

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

# **Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě I**

**Ondřej Ješina**

Olomouc 2007

Oponent: doc. PhDr. Vlasta Karásková, CSc.

Financováno z prostředků Evropského  
sociálního fondu a státního rozpočtu ČR

1. vydání

© Ondřej Ješina, 2007

ISBN

Chtěl bych na tomto místě poděkovat svým kolegům z katedry Aplikovaných Pohybových Aktivit za odborné vedení v době mého studia, za pracovní i životní rady a podněty, na základě kterých vznikla i tato publikace. Především bych však chtěl poděkovat svoji ženě za porozumění a toleranci, s kterou respektuje moji pracovní morálku ☺.

# Obsah

Hřejivé slovo na úvod .....	
1 Terminologie v oblasti aplikovaných pohybových aktivit a rekreace v zimní přírodě .....	
2 Rekreace v APA .....	
2.1 Historie .....	
2.2 Formy rekreace .....	
2.3 Zimní příroda .....	
3 Zimní sporty a APA .....	
3.1 Zimní Paralympijské hry .....	
3.2 Zimní Deaflympijské hry.....	
3.3 Zimní světové hry Speciálních Olympiád.....	
3.4 Global Games .....	
3.5 Další možnosti pohybových aktivit v zimní přírodě .....	
4 Školní zimní kurzy a APA .....	
5 Hry v zimní přírodě .....	
Referenční seznam .....	



## Hřejivé slovo na úvod

Vážení přátelé, kolegové, učitelé, studenti!

Právě se Vám dostalo do rukou miniskriptum, které se zaměřuje na objasnění základních otázek týkajících se problematiky Aplikovaných Pohybových Aktivit (APA) v zimní přírodě.

Naší snahou je, abychom vám přiblížili informace, které:

- Studentům pomohou správně pochopit a strukturovaně hovořit o problematice APA v zimní přírodě.
- Učitelům by měly dát teoretický nadhled v dané oblasti.
- Kolegy možná donutí přemýšlet a snad i pochopit (v kombinaci s druhým dílem APA v zimní přírodě II) šíři zájmu APA jako celku.
- Přátelé pak možná na některých fotografiích poznají sami sebe a zaradují se, že i oni se stávají malou, ale nerasmazitelnou součástí historie APA jako dosud velmi mladého vědního oboru, který se snaží o bezprostřední kombinaci teorie a praxe.

První díl, ve kterém právě listujete, se snaží o nekategoriální přístup k APA. Objasňuje základní terminologii, zabývá se jednotlivými subsystemy tělocvičných aktivit ve vztahu k APA a uvádí

základní principy modifikací při aplikaci pohybových her v zimní přírodě pro potřeby klientů se speciálními potřebami.

Po prostudování této příručky byste měli být schopni strukturovaně mluvit o vztahu pohybové či tělocvičné rekreace, tělesné výchovy a sportu v zimní přírodě a APA.





# 1 Terminologie v oblasti aplikovaných pohybových aktivit a rekreace v zimní přírodě

Rekreace obecně je jedním s fenoménů dnešní doby. Volný čas je významný sociální prvek, nabízí možnosti pro osobnostně sociální rozvoj všech jedinců, osoby se speciálními potřebami z toho nevyjímaje.

Rekreace jako pojem vznikl z latinského slova *create* (tvořit), předpona *re* vyjadřuje obnovování, znovuvytvoření apod. Hodaň (2005, 13) popisuje rekreaci jako *„pojem, označující činnosti, které jsou zaměřeny na obnovování vyčerpávaných sil a kompenzaci deformativních vlivů vyplývajících z běžných socio-profesních rolí člověka, z jednostrannosti práce, nesprávných životních návyků apod., na tvorbu zdraví, rozvoj a zdokonalování ve smyslu fyzickém, psychickém i sociálním a s tím spojenou kultivaci“*.

Úkoly, které by mělo aktivní trávení volného času plnit se dají stručně charakterizovat jako 5 RE:

- Rehabilitace
- Relaxace
- Rekondice
- Rekultivace
- Reedukace

Díky mohutnému rozvoji rekreačních aktivit v průběhu dvacátého století se ustálila i terminologie spojená s touto problematikou. Velmi důležitými termíny vázanými na oblast rekreace jsou především:

- Volný čas
- Životní styl a životní způsob

Volný čas představuje (velmi zjednodušeně řečeno) to, co nám zbude po strávení pracovní i mimopracovní doby. Mimopracovní dobou je chápán čas, určený pro takové aktivity, které je nutné více či méně pravidelně vykonávat, ale nepatří do pracovní doby - např. starání se o rodinu, nutné domácí práce atd. Na zvýšení zájmu o oblast volného času se kromě jiných podílí následující fakty - volný čas se zvětšuje, rostou finanční možnosti obyvatel ČR, roste vzdělanost obyvatel.

Dohnal (2002) popisuje směřující tendence vývoje volnočasových aktivit. Uvádí mimo jiné:

- Od organizovaného k neorg.
- Od výkonu k prožitku
- Od města k přírodě

V oblasti APA lze doplnit ještě trend - od segregovaného k integrovanému.

Pojem životní styl patří dle mého názoru mezi ty, pod kterými si široká veřejnost představí mnohé a často i správně zařadí jednotlivé determinanty ovlivňující životní styl, avšak jeho přesné vymezení a definice je značně složitá

a komplikovaná. Bakalář (In Pávková a kol., 1999, 28) vymezuje životní styl jako „*souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek*“. Činnosti preference jedince, jejich obsah a uspořádání vypovídají o životním stylu individua (Hodaň, 2005).

Pojem životní styl je velmi úzce spjat s řadou dalších termínů. Nejde jen o pojem životní způsob, který je určitým způsobem termínem nadřazeným, jelikož se vztahuje ke skupině a představuje úroveň či dokonce normu chování a jednání pro danou skupinu (Hodaň, 2005). Často se v odborných i neoborných kruzích setkáváme se spojením zdravý či nezdravý životní styl, pohybové programy ve vztahu k životnímu stylu, pohyb jako determinant životního stylu apod. Lze vysledovat, že v životním stylu jednotlivce se promítá hodnotová orientace člověka, míra aktivity, sociální interakce, chování, jednání, preference k činnostem, sociokulturní prostředí (rodina a blízké okolí) a jeho tradice, zájmy, mravní hodnoty nebo věk, zdraví či fyzické limity.

Životní způsob je pak vztažen na skupinu jedinců. Jeho průvodním jevem jsou podobné modely chování jedinců dané skupiny, které se stávají standardy až normou uvnitř komunity. Hodaň (2000) uvádí, že životní způsob je podmíněn především:

- Historickým vývojem
- Úrovní dané kultury

- Významnými hodnotami – hodnotová hierarchie a její přeměny
- Společenskými tradicemi
- Změnami výrobního procesu
- Vlastnickými vztahy
- Postavením socioprofesionální skupiny v dané společnosti
- Životní úrovní dané skupiny
- Vlivem různých druhů kultur a jiných skupin
- Převažující filozofickou orientací

Faktory ovlivňující životní styl (způsob) by se daly shrnout jako environmentální a osobnostní (tedy vnější a vnitřní). Identita je dalším aspektem, který se v souvislosti s tím uplatňuje. Bauman (2002) uvádí, že identita vyplývá z poznání, že volba je nutností a svoboda osudem člověka. Stejně tak uvažuje Hodaň (2000), když mluví o kulturnosti člověka jako projevu schopnosti řídit svůj život. Člověk se buď identifikuje se skupinou nebo se sebou samotným a to ovlivňuje jeho následná jednání (potud paralela se životním stylem, respektive způsobem).

Hodaň (2005) dále dělí rekreaci podle druhů na:

- Kulturně-uměleckou
- Intelektuální
- Sociální
- Zájmovou
- Pohybovou

Ačkoliv v APA najdeme bezpochyby prvky všech druhů rekreace, zaměříme se především na

oblast pohybové rekreace. Teplý (1969, 13) uvádí, že pohybová rekreace je „zájmová, ve volném čase prováděná tělovýchovná a pohybová činnost za účelem odpočinku, zábavy, udržování zdraví a tělesné kondice. Tím nevylučujeme, že se i v ostatních druzích tělesné výchovy setkáváme s rekreačním vlivem těchto činností v užším slova smyslu“. Na základě této definice si musíme rozlišit pojmy pohybová a tělocvičná rekreace.

Pohybovou rekreaci chápeme jako obecnější termín označující aktivity uskutečňované ve volném čase mající pohybový charakter, člověk při tom provádí aktivní odpočinek zaměřený na reprodukci fyzických a psychických sil. Na rozdíl od toho tělocvičná rekreace je realizovaná pomocí tělesných cvičení.

Tělocvičnou rekreaci chápeme jako subsystém tělocvičných aktivit, které Hodaň (2005, 24) popisuje jako „sumu skutečně realizovaných tělesných cvičení“. Je tedy podskupinou pohybových aktivit, které můžeme analogicky chápat jako sumu skutečně realizovaných pohybových činností. Tělocvičnou rekreaci dělíme dle cíle, kterého má být dosaženo na sport, tělesnou výchovu a právě tělocvičnou rekreaci. Ta se zaměřuje na rozvoj, prevenci, kompenzaci, regeneraci, rekondici a rehabilitaci fyzických a psychických sil. Má za úkol oddalovat pocit vyčerpanosti, působit pozitivně v oblastech fyzických, psychických, ale i sociálních.

Sport oproti tomu je fenoménem zaměřeným především na výkon. Můžeme ho dělit dle absolutní výkonnosti a zaměření na vrcholový, výkonnostní nebo sportovní přípravu dětí a mládeže. Hodaň

považuje za chybné a nelogické, vzhľadom k výše popsaným cieľom používať pojem rekreačný šport.

Ve vzťahu k Aplikovaným pohybovým aktivitám (APA) sa môžeme ďalej stretnúť s pojmy ako:

- Nesportovní pojetí v APA
- Sportovní pojetí v APA
- Terapeutická rekreace (z angl. Therapeutic recreation)

APA vnímame ako kinantropologickú vedeckú disciplínu, ktorá sa zaoberá vytváraním podmienok pre zlepšenie života osôb so špeciálnymi potrebami a integráciou týchto osôb medzi intaktnú populáciu prostredníctvom činností pohybového charakteru. Svojimi činnosťami prispieva k pozitívnej ovplyvneniu celej spoločnosti ať v rovine kognitívnej, postojovej alebo dovednostnej. Snaží sa o celkový psychický, fyzický i sociálny rozvoj všetkých strán zainteresovaných v procese postupného začleňovania jednotlivcov z minoritných skupín obyvateľstva medzi majoritnú.

Velmi jednoducho môžeme povedať, že nesportovní pojetí v APA chápeme všetko, čo sa bezprostredne netýka športu. Zhruba na hranici stojí telesná výchova vo forme utkania v rámci jednotlivých škôl. Za športovní už považujeme utkanie medzi školami, často pod hlavičkou Asociácie školských športovních klubov.

APA sa teda primárne zaoberá na osoby so špeciálnymi potrebami a zaoberá sa ich sožitím s majoritnou skupinou obyvateľov. Špeciálne potreby sa vzťahujú k jednotlivci, ktorému má byť poskytnutá

speciální podpora okolí. Ve školském prostředí pak mluvíme o žákovi či studentovi se speciálními vzdělávacími potřebami, přičemž tím myslíme i jedince se sociálním znevýhodněním.

V této publikaci se soustředíme na problematiku osob:

- S mentálním postižením
- S tělesným postižením
- Se sluchovým postižením
- Se zrakovým postižením

Ačkoliv již v roce 1997 Světová zdravotnická organizace (Bartoňová, 2005), nahradila starý model *poškození* (impairment), *omezení* (disability), *postižení* (handicap) novými termíny *poškození* (impairment), *aktivita* (activity), *účast* (participation), stále používáme (a pravděpodobně ještě nějaký čas používat budeme) termín osoba s postižením (viz výše). Postižením tedy máme na mysli jisté specifické poškození tělesné, smyslové nebo mentální různého druhu, typu a stupně s tím, že toto postižení nemusí nutně vést k omezení všech jeho schopností a dovedností v různých prostředích.

V zahraničí se můžeme setkat s profesními skupinami, které se věnují terapeutickému využití rekreace, příp. zážitkové pedagogiky, pro komplexní rehabilitaci osob se zdravotním postižením. V USA existuje pracovní uplatnění v oboru THERAPEUTIC RECREATION (TR). Terapeutická rekreace užívá výchovně vzdělávací

Obr. č. 1 Zimní výcvikový kurz studentů ATV



a rekreační služby k pomoci osobám se zdravotním oslabením, postižením, či jinými specifickými potřebami. Cílem terapeutické rekreace je rozvoj a naplnění volnočasových aktivit tak, aby se zlepšilo zdraví, funkční možnosti, nezávislost a kvalita života (Kudláček, 2004). Tito odborníci pracují v nemocnicích, rehabilitačních centrech, či rekreačních centrech, školách apod. Jedním z jejich poslání je také pomoci integrovat osoby se zdravotním postižením do komunity tím, že jim pomáhají využívat centra volnočasových a rekreačních aktivit (Kudláček a kol., 2007). Termín TR není v české odborné literatuře příliš známý, neboť problematice pohybových aktivit u osob se zdravotním postižením se u nás věnují spíše odborníci z oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Profil absolventů oboru **Aplikovaná Tělesná Výchova - ATV** jim umožňuje, věnovat se kromě tělesné výchovy a sportu i tělocvičné rekreaci osob se speciálními potřebami. V současné době se



začíná rozšiřovat studium APA o zaměření právě na oblast volnočasových aktivit osob se speciálními potřebami (to vše na Fakultě tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci, katedra **A**plikovaných **P**ohybových **A**ktivit). Hlavním rozdílem mezi APA a terapeutickou rekreací je v tom, že APA se zaměřuje především na oblast pohybových aktivit. Zatímco TR se zaměřuje na více oblastí - výtvarná a hudební výchova, dobrodružná a zážitková pedagogika atd. (Kudláček, 2004).



## **2 Rekreace v APA**

### **2.1 Historie**

Bylo by chybou domnívat se, že historie rekreace nebo péče, výchovy a vzdělávání o osoby se speciálními potřebami začala v devadesátých letech minulého století v roce nula. Akce a programy probíhali nejdříve spontánně, posléze i systémově. Vznik sportovních organizací sdružující osoby se speciálními potřebami se datuje do dvacátých let minulého století. Nejdříve se za účelem společných pohybových aktivit sdružovali osoby se sluchovým, později i zrakovým, tělesným či mentálním postižením. Rostl zájem lidí o jednotlivé pohybové programy. To umožňuje práci s fenoménem tělocvičné rekreace jako prostředkem ke změně postojů, vytváření si životních hodnot, osobnostně sociálnímu rozvoji, změně životního stylu, sebehodnocení aj. Rozvoj rekreace a organizovanosti osob se speciálními potřebami se stalo klíčové díky společenským a legislativním změnám a změnám přístupu v průběhu celého dvacátého století.

První tábory, ozdravné pobyty, výlety, zimní kurzy a další programy pro osoby se speciálními potřebami byli konány jako segregované. V poslední letech vnímáme jistý posun a integrační charakter zmíněných akcí.

V souvislosti s rekreačními aktivitami osob se speciálními potřebami je často zmiňována série akcí, pod patronací Prázdninové školy Lipnice, zaměřených na integraci. V roce 1994 se konaly

Mosty I, které představují první pokus této organizace využít potenciálu, který nabízí soužití různých skupin obyvatel s různými potřebami mezi sebou. Poté následovali další tři akce s hlavičkou Mosty. V druhé polovině 90. let pak započal projekt nazvaný Seminarium, který seznamoval a motivoval pedagogy pro přetvoření stávajících pohybových programů na integrované. Tři ročníky Seminaria vystřídal projekt Intertouch a Fénix. Po roce 1999 pak Prázdninová škola Lipnice od pořádání podobných akcí upustila. Jedním z dalších subjektů, který se již zaměřuje také na aktivity v zimní přírodě (Zimní had) je občanské sdružení Užitečný život (UŽ), který vychází ze základů Prázdninové školy Lipnice.

Nebylo by však správné zmiňovat pouze tyto akce. Existuje celá řada občanských sdružení zabývajících pořádáním ozdravných pobytů, táborů a dalších pohybově rekreačních akcí s účastí osob se speciálními potřebami. Programy podobného typu však najdeme u Českého červeného kříže, občanských sdružení Krtek, Rozrazil, Duha, Sportovní klub SK Kontakt Ostrava a řada jiných. Na rozvoji těchto subjektů a realizaci integrovaných akcí se z velké míry také podílejí studenti FTK UP v Olomouci, respektive oboru ATV.

## **2.2 Formy rekreace**

Rekreaci, tělocvičnou rekreaci či pohybové programy ve volném čase lze dělit různými způsoby. My se kloníme k následujícím možným dělením.

Dle času:

- Jednodenní
- Víkendové
- Vícedenní

Je naprosto jasné, že z hlediska organizace, přípravy, obsahu či realizace akce se jednotlivé formy liší, v některých případech i velmi výrazně.

Další možné dělení je dle organizovanosti:

- Organizované
- Částečně organizované
- Neorganizované

Klasickým příkladem organizovaných akcí je např. dětský ozdravný pobyt (tábor). Tým vedoucích a instruktorů připraví, nejčastěji vícedenní, program pro děti a mládež. Ti se programu účastní pod vedením vedoucích.

Za částečně organizovanou akci považujeme např. pobytový zájezd k moři ve spolupráci s příslušnou cestovní kanceláří, která zajistí dopravu, ubytování, stravu a nabídne výběr z možných doprovodných programů.

Neorganizovanou akcí je spontánní akce pohybového charakteru, které se účastní jednotlivci, kteří participují nejen na realizaci programu samotného, ale také při její přípravě, případně placení i evaluaci (která často probíhá neformálně při sklenici něčeho dobrého). Příkladem je například tradiční odpolední tenisový nebo fotbalový zápas party dlouholetých kamarádů.

Z hlediska charakteru akce vzhledem k začlenění jedinců se speciálními potřebami je lze dělit na:

- Integrované
- Paralelní
- Segregované

Integrovanou akci rozumíme program, ve kterém jsou upraveny podmínky, prostředky, přístup, metody a postupy tak, aby se ho mohli účastnit osoby bez i se speciálními potřebami. Nejde však jen o možnost účasti, ale především o opravdovou participaci všech. Ve stejný čas na stejném místě se účastní společného programu jedinci s postižením spolu s jedinci běžné populace.

Paralelní akci představuje program podobně upravený jako v akci integrované, avšak probíhá často ve stejném čase, na shodném místě, ale s různým obsahem, který se částečně prolíná.

Segregovanou akci představuje program pro jedince se speciálními potřebami. Nejedná se o účast osob bez speciálních potřeb. Podmínky, prostředky, přístup, metody a postupy či program jsou upraveny cíleně pro osoby se speciálními potřebami.

Existují i další možná dělení na zimní a letní aktivity, indoorové či outdoorové, dělení dle obsahu a zaměření akce nebo dle věku a charakteru klientské skupiny. Možné je i dělení dle převažujícího cíle a z něj vyplívajícího obsahu na vzdělávací, seznamovací aj.

Obr. č. 2 Hra na rozvoj dovedností pro asistenci osob se zrakovým postižením na kurzu



## 2.3 Zimní příroda

Zima může v každém z nás vyvolat velmi ambivalentní pocity. Na jedné straně vyvolává náladu chladu, nepohody a na druhé straně, řekli bychom, ladovskou zimu s obrazy dětství, pohody, saní a stavění sněhuláků. Zima je obdobím, které v našich zeměpisných šířkách nabízí obvykle široké množství aktivit především pohybového charakteru. Činnosti typu procházky zimní přírodou, hry na sněhu, zimní sporty a další jsou velice oblíbenými kratochvílemi pro všechny věkové kategorie. Zima je ročním obdobím, kdy se velmi mění jak vzhled, tak charakter přírody, který často přímo „nutí“

člověka k vyhledávání situací, kdy překovává sám sebe a získává řadu nových zážitků.

Při pohledu do historie najdeme řadu situací, které ovlivnili kulturu a historii lidské společnosti ve vztahu k zimnímu prostředí. V pravěku, starověku, ale i středověku znamenalo přizpůsobení se vnějším chladným podmínkách otázku života a smrti. V současnosti si mnozí z nás v teple domova jen stěží mohou představit utrpení, kterým museli naši předkové procházet. Na druhé straně toto přizpůsobování se zimní přírodě a hledání cest vedoucích k přežití dost možná napomohlo rozvoji člověka a lidskému druhu vůbec. Avšak proč jít časově vymezením pobytu v zimní přírodě tak daleko do historie, když ještě před sto lety existovala řada míst člověku utajených a čekajících na první lidskou nohu, která by se po nich prošla. Existuje mnoho jmen, která vstoupila vztahem k zimní přírodě, svou odvahou a láskou k výzvoým situacím do historie.

Obr. č. 3 Lyžař na Biski s asistentem v akci





Pokud mluvíme o APA v zimní přírodě musíme respektovat určité zvláštnosti, které pobyt v zimní přírodě osob s postižením vyžaduje. Týká se to především specifik termoregulace u vozíčkářů, složitější přístupnost sportovišť, areálů i ubytování. Ale i vyšší ceny materiálního vybavení než je tomu u sportovních pomůcek pro osoby běžné populace. Měli bychom také očekávat stále ještě nepřipravené okolí. Je vhodné upozornit, že se např. na sjezdovce pohybují rekreatanti s postižením. Proto používáme viditelné označení na oděvu, zejména u osob se sluchovým a zrakovým postižením.

Obr. č. 4 Viditelné označení lyžaře se zrakovým postižením







## 3 Zimní sporty a APA

### 3.1 Zimní Paralympijské hry

Paralympijské hry jsou vrcholnou sportovní akcí pro sportovce s tělesným a zrakovým postižením. Konají se vždy ve stejný rok jako hry olympijské a od přelomu 80. a 90. let minulého století vždy ve stejném městě, většinou na stejných sportovištích s obdobnou symbolikou.

Tabulka č. 1 Zimní paralympijské hry

1976	Örnsköldsvik	Švéd.	1994	Lillehammer	Norsko
1980	Geilo	Nor.	1998	Nagano	Jap.
1984	Innsbruck	Rak.	2002	Salt Lake City	USA
1988	Innsbruck	Rak.	2006	Turín	Itálie
1992	Albertville/ Tignes	Fran.	2010	Vancouver	Kanada

Na zimních Paralympijských hrách mají možnost soutěžit sportovci sdružení v těchto zaštiťujících organizací:

CP ISRA - sportovci s postižením hybnosti způsobenou poruchou mozku (lidé ochrnutí převážně následky nenakažlivé dětské mozkové obrny, zejména vady vrozené).

IWAS – sportovci s tělesným postižením (převážně vady získané, zejména pouřazové stavy).

IBSA – sportovci se zrakovým postižením.

V historii samostatné České republiky byli naši paralympionici úspěšní takto:

- Na VII. Zimních paralympijských hrách v Naganu 1998 získal tým 7 medailí (3-3-1).
- Na VIII. Zimní paralympiádě v Salt Lake City 2002 získal tým 5 medailí (2-1-2)
- Na IX. Zimní paralympiádě v Turíně 2006 získal tým 1 medaili (0-1-0)

Nejúspěšnější českou sportovkyní v historii České republiky na zimních paralympiádách je zrakově postižená Kateřina Teplá-Šromová s vodiči Pavlem Teplým (1998) a Renátou Karamanovou (2002) s medailovým ziskem 4-2-0.

Na zimních Paralympijských hrách se soutěží v těchto disciplínách:

- Alpské lyžování

- Sledge hokej
- Běžecské lyžování
- Biatlon
- Curling na vozíku

## **Alpské lyžování**

Slalom a obří slalom byly na programu již na prvních zimních Paralympijských hrách v Örnsköldsvik, Švédsko, v roce 1976. V současné době můžeme na hrách najít čtyři disciplíny a kombinaci (sjezd, super obří slalom, obří slalom a slalom). Závodů se účastní muži i ženy s míšňí lézí, cerebrální parézou, amputacemi, les autres a se zrakovým postižením. Sportovci jsou rozděleni do tří kategorií – sedící, stojící, zrakově postižení. Jezdí se dle pravidel International Ski Federation (FIS) s minimálními modifikacemi. Sportovci se zrakovým postižením doprovázejí vodiči. Sportovci s tělesným postižením používají, dle svého postižení, kompenzační sportovní pomůcky jako monoski (biski) a ortopedické pomůcky. V současné době Mezinárodní Paralympijský výbor registruje závodníky z 35 zemí.

## **Sledge hokej**

Sledge hokej je paralympijská modifikace ledního hokeje stojících. Svůj debut si odbyl Lillehammeru v roce 1994. Od té doby si vydobyl pověst divácky nejatraktivnějšího zimního paralympijského sportu vůbec. Hraje se na speciálně upravených saních se dvěma noži. Součástí výzbroje jsou také dvě krátké hokejky, které slouží k pohybu i manipulaci s kotoučem.

V České republice existuje extraliga sledge hokeje a naše reprezentace patří mezi nejlepší v Evropě.

## **Biatlon**

Biatlon byl představen v Innsbrucku v roce 1988 pro sportovce s tělesným postižením. Od roku 1992 se ho účastní i sportovci se zrakovým postižením. Soutěží se na 7,5 km a 2,5 km. Terče jsou ve vzdálenosti 10 m. Každý minutý terč je časově bonifikován. Sportovci se zrakovým postižením míří na terč pomocí zvukového signálu.

## **Běžecké lyžování**

Běžecké lyžování je na programu Paralympijských her od samého počátku. Účastní se ho sportovci se zrakovým i tělesným postižením. Záleží na funkčním postižením zda sportovci soutěží v sedě či ve stoji. Paralympionici se zrakovým postižením soutěží s pomocí vodiče. Registrujeme tratě od 2,5 km až po 20 km, individuální disciplíny i štafety.

## **Curling na vozíku**

Curling na vozíku je hra, která vyžaduje vynikající dovednosti a strategii. Paralympijský debut zažil curling až v roce 2006 v Turíně. Sport je určen pro muže i ženy s postižením dolní části těla, kteří používají vozík v běžném životě. Každý tým se musí skládat z mužů i žen. Hraje se dle pravidel World Curling Federation (WCF) s jedinou modifikací - bez zametání. Tento sport v současnosti provozuje již přes 20 zemí na světě.

### 3.2 Zimní Deaflympijské hry

Deaflympijské hry jsou vrcholnou akcí pro sportovce se sluchovým postižením. Hlavním kritériem pro účast těchto sportovců je minimální ztráta 55 decibelů na lepším uchu.

Tabulka č. 2 Zimní deaflympiády

1949	Seefeld	Rak.	1979	Meribel	Francie
1953	Oslo	Norsko	1983	Madonna di Cp.	Itálie
1955	Ober-Ammergau	Něm.	1987	Oslo	Norsko
1959	Montana	Švýc.	1991	Calgary	Kanada
1963	Are	Švédsko	1995	Yllasa/ Rovaniemi	Finsko
1967	Berchtesgaden	Něm.	1999	Davos	Švýc.
1971	Adelboden	Švýc.	2003	Sundsvall	Švéd.
1975	Lake Placid	USA	2007	Salt Lake City	USA

V historii samostatné České republiky naši deaflympionici získali:

- 2 medaile na XIII. Zimní deaflympiádě v Yllase/Rovaniemi 1995 (0-0-2)
- 4 medaile na XIV. Zimní deaflympiádě v Davosu 1999 (4-0-0)
- 4 medaile na XV. Zimní deaflympiádě v Sundsvallu 2003 (2-1-1)



- 9 medailí na XVI. Zimní deaflympiádě v Salt Lake 2007 (4-3-2)

Mimořádný úspěch získali naši sportovci především na posledních zimních Deaflympijských hrách v Salt Lake, když se v počtu medailí umístili na vynikajícím 3. místě. Pokud by se upřednostňovala hodnota medailí, pak by dokonce přeskočili druhé USA a umístili by se hned za prvním Ruskem.

Nejúspěšnější sportovkyní v historii České republiky na zimních paralympiádách je Petra Kurková s medailovým ziskem 8-2-2. Tato vynikající lyžařka je dosud nejlepší českou handicapovanou sportovkyní.

Sporty, se kterými se na Deaflympijských hrách můžeme setkat jsou především:

- Běžecké lyžování
- Alpské lyžování
- Curling
- Snowboarding
- Lední hokej

Všechny sporty probíhají dle pravidel příslušných světových organizací bez výraznějších rozdílů a modifikací.

### **3.3 Zimní světové hry Speciálních olympiád**

Speciální olympiády jsou vrcholnou akcí pro sportovce s mentálním postižením sdružených v organizaci Special Olympics International (SOI).

### Tabulka č. 3 Zimní Speciální olympiády

1977	Steamboat Springs	USA
1981	Village of Smugglers' Notch and Stowe	USA
1985	Park City	USA
1989	Reno, Nevada, and Lake Tahoe	USA
1993	Salzburg and Schladming	Rak.
1997	Toronto/Collingwood, Ontario	Kanada
2001	Anchorage	USA
2005	Nagano	Japan

Posledních zimních Speciálních olympijských her se zúčastnilo neuvěřitelných 1 800 sportovců z 84 zemí světa. V současné době se soutěží v těchto sportech:

- Alpské lyžování
- Běžecké lyžování
- Snowboarding
- Snowshoeing – běh ve sněžnicích
- Rychlostní bruslení – short track
- Krasobruslení
- Floor hockey – modifikace ledního hokeje (nejde o florbal)

### 3.4 Global Games

Global Games – všesvětové hry sportovců s mentálním postižením jsou pořádány organizací INAS-FID jako náhrada za stále trvající perzekuci ze strany IPC, znemožňující plnoprávnou účast sportovců s mentálním postižením na Paralympijských hrách.

V současné době probíhá snaha začlenit sportovce sdružené v INAS-FID a soutěžící dle její filozofie začlenit paralelně do světových her Speciálních olympiád.

### **3.5 Další možnosti pohybových aktivity v zimní přírodě**

Jedná se o aktivity, které mají přímou spojitost se sněhem a ledem, nejenom ty, které se provozují v zimních měsících. Je možné je provozovat na úrovni rekreační a většinu z nich i sportovní. Najdeme mezi nimi aktivity známé i méně známé. V předešlém textu jsme se některým z nich věnovali jen okrajově, některým vůbec ne, protože na vrcholné úrovni se jim prozatím nevěnuje takový počet závodníků s postižením, aby mohli být zařazeny na některé s výše uvedených her. Přesto považujeme za důležité se o nich zmínit, protože díky někdy i minimálním modifikacím se jich mohou účastnit za určitých předpokladů prakticky všichni. Pokusme se nad případnými modifikacemi zamyslet...

#### ***Akrobatické – jízda v boulích, akrobatické skoky, balet na lyžích, skicross***

Akrobatické lyžování se ve své sportovní podobě stává stále více a více oblíbenou činností. Soutěží se akrobatických skocích, jízdě v boulích a nově na olympijských hrách bude zařazen i skicross. Jedná se o velmi populární lyžařskou disciplínu. Startuje v ní několik lyžařů najednou na stejné trati a úkolem je dojet co nejrychleji.

## ***Alpské lyžování***

Při všech typech závodů startují lyžaři jednotlivě a jejich úkolem je projet předem připravenou trať, v co možná nejkratším čase. Ve sjezdovém lyžování rozlišujeme sjezd, superobří slalom, obří slalom, slalom a kombinovaný závod skládající se ze sjezdu a slalomu. V posledních několika letech začali firmy zabývající se výrobou lyží produkovat nejrůznější typy lyží, které postupně vytlačili lyže klasických podob a rozměrů. V obchodech a na svazích tak můžeme potkat lyže carvingové, big footy, snow blady nebo fun carvingové. Staronovým objevem jsou pak lyže uzpůsobené k telemarkovému provedení oblouku. Telemark představoval poměrně historický a značně zaprášený způsob, který používali lyžaři při sjezdu zasněžených plání. Momentálně však zažívá obrovskou renesanci a tento boom se projevil i u výrobců lyžařského materiálu nabídkou nových kolekcí ski z pohyblivou patou určený právě tomuto lyžařskému způsobu.

## ***Běžecké lyžování***

V běžeckém lyžování rozlišujeme klasický styl, kdy lyžaři jedou v upravené stopě a využívají buď střídavý běh či jízdu soupaž. A volný styl, jež využívá různé způsoby odrazu včetně střídavého běhu, ale hlavně se stal synonymem pro " bruslení ". Disciplíny běžeckého lyžování jsou klasika, stíhací závod, volný styl, skiatlon, sprint a štafeta.

## ***Boby***

Bobové družstvo má dva nebo čtyři členy. První sedí pilot, který dává povely a řídí bob během jízdy. Poslední je brzdař, jehož úlohou je po překonání cíle zatáhnout za brzdu. Soutěže jsou konány pro posádky dvojic a čtveřic.

## ***Biatlon***

Biatlon je sportovním odvětvím, ve které se spojují dvě disciplíny - běh na lyžích volnou technikou a střelbu z malorážní pušky na kovové terče. Soutěží se v několika disciplínách - hromadný start, sprint, stíhací závod, supersprint, štafetový závod a závod jednotlivců.

## ***Curling***

Základem je odhazování kamenů prováděné po ledě z bloků na jedné straně dráhy do cílových kruhů na straně druhé. Cílem hry je umístit a udržet své kameny co nejbližší středu cílových kruhů.

## ***Krasobruslení***

Krasobruslaři za doprovodu hudby předvádějí svou jízdu plnou různých figur a obtížných skoků. Krasobruslení je rozděleno na tyto disciplíny: krasobruslení jednotlivců, sportovních dvojic, tance na ledě a skupiny synchronizovaného bruslení. Obrovskou oblibu tento sport zažívá především v severní Americe,

ale i v Evropě a v posledních letech jsou úspěšné i Asijské státy.

### ***Lední hokej***

Lední hokej patří mezi nejpopulárnější divácký sport v ČR. Hrají se 3 třetiny po dvaceti minutách čistého času, mezi nimi jsou desetiminutové pauzy. Družstvo mívá okolo dvaceti hráčů, kteří se neustále střídají tak, aby bylo na ledě vždy šest hráčů.

### ***Monoski***

Jedná se o jízdu na jedné lyži v sedě (běžecké i alpské lyžování). V souvislosti s monoski tedy sportovní kompenzační pomůckou se můžeme setkat s používaným termínem sit-ski (tedy lyže sedících). Výjimečně můžete v našich lyžařských areálech narazit na biski, tedy sit-ski s dvěma lyžemi. Termín monoski se však používá také pro lyžařské pomůcku, která je určena pro osoby bez postižení a představuje jakési lyžování na jedné lyži s dvěma připevněnými vázáními.

### ***Psí spřežení***

Tuto sportovní aktivitu dělíme na závody individuální a spřežení. Individuálními disciplínami jsou odvětví, při kterých závodí jeden nebo dva psi. Ti jsou pevně spojeni se svým musherem (jezdcem). Závodník se svým psem může jít pěšky, běžet, jet na kole, koloběžce nebo na lyžích. Při spřežení musher závodí s větším počtem psů, kteří jsou sestaveni do spřežení. Na sněhu jsou zapřaženi před saně a na suchu před káru. Pes,

který je součástí spřežení nesmí být agresivní proti ostatním psům.

### ***Rychlobruslení***

Rychlobruslařské závody se konají především na oválných ledových drahách dlouhých 400 m (333,33 m) s poloměrem zatáčky 25 m. Rychlobruslení je olympijský sport, společně s krasobruslením a short-trackem sdružený v mezinárodní bruslařské unii ISU. Závodí se ve víceboji, muži 500 m, 1500 m, 5000 m a 10 000 m, ženy 500 m, 1500 m, 3000 m a 5000 m, nebo ve sprintu 2 x 500 m a 1000 m.

### ***Rychlobruslení – short track***

Tento sport vznikl z klasického rychlobruslení. Na short Track je potřeba zimní hokejový stadion, na který se vytyčí pomocí nízkých kuželů dráha o délce 111,11 metrů. Poloměr zatáčky a délka rovinky jsou daná mezinárodními pravidly. Kolem ledové plochy musí být u mantinelů matrace kvůli bezpečnosti, protože závodníci dosahují rychlosti až 40 km/hod. Disciplíny pro short track jsou 1000 m, 1500 m, 3000 m štafeta ženy, 500 m, 5000 m štafeta mužů.

### ***Rychlobruslení – short track***

Tento sport vznikl z klasického rychlobruslení. Na short Track je potřeba zimní hokejový stadion, na který se vytyčí pomocí nízkých kuželů dráha o délce 111,11 metrů. Poloměr zatáčky a délka rovinky jsou daná mezinárodními pravidly. Kolem

ledové plochy musí být u mantinelů matrace kvůli bezpečnosti, protože závodníci dosahují rychlosti až 40km/hod. Disciplíny pro short track jsou 1000 m, 1500 m, 3000 m štafeta ženy, 500 m, 5000 m štafeta mužů.

### ***Rychlostní lyžování – speedski***

Rychlostní lyžování je velice specifický sport, při kterém závodníci dosahují rychlosti až kolem 240 km/hodinu. Světový rekord se pohybuje přes 250 km/hod.

### ***Saně***

Cílem tohoto sportu je projet ledovou dráhu v co nejkratším čase. Závodí jednotlivci i dvojice na trati o délce 1000-1300 m. Každý závodník či dvojice jede 2-4 kola závodu, časy se sečtou a nejnižší součet časů vyhrává.

### ***Severská kombinace***

Severská kombinace je mužským sportem sdružující skoky a běh na lyžích. Dovoleny jsou všechny běžecké styly. Většina závodníků však využívá bruslení před klasickým lyžováním ve stopě. Závod severské kombinace probíhal ve dvou dnech. V současné době se soutěží v jeden den. Existují závody na tradiční vzdálenost, sprint a soutěže družstev.

### ***Skeleton***

Skeleton je sportem pro odvážné, kdy závodníci sjíždějí ledovou bobovou dráhu po hlavě



dolů a leží na speciálních malých saních. Závodí se na bobových a sánkařských drahách. Dráhy jsou betonové pokryté ledem. Mají mnoho zatáček a jsou průměrně 1500metrů dlouhé a 1,4metrů široké.

### ***Skoky na lyžích***

Skoky na lyžích je sport pro Českou republiku dlouhodobě velmi úspěšným. Na mezinárodní úrovni se soutěže dělí na skoky a lety na lyžích. Mistrovství světa a Olympijské hry se zpravidla konají ve skocích na můstcích s kritickým bodem 90 m, 120 m, v letech a v soutěžích družstev (90 m i 120 m).

### ***Skialpinismus***

Ve zkratce se jedná o spojení vysokohorské turistiky s lyžováním. Pro potřeby výkonnostního lyžování jsou klasifikovány terény podle náročnosti sjíždění od mírně zvláňeného terénu až po svahy se sklonem více než 50°.

### ***Skiboby***

Jedná se o jeden, pro Českou republiku, z neúspěšnějších neolympijských sportů vůbec. Závodník sedí na skibobu a se sjezdovkou je v kontaktu díky dvěma lyžím za sebou (ta přední je řiditelná) a kratšími lyžičkami připevněnými na chodidlech.

### ***Skijöring***

Původně se jednalo o jízdu člověka na lyžích taženého zvířetem (sob, kůň). Postupně vzniklo řada skijöringových modifikací, především human skijöring a motoskiöring. Závodí se na tratích od 10 do 42 km.

### ***Snowboarding***

Snowboarding je alternativou sjezdového lyžování, pouze lyže jsou nahrazeny snowboardem. Jedná se o aktivitu náročnou na obratnost, prostorovou orientaci a celkovou koordinaci pohybu. Soutěží se v disciplínách alpský styl (slalom, obří slalom, paralelní slalom), freestyle, freeride U-rampa a snowboardcross.

Dalšími možnými aktivitami jsou například lyžařský orientační běh, zimní táboření, turistika na lyžích či na sněžnicích, zábavné sjíždění na nejrůznějších náčiní atd.

Obr. č. 5 Krásy zimního prostředí



Tabulka č. 4 Sporty na jednotlivých vrcholných akcích sportovců s postižením

	Paralymp. hry	Deaflymp. hry	Speciál. Olymp..	Olymp. hry
<i>Akrobatické</i>				*
<i>Alpské lyžování</i>	*	*	*	*
<i>Běžecké lyžování</i>	*	*	*	*
<i>Boby</i>				*
<i>Biatlon</i>	*			*
<i>Curling</i>	*	*		*
<i>Krasobruslení</i>			*	*
<i>Lední hokej/modifikovaný</i>	*	*	*	*
<i>Monoski</i>	*			
<i>Psí spřežení</i>				
<i>Rychlobruslení</i>				*
<i>Rychlobruslení – short track</i>			*	*
<i>Rychlostní lyžování – speedski</i>				
<i>Saně</i>				*
<i>Severská kombinace</i>				*
<i>Skeleton</i>				*
<i>Skoky na lyžích</i>				*
<i>Skialpinismus</i>				
<i>Skiboby</i>				
<i>Skijöring</i>				
<i>Snowboarding</i>		*	*	*





## 4 Školní zimní kurzy a APA

Školní zimní lyžařské výcvikové kurzy (obvykle uváděné pod zkratkou ZVK) jsou, mimo dalších efektů, vynikající možností pro vytvoření či upevnění sociálních vazeb ve skupině vrstevníků. ZVK nejsou v současné době povinné, což představuje z hlediska plánování a organizace jisté problémy. Proto se můžeme setkat na některých školách s úplným zrušením ZVK. Můžeme se setkat i se situací, kdy škola sice kurz organizuje, avšak žáka s postižením z různých důvodů do kurzu nezařadí. Lze pochopit obavy učitelů o bezpečnost žáka i obavy ze zodpovědnosti za žáka s postižením na ZVK. Bylo by však neprofesionální, kdybychom možnost pobytu v zimní přírodě žákům a studentům se speciálními vzdělávacími potřebami upírali. Mezi nejčastější příčiny neúčasti žáka s postižením na ZVK, které je však možné eliminovat, patří především:

- Nedostatečná informovanost učitelů o možnostech pohybových aktivit pro osoby se speciálními vzdělávacími potřebami.
- Nedostatečná kompetentnost učitelů při výcviku těchto osob.
- Finanční náročnost – osoba asistenta, kompenzační sportovní pomůcky.
- Fenomén osvobození z tělesné výchovy, který se vztahuje i na lékařské doporučení či nedoporučení účasti žáka/studenta se speciálními vzdělávacími potřebami na kurz.
- Obava rodičů přihlásit dítě se speciálními vzdělávacími potřebami na kurz.

Na druhé straně však existuje řada pedagogů, kteří jsou ochotni a otevření možnostem participace tohoto žáka na ZVK, avšak z výše uvedených důvodů je jeho účast obtížná, někdy i nemožná. Naší snahou je vytvořit podmínky tak, abychom eliminovali a anticipovali možné problémy a pomohli k úspěšné účasti žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Obr. č. 6 Žáci se sluchovým postižením na integrovaném kurzu



Počty dětí se speciálními vzdělávacími potřebami na ZVK stanovuje vyhláška 73/2005. Dle §11 odstavec 2 „lyžařský výcvik provádí 1 pedagogický pracovník s nejvýše 8 žáky se zdravotním postižením. U žáků slabozrakých a žáků s tělesným postižením připadá na 1 pedagogického pracovníka nejvýše 6 žáků, u žáků nevidomých na 1 pedagogického pracovníka připadá 1 žák.

Při realizaci lyžařského výcviku je nutné dodržovat následující didaktické zásady (principy):

- Zásada názornosti
- Zásada adekvátní komunikace
- Zásada systematičnosti (postupnosti)
- Zásada přiměřenosti
- Zásada trvalosti
- Zásada individuálního přístupu
- Zásada všestranného rozvoje

Tyto obecné a v mnoha publikacích zmiňované zásady platí v oblasti APA, při práci s dětmi i dospělými se speciálními potřebami, dvojnásob. Bez názornosti jen stěží vysvětlíte pohyb jedinci se sluchovým či mentálním postižením. Stejně tak v případě, že nezvolíte správný komunikační kód. Zásada individuálního přístupu se nejvíce uplatní u osob se zrakovým či tělesným postižením. A tak bychom mohli pokračovat dále.

S didaktickými zásadami úzce souvisí didaktické metody, tedy způsob, jakým můžeme v pedagogickém procesu dojít ke kýženému cíli. Z možných metod jmenujme alespoň tyto:

- Metoda ukázky
- Metoda pozorování
- Metoda pokynů



- Metody zlehčených podmínek
- Metoda napodobování
- Metoda pasivního pohybu
- Metoda opakování

Osoba pedagoga je však, navzdory všem zásadám a metodám, jedním z nejdůležitějších pilířů pedagogického procesu vůbec. Proto je nutný především osobnostní rozvoj, postoje nastavení ve vztahu k osobám se speciálními potřebami, celoživotní vzdělávání atd. Tyto aspekty v příručkách a skriptech jen stěží najdete. Osobní přínos každého pedagoga je zodpovědnou činností, bez které by ale učitelská profese byla bohapustým opakováním již v minulosti vykonaného. V oblasti APA je nutná tolerance, maximální možný individuální přístup (ale ne za cenu ztráty kolektivu), vnitřní motivace k práci a uznávání fenoménu jinakosti jako jednoho z prostředků osobnostně sociálního rozvoje každého z nás.



## 5 Hry v zimní přírodě

Při plánování, realizaci a evaluaci pohybových her v zimní přírodě vycházíme z obecně platných principů s přihlédnutím ke specifikům vnějšího prostředí. Velmi jednoduše lze tyto aktivity rozdělit na hry:

- se sněhem
- na sněhu
- na ledu
- s využitím dalších pomůcek (lyže, hole, saně, psychomotorické pomůcky apod.)

Sníh, se svými vlastnostmi, nabízí obrovské množství možností, které jsou v letních měsících nemožné. Řadě her dodává sníh svou měkkostí, tvarovatelností a fyzikálními vlastnostmi úplně nový rozměr. Vždy však musíme mít při realizaci pohybových her v zimní přírodě na paměti princip bezpečnosti a možná zdravotní rizika (prochlazení, omrzliny aj.). Využití prostředků je v bezprostřední závislosti na plnění jednotlivých cílů. Může se jednat o hry průpravné, kooperativní, komunikační, seznamovací, rozvíjející jednotlivé schopnosti nebo dovednosti, zábavné, výzvové aj. Jejich zařazení (dramaturgie) do programu akce je dalším velmi důležitým aspektem. Jinak působí seznamovací hra (charakterem fyzicky velmi nenáročná) po vyčerpávajícím 6 hodinách strávených výletem na lyžích, jinak na začátku kurzu a jinak po volném odpočinkovém dni. Také jejich zařazení do denního režimu či variabilita prostředí jsou možnosti jak ovlivnit dopad těchto aktivit. Scénář pohybových her může být také velmi kreativní. Doporučuji však

vždy využít všech dostupných prostředků sloužících především k motivování dětí či dospělých klientů (motivační scénka, video, hudba, aj.).

Pouze ve zkratce uvádím některé ze základních principů, nad kterými je nutné se zamyslet, případně modifikovat z důvodu vytvoření podmínek pro participaci dětí i dospělých se speciálními potřebami:

- Způsob komunikace
- Prostředí (místo, velikost, vzdálenost od ubytovacího areálu)
- Počet hráčů
- Způsob a množství získaných bodů
- Roly hráče
- Náčiní (druh, tvar, velikost, množství, hmotnost)
- Celkově pravidla
- Způsob lokomoce
- Čas na hru
- Intenzitu zatížení a odpočinku
- Vzdálenost a výšku cíle (koš, branka aj.)
- Kompenzační sportovní (aplikované) pomůcky

Vždy při aplikaci pohybových her však musíme mít na paměti především bezpečnost. V zimním prostředí musíme akcentovat zdravotní dopad jednotlivých činností. Jedná se zejména o prochladnutí, omrzliny a nejrůznější úrazy. Snažíme se eliminovat tyto problémy a někdy, vzhledem k podmínkám (prostředí, počasí, specifická skupina), zařadíme třeba méně dynamickou, ale bezpečnou pohybovou hru.



## Referenční seznam

- Bartoňová, M. (2005). *Současné trendy v edukaci dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v České republice*. Brno: MSD.
- Bauman, Z. (2002). *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Slon.
- Dohnal, T. (2002). *Koncepce a metodice systému komunální rekreace na úrovni obce*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Kudláček, M. (2004). Zahraniční organizace v oblasti terapeutické rekreace a aplikovaných pohybových aktivit. *Gymnasion*, 1/2, 68-72.
- Kudláček, M., & kol. (in press). Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením. Olomouc: UP v Olomouci.

- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Teplý, Z. (1969). *Pohybová rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2005). *Vyhláška MŠMT č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných*. Praha: MŠMT.