

APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V TEORII A PRAXI



2018 / ROČNÍK 9 / ČÍSLO 2

Editorial

Druhá polovina roku 2018 je završena a s ní nové úkoly a výzvy. Dovoľte mi neohlížet se zpět, jak bývá zvykem, ale spíše se zasnít a podívat se do blízkého budoucna. Rok 2019 může být pro „českou APu“ rokem klíčovým. Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit bude příští rok slavít kulatiny (pro nezasevěné: 10 let). Jubileum ještě výrazně významnější si připomeneme ve vztahu ke 100. výročí narození zřejmě největší legendy aplikovaných pohybových aktivit dr. Vojmíra Srdečného. U příležitosti této události bude pořádat Fakulta tělesné výchovy a sportu odbornou konferenci jako poctu tomuto výjimečnému muži. Historie je odrazovým můstkem pro současnost a s tou jsou spojeny výrazné změny v zaměření a podobě vysokoškolských oborů se specializací na aplikovanou tělesnou výchovu a aplikované pohybové aktivity. Nesrovnalosti a nepochopení ze strany potenciálních zaměstnavatelů se snaží MŠMT napravit přejmenováním oborů a převedením na programy. Rok 2019 by měl přinést úpravy zákona č. 563/2004 a rozšíření kvalifikace pro pozici speciální pedagog o učitelství v kombinaci se speciální pedagogikou. Tím by se, při troše dobré vůle odpovědných orgánů, měla otevřít cesta absolventům oborů jako aplikovaná tělesná výchova či snad v budoucnu i aplikované pohybové aktivity k „novým“ pedagogickým možnostem. Rok 2019 bude i sportovně zajímavý. Očekáváme významnou akci Mistrovství světa v parahokeji v Ostravě. Po úspěchu před 10 lety se těšíme na jednu z nejvýznamnějších „para akcí“ nejen české historie. Součástí této akce jsou opět vzdělávací programy typu Paralympijský školní den, avšak brněnské pořádání těchto programů tentokrát visí zejména na Ostravské univerzitě ve spolupráci s Fakultou tělesné kultury UP v Olomouci. Listopad bude „měsícem APA“. Kromě již zmíněné pocty dr. Srdečnému nás čeká seminář Integrace jiná cesta a následný workshop zaměřený na psychomotoriku v APA. V následujícím roce chceme nastartovat celoživotní vzdělávání v plavání v APA, pokračovat v APA lyžování. Čeká nás celá řada osvětových akcí a další vzdělávací činnosti. Kancelář Veřejného ochránce práv - ombudsmana - přislíbila podporu při organizaci kulatého stolu zaměřeného na uvolňování z TV. Speciálněpedagogická odborná veřejnost v praxi i částečně na akademické úrovni stále více vnímá APA jako součást, kterou je nutné podporovat. Škoda že to, co praxe již několik let ví, odpovědné schvalovací orgány teprve objevují. A tak si přejme, aby byl rok 2019 nejen pro APA pozitivní, plný inspirace a kvalitních akcí :-).

za celou redakci Ondra Ješina

PRAXE

- **Osobnost v oblasti APA** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Medailonek doc. PhDr. Běly Hátlové, Ph.D. 2
Julie Wittmannová
- **APIV** (redaktor rubriky Martin Višňa)
APIV newsletter 3
Martin Višňa
Činnost Center kolegiální podpory 5
Markéta Hajduková
Mgr. Radka Čiháková, Ph.D., odborný asistent katedry APA, FTK UPOL, metodik pro oblast tělesného postižení 7
Radka Čiháková
Pohybová gramotnost u žáků s poruchou autistického spektra 8
Monika Smolíková
- **Informace z vysokých škol** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci 10
Martin Višňa, Tomáš Hatara, Julie Wittmannová, Kateřina Tesařová
Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze 16
Klára Dadová, Jitka Vařeková, Eva Prokešová, Ilona Pavlová
Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně 17
Alena Skotáková
Informace z VŠ tělesné výchovy a sportu Palestra Praha 19
Milada Krejčí
Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni 20
Věra Knappová, Lukáš Kroupa
- **APA v praxi** (redaktor rubriky Tomáš Vyhliďal)
adapted.cz - Handicap není konec, ale nový začátek! 22
Milan Brzák

TEORIE

- **Recenzovaná sekce**
Program Správná noha Českého hnutí speciálních olympiád: komparace rozdílů mezi vybranými sporty 28
Marta Gimunová, Hana Válková
Komparace motivace a aktuálních psychických stavů hráčů stolního tenisu a hráčů stolního tenisu s tělesným postižením („stojících“) 34
David Půlpán, Klára Dadová

Redakční rada: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (šéfredaktor, FTK UP v Olomouci), Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (zástupce šéfredaktora, FTK UP v Olomouci), Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D. (PedF UJEP Ústí nad Labem), Doc. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D. (FTK UP v Olomouci), Mgr. Věra Knappová, Ph.D. (ZCU v Plzni), doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc. (FSpS MU Brno), Prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. (VŠTVS Palestra v Praze), prof. PhDr. Jela Labudová, CSc. (FTVŠ UK Bratislava, Slovensko), Mgr. Iva Obrušniková, Ph.D. (University of Delaware, USA), Mgr. Svatava Panská (FTK UP v Olomouci), prof. PhDr. Hana Válková, CSc. (FSpS MU Brno), PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (FTVŠ KU v Praze), Mgr. Tomáš Vyhliďal (FTK UP v Olomouci) doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D. (VŠTVS Palestra v Praze). Za jazykovou a stylistickou správnost článků zodpovídají autoři. Foto na obálce: Kristýna Navrátilová. 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 2018. Vychází dvakrát ročně. Časopis je od r. 2011 registrován v databázi EBSCO. ISSN 1804-4204 (print). ISSN 1804-4220 (on-line). Reg. č. MK ČR E 19549.

Osobnost v oblasti APA*(redaktorka Julie Wittmannová)***Medailonky významných osob uvedených do „Síně slávy APA“***Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci***Medailonek doc. PhDr. Běly Hátlové, Ph.D.**

Dnes přinášíme medailonek paní docentky Běly Hátlové, rozené Bašné, která v současnosti působí na katedře psychologie Pedagogické fakulty UJEP Ústí nad Labem. Do Síně slávy APA vstoupila v roce 2016 a je spojována především s rozvojem APA u osob s chronickým duševním onemocněním a rozvojem psychomotorické terapie.

Paní docentka je absolventkou Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze a oboru psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Ve svých diplomových, disertační a habilitační práci se věnovala využití aktivního pohybu v prevenci a léčbě psychických poruch a onemocnění.



Paní docentka se celý život pohybovala v oblasti sportu. Od roku 1962 do roku 1969 byla členkou reprezentačního družstva ČSR v moderní gymnastice. V roce 1973 ukončila studium na Univerzi Karlově v Praze na Fakultě tělesné výchovy a sportu. Následně

byla zaměstnána jako trenérka vrcholového střediska moderní gymnastiky RH Praha (1975–1987) a trenérka reprezentačního družstva moderní gymnastiky (1979–1987). V roce 1987 bylo pracoviště převedeno do Brna.

Od té doby se orientuje na oblast psychologie. V roce 1982 ukončila jednooborové studium psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Od roku 1989 do roku 2008 působila jako odborná asistentka a docentka na UK, Fakultě tělesné výchovy a sportu, katedře pedagogiky, psychologie a didaktiky. Na základě propojení sportovních a psychologických znalostí a zkušeností se zaměřila na rozvoj psychomotorické terapie. V roce 2008 cítila, že se její činnost dostává do útlumu. Po přerušení



mezinárodního semináře, kterého byla garantem, ráda přijala nabídku Pedagogické fakulty Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem na místo docenta na katedře psychologie, kde má možnost rozvíjet své odborné zaměření – využití aktivního pohybu v prevenci a léčbě psychických poruch a onemocnění.

Běla Hátlová je autorkou řady odborných publikací. Založila a se svými studenty rozvíjí použití psychomotorické terapie v psychiatrické péči v České republice. Je zakladatelkou **Mezinárodní konference psychomotoriky**, která každoročně probíhá pod záštitou Pedagogické fakulty Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem ve spolupráci s katedrou Rehabilitation Sciences and Physiotherapy, Univerzita Leuven, Belgie, a Norskou školou sportovních studií, Oslo (více na www.psychomot.cz).

Kontakt: belahatlova@centrum.cz. ▀

Julie Wittmannová



APIV newsletter

APIV newsletter 7 – novinky z projektu říjen 2018

Spousta vody již protekla v řece Moravě naší Olomoucí od vydání posledního projektového newsletteru, mezitím uběhly dva měsíce prázdnin a další dva měsíce už má za sebou nový školní rok. Náš projekt má už také rok. A tak nastal čas se zase ohlédnout, shrnout si, co se událo, a zmínit, co se v brzké době stane.

První rok projektu

Ano, je to tak. Náš projekt s novým školním rokem oslavil své první narozeniny. Tedy oslavil – po letních prázdninách, kdy jsme malinko (ale opravdu jen malinko) polevili, jsme

zase šlápli plnou silou do pedálů. Narozeniny jsou nicméně příležitostí k bilancování. A také k poděkování – a tím začneme. Jedno velké díky totiž patří všem pracovníkům projektu, spolupracujícím učitelům, kolegům ze spolupracujících organizací, rodičům a dětem a v neposlední řadě i všem, kteří jste se za uplynulý rok zúčastnili některých našich akcí, ať už šlo o vzdělávací seminář nebo osvětový program. Byl to pěkný a na zážitky bohatý rok, vřdyt jen osvětových programů, jako jsou Paralympijské školní dny nebo PÁPÁ hrátky, jsme pod hlavičkou našeho projektu za těch dvanáct měsíců uskutečnili asi pade-

sát. Co se týče těchto aktivit, šlapeme, jak nejlépe umíme.

Nutno si ale přiznat, že ne vše se nám zcela povedlo. Protože nám zpočátku nějakou dobu trvalo, než jsme se naučili chodit v projektové administrativě a navázali kontakty, uteklo nám skoro celé pololetí, kdy jsme se mohli věnovat podpoře žáků, zkrátka jsme nebyli tak pružní, jako jsme nyní, kdy má každý z našich konzultantů svoji skupinku cca dvanácti žáků, kterým se intenzivně věnuje. A nadále budeme dělat vše pro to, abychom udrželi a případně zvýšili nastavenou kvalitu našich podpůrných opatření.

APIV newsletter 8 – novinky z projektu zima 2018/2019

Pojďme se podívat, co všechno se za zimní sezonu událo, a naznačit si, co nás v brzké době čeká. Není toho zrovna málo.

Materiální vybavení

Skvělou zprávou zajisté je, že se nám podařilo přes zimu dotáhnout do zdárného konce téměř všechna výběrová řízení, a tedy nákupy sportovně-kompenzačních nebo rehabilitačních pomůcek do naší půjčovny, která je v rámci České republiky ojedinělá. Celkem se pořídilo vybavení za zhruba 3 miliony korun! Z těch „zajímavějších“ položek zmíníme například plošinu usnadňující přístup do bazénu lidem se zdravotním postižením, motomed, díky němuž mohou procvičovat své horní nebo dolní končetiny vozíčkáři, pak různé potřeby pro cyklistiku nebo kopy sportovně-kompenzačních pomůcek k indooru i outdooru. Pomůcky využíváme jednak při výuce studentů a jednak na námi pořádaných kroužcích a akcích. Ale hlavně jsme připraveni jimi podpořit školy s integrovanými žáky se zdravotním postižením – a že už teď evidujeme velký zájem!

S novým materiálem jsme si ale museli pořídit také nové skladovací prostory, protože stávající prostor půjčovny přestal postačovat. Díky projektu jsme tak nové kapacity naší v pronajatém externím skladu.

Workshop outdoorových aktivit v Jeseníkách

Nejzásadnější akcí zimy byla více než čtrnáctidenní série kurzů, školení, soustředění a pracovních setkání, zkrátka obří workshop zimních outdoorových aktivit v APA v Jeseníkách. Zahájili jsme v polovině ledna lyžařským víkendem pro rodiny s dětmi se zrakovým postižením, na ten pak navázal mimo jiné lyžařský kurz studentů APA a ATV, kurz instruktorů monoski, setkání učitelů zapojených do projektu Olomouckého kraje IKAP nebo třeba sportovní soustředění Českého svazu neslyšících sportovců. Končili jsme první únorový víkend, který patřil ro-

dinám s dětmi s tělesným postižením. A to jsme ani zdaleka nevyjmenovali vše, co se dělo v areálech Červenohorské sedlo a Kareš v Koutech nad Desnou a na hotelu Dlouhé Stráně – kterým patří obrovský dík za podmínky, které nám vytvářejí. Během všech akcí se ve zmíněných místech protočilo na 250 lidí, mimo jiné na straně naší „domácí“, i zahraniční studenti programu IMAPA například z Číny nebo Kanady a na straně „hostů“ třeba zrakově postižení žáci z polské Wroclawi. A to nepočítáme ještě štáb České televize, který se na nás přijel podívat; ve Studiu 6 na ČT24 nabídli živý vstup a v regionálních Událostech byla k vidění reportáž z našeho workshopu.





Navíc nám přála i zima, a tak si účastníci mohli užít zimních radovánek i mimo sjezdovky.

Dny na monoski ve čtyřech areálech

A když už jsme u sjezdovek, tak musíme zmínit i oblíbenou sérii Dny na monoski, jejíž letošní ročník před několika dny vyvrcholil. Během února a března jsme se speciálně upravenými lyžemi pro zdravotně postižené sportovce vyrazili do čtyř areálů – Hluboček u Olomouce, Olešnice na Moravě, Hlinska na Vysočině a závěrečné sjezdy proběhly na Trojáku v Hostýnských vrších. Byla to paráda. Ne vždy sice úplně přálo počasí, ale před těmi desítkami lyžařů musíme smeknout klobouk. A děkujeme našim spolupracovníkům a spoluorganizátorům z Newman school, Ski fanatic a Yetti ski Troják.

Vzdělávací programy a kroužky

Kromě výše zmíněných akcí jsou naši konzultanti a instruktoři k vidění na lyžařských kurzech škol s integrovanými žáky. A neutuchá ani zájem škol o naše vzdělávací programy – co chvíli vyrazíme realizovat do škol či školek Paralympijský školní den nebo pÁPÁ hrátky. Společně s Ostravskou univerzitou také pořádáme Paralympijské školní dny jako doprovodný program pro školy v rámci mistrovství světa v para hokeji, které se uskuteční na přelomu dubna a května v Ostravě.

S přehledem zájmu se setkáváme také u našich kroužků, které pořádáme v prostorách Apli-

kačního centra BALUO v areálu naší Fakulty tělesné kultury UP v olomouckém Neředíně. Odmítat zájemce (ovšem s tím, že hledáme řešení do budoucna) musíme zejména v kroužku plavání. . .

Metodiky a intervence

Za podpory našeho projektu vyšel časopis APA v teorii a praxi. Mimo jiné v něm najdete ohlédnutí za uplynulými akcemi, které jsme pořádali, ale především pak kompetenční rámce jednotlivých profesí v APA, na nichž jsme usilovně dlouhou dobu pracovali, příklady dobré praxe nebo medailonky našich konzultantů. Časopis je k dispozici v elektronické podobě, v tištěné podobě bude součástí balíčku metodických materiálů.

Co se týče našich intervencí, soustředíme se na zlepšování jejich kvality. Jednak se snažíme napravovat případné chyby či nesrovnalosti, ke kterým mohlo dojít, také revidujeme a inovujeme formuláře, zlepšujeme diagnostiku žáků se speciálními potřebami a soustředíme se taktéž na prohlubování spolupráce s poradenskými zařízeními.

Z center kolegiální podpory

Ani v centrech kolegiální podpory během zimy nezháleli, jen jejich vedoucí se sešli dvakrát. Naposled to bylo právě na zmíněném workshopu v Koutech nad Desnou, kde se hodnotil první rok fungování center. Z toho

mimo jiné vyplynulo, že kolegové v centrech chápou teorii jako nedílnou součást praxe, takže víceméně všechna proběhlá setkání byla hodnocena pozitivně. Ale našly se i nějaké limity naší práce, abychom byli nohama na zemi. Nyní se pedagogové a tři vedoucí CKP chystají na pracovní stáž do Finska.

Prezentujeme se, kde se dá

Nezbytnou součástí našeho projektu je i jeho prezentace. V listopadu jsme se prezentovali na veletrhu vzdělávání v Ústí nad Labem, kde se nám otevřela možnost podílet se na inovaci inkluzivního krajského akčního plánu.

Nově se ale můžeme pochlubit například tím, že byl našemu projektu jako příkladu úspěšné realizace věnován prostor v aktualitách na webu OP VVV.

Výsledky našeho projektu a zkušenosti našich konzultantů a dalších pracovníků se otisknou také do připravovaných revidovaných katalogů podpůrných opatření, které vznikají na Pedagogické fakultě UP.

A nesmíme zapomenout ještě na jednu propagační akci, ve které už pár let patříme na špici – na tradičních vánočních punčích jsme tržbou překonali hranici sto tisíc korun. Výtěžek z prodeje putoval na podporu olomouckého Střediska rané péče a našeho Centra APA. ■

Martin Višňa

Činnost Center kolegiální podpory

V rámci projektu Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti (CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0004030) se Univerzita Palackého v Olomouci zavázala organizovat a metodicky podporovat síť škol, které budou působit jako Centra kolegiální podpory (CKP). Cílem center je poskytovat podporu ostatním školám v začleňování dětí a žáků z povinné cílové skupiny (cílovou skupinu tvoří děti a žáci se speciálními vzdělávacími potřebami).

Centrum kolegiální podpory vytváří prostor pro výměnu příkladů dobré praxe, diskuzi o daném tématu, čerpání inspirace do výuky, společné plánování, reflexi výuky apod. Je jakousi platformou nejen pro sdílení zkušeností pedagogických pracovníků, ale i zvyšování kompetencí pedagogických pracovníků pro realizaci inkluzivních opatření v pohybových programech školy.

V rámci své činnosti centra realizují pravidelná měsíční setkávání v prostorách své školy nebo zřizovatele. Na nich pak s ostatními pracovníky (konzultanty APA a metodickým centrem APA) v praxi, ale i formou diskuzních panelů sdílejí zkušenosti s realizací konkrétních činností v TV. Jednotlivá CKP si volí odborná témata aktuální pro svoji situaci a zvou si odborníky, kteří mají s tématy zkušenosti. Ačkoliv v době zrodu projektu bylo nutné vytvořit základní síť spolupracujících škol, nejedná se o uzavřenou skupinu. Na jakékoli setkání v kterémkoli Centru kolegiální podpory je otevřený přístup zájemcům z kterékoli základní či střední školy, ale také nepedagogickým pracovníkům či studentům.

Tabulka 1 Průměrná účast na setkáních 4–12/2018

CKP	Průměrná účast 04–12/2018
CKP Olomouc	9,5
CKP Šumperk	16,42
CKP Pardubice	7,28
CKP D. Čermná	9,5
CKP Kroměříž	10,83
CKP Zlín	10,14

A s jakými tématy se mohli účastníci seminářů na přič centry setkat?

- ⇒ Lyžování na monoski – lyžování osob s tělesným postižením
- ⇒ Cílové hry a sporty
- ⇒ Úpolové sporty
- ⇒ pÁPÁ hrátky
- ⇒ Dítě s PAS v hodině TV (teorie a praxe)
- ⇒ Pohybové hry pro všechny
- ⇒ Gymnastika pro všechny a třeba i jinak
- ⇒ Atletika pro všechny
- ⇒ Žák s ADHD ve školní TV
- ⇒ Soutěživé hry
- ⇒ Psychomotorická a kompenzační cvičení
- ⇒ Lanové indoor aktivity
- ⇒ Letní outdoor aktivity
- ⇒ Míčové a pohybové hry na vozíku
- ⇒ Motorické testy a jiné diagnostické techniky a hodnocení v TV
- ⇒ Vztahy ve škole, diagnostika vztahů ve školním prostředí
- ⇒ Diagnostika pohybových stereotypů
- ⇒ Pohybové aktivity žáků se SVP
- ⇒ Canisterapie v přírodě
- ⇒ Relaxační a koordinační techniky v TV
- ⇒ Míčové hry a jejich modifikace

Přehled vytvořených Center kolegiální podpory

• CKP Olomouc

Střední škola, základní škola a Mateřská škola prof. V. Vejvodského Olomouc-Hejčín, Tomkova 42
www.szmsvejvodskeho.cz

Vedoucí CKP: Mgr. Tomáš Vyskočil, vyskocil@szmsvejvodskeho.cz

Škola vznikla spojením Střední školy Olomouc – Svatý Kopeček a Základní školy a mateřské školy prof. Vejvodského. Škola se skládá z následujících subjektů:

- ⇒ odloučené pracoviště Střední škola Gorazdovo náměstí 1
- ⇒ Základní škola a mateřské školy v sídle školy Tomkova 42
- ⇒ pracoviště SPC v sídle školy Tomkova 42
- ⇒ pracoviště Základní školy a střední školy praktické Svatoplukova 11
- ⇒ odloučené pracoviště základní školy Táboritů 25

- **CKP Zlín**

Základní škola Zlín, Okružní 4685, příspěvková organizace

www.zsokruzni.zlinedu.cz

Vedoucí CKP: Mgr. Karel Vondráček, kvondracek.zlin@gmail.com

Základní škola Zlín, Okružní 4685 je typická sídlištní škola ze 70. let minulého století. Byla postavena v pořadí jako druhá na sídlišti Jižní Svahy a jako šestnáctá ve Zlíně. První školní rok byl zahájen 1. září 1978. Je největší základní školou ve Zlíně, zpravidla se čtyřmi třídami v ročníku na 1. stupni a třemi na druhém. Na 2. stupni je v každém ročníku jedna sportovní třída se zaměřením na volejbal. Součástí školy je školní družina a školní jídelna. Škola je příspěvkovou organizací svého zřizovatele – statutárního města Zlín, právní subjektivitu má již od 1. ledna 1993.

- **CKP Kroměříž**

Vyšší odborná škola pedagogická a sociální a Střední pedagogická škola Kroměříž, 1. máje 221

www.ped-km.cz

Vedoucí CKP: Mgr. Ilona Helisová, i.helisova@ped-km.cz

Škola s bezmála stoletou historií nabízí čtyřleté studium, které připravuje dívky a chlapce v oboru 75-31-M/01 Předškolní a mimoškolní pedagogika a jeho absolventi získávají uplatnění jako učitelé v mateřských školách, vychovatelé ve školních družinách, asistenti pedagoga v rámci inkluzivního vzdělávání a pedagogové ve střediscích volného času a v dalších edukačních či výchovných zařízeních. V průběhu školního roku se zde může připravovat až 240 žáků formou teoretického a praktického vyučování. Vzdělávání je zakončeno maturitní zkouškou.

Vyšší odborná škola pedagogická a sociální nabízí dva tříleté studijní obory: 75-32-N/06 Sociální pedagogika a 75-31-N/03 Předškolní a mimoškolní pedagogika. Ve studijním oboru Sociální pedagogika se připravují zájemci o práci v různých terénních, ambulantních a pobytových sociálních službách i pedagogických zařízeních. Úspěšní absolventi získávají kvalifikaci pro práci sociálního pracovníka, vychovatele, pedagoga volného času a asistenta pedagoga a vstupují do praxe s označením DiS. (diplomovaný specialista). Absolventi studijního oboru Předškolní a mimoškolní pedagogika získávají kvalifikaci učitele v mateřské škole, pedagoga volného času, vychovatele a asistenta pedagoga a složením absolutoria získávají označení diplomovaný specialista (DiS.). Kapacita školy je nastavena na počet 180 studentů v průběhu školního roku.

VOŠPS a SPgŠ Kroměříž plní v souladu s potřebami celoživotního vzdělávání také roli v následném vzdělávání a metodickém vedení pedagogů a sociálních pracovníků. Škola realizuje v rámci doplňkové činnosti semináře a kurzy dalšího vzdělávání.

- **CKP Dolní Čermná**

ZŠ Vincence Junga, Dolní Čermná 4

www.zsdolnicermna.cz

Ředitelka: Mgr. Jitka Beranová, <http://www.zsdolnicermna.cz/kontakty.php>

Dne 7. června 1898 byla podána první žádost k c. k. zemské školní radě v Lanškrouně o povolení zřízení měšťanské školy v Dolní Čermné. Dne 9. září 1905 bylo vydáno rozhodující povolení k budování měšťanské školy. V rámci I. sjezdu rodáků a přátel Dolní Čermné byla v neděli 3. 7. 1949 odhalena na školní budově pamětní deska místnímu rodáku Čeňku Junkovi, žáku zdejší národní školy. V souvislosti s obnoveným Memoriálem Čeňka Junka (I. ročník – 11. září 1999) byl podán návrh na přejmenování školy. Slavnostní akt odhalení desky s novým názvem školy proběhl při zahájení II. ročníku závodu v září 2000. V listopadu 2017 na škole zahájilo činnost Centrum kolegiální podpory (CKP) pro Pardubický kraj v rámci projektu Společně v pohybu, zaměřeného na podporu vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti.

- **CKP Pardubice**

ZŠ Pardubice Polabiny, Prodloužená 283

www.zsprodlouzenapce.cz

Vedoucí CKP: Mgr. Pavel Doležal, dolezalp@zsprodlouzenapce.cz

Škola byla otevřena 2. září roku 1968 a začínala s 27 třídami. Na její stavbě se největší mírou podíleli učňové z učňovského střediska Pozemních staveb Pardubice. Škola byla postavena v letech 1966–1968. Během prvního školního roku navštěvovalo školu 750 žáků, o rok později jich už bylo 833. Od školního roku 1969/1970 se na druhém stupni dělily od osmého ročníku třídy na studijní a praktické, podle prospěchu žáků. Ve školním roce 1970/1971 už byla kapacita školy zase nedostatečná a pro některé ročníky se zavedlo směnné vyučování. V osmdesátých letech začal počet

žáků ve škole klesat a vyučování na směny se stalo minulostí. Vzhled školy se změnil v roce 2009. Škola je postupně vybavována interaktivní technikou, ve třídách je 34 interaktivních tabulí nebo interaktivních dataprojektorů, 150 počítačů, kvalitní připojení k internetu. Od roku 2013 pracuje s prvky programu Začít spolu, od roku 2016 realizuje program Skutečně zdravá škola, zaměřený na zdravou výživu. Od školního roku 2016/2017 je také fakultní školou Pedagogické fakulty v Hradci Králové. V roce 2013/2014 škola otevřela i výběrové třídy s rozšířenou výukou angličtiny, a stala se tak školou hudebně-anglickou.

• CKP Šumperk

ZŠ Šumperk, dr. E. Beneše 1

www.1zsspok.cz

Vedoucí CKP: Mgr. Věra Formánková, formvera@centrum.cz

Základní škola Šumperk, Dr. E. Beneše 1, je plně organizovaná základní škola s devíti postupnými ročníky. Škola je umístěna v centru Šumperka ve staré zástavbě. Historie školy začíná rokem 1889. Původně v ní byla dívčí německá obecná a měšťanská škola, od podzimu 1946 česká chlapecká škola poskytující základní vzdělání, od roku 1953 do roku 1961 osmiletá střední škola, od roku 1961 do roku 1982 základní devítiletá škola a od roku 1982 základní škola poskytující základní vzdělávání podle platných osnov. Škola vzdělává cca 500 žáků, průměrná naplněnost tříd je 22–24 žáků. Učitelský sbor tvoří 29 pedagogů s vysokoškolským vzděláním. ■

Markéta Hajduková

Mgr. Radka Čiháková, Ph.D.

Odborný asistent katedry APA, FTK UPOL

Metodik pro oblast tělesného postižení

■ Co je největší náplní mojí práce jako metodika?

Náplní metodika oblasti tělesného postižení je v největší míře

- školení a konzultace s konzultanty,
- kontrola a implementace IVP zaměřeného na tělesné postižení,
- vedení akcí zaměřených na tělesné postižení,
- účast na seminářích, workshopech,
- vše, co se týká problematiky tělesného postižení.

■ Co přesně dělám?

Nejčastěji mi přijde e-mail s odkazem na kontrolu IVP. Často nejen kontroluji, ale také se snažím některé informace v něm uvedené s konzultanty řešit (více si představít situaci, ve které je IVP implementováno) a na základě jejich dodatečných informací je navést k řešení či IVP upravit. Pokud si přijde konzultant pro radu, řešíme nejčastěji situaci ve škole, problematiku komunikaci s rodiči nebo pedagogickými pracovníky či diagnózu tělesného postižení.

Jedním z mých největších úkolů v tomto projektu je organizace kurzu monoski pro rodiče s dětmi. Počet rodin, které mají o tento kurz zájem, každoročně přibývá. Letos jsme během tří dnů pracovali s 13 dětmi/mládeží a jejich rodinnými příslušníky.

■ Příklad dobré/špatné praxe?

Jelikož se teď přímo s rodiči nesetkávám, až na jeden kurz, o kterém jsem se zmiňovala, je pro mě teď nejlep-

ším příkladem dobré praxe integrace a osvěta pomocí pohybových aktivit někde v terénu mezi běžnou populací. Ať už je to lyžování v rámci kurzu, kde jsou středem zájmu osoby s tělesným postižením, nebo účast integrovaného žáka s tělesným postižením na zimním výcvikovém kurzu, vždy dochází k interakci s ostatními lyžaři, spolužáky, obsluhou vleku a dalšími pracovníky ski areálů. Není výjimkou, že se lidé, kteří se pohybují na stejném svahu, vyptávají nejen třeba ze zvědavosti či kvůli známým a jsou překvapeni, co je vůbec možné. Letos dokonce přišel tatínek, který měl kluka s tělesným postižením kousek na chatě, co může udělat pro to, aby si někde taky mohli monoski vyzkoušet, a za dvě hodiny už lyžoval s naším instruktorem a synem na svahu.

V rámci školních lyžařských výcviků je to nejen o těch společných zážitcích na svahu nebo i mimo něj, ale i o poznání spolužáků, že vozík nemusí být pro spoustu věcí překážkou. Není výjimkou, že rodiče, kteří od narození dítěte s postižením přestali lyžovat a zima pro ně byla většinou jen utrpením, se po absolvování našeho kurzu k lyžování vrátili, pořídili monoski a jezdí na lyžařskou dovolenou do Alp.

■ O co je zájem?

Nejčastější dotazy a zájem z řad rodičů se týkají pomoci v TV, možnosti zapůjčení sportovních pomůcek a hlavně možnosti účasti na pohybových aktivitách, jako je lyžování, plavání a sjíždění řeky. ■

Radka Čiháková

Metodičtí pracovníci Centra APA (katedra APA, FTK UP v Olomouci) jsou kategoriálně rozděleni dle specializací na různá postižení či zdravotní znevýhodnění, kinantropologického dělení (TV, volný čas, sport, komplexní rehabilitace) a profesního zaměření. Spolupracují s konzultanty APA při realizaci intervencí dle typů postižení žáků, spoluvytváří IVP, školí konzultanty APA a účastní se všech klíčových aktivit.

Pohybová gramotnost u žáků s poruchou autistického spektra

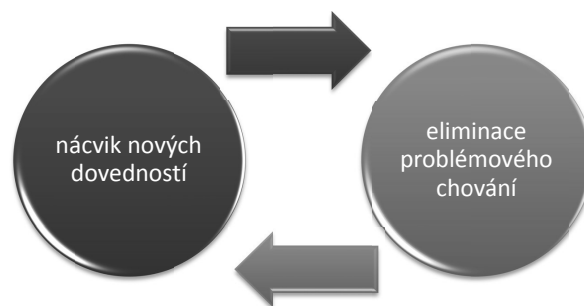
Reflexe CKP v teorii a praxi

Velmi často v praxi slyšíme, že žák s autismem „myslí jinak“. Jak bychom tedy měli přistupovat k takovému žákovi? Moje odpověď zní jednoduše – zkusme také „myslet jinak“. Není to snadná úloha a učitelé tělocviku stojí před obrovskou výzvou, kterou inkluzivní vzdělávání přináší. Ráda bych ale některými drobnými postřehy povzbudila právě tu část z vás, která si teď povzdechla, že stejně „celý systém stojí proti vám“. Každý učitel (hlavně ten, který tělocvik neučí) by si měl uvědomit, že pohybem člověk dostává do akce složitý systém lidského učení. Dítě věnuje (podotýkám, že nemalou) energii poznávání skrze vlastní pohyb, dokonce i matematické kompetence jsou ve velké míře ovlivněny pohybovými dovednostmi, jen je potřeba se na určité aspekty dívat jinak. Někteří učitelé mne v rámci CKP žádají o jakýsi „návod“, jak k těmto žákům přistupovat. S úsměvem odpovídám na tuto prosbu s tím, že jim mohu pomoci pouze podívat se na celou situaci „jinak“. Ale už jen změna pohledu může být pro tento „návod“ zásadní.

Jednou prvních otázek učitelů je, proč mají žáci s autismem problémy nebo problémové chování v hodinách tělocviku. Již tady musíme do jisté míry změnit úhel myšlení. Problémem není samotný žák, ale často to, co nemusí být na první pohled zjevné. Napadlo vás, že problémové chování je způsobeno úkolem, který žák nemůže zvládnout, protože mu schází důležité kompetence? V tom lepším případě z takové situace žák uteče. Nemusí to být vždy realita, ale pokud vyloučíte tuto variantu, zbývá vám již malý seznam toho, proč mluvíme u žáků s autismem v tělocviku o problémovém chování. Zbývající položky se týkají zejména možnosti získat materiální výhody, dále zisku pozornosti a u některých žáků integrovaných v základní škole můžeme hovořit o smyslové sebestimulaci (Chapman, 2018). Najít vlastní funkční význam chování není obtížné, avšak je klíčové pro další pedagogickou práci. Odpovídáte tak na základní otázku – proč se žák chová tak, jak se chová. To můžeme sledovat právě skrze vyjádření žákových emocí a problémy v chování. A proč to vůbec žáci s autismem dělají? Odpověď je také jednoduchá – tato funkce chování již někdy v minulosti musela být účinná, takže žák jednoduše dělá to, co již jindy zafungovalo (Dipuglia, 2018). Nyní je na místě položit si novou otázku – Jak naučit žáky funkčnímu chování?

Pokud odhalíte funkci chování a zajásáte, připravte se na největší kus práce. Nemusíte v tom být sami; pokud máte asistenta, využijte ho, může vám zjistit kvalitní informace zejména o motivaci žáka. S motivací je však nutně zacházet opatrně, motivace není jednoduchá proměnná. Například není vhodné motivovat vždy ve stejnou dobu, se stejnou intenzitou a na stejných místech. Když budeme aplikovat tyto strategie, bude dítě pravděpodobně motivováno k aktivitám ve vyšší míře a po delší časový interval.

A tady přichází část, která se věnuje praktickému uchopení pohybové gramotnosti u žáků s poruchou autistického spektra. Pokud si učitelé uvědomují jednotlivé postupy práce se žáky, mohou velmi rychle a efektivně pracovat, a to bez pocitů frustrace, které velmi často v praxi přicházejí. Můj přístup v práci se žáky s autismem je tvořen syntézou několika přístupů; ty jsou založeny na posilování takového chování, které umožní žákům získat kompetence využitelné v různých situacích. Proto se v rámci přístupu k žákům opírám zejména o strategie Positive Behaviour Support, smyslové integrace a principy Handle přístupu®. Právě tyto možnosti dávají v praxi obrovský prostor pro využití právě u žáků s tzv. „vysokofunkčním autismem“ a Aspergerovým syndromem. Navíc ústředním zájmem Positive Behaviour Support je využití multidimenzionálních přístupů k eliminaci takového chování, které vyvolává obavy a využívá změnu interakce, prostředí, pedagogické dovednosti a ocenění chování studenta (Hieneman, 2015) v jeho běžném prostředí, které vykazuje vysokou míru diverzity. Tento princip umožňuje fungování v prakticky jakémkoli prostředí, v němž se žák nachází. V praxi je situace, se kterými se u vzdělávání žáků s poruchou autistického spektra setkáváme, možné rozdělit na dvě velké kategorie. První z nich je nácvik nových dovedností a druhou eliminace nežádoucího chování.



Obr. 1 Interaktivní model nácviku dovedností a eliminací problémového chování

V obou výše zmíněných případech je vysoká dostupnost obou systémů. Návuk nových dovedností je často doprovázen problémovým chováním nebo kvůli problémovému chování nelze nacvičovat nové dovednosti. Základním předpokladem úspěchu je formulace proaktivního plánu intervence, který bude obsahovat upřednostňování takového chování, které je bezprostředně vázáno k našim cílům. Velmi efektivní způsob návku nových dovedností je tzv. „bezchybné učení“, které v praxi nedovoluje žákovi chybovat v daném úkolu. V případě druhém je nutné podpořit vyhasínání takových vzorců chování, které jsou nepřijatelné pro danou situaci (Cooper, 2017).

Někteří učitelé mohou mít pocit, že se pomalu dostáváme na pole terapeutické, případně někam, kde se jejich pedagogická jistota vytrácí. Avšak podstatou samotné práce při návku nových dovedností, ale i eliminaci problémového chování je využít takové strategie, které zvládne učitel sám. Velmi často je nutné budovat pohybové kompetence od samotných základů. V praxi není výhodné předpokládat, že žák má dovednosti potřebné pro zvládání požadavků daného vzdělávacího stupně. Je nutné ověřovat, na jaké úrovni žák je, a z té vycházet. Na této úrovni je v rámci tělesné výchovy možné aplikovat např. takové pohybové aktivity a činnosti, které integrují jednotlivé systémy v rámci smyslové integrace. Velmi přínosný může být přístup vycházející z principů jemného posilování HANDLE přístupu® (Holistic Approach to Neuro-Development & Learning Efficiency), který v sobě zahrnuje holistický přístup k neurologickému vývoji a efektivitě učení. Tento princip vychází z poznatků o plasticitě mozku a vlivu stresu na učení. Prostřednictvím organizovaného pohybu způsobem interakce se snaží organizovat nervový systém, snížit úroveň stresu a podpořit proces samostatného učení (Bluestone, 2005).

Všechny přístupy vycházejí z poznatků, že nervový systém je schopný se adaptovat. Samotná struktura mozku je schopná přizpůsobit se s ohledem na poskytnutou stimulaci, která jej tvaruje. Velmi časté jsou poruchy smyslového zpracování, proto je některé aktivity vidět v kontextu chybného zpracování systémem (Vingrálková, 2016). Cílem samotné terapie smyslové integrace je zlepšení procesu smyslové integrace na základě smyslové stimulace, která kromě známých smyslů zahrnuje také systém vestibulární a propioceptivní. Záměrem tohoto systému není návuk konkrétních dovedností, ale integrovat příchozí smyslové vstupy a formovat adaptivní přiměřené odpovědi organismu na situace a aktivity (Ayres, 2005).

Opravdu není nutné z učitelů postupně formovat terapeuty a není ani vhodné suplovat část práce terapeutů v hodinách tělesné výchovy, ale vidím jako s těžší, aby učitelé uměli pracovat s informacemi, které vycházejí z různých oborů, a byli schopni identifikovat informace, které vidí v běžném životě. Mít informaci však ještě neznamená automaticky přemýšlet „jinak“; navíc je v rámci všech oborů výhodné vycházet z teorie a propojit ji s praktickým uchopením problému. Dokud není možné si problém „osahat zevnitř“, můžeme mít sebelepší teoretické informace, ale nebudeme schopni je aplikovat v praxi. Metodikové CKP mají před sebou složitou úlohu. Jejich úkolem je dle mého zpracovat zásadní informace a předat je učitelům v takové formě, která by měla odpovídat pevně uchopené teorii a podpořit je v orientaci nepřehledného systému možných přístupů a možností. Nemyslím si však, že je nutné okamžitě nabízet „návod“, důležité je podpořit učitele v tom „myslet jinak“.

Použitá literatura

- AYRES, A. J. (2005). *Sensory Integration and The Child. Understanding Hidden Sensory Challenges*. 25th Anniversary Edition. Los Angeles, California : Western Psychological Services. 211 p. ISBN 978-0-87424-437-3.
- BLUESTONE, J. (2005). *The fabric of autism: weaving the threads into a cogent theory*. Seattle, WA: Sapphire Enterprises. ISBN 0972023526.
- COOPER, J. O. (2007). *Applied Behavior Analysis*. Upper Saddle River: Pearson/Merrill Prentice Hall.
- DIPUGLIA, A. (2018). Aplikovaná behaviorální analýza – podpora dětí s PAS ve školním a domácím prostředí [přednáška]. Brno: Pedagogická fakulta MU, 12.-14. 10. 2018 – nepublikovaná přednáška.
- HIENEMAN, M. (2015). *Positive Behavior Support for Individuals with Behavior Challenges*. Behavior Analysis in Practice, 8(1), 101–108. <http://doi.org/10.1007/s40617-015-0051-6>.
- CHAPMAN, D. (2018). Nevíte si rady s problémovým dítětem? [přednáška]. Olomouc: Centrum celoživotního vzdělávání, 7.-14. 9. 2018.
- VINGRÁLKOVÁ, Eva. *Cvičení a terapie pro děti s autismem, Aspergerovým syndromem, ADD, ADHD, poruchou smyslového zpracování a jinými poruchami učení*. Olomouc: Fontána, [2016]. ISBN 978-80-7336-844-9.

Monika Smolíková

Informace z vysokých škol
(redaktorka Julie Wittmannová)

Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci

Paralympijská Dětská univerzita



Nejmladší studenti Univerzity Palackého nahlédli na fakultě tělesné kultury do světa sportu lidí s postižením. Během programu, který pro ně v Aplikačním centru BALUO připravili zaměstnanci katedry aplikovaných pohybových aktivit, si děti mohly vyzkoušet sportovní hry na vozíku, hry s velkým míčem zvaným kin-ball nebo si popovídat s paralympijskou vítězkou Evou Kacanu. Ta posluchačům Dětské univerzity mimo jiné přinesla na ukázkou svou zlatou medaili z her v Pekingu. ■

Foto: Martin Višňa

Seminář nabídl inspiraci pro aktivní stárnutí

Latinskoamerické tance, žonglování nebo přednášku o smoothie zahrnoval program semináře Aktivní v každém věku, který se soustředí na aktivní životní styl seniorů. Fakulta tělesné kultury jej uspořádala již pětinašest, v prostorách ZŠ a MŠ Svatoplukova v Řepčíně si nabízené aktivity vyzkoušelo na třicet účastníků.

„Sešlo se nás sice méně než vloni, nic to ale nezměnilo na kvalitě pečlivě vybraných prezentujících a workshopů. Co více, účastníci, tedy především účastnice, i prezentující si chválili menší množství participantů, pro-

tože s patnácti cvičenci ve skupině bylo možné pracovat více do hloubky a individuálněji,“ uvedla organizátorka Julie Wittmannová z katedry aplikovaných pohybových aktivit.



Slova chvály ale mířila i na samotný program, který snad všem vyčaroval úsměv ve tváři. Hned dvakrát si účastníci v tělocvičně zatančili, jednou na domácí lidovky, podruhé v rytmech latinskoamerických, přičemž taneční instruktor a student FTK Pavel Grepl předvedl i jednodušší pohyby při hudbě pro osoby se sníženou pohyblivostí. Oříškem se pro někoho ukázala být lekce



žonglování, při níž si účastníci procvičovali mozkové hemisféry. „Zapletly se mi ruce, ale nakonec jsem byla se třemi míčky úspěšná,“ pochlubila se Julie Wittmannová.

Došlo ale i na „vážné“ cvičení. Zdravotními cviky provedla Radka Mothejzíkova z České asociace Sport pro všechny, stálící semináře je omlazovací cvičení čínských císařů s Jarmilou Riegerovou, naopak novou metodu cvičení Fit Pain Free představila Lenka Fasnerová



z olomouckého Centra pohybu. Na úvod své lekce sice upozorňovala, že ona sama po prvním cvičení podle této metody byla úplně vyřízená, slzy ale u nikoho ze cvičenců vidět nebyly.

Praktické lekce doplnila také chvilka teorie, během níž druhá z organizátorek semináře Iva Klimešová z katedry přírodních věd v kinantropologii nabídla pozitiva a negativa smoothie, tedy aktuálně oblíbeného koktejlu z ovoce a zeleniny, který u některých nahrazuje snídani. „Smoothie z čerstvého ovoce a zeleniny sice pokryje zhruba čtvrtinu denního energetického příjmu a je snadno stravitelné, ale není vhodné například pro diabetiky, protože rychle zvyšuje hladinu cukru v krvi, nebo pro lidi,



kterí si hlídají tělesnou hmotnost. Pro ty je vhodnější tuhá strava, která zasytí na delší dobu, protože s ní má trávicí trakt více práce,“ vysvětlila Klimešová.

Seminář Aktivní v každém věku se konal již potřinácté, nabízí inspiraci pro aktivní životní styl seniorů. Mezi účastníky se objevují zejména pracovníci sociálních služeb a dalších organizací zaměřených na seniory, ale také studenti a senioři samotní. Pravidelně si na něm zacvičí



také pedagogové z hostitelské školy, letos se zapojil i ředitel Jiří Vymětal, který při zahájení semináře připomněl, že se snaží školu vést jako otevřenou všem komunitám pro setkávání, sdílení zkušeností a osobnostní rozvoj. Čehož je i seminář Aktivní v každém věku příkladem. ■

Fotogalerie a text: Martin Višňa

100 tisíc pro ranou péči a Centrum APA

Přesně 100 539 korun se podařilo zaměstnancům, studentům a příznivcům fakulty tělesné kultury utržit prodejem punče na stánku Dobrého místa pro život. Prodávající stejně jako v předchozích letech nestihali punče vydávat, muzikanti hráli a zpívali navzdory zimě, větší mumraj nikde jinde na Horním náměstí nebyl. Výtězek z prodeje punče podpoří olomoucké Středisko rané péče, které pomáhá rodinám s dětmi se zrakovým a kombinovaným postižením, a fakultní Centrum APA, které mimo jiné provozuje půjčovnu sportovně-kompenzačních pomůcek. Univerzitní zaměstnanci se postavili za pult dobročinného stánku ještě několikrát, mimo jiné 12. prosince, kdy zástupci vedení univerzity, zaměstnanci oddělení komunikace nebo hokejisté University Shields Olomouc podpořili děti se sluchovým postižením. ■



Foto: Martin Višňa

Centrum APA se představilo v Evropském parlamentu



Díky iniciativě europoslankyně Olgy Sehnalové se její kolegové v Bruselu mohli seznámit s činností Centra aplikovaných pohybových aktivit (APA) fakulty tělesné kultury a také dalších dvou významných organizací, které působí v oblasti pohybových aktivit přizpůsobených osobám se specifickými potřebami – Centrum Paraple a Cesta za snem.

„Aplikované pohybové aktivity jsou velmi důležité pro zlepšení kvality života osob se zdravotním postižením, seniorů nebo obecně lidí se speciálními potřebami. I ti potřebují zůstat mobilní a užívat si zábavu, kterou nám přináší sportovní a aktivní život,“ zdůraznila při zahájení akce Olga Sehnalová, která je předsedkyní parlamentní meziskupiny zabývající se právy osob s postižením. Připomněla také, že Česká republika má v této oblasti dlouhou tradici, vždyť první sportovní hry pro lidi s tělesným postižením se konaly v roce 1948 v Kladrubech, ještě před prvními paralympijskými hrami. Zmínila také, že olomoucká fakulta je jednou z mála škol v Evropě, kde se dají aplikované pohybové aktivity studovat jako samostatný obor.

Poslanci, jejich asistenti a návštěvníci europarlamentu si během Týdne aplikovaných po-

hybových aktivit mohli vyzkoušet mimo jiné zbrusu nový handbike trenažer, goalball nebo jízdu zručnosti na vozících či zhlédnout fotografie a videa například z Expedice PřesBar, kterou připravují studenti FTK. Právě jeden z účastníků expedice zprostředkoval kontakt na europoslankyni Sehnalovou.

„Oslovili jsme ještě dvě organizace, o kterých si myslím, že jsou aktuálně u nás v této oblasti nejnámější, aby to nebylo jen o nás, ale o aplikovaných pohybových aktivitách v České republice. Centrum Paraple je u nás nejnámější organizace, která se zabývá komplexní rehabilitací, na pohybové eventy pro osoby se zdravotním postižením u nás zase není nikdo lepší než Cesta za snem,“ uvedl Ondřej Ješina z Centra APA. „K dispozici jsme měli velkorysý prostor

v podstatě na hlavní křižovatce celého europarlamentu, a i když tam bylo zároveň více dalších exhibic, troufám si říci, že jsme pro poslance a zejména pak jejich asistenty byli velice atraktivní. Hned vysvělekali saka a překonávali se na trenažeru nebo závodili na vozících,“ dodal.

Prezentace ale nenabídl jen závodění nebo hry, řešila se také témata související se zapojením organizací působících v oblasti aplikovaných pohybových aktivit do evropských sociálních fondů nebo třeba změny legislativy ve vztahu k osobám s postižením. Řeč přišla i na další možné akce, ať už odborné či praktické.

„Za nejpřínosnější považuji rozhovor s Catherinou Naughton z European Disability Forum, která nám oproti protokolu věnovala mnohem více času. Zajímala se o to, jak naše fakulta spolupracuje se zahraničními partnery, jak využíváme evropské fondy. Také došlo ke schůzce se zástupci Evropské asociace poskytovatelů sociálních služeb, zřízené přímo Evropskou komisí, kde jsme mluvili o tom, že naše fakulta může být zástupcem České republiky, co se týče vzdělávání v oblasti životního stylu osob se zdravotním postižením. Právě tato asociace sbírá podněty z praxe, na jejichž základě poté zmíněné fórum řeší možné změny legislativy nebo třeba doporučení. A mimo jiné už nyní projednáváme s asistentem jednoho českého poslance, který byl v Bruselu zrovna na stáži, připomínky k některým našim zákonům,“ řekl Ješina.

Během prezentace v europarlamentu ho potěšilo i to, že se k olomoucké výpravě hlásili pracovníci či účastníci stáží, kteří v minulosti absolvovali studijní pobyt na FTK. „Jakmile uviděli univerzitní či fakultní roll up, přišli za námi. Například jedna Polka vzpomínala, jak před deseti lety na naší fakultě studovala, a byla ráda, že se s námi může vidět v místě, kde pracuje,“ uzavřel Ješina. ■



Fotogalerie: Daniel Mikeška, Kristýna Navrátilová, text: Martin Višňa

Asistence je náročná, změní pohled člověka na svět

„Jste de facto ruce a nohy toho člověka, je to fyzicky i psychicky náročné, ale vytvořené pouto mezi vámi některé věci zjednoduší,“ shrnul svou zkušenost s asistencí člověku na vozíku Tomáš Hatara, student aplikovaných pohybových aktivit. Zejména pro mladší kolegy na fakultě tělesné kultury je ale spíše než asistent tím, kdo jim pomohl k rozhodnutí studovat v Olomouci, jezdí totiž lákat uchazeče na veletrhy vzdělávání. A svou univerzitu reprezentuje i na dalších akcích.

Mimo jiné byl jedním ze studentů, kteří se starali o hladký průběh nedávného Times Higher Education Summitu. „Doprovázel jsem hosty při přesunech z hotelu na univerzitu nebo na doprovodné aktivity, staral se o ně. Byla to zajímavá práce, obohacující zkušenost. A i když jsme jako pořadatelé měli pořád co dělat, stihl jsem i některé přednášky. Občas ale nebyly v angličtině zrovna jednoduché na pochopení,“ vzpomíná na velkou jarní univerzitní událost Tomáš.

Zatímco ale summit pro něj byla v podstatě jednorázová akce, pravidelně jej lze vidět ve stánku Univerzity Palackého na veletrzích vzdělávání, která vábí uchazeče ke studiu na fakultě tělesné kultury. „Uchazeči jsou rok od roku informovanější, vědí stále více, co hledají a co chtějí, často jdou k našemu stánku na jistotu. Lákají je obory, které u nás na Slovensku vůbec nejsou nebo nejsou tak zavedené. Zajímá je také zázemí, které fakulta má. To, co se tu vybuďovalo za poslední roky, nemá v Česku a na Slovensku obdoby. A určitě je pro slovenské studenty výhodou i přírný a relativně rychlý spoj do Olomouce,“ vyjmenovává Tomáš Hatara. Jistě ví, o čem mluví, sám pochází ze slovenského Martina. A jak tvrdí, i jeho přesvědčil před lety stánek na veletrhu v Bratislavě. Mezi ostatními totiž vyčníval.

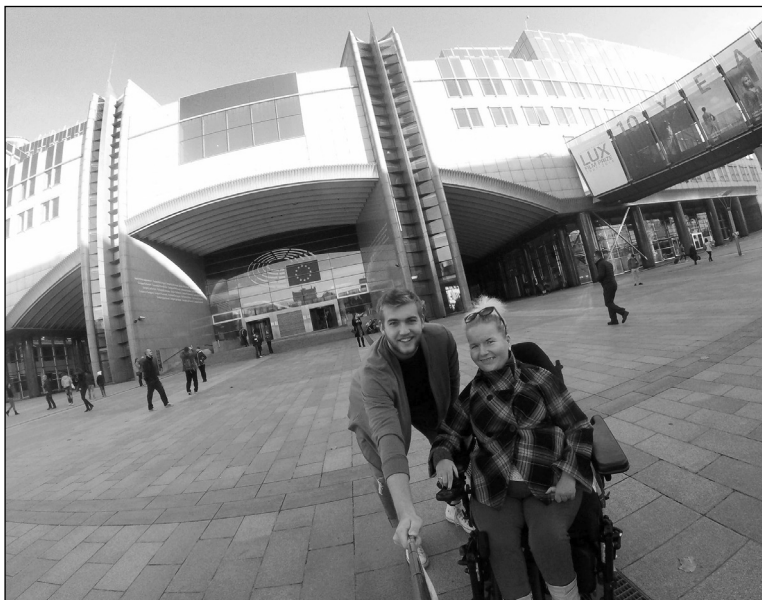
Celodenní péče

Tomáš se tehdy přihlásil na dva obory, Ochranu obyvatelstva a Aplikované pohybové aktivity (APA). Nakonec zvolil druhý z nich, i když k němu neměl žádný vztah a nevěděl, do čeho jde. Přišel mu zajímavější pro budoucí uplatnění. Nyní se rozhoduje, jestli bude pokračovat v APA navazujícím studiem, nebo si zkusí rozšířit obzory v oblasti managementu sportu. Přece jen sport je jeho koníček, hrával fotbal, jezdí motokros. A profesně by rád uplatnil všechny dosud nabyté zkušenosti, včetně těch z asistence mladé právničky Veronice Vítkové (mimo chodem absolventce olomouckých práv), která je kvůli spinální svalové atrofii téměř zcela nepohyblivá.

„V prvním ročníku přišel hromadný e-mail, že je možné odcestovat do zahraničí jako asistent pro ženu na elektrickém vozíku, 24hodinová péče. Řekl jsem si, že to zkusím. Dnes si dovolím říct, že mezi námi vzniklo již nějaké pouto. Nemůžu sice zameškat celý rok ve škole, ale snažím se alespoň jednou za rok na měsíc, měsíc

a půl být s ní a pomáhat jí. Zatím se mi to vždy podařilo, proto také už studuji čtvrtým rokem.“ Jako asistent tak působil v Liverpoolu, Veronice Vítkové asistoval také třeba při stáži v Evropském parlamentu v Bruselu a pomáhá i při jejím současném působení v Brně.

„Ona je moc šikovná. Sice potřebuje asistenci 24 hodin denně se vším všudy a postižení se jí stále zhoršuje, ale co jí bůh sebral na fyzické síle, to jí dal na psychické. Měl jsem několik možností asistencí, ale ona mě vždy naplní něčím, co nedokážu úplně popsat. Myslím si, že mám všechno, ale když jsem s ní a vidím, jak se raduje



i z maličkostí, to ten můj pohled zcela změní. Těší se ze života. Samozřejmě překážky jsou na dennodenním pořádku, to si člověk nedokáže představit, ale ona překážky nezná – když to tak řeknu, tak když ji vyhodí dveřmi, vrátí se oknem.“

Na krizi může dojít...

Jedním dechem ale Tomáš Hatara dodává, že práce asistenta není žádný med. „Asistent je od toho, aby dokázal bez známky únavy tomu člověku poskytnout péči. Je to náročné, fyzicky i psychicky. Asistent jsou ruce a nohy toho člověka. Ne mysl, Veronika si dovede vše ostatní zařídit. V noci ale například nemůže ležet v jedné poloze, takže spíš vedle, připravený ji polohovat, je to takový spánek nespánek. A třeba let letadlem, to je na dlouhé povídání. Člověk na to musí být připraven, aby to zvládl. A osobně jsem zažil, jak někteří asistenti, se kterými jsem se střídal, nezvládali,“ popisuje.

Přiznává ale, že i u něj došlo k jakémusi zkratu. „Naposledy v Liverpoolu jsme to zkusili tak, že jsem asistoval neustále, celé dny v kuse. Jak ale člověk na sebe nemá tolik času, kolik by chtěl, tak jeden den na mě přišla krize. Ale s Veronikou už jsme tak nějak propojení. Když vidí, že je toho na mě moc, tak sleví ze svých požadavků. A když já vidím, že potřebuje něco víc, tak přidám. Ani si nemusíme někdy říkat.“

Kromě těchto zkušeností má za sebou student APA například spolupráci na sportovních akcích nevidomých, kde se staral o přesuny týmů, zajišťování ubytování a další organizační záležitosti. „V tomto bych viděl své směřování. Díky asistenci tuším, co lidé s postižením potřebují, dovedu se do nich lépe vcítit. Byl jsem nedávno osloven Slovenským paralympijským výborem, tak uvidíme, jestli se podaří nějaká domluva a budu moci nabyté zkušenosti uplatnit u nás na Slovensku,“ říká student, kterého brzy čekají státnice. ■

Autor textu: Tomáš Hatara
Foto: archiv TH a Martin Višňá



Tomáš Hatara (* 1995)

Pochází ze slovenského Martina, na Univerzitě Palackého studuje obor Aplikované pohybové aktivity. Praktické zkušenosti získává i z osobní asistence právniče Veronice Vítkové a ze spolupráce s handicapovanými sportovci. Mezi jeho koníčky patří motokros, turistika či fitness, cestování, poznávání nových kultur a také vaření.

Prezentovali jsme se na kongresu slovinského olympijského výboru

Jako zvaný řečník jsem se v Lublani zúčastnila 13. kongresu Sport pro všechny: sportování osob s postižením, který pořádal Olympijský výbor Slovinska. Kongres byl mediálně sledovanou událostí, protože se zde výbor poprvé zabíral na nejvyšší úrovni tematikou sportování osob s postižením, a to nejen sportem vrcholovým, ale i rekreačními aktivitami nabízenými pro veřejnost.

Účastníkům kongresu jsem prezentovala odbornou i praktickou činnost naší katedry APA Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého. V hlavní části prezentace jsem se zaměřila na význam vzdělání a profesionalizace trenérů, asistentů, lektorů, ale také provozovatelů služeb v oblasti sportu, kteří organizují rekreační, turistické, volnočasové především sportovní aktivity, a na nutnost vzdělávání v dané oblasti sportu pro osoby s postižením. Představila jsem možnosti a obsah studia oborů Aplikované pohybové aktivity a Aplikovaná tělesná výchova, uplatnění jejich absolventů i význam praxí studentů „naživo“ v různých oblastech APA. Zmínila jsem i snahy o vytvoření a akreditování nové specializace APA – psychomotorický terapeut.

Soustředila jsem se také na informace o České asociaci aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA) a Centru APA a významných aktivitách, které asociace i centrum vykonávají, a akcích, které pořádají. Prezentace se týkala například vydávání časopisu APA v teorii a praxi nebo pravidelné organizace konferencí a workshopů Integrace jiná cesta, kde je prostor pro setkávání odborníků z praxe i akademické půdy. Taktéž jsem hovořila o aktivitách směřujících do oblasti školství a vzdělávání, a to vytvoření pozic konzultantů APA ve čtrnácti regionech ČR v rámci projektu APIV.

Na závěr jsem vyzdvihla význam investice času a financí do podpory motivace ke sportu a aktivnímu životnímu stylu v rodinách dětí s postižením, k vytváření pozitivního vztahu k pohybu u dětí s postižením, a to prostřednictvím možnosti aktivní a profesionálně vedené participace v běžné výuce tělesné výchovy na škole.

Mezi dalšími prezentujícími byli předseda Paralympijského výboru Slovinska Damir Lazar, místopředseda Olympijského výboru Slovinska Janez Sodrznik, z akademické půdy pak vyučující z Pedagogické fakulty a Fakulty sportu Univerzity v Lublani, dále odborníci z řad lékařů, fyzioterapeutů, pedagogů a trenérů. Dvě vystoupení patřila samotným sportovcům s postižením a taktéž příběhu maminky sportovce s postižením o tom, co jim dává sportovní kariéra. ■



Julie Wittmannová

Jubilejní X. seminář Integrace jiná cesta a outdoorový workshop APA v jižních Čechách

Ve dnech 12.–14. října proběhl v rámci projektu *Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti (APIV)* seminář a workshop Integrace jiná cesta – metodika letních outdoor aktivit APA, a sice v půvabném prostředí Třeboňska a jižních Čech v penzionu Alešův Dvůr v obci Hamr. V rámci celého programu se vystřídal přes 20 odborníků ze všech koutů České republiky, kteří vedli přednášky nebo praktické lekce zaměřené na témata zdraví, zdravotní aspekty, pohybové aktivity ve volném čase, pohyb a zdraví, outdoor, APA projekty v přírodě, lanové překážky/cyklistika/vodní turistika v oblasti APA nebo povedené noční aktivity v outdooru.

Samozřejmě nechyběla ukázka s možností vyzkoušet si sportovně-kompenzační pomůcky využitelné v přírodě. Seminář se konal již podzáté a zároveň byl jedinečný tím, že byl pořádán open air, tedy venku na čerstvém vzduchu. Promítací technika pod velkým stanem, posluchači na dřevěných lavicích s dekou, horkým čajem, slunce, les v bezprostřední blízkosti a pohodová atmosféra, to byl duch, ve kterém se seminář nesl. Zahájen byl v pátek ráno v 9 hodin registrací a následným představením harmonogramu i organizace, ukončen byl v neděli obědem po aktivním dopolední v přírodě. Zúčastnilo se ho celkem 61 osob – převážně pedagogických pracovníků, kteří následně získali certifikát o své účasti. Penzion Alešův Dvůr velice ochotně zajišťoval po celou dobu semináře ubytování, kompletní stravování, příjemné coffee breaky, společné prostory a mnoho dalšího.

V pátek dopoledne proběhla s následnou diskuzí témata zaměřená na zdraví a zdravotní aspekty. Zuzana Kornatovská z pedagogické fakulty v Českých Budějovicích zahájila den povídáním o spiritualitě, zdravém duchu a vnější kázní člověka. Se zdravotními a specifickými riziky u sportovců s jednotlivými diagnózami/postiženími seznámila posluchače Klára Daďová z pražské fakulty tělesné výchovy a sportu. Z pohledu lékaře s dlouholetou praxí představila zdravotní tělesnou výchovu, její stav a systém vzdělávání v ČR vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy ČASPV úžasná Vlasta Syslová.

Odpoledne se pokračovalo s tématy pod názvy „PA (pohybové aktivity) ve volném čase, outdoor“ a „Pohyb a zdraví“. Ohlédli jsme se za létem, kdy měly rodiny z Prahy a okolí možnost přihlásit své dítě na příměstský sportovní tábor pro děti se SVP. O zkušenostech a zájmovostech z příměstského tábora se s posluchači podělila Ilona Pavlová z FTVS v Praze. O tom, že by děti měly mít ve školách čas, prostor a dostatek stimulačních materiálů pro volnou hru, nemusí být pochyb. Projekt CAPS – Zpět ke kořenům dětské hry, který představila Julie Wittmannová, se zabývá významem přirozené hry v životě dětí. Velmi vydařený a i posluchači doceněný před-

nes měla Tereza Louková z ústecké pedagogické fakulty, která zaujala psychomotorikou spolu s tématem duševního zdraví. Věra Knappová přijela z Plzně z pedagogické fakulty s prezentací, kterou nás zavedla do světa pohybu dětí s poruchou autistického spektra. Skrze pohyb nám ukázala Feldenkroisovu metodu, kterou cvičí nejenom s dětmi, Eliška Nejdlová z pražské Fakulty tělesné výchovy a sportu UK. Eliška své posluchače zvedla z již stereotypního sedu a cvičením je na chvíli přivedla k vlastnímu sebeuvědomění, což byl příjemný start k následnému coffee breaku.



Milada Krejčí z vysoké školy Palestra představila spojitost wellness s kulturní tradicí a globalizovaným vývojem společnosti a následně i novou knihu *Spiritualita wellness*, kterou si posluchači mohli na místě zakoupit. Z Brna dorazili Martina Haklová a Jakub Hovorka s projektem *Lokomoce* a příspěvkem *Nemocné, „zdravé“ děti*. V rámci projektu *Lokomoce* řeší pohybovou negramotnost dětí, tudíž jejich cílem je, aby se děti začaly správně hýbat a pohyb je bavil. Po večeri byl prostor na diskuzi a navázání kontaktů.



Sobota byla zahájena dobrovolným „raničkem“ od 7:00 do 7:30 s výběrem těchto pohybových aktivit: a) jóga (Kornatovská), b) nordic walking (Čiháková), c) běh (jízda na handbiku) s koupáním v pískovně (Tesařová). Na všech byla poměrně velká účast a další den mohl začít. V rámci dopoledního programu proběhla s následnou diskuzí tato čtyři témata. Studentka Zuzana Schnirchová z FTK se Zuzanou Chamulovou představily letošní Expedici PřesBar a nabyté zážitky i zkušenosti v Rakousku, kde se celá akce uskutečnila. Jan Považan má rád extrémní sporty a daří se mu společně s kamarády plnit myšlenku, která před několika lety vznikla, dát šanci poznat kouzlo extrémních sportů handicapovaným sportovcům. Nová nezisková organizace s názvem Adapted neboli „přizpůsobený“ promítá

opravdu dechberoucí videa a fotografie. Centrum Paraple v Praze a jeho sportovní akce představil Jiří Pokuta, na kterého navázal Karel Vondráček z Monoski Zlín. Oba dva se podělili o své zkušenosti především se sportovně-kompenzačními pomůckami i v nedělních dopoledních blocích.

Po obědě proběhl více než čtyřhodinový program s poutavým názvem Wilderness Therapy, který si pro zúčastněně připravili garant celého konceptu za ČR Michal Petr společně s Lucií Petrovou a Janou Švecovou z olomoucké FTK. Přítomní měli příležitost podstoupit terapii divočinou, kdy se jako skupina vydali na expediční výpravu do přírody a učili se různým dovednostem, spoluprací a jinému/novému způsobu chování. Večer se rozdělal táborák a po večeri formou opékání burtů a jiných dobrot přišly na řadu noční aktivity v prostředí outdoor. Ty měli připravené Ladislav Baloun a Daniel Mikeška z FTK se svými dalšími kolegy. Každý ze zúčastněných si vyzkoušel hru nebo úkol ve tmě sám za sebe, v malé skupince se soutěžním charakterem, ale i v mnohačlenném družstvu s nutnou kooperací.

Neděle byla opět zahájena třemi možnými ranníčky: a) jóga (Kornatovská), b) nordic walking (Čiháková), c) příprava na vodu – nafukování lodí (Tesařová). Od 9:00 do 12:00 proběhly tři bloky zároveň, ze kterých si účastníci mohli vybírat již od pátku, kdy jim byl představeny:

- A) Lanové překážky a využití lan v APA (Ješina, Mikeška),
- B) cyklistika v APA aneb na dvou až čtyřech kolech (Vondráček),
- C) s vozíkem na loď – vodní turistika v APA (Tesařová, Baloun, Vyhliďal).

Lanové překážky proběhly v areálu, kde byl workshop pořádán, a to atraktivní praktickou formou, kdy si přítomní vyzkoušeli různé pohybové aktivity s využitím lan. Měli možnost kreativně řešit nahodilé situace se zapojením osob s postižením a následně si vše metodicky rozebrat a dostat zpětnou vazbu. Karel Vondráček vzal svou skupinu na kopec v okolí, kde nechal všechny projet na velice atraktivních a jedinečných sportovně-kompenzačních pomůckách, jako je CIMGO (speciální tandemový terénní vozík) nebo Quadrix. Na louce představil a poskytl k vyzkoušení plachetníci BLOKART. V rámci vodní turistiky umožnila vytvořená skupina užít si vodu jedné sportovkyni na vozíku. Dozvěděla se, jak akci na vodě zorganizovat, které pomůcky lze využít a na co si dát pozor. To vše během splutí úseku řeky Lužnice od pomníku Emy Destininné (Stříbřec) do kempu Mláka.

Seminář a workshop byl zakončen společným nedělním obědem. Věříme, že byl pro zúčastněné přínosný jak pro jejich profesní život, tak i pro ten osobní. ■

Kateřina Tesařová

Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze

Jaký byl zimní semestr 2018–2019 na UK FTVS?

Nabitý událostmi. Poprvé v historii nám do navazujícího magisterského studia Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (ATVS OSP) nastoupili studenti v denní i kombinované formě, což s sebou nese radost z rozvoje oboru, ale i náročnost při rozjezdu nové výuky. Na studenty nejen magisterského, ale i bakalářského programu čekal jak program teoretický (z oblasti biomedicínské i společenskovední), tak praktická sportovní výuka, a k tomu navíc intenzivní zapojení do různých projektových aktivit, které je pro kompetence v oblasti APA nesmírně důležité.

Studenti bakalářského i magisterského ATVS OSP organizovali besedy s paralympioniky (22. 11. s Arnoštem Petráčkem, 15. 1. s Jiřím Ježkem), workshop o osobní asistenci (25. 10. a 8. 1.), promítání filmu z oblasti APA (18. 12.), jízdy na vozíku po Praze s cílem prozkoumat bezbariérovost i vlastní zručnost, Vánoční turnaj v goalballu a showdownu (12. 12.) atd.

15. 11. 2018 uspořádali studenti 1. ročníku navazujícího magisterského studia ATVS OSP vernisáž výstavy fotografií Centra Paraple.



Vernisáž otevřel hudebním sólem na saxofon student a reprezentant ČR v para-plavání Bc. Vít Šašek. Slavnostní projev pronesli děkanka fakulty doc. MUDr. Eva Kohlíková, CSc., a ředitel Centra Paraple Mgr. David Lukeš. Ten po zahájení vernisáže prezentoval svoji přednášku „Sport a handicap“. Video z akce je dostupné na adrese: <https://www.youtube.com/watch?v=uMSCNQvinn>.



Z hlediska výuky je pro nás velmi důležité propojení s externími odborníky a organizacemi, které nám pomáhají udržet kvalitu oboru i vnímání jeho přesahu mimo fakultu. Velmi si vážíme přednášek a děkujeme za ně vzácným hostům, mezi které patří například Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (APA v širším národním i mezinárodním kontextu), Dr. Jeffrey Martin (Psychologické aspekty

APA), Michaela Krunčlová (série přednášek o Sportovním klubu vozičkářů a o významu APA pro praktický život vozičkáře), Heřman Volf a Tomáš Pchálek (o nesčetných projektech Cesty za snem a možnostech zapojení studentů), Mgr. Miroslava Flemrová (o psychologických aspektech prožitého traumatu a o tom, jak s tím zacházet v oblasti APA), a JUDr. Jakub Tomšej, Ph.D. (o legislativě týkající se zdravotního postižení).

Naši studenti také navštěvují mnohé instituce. Za dlouhodobou podporu děkujeme především Centru Paraple a Jedličkovu ústavu v Praze. Skvělého přijetí se našim studentům dostalo i ve škole A. Klara, v Diakonii na Černém Mostě či v SPC Klíč na Národní třídě.

Část našich pedagogů se na podzim účastnila semináře Integrace – jiná cesta v jižních Čechách. Bylo to informacemi, zážitky i kontakty nabitě setkání, za které patří kolegům z FTK UP velký dík.

Vzhledem ke zdravotnímu zaměření naší domovské katedry jsou pro nás velmi důležité i akce z této oblasti. Na podzim jsme organizovali seminář zkušeného lektora Petra Marouška zaměřený na stabilizační cvičení pomocí pěnových válců (Roller Core Training). Úspěch měl i seminář „Prsakoule“ o významu samovyšetření v prevenci onkologických onemocnění, který ve spolupráci s organizací Loono zajišťovala Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Během podzimu také probíhala intenzivní jednání se zástupci KU Leuven, kteří budou v nadcházejícím letním semestru v Praze pedagogicky působit v rámci programu MAiSI (Master degree in Sport ethics and Integrity). Bylo nám ctí přivítat na fakultě prof. Yvese Vanlandewijcka a jeho kolegy, kteří se živě zajímali o českou historii i současnost APA, navštívili RÚ Kladruby a společně s námi připravovali program pro mezinárodní skupinu studentů.

Co je nového v projektu Pohyb pro inkluzi

Na podzim jsme také pokračovali v aktivitách projektu Pohyb pro inkluzi („Podpora společného vzdělávání v oblasti školní tělesné výchovy a pohybově orientovaných programů“, reg. č. CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0004664). Spolupráce nyní probíhá s osmi pražskými základními školami, přičemž s dalšími šesti školami se projektová podpora připravuje. Kromě diagnostiky motorických schopností podpořených žáků a jejich přímé podpory v hodinách tělesné výchovy dochází také k mapování celkového přístupu školy a potřeb pedagogických pracovní-

ků. Postoje intaktních žáků a jejich pedagogů k dětem se SVP se snažíme měnit pomocí osvětových a teambuildingových akcí – během podzimu 2018 bylo projektovým týmem a studenty UK FTVS zorganizováno šest teambuildingových akcí a čtyři Paralympijské školní dny.



Zároveň byl projektovým týmem zahájen cyklus workshopů na podpořených základních školách. Cílem těchto setkání je jak předání nových informací z oblasti APA, tak praktické ukázky možných aktivit a sdílení zkušeností mezi pedagogy. Z každého setkání si účastníci odnesli výstupní list s nejdůležitějšími informacemi k tématu. Setkávání pedagogických pracovníků odstartoval říjnový seminář v ZŠ Na Smetance o metodách inkluzivní TV a práci konzultanta APA. V listopadu bylo setkání pedagogů zaměřeno na outdoorové aktivity a konalo se ve FZŠ Umělecká. Lednový workshop na ZŠ Grafická se věnoval zdravotním rizikům v inkluzivní TV.



Osvětová akce „APA pro družiny“

29. 11. 2018 se na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK FTVS konala osvětová akce s názvem „APA pro družiny“. Programu, který připravili studenti 1. ročníku navazujícího magisterského studia ATVS OSP, se zúčastnilo

celkem 60 žáků ze školních družin dvou pražských základních škol.

Cílem realizovaného programu bylo vytvořit povědomí o osobách se zdravotním postižením a o možnostech sportovního vyžití u jedinců se specifickými potřebami. V průběhu dvouhodinového programu měli žáci i jejich vyučující možnost aktivně poznat pohybové aktivity a sporty lidí s různým typem zdravotního postižení. Vyzkoušeli například bocciu, curling nebo goalball. Na dalších stanovištích je čekaly činnosti zaměřené na nácvik prostorové orientace bez zrakové kontroly či pohyb na invalidním vozíku v bariérovém prostředí.



Nejvíce děti zaujaly ukázky práce canisterapeuta a metoda léčení pomocí kontaktu psa a člověka. Účastníkům byla představena rovněž základní pravidla a doporučení pro asistenci osobám se zdravotním postižením. V rámci programu jsme se mimo jiné zaměřili na aktivity, které by měly vést ke zlepšení postojů k osobám se zdravotním postižením a k respektu k osobám s odlišností a ke vzájemnému porozumění. ■



Klára Daďová, Jitka Vařeková, Eva Prokešová, Ilona Pavlová

Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně

Na FSpS MU v Brně se již třetím rokem mohou uchazeči hlásit na obor Aplikovaná kineziologie (APKIN). Součástí poslání dvouletého magisterského studia je mimo jiné schopnost uplatnit se na trhu práce při tvorbě adekvátních intervenčních pohybových a výživových programů

se zaměřením nejen na běžnou populaci, ale i na osoby se speciálními potřebami. Absolventi mohou najít uplatnění zejména jako experti ve sféře poradenství, které je cílené na tvorbu výživových a pohybových programů zaměřených na zdravý životní styl, a to nejen

pro běžnou populaci nebo sportovce, ale i pro sportovce a jedince se speciálními potřebami. V rámci studia absolvují studenti předměty Speciální pedagogika a Aplikované pohybové aktivity. Každý z nich je dotovaný přednáškou a seminářem v rámci jednoho semestru.



V průběhu přednášek a seminářů se studenti mohou blíže seznámit s prací s lidmi s postižením a získávají povědomí o problematice integrace a seberealizace osob se speciálními potřebami v oblasti pohybových aktivit.

Na podzim 2018 nás na základě dřívější spolupráce oslovila Střední škola pro zdravotně znevýhodněné s poptávkou uspořádání lekce „Základy posilování a protahování“ pro žáky střední školy. Na škole studují žáci se zrakovým postižením a dalším zdravotním znevýhodněním.



Využili jsme příležitosti pro úpravu zápočtových požadavků a studenti oboru APKIN měli v rámci předmětu Aplikované pohybové aktivity za úkol zpracovat tuto „poptávku“. Celkem proběhly čtyři vyučovací jednotky, kterých se zúčastnilo cca 60 žáků dané střední školy.

Studenti si připravili krátké povídání o smyslu a základních pravidlech posilování a protahování včetně vědomostních otázek pro žáky. Poté byli žáci rozděleni do skupinek a postupně prošli osm stanovišť, kde pro ně měli stu-



denti připraveno cvičení zaměřené na rozvoj různých svalových skupin. K jednotlivým cvičencům přistupovali naši studenti citlivě. Pokud to bylo třeba, snažili se jednotlivé cviky modifikovat, případně zvolili vhodnější způsob vysvětlení cvičení. Na závěr proběhlo hromadné protažení, relaxace a krátká zpětná vazba. Žákům jsme poté elektronicky poslali popis cviků, které se naučili, aby mohli cvičit i doma nebo na internátě. Podle závěrečného feedbacku, ale i dle pozdějšího hodnocení paní učitelky se výuka žákům velmi líbila. Přinesla jim nové poznatky a dovednosti, dokonce některé motivovala k pravidelnějšímu cvičení. Pro naše studenty to byla dle jejich slov obrovská zkušenost, měli tak možnost zúročit znalosti z teoretické výuky. Mnozí z nich měli ze začátku obavy ze setkání s „jinakostí“, a i když každá skupina žáků byla odlišná, zhostili se úkolu velice zodpovědně a odvedli kvalitní práci. S paní učitelkou Kubicovou jsme se dohodli na spolupráci i v dalších semestrech. Uvidíme však, zda budeme mít takový časový prostor v nových akreditacích, kde došlo ke krácení časové dotace předmětů zaměřených na pohybové aktivity osob se speciálními potřebami. ■

Alena Skotáková

Projekt IVČA

IVČA je od srpna 2017 součástí celouniverzitního projektu „Kvalitní inkluzivní vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami na základní a střední škole“, jehož hlavním koordinátorem je Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity. Název IVČA je vlastně akronym (inkluzivní volnočasové aktivity) pro část projektu, kterou zajišťuje fakulta sportovních studií, a současně je to holčička Ivanka s postižením, která provází účastníky různými formami pohybových kroužků.

Specifickým tématem naší části je analýza a realizace možností rozvoje inkluzivních pohybových aktivit volnočasového charakteru.



Prvotní aktivitou je vzdělávání pedagogů a pracovníků škol a školských zařízení s cílem začlenění žáků se specifickými vzdělávacími potřebami (SVP) do výuky mimotřídních volnočasových pohybových aktivit na škole, a to včetně pohybových aktivit v rámci programů školních družin.

Hlavní aktivitou je pak realizace výuky v kroužcích se zapojením žáků se SVP. V současné době probíhá osm kroužků na pěti školách v Brně a okolí. Všechny kroužky se konají v rámci školních družin. V kroužku je vždy minimálně 10 % žáků se SVP, celkem proběhne okolo 40 lekcí v každém kroužku.

Kroužky vedou asistenti – naši studenti, a odborní lektoři – pedagogičtí pracovníci dané školy. Tito lektoři jsou metodicky vedeni členy realizačního týmu, kteří chodí do kroužků na pravidelné hospitace. Kroužky jsou většinou všestranně zaměřeny, zařazovány jsou zejména psychomotorické aktivity, sjednocené sporty, kreativní pohybové aktivity (tanec, improvizace), relaxační aktivity. Velmi oblíbené jsou sportovní hry (florbal) a netradiční pohybové hry.

Vedle těchto pravidelných aktivit plánujeme a pořádáme jednorázové akce osvětového charakteru, na kterých buď participují podpořené školy, nebo jsou otevřené veřejnosti. Příchozí si zde mohou zkusit, jaké to je pohybovat se na vozíku, nevidět a snažit se orientovat v prostoru, nebo si mohou zahrát některé hry, které jsou vhodné pro žáky se SVP.



Zde jsou některé z nich:

10. 5. 2018	<i>Sportovní den na PdF MU</i>	<i>Akce pro veřejnost, IVČA trojboj – slalom na vozíku, jízda na tandemovém kole, překážková dráha po tmě, přihrávky ozvučeným míčem</i>
31. 5. 2018	<i>Dětský den CEITEC</i>	<i>Akce pro veřejnost – prezentace aplikovaných pohybových aktivit</i>
2.–3. 8. 2018	<i>Prezentace na Handbike cyklo-maratonu, Open day</i>	<i>Akce pro veřejnost – ukázka aplikovaných pohybových aktivit – handbike, tandemová kola a střelba ozvučeným míčem</i>
30. 8. 2018	<i>Seminář pro učitele</i>	<i>Proškolení participujících pedagogů z podpořených škol</i>
21. 11. 2018	<i>Paralympijský školní den na ZŠ v Soběšicích</i>	<i>Akce pro děti dané školy – žáci si vyzkoušeli aplikované pohybové aktivity</i>



Na fakultě sportovních studií spolupracujeme na projektu napříč třemi katedrami, zapojujeme do role asistentů zejména studenty doktorského studia, další studenti našli v rámci projektu témata svých závěrečných prací. Kroužky probíhají v přátelské atmosféře, kde se asistenti s lektory navzájem inspirují. Stále hledáme nové přístupy, návody a hry k práci s dětmi se SVP. Zaznamenáváme specifika práce s dětmi se SVP a shromažďujeme materiál k metodické publikaci, která by měla být určena zejména osobám z praxe. Bude vycházet z našich osobních zkušeností a bude obsahovat hry, aktivity, ale i strategie, které se v kroužcích s žáky se SVP osvědčily.

Doufáme, že nám i žákům nadšení vydrží a prožijeme spolu ještě spoustu příjemných chvil. ■

Alena Skotáková

Informace z VŠ tělesné výchovy a sportu Palestra Praha

Aktivity APA na VŠTVS PALESTRA v zimním semestru 2018/2019

Problematika pohybové gramotnosti a podpory zdraví seniorů úzce souvisí s oblastí aplikovaných pohybových aktivit. Výzkumný tým z Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA, zabývající se řešením projektu GAČR ID 17-25710S „Základní výzkum změn rovnováhy seniorů“ (2017–2019), se zaměřil na publikování teoretické analýzy řešené problematiky výzkumu v podobě dvou odborných publikací, viz Obr. 1.

Výzkumným záměrem projektu GAČR ID 17-25710S „Základní výzkum změn rovnováhy seniorů“

je analýza rovnováhy osob v seniorském věku 65+ v celostním pojetí bio-psycho-sociálního rámce. Problémy s rovnováhou na úrovni tělesné mohou mít dopad na rovnováhu emoční, kdy senior ztrácí nejen pohybovou jistotu, ale i sebevědomí, a výsledkem je kolísavost emoční promítnutá i do nerovnováhy v sociálních vztazích. Aplikované pohybové aktivity uplatňované v rámci zmíněného projektu tkví v podpoře zdraví a kvality života seniorů a mají úzkou spojitost se zaměřením magisterského studijního oboru „Wellness specialista“ na VŠTVS PALESTRA.



Obr. 1 Obálky publikací souvisejících s teoretickou analýzou problematiky projektu GAČR ID 17-25710S „Základní výzkum změn rovnováhy seniorů“

Dále byly v období září–prosinec 2018 v oblasti aplikovaných pohybových aktivit uskutečněny následující aktivity s významným zapojením studentů bakalářského a zejména magisterského studia na VŠTVS PALESTRA.

22. 9. 2018 se v Praze konal „Sport Bowling“ týmů sportovců organizovaných v ČHSO v rámci ČR a zároveň se tohoto dne uskutečnil Meeting leaderů projektu Zdravá společnost (česká zkratka ZAS – identifikační číslo Y1 16-600-14 s podporou SOI a ČHSO) zaměřeného na rozvoj a podporu zdraví sportovců s mentálním postižením. Pro tento projekt jsou aplikované pohybové aktivity důležité jak pro rozvoj, tak i pro výzkum s mezinárodní komparací a doporučeními do praxe. V rámci tohoto projektu byl na VŠTVS PALESTRA dne 5. 10. 2018 realizován edukační program „Meeting pro dobro-

volníky“ ve formě workshopu vedeného prof. Hanou Válkovou z FSsP MU Brno. Workshopu se zúčastnili studenti oboru Výživové poradenství a sportovní diagnostika.

V rámci výuky aplikovaných pohybových aktivit na VŠTVS PALESTRA se 5. 10. 2018 podařilo uskutečnit pod vedením PhDr. Zuzany Kornatovské exkurzi studentů do Centra Paraple, spojenou s praktickou výukou, a o den později také workshop na téma „Handbike jako výkonnostní sport u osob s tělesným postižením“ za účasti Bc. Jana Tománka, studenta magisterského studijního oboru „Wellness specialista“, který dosáhl vynikajícího sportovního úspěchu a stal se mistrem světa „Iroman World Champion“ sportovců s tělesným postižením.

Téma „Spiritualita ve wellness“ pak bylo vybráno jako jedno z klíčových témat workshopu ČAAPA v Chlumu u Třeboně dne 10. 10. 2018. Přednášku na uvedené téma přednesla prof. Milada Krejčí z VŠTVS PALESTRA.

Chronologicky poslední důležitou událostí z oblasti aplikovaných pohybových aktivit bylo dne 11. 12. 2018 uspořádání akce „Family Forum“ v podobě kreativního odpoledne se sportovci a rodiči v rámci projektu Zdravá společnost. Tím byl podpořen cíl tohoto projektu, zaměřený na integraci a inkluzi osob s mentálním postižením při sportovních aktivitách se současným vytvářením realistického modelu zdravé komunity, která by byla přátelská a vstřícná ke sportování osob s disabilitou. ■

Milada Krejčí

Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni

IV. ročník projektu „Asistent v praxi“

Nezisková organizace Lenox, z. s., připravuje a realizuje již 4. rokem ve spolupráci s Centrem tělesné a sportovní výchovy Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni projekt, který studentům tělesné a sportovní výchovy umožňuje poznat svět tělesně postižených zblízka a interaktivně. Studenti stráví víkend ve společnosti tělesně postižených lidí v roli asistentů.

Celý projekt je rozdělen do jednotlivých bloků: V úvodu probíhá vzájemné seznámení všech účastníků, seznámení s harmonogramem a s organizací akce. Cílem je umožnit účastníkům projektu lépe se adaptovat v novém prostředí a v novém kolektivu a přispět k psychické i fyzické připravenosti jednotlivce jako účastníka projektu. A to tak, aby byl schopen absolvovat celý program a současně si z něj odnesl nové zkušenosti a zážitky, jež bude moci využít v budoucnu.

Dalším zajímavým blokem je beseda s vrcholovými handicapovanými sportovci, medailisty z mezinárodních soutěží





typu MS, ME či Paralympijských her. Záměrem je ukázat, že i s handicapem se dá dosahovat vrcholného sportovního výkonu. Součástí jsou i ukázky ze závodů přítomných sportovců. Sportovci v interakci se studenty poodkrývají zajímavosti a zákušlí tréninku a organizace vrcholných soutěží.



V bloku zaměřeném na základy osobní asistence a ergoterapie účastníkům umožňujeme vyzkoušet si manipulaci s mechanickým vozíkem jak v roli vozičkáře, tak také v roli osobního asistenta. Studenti se seznamují s jednotlivými částmi vozíku a s jeho doplňky. Učí se, jak správně překonávat překážky z pozice vozičkáře a čeho se vyvarovat, jak správně překonávat překážky z pozice doprovodu (osobního asistenta) a čeho se vyvarovat. Následně absolvují vytyčenou trasu z místa A do místa B na mechanickém vozíku – samostatně (rozdělení do dvou skupin) a za pomoci osobního asistenta (rozdělení do dvou skupin a do dvojic – asistent x vozičkáři). Dále také



manipulují se samotným handicapovaným a vytvářejí podporu s obsluhou vlastní osoby vozičkáře. Naší snahou je rovněž ukázat, co může představovat bariéru v prostředí, ve kterém žijeme. Velmi oblíbený je blok věnovaný volnočasovým aktivitám (např. florbal na elektrických i mechanických vozících, bojové umění, tanec, basketbal aj.).

Velmi přínosný je blok zaměřený na sociální aspekty handicapu. Záměrem je seznámit studenty s pohledem vozičkářů na jejich vlastní handicap. Na základě vlastních životních zkušeností každý z pozvaných vozičkářů odpovídá na otázky typu:

Jak vnímají handicapovaní svůj handicap?

Jak se s ním vyrovnali, případně vyrovnávají?

Jaké negativní zkušenosti mají se svým handicapem?

Jaký by měl být vztah mezi vozičkářem a asistentem, vozičkářem a pedagogem (vedoucím volnočasové aktivity), vozičkářem a rodičem a také mezi vozičkářem a dalšími členy skupiny.

Tato část bývá vedena formou vzájemného dialogu nad sociálními tématy mezi pozvanými vozičkáři a účastníky projektu. Cílem je umožnit studentům zeptat se na vše, co je zajímavé. Zároveň pomoci vysvětlit některé důležité aspekty jednání s osobami s tělesným handicapem tak, aby byla zachována rovnocennost ve vzájemném vztahu mezi „handicapovaným“ a „nehandicapovaným“ jedincem. ■



Ing. Lukáš Kroupa, Lenox, z. s., lukas.kroupa@lenox.cz; Mgr. Věra Knappová, Ph.D., Centrum tělesné výchovy a sportu, Fakulta pedagogická, Západočeská univerzita v Plzni, knappova@ktv.zcu.cz

APA v praxi*(redaktor Tomáš Vyhlídal)***adapted.cz – Handicap není konec, ale nový začátek!***Milan Brzák*

S tím, že se v životě každého z nás může vše převrátit během krátkého okamžiku, má většina čtenářů časopisu zkušenost. To, jakým stavem si prochází psychika takového člověka, je věc, která je ale jen těžko popsatelná, a v podstatě každý si hledá svou vlastní cestu jak se s danou situací vyrovnat. Pak jsou zde ale další, kteří si vlastně ani slovo handicap nepřipouštějí a není a nebyl jim nikdy větší překážkou.



Jan Považan a má maličkost Míla Brzák jsme toho docela jasnými příklady. Zkrátka jsme vždy žili a žijeme život naplno. Oba jsme se věnovali extrémním sportům od mládí a hledali cesty jak je provozovat, když nemůžeme používat naplno své tělo a musíte se adaptovat na danou tělesnou situaci. Pro mě osobně byla největší změna před třemi lety, kdy jsem se dostal na závod Mistrovství světa v surfingu v Kalifornii. Tady jsem, i když v té době už poměrně zkušený surfař, zjistil, jak velká komunita lidí s handicapem existuje, kteří se tomuto extrémně náročnému sportu věnují na celé planetě. A vůbec, uvědomil jsem si, že něco jako handicap existuje. Do té doby mě ani nenapadlo uvažovat, že by v životě něco nešlo nebo





že by měl handicap někdo v blízkém okolí. Prostě to tak bylo a nehledělo se na překážky.

Účast na mistrovství a možnost být v kontaktu s podobně naladěnými lidmi mě vedla k zamyšlení nad tím, že jsem



vlastně šťastný člověk už za pomyslným bodem zlomu a že existuje spousta těch, kteří takové štěstí nemají. Anebo ne vlastně štěstí, ale možnosti a rozhled. Těch důvodů, proč se bojíme výzev, je spousta. Moc dobře si pamatuji, jak jsem v útlém věku musel bojovat s poměrně drsnou společností spolužáků na základní škole, než mi došlo, že tím jen ztrácím čas s partou omezených lidí a nevěnuju se naplno tomu, co mě baví. A to byla hudba, skateboarding a snowboarding. Všechny tyto věci se začaly postupně



tříbit a vyšel z toho nápad založit organizaci, která by spojila lidi se stejným myšlením a zároveň tak inspirovala a motivovala ostatní nebát se jít za svými sny.

Vlastně až v tomto momentu jsem si uvědomil, jak silný mají extrémní sporty terapeutický účinek, založený na svobodě a naprosté soustředěnosti na danou činnost. A hlavně na tom se neustále učít něco nového, posouvat



své hranice a nehledět na výsledek, naopak si užívat každý moment, kdy daný sport vykonáváme. A o tom jsou adrenalinové sporty především. Spolu s Honzou jsme tak vytvořili Adapted a postupnými kroky začali zjišťovat, jaké jsou možnosti naší země a kolik podobných „bláznů“ zde je. Vtipné bylo, že několik prvních osobností jsme našli v ne příliš vzdáleném okolí. Zkrátka nás ani nenapadlo se kamarádit, protože tato spojení ohledně handicapu nám nepřišla jako něco podstatného, proč být



v kontaktu. Opak je ale pravdou. Podstatné to je, protože můžeme přispět ke změně myšlení, které zde stále ještě přetrvává z doby komunismu. A to takového, že člověk s fyzickým omezením je někdo na okraji společnosti, ne na její špičce jako uznávaný příklad.

Trvalo to delší dobu rozhýbat ledy a vytvořit něco hmatatelného, jako třeba větší setkání. To se změnilo v květnu 2018 se spoluprací s neziskovou organizací Emil, která nás vyslala na týdenní plavbu katamaránem po Jadranském moři, kde jsme zároveň byli zařazeni do závodu plachetnic. Tato zkušenost byla skvělá a naučit se spolu



pracovat v týmu handicapovaných na tak malém prostoru byl základ našich dalších projektů. Ten vysněný nastal v srpnu 2018, kdy jsme na ostrově Bali v Indonésii (kde



se po většinu roku vyskytují a trénují) uskutečnili první český surf camp pro handicapované. Už na jachtě jsme poznali skvělou holčičku, paraplegičku Kristýnu Křenovou, která velmi lehce doplnila naši partu, a tak po dvou letech, kdy jsem na závod Mistrovství světa v surfingu jezdil sám, jsme letos vyrazili do Kalifornie jako Czech Adaptive Surf Team.



Tento článek píše právě odtud, z USA, a jsem moc vděčný za to, jak skvělou partu surfařů, skateboardistů, downhill kolařů a kanoistů jsme spojili. S Adapted máme pro příští rok plán uskutečnit čtyři akce, a to surfový kemp (Srí Lanka/Portugalsko) v březnu, downhill kolový kemp v areálu Lipno v květnu, kiteboardový kurz v Řecku v září a skateparkový kemp v České republice také v září. Kromě toho bychom chtěli nakoupit speciální pomůcky pro sportovce a dát jim tak možnost si tyto sporty vyzkoušet na speciálně upravených prknech, kolech ap. Pokud s námi máte zájem spolupracovat či se některého z kempů zúčastnit, určitě budeme rádi za kontakt, který najdete na našem webu či sociálních sítích. Chceme dále šířit myšlenku, že pokud si člověk najde cestu, jak se adaptovat či přizpůsobit na některou činnost, může být pomyslný konec úplně novým začátkem. Většina surfařů, které na Mistrovství světa handicapovaných potkám, by nikdy neměnili život po úrazu za ten před. Protože jim pomohl otevřít oči a žít konečně naplno bez omezení. ■



Speciální olympiáda
Česká republika



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

4. Národní turnaj Speciálních olympiád v

pod záštitou děkana
Mgr. Michala Šafáře, Ph.D.

BOCCE

PÁPÁ HRÁTKY

PŘIZPŮSOBENÉ SPORTY

MALÍ SPORTOVCI

3 . 6. 2019 pondělí

10.30	Slavnostní zahájení: Divadlo MY Klíč - CSS, p.o. „Trošku v tom plavu!“ Kroužek historického šermu DDM Olomouc
11.00 - 18.00	Turnaj v BOCCE Přizpůsobené sporty Malí sportovci doprovodný program
18.30	vyhlašování výsledků
20.00	večerní program S-klub

4 . 6. 2019 úterý

9.00 - 14.00	Turnaj v BOCCE - jednotlivci, týmy pÁPA hrátky Přizpůsobené sporty Malí sportovci doprovodný program
14.00	vyhlašování výsledků a slavnostní zakončení akce



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 ve 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 speciálněpedagogickém centru, případně v dalších centrech 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 a 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;
- speciálněpedagogický pracovník zaměřený na APA;
- řídicí pracovník na pozici: instruktor, organizátor, poradce pro pohybové aktivity v zařízeních sociálních služeb a v 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

Program Správná noha Českého hnutí speciálních olympiád: komparace rozdílů mezi vybranými sporty

FitFeet program in the Czech Special Olympics Movement: Comparison of selected sport disciplines

Mgr. Marta Gimunová, Ph.D., prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno, Česká republika

ABSTRAKT

Východiska: Deformace nohy, plochá noha a problémy s chůzí, které jsou častými obtížemi i u běžné populace, mají vyšší četnosti u osob s mentálním postižením (MP).

Cíle: Cílem práce bylo zjištění četností jednotlivých deformit nohy u sportovců s MP a porovnání rozdílů mezi vybranými sporty.

Metodika: Sportovci s MP zapojení do sportovních soutěží Českého hnutí speciálních olympiád měli na vybraných akcích možnost projít screeningem programu Správné nohy (FitFeet), který se skládá z hodnocení postavení kolenního kloubu a patní kosti, chůze, struktury nohy při stožení, deformaci nohy a stavu kůže a nehtů. Měření se zúčastnili stolní tenisté (n = 44) a lyžaři běžeckých (n = 86) a sjezdových (n = 38) disciplín.

Výsledky: Mezi nejčastější nálezy při screeningu patřila plochá noha, valgózní postavení kolenního kloubu a patní kosti, výrazná pronace při chůzi a špatně ostříhané nehty. U běžkařů oproti ostatním sportům byla navíc pozorována výrazně vyšší četnost deformit nohy, jako je hallux valgus a kladívkovité prsty.

Závěry: Vysoká četnost zmíněných nálezů zdůrazňuje potřebu edukace sportovců s MP o péči o své nohy a prevenci vzniku deformit.

Klíčová slova: mentální postižení, chůze, noha, speciální olympiády, FitFeet, Správná noha.

ABSTRACT

Background: Foot deformities, flat foot and problems in gait, which are common also in the general population, have a higher incidence in people with intellectual disabilities (ID).

Objectives: The aim of this study was to assess the incidence of particular foot deformities in athletes with ID and to compare the differences between selected sports.

Methodology: Athletes with ID involved in sport competitions of the Czech Special Olympics Movement have had the opportunity to undergo the FitFeet screening at selected events. The screening consisted of the assessment of the position of the knee and heel bone, gait, foot structure, foot bone deformities, skin and nail. Table tennis players (n = 44), cross-country skiers (n = 86) and downhill skiers (n = 38) with ID participated in the screening.

Results: The most common findings were the flat foot, the valgus position of the knee and heel bone, excessive pronation while walking and poorly trimmed nails. In cross-country skiers, in contrast to other sports, a significantly higher rate of foot deformities such as hallux valgus and hammer fingers was observed.

Conclusions: The high incidence of these findings highlights the need for the education of athletes with ID about the foot care and deformities prevention.

Keywords: intellectual disability, gait, foot, Special Olympics, FitFeet.

ÚVOD

České hnutí speciálních olympiád (ČHSO) sdružující 130 sportovních klubů v celé ČR, poskytuje příležitosti celoročního sportovního tréninku a sportovních soutěží pro mentálně postižené od osmi let věku. Sportující jsou při soutěžích v jednotlivých sportech rozděleni do skupin dle své výkonnosti tak, aby

každý měl příležitost vyhrát (Special Olympics, 2014; Válková, 2016). Program Zdravý sportovec (v originále Healthy Athlete – SO HA) je součástí celosvětového sportovního programu speciálních olympiád od roku 1991. Posláním programu SO HA je zvyšování povědomí o prevenci a zdravotní péči u osob s MP. Zaměřuje se na screening sedmi stěžejních oblastí souvisejících se zdravím. České hnutí speciálních olympiád se při-

pojilo k SO HA v roce 2000. Program Správná noha (FitFeet) vznikl v rámci tohoto programu v roce 2003. ČHSO získala akreditaci tzv. klinického ředitele (Mgr. Marta Gimunová, Ph.D.) v roce 2015 a od té doby zařazuje screening kvality nohy a chůze každoročně při celonárodních soutěžích ČHSO (Válková, 2016).

Deformace nohy, snížení podélné i příčné nožní klenby a problémy s chůzí, které jsou častými obtížemi i u běžné populace, mají vyšší četnosti výskytu u osob s mentálním postižením (MP) (Enkelaar et al., 2012; Jenkins, Cooper, & Heigh, 2015; Jenkins et al., 2011). Stav nohy výrazně ovlivňuje možnosti nejen sportovního výkonu, ale i každodenních aktivit. Cílem programu Správná noha je screening sportovců s MP zapojených do sportovních soutěží ČHSO, na jehož základě dostává sportovec doporučení k péči o své nohy, případně k návštěvě lékaře. Program je informativní a edukativní, nenahrazuje lékařskou diagnostiku či léčbu.

Součástí screeningu Správné nohy je zhodnocení postavení kolenního kloubu a patní kosti, chůze, deformací nohy, stavu kůže a nehtů a vhodnosti ponožek a obuvi pro daný sport (Special Olympics Fit Feet Resources, 2019; Válková, 2016). Mezi nejčastější obtíže sportovců s MP patří plochá podélná klenba (pes planus), vysoká podélná klenba (pes cavus), pronační postavení nohy při chůzi, výrazná abdukce předonoží při chůzi a vbočený palec (hallux valgus) (Gimunová et al., 2017; Jenkins et al., 2011). Tyto nálezy jsou většinou spojeny s vyšší elasticitou vazů, problémy s chůzí a nošením nepadnoucí obuvi (Jenkins et al., 2011). Následující přehled popisuje nejčastější nálezy, jejich dopady na pohyb sportovce a možnosti prevence.

Nehty a kůže

Nejčastějším nálezem v této oblasti jsou špatně ostříhané, případně zarůstající nehty, kdy jsou sportovci instruováni, jak si správně nehty ostříhat. Predisponujícími faktory zarůstajících nehtů, kdy dochází k prorůstání zahnutých okrajů nehtové ploténky do tkání pod ní, je nadměrné zastříhování nehtů, tlak těsné obuvi a zvýšený tlak na nehtovou ploténku (trauma) (Čadová, 2015). V případě mykózy nebo plísňové infekce nohou a nehtů, jejichž různé formy postihují až 20 % populace, doporučujeme sportovcům s MP návštěvu lékaře či lékárníka. Incidence mykóz stoupá s věkem, mezi rizikové skupiny patří i sportovci vzhledem k nošení neprodyšné obuvi a používání společných šaten a sprch (Hendrychová & Malý, 2011; Skořepová, 2013).

Deformace nohy

Mezi nejčastější deformity nohy u sportujících s MP patří hallux valgus, dráповitě prsty, kladívkovité prsty, brachymetatarsie a hallux varus. Doporučení u většiny

těchto nálezů jsou zaměřena na zvýšení komfortu při pohybu – změnou obuvi, používáním ortopedických stélek nebo širší obuvi (Special Olympics Fit Feet Resources, 2019).

Hallux valgus, vbočený palec, častěji postihuje ženy a jeho četnost stoupá s věkem. Příčinou bývá tlak úzké obuvi na palec proti ostatním prstům. Léčba se odvíjí od stupně deformace aplikací speciálních cviků, ortopedických stélek a gumových korektorů až po chirurgický zákrok (Gimunová et al., 2018; Herzogová, 2012). Kladívkovité prsty jsou způsobeny flexí v prvním (proximálním) kloubním spojení mezi články prstů, u dráповitých prstů dochází ke flexi v obou interphalangeálních kloubních spojeních. Příčinou bývá svalová dysbalance, nošení malé a úzké obuvi nebo těsných ponožek. Po zatuhnutí kloubu v této pozici dochází i ke zkrácení šlach dlouhého ohybače prstů a svalové dysbalanci mm. lumbricales a mm. interossei. Při těchto deformacích dochází k tvorbě bolestivých plantárních otlaků a sníženému zatížení prstů při pohybu (Herzogová, 2012; Kolář, Vlach & Jelen, 2006). Brachymetatarsie, vrozené nebo získané zkrácení jedné či více nártních kostí, vede k výrazně zkrácenému nebo překříženému prstu. Vrozené formy bývají obvykle spojeny s Mortonovým, Aarskog-Scottovým, Albrightovým nebo Apertovým syndromem a nejčastěji dochází ke zkrácení první a čtvrté nártní kosti. Zvýšenému tlaku na zkrácený prst ulevuje nošení širší obuvi, polštářků okolo zkráceného prstu nebo chirurgický zákrok (Schimizzi & Brage, 2004). Hallux varus, vybočený palec, je častější u žen a může být vrozený nebo získaný po úrazu, operaci hallux valgus nebo zánětu. Hallux varus může omezovat rozsahy pohybu palce, stabilitu a odraz z postižené nohy. Řešení této deformity je buď konzervativní skrze přizpůsobení obuvi k širšímu předonoží, nebo operativní (Watts, 2017).

Struktura nohy

Plochá noha, pes planus, vysoká noha, pes cavus, a metatarsus adductus patří mezi nejčastější problémy sportovců s MP. Plochá noha vzniká vlivem dlouhodobého přetěžování, obezity, úzké obuvi, svalové dysbalance nebo hormonálních změn a může vést k bolesti a ke vzniku dalších deformit nohou. Jako prevence se doporučují speciální cviky a ortopedické stélky (Raj & Kiel, 2018; Herzogová, 2012; Hanzlová, Pekáč & Juříková, 2013). Vysoká noha, charakterizovaná abnormálním vyklenutím nožní klenby, kvůli vysokému nártu znesnadňuje koupí obuvi. U tohoto typu nohy může docházet ke zkrácení svalů a Achillovy šlachy vedoucímu ke vzniku dráповitých prstů a bolestivosti nohy, laterální nestabilitě kotníku a únavovým zlomeninám nártních kostí. Jako prevence následných obtíží jsou doporučovány ortopedické stélky (Kennedy, 2013). Metatarsus adductus značí addukci předonoží,

postavení paty je normální. Při chůzi je u tohoto typu nohy více zatěžována laterální strana chodidla, což může vést k bolesti v oblasti laterálního kotníku, kolene a kyčle. Doporučovány jsou ortopedické stélky a obuv (Frishco, 2017).

Biomechanika pohybu

Výrazná pronace, supinace, abdukce a addukce při chůzi jsou nejčastějšími nálezy během screeningů. Výrazná pronace při chůzi bývá často spojena s plochou nohou a vede k přetěžování palce a druhého prstu nohy. Jako prevence se doporučuje protahovací a posilovací cvičení a ortopedické stélky (de la Cruz et al., 2015). Při výrazné supinaci při chůzi dochází častěji k laterální instabilitě kotníků a výronům vzhledem k přetížení laterální strany chodidla a bývá obvykle spojena s vysokou klenbou nohy. Při výrazné addukci, tj. chůzi špičkami dovnitř, je zmenšen rozsah pohybu v subtalárním kloubu, zvětšen v hlezenním kloubu a byl pozorován zvýšený tlak na malíkové hraně chodidla při chůzi. Při výrazné abdukci, tj. chůzi špičkami od sebe, tomu bývá naopak (Cibulka et al., 2016).

CÍLE

Cílem práce bylo zjistit četnosti jednotlivých deformit nohy u sportovců s MP zapojených do sportovních soutěží ČHSO a porovnat rozdíly u sportovců různých sportů, konkrétně stolních tenistů a lyžařů běžeckých a sjezdových disciplín. Dalším cílem bylo formulovat doporučení pro praxi.

METODIKA

Proces

Uvedené sporty byly vybrány z důvodu odlišného typu sportovní obuvi a zátěže. Participantů byli šetřeni během celostátních soutěží, konkrétně na republikovém turnaji ve stolním tenise v roce 2018 a na zimních hrách v letech 2017, 2018 a 2019. Účast na screeningu byla dobrovolná a sportovci s MP a jejich trenéři dostali okamžitou zpětnou informaci o hodnocení jejich chůze a nohy. Za absolvování měření byli navíc sportovci odměněni malou medailí se symbolem programu, na což byli patřičně hrdí. Při screeningech byla zachována pravidla etického konsensu. Hodnocení probíhalo bosky při stoje a chůzi pod vedením, za účasti české

klinické ředitelky Správné nohy ČHSO a s pomocí zaskolených dobrovolníků.

Participantů

Screeningu Správná noha se zúčastnili sportující s MP registrovaní v ČHSO, což zaručuje minimálně jednu pravidelnou tréninkovou jednotku týdně a účast na víkendových soutěžích v daném sportu minimálně dvakrát v roce. Byli ve věku od 8 let do seniorského věku, se středním stupněm mentálního postižení dle WHO.

Stolní tenis

Při republikovém turnaji ve stolním tenise se screeningu Správné nohy zúčastnilo 44 stolních tenistů s MP (11 žen a 33 mužů). Průměrný věk žen byl 38,81 let (SD 11,21), průměrný věk mužů byl 38,03 let (SD 14,53).

Běžecké lyžování

Během zimních her v letech 2017, 2018 a 2019 se screeningu Správné nohy zúčastnilo 86 běžeckých lyžařů (38 žen a 48 mužů). Průměrný věk žen byl 31,45 let (SD 14,16), průměrný věk mužů byl 32,50 let (SD 14,55).

Sjezdové lyžování

Na zimních hrách v letech 2017, 2018 a 2019 bylo celkově vyšetřeno 38 sportovců s MP věnujících se sjezdovému lyžování (20 žen a 18 mužů). Průměrný věk žen byl 25,15 let (SD 11,58), průměrný věk mužů byl 28,59 let (SD 14,33).

Protokol měření

Screening Správné nohy probíhá dle protokolu speciálních olympiád a obsahuje hodnocení chůze ve frontální (výrazná pronace, normální, výrazná supinace) a transverzální rovině (abdukce, normální, addukce), postavení kolenního kloubu a patní kosti (valgózní, normální, varózní), struktury nohy při stoje (plochá, normální, vysoká noha), přítomnost deformit (kladívkovité prsty, brachymetatarsie, hallux valgus, hallux varus a další) a hodnocení nehtů a kůže nohy.

VÝSLEDKY

Četnosti jednotlivých nálezů ze screeningu stolních tenistů, běžkařů a sjezdařů jsou uvedeny v tabulce 1.

Tabulka 1 Prevalence jednotlivých nálezů u sportovců s MP věnujících se stolnímu tenisu, běžeckému a sjezdovému lyžování

		Stolní tenis (n = 44)		Běžecké lyžování (n = 86)		Sjezdové lyžování (n = 38)	
		n	%	n	%	n	%
Chůze	výrazná pronace	19	43,18	7	8,14	6	15,79
	výrazná supinace	3	6,82	2	2,33	1	2,63
	addukce			4	4,65	2	5,26
	abdukce	1	2,27	6	6,98	5	13,16
Postavení kolenního kloubu	valgózní	20	45,45	22	25,58	7	18,42
	varózní	3	6,82	2	2,33	2	5,26
Postavení patní kosti	valgózní	26	59,09	9	10,47	9	23,68
	varózní	2	4,55	6	6,98	4	10,53
Struktura nohy při stoji	pes planus	20	45,45	23	26,74	17	44,74
	pes cavus	8	18,18	10	11,63	3	7,89
	metatarsus adductus					1	2,63
Deformity nohy	kladívkovité prsty	4	9,09	9	10,47	2	5,26
	hallux valgus	4	9,09	15	17,44	5	13,16
	hallux varus			1	1,16	2	5,26
	brachymetatarsie			3	3,49		
	syndaktylie					1	2,63
Nehty a kůže	špatně ostříhané nehty	12	27,27	14	16,28	5	13,16
	plísňová infekce	4	9,09	10	11,63	4	10,53
	zarůstající nehty			3	3,49	1	2,63
	suchá kůže	11	25,00	13	15,12	1	2,63

Chůze

Nejčastějšími nálezy při hodnocení chůze byla výrazná pronace a abdukce při chůzi. Výrazná pronace při chůzi se vyskytovala nejčastěji u stolních tenistů (43,18%) a sjezdových lyžařů (15,79%). Výrazná abdukce při chůzi pak byla pozorována zejména u sjezdových lyžařů (13,16%).

Postavení kolenního kloubu

Valgózní postavení kolenního kloubu bylo nejčastěji pozorováno u stolních tenistů (45,45%), nižší četností pak byly pozorovány u běžkařů (25,58%) a sjezdových lyžařů (18,42%). Varózní postavení kolenního kloubu bylo pozorováno méně často, a to v 6,82%, 2,33% a 5,26% u stolních tenistů, běžkařů a sjezdových lyžařů.

Postavení patní kosti

Valgózní postavení patní kosti bylo pozorováno zejména u stolních tenistů (59,09%), s nižší četností pak i u sjezdařů (23,68%) a běžkařů (10,47%). Varózní postavení patní kosti se vyskytovalo s výrazně nižší četností, a to ve 4,55%, 6,98% a 10,53% u stolních tenistů, běžkařů a sjezdových lyžařů.

Struktura nohy při stoji

Nejčastějšími nálezy v této oblasti byla plochá noha, pes planus, s četností 45,45%, 26,74% a 44,74% u stolních tenistů, běžkařů a sjezdových lyžařů. Vy-

soká noha se vyskytovala s nižší četností (7,89% až 18,18%). Metatarsus adductus byl pozorován pouze u jednoho sportovce.

Deformity nohy

Mezi nejčastěji pozorované deformity nohy patřily kladívkovité prsty (10,47% u běžkařů, 9,09% u stolních tenistů) a hallux valgus (17,44% u běžkařů, 13,16% u sjezdařů). Hallux varus, brachymetatarsie a syndaktylie se vyskytovaly výjimečně.

Nehty a kůže

Mezi nejčastější nálezy v této oblasti u stolních tenistů patří špatně ostříhané nehty (27,27%) a suchá kůže (25,00%), u běžkařů špatně ostříhané nehty (16,28%) a suchá kůže (15,12%) a u sjezdařů špatně ostříhané nehty (13,16%) a plísňové infekce (10,53%).

DISKUZE

Cílem této práce bylo porovnání rozdílů v četnostech jednotlivých nálezů při screeningu Správná noha mezi stolními tenisty a lyžaři běžeckých a sjezdových disciplín s MP, kteří se účastní soutěží ČHSO. Nejčastějšími nálezy u sportovců s MP obecně patřila plochá noha, valgózní postavení kolenního kloubu a špatně ostříhané nehty.

Plochá noha, která vzniká nejčastěji vlivem dlouhodobého přetěžování, obezity, úzké obuvi, svalové dysbalance nebo hormonálních změn a která byla pozorována u 45,45 % stolních tenistů, 26,74 % běžkařů a 44,74 % sjezdových lyžařů, se v běžné populaci bez MP vyskytuje v 16,20 % u mužů a 11,70 % u žen (Tenenbaum et al., 2013). Valgózní postavení kolenního kloubu bylo pozorováno u 45,45 % stolních tenistů, 25,58 % běžkařů a 18,42 % sjezdových lyžařů. Častější výskyt bývá spojen s Downovým syndromem, kde je prevalence valgózy kolenního kloubu 22,00 % (Concolino et al., 2006), a nadváhou a obezitou, jejichž četnost je vyšší u osob s MP oproti běžné populaci (de Winter et al., 2012; Emerson, 2005; Hsieh, Rimmer & Heller, 2013; Levitová & Hošková, 2015). Vysoká četnost špatně ostříhaných nehtů a suché kůže nohy značí potřebu osvěty mezi sportovci s MP, jak se starat o své nohy,

Odlišnosti v četnostech nálezů mezi jednotlivými sporty vycházejí pravděpodobně z odlišné obuvi a typu zátěže. Nejčastějším nálezem u stolních tenistů s MP bylo valgózní postavení patní kosti a kolenního kloubu, výrazná pronace při chůzi, plochá noha a špatně ostříhané nehty. Valgózní postavení kolenního kloubu bývá často spojeno i s výskytem valgózního postavení patní kosti a ploché nohy. Vyšší výskyt těchto nálezů pak bývá spojen s nadváhou a obezitou a zvýšenou laxicitou vazů (Levitová & Hošková, 2015), které byly popsány u osob s MP v předchozích studiích (de Winter et al., 2012; Emerson, 2005; Hsieh, Rimmer & Heller, 2013; Jenkins, Cooper, & Heigh, 2015; Jenkins et al., 2011). Nižší četnosti deformit nohy u stolních tenistů mohou být dány nižším počtem měřených žen v této skupině, neboť tyto nálezy bývají častější u žen a v seniorském věku (Scott, Menz & Newcombe, 2007).

Mezi nejčastější problémy běžkařů s MP patřila plochá noha, pes planus, valgózní postavení kolenního kloubu, hallux valgus, špatně ostříhané nehty a suchá kůže. Oproti ostatním sportům byla u běžkařů pozorována vyšší četnost deformit nohy, jako jsou hallux valgus a kladívkové prsty, jejichž vznik bývá spojen s nošením nepadnoucí obuvi (Kolář, Vlach & Jelen, 2006). Naopak prevalence ploché nohy byla oproti ostatním sportům u běžkařů výrazně nižší, pravděpodobně z důvodu vyšší únavy ploché nohy při zátěži (Levitová & Hošková, 2015).

Mezi nejčastější problémy sjezdařů s MP patřily pes planus, valgózní postavení patní kosti a kolenního kloubu, výrazná pronace a abdukce při chůzi, špatně ostříhané nehty a hallux valgus. Výskyt valgózního postavení kolenního kloubu a patní kosti, ploché nohy a výrazné pronace při chůzi bývá spojený. Výrazná pronace a abdukce při chůzi pak mohou vést k přetěžování palcové strany chodidla, palce a druhého prstu nohy (Levitová & Hošková, 2015; de la Cruz et al., 2015; Cibulka et al., 2016).

Limitací této studie je rozdílné zastoupení syndromů způsobujících MP, jako je Downův syndrom, syndrom fragilního X nebo syndrom Smithové-Magenisové, které nejsou v rámci speciálních olympiád sledovány a mohly ovlivnit četnosti výskytu jednotlivých nálezů bez ohledu na sportovní zatížení. Budoucí studie zaměřené na podrobnější hodnocení nohy a chůze nejen ve vztahu ke sportovnímu zatížení, ale i k věku, pohlaví, BMI a složení těla přinesou další poznatky důležité z pohledu prevence deformit nohy u populace s MP.

ZÁVĚRY

Cílem práce bylo porovnání výsledků screeningu Správná noha ČHSO mezi stolními tenisty (n = 44), běžkaři (n = 86) a sjezdovými lyžaři (n = 38) s MP. U stolních tenistů a sjezdařů mezi nejčastější nálezy patřila plochá noha, valgózní postavení kolenního kloubu a patní kosti, výrazná pronace při chůzi a špatně ostříhané nehty. U běžkařů byla pozorována výrazně vyšší četnost deformit nohy, spojených s používáním nepadnoucí obuvi, a to hallux valgus a kladívkovitých prstů. Vysoká četnost těchto nálezů zdůrazňuje potřebu edukace sportovců s MP o péči o své nohy, obouvání a prevenci. Zájem o tuto problematiku je patrný při zpětné vazbě při screeningu jak u sportovců s MP, tak u jejich trenérů.

DEDIKACE

Šetření se uskutečnilo za podpory projektu SOI – Golisano foundation Y2 17-600-11 a Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Cibulka, M. T., Winters, K., Kampwerth, T., McAfee, B., Payne, L., Roeckenhaus, T. & Ross, S. A. (2016). Predicting foot progression angle during gait using two clinical measures in healthy adults, a preliminary study. *International journal of sports physical therapy*, 11(3), 400–8.
- Concolino, D., Pasquzzi, A., Capalbo, G., Sinopoli, S. & Strisciuglio, P. (2006). Early detection of podiatric anomalies in children with Down syndrome. *Acta Paediatr*, 95, 17–20.
- Crawford, C., Burns, J. & Fernie, B. A. (2015). Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics. *Research in Developmental Disabilities*, 45–46, 93–102.
- Čadová, J. (2015). Onemocnění nehtů – která řeší pediatr a která dermatolog? *Pediatr.praxi*, 16(1), 56–58. <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2015/01/15.pdf>.
- de la Cruz, B., García, C., Sánchez, M. D., Albornoz, M., Espejo, L. & Domínguez-Maldonado, G. (2015). Therapeutic physical exercise for lower limb overpronation in young athletes. *European Journal of Integrative*

- Medicine*, 7(3), 211–217. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2014.10.006>.
- de Winter, C. F., Bastiaanse, L. P., Hilgenkamp, T. I. M., Evenhuis, H. M. & Eichteld, M. A. (2012). Overweight and obesity in older people with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 33(2), 398–405. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.09.022>.
- Emerson, E. (2005). Underweight, obesity and exercise among adults with intellectual disabilities in supported accommodation in Northern England. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49, 134–143. doi:10.1111/j.1365-2788.2004.00617.x.
- Enkelaar, L., Smulders, E., van Schroyen Lantman-de Valk, H., Geurts, A. C. H. & Weerdesteyn, V. (2012). A review of balance and gait capacities in relation to falls in persons with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 33(1), 291–306. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.08.028>.
- Frishco, W. (2017). Addressing Hallux Valgus in the metatarsus adductus foot type. *Podiatry today*, 30(1), 42–46. <https://www.podiatrytoday.com/addressing-hallux-valgus-metatarsus-adductus-foot-type>
- Gimunová, M., Válková, H., Hrnčířiková I. & Zvonař, M. (2017). Prevalence of podiatric conditions in special olympics athletes: the Czech Republic winter games fit feet screening. In D. Milanović, G. Sporiš, S. Šalaj & D. Škegro. *8th International Scientific Conference on Kinesiology, 2017, Opatija, Croatia*, 32–35. Zagreb, Croatia: University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.
- Hanzlová, J., Pekáč, J. & Juříková, J. (2014). Funkce a náprava hlezenního kloubu. In L. Flemlr, J. Němec & O. Novotný (Eds.): *Konferenční sborník U příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze*, 305–315. Praha: Karolinum.
- Hendrychová, T. & Malý, J. (2011). Volně prodejná antimykotika. *Prakt. Lékař.*, 7(3), 132–137. <http://praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2011/03/09.pdf>.
- Herzogová, E. (2012). *Vliv kulturních faktorů na funkční stav nohy*. Masarykova univerzita, Brno, Přírodovědecká fakulta: Bakalářská práce.
- Hsieh, K., Rimmer, J. H. & Heller, T. (2014). Obesity and ID. *J Intellect Disabil Res*, 58, 851–863. doi:10.1111/jir.12100.
- Jenkins, D. W., Cooper, K. & Heigh, E. G. (2015). Prevalence of podiatric conditions seen in Special Olympics athletes: A comparison of USA data to an international population. *The Foot*, 25, 5–11.
- Jenkins, D. W., Cooper, K., O'Connor, R., Watanabe, L. & Wills, C. (2011). Prevalence of podiatric conditions seen in Special Olympics athletes: Structural, biomechanical and dermatological findings. *The Foot*, 21, 15–25.
- Kennedy, S. (2013). Pes cavus: treating the high arched foot. *EDGE*, 11, 60. https://opedge.com/Articles/ViewArticle/2013-11_07.
- Kolář, V., Vlach, P. & Jelen, K. (2006). Dynamika interakčních charakteristik nohy s podložkou u pacientů s ortopedickými vadami předonoží. *FTVS UK, Mladí Evropané ve vědě, sborník studentské vědecké konference*, 77–83. <https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-520-version1-sbornik.pdf#page=78>.
- Levitová, A. & Hošková, B. (2015). *Zdravotně-kompenzační cvičení*. Praha: Grada publishing.
- Raj, M. A. & Kiel, J. (2018). *Pes planus*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430802/>.
- Scott, G., Menz, H. B. & Newcombe, L. (2007). Age-related differences in foot structure and function. *Gait and Posture*, 26(1), 68–75.
- Schimizzi, A. & Brage, M. (2004). „Brachymetatarsia“. *Foot Ankle Clin.*, 9(3), 555–70, ix. doi:10.1016/j.fcl.2004.05.002. PMID 15324790.
- Skořepová, M. (2013). Kožní mykózy jsou stále aktuální. *FarmiNews*, 2, 38. <http://www.edukafarm.cz/soubory/farminews-2013/2/38-mykozy.pdf>.
- Special Olympics (2014). *Special Olympics General Rules*. www.specialolympics.org <https://resources.specialolympics.org>.
- Special Olympics Fit Feet Resources (2019). Version January 2019, Special Olympics, Inc. https://resources.specialolympics.org/Taxonomy/Health/Fit_Feet_INT.aspx.
- Tenenbaum, S., Hershkovich, O., Gordon, B., Bruck, N., Thein, R., Derazne, E., et al. (2013). Flexible pes planus in adolescents body mass index, body height, and gender – an epidemiological study. *Foot Ankle Int*, 34(6), 811–7.
- Válková, H. (2016). Zdravotně orientovaná zdatnost osob s mentálním postižením v programu Speciálních olympiád (přehled grantových projektů SO). *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 7(2), 44–52. <https://apa.upol.cz/2016-7-2/publication#page/55>.
- Watts, E. (2017). Hallux varus. <https://www.orthobullets.com/foot-and-ankle/7012/hallux-varus>.

Komparace motivace a aktuálních psychických stavů hráčů stolního tenisu a hráčů stolního tenisu s tělesným postižením („stojících“)

Comparison of motivation and current mental states between table tennis players and (“standing”) table tennis players with physical impairment

David Půlpán, Klára Daďová

FTVS UK Praha

ABSTRAKT

Úvod: Stolní tenis je světově rozšířený sport – v současné době sdružuje 226 národních asociací jednotlivých států. Zároveň je paralympijským sportem se všemi jeho atributy. Stojící stolní tenisté soutěží v klasifikačních třídách TT6-TT10. Pro výsledek utkání jsou důležité i psychologické faktory. Cílem této práce bylo zkoumat odlišnosti v pojetí motivace a vnímání aktuálních psychických stavů (APS) hráčů stolního tenisu a hráčů s tělesným postižením (stojících). Ze stanoveného cíle vyplynuly tyto otázky: 1. Vnímají motivaci hráči stolního tenisu a tělesně postižení (stojící) hráči stolního tenisu odlišně? 2. Vnímají APS hráči stolního tenisu a tělesně postižení (stojící) hráči stolního tenisu odlišně?

Metodika: Ve své práci jsme využili metodu kvalitativního výzkumu, kterou jsme aplikovali pomocí nestandardizované internetové ankety s uzavřenými odpověďmi. Anketa byla spuštěna 7 dní, respondenti byli osloveni záměrným výběrem; buď telefonicky nebo přes e-mailovou adresu a sociální síť Facebook. Odpovědi byly získány od 41 respondentů – 20 hráčů a 21 hráčů s tělesným postižením (stojících).

Výsledky: Většina respondentů uvedla, že je k provozování stolního tenisu motivována vnitřní motivací. Skupina hráčů stolního tenisu preferuje společenskou prestiž oproti skupině hráčů s tělesným postižením (stojící), které pohání motivace být lepší než ostatní a propracovat se do reprezentačního týmu. Obě skupiny se nevýznamně liší ve vnímání předstartovních stavů, prožívání úzkosti a strachu a ve způsobu regulace těchto stavů.

Závěr: Při porovnání motivace a vnímání psychických stavů jsme mezi skupinami pozorovali nevýznamné rozdíly. Stolní tenisté s postižením ve větší míře pociťují startovní horečku, více prožívají úzkost nebo strach při zápasu. Tyto poznatky mohou být důležité pro trenéry hráčů s tělesným postižením, kteří je mohou využít pro nábor nových hráčů nebo individuální práci s reprezentanty.

Klíčová slova: paralympijský sport, stolní tenis, aktuální psychické stavy.

ABSTRACT

Background: Table tennis is a world-wide sport, where 226 national organisations of countries around the world are associated. Table tennis also belongs to paralympic sports with all the attributes these sports have. For standing table tennis players there are classification classes TT6-TT10. For a competition result, psychological factors are important as well. The aim of this work was to compare differences in perception of motivation and current mental states between table tennis players and “standing” table tennis players with a physical impairment. The following questions from stated goal emerged: Is it perception of motivation table tennis players and players with physical impairment different? Is perception of current mental states different between table tennis players and players with physical impairment?

Methods: We used a method of qualitative research which we applied by using an online non-standardized questionnaire with closed answers. The questionnaire was running for 7 days and respondents were addressed individually, either by phone or email address and Facebook. We managed to get answers from of 41 respondents – 20 table tennis players and 21 standing players with physical impairment.

Results: Majority of players reported that they are motivated by intrinsic motivation to play table tennis. The group of table tennis players prefers social prestige, on the other hand standing players with physical impairment want to be better than the others and to qualify to the national team etc. Non-significant difference was found in perception of pre-competition state, anxiety perception and in a way how the players deal with them.

Conclusion: In comparison of motivation and psychic states perception, non-significant differences were found among both groups. In table tennis players with physical impairment, there is higher rate of perceived “competition fever”. Also, there is higher percentage of perceived anxiety or fear during the competition in these players. This can be of

importance for coaches/psychologists to better understand how the players are motivated, and on this basis to work with them individually and to search for new talents.

Keywords: *paralympic sport, table tennis, current mental states.*

ÚVOD

Stolní tenis spadá mezi sportovní síťové hry, kde se utkávají jednotlivci ve dvouhrách nebo dvojice ve čtyřhrách. V této sportovní hře není přímý kontakt se soupeřem. Cílem je dopravit míček pomocí pátky přes síť na polovinu soupeře tak, aby mu vrácení činilo co největší potíže, nebo tak, aby míček nevrátil vůbec (Schneeberger, 2011). Stolní tenis patří mezi nejrychlejší sporty, po hráčích požaduje fyzickou i psychickou kondici, skvělou techniku, a především dokonalou taktiku hry. Dále jsou zde kladeny vysoké nároky na reakční rychlost, pohyblivost a koordinaci. Při rychlých pohybech a výpadech je nedílnou součástí explozivní síla v horních i dolních končetinách (Štiková, 2014).

V současné době se počet registrovaných hráčů po celém světě odhaduje na 300 milionů. Podle Kondriče (2012) patří stolní tenis mezi pětici nejvíce rozšířených sportů. V České republice je aktuálně (2017) přes 26 000 registrovaných hráčů. Českých hráčů s tělesným postižením je přibližně 100, „stojících“ hráčů s tělesným postižením pouze několik desítek.

Pro stolní tenis tělesně postižených stojících platí stejná pravidla jako pro běžné hráče, která jsou stanovena mezinárodní federací stolního tenisu (Daďová, et al., 2008). Co se týče modifikací, tak někteří z tělesně postižených stojících hráčů, konkrétně hráči s amputací, používají identickou kompenzační pomůcku jak pro běžnou chůzi, tak pro stolní tenis. Hráči na vozíku mají také několik modifikací (připoutání rakety k ruce, způsob podání, výška polštářů atd.).

Tak jako ostatní paralympijské sporty, i stolní tenis používá klasifikační systém pro rozdělení hráčů do tříd, které zajistí alespoň částečně srovnatelný výchozí bod pro soutěže a „fair play“ (Daďová et al., 2008). Ve stolním tenisu tělesně postižených existuje 10 klasifikačních tříd, které se označují TT1 až TT10. Písmenná zkratka vznikla z anglického názvu *Table Tennis* a čísla 1 až 10 je vyjádřena míra postižení (Daďová, et al., 2008). Systém rozdělování do jednotlivých klasifikačních tříd je zde stanoven tak, že čím větší má hráč tělesné postižení, tím je mu přidělena nižší klasifikační třída (Roubíček, 2015). Při klasifikaci se testuje především rozsah pohybu, svalová síla, rovnováha a schopnost udržet raketu. Pro hráče na vozíku jsou určeny třídy TT1-TT5, ve třídách TT6-TT10 soutěží stojící stolní tenisté. Protože každá třída má určitý rozsah a také z důvodu obtížného podchycení vlivu některých postižení na funkční schopnosti jedince, klasifikace nemůže být pro všechny sportovce spravedlivá.

Hráč musí mít tak trochu štěstí, že má to „správné“ postižení pro danou klasifikační třídu.

Kromě pohybových schopností a dovedností a „štěstí“ při klasifikaci je třeba, aby stolní tenista dobře pracoval s psychikou. Motivace a prožívání aktuálních psychických stavů může hrát významnou úlohu v celkovém výsledku soutěže. Tod, et al. (2012, p. 35) definuje motivaci jako: „Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.“ Řičan uvádí definici motivace takto: „Motivace je souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Definovat je proto třeba motiv. Slovo motiv je převzato z latiny, kde motus znamená pohyb. Zkusme tedy říci, že motiv je faktor, který uvádí do pohybu.“ (Řičan, 2010, p. 96).

Aktuální psychické stavy (APS) se dělí na předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Prožitkově jsou velmi dobře známy a dají se také objektivně prokázat. Předstartovní stavy se dostávají v situaci, když si sportovec uvědomí svou účast v soutěži. V době odjezdu na soutěž jsou vystřídány soutěžními psychickými stavy, které trvají do začátku soutěže, nicméně mohou trvat i v celém jejím průběhu. Posoutěžní psychický stav je způsoben subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže. Zpravidla trvá hodiny a postupně odeznívá. Ve výjimečných případech může přesáhnout až do dalšího dne.

Aktivační úroveň určuje pohotovost organismu k reakci. Může se plynule i skokem změnit od nízkých úrovní k vysokým a zpět. Velmi nízká je při spánku, s náročností programu činnosti se zvyšuje a nejvyšší je při silných emočních prožitcích, např. v afektu (= citový výbuch). Při vysoké aktivaci je navíc možno rozlišit její směr, který může být buď negativní (např. nepříjemné očekávání), nebo pozitivní (např. libé očekávání). Podle výšky aktivace a jejího směru můžeme rozlišovat APS ve sportu. Nadměrně vysoká aktivační úroveň je startovní horečka. Charakteristickými rysy jsou vzrušení a neklid. Příliš nízká aktivační úroveň se projevuje jako startovní apatie. Projevy jsou ochablost, lhostejnost a odevzdání. Nejvýhodnější pro sportovní činnost je optimálně zvýšená aktivační úroveň (= optimální připravenost). Projevuje se jako sebedůvěra a vysoké odhodlání. Úkolem trenéra je naladit hráče do tohoto optimálního stavu.

Posoutěžní stavy jsou závislé na výsledku soutěže. Úspěch má za následek zvýšenou aktivaci pozitivního směru (veselost, uvolněné řečové reakce, blaženost). Je to stav žádoucí, který má z psychologického hlediska charakter odměny. Větší psychologický problém před-

stavují negativní prožitky neúspěchu (deprese, neurotické projevy, beznaděj, rezignace), kterým obvykle věnují tréněři nedostatečnou pozornost, což může mít negativní následky jak z hlediska etického (např. léčba alkoholem), tak psychologického (např. pokles zájmu o sport, ztráta sebedůvěry) (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Zajímavé jsou také emoce, které zahrnují subjektivní prožitky libosti (radost, nadšení, štěstí) a nelibosti (hněv, stud, beznaděj, smutek, strach). Projevují se fyziologicky (zvýšená dechová/tepová frekvence, zrudnutí, pocení), dále v gestech a v mimice (Svatoš, 2015). Častá bývá úzkost. Příčinou soutěžní úzkosti je vnímání soupeřových a vlastních schopností, očekávání úspěchu a neúspěchu, čekání na utkání a další faktory. Hráč najednou není schopen zahrát natrénované úder, vnímat pokyny kouče, dostává se pod tlak, do bezmocnosti a nemůže za těchto okolností vyhrát ani s hráčem, kterého by za normálních okolností porazil. Důsledkem je pokles výkonnosti; na odehrání míčku se správně nezkoordinuje, zahraje jej pozdě nebo naopak příliš brzy.

Cílem psychologické přípravy je snižovat nervozitu, psychické napětí, strach ze soupeře a z prohry jako takové. Utkání se většinou rozhoduje v koncovkách setů, proto je ve stolním tenisu psychika velmi důležitá. Dále rozvíjíme bojovnost – hrát o každý míček, koncentraci – soustředění se na výkon, sebedůvěru – být si vědom svých předností, rozhodnost – hrát stejně nebo lépe v koncovkách, a v neposlední řadě také pravidelný trénink (www.metodika.ping-pong.cz).

CÍL PRÁCE

Přestože se podobnou problematikou již některé studie zabývaly (Lim et al., 2018, Gonzales-Garcia et al., 2017, Kämpfe et al., 2014 a další), nebyla zatím publikována studie, která by zkoumala odlišnosti mezi vnímáním motivace a zároveň výše uvedených stavů u stojících tělesně postižených a běžných hráčů. Hlavním cílem této práce tedy bylo zkoumat odlišnosti v pojetí motivace a vnímání aktuálních psychických stavů hráčů stolního tenisu a hráčů s tělesným postižením (stojících). Ze stanoveného cíle vyplynuly tyto otázky: 1. Vnímají motivaci hráči stolního tenisu a tělesně postižení (stojící) hráči stolního tenisu odlišně? 2. Vnímají aktuální psychické stavy hráči stolního tenisu a tělesně postižení (stojící) hráči stolního tenisu odlišně?

METODIKA

Výzkumný soubor a sběr dat

Za dobu, kdy byla anketa spuštěna (7 dní), bylo osloveno 29 hráčů stolního tenisu (19 mužů a 10 žen), a to

přes sociální síť Facebook. Anketu vyplnilo 20 z nich (2 hráči ve věku 15–18 let, 15 hráčů ve věku 19–26 let, 1 hráč ve věku 27–45 let a 1 hráč starší než 46 let). Hráčů s tělesným postižením (stojících) jsme oslovili 30 (všichni muži), z toho 16 respondentů přes sociální síť Facebook, 12 přes e-mailovou adresu a 2 přes mobilní telefon. Anketu vyplnilo 21 z nich (9 hráčů třídy TT10, 7 hráčů TT9, 3 hráči TT8, 2 hráči TT7). Hráči byli různého věku (2 hráči ve věku 15–18 let, 2 hráči ve věku 19–26 let, 8 hráčů ve věku 27–45 let a 9 hráčů ve věku nad 46 let). Většina běžných hráčů (N = 13) hrála ligové soutěže, divizní nebo krajskou soutěž pak celkem 5 hráčů, okresní či neregistrovanou 2 hráči. Z hráčů s TP bylo nejvíce těch, kteří hráli krajskou soutěž (N = 9), dále okresní soutěž (N = 6), divizní dva a ligovou jeden hráč. Tři hráči s TP uvedli, že hraje neregistrovanou soutěž. Žádný hráč z obou skupin nehraje v zahraničí. Většina respondentů obou skupin hraje stolní tenis více než 10 let.

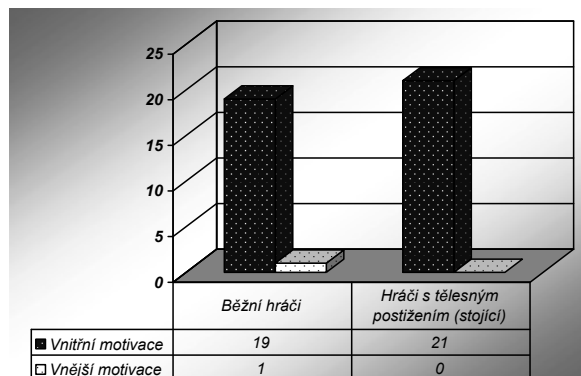
Použité metody

Jako metodu jsme použili kvalitativní výzkum, formou nestandardizované internetové ankety, vytvořené na serveru www.vyplnto.cz, který funguje i v neplacené verzi. Anketa byla v oběhu 7 dní a skládala se z 21 uzavřených otázek. Prvních 13 se přímo týkalo motivace a psychických stavů hráče a zbylých 8 otázek bylo obecnějšího charakteru. Pro účely tohoto článku jsme vybrali pouze 4 otázky, jejichž znění uvádíme pro lepší přehlednost ve výsledkové části.

VÝSLEDKY

První otázka ankety zněla: „K provozování stolního tenisu jste motivováni spíše vnitřní (radost, uspokojení atd.) nebo vnější (peníze, společenské postavení – prestiž atd.) motivací?“ Graf 1 ukazuje výsledky. Je evidentní, že v obou skupinách převládá motivace vnitřní. Odlišnost mezi skupinami nebyla statisticky významná.

Graf 1 Komparace vnitřní a vnější motivace

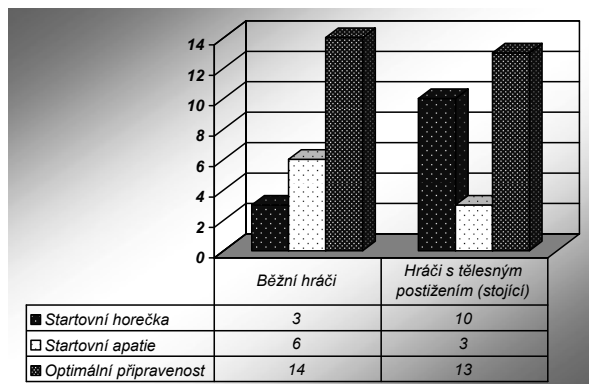


Tabulka 1 Průměr jednotlivých motivujících faktorů u obou dotazovaných skupin (1 = nejvíce motivující až 5 = nejméně motivující)

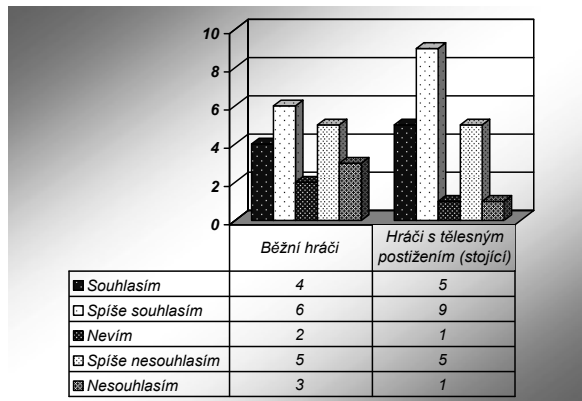
	Společenská prestiž	Být lepší než ostatní	Finance	Propracovat se do reprezentace	Rodiče
Běžní (N = 20)	2,20	2,10	4,05	3,30	3,35
Stojící TP (N = 21)	3,19	1,57	4,38	2,52	3,33

Tabulka 1 ukazuje podrobněji jednotlivé motivující faktory (průměrné pořadí v dané skupině) u obou skupin respondentů. Obě skupiny řadí na první místo touhu být lepší než ostatní, běžní hráči řadí vysoko i společenskou prestiž. Stojící TP hráči naopak preferují na dalších místech reprezentaci a pak společenskou prestiž.

Další z otázek cílila na předzápasové psychické stavy: „*Jaké se u Vás projevují předzápasové stavy? Vyberte jednu nebo více odpovědí: startovní horečka, startovní apatie, optimální připravenost.*“ Odpověď na tuto otázku ve smyslu procentuálního poměru odpovědí popisuje graf 2. Zatímco 60,9 % běžných hráčů vnímá obvykle optimální připravenost a 26 % hráčů vnímá startovní apatii, u stojících hráčů s TP se optimální připravenost týká 50 % hráčů a u 38,5 % hráčů je pocítoována startovní horečka. Ani u této odpovědi jsme však nenalezli statisticky významný rozdíl mezi skupinami.

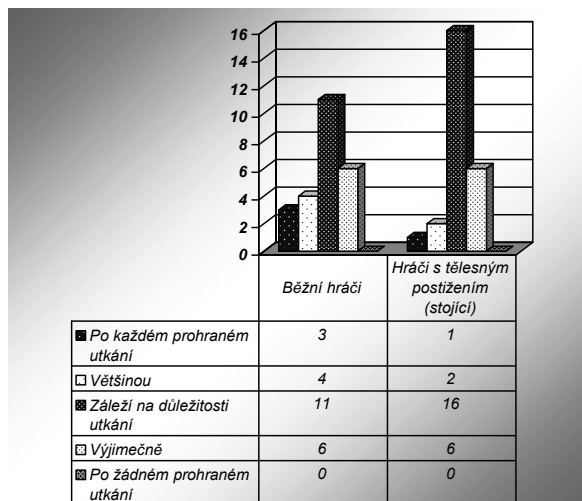
Graf 2 Projevy předstartovních stavů

V anketě jsme se také dotazovali na prožívání úzkosti a strachu během utkání. „*Prožíváte během utkání úzkost nebo strach? Např. očekávání úspěchu/neúspěchu, neschopnost zahrát natrénované údery, strach ze soupeře, kterého jste nikdy předtím neporazili, atd.* Vyberte jednu nebo více odpovědí: souhlasím, spíše souhlasím, nevím, spíše nesouhlasím.“ Následující graf 3 nám ukazuje vyhodnocení této otázky. Vyšší míru úzkosti během utkání vnímají hráči ze skupiny stojících TP. Stejně jako u předchozí otázky zde nebyla zjištěna statisticky významná odlišnost mezi skupinami respondentů.

Graf 3 Prožívání úzkosti nebo strachu během utkání

Poslední otázka ankety byla: „*Jak často prožíváte smutek po prohraném utkání? Vyberte jednu nebo více odpovědí: po každém prohraném utkání, většinou, záleží na důležitosti utkání, výjimečně a po žádném prohraném utkání.*“ U pocítoování smutku po prohraném utkání se běžní hráči ve 45,8 % shodli na tom, že záleží na důležitosti utkání, zda jej budou pocítovat. 29,2 % dotázaných uvádí, že smutek po prohraném utkání prožívají buď většinou nebo po každém prohraném utkání. Zbývajících 25 % zvolilo odpověď výjimečně.

Stojící hráči TP: 64 % záleží na důležitosti utkání, 12 % většinou nebo po každém prohraném utkání a 24 % výjimečně. Ani zde nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi skupinami.

Graf 4 Prožívání smutku po prohraném utkání

DISKUZE

Výsledky ukázaly, že obě skupiny hráčů jsou poháněny vnitřní motivací. Pouze jeden respondent cílové skupiny běžných hráčů odpověděl, že je k provozování stolního tenisu motivován spíše vnější motivací. To se na první pohled může zdát jako logická odpověď při vědomí toho, že hráči hrají nízkou soutěž, tedy se stolním tenisem v podstatě nežijí. Na základě vlastní praxe hlavního autora článku si však dovoluujeme tento zjednodušený pohled poopravit na příkladu: hráč výkonnostní úrovně 3. ligy (hraje v klubu, kde za hraní nemá žádné finance, a ještě musí do hraní stolního tenisu dávat vlastní finance – cestovné, potahy na pátku apod.) půjde hrát o dvě soutěže nižší soutěž (krajská soutěž), protože mu klub v krajské soutěži bude platit, že tým v této soutěži táhne a neprohraje zde např. za celou sezónu ani jedno utkání + nebude muset dávat své finance (= proplacené cestovné, strava, případně nocleh, proplacené potahy na pátku, ...). Domníváme se tedy, že typ motivace bude záležet na individuálních okolnostech hráče včetně osobnosti jedince, věku a jeho finančního zajištění.

O tom, že snaha zlepšit se je pro sportovce s postižením důležitá, píše například Kämpfe et al. (2014). Na souboru 229 německých vrcholových sportovců ukázali významné rozdíly v motivaci běžných a postižených jedinců. Sportovci s postižením byli dle této studie motivováni sportem jako takovým a snahou zlepšit se, ostatní faktory jako odměny, sportovní kariéra nebo finanční ohodnocení pro ně nehrály tak velkou roli. Tito autoři poukázali také na důležitost osobnostních faktorů.

S „profesionalitou“ a tedy finančním ohodnocením souvisí práce autorů Gonzalez-Garcia et al. (2017). Ve studii, kterou prezentovali na 15th International Table Tennis Sports Science Congress, se snažili najít rozdíly v psychologických aspektech (motivace, regulace stresu, vliv pozápasového hodnocení, mentální schopnosti a týmová soudržnost) hráčů stolního tenisu, které závisí na úrovni výkonnosti. Vzorek tvořil 133 španělských hráčů, kteří byli měřeni španělskou verzí Psychological Characteristics Related to Sport Performance Questionnaire. Autoři hledali rozdíly mezi profesionálními hráči a amatéry, nicméně signifikantní rozdíly nalezeny nebyly.

Stojící hráči s tělesným postižením v našem souboru méně pociťovali startovní apatii a více předzápasové stavy prožívali. Výsledky také ukázaly, že stojící hráči s tělesným postižením během utkání pociťují ve větší míře úzkost nebo strach než běžní hráči. Přestože výsledek nebyl potvrzen jako statisticky významný (například vzhledem k velikosti souboru), může se jednat o zajímavý výsledek, který by bylo vhodné potvrdit na větším souboru. Některé z výše uvedených emocí popisují i Martinent a Ferrand (2009). Tito autoři

ve své práci uvádějí jako nejdůležitější diskrétní emoce u stolních tenistů: hněv, úzkost, zastrášení, zklamání, znechucení, radost, úlevu, vyrovnanost a naději. Studie autorů Williams et al. (2001) např. potvrzuje, že úzkost ovlivňuje kinematický pohyb ve stolním tenisu. Proto je třeba, aby s ní hráč a potažmo trenér dokázal pracovat. V tomto kontextu je zajímavý a inspirativní článek autorů Blumenstein a Orbach (2015), kteří popsali program psychologické přípravy, aplikovaný u izraelských paralympioniků. Tento program byl původně vyvinut pro běžné sportovce, avšak autoři ho úspěšně přizpůsobili pro sportovce s postižením. Na kazuistice stolního tenisty ukázali, jak je možné systematickou psychologickou přípravou posunout sportovce na cílovou výkonnostní úroveň, což v tomto případě byla kvalifikace na paralympijské hry.

Výzkum publikovaný v Journal of Exercise Rehabilitation (Lim, et al., 2018) se zaměřuje na dovednosti psychologického tréninku a jejich aplikace pro hráče stolního tenisu s tělesným postižením, konkrétně pro hráče s poraněním míchy (TT1-TT5). Na kazuistikách tří korejských hráčů paralympijské úrovně ukazuje možnosti zlepšení, ale také limity těchto metod. O aktuálnosti tématu vypovídá i další studie, která však byla zaměřena na rozhodčí. Případová studie (Al-Haramlah, 2018) zkoumala mimo jiné problematiku stresu a úzkosti u 20 profesionálních rozhodčích stolního tenisu v rámci šampionátu univerzit v Saudské Arábii.

U otázek na předzápasové psychické stavy může být namítnuto, zda respondenti dobře dokázali odhadnout své psychické stavy, tedy zda věděli, co znamená startovní horečka apod. Vzhledem k tomu, že většina respondentů se stolnímu tenisu věnuje více než 10 let a zároveň se jedná o dospělé hráče s normálními kognitivními schopnostmi, lze předpokládat, že se v problematice orientují.

V ČR je registrovaných přes 26 000 běžných hráčů (2017). Nicméně hráčů s tělesným postižením (stojících) pouze 42 (2017), přičemž se nám během 7 dní podařilo oslovit 30 z nich. Anketu vyplnilo 20 z nich. Hráčů s tělesným postižením (stojících) jsme oslovili 30 (všichni muži), z toho 16 respondentů přes sociální síť Facebook, 12 přes e-mailovou adresu a 2 přes mobilní telefon. Anketu vyplnilo 21 z nich (9 hráčů třídy TT10, 7 hráčů TT9, 3 hráči TT8, 2 hráči TT7). Z toho vyplývá, že u běžných hráčů byla návratnost 68,97 % a u hráčů s tělesným postižením 70 %, což znamená, že návratnost vyplněných anket u obou cílových skupin byla vysoká a obdobná. Většina běžných hráčů (N = 13) hrála ligové soutěže, divizní nebo krajskou soutěž pak celkem 5 hráčů, okresní či neregistrovanou 2 hráči. Z hráčů s TP bylo nejvíce těch, kteří hráli krajskou soutěž (N = 9), dále okresní soutěž (N = 6), divizní dva a ligovou jeden hráč. Tři hráči s TP uvedli, že hrají neregistrovanou soutěž. Žádný hráč z obou skupin nehraje v zahraničí. Ve výsledcích jistě mohl hrát roli

i věk a úroveň soutěže. Faktory, jako je pohlaví, věk a také typ sportu či hráčova výkonost, hrají podle autorů Molanorouzi et al. (2015) roli v motivaci k pohybové aktivitě.

Fakt, že hráči s tělesným postižením jsou celkově starší (resp. hrají déle) a že aktuálně mezi stolními tenisty s tělesným postižením nepůsobí žádná žena, však odráží celkovou situaci ve výkonostním sportu pro jedince s tělesným postižením.

Ve výzkumu nám napomohl fakt, že jsme se se všemi respondenty osobně znali, proto byl větší předpoklad k tomu, že respondenti anketu vyplní. Přestože návratnost ankety, resp. účast oslovených na jejím zodpovězení byla poměrně vysoká, výsledky u běžných hráčů nemohou vést ke zobecnění, protože jsme oslovili méně než 0,1 % registrovaných hráčů. U populace hráčů s postižením však můžeme říci, že odpověď byla získána od cca 50 % registrovaných hráčů, což považujeme za relevantní procento pro to, abychom výsledky mohli, i přes všechny nedostatky naší studie, zobecnit.

Výsledky práce naznačují, že je třeba se touto problematikou dále zabývat. Otázkou je, jakou motivaci a jaké psychické stavy prožívají obě výše uvedené cílové skupiny, když proti sobě navzájem nastoupí běžný hráč versus hráč s tělesným postižením. Bude mít například běžný hráč, když nastoupí proti hráči s tělesným postižením, tendenci k podceňování, nebo bude naopak tak sebejistý, že s hráčem s tělesným postižením za žádných okolností nemůže prohrát? A jak to všechno vnímá z opačného pohledu hráč s tělesným postižením?

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zkoumat odlišnosti v pojetí motivace a vnímání aktuálních psychických stavů u běžných hráčů stolního tenisu a hráčů s tělesným postižením (stojících). Při porovnání motivace a vnímání psychických stavů jsme mezi cílovými skupinami pozorovali rozdíly, které však nebyly statisticky významné. Nevýznamné odlišnosti se objevily v oblastech konkrétních faktorů motivace k tréninku, ve vnímání předstartovních stavů, ve vnímání úzkosti a ve způsobu zvládnání psychických stavů. Tyto poznatky mohou být důležité pro trenéry hráčů s tělesným postižením, kteří je mohou využít pro nábor nových hráčů nebo individuální práci s reprezentanty.

Všichni současní reprezentanti s TP trénují v oddílech pro běžné stolní tenisty, protože je to z důvodu výkonostní úrovně nezbytné, aby měli šanci konkurovat špičkovým světovým hráčům. Podle Slobodziana (2015) je potřeba kvalitní práce s mladými stolními tenisty s tělesným postižením. Pak se Česká republika může opět přiblížit světové špičce, jako tomu bylo před 15–20 lety.

LITERATURA

- Al-Haramlah, A. A. R. (2018). Psychological Stress, Burnout and its Relationship with Decision Making among Table Tennis Referees: A case Study on the Fourth Championship of Saudi Universities. *Sport TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 103–110.
- Blumenstein, B., Orbach, I. (2015). Psychological Preparation for Paralympic Athletes: Preliminary Study. *Adapt Phys Activ Q*, 32(3), 241–55.
- Daďová, K., et al. (2008). Klasifikace pro výkonostní sport zdravotně postižených. Praha: Karolinum.
- Gonzales-Garcia, H., et al. (2017). Differences in Psychological Skills in Table Tennis Players Depending on Sport Level. *Proceedings Book of the 15th ITTF Sports Science Congress*. Düsseldorf: International Table Tennis Federation, German Table Tennis Association and Technical University Munich, 2017, 222–228.
- Hýbner, J., et al. (1999). Učební texty pro trenéry stolního tenisu. Praha: ČAST a studio BESR.
- Kämpfe, A., Höner, O., & Willimczik, K. (2014). Multiplicity and development of achievement motivation: a comparative study between German elite athletes with and without a disability. *EUJAPA*, 7(1), 32–48.
- Kondrič, M. (2012). Table tennis for disabled athletes in wheelchairs. *Sport: Revija Za Teoreticna in Prakticna Vprasanja Sporta*, 60(1–2), 180–182.
- Lim, T. H., et al. (2018). Applications of Psychological Skills Training for Paralympic Table Tennis Athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(3), 367–374.
- Martinent, G., et al. (2009). Naturalistic Study of the Directional Interpretation Process of Discrete Emotions during High-Stakes Table Tennis Matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 318–336.
- Metodický web stolního tenisu ČAST. (2013). Psychologická příprava [online]. Dostupné z: <http://metodika.ping-pong.cz/index.php/clanky-video/psychologicka-priprava.html>.
- Molanorouzi, K., S. Khoo, et al. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1): 66.
- Roubíček, J. (2015). Specifika metodického postupu v tréninku stolního tenisu jedince s tělesným postižením. Plzeň. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí diplomové práce Věra Knapková.
- Říčan, P. (2010). Psychologie osobnosti – obor v pohybu. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada.
- Scheeberger, A. (2011). Historie stolního tenisu v ČR. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury. Vedoucí diplomové práce Jaroslav Čihovský.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová B. (2006). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.
- Slobodzian, V., et al. (2015). Devadesátka stolního tenisu v Čechách, na Moravě a Slovensku. Praha: Futura.
- Svatoš, V. (2015). Jak působit na druhé, aby vám šli na ruku. Praha: Grada.

- Štiková, L. (2014). Fyziologie stolního tenisu. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Vedoucí bakalářské práce Vojtěch Bastyan.
- Tod, D., et al. (2012). Psychologie sportu. Praha: Grada.
- Williams, M., et al. (2001). The Effects of Anxiety on Visual Search, Movement Kinematics, and Performance in Table Tennis: A Test of Eysenck and Calvo's Processing Efficiency Theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 438–455.

Pokyny autorům recenzované sekce

Publikační styl

Standard časopisu **Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi** je založen na publikačním stylu Americké psychologické asociace – *Publication Manual of the American Psychological Association*, 6th edition, 2008 (viz www.apastyle.org). Hlavním jazykem časopisu je **čeština**. Název článku, abstrakt a klíčová slova jsou publikovány také v angličtině.

Formátování textu

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

Abstrakt a klíčová slova

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

Struktura příspěvku

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

Tabulky a obrázky

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

Referenční seznam

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

Příklady

NEPERIODIKA (knihy, závěrečné zprávy, monografie, brožury)

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

Např.:

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

ČÁST NEPERIODIKA (kapitoly knih, sborníky)

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

Např.:

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

PERIODIKA (články v časopisech)

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

Např.:

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



Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství
Fakulty tělesné výchovy a sportu UK
Vás zve na



konferenci věnovanou aplikovaným pohybovým aktivitám

APA EVOLUTION 2019

21. listopadu 2019
v kongresovém sále hotelu Krystal, Praha 6

Témata:

- historický vývoj APA v ČR pohledem zvaných řečníků
- inkluzivní tělesná výchova v praxi z pohledu národních projektů a učitelů ZŠ
- sdílení vědeckých i praktických zkušeností v posterové sekci

Více informací na webu UK FTVS a registrace na apa-conference@ftvs.cuni.cz



Vydání tohoto čísla časopisu bylo podpořeno v rámci projektu
**Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím
rovného přístupu v oblasti pohybové gramotnosti,**
CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0004030.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY