektu je také informovanost laické i odborné veřejnosti.

O projektu

Hlavním cílem projektu je vytvoření pohybového programu zaměřeného na pohybové aktivity pro děti s onkologickým onemocněním. Tyto aktivity budou mít za následek zvyšování kvality života dětí s onkologickým onemocněním a budou zaměřené na oblast sociální (týmové pohybové hry, hry na rozvoj spolupráce...), psychickou (psychomotorické aktivity, zážitkové hry, pohybové aktivity na posílení sebedůvěry...), zdravotní (pohybové aktivity zaměřené na zvyšování rychlosti, síly, vytrvalosti...). V rámci této aktivity bude vytvořen booklet (text, který vyjde v elektronické verzi a bude obsahovat popis programu a doporučení pro praxi). Tento materiál bude předán klinikám dětské onkologie a hematologie v ČR a zaslán nadacím a nadačním fondům, které tuto problematiku řeší.

Další z cílů projektu

Realizace pohybových programů pro děti s onkologickým onemocněním

V rámci této aktivity dojde k uskutečnění pohybového programu zaměřeného na děti s onkologickým onemocněním, kde bude aplikován, ověřován a upravován vzniklý pohybový program. Dojde k uskutečnění letního 13denního pobytu (12 nocí) a zimního 6denního pobytu (5 nocí). V rámci této aktivity bude podpořeno 70 dětí s onkologickým onemocněním.

Realizace pohybových programů pro rodiny s dětmi s onkologickým onemocněním

V rámci této aktivity dojde k podpoření rodin dětí s onkologickým onemocněním. Dojde k realizaci 3 pobytových programů pro celé rodiny (každý pobyt – 3 noci). V rámci této aktivity bude podpořeno 210 účastníků.

Praxe studentů

Studenti absolvují pohybové programy pro rodiny s dětmi s onkologickým onemocněním, kde se budou podílet na přípravě a organizaci pohybového programu. Získání zkušenosti s touto cílovou skupinou zvýší jejich profesní kompetence a umožní větší uplatnitelnost na trhu práce. V rámci této aktivity bude podpořeno 25 studentů.

Školení

V rámci této aktivity dojde k realizaci 2 školení, která budou zaměřená na problematiku aplikovaných pohybových aktivit využitelných u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Pohybové aktivity jsou nedílnou součástí prevence a zmírnění sekundárních následků léčby. V rámci této aktivity bude proškolen 40 účastníků.

Účast na konferencích

V rámci této aktivity budou prezentovány výsledky projektu, které podpoří publicitu a také udržitelnost projektu. Na konferencích v ČR budou prezentovány 4 příspěvky věnované této problematice.

Realizace konference

Závěrem projektu dojde k uskutečnění konference, na které dojde ke sdílení zkušeností získaných v rámci projektu. Konference se zúčastní organizace pracující s danou cílovou skupinou (zdravotnický personál, nadace, nadační fondy, volnočasové organizace...). V rámci této aktivity bude podpořeno cca 50 účastníků.

Název projektu: KRTEK V POHYBU

Registrační číslo projektu: CZ.11/MGS/069

Doba trvání projektu: 15. 4. 2014 – 31. 4. 2016

Hlavní řešitel projektu: Nadační fond dětské onkologie KRTEK

Partner projektu: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury

Garant projektu za FTK UP: Mgr. Tomáš Vyhlídal, email: vyhlidal.apa@upol.cz

První pobyt projektu KRTEK V POHYBU se uskutečnil v Mílovech

Ve dne 30. 4.–3. 5. 2015 se v malebném prostředí Mílovského rybníka uskutečnil první pohybový program pro rodiny s dětmi s onkologickým onemocněním. Tento program byl realizován novým projektem KRTEK V POHYBU, na kterém se společně s Nadačním fondem dětské onkologie KRTEK podílí také Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci. Nedílnou součástí pobytu byli také studenti oboru APA a ATV, kteří se podíleli na přípravě a realizaci celé akce.

A jak vlastně vnímali celý pobyt sami studenti?

Očima studentky:

...a tak jsme tam stáli, my studenti, pod vedením lidí, kteří se kdysi rozhodli dělat děti šťastnějšími. Myslím, že můžu mluvit za všechny studenty, že jsme byli plní různých pocitů, přijížděli jsme sem s nervozitou i strachem, zda zvládneme psychickou zátěž práce s dětmi s onkologickým onemocněním, zda se náš soucit nepromění v lítost a budeme mít dostatek sil tvořit zábavu. Ve chvíli, kdy jsme stáli před rodiči s dětmi a měli jsme možnost strávit pár úvodních chvil všichni u jednoho táboráku, pálit čarodějnicí a společně s ní zahazovat do ohně všechny negativní věci i pocity, jsme si byli jistí, že pobyt tady bude více než příjemný. Další den jsme už dostali prostor realizovat se a naším úkolem bylo zajistit program na následujících pár dní, tedy od pátku do neděle

s tím, že rodiče si mohou vybrat z aktivit, které jim nabídneme. První den jsme zahájili různými míčovými hrami, a jelikož byl první máj, lásky čas, tak jsme se odpoledne vydali na prvomájovou cestu, den jsme završili poklidným lampionovým průvodem, všichni s vlajkami na obličejích, protože se blížil hokejový zápas. Potěšující bylo vidět úsměvy rodičů a dětí z prvního podařeného dne, a tak jsme se s chutí pustili do dalšího. Na programu byla výuka partnerských masáží pro odpočinek rodičů, zábavné hry pro děti, lanové aktivity, na kterých se všichni mohli řádně vyřádit a také odpolední olympijské hry, kde se děti na chvíli staly olympijskými sportovci a mohly plnit nejednu disciplínu. Večer, jelikož byl náš poslední společný, proběhlo hromadné rozloučení a poděkování všem zúčastněným,

který jsme ještě završili diskotékou s dětmi. V neděli následoval odjezd a myslím, že i nemálo postesků, že pobyt utekl tak rychle. Děti i rodiče byli naprosto skvělí, s radostí se účastnili našich aktivit a tvořili pozitivní a usměvavou atmosféru po celý pobyt. Pokud bych mluvila za sebe, odjíždět se mi nechtělo, byla jsem nadšená z neskutečné iniciativy všech organizátorů a zároveň šťastná, že jsem se mohla podílet na další akci pro děti s onkologickým onemocněním. Byl to pro mě nejen příjemně strávený prodloužený víkend, ale především jsem si uvědomila, jak krásnou cestou lze dělat věci, které mají opravdický smysl. Myslím, že jsme všichni odjížděli nabití energií díky všem zúčastněným, díky jejich znatelné síle, kterou mnozí z nás postrádají.

Za tým Centra APA Tomáš Vyhlídal



Vybrané aktivity Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci

Ondřej Ješina

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

„Jde to i jinak“ – Jak? Vyzkoušeli jsme v ZŠ Hrabina

Na přelom května připravila vyučující tělesné výchovy Mgr. Kateřina Mannheimová pro žáky 5.–9. ročníků zajímavé dopoledne. Společně s asistenty z řad studentů a vyučujících Centra aplikovaných pohybových aktivit z olomoucké univerzity si žáci mohli vyzkoušet, jaké jsou možnosti sportování lidí nejen s tělesným postižením. Také se mohli setkat s naší vrcholovou paralympioňkou Evou Kacanu a vyslechnout si její životní příběh. Naši hoši a dívky se nadšeně zúčastnili všech aktivit, proto přinášíme pár žákovských postřehů.



Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci

Dne 14. 5. 2015 jsme měli ve škole velice zajímavý projekt. Byli jsme rozděleni na různá družstva. Já bych ale řekl, že jsem byl v tom skoro nejlepším družstvu. Nejvíce se mi líbila třetí disciplína, protože jsme si šli povídat s paní Evou Kacanu. Poslouchal jsem velmi pečlivě. Paní se pohybuje na invalidním vozíku a sportuje. Byla na Paralympijských hrách 2008 v Pekingu a vyhrála zlatou medaili ve vrhu koulí. Medaili nám ukázala, mohli jsme si ji potěškat. Pustila nám také filmy s hendikepovanými sportovci. Beseda se nám moc líbila.

Petr Rudzki



Goalball – tato disciplína je hra pro nevidomé. Sedli jsme si do kruhu, dali jsme si na oči masky – klapičky a kutáleli jsme si mezi sebou míč. Byl ozvučený rolničkou. Mně se goalball líbil nejméně. Míč byl ozvučený a měli jsme ho kutálet do soupeřovy branky. Byl to docela špatný pocit,

když jsem měl na očích klapky a musel jsem se orientovat jen sluchem.

Lukáš Staříčný, VI. A, Eliška Hartlová, Samuel Janík, V. C

Na jednom ze stanovišť nám lektor nejdříve vysvětlil princip hry boccia a pak jsme si mohli i zahrát. Je podobná hře pétanque, jenomže tam nejsou těžké kovové koule, ale lehké kožené. Myslím si, že mohly být plněné rýží. Ze začátku jsme jen házeli do kruhů na zemi a potom jsme hráli. Byla to zábava. Když se naši skupiny pan Martin ptal, jestli známe hru boccia, přihlásila jsem se a řekla, že to hraje závodně můj soused. Jmenuje se Tomáš Byrtus. Pan Martin řekl, že ho zná, že je jeho trenér a že ho mám pozdravovat.

Matouš Polášek, VII. A,
Klára Helebrandtová, V. C

Další stanoviště bylo vrcholem všeho. Byli jsme v tělocvičně, jezdili na sportovních vozících a přitom jsme driblovali basketbalovým míčem. Hrozně nás to bavilo a pořádně jsme se vyblbli. Mohli jsme si také na normálních vozících vyzkoušet, jak se jezdí. Bylo to těžší, než se zdálo. Opravdu jsem netušila, že to bude tak těžké přejet práh nebo zabočit za roh.

Jakub Jelínek,
Nela Tomanková VIII. A

Na závěr celého programu hráli učitelé proti žákům basketbal na sportovních vozících. Žáci jednoznačně vy-

hráli. Konečně zvítězila obratnost nad inteligencí! Tento den se nám všem velmi líbil!

Brigita Fajová, VII. A

Za ZŠ Hrabina Vlasta Potyszová (květen 2015)

Na Gymnáziu v Kroměříži jsme zažili paralympiádu



Pokud někdo procházel kolem naší školy ve čtvrtek 7. května, mohl mít při zběžném pohledu pocit, že se budova školy proměnila v jakýsi lazaret. Soudě tak alespoň podle postaviček studentů tercií a kvart na invalidních vozících snažících se v bezprostředním okolí školy zdolat nástrahy pozemních komunikací, přechodů, nájezdů a chodníků.

Chce především ukázat, že tělesné postižení je sice omezením pro obě strany, ale zároveň to není doživotní odsouzení k nečinnosti a nemožnosti se podle svých možností začlenit do společnosti. A to dokonce mnohem aktivněji. Další skupina si totiž mohla vyzkoušet sportovní vozíky a ovládat zároveň vozík a třeba basketbalový míč. V další části se seznámili s hrou boccia, což je velmi zjednodušeně obdoba pétanque. V posledním bloku se pak mohli formou besedy seznámit s dalšími paralympijskými sporty a možnostmi sportovního využití podle druhu a stupně tělesného postižení. Soudě podle reakcí studentů, byl tento projekt přínosem, splnil tak svůj účel a určitě se k němu znovu připojíme.

Za Gymnázium Kroměříž Martin Krčál (květen 2015)

Program Paralympijského školního dne zavítal do Zlína

Na popud člena České asociace aplikovaných pohybových aktivit Karla Vondráčka byl po delší odmlce zrealizován program Paralympijského školního dne na ZŠ Okružní ve Zlíně. Tato škola se pilně zapojuje do systému individuální integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a i z toho důvodu aktivně vstoupila do organizace tohoto projektového dne. Akce se zúčastnilo na 140 žáků ze šesti čtvrtých a pátých tříd.

Tým Centra APA připravil jednotlivá stanoviště se zaměřením na sportovní hry vozíčkářů, indoor curling, mobilitu na běžných vozících a mobilitu osob se zrakovým postižením, goalball, boccia u jedním z vrcholů byla beseda s paralympijskou vítězkou Evou Kacanu. Realizační tým měl velkou radost z aktivního zapojení žáků, ale i jejich paní učitelek, které se nestyděly podpořit dopad celého dne a na závěr se aktivně zúčastnili exhibičního utkání v basketbalu na vozíku za zuřivého potlesku a bouřlivé atmosféry, kterou žáci základní školy vytvořili.



Za realizační tým Ondra Ješina (květen 2015)

Karneval APA opět boural hranice

Motto letošního Karnevalu APA 2015 bylo „Za hranicemi aneb máme svůj svět“. Nejen toto motto bylo bezesbýtku naplněno. Výroční společenská akce oboru APA (ve smyslu studijních oborů orientovaných na pohybové aktivity osob se speciálními potřebami) byla opět plná zajímavých lidí, dobré nálady, skvělé hudby a jakoby mimoděk plná „jinakosti, která boří hranice“.

Karneval APA 2015 lze považovat za velmi zdařilý nejen proto, že se zastavil propad zájemců o účast na této akci.

Jednalo se již o 8. ročník a dle každoročních hostů si velmi vysoký standard ples v maskách udržel i tentokrát. Vždyť, kde a kdy se vám poštěstí setkávat se a naplno prožívat ty nejpozitivnější emoce bez ohledu na ... cokoliv. Pavel Helan band opět potvrdil, že patří k tomu nejlepšímu, co vás na akcích plesového typu na Moravě může potkat. Nezklamal ani nový moderátor Lukáš Man, který bravurně zvládl svou nelehkou pozici pokračovat v práci takových moderátorských veličin jako je Petr Holík a Roman Pastorek.



Jako každý rok bylo součástí karnevalu i udílení cen. Ačkoliv letos nebyl nikdo uveden do Sině slávy APA, své nové majitele si našla Cena ČAAPA (Jana Kuncová), APAč roku (Radim Antel) a Výroční cena Centra APA (Veronika Grygarová). Královnou karnevalu byla Kleopatra (a její iden-

tické dvojče). Naprosto jednoznačným králem pak Bača, i když zlí jazykové tvrdí, že vyhrát měla pouze jeho ovečka.

Věříme, že vy, co jste na karnevalu byli, jste si náležitě užili a vy, co jste nebyli, vše za rok napравíte.

*Za realizační tým studentů a pracovníků Katedry APA
Ondra Ješina (2015)*

Seminář APA pro rodiny

Dlouholetým partnerem Centra APA je Středisko rané péče, zejména olomoucké středisko zabývající se podporou rodin s dětmi se zrakovým, případně kombinovaným postižením. Právě toto středisko oslovilo Fakultu tělesné kultury ve vztahu k realizaci dvouhodinového semináře, věnovaného volnému času a aplikovaným pohybovým aktivitám, a zejména představení sportovně-kompenzačních pomůcek. Semináře, který se konal 14. 4. v prostorách FTK, se zúčastnili zástupci 4 rodin (spíše však celé rodiny).

V půjčovně sportovně-kompenzačních pomůcek si měli možnost rodiče i děti vyzkoušet jízdu na handbiku, novém race runeru, tříkolkách a tandemových kolech. Seznámili se s nabídkou většiny pomůcek, které půjčovna FTK s podporou Magistrátu města Olomouce provozuje. Seznámili se s pomůčkami pro vodní turistiku, lyžování, plavání, ale i pro indoorové aktivity. Seminář byl zakončen krátkou prezentací široké nabídky sportovních aktivit osob se zdravotním postižením a závěrečnou diskusí. Rodiny projevíly zájem budoucí účasti na akcích typu zimní kemp pro rodiny, sjíždění řeky Moravy a některých dalších.

Za tým Centra APA Ondra Ješina (duben 2014)



Instruktorské kurzy monoski pořádané katedrou APA v sezóně 2014/2015

Letošní sezóna výukových kurzů začala již v prosinci za nelehkých podmínek. Ještě pár dnů před kurzem nebylo jasné, zda se kvůli špatným (téměř žádným) sněhovým podmínkám bude moci uskutečnit. Většina účastníků kurzu z řad dobrovolníků organizace Země lidí, o. p. s., už z kraje zimy potřebovala brázdit svahy s monoski, a tak byl kurz i díky lyžařské škole Heipark Tošovice (vedoucí této školy byl sám na kurzu přítomen a tímto mu opět děkují) přesunut do stejnojmenného areálu

namísto plánovaného Lipna, které nebylo ještě v tu dobu v provozu.

Kurz byl specifický nejen svým rychlým přesunem na druhý kraj republiky, ale i veskrze „jarními“ podmínkami, účastí dvou lyžařů s tělesným postižením, kteří s námi byli po celou dobu kurzu a skupinou lidí, kterou spojuje dobrovolnická činnost u organizace pořádající volnočasové aktivity pro děti s tělesným a kombinovaným postižením (www.zemelidi.cz).

Další, již tradiční kurz na začátku ledna, se odehrával v Janských Lázních. Zde byly lyžařské podmínky výrazně lepší, a tak se kurz mohl uskutečnit v plném rozsahu veskrze v zajetých kolejích. Účastnili se ho lidé z různých oblastí a tudíž i z různých důvodů, např. pracovníci z rehabilitačního centra, která by chtěla přiblížit monoski svým klientům nebo maminka kluka s tělesným postižením, která už se synem jezdí, ale chtěli by se posouvat dál a zároveň umožnit lyžování

dalším lidem z neziskové organizace, ve které působí. V rámci kurzu měli možnost pracovat s dvěma začátečníky, kteří během krátké chvíle udělali velké pokroky, a také si vyzkoušet „pasivní ježdění“ ve Špindlerově mlýně se studenty Obchodní akademie, odborné školy a praktické školy Olgy Havlové v Janských Lázních. Kurz byl organizován Centrem handicapovaných lyžařů, o. s. (www.monoski.info).

Další dva kurzy se odehrávaly v Koutech nad Desnou také v již zavedeném režimu. První kurz byl určen pro studenty předmětu Instruktor monoski a konal se paralelně se zimním kurzem určeným pro prváky navazujícího magisterského studia APA/ATV. Studenti nezapřeli své sportovní vlohy a během prvních tří dnů se naučili lyžovat v monoski a asistovat při lyžování u svého spolužáka s tělesným postižením, který s námi absolvoval kurz v plném rozsahu a jehož odhodlání a výdrž v některých „kritických“ situacích byly obdivuhodné. V dalších dvou dnech měli možnost zúročit své nabyté dovednosti při asistenci lyžaře s těžkým tělesným postižením lyžující na biski a žákům ze Základní školy pro žáky se specifickými poruchami učení a Mateřské školy logopedické Schola Viva, o. p. s.

Poslední kurz, již v rámci celoživotního vzdělávání, probíhal za nejlepších sněhových podmínek ze všech těchto kurzů. Sedm účastníků bylo z odlišných oblastí, ale v podstatě všichni pracují s dětmi s tělesným postižením, a tak jejich nasazení, které později mohou přenést do praxe, bylo opravdu vysoké. Ve dvou dnech načerpali velké množství informací a dovedností, aby pak tři následující dny mohli zprostředkovat lyžování dětem či mladým lidem s tělesným postižením. Druhý večer jsme totiž na tomto kurzu přivítali účastníky s tělesným postižením s jejich rodinnými příslušníky či kamarády. Veskrze dámské lyžařské družstvo, až na jednoho mladého klučinu, tvořily čtyři slečny ve věku od 12 do 18 let. Tito mladí nadějní lyžaři měli možnost sledovat



i pokročilejší trénink jedné z nich i další z našich studentek, která si za námi na monoski přijela zalyžovat. Nejen díky skvělému přístupu všech zúčastněných, ale i díky poskytnutému zázemí a možnostem ve skiareálu Káreš (www.skiarealkares.cz), proběhl i tento kurz za velmi příjemné a kamarádské atmosféry.

Všem účastníkům, novým instruktorům a těm, kteří se se mnou na těchto kurzech podíleli a umožnili nám je uskutečnit, moc děkuji za příjemně strávený čas a nenahraditelné zážitky.

Za katedru APA Radka Bartoňová

Expediční projekty s účastníky se zdravotním postižením jsou od roku 2014 na FTK UP v Olomouci realitou

S ideou zařadit expediční projekty do vysokoškolského kurikula přišel dr. Michal Kalman již dříve, avšak až od podzimu 2014 se podařilo tyto myšlenky zhmotnit do reálného integrovaného kurzu. Předmět, původně určený studentům vysokoškolského studijního oboru rekreologie, je nově povinnou součástí studia i u studentů oboru aplikované pohybové aktivity. Garantem pro integrované expediční projekty je dr. Ondřej Ješina.

Expedice na bezbariérové plachtenci – Nizozemí



První vlašťovkou byl expediční projekt na bezbariérové plachtenci Ludgerdina. Studenti Fakulty tělesné výchovy Univerzity Palackého v Olomouci pluli týden na speciální plachtenci, na které pracovali s handicapovanými spolužáky. Padesát metrů dlouhá loď je jediná svého druhu, která nabízí bezbariérový přístup téměř do všech částí lodi, rozhodně tedy do těch potřebných. Pětidenní výpravy okolo holandských břehů se kromě studentů oboru aplikované pohybové aktivity a garantů celého projektu zúčastnili i novináři ČT. Součástí jejich práce bylo natočení reportáže právě z této plavby. Více informací o expedici naleznete např.

na <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1096902795-studio-6/214411010101014> nebo na <http://www.invarena.cz/?p=17901>. Reportáž z celé výpravy je pak možné sledovat na webových stránkách České televize.

Bezba projekt – expediční projekt v Norsku

Na desetidenní expedici do Norska jsme po náročných přípravách vyrazili v pátek 1. 5. 2015 plni očekávání, ale také otázek. A na mnohé z nich, troufáme si říci, jsme za hranicemi všedních dní našli odpověď, a to nejen v Norsku samotném, ale zejména během cesty. Nyní můžeme bez nadsázky říci, že cesta je cíl. A cíl naší báječné expedice považujeme za 100% splněný.

Původně jsme předmět s názvem „Expediční projekt“ brali jako nutné zlo a stejně tak k němu většina z nás přistoupila. Nebýt našich dvou hlavních tahounů Radima Antla (šéfa přes nápady a ptákoviny) a Jitky Dostálové (šéfy přes získávání financí, plánování, medializaci a dotahování nápadů), zřejmě bychom neodjeli. Tito dva dokázali ostatní expedičníky dostrkat před startovní pásku

expedice. Když však padl startovní výstřel, začali všichni spolupracovat jako dobře fungující hodinky. V cíli jsme se shodli na tom, že o nějakém splnění předmětu je zbytečné hovořit. Kdyby byly všechny předměty takové, zřejmě bychom soutěžili, kdo bude studovat déle :-).

Výchozím místem byla naše alma mater, avšak expedice samotná začala až po vylodění z trajektu ve Švédsku, kde jsme se zastavili v Tanumshede a očima i rukama obdivovali krásu středověkých skalních rytin. V témže dni jsme dojeli do Osla a užili si trochu bloudění v metru i nočních výhledů v centru města. Následující den jsme navštívili Vigeland's park, jemuž vévodí 212 soch lidských těl. Sochy jsme obdivovali pohledem i hmatem a stejně tak jsme prozkoumávali na ostrově Bygdøy Nansenův a Amundsenův Fram či Heyerdalovy RA I a RA II. Všichni jsme ocenili, že můžeme plnými doušky užívat atmosféru města.

Po noci strávené v příjemném hostelu v Oslu jsme plni dalších očekávání pokračovali směr Røros. Cestu lemovaly řeky s divokými peřejemi, horskými vodopády a horami, které byly vyšší a vyšší. Mnohá místa byla pokryta sněhem. Během cesty nás zaujaly typické norské stavby – menší domečky, většinou na samotě, a my jsme si uvědomili, že ke spokojenému bytí stačí tak málo, což nám potvrzuje i dvoudenní pobyt v Røros, kde jsme strávili dvě noci v tepee nebo ve stanu a objevovali kouzlo mushingu i lukostřel-

by. O mushingu bychom dnes mohli bezpochyby psát několikastránkové ódy. Když je však máme shrnout do jedné věty, shodujeme se na tom, že jde o naprosto nesdělitelný zážitek a všem vřele doporučujeme: „Jedte do Alaskan Husky Tours a vyzkoušejte si vést psí spřežení širými, bílými pláněmi na vlastní kůži.“ Avšak i zdejší přátelští musheři se v těchto dnech učili. I pro ně byl „blind mushing“ výzvou, kterou jsme společně zvládli s obrovským uspokojením. Třešničkou na dortu byla v těchto dnech lukostřelba, beseda s mushe-

ry a večery v tepee za zvuku kytar, flétny, bubínku a společného zpěvu, který byl po nevšedních společných zážitcích zvlášť procítěný. 53 kamarádky psů husky se nám opouštělo velmi těžce, ale nové zážitky na sebe nenechaly dlouho čekat.

Následující den jsme se přesunuli do Aure, kde odvážlivce (a že jich bylo :-)) čekalo koupání v šestistupňovém moři, jízda na motorovém člunu, mořský rybolov a večerní grilování námi ulovených tresků.

Během naší norské Bezbaexpedice jsme zažili slunce, déšť, sníh, kroupy, vítr, teplo, zimu, červánky i duhu. A byť bylo naším cílem ukázat lidem s postižením možnosti trávení volného času a spolu s nimi překonávat bariéry, které jim osud připravil, získali jsme všichni bezpochyby mnohem více. Máme nové, báječné kamarády, spoustu zážitků i jen tak obyčejnou radost ze života. Více na www.bezbaexpedice.cz.



Expedice Přes Bar – Drávká stezka (Itálie, Rakousko, Slovinsko)

Do třetice expediční projekt, jehož realizace proběhla v září 2015. Představovala dosud největší akci svého druhu, protože se jí zúčastnilo více než 45 osob, z nichž minimálně 10 byli účastníci s různým zdravotním postižením. Podobně jako v předešlé expedici v Norsku přebírali studenti velkou část organizace na svá bedra a ve spolupráci s příslušným garantem kurz plánovali, organizovali a realizovali. Jejich úkolem bylo ale také získávání zdrojů (nejen finančních), komunikace s účastníky, kreativní předkládání návrhů a alternativ cest a programu, komunikace s médii apod. Zapojení jednotlivých studentů bylo různé, ale nejvíce práce i zodpovědnosti na sebe při přípravách této expedice na sebe nechali naklást studenti Marek Zaoral a Ondřej Lonský. Více o expedici se můžete dočíst na webových stránkách <http://expedicepresbar.upol.cz/>. ■



Jak na to...**(redaktor Martin Kučera)****Au-pair s dítětem
se specifickými potřebami****Marek Zaoral**

Frederick Polley (8 let) má ADHD, dětský autismus, snížené IQ pod 80, specifické poruchy učení (dyslexie, dyskalkulie, dysgrafie). Jeho vývoj je opožděný o 3 roky, hlavně ve slovní zásobě a vyjadřování. Drží bezlepkovou dietu. Frederick je komunikativní a kamarádský kluk, má smysl pro humor a mnoho energie. Je to usměvavý a veselý kluk se spoustou otázek, v kolektivu je společenský. K jeho věku je abnormálně fyzicky zdatný. Ve sportu ho baví šerm, jízda na koni, fotbal, tenis, kriket a také hraje na piano.

Rodina nedokázala být k Frederikovi dostatečně důsledná a zásadová, a proto potřebovala odbornou pomoc při jeho výchově. V rodinném prostředí byly časté změny plánů, a to mělo negativní dopad na Frederika. Na časté změny reagoval vztekem, křikem a agresivním chováním. To mělo za následek nezvládnání soustavné rodinné výchovy, neplnění školních úkolů, školní docházky, absence ve sportovních kroužcích. Starším sourozencům byla dávana vina za záchvaty Frederika.

Stěžejním úkolem mé práce bylo starat se o jeho školní povinnosti, vytvářet volnočasové aktivity mimo školu a kroužky, plnit s ním hygienu, transportovat ho do školy, na výlety, učit ho novým aktivitám a hlavně ho k nim motivovat.

Jak se začal řešit hlavní problém předcházení záchvatu vzteku? Po zjištění všech povinností a oblíbených aktivit Frederika byl vytvořen týdenní plán s opakujícími se povinnostmi a aktivitami. Změny byly oznamovány co nejdříve a velice šetrně, aby se na ně mohl Frederick připravit po psychické stránce. K plnění týdenního plánu byla nutná neustálá motivace u všech činností během dne. Během práce s Frederikem bylo nutné být důsledný a držet si odborný přístup po celou dobu práce. Aby to mohlo fungovat, bylo potřeba s těmito zásadami seznámit všechny zúčastněné, především rodinu, školu, přátele a kroužky. V těchto oblastech navázat intenzivnější komunikaci a snažit se mít stejná pravidla a zásady, aby nebyl Frederick dezorientovaný. Snaha naučit ho samostatnosti u základních životních potřeb.

Frederik byl tedy každý den veden k samostatnosti. Například si chystal sám oblečení, dělal si školní povinnosti a chystal si sám pomůcky. Typický týden byl složen z pravidelné školní docházky do školy pro děti s poruchami učení, kde se vyučovalo způsobem jeden na jednoho, a odpolední výuky v běžné škole. 2× týdně navštěvoval šerm, což je velice dobré na rozvoj koncentrace, 1× týdně absolvoval jízdu na koni s relaxačními účinky a 1–2× týdně

Získat práci jako au-pair v Londýně není nejtěžší, ale zůstat a být úspěšný v naplnění cílů může být náročnější. Osm měsíců strávených v centru Londýna strávených staráním se o chlapce se specifickým přístupem byl nelehký úkol. Protože jsem byl v neobyčejné rodině a cizím prostředí, rád bych se podělil o zážitky a zkušenosti ze zahraničí, o získané poznatky, jak postupovat a pracovat s dětmi přímo v rodinném kruhu. Jako au-pair jsem s ním trávil většinu času. Získal jsem zkušenosti v péči o dítě v rodinném prostředí bez jednotných pravidel.

piano. O víkendu se zúčastnil turnaje v šermu nebo hrál fotbal. Obsahem domácích aktivit byly školní úkoly, starání se o štěně, různé hry doma nebo na zahradě.

U Frederika bylo důležité se mu neustále věnovat, protože měl mnoho energie. Proto byly vytvořeny aktivity, které ho nejen bavily, ale také mu pomáhaly při rozvoji koordinace, balance a koncentrace. Za velmi přínosnou aktivitu, která byla doporučena dětskou psychologičkou zabývající se neurologickým vývojem dítěte, bylo považováno psychomotorické cvičení. Jednalo se o každodenní uklidňující cviky. Aktivita s hudbou a pomůckou bosa, která zlepšila bilanci a posílila kosterní svalstvo. K rozvoji jemné motoriky byly využity dřevěné skládačky, které pomáhaly rozvíjet kreativitu, nebo puzzle k lepšímu logickému myšlení a počítačové cvičení formou hry na rozvoj krátkodobé paměti a koncentrace. Mezi oblíbené hry patřilo hraní si na role kuchaře, policisty, záchranáře, učitele, trenéra, cvičitele štěněte. Pomocí této hry se dostával do pozice vedoucího, kdy musel sám rozhodovat, plánovat, doporučovat, vést ostatní děti v týmu. Pomohlo to k rozvoji sebevědomí a poznání práce se skupinou dětí. Venkovní aktivity na dětských hřištích byly velmi přínosné pro začlenění se do společnosti dětí a hledání si nových kamarádů.

Mezi nejdůležitější potřebou u všech aktivit je kvalitní a smysluplná motivace dítěte. Pro Frederika byla vytvořena nástěnka, kde byl napsán plán dne a zpětné hodnocení dne, které bylo bodováno. Získané body proměnil za jeho oblíbené hračky, jídlo nebo jiné slíbené odměny. Nástěnka obsahovala ranní a večerní rituály jako například stlání vlastní postele, hygiena, chystání si potřebných věcí na následující den. Hodnoceny byly psychomotorické cviky, chování dne, domácí úkoly. Získané body se sčítaly na konci dne a velké sčítání a odměňování probíhalo na konci týdne. Použití nástěnky pomohlo ke kvalitnímu navázání komunikace s Frederikem, což mělo i výborné výchovné výsledky. Při každém hodnocení mohl Frederick sám sebe posoudit.

Frederick má dětský autismus, ADHD, silné specifické poruchy učení a lehce snížený intelekt pod 80 IQ. Na Fredericka nejsou kladeny velké nároky, což se může negativně projevit v pozdějším věku, kdy nebude schopen obstarat sám sebe. Bude trpět naučenou bezmocností a je velká pravděpodobnost, že zůstane fixovaný na svoje rodiče. Ve škole bude spíše podprůměrným žákem, ale velmi sociálně zdatným. Frederick má dobré předpoklady zlepšit své motorické dovednosti. ■

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 (tříletého) 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:

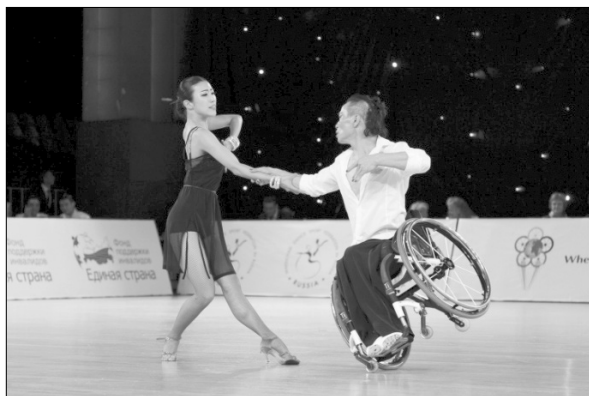
- učitel všeobecně vzdělávacího předmětu TV na základních a středních školách všech typů (včetně škol pro žáky a studenty se speciálními vzdělávacími potřebami);
- pedagog volného času;
- vychovatel;
- speciálně pedagogický pracovník zaměřený na APA;
- řídicí pracovník na pozici: instruktor, organizátor, 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
www.ftk.upol.cz/katedry/apa/uvod.html, www.apa.upol.cz
www.ftk.upol.cz/katedry/apa/uvod.html, www.apa.upol.cz

Wheelchair Dancing

Marek Mynář



Popularita a zájem ve světě závodního tančení na vozíku se každým rokem zvyšují. Je to velmi elegantní a stylový sport, který zahrnuje atlety s tělesným postižením dolních končetin. Tento druh sportu již existuje desítky let. Původní název zněl „integrovaný tanec“. Nyní vznikají spousty tanečních organizací po celém světě. S rostoucím počtem těchto organizací mají lidé stále větší možnosti tančit jejich oblíbené taneční styly od tradičních tanců až po jazz, balet, nebo třeba i latinsko-americké tance.

První soutěž na mezinárodní úrovni byla první ve Švédsku roku 1977 a první mistrovství světa se konalo v Japonsku 1998. Tanec je jeden z nejvíce fyzicky prospěšných a dostupných aktivit pro lidi na invalidním vozíku.

Sport je zařazen do IPC (International Paralympic Committee) mistrovství, ale do paralympijských her stále zařazen není. Tanečníci z více než 40 zemí světa s různým tělesným postižením jakéhokoli věku tančí na invalidním vozíku. Sport se řídí pravidly mezinárodní sportovní federace, která jsou upravena mezinárodním paralympijským výborem. Pravidla upravují velikost parketu, počty párů a jejich kostýmy, tance a dokonce i hudbu a trvání temp. Povrch parketu musí být minimálně 250 metrů čtverečních. Žádná strana podlahy nesmí být menší než 10 metrů.

Na mistrovství se používá parket s povrchem 350 metrů čtverečních. V porotě na soutěžích bývá 5-7 porotců dle velikosti soutěže. Účastníci mají možnost používání elektrických invalidních vozíků, pokud potřebují.

Existují čtyři základní rozdělení:

Single dance (jednotlivci) – zahrnuje sólové vystoupení jednoho tanečníka.

Duo dance (dvojice) – taneční styl, který zahrnuje dva tanečníky na invalidním vozíku se zdravotním nebo bez zdravotního postižení.

Group dance (skupinový) – taneční skupina synchronizovaného tance vozičkářů pro čtyři, šest nebo osm závodníků.

Combi dance (kombinovaný) – integruje tělesně postiženého a tanečníka bez postižení.

Mezi standardní tance patří waltz, tango, valčík, pomalý vídeňský Foxtrot a QuickStep. Naopak mezi latinsko-americké tance patří samba, Cha-Cha, rumba, paso doble a jive. Freestyle/SHOWDANCE může obsahovat standardní tance (konvenční) nebo jakýkoli styl pro prezentaci (folk, hip hop, latin, standard, balet, moderní, street dance, salsa, argentinské tango, břišního tance atd.).



Tanec na vozíku má fyzické i psychické přínosy. Někteří uvádějí, že tanec jim umožnil menší fyzikální terapie a to kvůli cvičení, která provádějí během tréninků a představení. Fyzické výhody tance zahrnují udržování fyzické rovnováhy, flexibilitu, rozsah pohybu, koordinace a zlepšení kontroly dýchání. Po psychologické stránce jsou to sociální interakce a rozvoj vztahů. Závodníkům pomáhá v rozvoji fair play, sportovního chování a komunikačních dovedností. ■

Významná jména

Organizace Full Radius Dance a **Axis Dance Company** pomohly sdružit taneční komunitu prostřednictvím změny způsobů, jak lidé vnímají postižení. Full Radius Dance se sídlem v Atlantě má taneční program, který zajišťuje pohyb pro děti i dospělé se zdravotním postižením. Nejen vozičkáři, ale i zrakově postižení mohou být v tanečních třídách, které pomáhají studentům se směřovostí, vyvážením a s jejich sebevědomým pohybem. Full Radius vnímá postižení jako vedlejší vlastnost ladného tance. Tanec je jeden z inspirativních sportů, při kterém se daný jedinec cítí jistější a silnější.

Dále také existuje v Americe organizace s názvem „**Dancing Wheels**“, která je průkopníkem bezbariérových tanečních společností v Clevelandu. Každý rok prezentuje přes 120 představení, komplexní vzdělávací programy, workshopy pro učitele a zdravotníky a mnoho dalšího. V posledních letech tento sport nabral na popularitě na základě televizních pořadů **Strictly Come Dancing** a **Dancing with the Stars**.

CULÍK – VŠE O SMÍCHU :o)

Lucie Lauermanová

To, čím je mýdlo pro tělo, je smích pro duši.
 Židovské přísloví

Culík v sobě skrývá dva základní významy. V první řadě je od dětství přezdívkou Lucky Lauermanové, v druhé řadě je to organizace. Oboje pojí smích. Culík pro Vás od roku 2011 realizuje různorodé aktivity spojené se smíchem, zejména JÓGU SMÍCHU. Však už Nikolaj Vasiljevič Gogol pravil: „Proboha, smějte se častěji, to je jediný spolehlivý lék na všechny nemoci“.



mulovaného jsou stejné jako u spontánního (Mora-Ripoll, 2011). Lidská mysl je schopná tento rozdíl poznat, tělo nikoli.

Madan Kataria stanovil základní principy. Jedná se o nepolitické, nenábožensky zaměřené a neziskové sdružování lidí. Mísí klubů smíchu je Světový mír. Při hodině jógy smíchu se pracuje s rytmickým tleskáním, pohybem, tancem, zpíváním apod. Výhodou je nenáročnost na pozornost a okamžitá úleva (<http://www.laughteryoga.org/>).



Jóga smíchu – základní informace

Smích celým tělem i duší, přesně to je jóga smíchu (Hasja jóga) – koncept stavící na myšlence, že se každý člověk může smát bez důvodu. Vznik jógy smíchu je spojen s indickým lékařem Madanem Katariou, který se léčivým účinkům smíchu věnoval mnoho let (Shahidi, Mojtahed, Modabbernia, Mojtahed, Shafiabady, Delavar, & Honari, 2011). 13. března roku 1995 založil první klub smíchu v Bombaji, jehož náplní se stala jóga smíchu. Od té doby se myšlenka jógy smíchu šíří po celém světě. V současné době se nachází přes 10 000 klubů smíchu ve více jak 70 zemích.



Základem jógy smíchu je kombinace nepodmíněného smíchu a Pranayamy = jógového dýchání. Smích se při józe smíchu vyvolává pomocí speciálních cvičení, která jsou založena na skupinové dynamice, očním kontaktu a dětské hravosti. Princip je postaven na faktu, že lidské tělo není schopno rozlišit simulovaný a spontánní smích (Kataria, 2005). Proto dopady smíchu si

Něco málo o smíchu – jak působí na naše tělo?

Positivními i negativními účinky smíchu se zabývají odborníci od nepaměti. Selea (2004) uvádí, že již lidové moudrosti se věnují účinkům smíchu. Např. rčení „umřít smíchy“ představuje stav radosti vysoké intenzity. K účinkům smíchu lze přistupovat podle třech základních oblastí zdraví. Dělíme je tedy na psychické, fyzické, sociální (oblasti se svým obsahem vzájemně prolínají). Za nejvýznamnější a nejvíce oceňované pozitivní dopady smíchu na člověka jsou považovány následující reakce organismu: redukce stresu (snížení sekrece kortizolu



a adrenalinu), zvýšená sekrece endorfinů (hormonů „radosti“), zlepšení imunity, lepší trávení, zvýšení pružnosti cév, zvýšená cirkulace kyslíku, zvýšení koncentrace, snížení krevního tlaku, zlepšení kvality spánku a mnoho dalších.

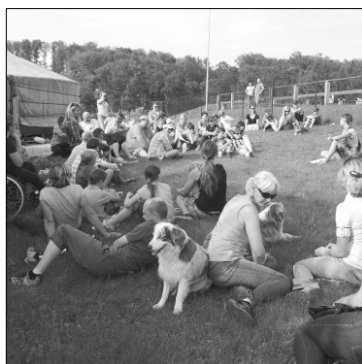


Kde Culík působí a pro koho realizuje jógu smíchu?

S jógou smíchu s Culíkem se můžete potkat například: ve firmách, ve školách, na různých akcích (svatby, konference apod.), v domovech pro seniory, v dětských domovech, ve fitness centrech (jako aerobním cvičením), v nemocnicích (je možné ji praktikovat i s pacienty s omezenou mobilitou) atd. Všude tam, kam si ho pozvete. Jógu smíchu realizuje pro děti, dospělé, seniory, osoby se specifickými potřebami, pro celé rodiny atd. po celé České republice.

Chcete-li „přičichnout“ atmosféře jógy smíchu, koukněte do fotogalerie na www.culik.cz.

Culík dále pořádá **certifikované kurzy**: Staňte se instruktorem/kou jógy smíchu s Culíkem, jehož účastníci se stávají mezinárodně uznávanými instruktory jógy smíchu a mohou dál šířit její myšlenku.



Závěr

Jóga smíchu představuje originální přístup přinášející lidem smích a radost do života. Stačí jen otevřít se této nové možnosti a vyzkoušet si vše, co jógy smíchu přináší, na „vlastní kůži“. Jóga smíchu pomáhá odhodit naše masky, redukovat stres, rozesmát tělo i duši bez důvodu, přináší radost v nejjednodušší podobě.

Použitá zdroje

- Kataria, M. (2005). *Lauff For No Reason*. India: Madhuri International.
- Lauermanová, L. (2012). *Smích jako specifický prostředek tělocvičné rekreace*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouc, Fakulta tělesné kultury.
- Mora-Ripoll, R. (2011). Potential health benefits of simulated laughter: A narrative review of the literature and recommendations for future research. *Complementary Therapies in Medicine*, 19(3), 170–177.
- Shahidi, M., Mojtahed, A., Modabbernia, A., Mojtahed, M., Shafiabady, A., Delavar, A., & Honari, H. (2011). Laughter Yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(3), 322–327.

Poznámka autorky

Učitel jógy smíchu může, na rozdíl od instruktora jógy smíchu, vyškolit další instruktory jógy smíchu. V České republice jsou ke dnešnímu dni pouze dva učitelé jógy smíchu. ■

Informace

- Lucka „Culík“ Lauermanová – učitelka jógy smíchu (kurz v Indii s Madanem Katariou – zakladatelem jógy smíchu) praktikující jógu smíchu od roku 2011
- členka mezinárodní sítě učitelů jógy smíchu Laughter Yoga International; studentka doktorského studia – disertace: Jóga smíchu jako volnočasová aktivita seniorů
- jóga smíchu pro: děti, dospělé, osoby s různými omezeními (tělesnými či smyslovými), seniory, rodiny, firmy atd.
- e-mail: culik@culik.cz
- telefon: +420 733 529 766
- www: www.culik.cz
- facebook: <https://www.facebook.com/culik.jogasmichu>



Řekněte to jinak*(redaktorka Svatava Panská)***Vybrané pojmy znakového jazyka neslyšících pro využití v ATV****Svatava Panská***Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci*

V roce 2013 jsme hovořili o nejvyšší sportovní soutěži sluchově postižených – o letní Deaflympiáde. V tomto čísle se zmíníme o přípravě sportovců na soutěže. Sportovec, jenž je do reprezentace zařazen, musí splňovat určité výkonnostní limity a musí splňovat kritéria sluchového postižení, což je ztráta slyšení na hladině 55 dB na lepším uchu. Současně je nutné, aby byl zaregistrován v Českém svazu neslyšících sportovců, který právě zaštiťuje jak reprezentanty, tak i ostatní sportovce se sluchovým postižením. Sportovci mají povinnost svoji výkonnost prokazovat výsledky ze svých závodů, které absolvují převážně v České republice mezi soupeři majoritní populace.

Sluchově postižení sportovci se zúčastňují tréninků jednak s dalšími neslyšícími sportovci ve svých sportovních klubech, ale také, a to většinou v individuálních sportech, se sportovci slyšícími. Separované aktivity, konané pod supervizí Českého svazu neslyšících sportovců, jako různá sportovní soustředění, přípravné tréninky, si zařizují a organizují sami. Na těchto soustředěních, která mají přísný řád, si mimo jiné sportovci předávají své zkušenosti, rady – to vše pod vedením svých trenérů, kteří jsou většinou rovněž sluchově postižení.

Na základě konkrétních odpovídajících projektů, které Český svaz neslyšících sportovců nebo samotné kluby podávají, jsou zajištěny materiální podmínky pro sportovní soustředění. Sportovci mají zabezpečeno sportoviště, ubytování a stravování a nedílnou součástí je i vybavení sportovními pomůckami a sportovním oblečením. Součástí tréninkového procesu je kontrolní měření výkonů, které jsou zaznamenány a komplexní hodnocení zasláno na Český svaz neslyšících sportovců. Zásoba znaků, které se můžete s námi naučit, je zaměřena na tréninkové soustředění v atletice.

Znaky prezentuje figurantka Nikita Mašterová

Graficky upravila Lucie Hrbáčková

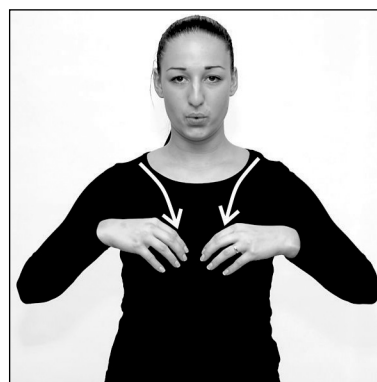
Fotografie Jiří Vrba

**Sport**

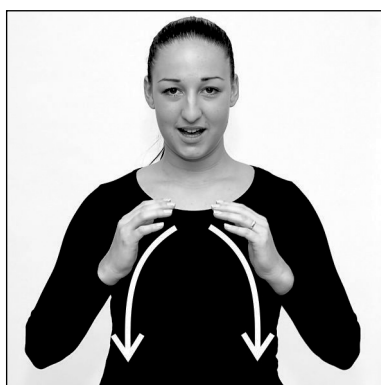
palce
se střídavě
dotýkají hrudi

**Příprava**

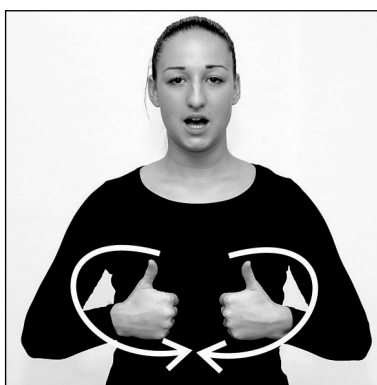
palec s ukazováčkem ve „štipci“
a obě ruce se posouvají
v obloučcích vpravo

**Soustředění**

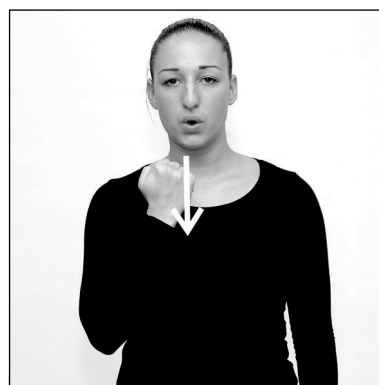
ruce se obloukem
překlopí
před tělo



Hala
obě ruce
se symetricky pohybují
ve směru šipek



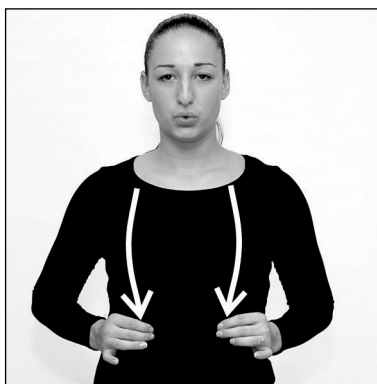
Stadion
ruce
naznačují
ovál stadionu



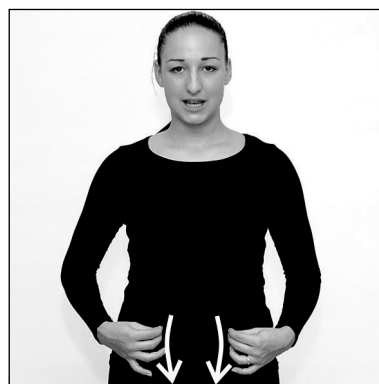
Boty
krátký pohyb
sevřené pěsti
od úst dolů



Tričko
ruka, obrácená dlaní nahoru
malíkovou hranou, 2x naznačí
krátký rukáv trička



Bunda
ruce se pohybují
před tělem,
až „podkasají“ bundu



Kalhoty
ruce od pasu dolů
naznačí elastické,
přilnavé kalhoty



Český
natažená ruka se opakovaně (2x)
pohybuje od brady před obličejem
vzhůru vpravo

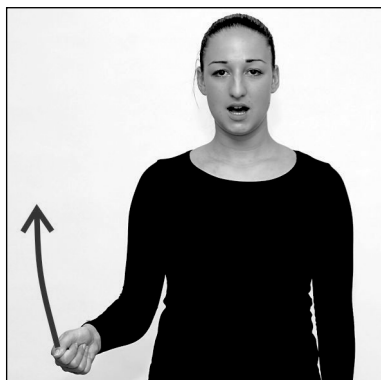


Republika
střídavý pohyb rukou,
které mají natažený
malíček i palec

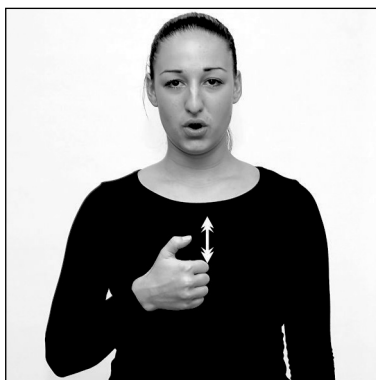


Mistrovství
mírně ohnutá ruka se pohybuje
obloučkem od čela,
prsty se vytáčejí ven

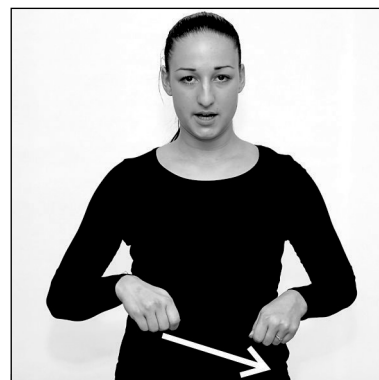
Při sdělení některých pojmů použijeme v jednom výrazu i dva znaky. Například Česká republika, sportovní hala, sportovní příprava, sportovní soustředění atd.



Start
prudký pohyb
ruky naznačí
„mávnutí praporkem“



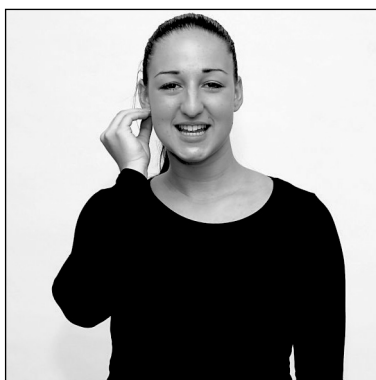
Stopky
ruka drží
„stopky“
a měří čas



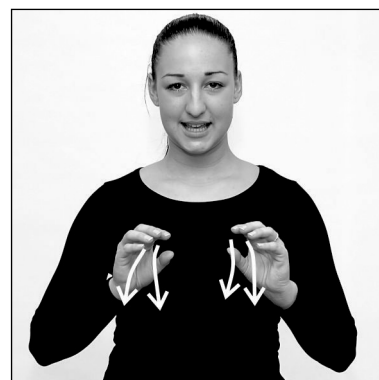
Metr
palce spojeny s ohnutými ukazováký,
pohyb mělkým pohybem
naznačuje „měření“



Muž
ruka, umístěná
pod bradou, se pohybuje
ve směru prstů



Žena
ruka se ukazováčkem
a palcem
dotkne ucha



Trenér
ruce s rozvírajícími se prsty
opakovaně směřují na sportovce
v tréninku



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci



"APA ROAD" EUCAPA 2016

EVROPSKÝ KONGRES APLIKOVANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT

OLOMOUC | ČESKÁ REPUBLIKA | 15.-17. 6. 2016

PRVNÍ OZNÁMENÍ



Hlavním cílem konference je umožnit setkání vědeckých pracovníků, odborníků z oblasti teorie a praxe se zájmem o oblast aplikovaných pohybových aktivit. Chceme podpořit sdílení informací o výzkumných šetřeních i praktických aplikacích kolegů z oboru ve všech oblastech aplikovaných pohybových aktivit (APA) z celé Evropy; chceme spolupracovat; nechat se inspirovat prací druhých; vzájemně se poznat a odnést si nové informace; chceme pomoci s etablováním APA v jednotlivých zemích; chceme Vám ukázat naše město Olomouc; potkat se se starými přáteli a pobavit se :-).

WWW.EUCAPA.UPOL.CZ

TÉMATA KONFERENCE

- Aplikovaná tělesná výchova
- Sport pro osoby s postižením
- Aplikované pohybové aktivity v komprehezivní rehabilitaci
- Aktivní životní styl a aplikované pohybové aktivity

Hlavní řečníci

- Aija KLAVINA
- Yves VANLANDEWIJCK

Důležitá data

Otevření registrace | 1. října 2015

Termín pro zaslání abstrakt příspěvků | 15. ledna 2016

Uzávěrka podávání přihlášek k mezinárodnímu dobrovolnickému programu | 15. ledna 2016

Potvrzení o přijetí abstraktu | 15. února 2016

Termín pro zvýhodněnou platbu | 28. února 2016

Potvrzení o výběru do mezinárodního dobrovolnického programu | 28. února 2016

Program konference | 31. března 2016

Předkonferenční program | 13.–14. června 2016

EUCAPA 2016 kongres | 15.–17. června 2016

ORGANIZAČNÍ VÝBOR

Předseda

Ondřej JEŠINA

ondrej.jesina@upol.cz

Předseda vědeckého výboru

Martin KUDLÁČEK

martin.kudlacek@upol.cz

Sekretariát

Julie WITTMANNOVÁ

julie.wittmannova@upol.cz

Koordinátor Mezinárodního dobrovolnického programu

Tomáš VYHLÍDAL

tomas.vyhliidal@upol.cz

Komunikace a PR

Martin KUČERA

martin.kucera@upol.cz



SEKRETARIÁT

Fakulta tělesné kultury | Univerzita Palackého v Olomouci

Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. | T: +420 585 636 359 | E: eucapa@upol.cz

APA v anglickém Loughborough a Worcesteru

Anglie (Loughborough a Worcester) 23. dubna – 2. května 2015

Ladislav Baloun, Tomáš Zelenka

Na přelomu dubna a května jsme (Tomáš Zelenka a Ladislav Baloun) vyrazili na desetidenní zahraniční studijní pobyt do Británie. V plánu jsme měli návštěvu univerzit v anglických městech Loughborough a Worcester. Prvopočátek naší cesty se datuje k listopadu roku 2014, kdy jsme měli možnost na III. národní konferenci aplikovaných pohybových aktivit v Lednici poznat významného zahraničního hosta Kena Blacka, jehož specializací je poradenství a tvorba inkluzivních pohybových programů po celém světě (mimo jiné se zkušenostmi z Austrálie či Vanuatu). Ken Black je také jedním ze spoluzakladatelů neziskové organizace The Inclusion Club (<http://theinclusionclub.com/>). Během neformálního rozhovoru nás Ken pozval na studijní pobyt do Anglie. V současnosti tráví tento rodilý Skot svůj pracovní čas převážně na dvou univerzitách v Anglii. První je Univerzita v Loughborough (nedaleko Leicesteru) a druhá je univerzita ve Worcesteru (nedaleko Birminghamu).

První bodem našeho programu po příjezdu do Anglie byla prohlídka úchvatného univerzitního kampusu v Loughborough, který je vlastním městem ve městě. Bylo nám sděleno, že univerzita patří mezi top 10 v celé Anglii, což z našeho pohledu podtrhovalo sportovní zázemí, které zahrnovalo několik venkovních hřišť na fotbal, ragby, kriket, dále pak sportovní haly na kolektivní míčové sporty či tenis. Univerzita profitovala z investic během příprav na olympijské hry, které se konaly v roce 2012 v Londýně, kdy bylo rozhodnuto, že Loughborough bude jedním z center pro přípravu sportovců.

V loughborském Sport Parku, což je označení nově postavené budovy, která je domovem několika národních a krajských sportovních organizací, jsme měli sérii tří schůzek. První schůzka byla s výkonným představitelem *English Federation of Disability Sport* Barrym Hornem, se

kterým jsme hovořili o principech realizace pohybových programů pro osoby se zdravotním postižením v Anglii a případné implementaci těchto principů v ČR. S Dawn Hughes jsme probírali zpřístupnění fitness aktivit a zařízení pro osoby se speciálními potřebami. Tato dáma se věnuje dané problematice od roku 2001 a je spoluautorkou standardů inkluzivních fitness center. Poslední na pořadí byla schůzka s doktorkou Niamh Reilly, která se podílí na projektu zaměřeném na vzdělávání učitelů a dalších pedagogických pracovníků v problematice inkluzivního vzdělávání a participaci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve sportu.

O víkendu byl naplánovaný přesun z Loughborough do Worcesteru. První povíkendová návštěva byla směřována do centra zvaného *Snoezelen*. Jde o centrum multisenzorické terapie (např. vodoléčba, smyslové místnosti,



muzikoterapie) především pro osoby se specifickými potřebami a poskytuje klientům prostředí, které může mít funkci relaxační, poznávací a interakční. Pojem *snoezelen* vznikl v Nizozemí a jde o složeninu dvou slov „*snuffelen*“ (čmuchar) a „*doezelen*“ (podřimovat). Principem metody je vytvoření bezpečného a stimulujícího prostředí, které nabízí příjemnou atmosféru. Smyslové podněty a účinky se projevují klientovým uvolněním, uklidněním, odstraněním strachu, zároveň dokáže aktivizovat a řídit nové zkušenosti.

První kontakt se studenty z Worcesterseké univerzity proběhl na akci zvané *Inclusive Sport Event*, pořádané ve Worcesterseké multifunkční sportovní hale (*Worcester Arena* – podrobně se s ní seznámíme později). Ve své podstatě šlo o období Paralympijského školního dne (v ČR pořádané Centrem aplikovaných pohybových aktivit), kdy si angličtí studenti tělesné výchovy připravili několik stanovišť zaměřených na aplikované pohybové aktivity (např. indoor curling, fotbal pro zrakově postižené, basketbal na vozíku) pro žáky základních škol z okolí Worcesteru.

Využitelnost sportovní haly (*Worcester Arena*) funguje na poslední dobou ve všech pádech skloňované filosofii sharing, stejně jako nově a nedaleko vybudovaná tamní knihovna... Mimochodem v současné době se už nahlas hovoří o další fázi, respektive o projektu samostatného plaveckého bazénu. V případě knihovny jde o propojení univerzitních a veřejných uživatelů. V rámci sdílení sportovní haly o kapacitě cca 2 000 míst k sezení je to už trochu komplikovanější. V první řadě je nutné zmínit, že halu lze nazvat multifunkční, sloužící pro sportovní, kulturní a různé společenské potřeby. Za tímto účelem je projektovaná široká variabilita všech zásadních prostorů (hřiště, šatny, konferenční místnost) a především pneumaticky ovládaného hlediště (zabere to trochu času, ale umí divy). Přednostní právo využívat halu pro své účely mají samozřejmě univerzita a subjekty (svazy, sdružení, firmy), které se na samotné výstavbě finančně podílely (celkové náklady cca 25 mil. liber) a tím si svou počáteční investiční participaci předplatily využívání haly pro své účely do budoucna zdarma. Kromě takto bezpříjmových a pravidelně rezervovaných termínů

hala nabízí komerční využití volných termínů, které v konečném účetním součtu způsobí to, že si hala nejenom dokáže vydělat sama na sebe (roční náklady cca 180 tisíc liber), ale dokonce i vytvořit neplánovaný a neupřednostňovaný zisk. Výsadou tohoto mimořádného projektu je absolutní bezbariérovost z pohledu osob s postižením, a to od elektronicky ovládaných vstupních dveří, přes výtah, spoustu místa v šatnách a v ostatních prostorách, elektronicky ovládané vstupy na WC, až po v prvním patře zajímavě řešenou konferenční místnost včetně elektronicky ovládaného vstupu na variabilní inside a pevnou outside terasu. Jsem přesvědčen, že inovativní přístup k výstavbě takového multifunkčního zařízení se díky jeho potenciálně větší využitelnosti a uživatelskému komfortu v blízké budoucnosti určitě pozitivně projeví a bude oceněn nejenom osobami se specifickými potřebami, ale i širokou veřejností. Zajímavostí je, že hala je považována za jednu z nejlepších v Evropě pro trénink a pořádání sportovních událostí osob s postižením. Potvrzením tohoto faktu je skutečnost, že britský paralympijský basketbalový tým soustřeďuje hlavní část přípravy na paralympiádu v brazilském Riu právě do této arény. Věříme, že takovéto sofistikované projekty budou plošně přibývat nejenom ve světě, ale například i u nás.

Úterní dopoledne bylo věnováno prezentacím o APA v ČR, které jsme si připravili pro worcesterské studenty modulu SEND (*Special Educational Needs & Disability*). Po obědě následovala praktická hodina s vedoucím Kenem Blackem, do které jsme se aktivně zapojili. Tématem byla vhodná modifikace drobných a netradičních sportovních her pro inkluzivní TV. Přibližně v šedesátiminutovém bloku se Ken Black snažil vysvětlit a implementovat model s akronymem STEP. Každé písmenko tohoto modelu značí jeden faktor v pohybových aktivitách (*Space* – prostor, *Task* – úkol, *Equipment* – vybavení/zařízení, *People* – lidé), který je možno vhodně upravit či přizpůsobit pro zapojení osob se speciálními potřebami.

Během pobytu jsme také absolvovali podnětnou schůzku s trenérem worcesterského týmu zrakově postižených fotbalistů Davem Mycockem, který nás překvapil elementární znalostí češtiny („*silny jako lef, pivo*“). Vzápětí nás



Dave informoval, že jeho fotbalový tým se již několik let pravidelně účastní mezinárodního turnaje ve fotbale pro zrakově postižené, který se pořádá v Bučovicích u Brna.

Závěrečný den dopoledne jsme měli možnost zhlédnout školení budoucích trenérů hry s názvem *Powerchair Football*. Jde o fotbal hraný s pomocí elektrických vozíků, které mají v přední části nasazený speciální kryt nohou. Většina úderů v této hře se provádí právě tímto krytem. Místo míče standardní velikosti 5 se používá míč velikosti 9. V zápase hraném na 2× 20 minut a hřišti o velikosti 30× 18 metrů proti sobě hrají dvě čtyřčlenná družstva. Stejně jako v klasickém fotbale vyhrává družstvo, které vstřelí více branek do sítě soupeře. Zde je potřeba upřesnit, že ve hře jsou brankové konstrukce tvořeny pouze dvěma po-

stranami tyčemi. Horní zcela chybí, takže na konstrukci není zavěšena síť.

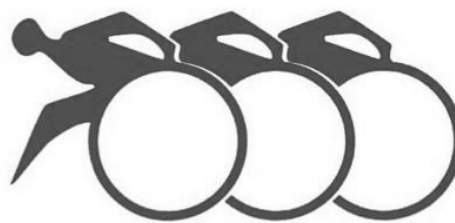
Odpoledne bylo naplánováno setkání zástupců worcesterské univerzity se členy delegace ze Spojených arabských emirátů, kteří by v budoucnu rádi implementovali aplikované pohybové aktivity do školního prostředí ve své zemi. Této schůzky jsme se zúčastnili jako pozorovatelé.

Se spoustou nových zážitků a zajímavých kontaktů jsme po deseti náročných dnech vyrazili zpět do České republiky. Na závěr bychom chtěli prostřednictvím tohoto článku ještě jednou poděkovat našemu vřelému hostiteli Kenu Blackovi, který se o nás po celou dobu našeho pobytu příkladně staral a zároveň pro nás připravil obsáhlý a smysluplný program. ■

Izraelské Sportovní Centrum pro zdravotně postižené

**The Israel Sport Center
for the Disabled (ISCD)**

Jana Sklenaříková



מרכז הספורט לנכים בישראל
ISRAEL SPORT CENTER FOR THE DISABLED

Izraelské Sportovní Centrum pro osoby se zdravotním postižením je jedním ze světových průkopníků v oblasti sportovní rehabilitace. Centrum otevřelo své brány v roce 1960 v Ramat Gan Ilan aktivistkou Betty Dubinera a specializuje se na fyzickou a psychickou rehabilitaci dětí a mládeže. Funguje již více než 50 let a bylo první svého druhu v Izraeli a jeden z mála provozů v té době na celém

světě. Ve svých raných letech bylo centrum většinou využíváno pro oběti viru způsobující dětskou obrnu poliomyelitidu. V pozdějších letech bylo upraveno tak, aby sloužilo osobám s mozkovou obrnou, izraelským občanům zraněným během jejich vojenské služby, obětem dopravních nehod a teroristických útoků a ostatním osobám se zdravotním postižením. Středisko nabízí širokou škálu sportovišť pro disciplíny jako: plavání, basketbal na vozíku, bezbariérový fotbal, stolní tenis, bezbariérový tenis, bezbariérovou atletiku a závod tříkolek. Dále nabízí posilovnu, soukromé sportovní lekce, lekce hydroterapie a zdravotnickou péči. Pohybových aktivit, nabízených v centru, se dnes účastní mno-

Během svých prvních let bylo ISCD používáno pro 200 aktivních sportovců, zatímco v roce 2007 centrum využívalo přibližně 80 % osob se zdravotním postižením v Izraeli. To je také nejvyšší procento v mezinárodním měřítku v péči o děti s tělesným postižením. Jeho současně 2 000 členů jsou aktivní na cca 20 sportovištích a většinou se jedná o osoby na invalidním vozíku.

ho dětí a dospělých bez diskriminace náboženství, rasy nebo etnického původu. Izraelské centrum pro sportovní aktivity prokázalo prodloužení délky života těžce zdravotně postižených sportovců.

Členové ISCD se zúčastnili již od samotného založení centra paralympijských her. Jejich úspěchy si získaly Izraeli velmi dobrou reputaci nejen v oblasti rehabilitace. Basketbalový tým

na vozíku doposud vyhrál dvě paralympijské zlaté medaile, dva světové šampionáty a tři evropské šampionáty. Centrum bylo využito pro hostování Letních paralympijských her v roce 1968. V dnešní době je také místem setkání pro své bývalé členy a nabízí jim různé programy jógy nebo například tance

na vozíku. V jeho areálu existuje také mateřská škola pro zdravotně postižené děti, která slouží již posledních 25 let pro více než 35 postižených dětí ve věku 3–7 let. Speciální program pro děti a mládež, podporovaný v roce 2005 charitou Spojeného království, zahrnuje více než 200 zdravotně postižených dětí využívající hydroterapii (vodoléčbu) a aplikované skupinové aktivity (jako je judo, stolní

tenis a jóga). Doprovodný program nabízí sportovní terapeutická sezení formou jeden na jednoho. Dospělým osobám nabízí ISCD rehabilitační sportovní program pro osoby s různými typy tělesného postižením ve věku 18 let a výše. Tento program je pod dohledem našich špičkových odborných pracovníků včetně Dr. Yaron Sachara, rehabilitačního lékaře, Dr. Yeshayahu Hutzlera, ředitele rehabilitač-

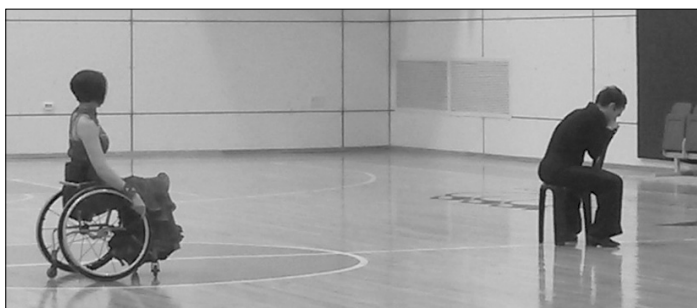
ního programu a zároveň profesora na Univerzitě Zinman College se zaměřením na tělesnou výchovu a sportovní vědy.

ISCD je sponzorována a dotována díky darům nejen z Izraele, ale taky z celého světa, přičemž pouze 1 % svého rozpočtu je dotované státem. Příbuzné organizace ISCD nalezneme ve Spojených státech a Velké Británii. ■

Představení dvou úspěšných klientů centra v disciplíně tanec na vozíku

Anna & Gil

Anna Vaishbein je vozíčkářka v důsledku poranění míchy před 15 lety. Spolu se svým stálým partnerem, který se jmenuje Gili Mazor, získala 3. místo v Show Dance divize 1. třídy a získali 4. místo na Mistrovství světa tance 2014. Jejich trenér a choreograf je Yelena Feitliher.



Vital & Sean

Vital Zinger (vozíčkářka od dětství) a její partner Sean Ziv získali 2. místo v soutěži v Show Dance divize 1. třídy na světovém poháru 2014. Vital také získala 1. místo v Solo Latin Dance divize 1. třídy téhož světového poháru v roce 2014.

The 20th International Symposium on Adapted Physical Activity

ISAPA 2015

Jana Sklenaříková

Mezinárodní Symposium Aplikovaných pohybových aktivit (ISAPA) se koná každý druhý rok. Je to jedinečná příležitost sdílet znalosti a zkušenosti všech odborníků z oblasti aplikovaných aktivit po celém světě. ISAPA programy zahrnují prezentace výzkumů, praktických seminářů, kde se představují nové inovativní metody pohybových aktivit. Celá konference podněcuje účastníky vytvářet relace pro diskusi o nových myšlenkách a ideách. Tradicí konference je také mezinárodní filmová soutěž.

Letošní kongres byl organizován pod hlavičkou Izraelské Univerzity Wingate Academic College, která má více než 40 let zkušeností ve vývoji vzdělávacích programů v oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Za účely kvalitních výsledků ISAPA spolupracovala s několika institucemi jako například:

- (a) Israel National Insurance Institute (NIOI), která demonstrovala osm speciálních programů, pokrokové pohybové aktivity pro zlepšení zdraví a životního stylu populace s postižením. Kromě toho hlavní lékař NIOI pořádal jedinečné mini sympozium, kde zkoumal vztahy lékařských praxí a praktické cvičení sportovců se zdravotním postižením.
- (b) Izraelský národní paralympijský výbor, včetně předsedy, jakož i dalších odborníků, kteří přispěli ke znalostem a dovednostem při náboru mladých sportovců a jejich rozvoji.
- (c) Speciální olympiády v Izraeli a Euro-Asii demonstrovaly praktiky a programy zajišťující sportovci celoživotní věrnost, stejně jako postup „Unified sport“ pro usnadnění sociálního začlenění do sportující společnosti.

Na mezinárodním kongresu bylo prezentováno více jak 150 abstraktů, které byly rozděleny do několika vědeckých oblastí:

• APA a senioři
• Inkluzivní tělesná výchova
• Intelektuální postižení
• Psychiatrické onemocnění
• Aplikované aktivity pro studenty s postižením
• Studenti s autismem a speciální školy
• Aplikované plavání a hydroterapie
• Funkční rehabilitace
• Inkluze – učitelská perspektiva
• APA ve světě.
• Environmentální perspektivy AP.
• Paraspport
• Poruchy učení, ADHD, vývojové poruchy koordinace, mozková obrna

Kompletní vědecký program prokázal vysokou úroveň odpřednášených prezentací, posterů, seminářů, mini-sympozíí a zejména v kvalitě pozvaných klíčových přednášejících v jejich konkrétní znalosti oboru. Mezi hlavní klíčové řečníky patřily osobnosti z oblasti APA z celého světa, které prezentovaly své přednášky na téma:

1. **Dr. Cheri Blauwet MD – Lékařské a vědecké spory v oblasti paralympijského sportu** (*Medical and Scientific Controversies in Paralympic Sport*).
2. **Prof. Martin Block – Vzdělávání učitelů tělesné výchovy s ohledem na inkluzivní přístup** (*Physical Education Teacher Education in Light of the Inclusion Approach*).
3. **Prof. Tamar Heller – Propagace intervencí pohybových aktivit a výživ pro dospělé s vývojovým postižením: překlady výzkumu do praxe** (*Physical Activity and Nutrition Health Promotion Interventions for Adults with Developmental Disabilities: Translating Research to Practice in the Community*).
4. **Prof. Elliot Roth – Pohybové aktivity a výživa u lidí s neurologickými příčinami zdravotního postižení: porozumění** (*Physical Activity and Nutrition in People with Neurological Causes of Disability: Understanding and Enhancing the Impact*).
5. **Dr. Yael Leitner – Neuro-vývojové postižení: diferenciální diagnóza, komorbidita a jejich význam pro léčbu** (*Neurodevelopmental Disabilities: Differential diagnosis, Comorbidity and their relevance to treatment*).
6. **Prof. James Rimmer – Proč Aplikované pohybové aktivity jsou pro odborníky důležitější v tomto novém světě implementace vědy?** (*Why Adapted Physical Activity Professionals Are More Important in this New World of Implementation Science*).



Mezi pozvané řečníky patřili:

1. **Dr. Simona Bar-Haim – Od účinných intervencí k aktivnímu životnímu stylu s mozkovou obrnou: chybějící článek** (*From effective interventions to an active lifestyle in CP: the missing link*).
2. **Prof. Neta Ziv – Pohledy na zařazení sportovců se zdravotním postižením do pohybových aktivit a sportu v různých kulturních kontextech** (*Perspectives on inclusion of athletes with a disability in physical activity and sports in different cultural contexts*).
3. **Ken Black – Anglický sportovní rozvojový program** (*English Sport Development Program*).
4. **Eli Wolff – Úmluva o právech osob se zdravotním postižením** (*Convention on the Rights of Persons with Disabilities*).
5. **Bob Lujano – Bez rukou, bez nohou, bez problému** (*No Arms, No Legs, No Problem*).

Unikátní a rozmanitý společenský program konference byl velmi nabitý, včetně kulturních a zážitkových aktivit hlavních turistických atrakcí Tel-Avivu, Hertzlya a mořského centra Michmoret. ■

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

Postoj žiakov strednej školy s telesným postihnutím k pohybovej aktivite

Attitude of High School Students with Physical Disability toward Physical Activity

doc. PaedDr. Oľga Kyselovičová, PhD., Mgr. Petronela Ladecká
Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

ABSTRAKT

Cieľom realizovaného výskumu bolo zistiť, aké postoje k telesnej výchove a pohybovým a športovým aktivitám majú žiaci strednej školy s telesným postihnutím. Takisto sme zisťovali postoje k športovým aktivitám s prihliadnutím na pohlavie respondentov. Skúmaný súbor tvorilo 104 žiakov 1.–4. ročníka strednej odbornej školy s telesným postihnutím. Na získanie faktografického materiálu boli použité štandardizované dotazníky.

Výsledkom je vysoká obľúbenosť telesnej výchovy a liečebnej telesnej výchovy ako aj športových aktivít. Športové aktivity boli monitorované aj podľa pohlavia, kde sme dosiahli rozdielne výsledky. Výskumom bolo zistené, že aj vzhľadom k telesným postihnutiam žiakov, je šport, pohybová aktivita a životný štýl v ich živote veľmi dôležitý.

Kľúčové slová: postoje, telesná výchova a šport, žiaci s telesným postihnutím.

ABSTRACT

The aim of the research was to determine attitudes to physical education, movement and sport activities in high school with physical disabilities. We also investigated the attitudes to sports activities with regard to the gender of the respondents. Studied group consisted of 104 students of high school with physical disabilities, specifically students of 1st–4th grades. To obtain factual material, we used standardized questionnaires.

The result of our research is the high popularity of physical education, adapted physical education and all sport activities. Sport activities were monitored by gender, in which we achieved different results. Research has found that, due to physical disability of our students, is a sport, physical activity and lifestyle very important.

Key words: attitudes, physical education and sport, students with physical disabilities.

ÚVOD

Cieľ a poslanie špeciálnych škôl sa realizuje uplatňovaním rozličných špeciálnych výchovných a vyučovacích metód a prostriedkov, ktoré svojou podstatou a formou zodpovedajú stupňu a druhu postihnutia žiakov špeciálnych škôl

Výchovno-vzdelávacie ciele v povinnej telesnej výchove v špeciálnych školách sledujú dosiahnutie optimálneho telesného a pohybového rozvoja žiakov. Ide o dosiahnutie žiadaného stupňa telesnej zdatnosti, odolnosti a pohybových zručností. U žiakov je snaha vypestovať hygienické návyky, dobrý vzťah k pohybu, cvičeniu, k telesnej výchove a šport v rámci ich obmedzených možností a rešpektovaním ich výrazných individuálnych osobitostí.

Zo zdravotného hľadiska je významná kompenzačná, reedukačná a relaxačná funkcia telesnej výchovy zameraná na zmiernenie alebo odstraňovanie pohybových nedostatkov, nahradzovanie chýbajúcich zručností inými a na zlepšovanie celkového fyzického stavu.

Telesná a športová výchova ovplyvňuje osobnosť postihnutých, pozitívne pôsobí tiež, v oblasti biologickej, motorickej, psychologickkej a sociálnej (Čepčiansky, 2000).

Labudová (2009) uvádza, aby sa telesne postihnutí žiaci mohli zaradiť do každodenného života je profesionálnou povinnosťou učiteľov telesnej výchovy, trénerov a cvičiteľov všestranne im v tom pomáhať odborným vedením a radami pri pohybových aktivitách v škole, na pracovisku a pri ich využívaní v rámci voľného času, pri tréningu v športe pre všetkých, či výkonnostnom alebo vrcholovom športe.

Športová aktivita je pre týchto ľudí mimoriadne dôležitá, pričom dochádza nielen k zvyšovaniu fyzickej zdatnosti organizmu, ale aj k upevneniu chorobou potlačenému sebedomiu.

Učňovacia hodina telesnej výchovy so žiakmi s telesným postihnutím je jedným z prostriedkov sociálnej, psychickej, biologickej adaptácie človeka na rôzne stresory, podnety, podráždenia. Je dôležité vedieť, ktoré športové činnosti sú pre deti s telesným postihnutím najzaujímavejšie a o ktoré majú najväčší záujem.

METODIKA

Cieľ práce

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť u žiakov a žiačok prvých až štvrtých ročníkov strednej odbornej školy s telesným postihnutím ich postoje ku školskej telesnej výchove, liečebnej telesnej výchove a športu resp. pohybovej aktivite vo všeobecnosti.

H1: Predpokladáme vysokú obľúbenosť telesnej resp. liečebnej telesnej výchovy u žiakov s telesným postihnutím.

H2: Predpokladáme rozdielnosť záujmov resp. pohybových aktivít u chlapcov a dievčat.

Úlohy práce

Na overenie hypotéz a dosiahnutie cieľa, sme vytvorili nasledovné úlohy:

1. Zostavenie dotazníka, zameraného na telesnú resp. liečebnú telesnú výchovu v škole, voľnočasovú pohybovú aktivitu, záujem o šport a pohybovú aktivitu, zdravý životný štýl.
2. Administrovanie dotazníka žiakom.
3. Vyhodnotenie a porovnanie získaných výsledkov výskumu.
4. Formulovanie záverov a odporúčaní pre prax.

Do výskumu boli zapojení žiaci strednej školy s telesným postihnutím v Bratislave. Výskumný súbor tvorili žiaci štyroch ročníkov vybraných tried. Celkový počet respondentov bol 104 z toho 54 chlapcov (51,92%), a 50 dievčat (48,08%) s vekom $18,4 \pm 2,0$ chlapci a $18,4 \pm 2,3$ dievčatá. Všetci žiaci strednej odbornej školy boli telesne postihnutí. Žiaci tejto školy pochádzajú z viacerých regiónov SR. V našom prípade je primárnym zdrojom informácií dotazníková metóda. Prostredníctvom dotazníka sme zisťovali názory, postoje a vzťahy respondentov k danej činnosti, športu, športovým podujatiam a predmetu nášho výskumu šport a pohybovú aktivitu.

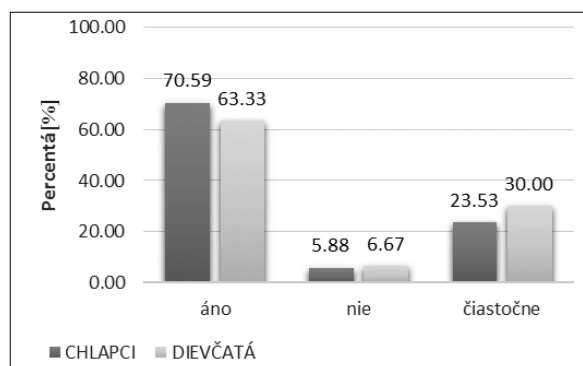
Celkový počet otázok bol 11. Otázky boli prevažne uzavreté s možnosťou viacerých odpovedí, no objavili sa tam aj otvorené otázky, pri ktorých sme získavali hodnotné individuálne postoje. Výsledky získané prostredníctvom empirických metód výskumu sme spracovali a vyhodnotili prostredníctvom kvalitatívnych a kvantitatívnych metód výskumu. Na vyhodnotenie údajov sme použili základné metódy deskriptívnej štatistiky (grafické znázornenie, percentuálne vyjadrenia, popisná štatistika).

VÝSLEDKY

Zistené výsledky výskumu prezentujeme v poradí podľa jednotlivých položiek v dotazníku.

V otázke č. 1 sme zisťovali obľúbenosť telesnej výchovy, resp. liečebnej telesnej výchovy. Z výsledkov výskumu je zrejmé, že viac ako 60% všetkých respondentov označilo predmet telesná výchova, resp. liečebná TV ako obľúbený (70,59% chlapcov a 63,33% dievčat). Podobné výsledky v oblasti zisťovania vzťahu k predmetu telesná výchova uvádzajú viacerí autori (Antala, 2014; Bendíková, 2012; Vašíčková 2015).

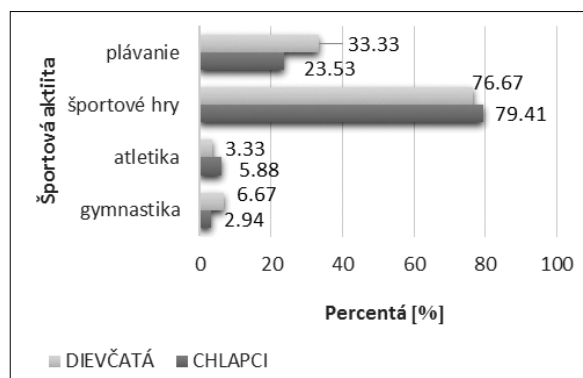
Medzi respondentmi boli aj takí, ktorí tento predmet neobľubujú a to 5,88% chlapcov a 6,67% dievčat. Aj napriek narastajúcemu počtu necvičiacich, nedostatočným podmienkam na realizáciu vyučovacieho procesu v predmete telesná výchova, v zmysle našich výsledkov ako aj výsledkov výskumov iných autorov (Orlíková, 2005; Antala, 2014) konštatujeme, že je tento predmet stále na popredných miestach v obľúbenosti medzi ostatnými predmetmi.



Obrázok 1 Obľúbenosť predmetu telesná výchova resp. liečebná telesná výchova

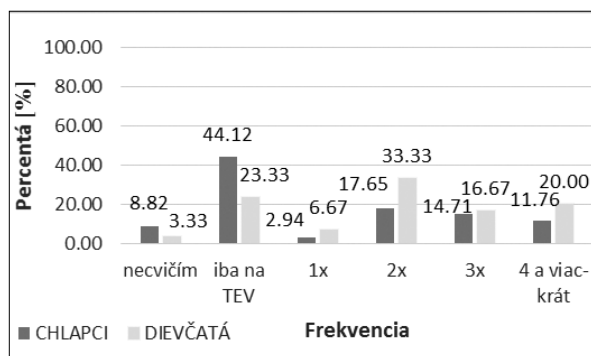
V nadväznosti na predchádzajúcu otázku nás zaujímalo, aké aktivity sú obľúbené počas hodín TEV (Telesná výchova). Najobľúbenejšia aktivita počas hodín TEV označili respondenti športové hry (dievčatá 76,67% a chlapci 79,41%), druhú najobľúbenejšiu aktivitu označili plávanie (33,33% dievčatá a 23,53% chlapci). Menej obľúbené boli označené atletika a gymnastika.

Z výsledkov vyplýva, že počas hodín TEV je pre zvýšenie záujmu o TEV a šport obecné dôležité zaraďovať športové hry.



Obrázok 2 Preferencia pohybových aktivít počas TEV

Ďalšia otázka bola určená na zistenie frekvencie vykonávania pohybovej aktivity za časové obdobie 1 týždeň. U chlapcov bolo zistené, že prevažne cvičia iba na hodinách TEV a to 44,12 %. U dievčat, ktoré cvičia iba na TEV bola dosiahnutá hodnota 23,33 %. Väčšiu hodnotu 33,33 % sme u dievčat dosiahli vo frekvencii 2x za týždeň. Zaznamenali sme 20 % dievčat, ktoré cvičia viac ako 4 krát týždenne U chlapcov bola táto hodnota nižšia a to 11,76 %. Iba 8,82 % chlapcov a 3,33 % dievčat necvičia vôbec. Z toho vyplýva, že pohybová aktivita na hodinách TEV je veľmi dôležitá, keďže niektorí žiaci cvičia iba v škole.

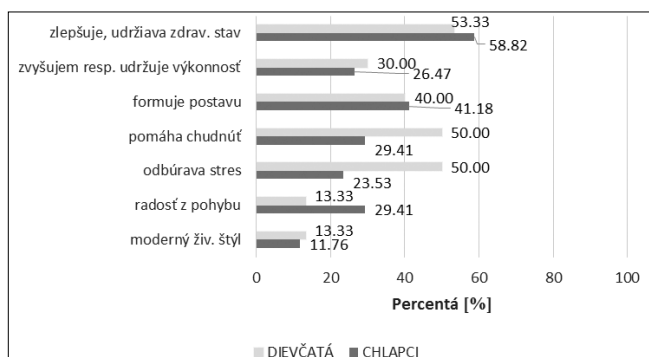


Obrázok 3 Frekvencia pohybovej aktivity za týždeň

Keďže sme zisťovali, či sa žiaci venujú pohybovým aktivitám aj mimo hodín telesnej výchovy, zaujímalo nás, o ktoré pohybové športové aktivity majú najväčší záujem. Chlapci majú odlišné výsledky od dievčat (Obrázok 4 a 5).

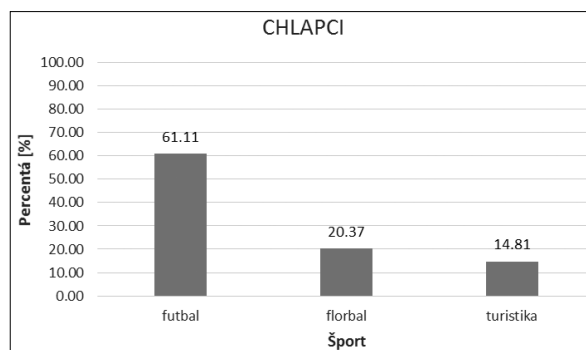
V ďalšej otázke nás zaujímalo, či žiaci s telesným postihnutím aktívne športujú, t.z. sú vedení v športových kluboch a vykonávajú športovú činnosť na výkonnostnej, prípadne vrcholovej úrovni. Prekvapujúco sme zistili, že 26,47 % chlapcov a 10 % dievčat aktívne športuje. Športové disciplíny, ktoré títo žiaci vykonali boli: pozemný hokej, hokej na sánkach, boccia, plávanie, stolný tenis, futbal.

Otázka č. 6 zisťovala aké majú žiaci dôvody pre športovanie, teda prečo žiaci športujú aké majú motívy a stimuly. Viac ako polovica žiakov (53,33 % dievčat a 58,82 % chlapcov) má názor, že športovanie zlepšuje a udržiava ich zdravotný stav, formuje postavu

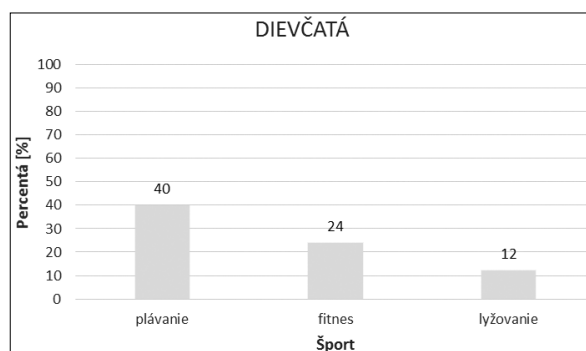


Obrázok 7 Dôvody športovania

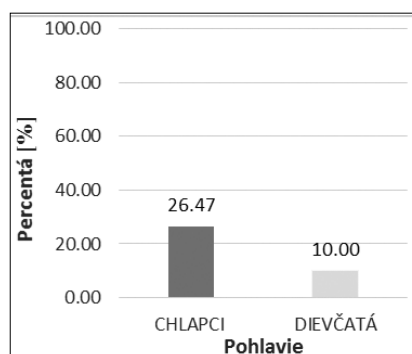
(40 % dievčat, 41,18 % chlapcov). Dievčatá označili možnosti, že šport odbúrava stres a pomáha chudnúť (50 %). Chlapci označili radosť z pohybu (29,41 %). Na základe týchto zistení je zrejmé, že aj vzhľadom na postihnutie a zdravotné oslabenie žiakov je športovanie pre túto skupinu respondentov veľmi dôležité.



Obrázok 4 Športovanie vo voľnom čase chlapci

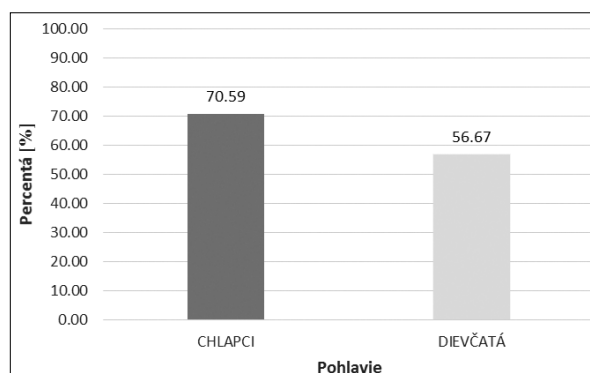


Obrázok 5 Športovanie vo voľnom čase dievčatá



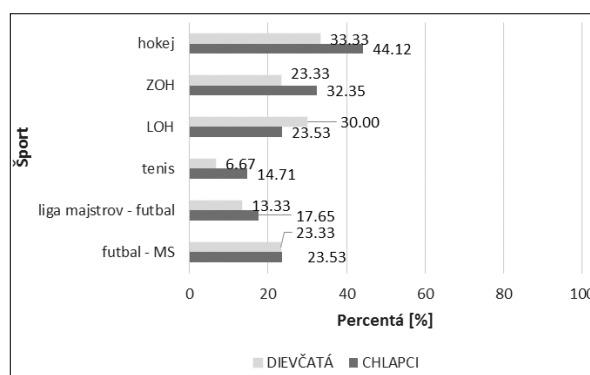
Obrázok 6 Aktívni športovci

Ďalšia otázka monitoruje sledovanie športových prenosov. Respondenti označili, že sledujú športové prenosy v pomere chlapci – 70,59 % a dievčatá 56,67 %.



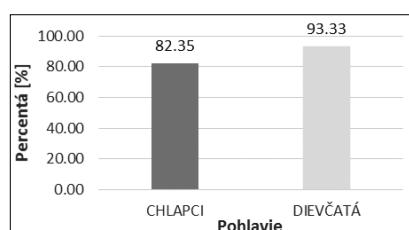
Obrázok 8 Sledovanie športových prenosov

V nadväznosti na predchádzajúcu otázku, týkajúcu sa športových prenosov sme zisťovali, ktoré druhy športových prenosov žiaci sledujú. Zistili sme, že najviac sú sledované prenosy hokejových zápasov (33,33 % dievčatá a 44,12 % chlapci). Ďalšie % zastúpenia jednotlivých športových prenosov sú znázornené na Obrázku 9.



Obrázok 9 Druhy športových prenosov

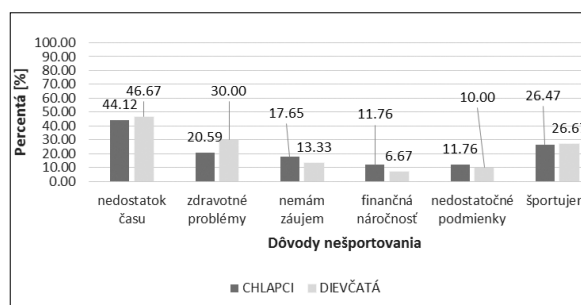
Respondenti označili, že prejavujú záujem o zdravý životný štýl (82,35 % chlapci, 93,33 % dievčatá). U dievčat je tento ukazovateľ vyšší, vzhľadom k tomu, že dbajú na celkový vzhľad, postavu, stravovanie.



Obrázok 10 Záujem o zdravý životný štýl

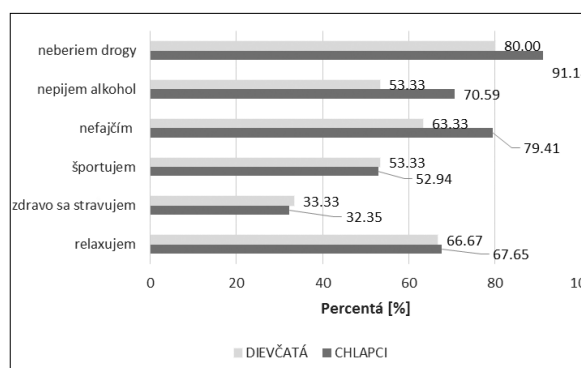
V ďalšej otázke nás zaujímal motív vedúci k nešportovaniu u respondentov, ktorí alternatívu uviedli. Najčastejšie respondenti uvádzali nedostatok času

(44,12 % chlapcov a 46,67 % dievčat) a zdravotné problémy (20,59 % chlapci a 30 % dievčatá). Viac ako 26 % opýtaných žiakov aktívne športuje.



Obrázok 11 Dôvody nešportovania

V poslednej otázke sme zisťovali, čo žiaci robia pre svoje zdravie. Z výsledkov výskumu je zrejmé, že nadpolovičná väčšina si uvedomuje aké je dôležité dodržiavať zásady zdravého životného štýlu, ktoré boli načrtnuté v jednotlivých bodoch otázky.



Obrázok 12 Čo robia žiaci pre svoje zdravie

ZÁVER

Naše zistenia jednoznačne potvrdili, že pohyb, pohybová aktivita a samotná telesná a liečebná telesná výchova je pre deti s telesným postihnutím nevyhnutná a veľmi obľúbená.

Preto je nutné podporovať žiakov s telesným postihnutím v telesnej výchove a liečebnej telesnej výchove a poskytnúť im vyhovujúce časové a priestorové podmienky na jej realizáciu či počas školy alebo počas voľnočasových školských aktivít.

Aj napriek narastajúcemu počtu necvičiacich žiakov, nedostatočným a mnohokrát nevyhovujúcim podmienkam na realizáciu vyučovacieho procesu v predmete telesná a športová výchova, v zmysle našich výsledkov ako aj výsledkov výskumov iných autorov (Görner & Starši, 2001; Antala & Dorošová, 1996) konštatujeme, že je tento predmet stále na popredných miestach v obľúbenosti.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Antala, B. & Dorošová, S. (1996). Postoje žiakov pohybovo podpriemerných a pohybovo nadpriemerných ku školskej telesnej výchove. *Telesná výchova a šport*, 6(4), 8–10.
- Antala, B., et al. (2014). Telesná a športová výchova a súčasná škola. Bratislava: NŠC a FTVŠ UK. ISBN: 978-80-971466-1-0.
- Bendíková, E. (2012). Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy. Žilina: Edis. ISBN 978-80-554-0487-5.
- Čepčiansky, J., et al. (2000). Teória a didaktika telesnej a športovej výchovy mentálne postihnutých. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 80-223-1477-3.
- Gorner, K. (2001). Postoje, vedomosti a názory žiakov 2. stupňa ZŠ na telesnú výchovu. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. ISBN 80-8055-565-6.
- Labudová, J., Vajcziková, S. (2009). Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu. Bratislava: Slovenský zväz rekreačnej telesnej výchovy a športu. ISBN 978-80-8113-020-5.
- Orlíková, M. (2005). Monitorovanie úrovne telesnej výchovy na stredných školách. In Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie. Nitra: SPU Nitra. ISBN 80-8069-602-0.
- Vasickova, J. & Neuls, F. (2015). Popularity of School Physical Education and Its Effect on Performed Number of Steps. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 40–46. doi: 10.7752/jpes.2015.01007.

Zásady pohybové aktivity pro dospělé osoby s poraněním míchy

Physical Activity Guidelines for Adults with Spinal Cord Injury

Mgr. Jarmila Štěpánová, doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D.

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

ABSTRAKT

Osoby se spinální lézí patří k nejméně sportovně aktivním členům naší společnosti. Jejich hypoaktivita je z velké části podmíněna primárním postižením, tj. ztrátou pohybové funkce postižené části těla, která s sebou přináší zdravotní komplikace a společenské znevýhodnění. Cílem článku je seznámit čtenáře s českou verzí kanadské směrnice doporučeného množství pohybové aktivity pro dospělé osoby s poraněním míchy (Physical Activity Guidelines for Adults with Spinal Cord Injury). Jedná se o první směrnici, která je vytvořena na základě předem získaných empirických důkazů. Osoby se spinální lézí by měly provádět alespoň 20minutové aerobní cvičení ve střední až vysoké intenzitě zatížení 2× týdně a posilovací cvičení se skládající ze 3 sérií po 8–10 opakováních každého cviku pro všechny hlavní svalové skupiny. Dodržováním doporučených zásad pohybové aktivity by se mělo docílit zvýšení fyzické kondice, psychické odolnosti, větší míry soběstačnosti a nezávislosti a tedy i vyšší úrovně zdraví a kvality života.

Klíčová slova: spinální léze, směrnice (Guidelines) pohybové aktivity, životní styl, kvalita života.

ABSTRACT

The people with spinal cord injury are one of the least sport active members of our society. Their hypoactivity is determined by primary injury. The loss of motor function the injured part of the body is connected with health complications and social handicap. The aim of this article is to perform the czech version of the canadian physical activity guidelines for adults with spinal cord injury. They are the first physical activity guidelines, which are based on the empiric evidences. The people with spinal cord injury should engage in: At least 20 minutes of moderate to vigorous intensity aerobic activity 2 times per week, and strength training exercises 2 times per week, consisting of 3 sets of 8–10 repetitions of each exercise for each major muscle group. The keeping of recommended physical activity principles should achieve the increase of physical fitness, mental endurance, greater self-sufficiency and independence, and a higher level of health and quality of life.

Key words: spinal cord injury, physical activity guidelines, lifestyle, quality of life.

ÚVOD

Všeobecný trend společnosti se ubírá směrem k pasivnímu a konzumnímu stylu života, pro který je charakteristickým znakem zvýšená aktivita sympatiku vyvolaná nadměrným stresem a hypoaktivitou. K tomu je třeba připočítat špatné stravovací návyky a nadměrnou konzumaci tučných jídel a sladkých nápojů. To vše vede ke vzniku mnoha zdravotních obtíží, označovaných jako civilizační onemocnění, odborníky nazývané metabolický kardiovaskulární syndrom (Stejskal, 2004). Zvýšený krevní tlak (později hypertenzní nemoc), centrální obezita, redukováná glukózová tolerance (později diabetes mellitus II. typu), dyslipoproteinemie, vysoká hladina cholesterolu v krvi a porucha srážlivosti krve jsou jeho součástí. Proti konzumnímu stylu života bojujeme pomocí vhodné životosprávy a prováděním pravidelného a přiměřeného množství pohybové aktivity.

Jak uvádí Stejskal (2004), pravidelná pohybová aktivita je základním pilířem správného životního stylu. Aby byla účinná, je zapotřebí, aby se prováděla v určité frekvenci, intenzitě zatížení a trvání. Pro intaktní populaci znamená pravidlo „být FIT“ následující: frekvence (frequency) pohybové aktivity alespoň 3× týdně, intenzita (intensity) zatížení v optimálním pásmu (alespoň 60 % VO₂ max) a čas (time) trvání pohybové aktivity alespoň 30 minut.

Otázka správného aktivního životního stylu se řeší i u osob se spinální lézí. Příčné (transverzální) přerušování míchy zanechá nejenom trvalý neurologický deficit v podobě ztráty volní hybnosti, hlubokého a povrchového citu na postižené části těla, ale také se objeví poruchy autonomního nervového systému (tj. poruchy močení, defekace, sexuálních funkcí atd.) (Kolář, 2009; Náhlovský, 2006).

Poranění míchy představuje jedno z nejhůře devastujících získaných zdravotních postižení s trvalými následky a společenskými problémy. Postihuje častěji muže než ženy, nejčastěji ve věku od patnácti do třiceti pěti let. Záznamy České spondylochirurgické společnosti prokazují, že každý rok vzniká více než dvě stě padesát nových případů vážného poranění míchy (Náhlavský, 2006; Kolář, 2009).

Pravidelná pohybová aktivita je pro osoby se spinální lézí nejenom základním pilířem správného aktivního životního stylu, ale také u nich napomáhá rozvíjet proces kompenzace a substituce. To znamená, že roste výkonnost neporušené části, která nahradí funkci porušené nebo úplně vyražené části těla. Dále napomáhá rozvíjet proces edukace či reedukace, při které se získávají či obnovují pohybové dovednosti a vědomosti na základě tréninku pohybových schopností. Zdravotní charakter je patrný ve zvýšené odolnosti organismu na vnitřní i vnější podmínky (Potměšil, 1996).

Pohybové aktivity pozitivně ovlivňují také psychické zdraví tělesně postižených, a to především ve zvýšení sebevědomí, pocitu sebedůvěry a snížení rizik rozvíjení depresivních stavů. Ve společenské oblasti sportovní aktivity zlepšují celkovou odolnost, zdatnost, komunikaci a zvětšují kapacitu přeslechovatelnosti tělesně postižených osob. Pohybové aktivity napomáhají vytvářet nová přátelství a sociální styky (Potměšil, 1996).

Bohužel, osoby se spinální lézí patří k nejméně sportovně aktivním členům naší společnosti. Latimer, Martin Ginis, Craven a Hicks (2006) na základě svých šetření odhadují, že lidé s poraněním míchy stráví v průběhu dne méně než 2 % času provozováním sportovně rekreačních pohybových aktivit. Shodně dodávají, že hypoaktivita je předurčena primárním postižením, tj. ztrátou pohybové funkce postižené části těla.

Hypoaktivita a špatný životní styl zhoršují stav primárního úrazu (intenzitu chronické bolesti, deprese, dechové obtíže atd.) a přispívají ke vzniku sekundárních zdravotních komplikací v podobě onemocnění kardiovaskulárního systému, pohybového ústrojí (osteoporóza), diabetu mellitu 2. typu, obezity, rakovinných onemocnění a jiných (Martin Ginis et al., 2008). Zahraněční výzkumy poukazují na pozitivní ovlivnění sekundárních zdravotních komplikací pomocí pravidelného pohybového tréninku. Závěry kanadských studií prokázaly, že při dodržování pravidelného pohybového režimu dojde k výraznému snížení chronické bolesti pohybového aparátu a deprese (Hicks et al., 2003; Martin Ginis et al., 2003). Potvrzení citovaných závěrů přináší i autoři Tawashy, Eng, Lin, Tang a Hung (2009), kteří popisují významnou závislost determinantů chronické bolesti, únavy a deprese na množství pravidelně prováděné pohybové aktivity.

Tyto pozitivní výsledky se staly příčinou vzniku rozsáhlého projektu Study of Health and Activity in People with Spinal Cord Injury (SHAPE SCI), který sjed-

notil potřebná epidemiologická data o zdravotním stavu (antropometrické měření, biochemický rozbor krve, měření krevního tlaku, dietologický rozbor složení stravy) a o množství prováděné pohybové aktivity (PARA-SCI strukturovaný rozhovor) subpopulace osob se spinální lézí v Kanadě (Martin Ginis et al., 2008). Vše vyústilo k vytvoření směrnice (guideline) doporučených pohybových aktivit dospělých osob se získaným postižením míchy, kterou naleznete na webových stránkách <http://sciactioncanada.ca/guidelines/> a v současnosti je přeložena již do třinácti světových jazyků včetně českého (Martin Ginis et al., 2011; Sci Action Canada [SAC], 2015).

Nejblíže se problematice aktivního životního stylu osob se spinální lézí věnují v České republice fyzioterapeuti z centra Paraple. Závěr jejich dotazníkového šetření poukazuje na rozvoj obezity již v prvním roce od spinálního zranění, kdy osoby se spinální lézí skokově nabírají na váze deset až patnáct kilogramů. Jako důvody takto rychle narůstající obezity uvádějí celkový stav těla po poškození míchy (především autonomního nervového systému), místo poškození míchy, rozsah ztráty hybnosti, psychickou adaptaci na úraz a nepříliš vhodnou stravu v rehabilitačních ústavech. Obezita je pak jeden z podstatných faktorů negativně ovlivňujících soběstačnost, nezávislost, přeslechovatelnost, a to především díky snížené mobilitě, hypoaktivitě a celkově snížené fyzické kondici klientů (Pokuta, Slavíková, & Honzátková, 2014). Fyzioterapeuti a nutriční specialisté poskytují v centru Paraple poradenské služby týkající se vhodného způsobu stravování a adekvátního pohybového režimu zacíleného na redukci váhy (Centrum Paraple, 2015).

METODIKA

Odborný překlad kanadské směrnice Physical Activity Guidelines for Adults with Spinal Cord Injury do českého jazyka Zásady pohybové aktivity pro dospělé osoby s poraněním míchy. Součástí přeložené směrnice je i předmluva, která obsahuje bližší instrukce pro její uživatele.

VÝSLEDKY

Předmluva

Tyto zásady jsou vhodné pro všechny zdravé dospělé jedince s traumatickým nebo netraumatickým poraněním míchy v chronickém stádiu, tetraplegiky i paraplegiky, bez ohledu na pohlaví, věk, rasu, etnicitu a socioekonomické postavení. Dospělým s poraněním míchy se doporučuje, aby se věnovali různým druhům pohybových aktivit, které jsou jak příjemné, tak bezpečné.

Dospělí se mohou řídit těmito zásadami při sportu, rekreaci, přemísťování se, v rámci nároků zaměstnání nebo pravidelného rehabilitačního cvičení, v prostředí rodiny, práce a různých zájmových spolků. Tyto zásady by měly být plněny nad rámec pohybových aktivit prováděných během rehabilitačních cvičení a sebeobslužných činností (activities of daily living, ADL).

Dodržování těchto zásad může vést ke zvýšení fyzické kondice a svalové síly. Potenciální výhody doporučené fyzické aktivity daleko převyšují s ní spojená možná rizika. Zásady mohou být vhodné i pro jedince s poraněním míchy v akutním stádiu, těhotné ženy,

jedince náchylné k autonomní dysreflexii a ty, kteří vedle poranění míchy trpí také dalšími chronickými zdravotními problémy. Vždy by však měli množství a typ pohybové aktivity konzultovat s ošetřujícím lékařem a fyzioterapeutem.

Fyzicky neaktivním jedincům může do jisté míry prospět vykonávání menšího množství pohybové aktivity, než je doporučeno. U těchto dospělých je vhodné začít s malým množstvím pohybové aktivity a postupně zvyšovat její trvání, frekvenci opakování a intenzitu a dosahovat takto pokroku směřovanému k naplnění zásad.

ZÁSADY POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DOSPĚLÉ S PORANĚNÍM MÍCHY

Aby dospělí s poraněním míchy dosáhli výrazného zlepšení kondice, měli by se věnovat alespoň 20minutovému aerobnímu cvičení ve střední až vysoké intenzitě dvakrát týdně a zároveň posilovacímu cvičení skládajícímu se ze 3 setů po 8-10 opakováních každého cviku pro všechny hlavní svalové skupiny dvakrát týdně.

Typ	Aerobní cvičení	Posilovací cvičení
Frekvence opakování	Dvakrát týdně	Dvakrát týdně
Množství	Postupně zvyšujte množství pohybové aktivity tak, abyste nad každým aerobním cvičením strávili alespoň 20 minut.	Opakování udávají, kolikrát po sobě zvednete závaží. Snažte se každý cvik zopakovat 8-10krát. Tato série opakování tvoří jeden set. Postupně zvyšujte množství posilovacího cvičení tak, abyste každý cvik provedli ve 3 setech po 8-10 opakováních.
Intenzita	Toto cvičení by mělo být prováděno ve střední až vysoké intenzitě. Střední intenzita: cvičení, které pociťujete jako namáhavé, ale jste schopni ho provádět po delší dobu, aniž by vás unavilo. Vysoká intenzita: cvičení, které pociťujete jako velmi namáhavé, vyžadující téměř maximální výkon, a kterému se nemůžete věnovat delší dobu, aniž by vás neunavilo.	Cvičte proti odporu (volné závaží, lanková kladka, guma) tak silnému, že se vám stěží, ale zároveň bez problémů, daří dokončit 8-10 opakování setu. Dbejte na 1-2minutový odpočinek mezi každým setem a cvičením.
Způsob	Existuje mnoho způsobů, jak provádět toto cvičení, například: <i>Cvičení horní části těla:</i> pohánění invalidního vozíku, cvičení na ručním ergometru, handbike a jiné druhy sportů. <i>Cvičení dolní části těla:</i> chození na běžícím páse se závěsnou podporou těla, ergometr určený pro dolní končetiny, rotoped. <i>Cvičení celého těla:</i> Recumbent - horizontální cyklotrenažér, cvičení ve vodě.	Existuje mnoho způsobů, jak provádět toto cvičení, například pomocí: - volných závaží, - posilovacích gum, - lankových kladek, - posilovacích strojů, - funkční elektrické stimulace.

DISKUZE

Česká odborná společnost se shoduje na nutnosti podpory rehabilitačně pohybového programu u osob se spinální lézí. Jak uvádí Kříž (2013), v terciální fázi je nutné zajistit dlouhodobou preventivně léčebnou péči pomocí dlouhodobé ambulantní rehabilitace, která ale není v České republice indikována. Proto doporučuje vytvořit každému klientovi individuální rehabilitační plán sloužící k udržení fyzické kondice a prevenci dalších sekundárních komplikací. Individuální pohybový plán by měl klient plnit samostatně či s dopomocí rodinných příslušníků.

Skutečný rozsah množství habituální pohybové aktivity u osob se spinální lézí v České republice neznáme, neboť neexistují žádné odborné články týkající se řešené problematiky. Jednou z příčin je absence vhodné vyšetřovací metody pro zhodnocení aktuálního stavu úrovně habituální pohybové aktivity klienta, a to ve volnočasových pohybových aktivitách, v aktivitách v rámci práce a v běžných denních činnostech.

Přeložená směrnice doporučeného množství pohybové aktivity určená pro dospělé osoby se spinální lézí je považována za orientační návod, kterým by se osoby se spinální lézí v České republice měly řídit. Směrnice je orientována na volnočasové pohybové aktivity. Jak je ale uvedeno v předmluvě směrnice, vždy by mělo být množství a typ volnočasové pohybové aktivity konzultováno s ošetřujícím lékařem či fyzioterapeutem. Tedy podle Kříže (2013) by jim měl být sestaven individuální pohybový program, jehož hlavním cílem by mělo být upevnění fyzického potenciálu klienta a doporučení strategií k udržení rovnováhy mezi fyzickou zátěží a zátěžovou kapacitou klienta.

Na množství pohybové aktivity, potažmo na aktivní životní styl osob se spinální lézí, bezesporu hrají velkou roli i jejich specifické potřeby, které jsou sekundárním důsledkem tělesného postižení. Specifické potřeby vznikají tam, kde tělesné postižení vytváří překážky a znevýhodnění, která lidé bez postižení nezaznamenávají (Novosad, 2011). Specifické potřeby jsou kladně ovlivněny facilitujícími faktory a negativně ovlivněny bariérovými faktory.

Spolupůsobící faktory jsou děleny na dvě úrovně, a to jedinec a jeho bezprostřední okolí (dům, pracoviště, škola, sportoviště) a s ním spojené fyzikální a materiální prvky prostředí, a dále přímé kontakty s blízkými lidmi (rodina, známí, vrstevníci, spolupracovníci atd.) a společnost a její formální i neformální společenské struktury (organizace služeb ve vztahu k pracovnímu prostředí, aktivitám, státním úřadům, komunikaci a transportním službám, sociální informační síti, a dále k zákonům, nařízením, formálním i neformálním řádům, postojům a ideologiím) (Pfeiffer & Švestková, 2010).

ZÁVĚR

Optimální množství pravidelně prováděné pohybové aktivity je základním pilířem správného zdravého životního stylu osob nejenom z intaktní populace ale také z populace osob se spinální lézí. A to i přesto, že poranění míchy představuje jedno z nejvíce devastujících získaných tělesných postižení s trvalými následky a společenskými problémy.

Rekreační pohybové aktivity a sport ovlivňují fyzické i psychické zdraví. U osob s míšní lézí je důležité, aby se již v průběhu subakutní fáze rehabilitačního programu podporovala změna chování klienta vedoucí k dodržování zásad zdravého životního stylu, k nimž patří dodržování adekvátní životosprávy a provádění pohybové aktivity, a to v dostatečné frekvenci, intenzitě a časovém trvání. Neboť hypoaktivita a s ní spojené sekundární zdravotní komplikace negativně ovlivňují soběstačnost, nezávislost a práceschopnost osob se spinální lézí.

Přeložená verze kanadské směrnice (Physical Activity Guidelines for Adults with Spinal Cord Injury) Zásady pohybové aktivity pro dospělé osoby s poraněním míchy si klade za cíl, aby se při jejím dodržování docílilo výrazného zlepšení kondice, soběstačnosti, nezávislosti a tedy i úrovně zdraví a kvality života. Je to první směrnice doporučené pohybové aktivity pro dospělé osoby se spinální lézí, která je podložena empirickými důkazy.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Centrum Paraple. (2015). *Zdravý životní styl*. Retrieved 3. 6. 2015 from World wide web: <http://www.paraple.cz/nase-sluzby/tematicke-programy/zdravy-zivotni-styl.html>.
- Hick, A. L., Ginis Martin, K. A., Ditor, S. D., Latimer, A. E., Craven, C., Bugaresti, J., & McCartney, N. (2003). Long-term exercise training in persons with spinal cord injury: Effects on strength, arm ergometry performance and psychological well-being. *Spinal Cord*, 41, 34-43.
- Kolář, P. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galen.
- Kříž, J. (2013). Spinální program v České republice - historie, současnost, perspektivy. *Neurologie pro praxi*, 14(3), 140-143.
- Latimer, A. E., Martin Ginis, K. A., Craven, B. C., & Hicks, A. L. (2006). The physical activity recall assessment for people with spinal cord injury. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 1, 209-216.
- Martin Ginis, K. A., Hicks, A. L., Latimer, A. E., Warburton, D. E. R., Bourne, C., Ditor, D. S., Goodwin, D. L., Hayes, K. C., McCartney, N., McIlraith, A., Pomerleau, P., Smith, K., Stonell, J. A., & Wolfe, D. L. (2011). The development of evidence-informed physical activity guidelines for adults with spinal cord injury. *Spinal Cord*, 49, 1088-1096.

- Martin Ginis, A. K., Latimer, A. E., Buchholz, A. C., Brayl, S. R., Craven, B. C., Hayes, K. C., Hicks, A. L., McColl, M. A., Potter, P. J., Smith, K., & Wolfe D. L (2008). Establishing evidence-based physical activity guidelines: Methods for the study of health and activity in people with spinal cord injury (SHAPE SCI). *Spinal Cord*, 46, 216–221.
- Martin Ginis, K. A., Latimer, A. E., McKecknie, D. D., McCartney, N., Hicks, A. L., Bugaresti, J., & Craven, C. B. (2003). Using exercise to enhance subjective well-being among people with spinal cord injury: The mediating influence soft stress and pain. *Rehabilitation and Psychology*, 48(3), 157–164.
- Náhlovský, J. (2006). *Neurochirurgie*. Praha: Galen.
- Novosad, L. (2011). *Tělesné postižení, jeho fenomén i životní realita*. Praha: Portál.
- Pfeiffer, J., & Švestková, O. (2010). *Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s. Retrieved 1. 10. 2014 from the World Wide Web: <http://www.uzis.cz/en/catalogue/international-classification-functioning-disability-and-health-icf>.
- Pokuta, J., Slavíková, S., & Honzátková, L. (2014). Vliv nadváhy na kvalitu života lidí po poranění míchy. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 5(2), 53.
- Potměšil, J. (1996). *Sport zdravotně postižených*. Sborník referátů z národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Praha, 28. 11. – 1. 12. 1996.
- Sci Action Canada. (2013). *Physical Activity Guidelines for Adults with Spinal Cord Injury*. Retrieved 2. 4. 2015 from World wide web: <http://sciactioncanada.ca/guidelines/>
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Breclav: Prestempus.
- Tawashy, A., Eng, J. J., Lin, K. H., Tang, P. F. & Hung, C. (2009). Physical activity is related to lower levels of pain, fatigue, and depression in individuals with spinal cord injury: A correlational study. *Spinal Cord*, 47, 301–306.