

APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V TEORII A PRAXI



2022 / ROČNÍK 13 / ČÍSLO 2

Editorial

Není to tak dávno, co jsem měl pocit, že jsem perspektivní mladý muž. To bylo pár let poté, co jsem byl přesvědčen o tom, že mi svět leží u nohou a jen čeká, až se z „pubertální kopačky z Vorlických hor“ stane profesionální fotbalová ikona. Vůbec to nemyslím zle, ale už si nemyslím ani to první, ani to druhé. Je mi jasné, že střední věk přináší mnohé, ale tohle...?

„Gut pojnt,“ odpovídá mi jedna z aktivních a šikovných (myšleno významem českým, nikoliv moravským) studentek na jednu z mých poznámek. „Už se ví místo, nebo pojedem random,“ povídá jiná její kolegyně, podobně aktivní a šikovná. Kurník, povídám si v duchu, o čem to mluví? Už jsem pochopil, že místo asistence dělají studenti „saport“, místo posílání fotek z akce „šerují“. Začínám chápat, že je celkem úspěch, když na svoje pedagogicky a dobře míněné poznámky neslyším reakci typu „krinč“, ale spíš to studenti „fílujou“. Jen bych chtěl vědět, co to vlastně je! Asi si to budu muset „vyguglovat“ (to už je staré slovo, to znám z dřívějšíka).

Bývaly časy, kdy jsem neustále řešil, proč nemůžu chodit „dýl“ (myšleno později, nikoliv dýl ve smyslu „gut dýl“), už jsem pochopil, že je rozdíl mezi sirupem a šťávou nebo že sodovka může být i limonáda. To, že vím, že slovo šikovná může mít více významů, jsem naznačil už před chvílkou (viz výše). Otázka je, zda mám jít s dobou, nebo proti ní. A je to vůbec nutné, takto přemýšlet? No nic, jdu si dál řešit svůj byznys, ať tady zbytečně neprokrastinuju, protože naši inkludovaní žáci nebudou wartovat věčně. „Tak čau, a protože fjučr je U Pon jů, tak se všichni můžeme stát APAngerem ;-).“

Ondřej Ješina

PRAXE

- **Osobnost v oblasti APA** (redaktor rubriky Martin Višňa)
Jiří Sindler: Para hokej mi prostě přirostl k srdci 2
Martin Višňa
- **Informace z vysokých škol** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci 4
Martin Višňa, Klára Botková, Daniel Mikeška, studenti 2. ročníku APA
Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze 10
Jitka Vařeková, Ilona Pavlová, Klára Daďová
Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně 11
Tereza Možná, Hana Válková
Informace z VŠ Palestra 13
Markéta Švamberská Šauerová
Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni 15
Věra Knappová
- **Projekt RPVOK** (redaktoři rubriky Ondřej Ješina a Martin Lajza)
Newsletter projektu RPVOK – přelom 2022/2023 16
Martin Višňa
Semináře RCAPA v RPVOK – září až prosinec 2022 17
Martin Lajza
- **Konzultanti APA** (redaktorka rubriky Klára Botková)
Střípky z konzultantské činnosti 23
Klára Botková
- **Informace o projektech** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Projekt PINC 24
Projektový tým PINC
Deset let partnerství v projektech s lidry z University of Gloucestershire: svobodně zvolená dětská hra a výuka venku 26
Julie Wittmannová, Iva Klimešová
- **APA v praxi** (redaktor rubriky Tomáš Vyhlídal)
Usnesení z konference Fórum kinantropologie 2022 28
Tým expertů
Orientace v prostoru dětí předškolního věku 29
Zbyněk Janečka
Hiporehabilitační centrum Mirákl jako možnost praxe pro studenty .. 30
Jana Hrubá
Sdílejte radost z nového vzdělávacího programu Českého hnutí Speciálních olympiád 31
Hana Válková
Minimeditační studentů 32
Denisa Pluhařová, Adéla Krestová, Tereza Čislinská, Jana Vágnerová, Helena Němcová, Jaroslav Stránský, Kryštof Appl, Markéta Molíková, Lukáš Stoklasa, Dmytro Kulnich
- **APA v zahraničí** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Aplikované pohybové aktivity v Nikšiči 44
Ondřej Ješina
Zahájena spolupráce Fakulty tělesné kultury a Univerzity sportu v Tiraně 45
Ondřej Ješina
Otažníky nad rozvojem aplikovaných pohybových aktivit na Slovensku 45
Ondřej Ješina
KAT na Wingate Institute (Netanya, Israel) 46
Michaela Lehnertová, Ladislav Baloun
Study In Bali aneb Jak strávit 4 měsíce na Bali 48
Zuzana Jedličková

TEORIE

- **Recenzovaná sekce**
Pohybová aktivita u účastníků Speciálních olympiád a nesportujících dětí s mentálním postižením 49
Jitka Kampasová, Hana Válková, Oldřich Racek

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), prof. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D. (FTK UP v Olomouci), Mgr. Věra Knappová, Ph.D. (ZCU v Plzni), doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc. (FSpS MU Brno), prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. (VŠTVS Palestra v Praze), prof. PhDr. Jela Labudová, CSc. (FTVŠ UK Bratislava, Slovensko), Mgr. Iva Obrusníková, Ph.D. (University of Delaware, USA), Mgr. Svatava Panská (FTK UP v Olomouci), prof. PhDr. Hana Válková, CSc. (FSpS MU Brno), PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (FTVS KU v Praze), Mgr. Tomáš Vyhlídal (FTK UP v Olomouci), doc. PhDr. Markéta Švamberská Šauerová, Ph.D. (VŠTVS Palestra v Praze). Za jazykovou a stylistickou správnost článků zodpovídají autoři. Foto na obálce: Viktorie Dubecká. 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 2022. Vychází dvakrát ročně. Časopis je registrován v databázi EBSCO; Google Scholar, v digitální knihovně Národní lékařské knihovny provozované systémem Kramerius. ISSN 1804-4204 (print). ISSN 1804-4220 (on-line). Reg. č. MK ČR E 19549.

Osobnost v oblasti APA (redaktorka Martin Višňa)

Jiří Šindler: Para hokej mi prostě přirostl k srdci

Mezi osobnosti, které si svou činností vysloužily cenu České asociace aplikovaných pohybových aktivit, přibyl jako zatím poslední člověk, který se sice před lety učil výrobě nábytku, ale upozornil na sebe zejména coby hlava organizačního týmu úspěšného a rekordního mistrovství světa v para hokeji 2019 v Ostravě a tím, že dovedl českou reprezentaci na paralympiádu v Pekingu. Jiří Šindler, šéf para hokeje v České republice.

„Pro mě je každé ocenění práce, kterou dělám se svým týmem, obrovská pocta. A tohoto si vážím o to víc, že mi cenu předával Martin Kudláček, který stál u zrodu českého para hokeje před 22 lety,“ říká laureát Ceny ČAAPA za rok 2021. Ocenění obdržel za dlouhodobý rozvoj a propagaci para hokeje u nás.

Jeho cesta do čela tohoto sportu přitom byla poměrně klikatá, i když se na ledě s hokejkou pohybuje od mala a klasický lední hokej pro něj byl sportem číslo jedna. Než se totiž poprvé s para hokejem setkal, vystudoval střední školu se zaměřením na výrobu nábytku, což bylo přání rodičů, vyzkoušel si práci moderátora, například v opavském rádiu Attack, které patřilo pod Evropu 2, a poté se vrhnul na marketing a management různých akcí.



Po čase se potkal se zakladatelem českého para hokeje Romanem Herinkem. *„Spolupracovali jsme na několika menších turnajích, které jsem pomáhal dostat do médií a podílel se na jejich marketingu a propagaci. Na základě toho jsme byli osloveni, jestli bychom nezorganizovali para hokejové mistrovství světa v roce 2009. Do toho šíleného projektu jsme se pustili a asi pět měsíců jsem moc nenaspal. Bylo to opravdu náročné, ale podařilo se nám v malém týmu lidí udělat v Ostravě turnaj, který byl jiný než dosavadní para hokejové mistrovství a byl velmi pozitivně přijat,“* vzpomíná Jiří Šindler. *„Tam jsem také poznal Martina Kudláčka, Ondru Ješinu a další z Katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého. Spolupráce s katedrou byla v tom prvopočátku klíčová s ohledem na know-how a obrovské zkušenosti ve vzdělávání ve sportu handicapovaných. Společně jsme mimo jiné i rozvinuli program Paralympijský školní den do Moravskoslezského kraje a pracujeme s ním dodnes. Velmi si této spolupráce vážím,“* doplňuje.

U para hokeje ale tehdy ještě Jiří Šindler nezůstal. Na nějakou dobu u něj převládly golf a lyžování, provozované ve sportovním areálu u Oder, který vedl. *„Po čase jsem ale standardně vyhořel a chtěl jsem změnu, dělat něco, co má, řekněme, přidanou hodnotu. Potkal jsem pár lidí, kteří si vzpomněli na mistrovství v roce 2009, a dostal jsem nápad – proč to nezkusit znovu po deseti letech? Zavola jsem Martinu Kudláčkovi, ten mě podpořil, pak ještě někteří další a dál už je to známé...“*

Ostravský šampionát v roce 2019, na němž se organizačně podílela i Univerzita Palackého, provázela fantastická atmosféra, návštěvnost trhala rekordy, hráči se měli jako v bavlnece a také Česká televize



jako mediální partner přispěla ke zdaru akce, která se stala dosud nejúspěšnějším para hokejovým mistrovstvím.

„Je to vrchol kariéry, nic dalšího už nám situace neumožnila. Když jsme získali pořadatelství pro rok 2021, chtěli jsme na mistrovství v roce 2019 navázat. Bohužel, sotva jsme podepsali kontrakt, přišla epidemie covidu-19, lockdowny a další opatření a všechny plány se postupně bortily. Museli jsme turnaj posouvat, aby se vůbec dal uspořádat, báli jsme se, jestli týmy vůbec dorazí, jestli budou všichni zdraví, diváky jsme nemohli moc řešit, protože návštěva sportovních akcí byla až téměř do startu turnaje zakázaná... Budu se s tím ještě chvíli vyrovnávat,“ přemýšlí Jiří Šindler s tím, že by přece jen ještě do stejné pomyslné řeky vkročil. „Díky naší práci patří Česká republika mezi země podílející se na rozvoji světového para hokeje a udáváme tón celému světu společně s USA a Kanadou. Velmi mě těší, že jsme se dostali do této společnosti a máme v ní důstojnou roli. Jestli ale ještě někdy budeme schopni jakkoliv zopakovat mistrovství z roku 2019, to si netroufám říci. To se podle mě povede jen jednou.“

Úspěšné mistrovství v roce 2019 ukázalo svět para hokeje široké veřejnosti a mělo i další efekt: Jiří Šindler získal důvěru Českého svazu ledního hokeje a oficiálně dostal na starost rozvoj a řízení para hokeje u nás. Později se stal i jedním ze členů výkonného výboru svazu – vedle osobností, jako jsou Jaromír Jágr nebo Jiří Šlégr, kteří para hokeji pomáhají, mimo jiné s náborem nových talentů. „Postavení para hokeje v České republice je v současnosti mnohem lepší, než tomu bylo před lety. Byť je to menšinová disciplína, dokázali jsme, že tu má své místo. Za klíčové považuji, že svaz dal zelenou rozvoji reprezentace a podporuje ji i finančně,“ uvádí.

„Velkou výzvou je další propagace sportu a získávání mladých hráčů. Ve spolupráci s extraligovými kluby pořádáme v hokejových místech rozvojové kempy, kde se zájemci mohou s para hokejem seznámit, vyzkoušet si ho. V roce 2019 jsme na mistrovství měli jeden z nejstarších týmů, nyní máme

již polovinu kluků do 25 let, kteří mají na to, zařadit se po bok nejlepších hráčů světa. Na druhou stranu největší úskalí, se kterým se potýkáme, je dostupnost ledových ploch, kterých je u nás málo, jsou přeplněné a je složité získávat adekvátní časy pro pravidelné tréninky,“ dodává šéf českého para hokeje.

To neformální označení zahrnuje vedle členství ve výkonném výboru Českého svazu ledního hokeje i pozici předsedy spolku Para hockey Ostrava, který pořádá mezinárodní turnaje a zmíněné kempy, nebo post jednatel v oficiální marketingové agentuře českého para hokeje 5Promotion.

Ve sledgi, saních, ve kterých se para hokejisté po ledě pohybují, samozřejmě Jiří Šindler jako šéf také seděl. „Měl jsem tendence se zapojit do ostravského klubu, ale narážím na obrovský časový deficit a také si musím dávat pozor, abych se při tom nezranil. Jsem totiž jako sportovní fanatik schopný dát do toho všechno, čímž si ale můžu ublížit. Zastávám názor, že pokud se nedostanu dvakrát týdně na led, nemám tam co dělat,“ říká s tím, že para hokej jako sport s obrovskou dynamikou a emocemi a řadou výrazných osobností mu prostě přirostl k srdci. Má ale rád i tenis, golf nebo lyžování.

Na závěr případným zájemcům o para hokej Jiří Šindler, který ze „své“ Ostravy učinil para hokejové srdce republiky, vzkazuje: „Kdo chce para hokej vyzkoušet, ať přijde na některý z našich kempů, protože tam pozná výbornou partu skvělých lidí.“

Martin Višňa



APAangers vystupují z virtuálního do reálného světa

**BAVÍ TĚ SPORT
A PRÁCE S LIDMI?**

Využij svůj potenciál.
Přidej se k nám!

Bc. Aplikované pohybové aktivity - speciálně pedagogický základ

TV se zaměřením na vzdělávání a speciální pedagogiku

Mgr. Aplikované pohybové aktivity - poradenství ve speciální pedagogice

Učitelství TV pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se zaměřením na speciální pedagogiku

Ph.D.

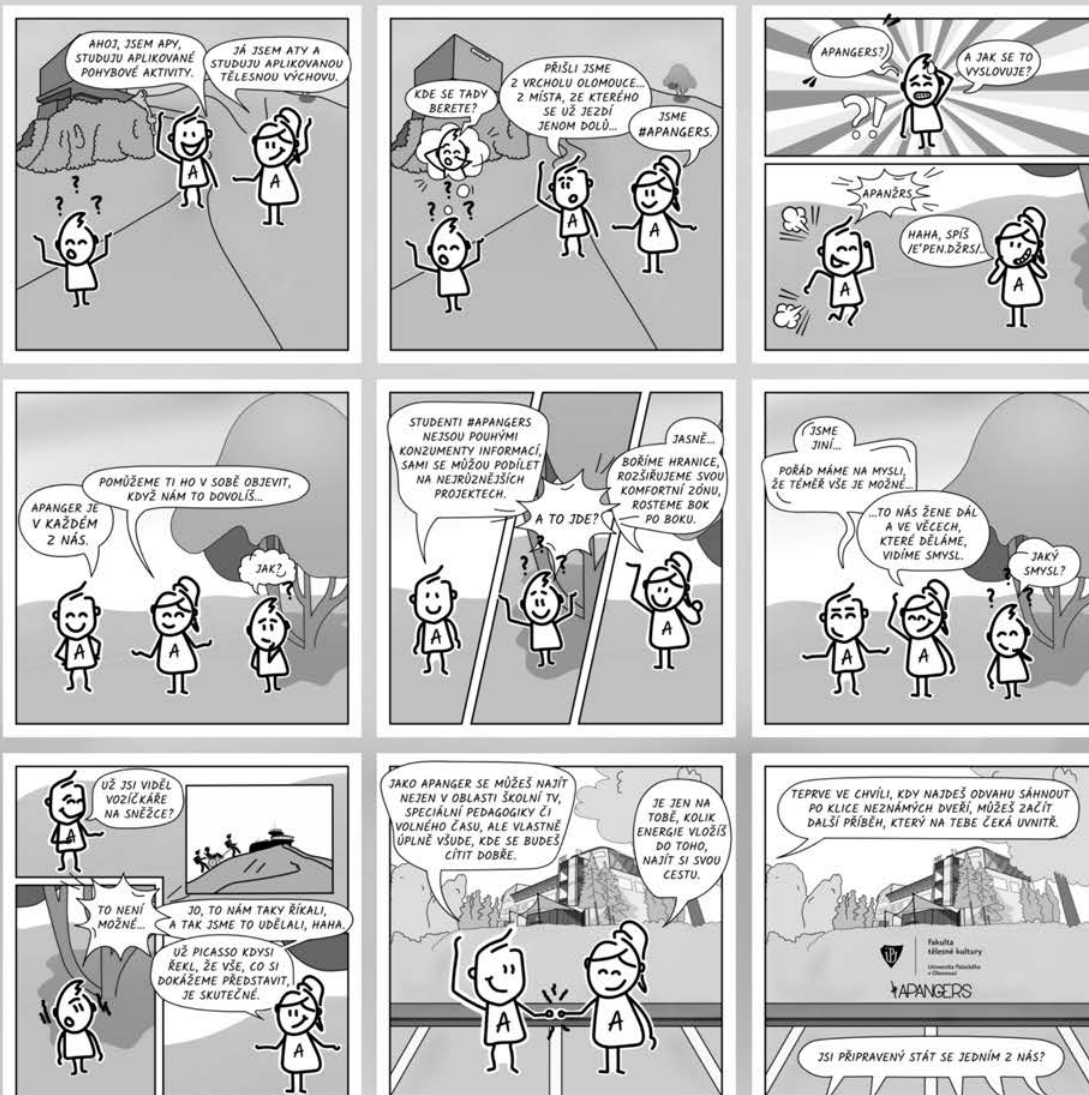
CO MŮŽEŠ OČEKÁVAT?

- uplatnění ve sportovní sféře a oblasti speciální či volnočasové pedagogiky
- studium v moderním prostředí
- široká nabídka kurzů s možností získání licence
- smysluplnost a rozvoj osobnosti

STUDY ABROAD

<http://ftk.upol.cz>

Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého v Olomouci



#APANGERS

TAK SKENUJ!



centrum_apa

CentrumAPA



Účastníci Expedice PřesBar poznávali krásy a nástrahy Korsiky

Do pomyslné kroniky Expedice PřesBar připsali studenti Katedry aplikovaných pohybových aktivit (APA) Fakulty tělesné kultury UP na počátku nového akademického roku další, již deváté dějství. Vůbec poprvé se vydali na ostrov a s devíti účastníky s postižením, mezi nimiž bylo pět využívajících vozík, překonávali bariéry a sbírali zážitky na středomořské Korsice.



Překážek a podnětů k improvizaci bylo během výpravy na ostrov, kde se narodil Napoleon Bonaparte, poměrně dost. Cesty necesty v terénu, kde by měl problém i zdravý člověk, natož vozíčkář, úzké silnice, po kterých autobus s vlekm plným kol a dalšího vybavení tak tak projel, defekty na používaných prostředcích a pomůckách, samozřejmě i osobní hranice každého ze členů. Na druhou stranu si účastníci expedice užili slunečního přímořského počasí a nekonečných výhledů, zatímco v Česku razantně skončilo léto.



„Už na trajektu jsme vzbudili pozdvižení, když jsme naše vozíčkáře dostávali na horní palubu, aby si mohli plavbu užít. V Bastii, naší první destinaci na Korsice, jsme pak po dlouhé cestě a nezvyklém horku nadvakrát stavěli stany, protože nás navedli do špatné části kempu, kde nebyly ani funkční toalety. Nezapomenu na ty pohledy, když jsem skupině oznamovala, že se stěhujeme,“ vzpomněla na začátek pobytu jedna z hlavních organizátorek Klára Horová.

Cílem expedice, která je na katedře APA součástí navazujícího magisterského studia, je jednak osobám

s různým druhem postižení ukázat, že handicap není překážkou v cestování a aktivním trávení volného času, a jednak si studenti v praxi vyzkoušejí přípravu a realizaci sportovně laděné pobytové akce pro handicapované.

Putování za snem

Plán pro Korsiku zahrnoval především cyklistické výlety, došlo samozřejmě i na koupání v moři či paddleboarding a také na „dobytí“ hradu. „Protože jsme naši cestu pojali jako putování za snem, každý účastník si první večer napsal svůj cíl, ať už na Korsice, nebo obecně v životě, na barevnou vlaječku. Tu pak měl stále u sebe jako připomínku pro případ, kdy by se ocitl na hraně svých sil, aby zvážil, jestli konkrétní překážka opravdu stojí v té cestě za snem za námahu,“ přiblížila Klára Horová.



Hned druhý den se při cyklovýletu po severním výběžku ostrova ukázalo, že autobus se ne všude dostane, a účastníci se tak projeli více, než plánovali. „Některým z nás tam došlo, že to nebude úplně dovolená,“ podotkla studentka. Okolí Bastie nevšední výprava prozkoumávala ještě i další den, prvně také vytáhli na vodu paddleboardy se sedačkou, které si všichni vyzkoušeli. Čas ke stěhování k západnímu pobřeží ostrova se nicméně nachýlil. A protože plánované Porto nakonec padlo, stalo se druhým domovem expedice městečko Calvi.



„Po spíše odpočinkové zastávce v přístavu L'Île-Rousse, kde jsme se prošli k soše mořské panny a k majáku,

koupali se a fotili na skalách, nás v Calvi čekala opravdu expediční trasa se vším všudy. Vyrazili jsme na kolech po cípu pevniny kousek od městečka. Nejprve to bylo v pohodě, ale když jsme stanuli před kopcem, do kterého vedla taková kamenitá cesta necesta, koukali jsme na sebe, jestli to zvládneme. A tak jsme vytáhli lana, pomocí nich jsme nahoru tahali naše hosty na handbicích a pak se vraceli pro svá kola. Všichni jsme makali, co to šlo, někteří si fakt sáhli na dno, ale zvládli jsme to. A to se nám tam jeden handbike rozbil, rozletěly se špice předního kola, nešlo zatáčet, klučina, co na něm jel, zabrzdil nohama do křoví, našťastí bez úrazu. Záživný den to byl," popsala horké chvílky Klára Horová.



V Calvi si účastníci expedice také užívali na paddleboardech moře, byt' se do hladiny opíral vítr, také si prošli město a nakonec dobyli zdejší citadelu. A to do slova, protože pevnost opouštěli s korsickou vlajkou. „Když jsme byli na odchodu, všiml si vozičkářů nějaký pán, snad kastelán, ptal se, odkud jsme a co tam děláme, a nakonec nám dal na památku vlajku, která nám teď visí na katedře," prozradila studentka další ze zážitků, který již předcházela dlouhé cestě domů. Ta se protáhla kvůli zpoždění trajektu i rozbité nápravě vleku s koly za autobusem. Po příjezdu do Olomouce byl nejeden člen výpravy zaskočen zdejším chladným počasím.

„Ještě jsem vlastně všechno nestihla pořádně vstřebat a ještě je třeba řadu věcí dokončit. Na osobní feedback se tak teprve chystám, ale přínosná pro mě expedice byla v tom, že jsem poznala, jaké to je připravit akci pro tak velkou skupinu. Určitě tam bylo spoustu chyb, ze kterých se můžu poučit. Super bylo, že jsem v tom nebyla sama a s Ivou Wengrynovou jsme se skvěle doplňovaly a měly v sobě navzájem oporu. Důležitá pro nás byla i podpora katedry a vedení kurzu, které nás nechalo jít vlastní cestou, ale po celou dobu nám krylo záda," uvedla Klára Horová, která již plánuje představit Expedici PřesBar na příštím ročníku opavského festivalu Slunovrat.

Vozík není překážka

O něco více vstřebanou má Korsiku Soňa Augustýnová, jedna z hostů expedice, která je od malička kvůli mozkové obrně na vozíku. O možnosti vyjet se studenty se dozvěděla už dříve od Petra Stillera, který již s „APAči“ vyjel několikrát a nechyběl ani nyní, další kontakt přinesly zimní Dny na monoski, kde se potkala s Ondřejem Ješinou z katedry APA.



„Korsiku jsem si užila. Bylo to pro mě všechno nové a já mám rád nové věci, nebo je aspoň zkusím. Nej zážitek byla určitě plavba trajektem a to, jak se do té lodi všechno vejde, dopravní prostředky i kavárny. Práci studentů hodnotím kladně. Není vůbec snadné vše zorganizovat a už vůbec ne něco tak velkého a v cizí zemi. Měla jsem čtyři studentky jako asistentky, tvořily jsme super partu. Když jsem něco chtěla nebo nechtěla, tak to tak bylo. Myslím, že se se mnou naučily větší míře trpělivosti. Je super, že jdou do něčeho za mě tak extrémního," hodnotila.



„Expedice mi dala nové fajn lidi do života. Také jsem zjistila, co moje tělo zvládne v extrémních podmínkách. Že mám ráda jakýkoliv pohyb, ale ve vodě jsem si jistější. Také že je fajn se překonávat, ale zároveň poslouchat své tělo. A že když máte kolem sebe správné lidi, co se nebojí a vozík neberou jako překážku, jde všechno a můžu zažít, co bych normálně nezažila. A za to studentům a jejich vyučujícím patří velký dík," dodala Soňa Augustýnová, která pracuje jako recepční v brněnské Lize vozičkářů a jejím největším koníčkem je plavání, v němž jezdí i na závody coby členka SK Kontakt Brno. ■

Text: Martin Višňa, foto: účastníci expedice

Další zážitky, postřehy a především spoustu fotek z korsické Expedice PřesBar i dřívějších cest najdete na Facebooku (www.facebook.com/ExpedicePresBar).

Předplavecká výuka pro děti z mateřských škol i plavecká rehabilitace



Na podzim 2022 jsme se zúčastnili plaveckých lekcí, které byly určeny pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami, a to ve spolupráci s Katedrou aplikovaných pohybových aktivit FTK UP Olomouc a se studenty 3. ročníku oboru aplikované pohybové aktivity – speciálněpedagogický základ a studenty oboru tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a speciální pedagogiku. Tyto děti s podpůrnými opatřeními se nemohou zapojit v běžné plavecké škole, kterou navštěvujeme.



Možnost přidat se do tohoto plaveckého výcviku nám nabídla řešení, jak dětem dopřát radost z vodních aktivit a případně se adaptovat svým přirozeným tempem. Zmíněná nabídka byla velmi pozitivně přijata i ze strany všech oslovených rodičů. Samotným dětem se dařilo díky odbornému a individuálnímu přístupu studentů zlepšovat potřebné dovednosti a zakrátko se stal bazén oblíbeným místem. Zároveň si naši doprovázející pedagogové mohli rozšířit znalosti v pro ně doposud neznámé



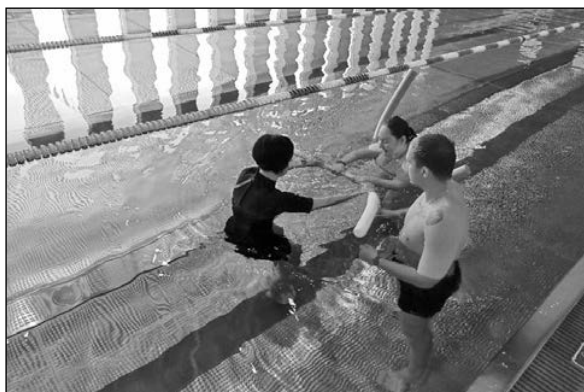
oblasti. Doufáme, že se nám podaří úspěšně navázat v příštím školním roce, protože tento program nám pomohl vyplnit mezeru, již inkluzivní vzdělávání není schopné zatím zastoupit.

S poděkováním,
zástupce ředitelky, Bc. Kryštof Pokorný
MŠ Helsinská & MŠ Čapka Choda

Předplavecké výuky pro MŠ se zúčastnila i **mateřská škola Blanická**, která se zaměřuje primárně na děti se speciálními vzdělávacími potřebami, konkrétně děti s poruchou autistického spektra. Spolupráce s touto školkou probíhá už několik



let a děti se vždy na vodní prostředí těší. Pro studenty je to naopak výzva, jak k těmto dětem přistupovat a zkusit si naučené teoretické znalosti využít v praxi. Výhodou těchto plaveckých lekcí je individuální tempo, individuální přístup, kdy na jedno dítě připadá jeden až dva studenti. Naším cílem bylo všechny děti adaptovat na vodní prostředí, což se nám podařilo. Zaměřili jsme se hlavně na základní plavecké dovednosti, kam mimo jiné patří dýchání do vody, splývání, orientace ve vodě, skoky do vody. Vše probíhalo hravou formou. Odměnou pro všechny děti bylo mokré vysvědčení.

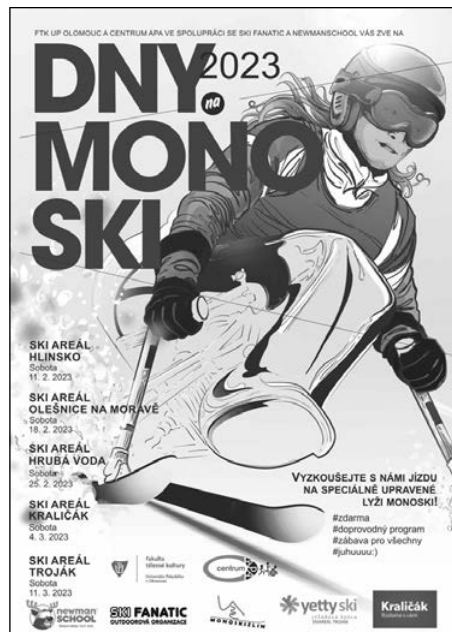


Plavání se spolkem Trend vozíčkářů Olomouc

Nedílnou součástí předmětu programy ve speciální pedagogice 1, která je zaměřena na vodní prostředí, je i plavecká rehabilitace pro **spolek Trend vozíčkářů Olomouc**. Zde studenti oproti dětem museli přepnout na dospělou klientelu a jednalo se spíše o rehabilitační plavání a zdokonalování jejich plaveckých dovedností. Myslím si, že pro všechny to bylo velkým přínosem a budeme se těšit zase příští rok. ■

Klára Botková

Pozvánka na Dny na monoski 2023



Paní zima o sobě dává více či méně vědět a to pro fanoušky jízdy na monoski značí jedině. Seriál Dny na monoski 2023 je oficiálně spuštěn a rádi se se všemi zájemci, kteří chtějí nahlédnout do světa sportu osob s postižením a kteří si chtějí vyzkoušet jízdu na speciálně upravené lyži či lyžích, uvidíme během února a března 2023 v pěti lyžařských areálech. Série pořádaná Centrem aplikovaných pohybových aktivit (APA) Fakulty tělesné kultury UP a spolupracujících sportovních škol startuje v sobotu 11. února ve Ski areálu Hlinsko.

Následovat budou zastávky 18. února v areálu Olešnice na Moravě, 25. února v Hrubé Vodě u Olomouce, 4. března ve Skiareálu Kralčák a poslední 11. března ve Skiareálu Troják v Hostýnských vrších. Jezdit na monoski a biski se bude vždy od 10 do 16 hodin, podle aktuálních možností v areálech organizátoři připraví i doprovodný program plný soutěží a her.

Zváni jsou všichni příznivci sjezdového lyžování bez rozdílu věku, postižení či zdravotního omezení. Pod dohledem zkušených instruktorů si mohou zdarma vyzkoušet opakované jízdy na monoski či biski, zhlédnout praktické ukázky jízdy na těchto speciálních lyžích a užít si kopec zábavy.

Aktuální informace mohou zájemci sledovat na facebookové stránce Centra APA. Není potřeba se dopředu nikde hlásit, stačí na konkrétní termín a místo dorazit a užít si jízdu z kopce dolů.

Dny na monoski jsou součástí zimních sportovních kalendářů již od roku 2013. Smyslem této inkluzivní a osvětové série je nabídnout možnost aktivního sportovního vyžití lidem se zdravotním postižením a motivovat je k pohybu a zároveň prezentovat lyžování na monoski i široké veřejnosti. Pořadatelé jsou Centrum APA, které funguje při katedře APA Fakulty tělesné kultury UP jako most mezi akademickým prostředím a praxí v oblasti pohybových aktivit osob se zdravotním postižením či znevýhodněním, sportovní školy Newman school, Ski fanatic a Yetty ski Troják a zapojené ski areály. ■

Za Centrum APA Daniel Mikeška

Pozvánka na Karneval APA

Co je to vůbec Karneval APA? Je to tradiční osvětová akce Katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, kterou pořádají aktuální studenti 2. ročníku oboru aplikovaných pohybových aktivit pod dohledem zvoleného zástupce katedry. Hlavně je to neformální akce, kde se setkávají osoby se zdravotním postižením nebo znevýhodněním, studenti, zaměstnanci fakulty a taky může přijít kdokoliv, kdo má rád zábavu v maskách, hudbu a tanec. Každý rok je Karneval APA pojat trochu jinak – na jiné téma a s jiným názvem. Na karnevalu se můžete setkat s vystoupením pořádajících studentů, fotokoutkem, vyhlášením krále a královny karnevalu, s tombolou a mnohým dalším. Letošní Karneval APA je už 14. ročníkem a aktuální studenti 2. ročníku ho pojali cestovatelsky, s názvem NOC V CIZINĚ.

*Klaudie Geistová, Alexandr Hořín, Sára Jirsáková,
Monika Melzerová, Eliška Poláchová
(studenti 2. ročníku APA)*



Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze

Co nového v Praze – podzim 2022



Konference Zdravotní tělesná výchova 2022



V pátek 16. 9. se na půdě Fakulty tělesné výchovy a sportu konala konference Zdravotní tělesná výchova 2022. Desítky odborníků přijely z nejrůznějších koutů ČR (Ostrava, Olomouc, Brno, Plzeň, České Budějovice, Plzeň, Liberec, Hradec Králové aj.), ale i Slovenska. Skvělí hosté přivezli spoustu



impulzů. Z přednášek lze zmínit například příspěvky D. Jonášové, P. Schlegela, M. Křivánkové či J. Wittmannové. Z praktických workshopů pak zaujaly například fyziofitness, jóga pro děti, animal flow či neurotraining. Setkání umožnilo kontakty, propojení pracovišť, diskuzi o systémových změnách (probíhající revize RVP ZV), výzkumných námětech, zcela prak-



tických tipech i o tom, jak jde život – akademický i osobní. Konference mimo jiné dala prostor pro jednání o odborné radě zájmové skupiny ZTV při ČAAPA. Tato rada byla následně ustanovena jako kolegium 15 odborníků ve vztahu k ZTV s dlouhodobou zkušeností, odborností, publikační i pedagogickou činností, kteří zastupují různé akademické i jiné organizace napříč Českou republikou.

Projekt IKAP



Od února 2022 do prosince 2022 tým ve složení Ilona Pavlová, Markéta Křivánková a Karla Včeláková z FTVS a Monika Pavlíková z Palestry participoval na projektu IKAP s názvem „Začlenění dětí a žáků se speciálními



vzdělávacími potřebami (SVP)“. Cílem projektu bylo zvyšování kompetencí učitelů tělesné výchovy pro společné vzdělávání tak, aby se vytvořily podmínky pro snížení počtu uvolněných žáků z TV na běžných základních a speciálních školách ve Středočeském kraji. V rámci programu probíhaly workshopy, představení metodických materiálů, ukázkové inkluzivní hodiny i paralympijské školní dny. Ty poslední jmenované jako celoškolské akce připravili studenti oboru ATVS OSP v Příbrami, Kladně, Libiři a Bezně ve spolupráci s Českým paralympijským výborem a za aktivní účasti úspěšných českých para sportovců.



Noc vědců 2022 – Všemi smysly

K celorepublikové akci Noc vědců 2022, tentokrát na téma Všemi smysly, se dne 30. 9. 2022 Ilona Pavlová, Klára Daďová a Jitka Vařeková připojily s interaktivním programem s tématem ztráty zraku a jeho důsledky pro běžný denní život i sport.

Akce přispěla nejen ke sdílení informací o životě s postižením, APA a para sportu, ale také představila studijní obor aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (ATVS OSP).



Naši hosté

V listopadu jsme měli tu čest na fakultě přivítat významné zahraniční hosty z oblasti APA: prof. José Ferreiru, děkana sportovní fakulty univerzity v Coimbre v Portugalsku a bývalého prezidenta Evropské federace APA, a prof. Jeffreyho Martina, sportovního psychologa a editora časopisu APA Quarterly. Naši studenti se dozvěděli o novinkách v mezinárodním výzkumu a získali i motivaci k cestám do zahraničí.

Na fakultě jsme měli dále možnost přivítat řadu vzácných hostů z prostředí para sportu. Byli mezi nimi úspěšní aktivní sportovci (David Drahonínský), zástupci Českého paralympijského výboru (Veronika Macková) i z organizací, které se na podpoře sportu podílejí (Michaela Krunclová z SKV Praha, Martina Balzerová a Barbara Hucková z Nadace Leontinka). ■

Jitka Vařeková, Ilona Pavlová, Klára Daďová

Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně

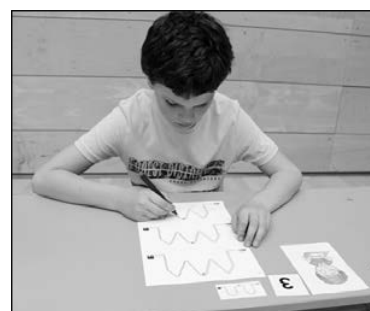
Novinky z výzkumu motoriky u dětí s poruchou autistického spektra na FSpS MUNI v Brně

Již v minulém čísle jsme vás informovali o probíhajícím výzkumu motoriky u dětí s poruchou autistického spektra na FSpS MUNI v Brně. Jak tento projekt pokračuje a jaké jsou ambice výzkumníků v roce 2023?

Výzkum motoriky u této značně heterogenní populace dětí s poruchou autistického spektra (PAS), který byl opakovaně podpořen grantem pro specifický výzkum FSpS MUNI, má velké ambice také v roce 2023. Hlavním cílem je rozšíření testovaných oblastí i aktivní přenos informací a poznatků do praxe.

Kromě aplikace standardizovaného motorického testu Movement Assessment Battery for Children, 2. edice (MABC-2), se nově u dětí ve věku 7–16 let zkoumá výskyt přetrvávajících primitivních (primárních) reflexů.

Dílním cílem projektu (a zároveň nutným předpokladem pro zahájení výzkumu) byla modifikace procesu testování právě pro děti s PAS. Zásadní úpravou



bylo dodržení klíčových principů strukturovaného učení i důraz na motivační kanály a prostředky. Celý proces tak v současnosti doplňují vizualizační pomůcky, které užíváme v souladu s požadavkem na individualizovaný přístup ke každému jedinci s touto diagnózou.

Výsledky mimo jiné komparujeme s výskytem těchto neinhibovaných reflexů u dětí z intaktní populace stejné věkové kategorie. Důraz je kladen na výstupy do praxe i závěrečné zprávy, které jsou určeny jak pro rodiče dětí, tak pro pedagogy ve vzdělávacích zařízeních, trenéry pohybových volnočasových aktivit i např. osobní asistenty, kteří s dětmi pracují.

Další novinkou v roce 2023 je plánovaná série workshopů pro pedagogické pracovníky přímo ve školách, na kterých působí. Díky zapojení velkého množství základních škol i specializovaných center pro osoby s PAS v rámci celé ČR se otevřela výzkumnému týmu další možnost přenosu poznatků z výzkumu přímo do běžné praxe. Témata workshopů jsou různá a jejich zaměření si vybírají přímo účastníci. V nabídce jsou praktické ukázky netradičních sportovních pomůcek, cviky pro odstranění nejčastěji se vyskytujících motorických deficitů, ale také třeba metody sebeobrany při agresivním chování dětí.



odstranění nejčastěji se vyskytujících motorických deficitů, ale také třeba metody sebeobrany při agresivním chování dětí.

V jarních měsících roku 2023 je plánováno vydání publikace s názvem *Rozvoj motoriky u dětí s PAS mladšího školního věku*, která přináší užitečné informace o tradičních i nových možnostech pohybového rozvoje u těchto dětí. Kniha zároveň shrnuje a interpretuje data z výzkumných projektů probíhajících v letech 2021 a 2022. Největším benefitem je praktická část se zásobníkem cviků a odkazy na další literaturu i mediální zdroje z mnoha oblastí od fyzioterapie až po tzv. „neurodrily“.

Tereza Možná, Hana Válková



Zpráva od EMILa, ale i z FSpS MU

Letní EMIL Open 2022 se uskutečnil opět v Brně, po různých koronavirových restrikcích, přesunech, modifikacích v plné parádě ve dnech 22.–25. června 2022. Předposlední víkend v červnu se předpokládá jako stabilní i pro následující ročníky. Stejně tak to, že centrem sportovně-spoločenské akce byl a bude atletický stadion VUT pod Palackého vrchem a přilehlé studentské koleje. Další nyní už pravidelně využívaná sportovní zařízení jsou na Fakultě sportovních studií. A také většina členů stabilizovaného týmu organizátorů se rekrutuje z bývalých či současných studentů sportovního managementu. Však také akreditovaný studijní program sportovní management má ve svém obsahu semestrální tříkreditovou výuku „management sportu handicapovaných“ včetně praxe.

Emil Open 2022 se sice deklaruje jako 11. ročník (lépe to zní), ale pro objektivní pravdu je nutné sdělit, že v ustáleném formátu OPEN je to 6. ročník od roku 2017. Ale „nepravdy“ se vyskytují i na jiných místech – paralympiády od roku

1960 z akce v Římě, ovšem uznány se zpětnou platností. Stabilní formát od skutečných paralympijských her v Soulu roku 1988.

Co tvoří formát EMILa Open? Orientace na mládež s jakýmkoliv typem postižení ve věku od 10 do 26 let, oznámení všem evropským zemím, otevřeno začátečníkům i neregistrovaným ve sportovních klubech či federacích, princip relativity – soutěží se inkluzivně bez ohledu na typ postižení, všichni po kvalifikacích postupují do finále a ve finále jsou na stupních vyhlásování výsledků oceňováni všichni od konečného umístění do místa prvního. Olympijský design s nástupem a představením delegací, sliby, ambasadory, dobrovolníky, s tzv. klinikami pro představení a zavedení dalších zajímavých sportů, závěrečnými ceremoniály. Špičkovými moderátory letošního zahájení na stadionu byli Aleš Kisý a Kateřina Nekolná, která také neúnavně moderuje (v nepředstavitelném vedru) dvoudenní atletické soutěže.

Ročníku 2022 se zúčastnilo 15 zemí mimo kluby či skupiny z České republiky, abecedně: Albánie,



Bulharsko, Estonsko, Chorvatsko, Island, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Moldavsko, Německo, Polsko, Rakousko, Slovensko, Slovinsko, Ukrajina. Celkem šlo o více než 80 sportovních skupin. Mezi „skupiny“ počítáme i miniskupiny rodičů s dětmi, kteří se o akci dovedí a akci využívají pro seznámení se sportem a zapojení vlastních dětí do sportovní činnosti. Toto je právě smyslem otevřeného EMILa.

Sporty roku 2022 byly jednak tradiční: atletika (174 sportovců, atletický areál VUT) a sportující v bocce, plavání (150 sportovců, plavecký areál na Kraví hoře), v prostorách FSpS pak stolní tenis a boccia. Boccia jediná má výjimku pozvat mistrovské soutěže jak pro soutěž, tak exhibiční utkání. Tentokrát to byl olympijský medailista Adam Peška, zlatý z paralympijských her v Tokiu. Ambasadory jednotlivých sportů, už v podstatě tradičními příznivci, byli Aleš

Kisý – atlet, Arnošt Petráček – plavec, Šárka Musilová – lukostřelba, všichni mnohonásobní paralympijští medailisté. Kliniky v cyklistice a jejich variantách vedl Tomáš Bábek, mimochodem jedno jeho z prvních setkání bylo v rámci jeho studií na FSpS MU.

Jaké jsou další výzvy? Iniciovat vyšší počet sportovců s jinými handicapem než s handica-

pem mentálním (nic proti nim, ovšem EMIL musí podněcovat všechny typy postižení), řešit enormní zájem o plavání, protože kapacitu plaveckých bazénů s povolenou délkou 25 m nelze nafukovat.

Těžko lze slovy popsat atraktivní doprovodné akce jako „Z očí do očí“ s Janem Krausem, návštěvy atrakcí v Brně ve volných odpoledních

či v poslední pobytový den v sobotu. Nelze ani reprodukovat ohlasy účastníků, profily ředitelů sportů, natož spousty fotografií a videí. Doporučuji navštívit <https://summer.emilopen.cz>, nebo *Evropské hry handicapované mládeže „Emil Open“* a inspirovat se pro další ročník opět v červnu 2023. ■

Hana Válková

Informace z VŠ Palestra

Zpráva z konference Zážitková pedagogika v edukačních a společenských souvislostech

3. listopadu 2022 se v prostorách Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA ve Kbelích v Praze konalo již 6. bienále mezinárodní vědecké konference Zážitková pedagogika v edukačních a společenských souvislostech.

Konference se zúčastnila řada tuzemských i zahraničních odborníků z různých oblastí odborného života, k účasti byli přizváni i zájemci z řady laické veřejnosti. Cílem setkání byla co nejširší podpora využití benefitů prožitku na různých úrovních společenského života.

Konference nabízela tři základní odborné sekce, v nichž byly prezenční formou i za pomoci on-line připojení představeny přihlášené příspěvky:

- *prožitek a pohyb;*
- *prožitek a péče o klienty;*
- *prožitek a edukační praxe.*

Letošní konference byla pořádána ve spolupráci s mezinárodním partnerem European Networks of Sports Academies, na národní úrovni získala záštitu několika velmi významných společností: České pedagogické společnosti, Českomoravské



psychologické společnosti a Asociace vysokoškolských poradců, což velmi výrazně zvýšilo celkovou prestiž konference.

V průběhu konference jsme měli možnost přivítat zajímavé hosty jak ze zahraničí (Dr. Jia-ling Charlene Yau z Tamkang University Taiwan; Dr. Fortunante Madondo z University of Hertfordshire, Hatfield, Anglie; mediátorku Mgr. Dušanu Bielezovou z nakladatelství Wolters Kluwer Slovensko; Mgr. Katarínu Vadíkovou, Ph.D. rovněž ze Slovenska; doc. Sujita Chaudhuriho z Maďarska; doc. Beatu Pitulu s kolegyní dr. Barbarou Grzyb z Polska), tak i z České republiky (doc. Petra Kreuze z Archivu hl. m. Prahy; doc. PhDr. Ivanu Nekvapilovou, Ph.D., s PhDr. Ivanou Mrozkovou, Ph.D., z Univerzity obrany v Brně; Mgr. Julii Wittmanovou, Ph.D., s kolegy z Univerzity Palackého v Olomouci, tým studentů ze Slezského gymnázia Opava pod vedením Mgr. Kamily Tkáčové).

Při zahájení konference bylo slavnostně uděleno ocenění rektora vysoké školy PhDr. Janě Skarlantové za vynikající dlouholetou spolupráci s VŠTVS PALESTRA. Dr. Skarlantové byla mimo jiné v roce



2019 udělena i medaile MŠMT, nejvyšší ocenění v oblasti školství, a to za vynikající pedagogickou práci.

Účast na konferenci potvrdily i některé organizace – např. zástupci Střediska sociálních služeb Praha 1 pod vedením Mgr. Heleny Čelišové, absolventky VŠTVS PALESTRA nebo společnost ILCO, která prezentovala výstupy svých aktivit pro stomické pacienty. V prostorách školy tak byla možnost během konference výtvarně ozdobit stomické sáčky, čímž účastníci vyjádřili solidaritu se stomickými pacienty.



Účastníci konference měli také možnost si vybrat z bohaté nabídky knih z nakladatelství PORTÁL, které své publikace prezentovalo po celou dobu konferenčního jednání. ■

Markéta Švamberg Šauerová

Kompletní přehled účastníků (včetně některých prezentací jejich příspěvků) je dostupný zde: <https://vstvvs.palestra.cz/ucastnici-mezinarodni-vedecke-konference-zazitkova-pedagogika-v-educacnich-a-spolecenskych-souvislostech>.

Bc. Honza Tománek – mistr světa Ironman 70.3 v St. George



Mezi nejúspěšnější para sportovce Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA bezesporu patří Honza Tománek, který se pravidelně účastní náročných sportovních soutěží, zejména organizovaných pro sportovce bez postižení. Pravidelně se účastní mistrovství světa v 70.3 Ironmanu, kde letos v říjnu již potřetí vybojoval titul světového šampiona (zmiňme ještě jeho vítězství v roce 2017 a 2018). Trasa letošního mistrovství vedla náročným terénem v St. George a za teploty kolem 4 st. Celsia. Kromě získání mistrovského titulu se také stal jediným Handcycle Athlete, který dokázal splnit časový limit závodu pro celkovou klasifikaci. Účast v tomto ročníku mistrovství světa měla dle osobního vyjádření Honzy ještě jeden významný moment, a to že přesně v den závodu před 20 lety bojoval o život po nezaviněné nehodě. Jak je vidět, je Honza nejen sportovec tělem a duší, ale hlavně neuvěřitelný bojovník.

Moc mu opět gratulujeme a jsme hrdí, že Honza Tománek patří mezi naše úspěšné absolventy. ■

Markéta Švamberg Šauerová

Akce APA v rámci programu Speciálních olympiád ve spolupráci s FPE ZČU



Už 6 let působí v rámci vysokoškolského sportovního klubu Fakulty pedagogické ZČU v Plzni oddíl APA Spirála, který patří ke Hnutí Speciálních olympiád. V druhé polovině roku 2022 se nám konečně podařilo otevřít pro sportovce tréninky plavání. Plavecké lekce vede zkušená trenérka a plavkyně Bc. Lucie Davidíková. I tyto tréninky se nesou ve spolupráci se studenty Centra tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické ZČU v Plzni. Děti z oddílů i nově přichozí ze speciálních a základních škol v Plzni nás mile překvapili a během prvního měsíce se skupina natolik rozjela, že jsme mohli zapojit do průběžných praxí 4 studenty a uspořádat i společnou hodinu didaktických výstupů před-

mětu aplikovaná tělesná výchova pro studenty navazujících magisterských oborů.

Postupně se nám ustálila členská základna na krásných 12 plavců. Trénujeme každé pondělí od 16.00 do 17.00 hod. v prostorách plaveckého bazénu Lochotín v Plzni. Vyvrcholením první sezóny byly závody uspořádané v předvánočním čase a nazvané Spirála Cup. Díky podpoře a dotaci ze strany Plzeňského kraje jsme pro sportovce nakoupili krásné ceny a 12. 12. 2022 se uskutečnilo vlastní sportovní klání. 6 účastníků bylo nominováno do 4 disciplín (kraulové nohy s deskou 25 m, znakové nohy s deskou 25 m, volný způsob 25 m a lovení předmětů na čas). Na závěr byli všichni



vyhlášeni, seřazeni, oceněni a vyfoceni. Každý účastník obdržel medaili i tašku s dárky (kromě jiného vyhrály děti plavecké brýle, které hned po Vánocích začaly nosit v rámci tréninků). Rádost tedy měli i rodiče, kteří mnohdy zůstali u vytržení, jak šikovné a součinné potomky mají.

Jsme moc rádi, že se nám sportovci zdokonalují, nejnověji přibyl i neplavec Míša, pro kterého jsme zakoupili velký plavecký pás a už se zapojil do tréninků v plném rozsahu. Těšíme se, až všichni vyjedeme někam na oficiální závody ☺. ■

Mgr. Věra Knappová, Ph.D.
Centrum tělesné výchovy a sportu
Fakulta pedagogická
Západočeská univerzita v Plzni



Pozvánka na 1. vědeckou ProCit konferenci o autismu

Srdečně vás zveme na 1. vědeckou ProCit konferenci o autismu, která se koná v Plzni dne 22. 11. 2023 v prostorách secesního salonu pivovaru Plzeňský Prazdroj. Tématem je život s autismem a součástí bude kromě prezentací zvaných odborníků i praktický workshop zaměřený na postupy a pomůcky při práci s jedinci na spektru. Na všechny APA příznivce se moc těšíme! ■

Za ProCit, z. s., a Centrum tělesné výchovy a sportu
Fakulty pedagogické ZČU v Plzni
vás zve Věra Knappová

Newsletter projektu RPVOK – přelom 2022/2023*Martin Višňa*

Nespíme, pracujeme, co nám síly stačí – i proto teprve třetí shrnující newsletter našeho projektu Rovné příležitosti ve vzdělávání v Olomouckém kraji vychází s poměrně dlouhým časovým odstupem. Pokud si ale tento stručný přehled našich aktivit za poslední měsíce projdete, zjistíte, že v úvodní větě nelžeme.

➔ Weby, sítě, online kanály

Veřejně nejviditelnějšími výstupy naší práce jsou pravděpodobně proměny webů, které s naším projektem a pracovišti do něj zapojenými souvisejí a především kde zájemci najdou potřebné informace a kontakty stran inkluzivního vzdělávání v regionu. Vedle již dříve upravených a průběžně doplňovaných a aktualizovaných stránek *ikap.cz* prošly během roku 2022 inovací webové stránky Pedagogicko-psychologické poradny a Speciálně pedagogického centra Olomouckého kraje, kterými tato pracoviště deklarují i propojení s Regionálním centrem APA a odrážejí tak celkové systémové nastavení a pojetí inkluzivního vzdělávání v kraji, o které se snažíme.

Spustili jsme také web připravované konference, která bude jedním z vrcholů našeho projektu v roce 2023. Modernizaci podstoupily stránky České asociace aplikovaných pohybových aktivit, která na národní úrovni zastřešuje pracoviště zaměřená na aplikované pohybové aktivity a jejíž činnost s tou naší velmi úzce souvisí. V neposlední řadě připravujeme omlazovací kúru pro náš domovský web *apa.upol.cz*.

Sledovat naši činnost můžete samozřejmě i na sociálních sítích a dalších kanálech, které taktéž využíváme pro vzdělávání či sdílení zkušeností a příkladů dobré praxe. Zavedený je již elektronický měsíčník *Letem světem APAnetem*, ve kterém učitele a další pedagogické pracovníky informujeme o možnostech vzdělávání v APA, prezentujeme různé metodiky a přinášíme inspiraci. Tu najdete i na našem YouTube kanále, kde stále přibývají záznamy webinářů, metodická videa nebo ohlédnutí za uskutečněnými akcemi. Centrum APA najdete také na Facebooku, Instagramu a nově i na TikToku.

➔ Nová konzultantka APA

Malou obměnou také prošel náš tým. Oblast Prostějovska a agendu, kterou měla dosud na starosti Markéta Hajduková, převzala jako nová konzultantka APA Gabriela Adámková. Přejeme, ať jí práce pro náš projekt baví a naplňuje. Nadále v konzultantských pozicích pokračují „staří známí“ Eliška Vodáková, Adam Jarmar a Ladislav Baloun, přičemž se ale v poslední době rozšířil jejich záběh: poprvé se například zabývali i podporou v tělesné výchově u žáka s dyspraxií.

➔ Strategie

Naše Regionální centrum APA je zmíněno v nově vytvářeném Dlouhodobém záměru Olomouckého kraje, který určuje prioritní oblasti regionu do budoucnosti. RC APA je v dokumentu součástí podpory pohybové gramotnosti obyvatelstva, také je zmíněno v oblasti inkluzivního vzdělávání. Co to znamená? Že kraj s námi a naší podporou počítá a deklaruje, že je naše činnost pro region důležitá – a to nás velmi těší a děkujeme za to.

Zkušenosti z naší praxe a vůbec z fungování RC APA by se měly promítnout i do nově připravovaných upravených rámcových vzdělávacích programů pro základní školy, které by vůbec poprvé měly obsáhnout i oblast aplikované tělesné výchovy. Kromě toho Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR začalo připravovat reformu sportu, která se bude věnovat i nevrcholovému a nevykonnostnímu sportu, přičemž i do dokumentů, o které se tato reforma bude opírat, by se měly promítnout naše zkušenosti.

➔ Vzdělávání pedagogů

Mateřské školy. Dosud se i naše projekty soustředily především na učitele a studenty/žáky středních a základních škol, to jsme se ale rozhodli změnit. Vždyť s pohybem a výchovou ke zdravému životnímu stylu se má začínat v co nejučtější věku! Ve spolupráci s Gymnáziem Jana Blahoslava a Střední pedagogickou školou v Přerově, která se stala fakultní školou naší domovské Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého, se nám podařilo zřídit Centrum pohybové gramotnosti v předškolním inkluzivním vzdělávání a zahájili jsme v něm semináře na tuto oblast zaměřené. Tyto semináře se setkaly s velkým zájmem pedagogů, což jen potvrzuje, že školky byly v tomto ohledu spíše přehlížené. Svůj díl na úspěchu seminářů samozřejmě mají lektori, z nichž musíme zmínit především Lenku Fasnerovou, která svým fyzioterapeutickým a speciálně-pedagogickým know-how obsáhne celou řadu poptávaných témat. Nutno dodat, že i ve školkách se realizují některá podporná opatření, školíme asistenty pedagogů nebo do nich zapůjčujeme potřebné pomůcky.

Pokud se podíváme na naše semináře pro pedagogy obecně, snažíme se pořádat dva až tři měsíčně, přičemž portfolio témat je opravdu široké – od relaxačních a regeneračních cvičení přes psychomotorické aktivity nebo například využití sportovní střílby v zájmovém vzdělává-

ni až po problematiku problémového žáka v inkluzivním prostředí a možnosti intervencí.

☞ Metodická podpora

Nově vznikající metodické materiály, videa nebo výstupy ze seminářů prezentujeme na výše zmíněných online platformách. Důraz klademe na elektronickou, snadno dostupnou a ekologickou formu. Nezapomínáme ale ani na ty, kteří nedají na papír dopustit, a třeba časopis APA v teorii a praxi, který vychází dvakrát ročně v pdf na webu i tištěný „do ruky“, je toho důkazem.

☞ Zájmové vzdělávání

Naše podpora se týká i zájmového vzdělávání, které se uskutečňuje především v centrech inkluzivního zájmového vzdělávání v DDM Olomouc, DDM Kojetín a SVČ Duha Jeseník. Stále ale běží i námi organizované kroužky plavání pro všechny a všestranná sportovní příprava, o které zájem neklesá.

☞ Nový handbike

Poslední významnou investicí v rámci našeho projektu a novou sportovně-kompenzační pomůckou v naší půjčovně je handbike s elektromotorem, který umožňuje i žákům s těžším tělesným postižením účastnit se například školních cyklovýletů a dalších aktivit. Handbike je vhodný například pro kvadrupleiky, je odlehčený, má upravitelné řízení a speciální odpružení zabezpečující jezdci pohodlné svezení bez větších nárazů.

☞ Dny na monoski

Již tradiční zimní sérii nevynecháme ani letos. Na dnech na monoski už od roku 2013 přibližujeme všem zájemcům, že na lyžích a sjezdovkách si mohou užívat i lidé s postižením, přičemž si s námi každý zdarma může vyzkoušet jízdu na monoski či biski, tedy upravených lyžích pro handicapované. Letošní série bude mít pět zastávek, přičemž vedle programů 25. února v Parku sportu Hrubá Voda u Olomouce a 4. března ve Ski areálu Kraličák u Sta-

rého Města na Šumpersku, které jsou součástí našeho projektu, nás uvidíte také 11. února v Hlinsku na Vysočině, 18. února v Olešnici na Moravě a 11. března na Trojáku v Hostýnských vrších. Rádi na těchto dnech uvidíme nejen rodiče se školáky s postižením, kteří se mohou přesvědčit, že i s handicapem se lze zúčastnit školních lyžařských kurzů!

Utuno dodat, že naše zimní aktivity se neomezují jen na Dny na monoski, ale stejně jako v dřívějších letech jsme na sněhu uskutečnili během ledna i oblíbený seminář o lyžování zrakově postižených a lyžařské vikendy pro rodiny s dětmi se zrakovým a tělesným postižením.

☞ Konference krajských center a APA

Na závěr newsletteru jsme si nechali podrobnější informaci o akci, kterou jsme zmiňovali již výše. Na dny 17.–19. května chystáme Konferenci krajských center projektu Rovné příležitosti ve vzdělávání Olomouckého kraje, paralelně s V. českou národní konferencí aplikovaných pohybových aktivit – tedy v tyto dny se nabízí velký prostor pro sdílení zkušeností, inspirace a příkladů dobré praxe nejen z Olomouckého kraje, který jako vůbec první zakotvil téma APA do svého poradenského systému a celoživotního vzdělávání pedagogických pracovníků. Program konferencí usilovně ladíme, nicméně vězte, že chystané teoretické a zejména praktické příspěvky obsáhnou širokou paletu témat týkajících se inkluzivního vzdělávání, školní tělesné výchovy, zdravotní tělesné výchovy, psychomotoriky, tvorby nových kurikulárních dokumentů v tělesné výchově a společném vzdělávání, koncepcí rozvoje inkluzivního pojetí pohybové gramotnosti, prevence předčasných odchodů ze vzdělávání či kariérového poradenství, také volnočasových aktivit dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Součástí budou kulaté stoly, besedy, workshopy i posterová sekce. Všechny informace ke konferenci budou postupně zveřejňovány na webu www.ckapa.upol.cz, kde se již teď můžete na akci přihlásit. V květnu na viděnou!

Semináře RCAPA V RPVOK – září až prosinec 2022

(z <https://www.ikap.cz/rpvok/aktuality>)

Martin Lajza, odborný metodik APA pro Olomoucký kraj, za RCAPA v RPVOK

Seminář RCAPA RPVOK „O problémovém chování dětí se SVP v inkluzivním předškolním vzdělávání“ a „Úvod do problematiky rozvoje pohybové gramotnosti“

Dne 27. 9. 2022 na Střední pedagogické škole Přerov proběhl prezenční seminář pro pedagogické pracovníky v předškolním vzdělávání. Tématem „**Problémové chování dětí se SVP v inkluzivním prostředí MŠ**“ provázela Mgr. Milada Sovadinová, psycholožka, vedoucí SPC Olomouc. Druhé téma bylo zaměřeno na „**Rozvoj pohybové gramotnosti v předškolním vzdělá-**

vání“ a prezentoval jej PhDr. Martin Lajza, odborný metodik APA v RPVOK.

Společně „inkluzivní“ vzdělávání ovlivnilo i práci pedagogických pracovníků v předškolním vzdělávání. Ne všichni jsou připraveni na práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami a v oblasti pohybových aktivit zvlášť. Aby problematiku aktivního zapojení dětí do vzdělávání, školních i mimoškolních pohybových aktivit zvládli, je realizován FTK UP v Olomouci projekt Olomouckého kraje „**Rovné příležitosti ve vzdělávání**“. V rámci realizace projektu je řešena problematika práce s dětmi se speciálními vzdělávacími

potřebami (SVP) v oblasti rozvoje pohybové gramotnosti a jejich aktivní zapojení do pohybových aktivit třídy, školy.

„Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí této věkové skupiny a dbá na to, aby tato vývojová specifika byla při vzdělávání dětí v plné míře respektována / **pokládá základy chování, učení, zdravého životního stylu, vztahu k pohybu, společnosti a právního vědomí.** Ve vzdělávací oblasti **„Dítě a jeho tělo“ se úsilí učitele zaměřuje v oblasti biologické jak stimulovat a podporovat růst a neuro-svalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových a manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům.**“ (RVP předškolní vzdělávání)



Z výše uvedeného je zřejmá náročnost práce pedagogických pracovníků v předškolním vzdělávání, kteří v mnoha oblastech připravují děti na jejich přechod do základního školního vzdělávání, jejich dalšího života. Nermalou roli v rozvoji dětí hraje i kvalita jejich pohybové gramotnosti, která ovlivňuje mnoho jejich činností, ale i celkovou kvalitu života.

Do předškolního vzdělávání přicházejí děti s různými úrovněmi věku, biologické a mentální zralosti, zdravotního stavu i socializace, pohybových schopností, což dělá práci s nimi ještě náročnější. Aby oblast aktivního zapojení dětí se SVP do pohybových aktivit třídy a školy byla pro pedagogické pracovníky lépe zvládnutelná, mají možnost oslovit pracovníky RCAPA z projektu RPVOK, kteří jim v dané problematice poradí, a rovněž se mohou účastnit vzdělávacích akcí pro ně připravených. Seminář v Přerově proběhl v příjemné tvůrčí atmosféře a zúčastnilo se ho 23 pedagogických pracovníků.

Malé ohlédnutí k prezentaci APA na setkání „TĚLOCVIKÁŘŮ“, Těloolomouc 2022

V malém ohlédnutí bychom rádi informovali o prezentaci práce s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP), v jejich aktivním zapojení do inkluzivních školních i mimoškolních pohybových aktivit. Tato aktuální problematika byla součástí programu

i na Těloolomouc 2022, ve dnech 25. 8. – 27. 8. 2022. Pořadatelem této akce s celorepublikovým rozsahem byla tradičně Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, která letos slaví 30. výročí svého založení a je v současné době realizátorem projektu Rovné příležitosti ve vzdělávání v Olomouckém kraji (RPVOK)

Zástupci RCAPA RPVOK se aktivně jako odborní lektori zapojili do realizace programu této významné akce a prezentovali aktuální témata: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., se zaměřil na modifikace sportovních a pohybových her, Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D., se věnovala problematice práce s žáky s ADHD, Mgr. Markéta Hajduková a Mgr. Eliška Vodáková prezentovaly aplikaci a význam psychomotorických cvičení a aktivit.

Ze strany účastníků akce byl o danou problematiku zájem, cca 80 jich poskytlo svůj e-mail a kontaktní adresu za účelem případné spolupráce a účasti na akcích pořádaných RCAPA v rámci realizace projektu RPVOK a sdílení informací.

Účastníci akce se aktivně zapojili, dané aktivity si vyzkoušeli, projevíli tak zájem o možná řešení situací vzniklých v současném „inkluzivním“ vzdělávání. Uvědomili si, že vše se dá modifikovat tak, aby se mohli aktivně zapojit všichni zúčastnění bez rozdílu v kvalitě jejich smyslového vnímání, tělesné stavby a kondice či mentální úrovně.

Akce byla, jako vždy, reprezentativní a pro účastníky velmi podnětná. Ještě kdyby se vzdělávacím institucím připravujícím tzv. „tělocvikáře“ podařilo vytvořit vzdělávací obor, který by jejich absolventy připravil na práci pedagog tělocvikář v současném „inkluzivním“ vzdělávání, bylo by to zajisté přínosné pro všechny zúčastněné. Věřím, že na takový vzdělávací obor nebudou budoucí „tělocvikáři“ čekat dlouho.

Akce účastníkům poskytla základní, aktuální vhled do problematiky školních i mimoškolních pohybových aktivit, jejich modifikací pro žáky se SVP.

Řešíte-li problematiku práce s dětmi, žáky se SVP, v oblasti pohybových aktivit a nejste si jisti jak postupovat, kontaktujte realizační tým RCAPA RPVOK. Kontakt naleznete na ikap.cz/RPVOK/ Regionální centrum APA a pracovníky KAT APA FTK UP v Olomouci na upol.cz. Všichni se rádi s vámi podělíme o své zkušenosti.

„Zdravotní tělesná výchova – posturální cvičení“ s Mgr. Lenkou Fasnerovou

Sérii seminářů připravovaných RCAPA v RPVOK s lektorkou Mgr. Lenkou Fasnerovou, fyzioterapeutkou z Centra pohybu v Olomouci, zaměříme na téma „Zdravotní tělesná výchova – Posturální cvičení“.

Současný způsob života nás často vede k činnostem a „nečinnostem“, které oslabují „správné fyziologické postavení jednotlivých částí našeho těla, páteře, hlavy a horních a dolních končetin“* a to nám způsobuje různá omezení, bolesti, zdravotní obtíže při vykonávání pohybových, pracovních i zájmových činnos-



tí. Abychom těmto důsledkům nečinnosti či nevhodné činnosti předcházeli, musíme si uvědomit, že: „Správné držení těla je možné zjednodušeně chápat jako takové nastavení pohybového aparátu, při kterém jsou naše vazy, šlachy, svaly a klouby v co nejmenším zatížení a napětí. Jde tedy o takové postavení, při kterém své tělo vlastně šetříme a které bychom si měli podvědomě zafixovat tak, aby se pro nás stalo zcela přirozené.“**

Vhodně voleným cvičením můžeme správné držení těla ovlivnit, čím dříve jej začneme aplikovat, tím lépe pro nás. Cvičení zaměřená na posílení posturálních mechanismů lidského těla by měla být součástí rozvoje pohybové gramotnosti již od narození. Jejich aplikace i v rámci tělocvičných chviliek a pohybových aktivit ve školním i mimoškolním inkluzivním vzdělávání je velmi žádoucí.

První setkání s Mgr. Fasnerovou proběhlo 18. 10. 2022 na SPŠ Jeseník (emko) Dukelská a zde se lektorka věnovala úvodu do dané problematiky oblastmi „Jak vypadá správné držení těla, správné pohybové stereotypy, jaké jsou jejich odchylky, jak je rozpoznat a správně a efektivně kompenzovat.“

„**Správné držení těla** je ideální stav, kdy vaše postava odpovídá **správnému fyziologickému postavení jednotlivých částí vašeho těla** (páteře, hlavy a horních a dolních končetin).*



Cílem těchto seminářů je seznámit pedagogické pracovníky s danou problematikou, jak ji vhodně řešit, která cvičení jsou vhodná a nevhodná, jak je správně provádět. Správné držení těla a aplikace cvičení pro jeho podporu je důležitá nejen pro děti, žáky, ale i pedagogické pracovníky, všechny lidi.

Lektorka danou sérii rozdělila na oblasti: Úvod do problematiky; Správné postavení páteře, pánve, dolních končetin, nohy.

Další akce na dané téma připravujeme 29. 11. 2022 na Střední pedagogické škole Přerov a 30. 11. 2022 na Střední průmyslové škole Přerov.

* [/http://centrumpreventivnipec.cz/sdt-spravne-drzeni-tela](http://centrumpreventivnipec.cz/sdt-spravne-drzeni-tela)

** [/Správné držení těla \(pohybzdrape.cz\)](http://Spravne-drzeni-tela(pohybzdrape.cz))

APA vstupují do „kurikula“ Střední pedagogické školy Přerov

2. 11. 2022 na Střední pedagogické škole Přerov proběhlo velmi důležité pracovní jednání mezi zástupci školy, RCAPA RPVOK a Katedry APA FTK UP v Olomouci. Cílem jednání bylo navázat úzkou spolupráci v oblasti zařazení problematiky „Rozvoj pohybové gramotnosti dětí v inkluzivním předškolním vzdělávání do „kurikul“ budoucích pedagogických pracovníků předškolního vzdělávání.“



Jednání se zúčastnili **za Střední pedagogickou školu Přerov:** Mgr. Romana Studýnková, ředitelka školy; Mgr. Aleš Piňos, předseda předmětové komise pro tělesnou výchovu a **za RCAPA RPVOK a KAT APA FTK UP v Olomouci:** Prof. Martin Kudláček, Ph.D., vedoucí Katedry APA FTK UP v Olomouci; Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., zástupce vedoucího Katedry APA FTK UP v Olomouci, odborný garant realizace projektu RPVOK; PhDr., Mgr. Martin Lajza, odborný metodik APA v RPVOK.

Obě zúčastněné strany se dohodly na „spolupráci“ v projektu RPVOK, zřízení „Fakultní školy“ FTK UP v Olomouci, zřízení „Centra pohybové gramotnosti v předškolním inkluzivním vzdělávání“. Na další období společně naplánovali vzdělávací semináře pro pedagogické pracovníky z mateřských škol i současné žáky Střední pedagogické školy Přerov, kdy daná problematika rozšíří jejich „kurikulum“. Rovněž byla dohodnuta spolupráce a formy propagace studia na KAT APA FTK UP v Olomouci sdílením internetových stránek. Základní videa atd. o činnosti RCAPA, příklady dobré praxe je možné zhlédnout na <https://www.youtube.com/channel/UC3utul-PDft9HrzZD2D2RZnA>.

Navázání úzké spolupráce mezi oběma institucemi je vyvrcholem činnosti RCAPA v projektech Olomouckého kraje IKAP (2017–2020) a RPVOK (2020–2023). Tato spolupráce seznámí budoucí pedagogické pracovníky z předškolního inkluzivního vzdělávání s problematikou pohybové gramotnosti, kterou je nutné

řešit již v raném věku dětí. Práce pedagogů je v současném vzdělávání velmi náročná a ovlivní zvládnutí dané životní etapy dětí i jejich přechod do základního vzdělávání. Takto pojatá spolupráce v oblasti pohybových aktivit je v České republice ojedinělá. Střední pedagogická škola Přerov v čele s Mgr. Romanou Studýnkovou si je vědoma potřeby zařazení problematiky práce s dětmi v oblasti pohybových aktivit do kurikula školy a pověřila Mgr. Aleše Piňose funkcí kontaktního koordinátora APA pro spolupráci s RCAPA v realizaci projektu RPVOK.

Již samotné pracovní jednání ukázalo zájem obou stran o spolupráci a nalezení shody při jejím naplňování, proto věříme, že spolupráce bude úspěšná a hlavně přínosná pro všechny zapojené subjekty.

Úvod do problematiky APA v předškolním inkluzivním vzdělávání

Ve dnech 15. a 16. 11.2022 na Střední pedagogické škole Přerov PhDr. Martin Lajza, odborný metodik APA v projektu RPVOK, prezentoval „úvod do problematiky práce s dětmi v jejich aktivním zapojení do inkluzivních pohybových aktivit“. Práce pedagogických pracovníků i v předškolním vzdělávání musí být kvalitně odvedena, je na ně kladena zodpovědnost za přípravu dětí na jejich přechod nejen do základního školního vzdělávání. Nedílnou součástí přípravy na tento pro ně důležitý krok je i oblast pohybových aktivit.



Vzhledem k tomu, že v současném „inkluzivním“ vzdělávání pracují pedagogičtí pracovníci s dětmi s rozdílností ve zralosti mentální i tělesné, stavbě a funkčnosti tělesných segmentů (částí těla), smyslových orgánů, psychické a fyzické kondice, z odlišně podnětného prostředí atd., je nutné danou problematiku znát. Na spolupráci ve vzdělávání žáků Střední pedagogické školy Přerov, která by měla na tuto skutečnost budoucí pedagogické pracovníky předškolního vzdělávání připravit, se dohodli zástupci školy a RCAPA RPVOK a KAT APA FTK UP v Olomouci. Problematika bude žákům prezentována formou pracovních setkání pod vedením odborných lektorů APA v RPVOK i Akademických pracovníků KAT APA FTK v Olomouci. Úvodního setkání se zúčastnilo 87 žáků



3. ročníku, budoucích pedagogů předškolního vzdělávání, kteří byli seznámeni s vlivem hypokineze, nedostatku pohybových aktivit a cvičení, s možnostmi jejich modifikací vzhledem ke schopnostem aktivně zapojených dětí. V praktické části si žáci vyzkoušeli jednoduché pohybové aktivity modifikovatelné tak, aby je zvládly i děti s různými schopnostmi. Mottem dne bylo: radost z pohybu, jednoduchost, vše se dá aplikovat a rozvíjet formou hry, pohybovým úkolem, když něco nemohu dělat ve stoje na dvou nohách, mohu to modifikovat ve stoje na jedné noze, v kleku či sedu, lehu atd. Lektor zdůraznil aplikaci pohybových aktivit, které posilují posturální mechanismus (držení) těla, zlepšují hybnost tělesných segmentů a přispívají ke zvládnutí přirozených samoobslužných činností. Vše musí být v souladu s bezpečností a přiměřeností ke schopnostem dětí. Aktivně prováděná přiměřená pohybová aktivita je nedílnou součástí zdravého životního stylu a významnou formou socializace.

Třikrát s APA na eMku v Jeseníku

Během října a listopadu proběhly v regionálním centru aplikovaných pohybových aktivit (APA) na střední průmyslové škole v Jeseníku (eMku) tři vzdělávací semináře s cílem podpořit a inspirovat pedagogické i nepedagogické pracovníky.



18. 10. 2022 proběhl seminář na téma „Zdravotní tělesná výchova – posturální cvičení“. Opět si k nám udělala výlet lektorka Mgr. Lenka Fasnerová z Centra pohybu Olomouc, aby nás provedla diagnostikou správného držení těla, přehledně informovala o nej-

častějších odchylkách v pohybových stereotypech a ukázala nám zdravotně tělesná cvičení vedoucí k jejich nápravě a kompenzaci. Modelovým příkladem byli vlastní účastníci semináře. Jednotlivé cviky byly lektorkou předvedeny a následně probíhala jejich korektura u účastníků. Téma je velmi obsáhlé, a tak byl tento seminář úvodem k dalším, které nás čekají v novém roce.

Hned za další tři dny, 21. 10. 2022, jsme na eMku přivítali pana Mgr. Jaromíra Maštaliře, Ph.D., a téma „Problematika procesu ukončování školní docházky a plánování přechodu do další etapy života žáka (nejen) se SVP“. Na toto náročné období spojené s mnoha výzvami a překážkami jsme se snažili pohlédnout ze všech stran – ať se jedná o třídního učitele, výchovného či kariérového poradce, ředitele školy, pracovníka vybraného školského poradenského zařízení, rodiče a zejména žáka samotného. Vyzkoušeli jsme vybrané nástroje a techniky práce, které lze při ukončování školní docházky a plánování přechodu využít.

Za výjimečně teplého a slunečného počasí na začátku listopadu proběhl 8. 11. 2022. seminář s lektorkou Mgr. Miladou Sovadinovou, psychologkou, vedoucí SPC Olomouc, zaměřený na nejčastější projevy problémového chování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v mateřských a základních školách. Podrobně jsme se věnovali možným řešením nepřijatelného chování, ale i legislativnímu ukotvení této problematiky. Sdíleli jsme osobní zkušenosti a na daných příbežích jsme si osvojovali probírané postupy a metodu. Zaměřili jsme se i na stránku jednání s rodiči, aby naše snaha byla efektivní, s co největším pozitivním dopadem na žáka.

Posturální cvičení a specifika psychomotorického vývoje dětí předškolního věku

Za účasti 33 pedagogických pracovníků z předškolního inkluzivního vzdělávání proběhl 29. 11. 2022 na Střední pedagogické škole Přerov, Denisova 3, prezenční seminář RCAPA projektu RPVOK. Odborní lektori na akci se věnovali velmi aktuální problematice práce s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami. Oblast „Zdravotní tělesná, pohybová výchova – posturální cvičení“ pod vedením Mgr. Lenky Fasnerové, fyzioterapeutky z Centra pohybu Olomouc, prezentovala celkový pohled na posturu (= držení těla): co a jak v těle spolu souvisí, jak vypadá správné držení těla a správné pohybové stereotypy, jejich odchylky, jak je rozpoznat, správně a efektivně kompenzovat, jaké nejčastější odchylky můžeme odhalit právě u dětí. K jednotlivým diagnózám byla předvedena a účastníky prakticky odzkoušena doporučená cvičení.

PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D., akademický pracovník Katedry APA FTK UP v Olomouci, se věnoval oblasti „Specifika psychomotorického vývoje dětí předškolního věku“. Odborný lektor se zaměřil na zákonitosti psychomotorického vývoje v typických 3měsíčních vývojových etapách, zapojování svalových řetězců ve standardním vzpřimovacím procesu u dětí do 2 let, odchylky, které je nutné řešit u 3letých a 6–7letých dětí.



Cíl seznámit účastníky s problematikou správného držení těla, s aplikací správných tělesných pohybových vzorců, aktivit podporujících správné držení těla, prací tělesných segmentů a psychomotorickým vývojem dětí v předškolním věku byl na akci zcela naplněn.

Odborní lektori prezentovali danou problematiku a její praktická řešení, účastníci akce si vše osobně vyzkoušeli. Dá se říci, že díky odbornému výkladu a praktickým řešením se nám všem zúčastněným bude lépe v dané problematice orientovat a pracovat, což je cílem všech našich setkání na seminářích RCAPA RPVOK. Jako účastníci jsme si také uvědomili, že i my pedagogičtí pracovníci bychom měli dané pohybové aktivity realizovat, abychom si zlepšili držení těla, uvolnili svalové i duševní napětí způsobené v důsledku našeho pracovního vypětí. Tělocvičné chvílky, kdy cvičí děti společně s pedagogem, by se měly stát nezbytnou součástí jejich pracovního programu.

„Pedagog cvičí společně s Děťmi 😊“.

Úvod do problematiky zdravotní inkluzivní tělesné výchovy na SPŠ Přerov, Havlíčkova 2

30. 11. 2022 na Střední průmyslové škole Přerov, Havlíčkova, proběhl prezenční seminář, který byl úvodem do plánované série z oblasti „Zdravotní tělesná, pohybová výchova v inkluzivním vzdělávání“.

V této „lekcí“ odborná lektorka Mgr. Lenka Fasnerová, fyzioterapeutka z Centra pohybu Olomouc, prezentovala celkový pohled na posturu a vadné držení těla. K jednotlivým diagnózám byla předvedena a účastníky prakticky odzkoušena doporučená cvičení.

Účastníci byli seznámeni s vhodnými postupy při rozvoji posturální mechaniky. Lektorka zdůraznila, že je nutné s rozvojem pohybové a posturální mechaniky těla a psychomotorických schopností začít již v novorozeneckém věku, aby děti získaly správné návyky, osvojily si správné pohybové vzorce, které si budou přenášet do dalších etap života.

V dalších „lekcích“ se lektorka zaměří na „Zdravou nohu + chůzi“, Správné držení těla + problematiku různých vybočení páteře (sko-



lióza atd.). Závěrečná lekce bude zaměřena na souhrn témat předšlých lekcí a rozvoj všeobecné pohybové gramotnosti a kondiční cvičení.

Účastníci si také uvědomili, že i pedagogičtí pracovníci by měli dané pohybové aktivity realizovat, aby si zlepšili držení těla a uvolnili svalové i duševní napětí způsobené v důsledku pracovního vyčerpání.

Seminář proběhl v příjemné pracovní atmosféře, účastníci si veškerá cvičení předváděná lektorkou vyzkoušeli a konzultovali s ní případné nejasnosti. ZÁVĚREM DOŠLO KE SHODĚ, že daná cvičení by měla být nedílnou součástí jednotek tělesné výchovy i tělocvičných chvilek v průběhu vyučovací jednotky či přestávky.

„Cvičte raději 5 minut každý den než 2 hodiny jednou za týden, pro naše tělo to je lepší,“ doporučuje lektorka.

Sportovní střelba a její využití v inkluzivním vzdělávání

Dne 7. 12. 2022 proběhl v Domě dětí a mládeže Olomouc další odborný seminář v rámci projektu Rovné příležitosti ve vzdělávání v Olomouckém kraji. Tématem semináře byla sportovní střelba a její využití v inkluzivním vzdělávání. Součástí programu byla velmi zajímavá a přínosná přednáška od lektora Jakuba Koska,



který reprezentuje Českou republiku ve sportovní střelbě a zúčastnil se i letních paralympijských her v Tokiu v roce 2020. V praktické

části školení měli pedagogové možnost si vyzkoušet kromě klasické střelby na trenážeru, také střelbu pro zrakově postižené. Seminář byl pro všechny velkým přínosem a inspirací.



Mgr. Aleš Pátek, Oddělení turistiky a sportu DDM Olomouc

Jógou proti syndromu vyhoření

Závěrečný seminář RCAPA RPVOK v roce 2022 nesl název „Jógou proti syndromu vyhoření“. Dne 14. 12. 2022 na Střední průmyslové škole Přerov, Havlíčkova 2, odborný lektor APA PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D., z Katedry APA FTK UP v Olomouci prezentoval využití prvků jógy pro nastolení duševní i tělesné rovnováhy člověka



ohroženého syndromem vyhoření. Aby byl vzdělávací proces kvalitní, musí být pedagogičtí pracovníci, kteří ho realizují, v dobré duševní i fyzické kondici. Jednu cestu, jak toho dosáhnout, nabídl na semináři lektor, který se zaměřil na problematiku využití prvků jógy aplikovatelných pro uvolnění těla i mysli, napětí vzniklého pracovním vypětím, hypokinezí, tedy často nízkou pohybovou aktivitou a konzumním životem. Rovněž byly předvedeny prvky aplikovatelné v inkluzivním vzdělávání.

Účastníci si aktivně vyzkoušeli různé cviky, které jsou vhodné jako kompenzační na jejich pracovní zátěž. Seminář proběhl v příjemné pracovní-relaxační atmosféře. ■

Střípky z konzultantské činnosti

Klára Botková

Nedílnou součástí konzultantské činnosti je spolupráce se SPC (speciálněpedagogické centrum) a PPP (pedagogicko-psychologická poradna) a tu má na starost kontaktní koordinátor APA Klára Botková.



Mgr. Kláru Botkovou můžete potkat na Katedře APA FTK UP Olomouc, kde vyučuje předměty zaměřující se na oblast somatopedie. Dále ji uvidíte na bazéně v rámci předmětu *terapie ve vodním prostředí a praxe pro osoby se speciálními vzdělávacími potřebami*. Kromě toho zajišťuje praxe studentů v inkluzivním vzdělávání a praxe studentů podle paragrafu § 16 odst. 9 školského zákona. V rámci projektu RPVOK se spolupodílí na konzultační činnosti ve školských poradenských pracovištích, a pomáhá tak vytvořit spolu s konzultanty APA příjemné prostředí pro žáky, rodiče i pedagogy v rámci inkluzivního vzdělávání, primárně v tělesné výchově.

Díky tomu dochází k většímu propojení a spolupráci s rodičem (zákonným zástupcem) a školou, kde se snažíme být partnery a poradci hlavně pro pedagogy či asistenty pedagoga. A to vše ve spolupráci s SPC, a pokud je potřeba tak i s PPP. Se školskými poradenskými pracovišti se snažíme podle potřeby a naléhavosti zpětně interpretovat intervence ve školách, kde jsou inkluzivně vzděláváni žáci a studenti se SVP. Aby žáci a studenti se SVP mohli být co nejvíce začleněni do všech školních aktivit, snažíme se zajistit pro školy personální podporu při

realizaci školních výletů, adaptačních kurzů, škol v přírodě, plaveckého výcviku nebo lyžařského výcviku, vždy za pomoci vyškolených instruktorů z řad studentů v rámci jejich praxí. S tím úzce souvisí i návrh vhodných kompenzačních pomůcek do tělesné výchovy v rámci podpůrného opatření.



Hlavní náplní práce je zaměřovat se na školní prostředí. Nezapomínáme ale ani na mimoškolní prostředí. I zde se snažíme najít cestu, jak vyplnit volný čas pro tyto děti. Proto vznikly dva odpolední kroužky. První je všestranná gymnastika a její průprava a druhý kroužek plavání.

V rámci Olomouckého kraje spolupracujeme s PPP a SPC Olomouc a jejich detašovanými pracovišti, kam patří SPC Přerov, SPC Jeseník, SPC Mohelnice, SPC Prostějov. V současnosti spolupracujeme s 16 MŠ, 40 ZŠ a 7 SŠ a evidujeme 104 dětí, žáků a studentů se SVP. ■

Informace o projektech

(redaktorka *Julie Wittmannová*)

Projekt PINC

Projektový tým PINC

Projekt **PINC** se **inovativním způsobem zaměřuje na inkluzivní vzdělávání**: školí budoucí učitele a vychovatele, jak vytvářet herní prostředí pro všechny žáky. Inkluze se často zaměřuje na odstraňování bariér během formální výuky, ale i děti se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) mají právo být začleněny do herních a pohybových chvil během školního dne. **Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením výslovně požaduje** „zajistit, aby děti se zdravotním postižením **měly stejný přístup jako ostatní děti k účasti na hře, k rekreaci a k volnočasovým a sportovním aktivitám, včetně aktivit ve školním systému**“.

Testujeme naše školicí materiály...

V loňském roce jsme připravili návrhy školicích materiálů, takže na jaře 2022 nastal čas ověřit funkčnost materiálů v praxi! Pilotního školicího kurzu PINC se zúčastnilo téměř 100 studentů ze sportovních a pedagogických fakult ve Španělsku, Řecku, v České republice a Itálii (belgičtí partneři budou pilotovat kurz tento podzim). Zajímalo nás, jak studenti odpoví na tyto otázky: Jak relevantní a užitečný je takový typ školení o inkluzivní hře, který zajišťuje zapojení dětí se SVP? Jaké máte návrhy na zlepšení pilotního školení PINC?



✓ **Ve Španělsku**

Na **Univerzitě v Murcii** bylo pilotní školení PINC zařazeno jako součást předmětu „programy inkluzivní tělesné výchovy a aplikovaného sportu“. Kurzu se zúčastnilo patnáct studentů třetího ročníku Fakulty sportovních věd – a byli jím docela nadšeni! „*Velmi potřebné školení, doposud jsme neměli obsah o inkluzi v žádném předmětu studia,*“ řekl jeden ze studentů na konci školení. Jiná spolužačka dodala: „*Hra je v životě dítěte velmi důležitá, nikdo by neměl být vyloučen a my musíme toto právo dítěte chránit.*“



✓ **V Česku**

Pilotní školení proběhlo na **Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci**. Zúčastnilo

se ho 17 studentů druhého ročníku bakalářského studijního programu „Tělesná výchova a sport“. Pod vedením lektorů Jany Tomiškové, Ladislava Balouna a Tomáše Vyhliďala diskutovali o pojmu inkluze z pohledu mezinárodního práva. Dále se seznámili s teoretickými i praktickými přístupy ke hře a s možnostmi, jak hru využít jako prostředku inkluze.



✓ **V Itálii**

Třicet studentů magisterského studijního programu na **Univerzitě v Palermu** testovalo průvodce školením PINC. Zúčastněné studenty velmi zaujalo téma inkluzivní hry a konkrétně se rádi dozvěděli, jak nejlépe pro hru strukturovat omezený čas v rámci školní přestávky. Během praktické části si studenti osobně vyzkoušeli některé z her navržených v příručce PINC – což byla velká zábava!



✓ V Řecku

Studenti v Řecku nám poskytli výbornou zpětnou vazbu na pilotní školení PINC: „Kurz rozšířil mé znalosti a dovednosti týkající se začleňování osob s handicapem do sportu, pohybových aktivit a tělesné výchovy.“ Další řecký student poznamenal:

„Nejvíce se mi líbí analytická prezentace různých druhů postižení a jak efektivně tvořit inkluzivní hry.“ Pilotního školení k výukovým materiálům PINC se zúčastnilo více než třicet studentů Katedry tělesné výchovy a sportu **Univerzity Thessaly, Trikala**.



✓ V Belgii

Pilotní testování bylo zahájeno 21. října se skupinou 20 studentů 1. ročníku bakalářského studia „Práce v sociální péči“ na **AP Univerzitě aplikovaných věd a umění v Antverpách**. V obsahu výuky se méně zaměřují na teorii a více na praktickou část s využitím aktivit a her k podpoře inkluze ve školním prostředí. O průběhu a výsledcích belgického pilotování vás budeme informovat v našem příštím newsletteru!

Na čem pracujeme?

Studenti, kteří se zúčastnili pilotních školicích kurzů, nám poskytli mnoho připomínek a nápadů, jak zlepšit školicí materiály PINC. V současné době všichni partneři dokončují úpravy příruček na základě této konstruktivní zpětné vazby. Zanedlouho zveřejníme finální podobu školicích materiálů na našem webu! Začátkem roku 2023 pak uspořádáme prezentace našich výsledků v každé partnerské zemi. ▣

Partneři projektu PINC:

- University of Murcia (Španělsko, hlavní řešitel)
- Artesis Plantijn Hogeschool (Belgie)
- Palacký University Olomouc (Česká republika)
- ONCE Foundation (Španělsko)
- University of Palermo (Itálie)
- University of Thessaly (Řecko)
- CESIE (Itálie)

Chcete se dozvědět více o projektu PINC? Pak se podívejte na náš web, sledujte nás na Facebooku/LinkedIn nebo nás kontaktujte e-mailem!

WEBOVÉ STRÁNKY: <https://inclusiveplaygrounds.eu/>

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/PINCIclusivePlaygrounds>

LINKEDIN: <https://www.linkedin.com/showcase/74538898/>

E-MAIL: Olga Rodríguez Ferrán, hlavní řešitelka projektu, University of Murcia (olga.rodriguez@um.es)

Projekt PINC je spolufinancován z programu **Erasmus+ Evropské unie** a realizován v období od 1. 10. 2020 do 31. 3. 2023.

Deset let partnerství v projektech s lidry z University of Gloucestershire: svobodně zvolená dětská hra a výuka venku

Julie Wittmannová, Iva Klimešová

Tento příspěvek byl prezentován na 6. ročníku mezinárodní konference „ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA V EDUKAČNÍCH A SPOLEČENSKÝCH SOUVISLOSTECH“ na VŠTVS Palestra, zde využíváme abstrakt příspěvku.

Chtěly bychom se ohlédnout za třemi ukončenými projekty, které znamenají 10 let spolupráce s partnery z Itálie, Portugalska, Rakouska, Maďarska, Polska, Slovenska a Turecka, pod vedením lídrů z Velké Británie, University of Gloucestershire.

V srpnu 2022 byl ukončen třetí evropský projekt, který má název **PAPPUS** (Plants And Play Producing Universal Skills, 2017–2022, <https://cs.pappusproject.eu/>). PAPPUS přímo navazoval na předcházející projekty **ViPER** (Volun-

teers in Play – Employment Routes, 2013–2015, <http://www.viperproject.eu/>) a **CAPS** (Children's Access to Play in Schools, 2017–2020, <http://www.playfriendlyschools.eu/>). Na těchto projektech se za Českou republiku podíleli také Jana Hoffmannová, Aleš Jakubec, Luděk Šebek a Zuzana Xaverová (nyní Gonosová) z Fakulty tělesné kultury UP.

Všechno začalo v roce 2013, kdy jsme byly osloveny spolupracovat na tříletém projektu **Volunteers in Play-work – Employment Routes** (ViPER). Již od tohoto roku je tedy Univerzita Palackého v Olomouci, zastoupená Ivou Klimešovou a Julií Wittmannovou z Fakulty tělesné kultury UP, zapojená do projektů Erasmus+ (Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices, Strategic Partnerships for school education), které jsou zaměřeny na předávání a sdílení příkladů dobré praxe ve vzdělávání mezi partnery v Evropské unii.





Projekt ViPER připravili kolegové z oddělení Playwork Partnership na Univerzitě v Gloucestershire, kde bylo možné se po 20 let vzdělávat v dětské hře a playworku (2001–2021). Tým tohoto oddělení se věnoval dětské hře a jejímu vlivu na obohacování života dětí a mladých lidí. Pro zajímavost: bylo možné vystudovat i doktorský program a získat Ph.D. z dětské hry! Teorie Playwork definuje skutečně svobodně zvolenou hru jako aktivitu, která vzniká na podkladě vnitřní motivace dítěte, je jí iniciována a řízena. Cílem projektu bylo navrátit dětskou hru ke svým kořenům. Po nezbytných úpravách byl vytvořený vzdělávací kurz „Playwork“ šířen do dalších šesti evropských zemí, které byly zapojeny do projektu ViPER. Zkušenosti z tréninkových kurzů, které se uskutečnily na FTK UP, ukázaly, že principy playwork jsou uplatnitelné i pro Českou republiku.



Dalším projektem, který přímo navazoval na výstupy projektu ViPER, byl projekt **Children's Access to Play at Schools (CAPS)** a probíhal v letech 2017–2019. Tento projekt byl zaměřen na oblast podpory získávání klíčových kompetencí v odborném vzdělávání a na přípravu učitelů a vychovatelů na 1. stupni ZŠ. Hlavním výstupem bylo vytvoření podmínek pro možnost zařadit „svobodně zvolenou hru“ do školního prostředí. Byla vytvořena kritéria pro certifikaci Škola přátelská dětské hře a sylaby tréninkových workshopů pro pedagogy, budoucí certifikované lektory. Pro daný projekt byla navázána spolupráce s pilotní školou ZŠ a MŠ Svato-

plukova v Olomouci. Tato škola podporuje playwork především vyškolenými vychovateli ve školní družině.

Poslední ukončený projekt s názvem **Plants and Play Producing Universal Skills (PAPPUS)** svými myšlenkami navazuje na už ukončené projekty s tematikou hry (ViPER a CAPS) a rozšiřuje je. Hlavním obsahem projektu je hravé zahradničení a botanika, pomocí nichž lze získat množství dovedností a kompetencí pro budoucí život, vzbudit nadšení pro přírodu a její ochranu. Výstupem projektu je soubor online metodických materiálů na školení učitelů a pracovníků s dětmi a mládeží a tréninkový kurz v dané metodice.



Pro aplikaci projektu do českého prostředí byly využity příklady dobré praxe v podobě pilotní školy, která se zapojila do projektu CAPS. Cílem a obsahem projektu bylo otestovat a implementovat inovativní praxi ve školním prostředí (u nás 1. a 2. stupeň ZŠ; vyučovací předměty přírodověda, přírodopis, pěstitelské práce; činnosti školní družiny) a mimoškolním prostředí (kluby pro děti sociálně znevýhodněné, hyperaktivní, s potížemi ve vzdělávacím procesu; organizace ekologické výchovy apod.).



Děkujeme partnerům z Univerzity v Gloucestershire za podnětné projekty, do kterých jsme vždy z naší strany partnerů z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci vkládali důraz na aktivní životní styl, pohybovou gramotnost a zapojení pro děti a mládež se speciálními vzdělávacími potřebami. ■

Usnesení z konference Fórum kinantropologie 2022, konané ve dnech 5. a 6. 9. 2022

Tým expertů



Konference **Fórum kinantropologie 2022** byla zaměřena na témata týkající se *pohybových aktivit žáků v době pandemie a vlivu daných pohybových omezení na jejich zdraví, na probíhající revizi rámcových vzdělávacích programů a aktuální reformu pregraduální přípravy učitelů v oblasti praxi.*

Účastníci, zástupci osmi fakult připravujících budoucí učitele, se seznámili s výsledky **šetření pohybových aktivit a stavu žáků** v ČR i v zahraničí **v době pandemie**. Diskutovali o **revizi rámcových vzdělávacích programů** ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a zvažovali možné aktualizace ve prospěch posílení zdravého životního stylu žáků. Rovněž posuzovali **pregraduální přípravu učitelů tělesné výchovy** (TV) na jednotlivých fakultách.

Na základě společného jednání přijali účastníci konference následující **usnesení**:

❶ Je stále naléhavěji potřeba řešit zvyšující se **nedostatek pohybu** a vhodné péče o fyzickou stránku dětí i dospělých a s tím spojené zdravotní důsledky.

Častější výskyt zdravotních komplikací je spojen nejen se sedavým životním stylem současné generace a nadměrným používáním digitálních technologií, ale také s aktuálními hrozbami a důsledky pandemických onemocnění i předpokládaným omezením pohybových aktivit ve školách a sportovních klubech v souvislosti s energetickými a environmentálními krizemi. Kvalitní tělesná výchova a sport i dostatek příležitostí k pohybovým aktivitám mají za úkol mimo jiné zvyšovat fyzickou i psychickou odolnost, a tím bojovat i proti zmíněným zdravotním komplikacím. Je nutné zabránit omezování pohybu, zvláště u mladé generace.

❷ Výuka TV ve školách má nezastupitelnou a zásadní roli ve výchově dětí a žáků – **revize RVP** a intenzivní metodická i mediální podpora mohou přispět k jejímu zefektivnění. *Tělesná výchova je vyučována ve všech ročních základních a středních škol, přesto není její efekt uspokojivý. Je třeba školní TV*



neomezovat, ale naopak ji doplňovat dalšími pohybovými aktivitami v režimu škol i v mimoškolní činnosti, zefektivňovat výuku a věnovat prostřednictvím médií větší pozornost osvětě a zvyšování povědomí veřejnosti o významu pohybu a péče o tělo. Je nezbytné usilovat o rovný přístup k tomuto vzdělávání pro všechny děti, což zahrnuje jak omezení neoprávněného uvolňování z TV, tak i rozšíření nabídky zdravotní a aplikované tělesné výchovy.

❸ Je třeba klást větší důraz na **vzdělání učitelů TV** jako odborníků v oboru a na **jejich prestiž**.

Zvýšení podpory pohybových aktivit ze strany státních i regionálních politiků, lékařů, odborníků, rodičů žáků a široké veřejnosti přinese zvýšení zájmu o tělovýchovnou oblast a růst požadavků na kvalitu pedagogů. Je nutné modernizovat obsah i podmínky pregraduální přípravy učitelů TV a zajistit dostupnost dalšího celoživotního vzdělávání všech učitelů v tělovýchovné oblasti.

Za organizační výbor konference: PhDr. Radka Peřinová, Ph.D.

Za Českou kinantropologickou společnost: prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Za Českou společnost učitelů tělesné výchovy: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Nezávislý expert NPI ČR: PaedDr. Jan Tupý

Akademičtí pracovníci z:

Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity

Pedagogické fakulty Ostravské univerzity

Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové

Pedagogické fakulty Univerzity Jana Evangelisty Purkyně

Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy

Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni

Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého

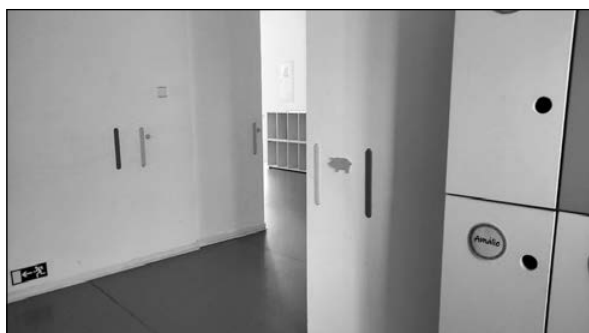
Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

Orientace v prostoru dětí předškolního věku

Zbyněk Janečka

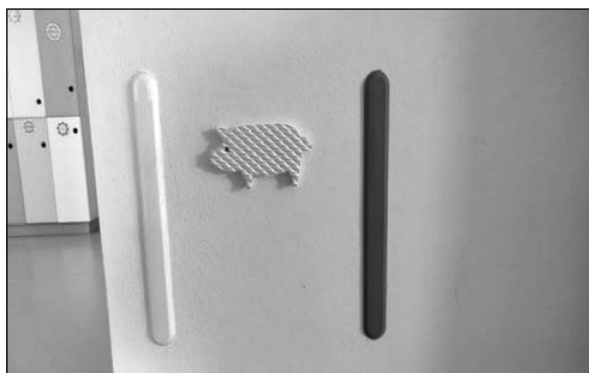
Vnímání prostoru je u vidícího dítěte přirozeným procesem, jehož kvalita roste s dozráváním smyslových funkcí a s narůstající zkušeností. U nevidomých se tento proces výrazně komplikuje, protože zrakově se k nám dostává až 80 % informací o světě kolem nás. Proto jsou orientace v prostoru a jeho vnímání pro nevidomé dítě důležité, potřebné a žádoucí.

Kdy a jak tedy začít pracovat s prostorem a poznáváním světa u kongenitálně nevidomého dítěte? V podstatě od narození. V reálném poznávání prostoru u nevidomého dítěte končí „hranice světa“ na konečných prstech jeho rukou, kdy své okolí vnímá jako tunel, ve kterém se dítě začíná pohybovat. V této etapě je důležité také zapojit co nejkomplexněji všechny smysly, které mohou kompenzovat ztrátu zraku a které dopomohou nevidomému dítěti v aktivním pohybu v prostoru. Vždyť osvojení základních dovedností, návyků a zkušeností vedoucích k samostatnosti v pohybu u předškoláků a školáků je pak vstupenkou do „velkého světa“ v dospělosti.



Vodící linie doplněná o reliéfní obrázek prasátka

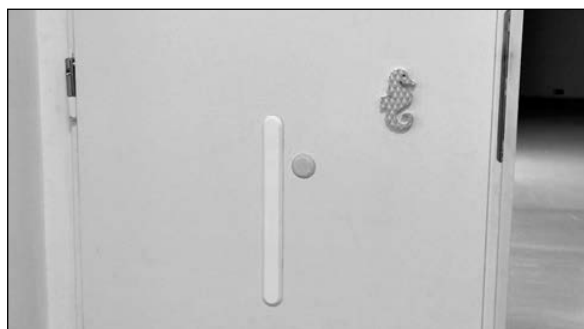
Dovednost samostatného pohybu a orientace v prostoru však nepřijde sama. Je to dlouhodobý, systematický proces a cesta, kdy po malých krůčcích získává nevidomé dítě nezbytné dovednosti, vědomosti a návyky, na které pak navazuje v době, kdy je již zralé na systematický výcvik v prostorové orientaci.



Ukázka vodící linie na chodbě

V předškolním věku však nemá nevidomé dítě ani dost zkušeností a trpělivosti projít drilem výuky

prostorové orientace. Proto musíme hledat cesty, jak začít učit dítě prvním krůčkům v prostoru. Nejsnadněji to jde přes hru. Dnešním příkladem je reálná situace, která vznikla po nástupu nevidomého chlapce do běžné školy. Po zvládnutí prostoru třídy bylo nutné pokračovat v poznávání ostatních prostor ve škole.



Kombinace tří prvků. Vodící linie, obrázek mořského koníka a „blinkr“

Z hmatových prvků, které se obvykle používají na vodící linie v interiéru na podlaze, jsme vytvořili vertikální linie na zdech místností a chodeb. Takže společně s technikou, jíž se říká trailing (kluzná technika prstů po stěnách), jsme vytvořili cestu, která je doplněna hmatovými obrázky a ty pak tematicky propojují jednotlivé části školy. Takže v třídě a tiché relaxační místnosti je prostor věnován mořskému světu. Navazující část linie na chodbě doplňují domácí zvířátka. Chodby směrem k jídelně pak patří jurskému světu. Poslední část až po místo u stolu ve školní jídelně je věnována dopravním prostředkům. No a heliport patří k nejoblíbenějším, protože s obědem přistává „helikoptéra“. Když jsme začínali s vlastním nácvikem, byl zpočátku problém se změnami směru. Proto jsme k hmatovým liniím přidali hmatové puntíky, které jsme nazvali blinkry (jako u auta), a tím se problém odbočování vyřešil.

Díky této kombinaci orientačních značek a hmatových obrázků je výuka základní orientace v prostoru vlastně příjemnou hrou.

Ve výsledku pak spojujeme hned tři oblasti v práci s nevidomým dítětem. Tou první je schopnost chůze po prvcích vodících linií. Druhou je poznávání hmatových obrázků, které zároveň rozvíjí haptické schopnosti dítěte. V neposlední řadě tematicky zaměřená sada obrázků pomáhá orientaci v místě, kde se nevidomý aktuálně nachází. Závěrečným bonusem je pak hra dítěte, která pomáhá rozvíjet jeho fantazii a představivost. ■

Hiporehabilitační centrum Mirákl jako možnost praxe pro studenty

Jana Hrubá



také ke střídání pravé a levé ruky. Při této činnosti se dítě rovněž učí, že o zvíře je potřeba se postarat. Odměnou je poté čištění canisterapeutických psů. Zde jde především o kartáčování a následně hlazení srsti, pak přichází odměna ve formě pamlsků, u níž dítě nacvičuje správný úchop a stimuluje oblast dlaně. Následně se klienti individuálně věnují hipoterapii dle jejich možností. Po hipoterapii následuje fyzioterapie, která je spojena s canisterapií.



Při ní fyzioterapeut využívá psa k rozvoji hmatu, polohování, ale také jako motivaci k novým pohybům. Po fyzioterapii následuje mixterapie. Terapie, při níž se snoubí zvířata s určitou oblastí aplikovaných pohybových aktivit. Jde totiž o opičí dráhu s nejrůznějšími překážkami. Tu si děti nejdříve projdou sami a následně se psem a koněm. Odpoledne poté následuje arteterapie. V rámci této aktivity jsou využívány rozmanité techniky, které zahrnují především malování, kreslení, tvoření z kartonu či modelíny. Tuto část programu si všechny děti velmi užívají, neboť je zde prostor pro kreativitu a fantazii. Po ní se klienti opět vrací na fyzioterapii, které se účastní i canisterapeutičtí psi a pokračují na hipoterapii. V závěru dne pak probíhá muzikoterapie za doprovodu kytary a dalších hudebních nástrojů.

Příjemné prostředí a především spousta nových zkušeností a prožitků. To je hiporehabilitační centrum Mirákl, obecně prospěšná společnost, jež poskytuje zejména intenzivní hiporehabilitační pobyty trvající 7 dní. Ty jsou určeny pro děti do 15 let z celé České republiky s jakýmkoliv druhem zdravotního postižení či znevýhodnění. Mimo to se Mirákl zaměřuje i na rozvoj znalostí v hipoterapii, a to formou kurzů a workshopů. Unikátním v České republice je jimi pořádaný certifikovaný kurz hipoterapie u DMO. Tento kurz je určen pro fyzioterapeuty a jeho absolvent může vykonávat hipoterapii jako fyzioterapeutickou metodu.

Kromě již uvedeného nabízí centrum studentům středních a vysokých škol možnost stáže po dobu zmiňovaných hiporehabilitačních pobytů pro děti. Protože studuji aplikované pohybové aktivity – speciálně pedagogický základ, mám blízký vztah ke zvířatům a zároveň jsem uživatelkou ortopedického vozíku, tato nabídka mě velmi zaujala a rozhodla jsem se zde absolvovat bytovou praxi.

Jak celý pobyt detailně vypadal? Hiporehabilitační centrum Mirákl působí na Vysočině v obci Bohuslavice nedaleko Telče. Jak klientům, tak studentům je poskytováno ubytování v areálu Hospodářského dvora Bohuslavice. Jde o uzavřený areál, kde se nachází nejen bezbariérové ubytování a restaurace, ale i menší farma, kde jsou chována hospodářská zvířata. Zde se uskutečňuje kompletní program pobytů. Náplň pobytu je velmi pestrá a má za úkol rozvíjet dítě ve všech oblastech.

Celý pobyt začíná fyzioterapeutickým vyšetřením, při němž je každé dítě podrobně zhodnoceno a na základě jeho schopností a dovedností je mu nastaven plán pobytu zaměřený na zlepšení jeho celkového stavu. Na počátku pobytu je pro něj rovněž vybrán vhodný kůň, na kterém po dobu pobytu bude absolvovat hipoterapii. V průběhu pobytu je poté dítě při hipoterapii natáčeno a následně je vyhodnocováno, zda daný kůň poskytuje požadovaný pohyb, nebo je třeba koně změnit. Po vstupním vyšetření už následují samotné terapie, které se pravidelně opakují po celou dobu pobytu.

Každé ráno je zahájeno čištěním koní. To spočívá v důkladné očištění srsti, ocasu i kopyt koně. Jelikož jsou při něm využívány kartáče a hřebeny s nejrůznějšími strukturami, dochází při něm k rozvoji jemné i hrubé motoriky, hmatu, ale



Na začátku praxe jsou studenti seznámeni s bezpečností při práci s koněm a s možnostmi, schopnostmi a dovednostmi jednotlivých klientů. V průběhu stáže je pak studentům také představen výcvik koně pro hipoterapii, celý pobyt na mě působil velmi profesionálně a jakožto studentku oboru aplikované pohybové aktivity – speciálně pedagogický základ mne velmi obohatil, a to zejména ve vnímání pohybu u dětí s jakýmkoliv postižením. Fyzioterapie se zde totiž zaměřuje na vědomý pohyb a prožitek z něj, což je ve sféře aplikovaných pohybových aktivit také velice důležité. Lidé v hiporehabilitačním centru Mirákl dokazují, že svou práci dělají srdcem a to pak přináší křivené výsledky.

Co je třeba podniknout v případě, že máte zájem absolvovat praxi v Centru hiporehabilitace Mirákl? Nejdůležitějším krokem je zkontaktování pracovníka, který má studenty na starosti, kontakt na něj naleznete na webových stránkách www.chmirakl.cz. Pak už jen stačí domluvit si termín a můžete vyrazit vstříc novému poznání, dosud neobjeveným zkušenostem a dovednostem a dost možná i novému pohledu na pohyb člověka. Praxi v tomto zařízení mohu všem vřele doporučit!



Hana Válková

Po téměř dvouletém úsilí České hnutí Speciálních olympiád získalo akreditační vzdělávací program, z něhož zde s nadšením vyjímáme:

ROZHODNUTÍ

Ministerstvo práce a sociálních věcí jako správní orgán věcně příslušný podle §117 a zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, v řízení o udělení akreditace zahájeném podle § 44 zákona č. 500/2004 Sb., správní řád, ve znění pozdějších předpisů, rozhodlo podle § 117a zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, takto:
vzdělávací instituci České hnutí speciálních olympiád, z.s.,
Všehrdoва 440/7,11800 Praha, Česká republika, IČ: 00537543

se uděluje akreditace č. A2022/1093-PC/PP

k realizaci vzdělávacího programu podle § 117a odst. 1 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů:
Pověřuje se k vydávání osvědčení o absolvování tohoto vzdělávacího programu s celostátní platností. Akreditace se uděluje na dobu 4 let ode dne nabytí právní moci tohoto rozhodnutí.

Název: Aktivizace uživatelů sociálních služeb prostřednictvím programu zdravotně a sociálně orientované zdatnosti

Forma: Prezenční

Rozsah: 25 vyučovacíh hodin, tj. 3,5 dne (obvykle čtvrtek odpoledne až neděle dopoledne, není dogma, lze řešit i jinak).

Cílové kompetence programu

Absolvent získá základní informace z oblasti legislativy týkající se aktivizačních programů v sociálních službách, a to s důrazem na téma pohybu a zdraví fyzické i psychosociální, na sociální vazby rozvíjené prostřednictvím stávajících možností v pobytových i terénních službách. A to včetně kontextu rodinného, komunitního nebo klubového (ČHSO). Je seznámen s obtížemi v komunikaci i motivaci k adekvátním a bezpečným aktivitám, zvládá jejich řešení. Dovede se orientovat v systému aktivizačních programů, tvořivě propojovat kritéria standardů a zakomponovat je do systému sociální péče v pozicích pracovníků sociálních služeb i neformálních pečovateli. Program doplňuje kmenové vzdělávání účastníků.

Absolvent tak získá pozici pracovník v sociálních službách (PSS) ve formách činnosti terénních i pobytových, především pak v oblastech:

- PSS – sociální prevence
- PSS – sociální péče
- neformální péče

Cílovou skupinou jsou

- osoby s převažujícím mentálním postižením,
- osoby s kombinovaným postižením

Anotace

Vícedenní vzdělávací program je zaměřen na seznámení pracovníků v sociálních službách s pohybovými zdravotně orientovanými programy. Kurz se věnuje sedmi tematickým oblastem:

1. úvodní téma s orientací na výklad pojetí fyzického a psychosociálního zdraví a jeho složek u osob s mentálním postižením; 2. legislativa aktivizačních programů v sociálních službách a standardů kvality; 3. pojetí zdraví u osob s MP (převaha teoretická), včetně legislativy související s bezpečností; 4. zdraví–tělo–pohyb (měkké dovednosti + praxe) – komunikace související s výživou, hygienou, péčí o tělo, pohybem; 5. volný čas a aktivizace pohybem – individuální plánování adekvátních individuálních programů směřujících k motivaci pro rozvíjení osobnosti, zájmů a znalostí z hlediska zdraví (přímá práce s klientem); 6. pohybové činnosti v komunitě – motivace pro zapojení do volnočasových aktivit v komunitě, včetně organizovaných skupin (přímá práce s klientem); 7. rozvoj osobnosti pracovníka: principy plánování, sebeřízení a sebereflexe účastníků kurzu, jejich realizace v praxi, prevence syndromu vyhoření; závěr (8) s prezentací samostatných prací účastníků, kolokvijní diskusí a vyhodnocením. Témata jsou chápána jako moduly programu a těm v profilu programu odpovídají. Kromě teorie je důraz kladen na praxi a na práci s internetem.

Doplňkem ČHSO je to, že absolventi jsou oprávněni založit klub/skupinu speciálních olympiád a ten registrovat, organizovat jeho činnost a účastnit se programů ČHSO, které pak, dle možností, souvisejí i s finančním zohledněním.

<https://akris.mpsv.cz/AkreditaceVzdelavacihoProgramu/Details?id=1920>
www.specialolympics.cz – vzdělávání

Minimedailonky studentů

Život u bazénu Tadeáše Strašika

Dvojnásobný finalista na mistrovství Evropy, paralympionik z Tokia 2021, dvě stříbra a dva bronzové medaile ze světových her juniorů z roku 2014, bronz z evropských paralympijských her mládeže, páté a šesté místo z mistrovství Evropy a bronzová medaile z evropských her juniorů, dětská mozková obrna, 100 m prsa, 100 m motýlek a 200 m polohový závod. Takto by se dal představit Tadeáš Strašík, který závodí za Paraplavání Praha a Ústeckou akademii plaveckých sportů.

■ Jak jste se dostal k plavání?

K plavání jsem se dostal hlavně díky rehabilitaci, která byla během mého vývoje nezbytná. Velkou měrou se na tom podíleli i moji rodiče, kteří dlouhou dobu měřou se na tom podíleli i moji rodiče, kteří dlouhou dobu razili cestu, že plavání prostě musím dělat, protože to bylo z hlediska rehabilitace nejlepší. Postupem času jsem se tak z rehabilitačního plavání dostal až k plavání vrcholovému.

■ Kolik Vám bylo let, když jste se rozhodl pro plavání?

K plavání jsem si našel cestu o mnoho let později, vlastně až v 15 letech. Ne že bych do té doby plaval pouze rehabilitačně, ale až v 15 ve mně uzrálo přesvědčení, že plavání miluju a chci to dělat naplno. Tím rozhodujícím momentem, který změnil můj názor, bylo onemocnění střev, kvůli kterému jsem byl rok bez plavání. Během této pauzy jsem si uvědomil, jak velkou roli hraje plavání v mém životě. V tomto věku jsem měl již za sebou první slibné úspěchy v plavání a věštila se mi úspěšná budoucnost, přesto jsem s plaváním bojoval až do té doby, než přišla Crohnova choroba a celý život mi převrátila.



■ Děláte ještě nějaké další sporty? Zbývá na ně vůbec čas mezi tréninky na bazénech?

Dříve jsem kombinoval plavání s dalšími sporty jako florbal, volejbal, atletika, všechny ale ustoupily plavání. Dnes si jen párkrát do roka chodím zahrát nějaký ten volejbalový turnaj, ale další sporty rozhodně nestíhám.

■ Jak Vás vaše postižení omezuje či zvýhodňuje?

Děkuju za tuto otázku. Je zcela běžné, že u lidí v tomto ohledu vyvolávám trochu zmatek, protože na první pohled vypadám jako zcela zdravý člověk. Můj handicap je prodělaná dětská mozková obrna. Tento handicap se u mě projevil v podobě poškození některých nervů v těle společně se ztrátou sluchu, která se s tímto postižením kombinuje.

Sluch mě v plavání omezuje zejména v tréninku, kdy občas bývá komunikace s trenérem náročnější než s běžným člověkem. Na závodech se mi již několikrát stalo, že jsem neměl tak rychlou reakci na startu kvůli ozvěně na bazénu.

Co se týče pohybu, ve vodě mívám problém s koordinací a obecným vnímáním jak těla, tak vody. V důsledku jsem ve vodě méně efektivní než zdraví plavci a i technické věci mi trvají déle na pobrazení.

■ Podporovala Vás rodina a přátelé?

Rodina a přátelé mě podporují již od začátku mé cesty a samozřejmě jsou důležitou a nedílnou součástí. Samozřejmě to zní jako klišé, ale hlavně rodičům vděčím za mnohé od toho, že mě udrželi u plavání, protože v tom viděli smysl již od začátku, po pomoc s mojí dietou. Rodiče nejenže se také snaží žít zdravě, ale jsou to hlavně oni, kteří se snaží moji dietu inovovat a zlepšovat.

■ Jak to bylo s Vaší nominací na paralympiádu?

V parasportu máme limity na paralympiádu o něco těžší. Je to dáno tím, že již na začátku se určí množství sportovců, kteří se smí paralympiády zúčastnit.

Od toho se také odvíjí nastavení limitů a především kvóty. Každý sport tak dostane určitý počet míst pro ženy a muže a podle počtu pak nastaví pravidla.

Pro sportovce je tak důležité nejen v jeden závod předvést své maximum a limit splnit, ale svoji výkonnost musí prokazovat delší dobu. Kvótu na jednotlivý sport každá země dostane podle výsledku jak na MS, tak podle postavení v žebříčku. Samotná místa se pak ještě dělí podle koeficientu, takže těch míst není tolik. Tato dělení tak způsobují to, že aby byla reprezentace schopná poslat více plavců, podílí se na kvótě více lidí s tím, že se ne všichni dostanou.

Já jsem v tomhle případě měl poměrně dost štěstí. Limit jsem splnil, ale splnění přišlo pozdě, takže jsem limit platný měl, ale neměl jsem vyplavanou alespoň nějakou část kvóty pro sebe. Nakonec jsem se dostal na žádost o divokou kartu, kterou jsme pro jistotu podali, protože jsme netušili, jak náš český paralympijský výbor s místy u plavání naloží z důvodu některých sporů uvnitř výboru mezi jednotlivými svazy. Nakonec jsem tedy dostal divokou kartu a mohl jsem se her zúčastnit, i když jsem si musel počkat až do 16. 7., čili jen něco přes měsíc před začátkem akce. (V současné době se již situace na ČPV změnila, a vše by se tak mělo obrátit k lepšímu, například k větší profesionalizaci parasportovců.)

■ Jaké jsou Vaše největší zážitky z paralympiády?

Těch zážitků bylo hrozně moc a to bychom tu byli na dlouho. Když bych ale měl vypíchnout jeden, tak vlastně celá paralympiáda byl zážitek. Představte si, že máte nějaký svůj sen a ten sen se Vám beze zbytku splní, je to jako být v tom snu, ale ona je to skutečnost.



■ Byl jste spokojený se svým výkonem?

V rámci možností jsem byl se svým výkonem spokojen. Musím říct, že 100P z mé strany optimální nebyla, celý den jsem měl problém s ramenem, které mi nedovolilo ze sebe dostat víc. Na výkonu se asi podepsal i časový posun, se kterým jsem neměl do té doby zkušenost. Přesto jsem byl se 7. místem spokojen. 200PZ, která byla o týden později, se mi vydařila víc. Nečekal jsem, že budu schopen se o tolik zlepšit dvakrát nad své maximum za jeden den a ještě se dostat do finále.

■ Probíhaly závody hladce, nebo se vyskytly nějaké komplikace?

Když pominu celá ta opatření kvůli covidu, tak bylo vše perfektní. Japonci dokázali zařídit vše perfektně.

■ Co je Vaším největším úspěchem?

Zatím si cením každého úspěchu, protože za každým výrazným výkonem stojí ohromné množství práce. Když už se ale ptáte na ten největší, tak 7. a 8. místo z paralympijských her v Tokiu budu řadit určitě nejvyšš. ■

Rozhovor vedly Denisa Pluhařová a Adéla Krestová

Bojovník tělem i duší

Maroš Kudlík (34) pochází z Komárna (SK). Ve 14 letech mu byl diagnostikován synoviální sarkom. Kvůli onkologickému onemocnění podstoupil amputaci pravé končetiny. Po 3 letech se zcela vyléčil. Jeho omezení ho ale nezastavilo a od roku 2016 se aktivně věnuje závodům Spartan race a dalším závodům.



■ Kdy jste se poprvé postavil na start závodu Spartan race a co Vás k němu přivedlo?

V januáři roku 2016 mi kamarát ukazoval videa z amerického Spartanu, kde vojenský veteráni bez končatín absolvovali tieto preteky. Povedal mi, že na tie preteky pôjdem aj ja, že sa budú konať v Nitre. Myslel som si, že len žartuje, ale 4. júna 2016 som stál na štarte svojho prvého Spartanu, vtedy som si myslel, že aj posledného, ale venujem sa mu dodnes a ešte dlho by som chcel.

■ Na jaké závody se v nejbližší době chystáte?

Posledné dva májové víkendy idem do slovinskej Kranjskej Gory a do Šamorína. Koniec roka bude



náročnejší. Chystám sa aj na svoj prvý maratón v Košiciach a potom ma čaká náročný víkend v gréckej Sparte, kde si odbehnem tri preteky za tri dni a rád by som sa zúčastnil aj Spartan majstrovstiev sveta v Abu Dhabi.

■ Co je pro Vás na těchto závodech nejtěžší?

Sú to prekážky, pri ktorých treba niečo držať v rukách, niešť nejaké bremeno, či už je to kýbel so štrkom, betónová guľa alebo vreca s pieskom. Je veľmi náročné kráčať s barlami a pritom niešť takto ťažkú záťaž.

■ Na jaký Váš sportovní úspěch jste nejvíce pyšný?

Každé odbehnuté preteky boli niečím špecifické a som pyšný na každé jedny. Vyzdvihol by som možno tie úplne prvé, napriek tomu, že boli ľahké, ale nimi sa to všetko začalo. A potom ešte tie najdlhšie, najnáročnejšie – 54 km dlhý Spartan Ultra v Liberci.

■ Spartan ultra... povedlo se Vám něco neskutecného. Jaký to byl pocit, když jste úspěšně zdolal tento závod?

Bezprostredne po dokončení som veľa pocitov, okrem hladu, nemal. Bol som skôr ako robot bez emócií a mne to vtedy prišlo úplne normálne, že som to dokázal. Došlo mi to asi až po dvoch, troch dňoch, keď som mal možnosť relaxovať, vtedy sa vyplavili hormóny šťastia.

■ Kolik času věnujete tréninku a jak probíhala Vaše příprava na Spartan ultra?

Tréningom venujem približne tri dni v týždni, ale malý strečing a ľahké cviky si doprajem každý deň

po raňajkách. Príprava na Ultra bola o to zložitejšia, že sa preteky odohrávali v pandemickom roku 2020 a do poslednej chvíle sme si neboli istí, či sa preteky uskutočnia alebo nie. Práve kvôli tomuto som sa po fyzickej stránke necítil v stopercentnej pohode. Kľúčová pre mňa bola viac taktická príprava. Musel som si dopodrobna premyslieť každý detail, najmä to, aké jedlo a tekutiny si zoberiem na trať a v akých intervaloch ich budem konzumovať. Vďaka tomuto som nepociťoval výrazný pokles energie a vládol som dôjsť do cieľa. Takisto dôležité boli „zbehy“ z kopcov. Moje koleno potrebovalo vydržať do samého konca a uvedomoval som si, že takýto celodenný nápor by mi mohol spôsobiť vážne zdravotné komplikácie, preto som sa rozhodol na každom strmšom kopci smerom dole zísť ho po zadku. Ukázalo sa to ako vynikajúce rozhodnutie, lebo nasledujúce dni ma koleno vôbec nebolelo.

■ Co Vás přimělo k natočení dokumentu MAROSH THE ULTRA SPARTAN?

Iniciatíva prišla od samotného režiséra dokumentu, ktorý ma zbadal na pretekoch vo Valčianskej doline, oslovil ma, sadli sme si a prebrali sme to. Zhodli sme sa, že takýto film bude dobrý nápad a že by mohol osloviť aj širšie publikum. Nedávno som dostal informáciu, že čoskoro bude zverejnený na online platforme, takže si ho budete môcť pozrieť.

■ Co byste sdělil někomu, kdo se chystá na takový závod poprvé?

Každému by som určite odporučil, aby si takýto druh pretekov vyskúšal, a keď už tam bude, aby si to hlavne užil, lebo je to hlavne o zábave. Netreba sa ničoho báť, je to zvládnuteľné a je tam veľa pretekárov ochotných pomôcť druhým na prekážkach, vrátane mňa. Všetci sa tam navzájom podporujeme, tú atmosféru jednoducho treba zažiť.



■ Jak Vám Vaše postižení ovlivnilo život?

Toto je veľmi ťažká otázka, pretože to neviem porovnať so situáciou, keby som nohu stále mal. Prišiel som o ňu v detstve, kedy človek ešte nemá veľa povinností. Na jednej strane mám chuť povedať, že mi to veľmi neovplyvnilo život, pretože mám pocit, že osobnostne som sa nezmenil. Na druhej strane mám pocit, že mi to radikálne zmenilo život, pretože vďaka hendikepu som začal cvičiť v gyme, do kto-



rého chodievam pravidelne, tam som stretol nových kamarátov a začal som chodiť na Spartany. Vďaka hendikepu ma ľudia ľahšie rozpoznávajú a stal som sa v tejto komunite trochu známejšou osobou.

■ Jaké je Vaše zaměstnání?

Oficiálne som nezamestnaný, ale privyrábam si v mestskej televízii, ktorá ma dvojjazyčné vysielanie, načítavam texty do slovenčiny. Takisto robím motivačné prednášky po školách alebo firmách.

■ Ovlivňuje Vás Vaše postižení při práci?

Nemám pocit, že by som bol nejako limitovaný, som sebestačný. Väčšinou si poradím sám aj s ťažšími úlohami, ale ak nie, tak sa nehanbím požiadať o pomoc.

■ Čemu se věnujete, když zrovna nezávodíte?

Keď práve nie som na trati, tak trénujem na najbližšie preteky. Okrem toho veľmi rád oddychujem, často vravievam, že oddych je moja najobľúbenejšia časť tréningu. Do toho môžem zahrnúť napr. aj pozornosť filmov alebo iné podobné zabíjanie času. Okrem toho si niekedy zahrám na gitare alebo mám rád výtvarné umenie, občas si niečo namaľujem, nakreslím. ■

Rozhovor vedľa Tereza Čislinská a Jana Vágnerová

Jan Bajtek a jeho cesta k boccie



■ Jak je pro Tebe důležitý sport?

Sport je dôležitý od mala, do úrazu som hrál futbal a denne sme športovali s kamarátmi vonku vo všetkom možnom. Nyní hrajú boccie a sledujú všetky športy, najviac futbal.

■ Co pro Tebe znamená boccia?

Způsob seberealizace a sportovního vyžití, na které jsem celý život zvyklý. A také setkávání se s přáteli s různými typy handicapů.

■ Pamatuješ si své začátky v boccie?

První zápas na turnaji a hned výhra v tiebreaku a taky velké nervy při hře.

Jan Bajtek se narodil v roce 1987 a žije kousek od Prahy, v Předboji. Honza má vystudovanou SPŠ v Mohelnici a nyní pracuje jako správce e-shopu. Jeho život se mu změnil, když v roce 2006 skočil do vody na pískovně a způsobil si vážný úraz páteře, konkrétně se jedná o spastickou tetraplegii míšní léze C4/5. Co se týče sportu, Honza se věnoval před úrazem závodně fotbalu. Sportu se ale nevzdal a našel zálibení v boccie, ve které nás od roku 2018 reprezentuje.

■ Jaké jsou Tvoje úspěchy v boccie?

Dvojnásobný mistr ligy, stříbrná medaile na bisfed turnaji v párech, bronzová medaile na Tatra cupu,





vítězství a druhé místo v mezinárodním mistrovství ČR, 9. místo world open v Portugalsku.

.....

■ **Pamatuješ si nějaký svůj zápas, který je pro Tebe nezapomenutelný?**

První zápas v reprezentaci na světovém poháru v Portugalsku a vítězství 4:3 nad světovou jedničkou z Británie.

.....

■ **Jak často trénujete? Trénujete i s jinými závodníky?**

Dvakrát týdně i s jinými hráči, individuálně málokdy.

.....

■ **Podporuje Tě rodina nebo přátelé? Jak?**

Dříve rodina a teď přítelkyně mě podporují, jezdí se mnou na tréninky a turnaje, kde mi asistují, podávají míče a fandí.

.....

■ **Kromě sportovního úspěchu, tak co je Tvým úspěchem v životě?**

Vyrovnaní se se svým handicapem a to, že mám milující přítelkyni, se kterou žiju.

.....

■ **Máš jiné záliby?**

Výlety, cestování, wellness, zahradničení, sledování sportů, vaření.



.....

■ **Co bys vzkázal ostatním sportovcům nebo boccia hráčům?**

Vzkázal bych jim, aby dělali to, co je baví, a nenechají si to nikým a ničím znechutit! ■

Rozhovor vedla Helena Němcová

.....

ŽIVOTEM KE SPORTU

Rádi bychom vám představili Marka Kříže, nadějného sportovce se zrakovým postižením. Markovi je 21 let, pochází z Kroměříže, nyní však žije a studuje v Praze. Jeho koníčkem je sport obecně a cestování. V nynější době se věnuje primárně atletice. A jak to má Marek se zrakem? Vidí jen částečně na několik desítek centimetrů a rozezná obrysy některých větších předmětů. V každodenním životě používá bílou hůl na orientaci. Zeptali jsme se Marka na několik otázek a zde vám je přinášíme.



.....

■ **Víme, že studuješ v Praze, co studuješ a čím Tě studium naplňuje?**

Studuji aplikovanou tělesnou kulturu a sport osob se specifickými potřebami na FTVS UK a tento obor mě naplňuje tím, že můžu pracovat s lidmi a studium mi přináší seznámení se s novými lidmi, prostředím a sporty.

.....

■ **Jakým způsobem podle Tebe na zrakové postižení nahlíží majoritní společnost?**

Situace je lepší než v minulosti, ale já osobně mám jen pozitivní zkušenosti, které vnímám každý den kolem sebe.

.....

■ **Jaké kompenzační pomůcky jsi měl možnost vyzkoušet?**

Používám počítač se zoomtext programem na zvětšení a odečítání textu a bílou hůl s hlásičem. Když jsem měl dříve zrak trochu lepší, tak jsem používal i kamerovou lupu.



■ Vyzkoušel jsi nějaké sportovně-kompenzační pomůcky?

Jen vodící šňůrku při bězích a ozvučení míče při fotbalu nebo goalballu.

■ Jak a kdy ses ke sportu dostal?

Ke sportu jsem se dostal až v Praze před 5 lety na střední škole. Chodil jsem na GOA (Gymnázium a obchodní akademie na Nových Butovicích), což je speciální škola pro zrakově postižené, a až tam jsem začal sportovat díky nabídce různých sportů.

■ Co a kdy Tě přimělo začít dělat atletiku?

Během studia na střední škole jsem se s ní seznámil, bavila mě a poté jsem ji začal trénovat a provozovat ji závodně.

■ Jaké sporty jsi zatím vyzkoušel během života?

Atletiku, fotbal, judo, plavání, cyklistiku, showdown, goalball.

■ Co je Tvoji motivací ve sportu? Máš nějaké cíle?

Mým hlavním cílem je účast na paralympiádě. Moje motivace je vnitřní radost ke sportu a hlavně podpora mého okolí.

■ Co momentálně děláš a jaké máš vyhlídky do budoucna, co se práce týče?

Nyní studuji a do budoucna ještě nejsem rozhodnutý, co chci přesně dělat.

■ Něco, co bys chtěl říct našim čtenářům?

Nikdy to nevzdávejte, i když si myslíte, že jste na úplném dně.

Rozhovor vedli Jaroslav Stránský a Kryštof Appl



Rozhovor s Ivanem Nestávalem

Markéta: Co bys o sobě řekl, že Tě baví? Je zároveň něco, co nezvládáš? Dokážeš se popsat jedním slovem?

➤ **Ivan:** Od mala mě baví sporty, jsem celkově velmi akční a nevydržím dlouho sedět a nic nedělat. Paradoxně jsem docela i líný. Věci, které mě nebaví, se snažím co nejdéle odkládat a dělám je na poslední chvíli, pokud to ještě jde. Ale kdybych se měl opravdu popsat jedním slovem, bude to sportovec.

Markéta: Na vozíku jsi teď už většinu svého života, jak naopak vzpomínáš na tu dobu před ním?

➤ **Ivan:** Na vozík jsem se dostal v 9 letech, takže si toho zase tolik nepamatuji. Víím, že jsem jako malý kmital ze sportu na sport a byl velmi akční. Ale co víím z vyprávění,

tak jsem prý lyžoval dříve, než jsem uměl pořádně chodit. Co se týče jiných koníčků, tak jsem zkoušel hrát i na kytaru, ale velmi rychle jsem zjistil, že to nebude pro mě.

Můj první sport po úrazu bylo lyžování, kdy jsem se po rehabilitacích a různých procedurách dostal na monolyži. Dále jsem si našel cestu k plavání, které mi vydrželo asi 6 let, tady jsem se poprvé dostal do kontaktu s vrcholovým sportem. Florbal následoval hned po plavání, ale byl to spíše přestupný můstek k basketbalu. Basketbalu se věnuji teď naplno, v Německu jsem hrál i profesionální ligu. Letos jsem se na to ale trochu vykašlal, jelikož jsem se musel zaměřit více na školu, přítelkyni a tak nějak celkově jsem si změnil priority. Aktuálně hraji v Českých Budějovicích.



Byl jsem v umělém spánku, kdy jsem se probudil cca za 2 týdny. Nákaza začala postupně ustupovat směrem dolů, kde se pak zastavila na míšni lézi cca v oblasti hrudních obratlů Th6/Th7. Celkově autoimunitní nemoc nemá žádné dané příčiny. Spouštěč tam nějaký určitě je, ale neví se, jestli to je nějaký vir nebo očkování apod. Často to ale postihuje děti.

V ten den, kdy se mi to stalo, jsem byl zrovna ve škole. Dostal jsem teplotu a usnul na lavičce. Rodiče si mě pak odvezli domů a já jsem pak upadl do kómatu, ve kterém jsem byl 2 týdny. Přibližně měsíc až dva jsem pobýval v nemocnici, odkud jsem jel na půl roku do Jánských Lázní na rehabilitaci. Poté jsem jel na dva měsíce domů, pak jsem se ale znovu vrátil do lázní na tři až čtyři měsíce. Celko-



Markéta: Co tě vlastně dostalo na vozík?

➤ **Ivan:** Autoimunitní nemoc ADEM. Je to akutní diseminovaná encefalomyelitida. Vlastně to funguje tak, že když je napaden organismus, tělo se vůči němu začne bouřit, a přitom zároveň začne ničit samo sebe. Mně se vlastně začalo ničit úplně vše, napadený jsem měl i mozek.



vě jsem byl v lázních třikrát a postupně jsem se pak vracel do normálního života. Chodil jsem do školy, na rehabilitace. Celý tento proces zabral přibližně jeden rok. Nyní jsem v remisi. Můj stav se nezhoršuje, ale ani nezlepšuje.

Markéta: Vnímáš rozdíl mezi tím, když jsi chodil do školy jako zdravý kluk a pak ses vrátil na vozíku?

➤ **Ivan:** Já jsem vlastně vděčný za to, že se mi to stalo takto brzy. Kdyby se mi to přihodilo jako 18letému nebo staršímu, tak už bych byl zvyklý na nějaký způsob života, kdežto v devíti letech se mně s tím vyrovnávalo lépe. Jako dítě jsem to bral, jak to bylo, a nijak jsem nad tím nepřemýšlel. Hodně mi pomohlo, že mě mé okolí přijalo téměř hned a bezproblémově.

Kdybych měl vypíchnout období, které pro mě bylo těžké, tak to jsou ty Janské Lázně. Nebyl jsem nešťastný z toho, že jsem na vozíku, ale spíše mě dostala ta samota. Nebyly tam skoro žádné děti, které by na tom byly podobně jako já.



Markéta: Po úrazu ses ve sportu pohyboval mezi lidmi s podobným postižením, jak vnímáš váš kolektiv?

➤ **Ivan:** Sport pro mě vždy byl způsob, jak se socializovat a stmelovat s lidmi. Co vnímám jako jednu z věcí, která mi přijde důležitá, je ten rozdíl. Zdraví kamarádi mě rádi vezmou mezi sebe, ale já se od nich nic nenaučím, ač by se třeba snažili. Daleko víc mi dá kolektiv vozíčkářů, od kterých se můžu naučit spoustu nových věcí. To mi přijde jako jeden z nejlepších způsobů, jak se zpět začlenit do společnosti a cítit se o něco „normálnější“. Člověk, který je po úraze a nesportuje, to má v tomto mnohem těžší.

Markéta: Otevřela ti skutečnost, že jsi se dostal na vozík, nějakým způsobem možnosti, ke kterým by ses jako zdravý nedostal?

➤ **Ivan:** Ve sportech lidí s jakýmkoli postižením není úplně těžké se někam vypracovat. Jelikož je těchto lidí početně málo, tak tam není ani tak velká konkurence. Potom také záleží, v jaké zemi se ten sport na vrcholové úrovni hraje. U nás to mají lidé jako koníček, kdežto jinde v tom jsou peníze a dělají to profesionálně.



Markéta: Bereš to, že můžeš jako člověk s postižením sportovat, jako možnost, jak se pozvednout zpět na nějakou „lepší“ sociální roli?

➤ **Ivan:** Už samotná možnost toho sportu to indikuje. Společnost obecně nahlíží na sportovce lépe než na nespportovce, ačkoliv to je vozíčkář. Zároveň záleží od člověka ke člověku.

Markéta: Jak se liší příprava na zápas nebo trénink od zdravých sportovců?

➤ **Ivan:** Rozhodně ta příprava nemůže být tak intenzivní, jak by normálně byla. S hendikepem jde ruku v ruce spousta zdravotních problémů a rizik, jako jsou například deku-bity. Jednou jsem byl na mistrovství Evropy, po kterém jsem se vrátil, jel na dovolenou, pak na turnaj a musel jsem dva měsíce ležet na břiše.

Celkově se v praxi ten trénink moc neliší, jen si musíš dávat pozor, abys do toho nevyvalovala veškerou fyzickou sílu, jelikož ti stále musí nějak zbytná každodenní fungování.

Markéta: Jak se k tvému úrazu postavili rodiče?

➤ **Ivan:** Docela dobře. Samozřejmě to musel být nepředstavitelný šok, ale hodně pomohlo to, že je můj táta blázen do sportu a sportovně to taky bral. Právě tátovi hodně vděčím za to, že mě směřoval zpět ke sportu a byl mi v něm oporou. Myslím si, že i tady tomu napomohla skutečnost, že se mi to stalo jako dítěti. A vzhledem k tomu, že jsem to bral relativně dobře, tak to stejně brali i rodiče.



Markéta: Kdo se o tebe více staral?

➤ **Ivan:** Mamka, jelikož táta musel chodit do práce. Ta se mnou trávila několik let, než jsem začal být soběstačný.

Markéta: Jak jsi spokojený s bezbariérovým přístupem ve svém okolí? Jak to máš doma?

➤ **Ivan:** Teď bydlíme spolu s přítelkyní v bytě, který jsme vybírali tak, aby vše bylo v pořádku. Co ale bylo horší, byl náš byt před mým úrazem. To bylo prakticky to nejhorší, co mohlo být, protože jenom ke vstupním dveřím vedlo 15 schodů, do obývacího pokoje taky. To se tedy vyřešilo dvěma plošinami, ale bylo to hrozné.

Co se týče gymnázia, tak tam se bezbariérový přístup řešil až potom, co jsem si tam podal přihlášku. Abych to shrnul nějak obecně, někde to je lepší, někde horší. Když mám problém se někam dostat, tak si řeknu o pomoc.

Markéta: O tebe se teda čerstvě po úrazu starala máma. Dokázal by sis ale představit, že by k tobě docházel někdo z asistence?

➤ **Ivan:** Když bych se vcítil do kůže někoho, kdo nemá jinou možnost, tak bych neměl na výběr, ale skutečnost, že ke mně dochází často i jiný člověk než ten týden předtím, by mi příjemná nebyla.



Markéta: Děláte si ze sebe v týmu srandu?

➤ **Ivan:** Celkem ano. Teďka jsme třeba řešili slovo „kripl“. Mě samotného to neuráží a celkově taková slova jsou prostředek, jak si udělat z druhého srandu, a ne mu nějak ublížit. Přijde mi, že do sebe jdeme hodně, ale je to taky tím, že jsme všichni ze zkušenosti otužilejší vůči urážkám. Samozřejmě je to vše v nějaké rozumné míře. ■

Rozhovor vedla Markéta Molíková

Bára Sedláčková – malířka s duší sportovce

Jmenuji se Lukáš Stoklasa a jsem studentem navazujícího magisterského studijního programu aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. V rámci mého APA projektu jsem se rozhodl, že udělám rozhovor se svojí kamarádkou Bárou Sedláčkovou. Barča je hráčkou powerchair hockey, úspěšnou malířkou a nadšenou lyžařkou, no zkrátka renesančním člověkem. Nejen o powerchair hockey a malování jsme si povídali na začátku prosince v kavárně Černý kafe v Českých Budějovicích.

■ Ahoj Baru, mohla by ses čtenářům na úvod krátce představit?

Jmenuji se Bára Sedláčková, je mi 21 let a jsem z Českých Budějovic. Letos mě čeká maturita, protože jsem ve čtvrtáku na waldorfském lyceu. Mám spoustu koníčků, například malování, florbal a sport obecně.

■ My jsme se poprvé potkali na jednom maturitním plese v Českých Budějovicích a poté jsme se vidávali na dětském táboře pro děti se spinální svalovou atrofií (SMA). Byla jsi i letos na táboře?

Letos jsem byla vlastně jenom na jednom táboře, protože první tábor v Hostětíně (Zlínský kraj) nám překazil covid. Ten, na kterém jsem byla, se konal v Pluhově Žďáru, tady na jihu Čech. Je to týdenní tábor a organizuje ho moje mamka.

■ Chystají se tyto tábory i na příští rok?

Já doufám, že jo, protože mi to přijde super! Určitě budeme zase potřebovat několik asistentů, kteří se o děti celý týden starají.

■ Co tě na tom táboře tak baví?

Asi nejvíc to, že se tam můžu potkat s různými lidmi. Seznámím se tam s novými asistenty a studenty. Pro ně je zase fajn, že můžou poznat někoho na vozíku.

■ Jsou to tábory pro děti se SMA, nicméně vím, že tam jsou děti i s trochu odlišným onemocněním. Jak je to u Tebe?

Já nemám SMA, ale CIDP (chronická zánětlivá demyelinizační neuropatie). Zjednodušeně jde o zánět na míše, ale ty projevy jsou podobné jako u té svalové atrofie. Vlastně teď je to u mě podobné i s léčbou. Já dojíždím do nemocnice na kapačky. Atrofici dostávají lék Spinraza.

■ Momentálně se potýkáš se zdravotními potížemi, protože ti přestaly fungovat ruce. Víš, co se stalo?

Po pravdě, já ani vlastně moc nevím. Trvá to už od konce srpna a kvůli tomu právě jezdím každé dva týdny do nemocnice na kapačky.

ŠKOLA

■ Říkala jsi, že tento rok budeš maturovat. Studuješ waldorfské lyceum, má to nějaké zaměření?

Je to kombinované lyceum, takže je to podobné gymnáziu. Ve třetáku se zužuje zaměření. Někdo si vybere humanitní, já jsem si vybrala přírodovědné, proto budu maturovat z biologie.

■ Jé, já taky maturoval z biologie.

A co, dobrý?

■ Nó, bylo to těžký.

Super (smích).

■ Co dál kromě biologie?

Klasicky, čeština, angličtina a potom výtvarka. Z té výtvarky budu muset zorganizovat nějakou svoji výstavu. Přemýšlela jsem ještě o dějinách umění, protože se budu hlásit na vysokou školu a tam to bude potřeba, ale nakonec jsem si to nevybrala.

■ Kam se budeš hlásit na vysokou?

Na AVU (Akademie výtvarných umění), UMPRUM (Vysoká škola uměleckoprůmyslová) a ještě tady v ČB na pedagogickou fakultu.

■ Čekají tě někde přijímací zkoušky?

Budu mít přijímačky ze všeho, ale nejradši bych chtěla na AVU na obor malba. Na UMPRUM jsem si vybrala obor ilustrace a grafika.

■ Co tě ještě všechno dalšího čeká ten příští rok?

Tak kromě maturity a přijímaček si plánuji pořádně užít léto. Chystám se hodně rehabilitovat, protože doufám, že rozhýbu zase ty ruce zpátky. A také doufám, že mi vyjde nějaká výstava.

■ Jaké tě čekají rehabilitační pobyty?

První pobyt bude na dva týdny kousek od Plzně a poté jezdím do lázní v Třeboni. Akorát letos se mi stala taková nemilá věc, protože jsem tam byla nakonec jen dva dny. Při rehabilitaci se mi vyhodilo rameno a musela pro mě přijet záchranka a druhý den jsem jela domů.

■ Tak to nebyl zrovna příjemný zážitek s fyzioterapií. Na takové pobyty určitě musíš shánět i peníze, je to tak?

Na ten první pobyt kousek od Plzně ano, lázně jsou placené pojišťovnou. Ale také to byl pěkný boj, než

mi je uznaly. Tvrdili, že mám nízké BMI, a proto mi to asi třikrát zamítli. Teď mohu jezdit každý rok.

MALOVÁNÍ

■ **Přehoupneme se pomalu k tomu malování. Prozradím, že maluješ pusou. Jak jsi na to přišla a kdy jsi začala?**

Ono to původně nebylo kvůli malování. Nastoupila jsem do 1. třídy a učila jsem se psát a moc mi to nešlo. Byla jsem s tím sama nespokojená, ale pak za mnou přišli z SPC a navrhli mi jiné varianty psaní. Z toho jsme se pak dostali k té puse. Já už jsem tužku v puse držela dřív, ale mamka mi to zakazovala, protože chtěla abych cvičila ty ruce. Řekli mi, že i pěkně maluji a jestli nechci zkusit chodit na kroužek. Tak jsem každý pátek ráno jezdila do Arpidy a celé dopoledne jsem malovala.

■ **Co nejraději maluješ?**

Nejraději přírodní motivy. Teď vlastně prodávám na nový rok kalendář a ten je sestavený téměř jenom z rostlin. Plus je tam pár zvířat. Zkouším teď i nové techniky, protože je budu potřebovat na vysoké škole. Například uhlem.

■ **Jak se kreslí uhlem?**

Je to takové vtípné, neměla jsem ho přímo v puse samozřejmě, ale byl přidělaný na tužce. Ta kresba ale není tak dobrá, jako když maluji akvarelem.



Barča při malování kalendáře na letošní rok

■ **Překresluje Ti někdo obrisy toho, co pak maluješ?**

Ne, já si na to nenechám vůbec šahat. Někdy se rozhodnu malovat třeba i na formát A2, tak si to nechávám různě otáčet. Když maluji podle předlohy, tak si nic nepředkresluji. Ale když maluji z hlavy a jsou to nějaké postavy, tak ty si tam musím alespoň trochu naaranžovat a rozvrhnout. To načrtnutí je pro mě těžší než ta samotná malba potom.

■ **Pojďme k Tvému kalendáři pro nadcházející rok. Máš pro něj nějaké jméno... nebo jak bys ho nazvala?**

Ty jo, to pořádně ani nevím. Loni jsem měla téma tradice a předloni zvířata. Letos je to rostlinný svět. Je to namalované novou technikou – akvarel kombinovaný s tuší. Tuši jsou namalované detaily a akvarelem to je nabarvené. Celkově je to takové uvolněnější než ty předchozí.



Detaily jsou malované tuší

■ **Jak dlouho trvá zhruba jedna malba? Je jich tam samozřejmě 12 podle měsíců, takže každá asi jinak.**

Musím říct, že kalendář na příští rok mi ubíhal nejrychleji ze všech. Jak ten styl nebyl takový utažený, tak se mi to dělalo lépe. Takže cca kolem 3 hodin jedna malba. Záleželo taky na rozměru, protože ty malby byly různě velké.

■ **Stalo se Ti, že jsi namalovala nějaký obraz a řekla sis, tak tohle ne, to musím namalovat znovu?**

Zrovna u toho kalendáře se mi to nestalo. Normálně se mi to stává, ale tady jsem byla spokojená.

■ **Kolik ten kalendář stojí a kde si ho můžou lidé koupit?**

Letos stojí 350,- a zájemci mě můžou kontaktovat na sociálních sítích nebo na telefonu. Pak se domluvíme na dodání, buď rozesílám poštou, nebo jako osobní předání.

■ **Výtěžek z prodeje kalendářů podpoří Tvoje rehabilitační pobyty?**

Ano, nějakou částku to zaplatí. Já to беру na jednu stranu jako takové poděkování všem sponzorům za celý rok a je to samozřejmě i taková sebezprezentace.

■ **Zmiňovala jsi, že plánuješ zorganizovat svoji výstavu. Už se něco rýsuje? Je to přece jenom maturitní úkol.**

Ano, je to maturitní úkol, a právě proto nemám nic vymyšleného (smích). Ne, nápady mám, ale

musím splnit určité školní požadavky, takže je to náročnější.

■ **U nás v Týně nad Vltavou v městské galerii bývají také výstavy, tak by to šlo možná tam.**

Já už jsem v Týně dokonce jednu výstavu měla, ale už je to hodně let zpátky.

SPORT

■ **Přesuneme se konečně k tomu sportu. Víím, že hraješ powerchair hockey. Když jsme si před rozhovorem psali, tak jsem to pojmenoval powerwheelchair, ale Ty jsi mě opravila. To power v názvu znamená, že jsou ty vozíky elektrické?**

Ano, powerchair znamená anglicky elektrický vozík. A hockey je to, protože se podobá spíše hokeji než florbalu. S florbalu to má společné to, že někteří hráči mají v ruce florbalu.

Tenhle sport je zajímavý v tom, že je určený pro lidi s nejtěžším tělesným postižením. To je super, protože to může hrát vlastně každý. Akorát je potřeba mít vlastní elektrický vozík, a pokud se tomu věnuje pravidelně, tak je lepší mít speciální sportovní vozík.

Existují vlastně 2 typy hráčů. Jeden typ se nazývá T-stick. To jsem i já. Je to vlastně hokejka, která je připevněná pod stupačkou vozíku do tvaru písmena T. Ten míček se ovládá pomocí toho vozíku. Je to docela náročné, člověk u toho musí více přemýšlet. Druhý typ jsou hráči, kteří drží v ruce florbalu. To jsou většinou útočníci, zatímco T-stick hráči jsou brankáři a obránci.

■ **Jaká jsou vlastně pravidla, co se týče hráčů na hřišti?**

Brankář musí být vždycky T-stick. Na hřišti bývají většinou dva hráči s florbalu a 2 T-sticks.

■ **Jaké jsou branky?**

V paraflorbalu na mechanickém vozíku jsou klasické florbalové brány, ale u nás je máme jen cca 10 cm vysoké.

■ **Zmínila jsi paraflorbal. Víím, že tady v Budějovicích mají Štíří (místní klub) vlastní vozíčkářský tým. Co se týče powerchair hockey, které kluby v ČR existují?**

Těch klubů je samozřejmě málo, ale už aspoň existuje ligová soutěž. Momentálně jsou 2 pražské týmy, 1 v Plzni, 1 tady v Budějovicích, ale ten není v soutěži, a jeden tým na Slovensku, který hraje naši soutěž. Teď vzniká ještě další tým v Brně a doufáme, že další budou přibývat.

■ **Tady v Budějovicích teda powerchair tým existuje, ale soutěž nehraje?**

Ano, je to tak, já jsem vedoucí místního týmu. Z federace se nás ptají, jestli už přihlásíme soutěž, protože už existujeme celkem dlouho. Samozřejmě bychom rádi, ale záleží na tom, jestli je ten tým

schopen zvládnout organizaci ohledně asistence a všeho možného. My máme mladý tým, je nás celkem 8 a zrovna hledáme jeden T-stick do brány.

■ **Ty bys nechtěla být brankář?**

Né, mě to v bráně nebaví. Když člověk dostane gól, tak je to pak na tom brankářovi (smích). Já jsem spíš obránce. Náš brankář teď přestal hrát, takže ho hledáme. A hodilo by se mi do týmu i pár hokejek (hráči s florbalu).

■ **Jak probíhá letošní sezóna?**

Ligová soutěž probíhá formou turnajů až do května. Zatím byly 2 a po novém roce budou ještě další. Poté je také turnaj dvojic. Hraje se 2v2, je to náročné na přemýšlení a mě to moc baví. Pro nováčka je to fajn, protože si pořádně zkusí, jak to funguje. Existuje také česká reprezentace, kterou jsem součástí. V květnu jsme byli v Holandsku na mezinárodním turnaji. Byla to moje premiéra a byl to neskutečný zážitek. Ta hra tam vypadala úplně jinak. Byla tam například hráčka na plicním ventilátoru a ta jezdila úplně neskutečně. Byly tam týmy z Itálie, Německa, Švýcarska a Nizozemí. Dokonce jsme se zúčastnili i mistrovství světa, ale tam jsem nebyla. Výsledkově ty turnaje sice moc dobře nedopadly, ale trenérka to ohodnotila jako cennou zkušenost pro vývoj týmu.



Na turnaji v Holandsku s reprezentačním kolegou Stan dou Cimpou

■ **Alespoň vám to ukázalo, že můžete na sobě ještě víc zamakat.**

No já určitě. Byla jsem z toho hrozně nervózní. Čekala jsem na střídačce, pohodička, a najednou trenérka, ať jdu hrát. A já byla úplně v nervu. Zápas se natáčel, živý přenos na internetu, naši na to koukali.

■ **Za co se dá udělit vyloučení při hře?**

Za nárazy samozřejmě, to se nesmí. Jednou se mi stalo, že jsem čekala jako obránce u branky a couvala za ní, protože jsem chtěla zablokovat protihráče. On se mě snažil objet, ale nestihl to a já ho vytlačila za mantinel. Tak jsem pak dostala modrou kartu. To znamená napomenutí a za 2 modré karty se uděluje žlutá karta. Pak je hráč vyloučen na 2 minuty.

■ **Zmiňovala jsi, že je občas problém zařídit asistenci na trénincích i turnajích. Takže asi nejnom vy sháníte dobrovolníky, že?**

Ano, je to tak, každý, kdo by chtěl pomoci, je vítaný. Já teď navíc sháním i trenéra. Problém je v tom, že existují i speciální trenérské zkoušky, takže my vlastně oficiálně trenéra nemáme. Trenérem může být kdokoliv. Na tom mezinárodním turnaji byl třeba rozhodčí, který byl na vozíku.



S tatínkem na sjezdovce v Rakousku

■ **Chtěla bys něco zmínit ještě ohledně powerchair hockey?**

Napadá mě to, že powerchair se nemůže hrát na všech halových površích. Teď byl v Hrdějovicích turnaj, po kterém se zničil ten povrch, na kterém jsme jezdili. Ideální jsou parkety. My trénujeme v Hodějovicích.

■ **Říkala jsi, že máš ráda sport obecně. Jaké jiné sporty ještě ráda děláš?**

Ráda rekreačně plavu. Když jsem zdravá, tak každý týden jezdím do Arpidy, kde plavu s BB kontaktem. To je takové sdružení paraplavců. Až budu v Praze, tak bych se tomu chtěla možná věnovat i trochu více.

Ráda taky s tátou lyžuji a běžkuji. Jezdím na monoski. Táta má řídítko a jede za mnou, ale já si to řídím sama tím, jak se nakláním. Vlastně když jsem byla menší, tak jsem ještě chodila a lyžovala, takže si pamatuji ty pohyby, kdy mám zatočit a tak. Dokonce jsme se jednou na Lipně zúčastnili závodu v obřím slalomu. Uvidím, co mi teď zdravotní stav dovolí, ale doufám, že to půjde. S taťkou jezdíme různé slalomy, skokánky, a kdybych měla jezdit někde po modré sjezdovce, tak bych si to asi moc neužila. Moc se mi líbilo, když jsme byli v Alpách, kde byly krásné prudké sjezdovky.

■ **Nebojíš se pádů?**

Párkrát jsem už spadla, ale naštěstí to nebylo nic vážného. Horší pády se mi stávají spíš z vozíku.

APA

■ **Už se blížíme ke konci. Baru víš, co je to APA? Co by sis pod tím představila?**

Teď se cítím jak ve škole. Já si pod tím představuji, že to jsou nějaké pohybové aktivity, u kterých musíš vymyslet to, aby to bylo vhodné pro ty lidi, pro které jsou určené.

■ **Super, výborně. Měla bys na závěr nějaký vzkaz pro lidi, kteří právě APA studují a věnují se tomuto oboru?**

Myslím si, že ten obor je hodně důležitý, protože hodně lidí, kteří mají nějaké postižení nebo jsou staršího věku, tak hodně zanevřeli na ten pohyb. Protože se často říká, že vozíčkář toho nemůže moc dělat. A ono to tak není samozřejmě. Potom, když to ten člověk na vozíku pozná a začne něco dělat, tak to je hrozně super na psychiku. A myslím si, že je důležité ty lidi k tomu motivovat, protože pohyb obecně je důležitý.

■ **Teď jsi mi už trochu odpověděla i na poslední otázku: V čem Ty vlastně vidíš ty největší výhody toho sportu, potažmo pohybu?**

Já bych ještě dodala, že když člověk přijde mezi skupinu lidí, kteří dělají nějaký sport, tak má možnost poznat nové kamarády a motivuje ho to k tomu, aby se více rozvíjel a zkrátka víc žil!

■ **Barčo, já Ti strašně moc děkuji za to, že sis na mě udělala čas a za Tvoje odpovědi. Přeji Ti hodně štěstí na jaře při maturitě a přijímačkách a hlavně co nejvíc zdravíčka.**

Já taky moc děkuji. ■

Kontakt:

Facebook – Barča Sedláčková

Instagram – @sedlackovabarca / @barapusopis

Mobil – 776 039 518

Fota z archivu Bány Sedláčkové

Rozhovor vedl Lukáš Stoklasa

Maxim Krypak – hrdost paralympijského sportu Ukrajiny

Maxim Krypak z ukrajinského Charkova je paraplavec a nejúspěšnější ukrajinský paralympionik. Na paralympijských hrách v Riu de Janeiro (2016) a v Tokiu (2021) získal celkem 15 medailí, z toho 10 zlatých. Na paralympijských hrách v Tokiu 2020 (hry byly o rok odloženy kvůli pandemii nemoci covid-19) se stal nejúspěšnějším sportovcem vůbec. V září 2021 převzal z rukou prezidenta Volodymyra Zelenského ocenění „Hrdina Ukrajiny“. Před nedávnem, ve svých 27 letech, ukončil svoji sportovní kariéru. Rozhovor s Maximem byl realizován prostřednictvím e-mailové komunikace.

➤ Jak jste se dostal ke sportu?

Díky rodičům jsem měl možnost sportovat od dětství a vyzkoušet dokonce tři sporty: hokej, plavání a gymnastiku.

➤ Kdy zvítězilo plavání?

Nejprve jsem přestal kvůli zdravotním problémům dělat gymnastiku. Potom jsem opustil i hokej, protože víc než týmový sport mi vyhovovalo trénovat individuálně. Plavání má dobrý vliv na funkční rozvoj člověka. Ve vodě se sportovec cítí klidně a mírumilovně.

➤ Od začátku se jednalo o soutěže v paraplavání?

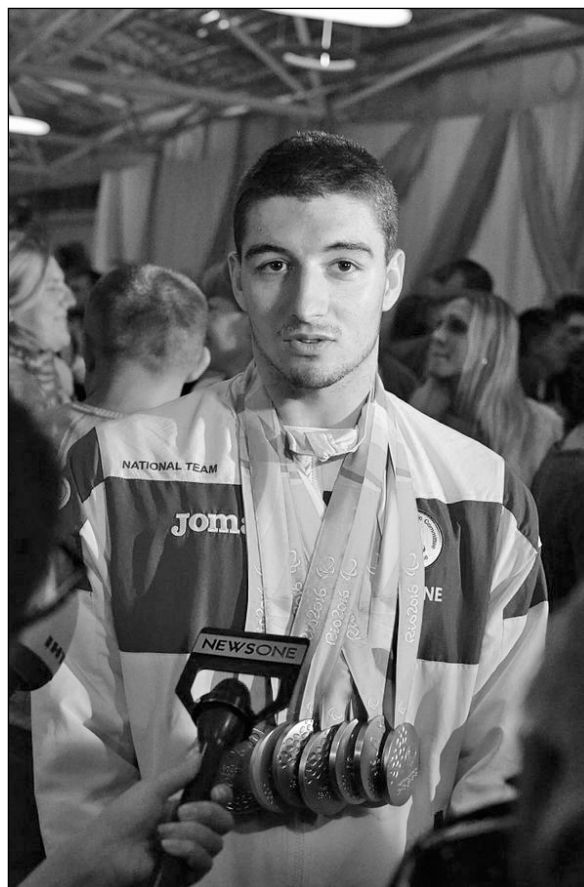
V dětství mi byl diagnostikován nerovnoměrný vývoj dolních končetin (pravá noha je kratší než levá), ale zprvu mě to při sportu nelimitovalo. Po nějaké době jsem s pomocí plaveckého treninku dosáhl svého maximálního výsledku a nemohl dále zvýšit zátěž v tréninkovém procesu kvůli výskytu vážných zdravotních problémů. V jejich důsledku jsem dokonce na 2–3 měsíce vypadl z tréninkového procesu. Nakonec jsem se rozhodl zkusit parasport a po složení zkoušek získal klasifikaci S10 (pozn. red.: klasifikační třída v paraplavání s nejmenším postižením dolních končetin). Plavání je velmi nápomocné při rekonvalescenci a rozvoji člověka s fyzickými zdravotními problémy, což se také stalo jedním z faktorů, proč jsem si je vybral.

➤ Co byly Vaše největší sportovní úspěchy?

Na letních paralympijských hrách 2016 v Riu de Janeiro jsem získal 5 zlatých medailí a 3 stříbrné medaile a na letních paralympijských hrách 2020 v Tokiu 5 zlatých medailí, 1 stříbrnou a 1 bronzovou a set 2 světových rekordů v plavání na 100 m motýlek (za 54,14 sekundy) a na 100 m volný způsob (za 50,64 sekundy). Dále jsem byl vyhodnocen jako nejvíce titulovaný sportovec roku 2020. Velkých mezinárodních závodů v paraplavání jsem se účastnil i v Londýně, Funchalu, Dublinu a během své kariéry jsem získal celkem 35 medailí, z toho 25 zlatých, 9 stříbrných a 1 bronzovou.

➤ Jak se díváte na ukrajinský parasport?

Soutěžil jsem za paralympijský tým Ukrajiny. Věřím, že parasport na Ukrajině je na celkem dobré úrovni.



Maxim Krypak na letišti Boryspil po návratu z letních paralympijských her 2016 v Rio de Janeiro

Ukrajinský výbor parasportu sportovce maximálně podporuje a poskytuje vše možné pro jejich rozvoj do budoucna.

➤ Jaké jsou Vaše další plány?

Po ukončení sportovní kariéry jsme spolu s kolegou z paralympijského výboru otevřeli Rehabilitační centrum LAMED pro lidi s tělesným postižením v městě Dněpr.

Rád bych poděkoval Maximu Kripakovi za příležitost vést společný rozhovor a přeji mu hodně zdraví, dosažení nových výšin a klidné nebe nad hlavou. ■

Dmytro Kulinich, student ATVS OSP na UK FTVS v Praze

APA v zahraničí

(redaktorka *Julie Wittmannová*)

Aplikované pohybové aktivity v Nikšiči

Ondřej Ješina



svým pivovarem. Tamní fakulta nepatří mezi největší ani nejmodernější v regionu, je však zajímavá díky svým studentům a některým oborům. Mezi ty nejzajímavější patří asi dvojbor tělesná výchova a žurnalistika.

V rámci svého učitelského a tak trochu i misijnářského působení zavítali na podzim šířit povědo-



řešené výuky. Jak teoretická, tak praktická výuka v oblasti APA pro studenty byla úplně něčím novým, s čím se v předchozí výuce nesetkali. Zájem o téma se podařilo vzbudit nejen u nich samotných, ale i u jejich vysokoškolských vyučujících. Někteří se aktivně zapojují do tréninku reprezentačních týmů,



Černá Hora patří mezi nejkrásnější kouty Evropy. Aspoň si to myslí dva ze zástupců katedry aplikovaných pohybových aktivit, kteří se opětovně zapojují do výuky na tamní Fakultě sportu a tělesné výchovy. Na rozdíl od většiny vysokých škol se tato fakulta nenachází v hlavním městě Černé Hory, v Podgorici (vy starší znáte pod označením Titograd), ale v malebném městě Nikšič, které je jinak známé zejména



mí o aplikovaných pohybových aktivitách Daniel Mikeška a Ondra Ješina. Jelikož tamní fakulta kromě zdravotní tělesné výchovy a psychomotoriky nenabízí žádné předměty, které jsou součástí portfolia APA nebo příbuzných kinantropologických směrů, museli si vyučující přivést celou řadu sportovně-kompenzačních pomůcek pro lepší názornost



např. v basketbalu na vozíku, přesto je jejich akademické zaměření jiné a dál témata, jako je parasport, často se studenty nesdílejí.

Je velká škoda, že se nepodařilo navázat na tuto výuku tím, že by studenti z Černé Hory absolvovali stáž v Olomouci, přesto ale dochází k výměně akademických pracovníků, a tak pevně doufáme, že pokračující spolupráce umožní v příštích letech více i zapojení studentů černoškých, stejně jako českých. ■

Zahájena spolupráce Fakulty tělesné kultury a Univerzity sportu v Tiraně

Ondřej Ješina



Jestli je Černá Hora a její vztah k aplikovaným pohybovým aktivitám pro řadu lidí neznámou, pak spojení česká APA a Albánie je jednoznačně něčím naprosto fantastickým. Česká republika patří mezi výjimečné země už jen tím, že na relativně malém prostoru, kde žije něco kolem 10 milionů obyvatel, daří provozovat 4 samostatné oborové fakulty (včetně soukromé vysoké školy Palestra), ale také tím, že své akademické brány otevírá celá řada kateder zaměřených na tělovýchovu a sport. I nám by však připadalo minimálně zvláštní, kdyby došlo ke sloučení či významné spolupráci těchto subjektů s cílem zřízení samostatné sportovní univerzity.

Co není možné u nás, je realitou pro Albánii. Univerzita sportu v Tiraně a na jejích detašovaných pracovištích má již 60letou historii. Tato instituce se dělí do 3 fakult a jednoho výzkumného institutu. Obrovský potenciál spolupráce v sobě nese jeden s posledních kroků, tedy

zřízení fakulty zaměřené na rehabilitaci ve sportu. Modernizace přístupů, která logicky vychází ze snah Albánie o vstup do Evropské unie, se týká i rozšíření svých oborů o oblast managementu životního stylu a rekreace, sportovní fyzioterapie či specializací zahrnujících oblast psychomotoriky, zdravotně orientovaných cvičení a právě aplikovaných pohybových aktivit. Jedním z prvních kroků vzájemné spolupráce je podepsání smlouvy a zapojení do Erasmus mobility zaměřené na studenty i akademické pracovníky. Pevně doufáme, že se podaří uskutečnit maximum možných výměn na úrovni bakalářských, magisterských i doktorandských studijních etap, stejně jako výměn akademiků a dalších vysokoškolských pracovníků. Budoucnost ukáže, zda směr evropské integrace Albánie bude zahrnovat i integraci idejí aplikovaných pohybových aktivit, rekreologie nebo moderního směru učitelství TV. ■

Otazníky nad rozvojem aplikovaných pohybových aktivit na Slovensku

Ondřej Ješina

Je více než paradoxní, že ačkoliv odborníci i praktici z oblasti aplikovaných pohybových aktivit a zejména inkluzivní tělesné výchovy z České republiky jsou stále více a více známí, podobně jako jejich práce v západní Evropě, USA nebo Kanadě, rozvoj spolupráce se Slovenskem jakoby se za posledních 20 let zastavil nebo alespoň zpomalil.

Zdravotní TV a aplikovaná TV se od konce tohoto roku na vysokoškolské úrovni rozvíjí díky určitým personálním změnám na dvou fakultách Univerzity Komenského v Bratislavě, a to Fakultě tělesné výchovy a sportu a Pedagogické fakultě. Ruku v ruce s tím se

o oblast zejména inkluzivní TV začala intenzivně zajímat i tamní vláda a Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu. Načasování obnovené česko-slovenské spolupráce dává velkou naději, že v příštích několika měsících a letech budeme mít šanci sdílet vzájemně zkušenosti v této oblasti a inspirovat slovenského partnera příklady dobré praxe v ČR. Příští společné měsíce tedy napoví více, ale již nyní byly naplánovány některé společné kroky a věříme, že bude možnost jejich další konkretizace u příležitosti V. české národní konference APA v polovině května 2023. ■



S doc. Branislavem Antalou

KAT na Wingate Institute (Netanya, Israel)

Michaela Lehnertová, Ladislav Baloun



Celouniverzitní projekt Erasmus+ KA107, zaměřený na internacionalizaci výuky, nabízí výjezd do mnoha evropských i mimoevropských destinací.

Letos v listopadu jsme v rámci výukové mobility měli možnost vycestovat do Izraele, konkrétně na Academic College at Wingate (AWC) v Netanyi. Fakulta je zaměřena na studium tělesné výchovy, ke které si studenti volí jednu ze specializací: aplikované pohybové aktivity, pohybová aktivita v rehabilitaci kardiaků, pohybové aktivity seniorů, zdravotní tělesná výchova, tělesná výchova v raném dětství, sportovní management nebo olympijská studia.



V kampusu se nachází budova s učebnami pro teoretickou výuku, mnohá sportoviště, např. atletický ovál, fotbalové hřiště, basketbalové hřiště, bazén, gymnastická hala, fitness studio, budovy studentských kolejí, sklad sportovních potřeb nebo kafeterie. Celkově je tento kampus součástí Wingate institute, který navíc slouží jako tréninkové centrum pro izraelské vrcholové sportovce a najdeme zde i vojenskou základnu sloužící pro fyzickou přípravu vojáků.

Na místě nám byla k dispozici vedoucí zahraničního oddělení a zároveň vedoucí studijního programu kardiiovaskulární rehabilitace Sharon Tsuk, se kterou jsme komunikovali již před výjezdem do Izraele. Řešili jsme převážně náplň naší výuky, dokumenty potřebné ke splnění výukové mobility, možnosti ubytování apod.

Níže uvádíme témata a anotace našich přednášek:

- **Psychomotorický vývoj a jeho význam pro učitele tělesné výchovy** – studenti byli seznámeni s průběhem vývoje dítěte od narození po dosažení samostatné chůze. Probraly se nejdůležitější milníky jednotlivých fází vývoje a informace byly zaneseny do kontextu funkční anatomie a kineziologie a propojeny s jedinci školního a dospělého věku tak, aby se vědomosti o motorickém vývoji dítěte daly přenést do praxe učitelů a trenérů.
- **Zdravotní tělesná výchova se zaměřením na vadné držení těla** – v teoretickém úvodu byli studenti seznámeni s procesem a záměrem zdravotní tělesné výchovy v České republice, možnostmi integrace dětí s postižením do TV a v praktické části jsme se věnovali protahovacím, uvolňovacím, posilovacím a rovnovážným cvičením.
- **Úpolová cvičení a judo pro osoby se zrakovým a tělesným postižením** – v teoretické části semináře bylo studentům charakterizováno judo a způsoby modifikace pro osoby se zrakovým či tělesným postižením. V praktické části si mohli vyzkoušet jednotlivé aktivity, hry a průpravná cvičení k úpolovým sportům pro osoby bez i s postižením.
- **Replikační krize ve světle kinantropologie** – cílem přednášky bylo představení pojmu replikační krize ve vědě a kinantropologickém výzkumu. Podrobně byly popsány fenomény, které se na této krizi podílejí, a to především p-hacking a HARKing.

Kromě těchto přednášek si studenti vyslechli informace o olomoucké Fakultě tělesné kultury a o možnostech studia pro zahraniční studenty. O studium na naší fakultě projeví velký zájem, takže doufáme, že se s některými na „Vrcholu“ potkáme. Vyučující z AWC se v předchozích letech účastnili našeho International teaching week, tudíž mohli přímo ve výuce doplnit své dojmy z návštěvy



Olomouce. Navíc se zde nabízí propojení spolupráce zejména v oblasti aplikovaných pohybových aktivit a zdravotní tělesné výchovy.

Z čeho jsme byli nadšení my, byla návštěva Spivak Israel Sport Center for the Disabled v Tel Avivu. Průvodcem nám byl profesor Yeshayahu Hutzler, vedoucí ACW a významná osobnost v oblasti APA. I přes svou vytíženost s námi strávil půl dne. Po cestě do Spivaku jsme měli několik zastávek na turistům neznámých místech, kdy jsme se po rušných ulicích najednou ocitli na břehu řeky, v parku se spoustou cyklostezek, dětských a workoutových hřišť nebo v místní „Divoké Šárce“.

Spivak je velký sportovní komplex, který nabízí širokou škálu sportovního využití pro osoby s postižením. Trénují, sportují nebo rehabilitují zde sportovci závodní i rekreační. Viděli jsme zápas ragbyového týmu, trénink stolních tenistů, plavecký výcvik, vodní terapii, archery a fitness studio. Komplex byl velmi

dobře vybaven, každé sportovní odvětví mělo své trenéry či instruktory a bylo evidentní, že je centrum plně využíváno.

Návštěva Izraele byla příjemným zážitkem. Zaměstnanci, které jsme potkali, byli velmi nápomocní a pohostinní. Nejvíce jsme ocenili debaty se studenty i akademiky o procesu jejich studia, jednotlivých studijních programech a zkušenostech a možnosti propojení práce obou fakult. Výjezd na ACW můžeme jedinečně doporučit. ■



Zajímavé odkazy:

Webové stránky The Academic College at Wingate: <https://en.wicol.ac.il/>

Webové stránky Israel Sports Center for the Disabled: <https://iscd.com/>

Study In Bali aneb Jak strávit 4 měsíce na Bali

Zuzana Jedličková

Čtyři měsíce na Bali? Proč ne? Study in Bali je organizace, která pomáhá s cestou do jihovýchodní Asie. Balijská *Udayana University* spolu se Study in Bali nabízí 5 studijních jednosemestrálních programů. Já jsem si vybrala program *Sports & Physiotherapy* a v září 2022 jsem odletěla směr Bali. Naše studijní skupina byla tvořena studenty z Německa, Švýcarska, Česka a Maďarska.

Moje dobrodružství začalo na letišti v Praze a pokračovalo přes Dauhá až do Denpasaru, hlavního města Bali. Po všech letištních kontrolách mě vyzvedl řidič a odjela jsem do Canggu. Je to oblast na jihozápadní části ostrova, která je velmi oblíbená mezi turisty a surfaři. Canggu a okolí se stalo na 4 měsíce mým novým domovem. Musela jsem se smát, když jsme jeli z letiště a kličkovali jsme mezi auty a motorkami. Nedokázala jsem si vůbec představit, že bych v tomto zmatku mohla někdy řídit sama.

Druhý den po příjezdu jsem jela na univerzitu na výuku. Naštěstí jsem nebyla v programu *Sports & Physiotherapy* z Česka sama. Byly zde další dvě české studentky. Neznaly jsme se, ale byla to první den velká úleva, že tam nejsem sama. Ony byly na Bali dříve než já. Ukázaly mi, kde je učebna, menza, tiskárna a další důležitá místa.

Plán byl jasný. Prožiju 16 týdnů na Bali, z toho 11 týdnů výuky, 2 týdny *semestr break*, 1 týden *final exam* a zbylé 2 týdny si strávím dle libosti. Univerzita nám připravila program na týden. Pondělí a úterý jsme jezdili na teoretickou výuku do univerzitního kampusu v Denpasaru. Ve středu a ve čtvrtek jsme měli praxe a exkurze různě po ostrově. Pátek a víkend měl každý ve své režii.

Studium obsahovalo 5 předmětů:

1. *Water Sports*,
2. *Sport Science & Physiotherapy*,
3. *Physical Health & Fitness*,
4. *Sports of the Tropics*,
5. *Indonesian Language, History & Culture*.

Poslední dva zmiňované předměty byly formou teoretické výuky. Předmět *Water Sports* zahrnoval praktické exkurze. Jednalo se o surfing, *canyon tour*, *ocean protection project*, rafting a potápění. V rámci předmětu *Physical Health & Fitness* jsme měli teoretickou výuku a praxi ve fitness. Tento předmět jsem měla velmi ráda. Ráno ve výuce jsme získali teoretické informace, které se týkaly např. biomechaniky lidského pohybu, funkční anatomie a cvičení. Odpoledne jsme už trávili v tělocvičně a vše uváděli do praxe. Předmět *Sport Science & Physiotherapy* byl také kombinací teoretické výuky a praxe. Účastnili jsme se různých typů jógu, tréninků crossfitu a thajského boxu, workshopu tradiční balijské masáže a *movement therapy*. Vyšli jsme na sopku Mt. Batur. Nakonec jsme strávili

den v balijské vesnici, kde jsme tvořili tradiční obětiny bohům, meditovali, ochutnávali tradiční jídla, setkali jsme se se šamanem a podstoupili očistný ceremoniál.

Uprostřed semestru byla pauza *semestr break*, která trvala 2 týdny. Ideální možnost vycestovat z Bali nebo prozkoumat ostrov. Já si vybrala obě možnosti. Měla jsem motorku a batoh. V prvním týdnu jsem objela východní část ostrova. Navštívila jsem *Jatiluwi*, ráj rýžových polí. Viděla jsem krásné vodopády *Sekumpul*, *Fiji* a *NungNung*. Navštívila jsem šamana a zúčastnila se říčního ceremoniálu. Přejela jsem přes hory do *Amedu*, který je na východě



ostrova. Navštívila jsem chrám *Pura Lempuyang* a nechala jsem se vyfotit v *Gate of Heaven*. Druhý týden jsem odjela na ostrov *Nusa Lembongan*. Je to malý ostrůvek, na který se dá dojet za 30 minut lodí z Bali. Zde jsem celý týden surfovala. Po *semestr breaku* se nám pobyt překulil do druhé poloviny. Stále jsem o víkendech cestovala a poznávala ostrov. Bali je malý, ale úžasný ostrov.

Abych to na závěr shrnula, tak jsme všichni úspěšně složili zkoušky (čekala jsem, že budou trochu jednodušší ;-)). Dále jsem se naučila řídit skútr a plynule se pohybovat v bláznivě balijské dopravě. Viděla jsem opice, delfíny, želvy, gekony, korály, mrtvého hada, hodně a hodně vodopádů a rýžových polí. Vylezla jsem na dvě sopky. Navštívila jsem dva šamany, ochutnala úžasnou kuchyni, hrozně moc jsem toho vypotila a zažila opravdu úžasně věci. Je těžké stručně sepsat své zážitky a vypíchnout z nich to nejdůležitější a nejzajímavější. Například jsem vynechala, jak se jezdí na skútru v období dešťů nebo příběh o průvodci, který nám usnul v průběhu výšlapu na nejvyšší sopku. Mám zážitky z *Cooking class*, *Silver class*, zápasu v parargby mezi Thajskem a Indonésií anebo zkušenosti ze všedních dní na Bali, kde jíst, nakupovat, cvičit a podobně.

Na začátku mé cesty bylo plno strachů a otazníků. Jsem moc ráda, že jsem se rozhodla odcestovat. Buďte odvážní a nebojte se objevovat nové lidi, místa a kultury.

jedlickovazuzana@gmail.com

Pohybová aktivita u účastníků Speciálních olympiád a nesportujících dětí s mentálním postižením

Physical activity in participants in Special Olympics and non-sporty children with intellectual disability

Jitka Kampasová, Hana Válková, Oldřich Racek

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno

ABSTRAKT

Cílem výzkumu je porovnat pohybovou aktivitu (PA) mezi pravidelně sportujícími dětmi, které se účastní soutěží Speciálních olympiád (SO), s nesportujícími dětmi s mentálním postižením (MP) a dále zjistit vliv letních prázdnin na jejich PA.

Pro zjištění PA byly použity přístroje Movbandy. Účastníci výzkumu jsou žáci s MP ve věku 8–19 let. Celkově byla provedena 4 měření žáků v průběhu 2 let (počet účastníků SO byl $n = 3$, $n = 16$, $n = 15$, $n = 12$ a počet nesportujících dětí byl $n = 20$, $n = 21$, $n = 21$, $n = 21$).

Soubor účastníků SO má průměrně o 1 611 kroků denně vyšší PA než nesportující děti s MP, což dosahuje 106 % normy. Trend PA u účastníků SO je konvexní a letní prázdniny nemají na jejich PA žádný vliv. Pohybová aktivita nesportujících dětí dosahuje 94 % normy. Trend PA u nesportujících dětí je nevyrovnaný a letní prázdniny způsobují snížení jejich PA. Chlapci v SO mají o 2 645 kroků denně vyšší PA oproti nesportujícím chlapcům. Naopak dívky v SO mají o 742 kroků denně nižší PA oproti nesportujícím dívkám.

Klíčová slova: účastníci SO, nesportující děti, Movbandy, pohybová aktivita, vývojové trendy

ABSTRACT

The aim of the research is to compare physical activity (PA) between children who regularly do sports, who participate in Special Olympics (SO) competitions, with non-sporty children with intellectual disability (ID) and to further determine the effect of summer holidays on their PA.

Movbands devices were used to determine PA. The participants of the research are pupils with ID between the ages of 8 and 19. In total, 4 measurements of pupils were carried out over the course of 2 years (the number of SO participants was $n = 3$, $n = 16$, $n = 15$, $n = 12$ and the number of non-sporty children was $n = 20$, $n = 21$, $n = 21$, $n = 21$).

Participants SO have 1611 steps per day higher PA than non-sporty children with ID, reaching 106% of the norm. For participants SO, the trend is convex and summer holidays have no effect on their PA. The physical activity of non-sporty children reaches 94% of the norm. The trend of PA in non-sporty children is unbalanced and summer holidays cause a decrease in their PA. Boys in SO have 2,645 more steps per day in PA compared to non-sporty boys. On the contrary, girls in SO have 742 steps less PA compared to non-sporty girls.

Key words: participants SO, non-sporty children, Movbands, physical activity, developmental trends

ÚVOD

Pozitivní účinky pohybové aktivity jsou pro děti s mentálním postižením (MP) mnohem důležitější než pro jejich vrstevníky bez postižení (Dykens et al., 1998; Zull et al., 2019). Pohybová aktivita (PA) přispívá k fyzickému a psychosociálnímu zdraví dětí a adolescentů s MP (Kapsal et al., 2019).

Pravidelnou PA se zlepšuje aerobní kapacita plic, hrubá motorika, koordinace, zviditelnění, uznání, zvyšuje se společenské postavení a hlavně se zvyšuje úroveň spokojenosti účastníků SO (Speciálních olym-

piád), (Johnson, 2009; Lahtinen et al., 2007). Také byl zjištěn pozitivní vztah mezi PA, zlepšeným chováním, snížením emocionálních problémů, duševním zdravím a psychickou pohodou u dětí a adolescentů s MP (Borland et al., 2021).

Děti a adolescenti s MP mají oproti svým vrstevníkům větší výskyt zdravotních problémů, např. poruchy jemné i hrubé motoriky, epilepsii, dětskou mozkovou obrnu, Downův syndrom, autismus (Aljerf & Aljerf, 2020; Oeseburg et al., 2011), mají nízkou tělesnou zdatnost a vysoké sklony k obezitě. Často se u nich objevuje obezita 1. a 2. stupně (Hartman et al., 2015;

Heryati & Ratnengsih, 2017; Salaun & Berthouze-Aranda, 2012).

Děti s MP mají výrazně nižší ukazatele ve sportovních fitness testech (Eurofit Test Battery) než jejich vrstevníci bez postižení (Golubovic et al., 2012) a oproti svým vrstevníkům se děti a adolescenti s lehkým a středně těžkým MP méně často účastní pohybových aktivit (King et al., 2013; Robertson et al., 2018). Pomocí akcelerometrů bylo zjištěno, že ve škole v hodinách tělesné výchovy i o přestávkách jsou adolescenti s MP méně fyzicky aktivní než jejich vrstevníci bez MP (Pan et al., 2015).

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2010) by měla PA u dětí a adolescentů denně být 60 minut v obtížnosti střední až vysoce intenzivní PA. V praxi tomu odpovídá realizace 12 000 kroků denně (Colley et al., 2012).

Výzkumné šetření Yuan et al. (2022) uvádí, že v Číně jen 29,5 % dětí a adolescentů s MP splňuje doporučenou denní PA. Se zvyšujícím se věkem dětí a adolescentů s MP pozorujeme klesající trend v jejich PA, přičemž dívky jsou výrazně méně pohybově aktivní než chlapci. Chlapci mají vyšší energetický výdej než dívky v průběhu celého týdne (Sit, Lindner & Sherril, 2002; Yuan et al., 2022).

V Nizozemsku splňuje doporučenou denní pohybovou aktivitu 12 000 kroků denně 47 % dětí a adolescentů se středně těžkým a těžkým MP (Wouters et al., 2019). Rovněž v Austrálii byla u dětí a adolescentů s MP zjištěna v průběhu celého týdne jen poloviční PA oproti normě (Shields et al., 2009).

V České republice (ČR) byla PA (měřená za týden) u dětí a adolescentů s lehkým a středně těžkým MP v průběhu dva roky probíhajícího výzkumu na mnohem vyšší úrovni. Jejich PA dosahovala 74–122 % normy, která je 12 000 kroků denně. A pohybová aktivita dětí a adolescentů s lehkým MP byla dokonce nad normou a dosahovala 101–122 % denní normy (Kampasová & Válková, 2021). Také u dětí bez MP na 2. stupni základních škol v ČR byla zjištěna daleko vyšší PA, než je 50 % normy (poloviční PA byla zjištěna u dětí s MP v zahraničí). Chlapci dosahovali 10 702 kroků denně a dívky 9841 kroků denně (Bláha & Heidler, 2022).

Rovněž je souvislost mezi stupněm MP a fyzickou zdatností (Golubovic et al., 2012). Děti s těžkým MP tráví denně významně více času sedavou aktivitou a rovněž oproti dětem se středně těžkým MP a lehkým MP mají denně nižší úroveň pohybových aktivit (Dandan et al., 2021). U dětí s těžkým MP lze výkon v základních pohybových dovednostech vlivem sportu mírně zlepšit, ale významné výsledky mohou být patrné až po dlouhých časových obdobích, až po 1 roce pravidelného cvičení (Zhang et al., 2021).

METODY

Výzkum je součástí celorepublikového projektu Zdravé společnosti (Czech Healthy Community Project Y2-17-600-11) a probíhal na dvou základních školách ve Zlínském kraji po dobu 2 let. Tento longitudinální projekt financovala Nadace Golisano Foundation z USA. Jedná se o zcela nový výzkum v pohybové aktivitě dětí a adolescentů s MP.

Měření týdenní pohybové aktivity (po dobu 7 dní) proběhlo na každé škole celkem 4krát, vždy v červnu a v září, aby bylo možné zjistit, zda mají letní prázdniny na PA žáků nějaký vliv. (Pozn.: Výběr červnového termínu měření na školách a následně týdenního nošení Movbandů byl vždy konzultován s ředitelkami ZŠ tak, aby probíhala na školách srovnatelná výuka jako v měsíci září, tzn. žáci se neúčastnili žádného sportovního dne ani výletu, který by zkreslil data.)

Prvním cílem výzkumu je porovnat pohybovou aktivitu mezi pravidelně sportujícími dětmi (účastníky Speciálních olympiád) a nesportujícími dětmi s MP. Druhým cílem výzkumu je znázornit trend vývoje pohybové aktivity a zjistit, zda letní prázdniny mají na pohybovou aktivitu dětí nějaký vliv.

Účastníci

Účastníky výzkumu jsou děti ze základní školy ve Zlíně a ze základní školy v Otrokovicích. (Přesněji se jedná o základní školy speciální, ale od roku 2016 je zákonem stanoveno, že ZŠ speciální má přejmenování na „základní škola“, aby nedocházelo k vymezení názvů jednotlivých škol). Obě školy spolupracují s Českým hnutím speciálních olympiád.

Žáci jsou ve věku 8–19 let a mají lehký nebo středně těžký stupeň MP. Kromě sportovního zaměření (účasti v SO) se děti ve výzkumu v ničem neodlišují. Tzn. v obou skupinách je zhruba 60 % žáků se středně těžkým MP a 40 % žáků s lehkým MP. Rovněž naproti většina žáků (80 %) má jen prosté MP (bez dalších přidružených vad, jako je epilepsie, autismus, Downův syndrom). Zmíněné přidružené vady má v obou skupinách jen 20 % žáků.

Nesportujících dětí bylo stabilně kolem 21 účastníků (tabulka 1), počet účastníků SO byl kolem 15 dětí, pouze v prvním měření byli účastníci pouze tři. Malý počet účastníků byl dán tím, že děti nedodržely týdenní nošení Movbandu. Movband nosily kratší dobu (např. jen 2 dny), a nebylo tedy možné tyto děti do zpracování dat zahrnout.

Pravidelně sportující děti neboli účastníci SO (Speciálních olympiád) se sportu věnují pravidelně. Účastní se soutěží, které pořádá České hnutí speciálních olympiád, tzn. atletiky, plavání, sjezdového lyžování, běžecského lyžování, fotbalu nebo florbalu. Lyžování

probíhá formou kurzu v Krkonoších. Tréninky ostatních sportů probíhají pravidelně 1–2× týdně. (Většina dětí se kromě lyžování věnuje pravidelně ještě jednomu zmíněnému sportu. Jen výjimečně se někdo věnuje dvěma či více sportům.) Nesportující děti s MP se pravidelně sportu či jiným pohybovým aktivitám nevěnují.

Sportující i nesportující děti mají na své základní škole pravidelnou tělesnou výchovu v rozmezí 2–4 h týdně. Děti se středně těžkým stupněm MP mírají týdně vyšší počet hodin tělesné výchovy (3–4 h týdně), zatímco děti s lehkým stupněm MP mírají počet hodin tělesné výchovy nižší (2–3 h týdně).

Tabulka 1 Charakteristika zkoumaného souboru

	červen 2017	září 2017	červen 2018	září 2018
Účastníci SO – dívky	1	7	6	4
Účastníci SO – chlapci	2	9	9	8
Nesportující – dívky	11	9	9	7
Nesportující – chlapci	9	12	12	14
Celkem účastníci SO	3	16	15	12
Celkem nesportující	20	21	21	21

Měřicí přístroje – Movbandy

Kolegové ze Special olympics z USA nám zaslali k měření pohybové aktivity zcela nové přístroje, Movbandy (Obrázek 1), které oni sami k měření pohybové aktivity také používají. Movband vypadá jako hodinky, uživatel má Movband po celou dobu měření na ruce. Díky tomu je jeho nošení mnohem pohodlnější než akcelerometr, který má uživatel za pasem. Movband není vodotěsný, proto se sundává před sprchou a dále ho uživatel sundává na noc. Je vhodný pro děti všech věkových kategorií. Tím, že v noci svítí, je pro děti rovněž atraktivní. Movband na základě výšky a pohlaví počítá délku kroku a po celou dobu nošení ukazuje také čas.



Obrázek 1 Ukázka Movbandu

Management výzkumu

Nejdříve proběhla osobní schůzka s ředitelkami kooperujících škol. Spolupráce byla sjednána rovněž

smluvně, a to smlouvami o spolupráci. Následovalo zajištění souhlasu s nošením Movbandů od rodičů žáků. Výzkum rovněž již na počátku schválila Etická komise FSpS MU v Brně.

Realizace výzkumu pokračovala v zajištění termínů měření na daných školách a v zajištění týmu dobrovolníků, kteří jeli do škol pomáhat s výzkumem. (Nošení Movbandů tvoří pouze jednu třetinu zmiňovaného projektu.)

Před každým měřením bylo třeba nachystat Movbandy – nabít je, prověřit funkčnost daného přístroje. A rovněž se připravovaly formuláře s instrukcemi pro rodiče daných žáků (jak s Movbandem zacházet, jak dlouho ho má dítě nosit apod.).

Po týdnu bylo třeba se do škol vrátit, posbírat Movbandy a zjistit u každého Movbandu, jestli ho dítě skutečně týden nosilo (po synchronizaci s počítačem). Děti, které Movband nosily, jak měly, dostaly drobnou odměnu.

Zpracování a analýza dat

Výsledná data byla zpracována v programech Statistica 14 a Microsoft Excel. Na základě testů normality bylo zjištěno, že se jedná o neparametrická data, která neodpovídají Gaussově křivce normálního rozdělení. Na základě neparametrických dat je ve výsledcích prezentován medián (a proto není prezentován aritmetický průměr, který je parametrickou veličinou a pro tato data se nehodí).

Ke zjištění statisticky významných rozdílů byla použita analýza rozptylu (Friedmanova anova), neboť se jedná o celkem 4 měření na téže skupině respondentů (závislá data). Byla použita hladina statistické významnosti 5 % neboli pro hodnoty p . Z analýzy vidíme (Tabulka 2), že statisticky významný rozdíl je pouze mezi daty u chlapců účastnících se SO.

Vzhledem k tomu, že šetření probíhala 4× za období 2 let, byla provedena rovněž analýza trendů vývoje podle Švancary (1980, s. 20) a Válkové & Thaiszové (1989), kteří používají 6 základních trendů vývoje: pozitivní, negativní, nevyrovnaný, stabilní, konkávní a konvexní trend.

Tabulka 2 Analýza rozptylu

Kategorie	Friedmanova anova
	p
Všichni účastníci SO	0,3417
Všichni nesportující	0,9568
Dívky SO	0,3189
Nesportující dívky	0,5784
Chlapci SO	0,0232
Nesportující chlapci	0,4642

VÝSLEDKY

Souhrnně pohybová aktivita u účastníků SO a nesportujících dětí

V následující tabulce (Tabulka 3) vidíme, že dle mediánu za všechna 4 měření dosahují účastníci SO 12 681 kroků denně, což je 106 % normy doporučené PA, zatímco nesportující děti dosahují 11 249 kroků denně, což je 94 % normy. Nesportující děti mají zhruba o 1 611 kroků denně nižší PA oproti sportujícím dětem.

Při porovnání trendů vývoje PA (Obrázek 2) vidíme u účastníků SO **konvexní trend**, ve kterém je v každém z měření jiná hodnota počtu kroků. Proto z hlediska

longitudinálního měření **letní prázdniny nemají na pohybovou aktivitu žádný vliv.**

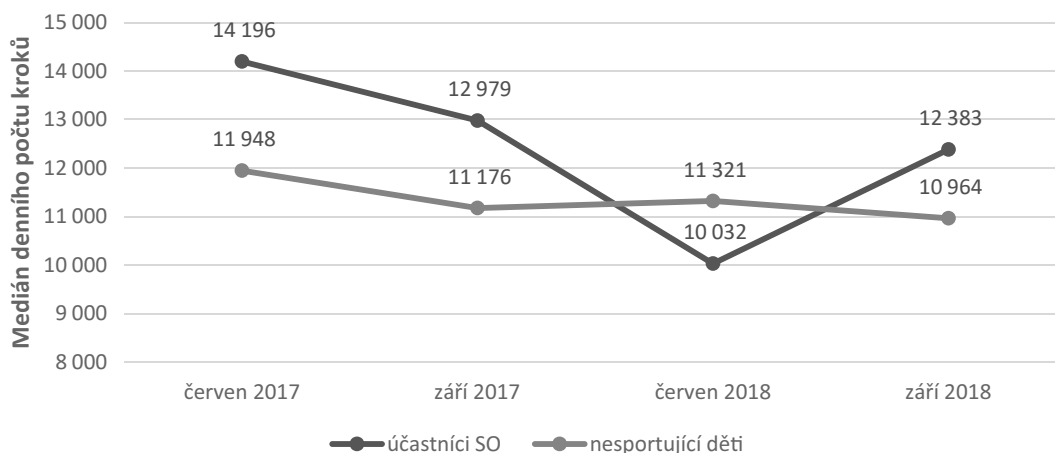
Nesportující děti mají **nevyrovnaný trend**, kdy přes letní prázdniny dochází k mírnému snížení pohybové aktivity a tato změna není statisticky významná (viz Tabulka 2).

Pohybová aktivita u dívek

Při porovnání mediánu PA (Tabulka 4) u dívek účastnicích se SO a nesportujících dívek vidíme, že ani jedna skupina doporučenou PA 12 000 kroků denně nespĺňuje. Dívky v SO dosahují 92 % normy a nesportující dívky dokonce 99 % normy, přičemž nesportující dívky mají o 742 kroků denně vyšší PA.

Tabulka 3 Denní počet kroků u účastníků SO a nesportujících dětí

Denní počet kroků	Účastníci SO			Nesportující děti			Rozdíl nesportující oproti účastníkům SO
	medián	s. odchylka	% normy	medián	s. odchylka	% normy	
Červen 2017	14 196	±7 926	118	11 948	±5 966	100	-2 248
Září 2017	12 979	±5 707	108	11 176	±5 235	93	-1 803
Červen 2018	10 032	±5 788	84	11 321	±6 540	94	1 289
Září 2018	12 383	±5 596	103	10 964	±6 102	91	-1 419
Medián za 4 měření	12 681	±5 748	106	11 249	±6 034	94	-1 611



Obrázek 2 Trendy v pohybové aktivitě u všech účastníků

Tabulka 4 Srovnání dívek SO a nesportujících dívek

Denní počet kroků	Dívky SO			Nesportující dívky			Rozdíl nesportující dívky oproti dívkám SO
	medián	% normy	s. odchylka	medián	% normy	s. odchylka	
Červen 2017	9 705	80	±2 783	11 879	99	±5 332	2 174
Září 2017	12 378	103	±5 397	11 688	97	±5 327	-690
Červen 2018	8 829	74	±4 633	12 822	107	±6 327	3 993
Září 2018	12 727	106	±4 529	11 816	98	±6 917	-911
Medián za 4 měření	11 042	92	±4 581	11 848	99	±5 830	742

Trend PA u dívek účastnicích se SO (Obrázek 3) je velmi nevyrovnaný. Tzn přes letní prázdniny dochází ke zvýšení pohybové aktivity a tato změna není statisticky významná (viz tabulka 2).

Nesportující dívky mají také nevyrovnaný trend, přičemž letní prázdniny způsobují snížení pohybové aktivity a tato změna není statisticky významná (viz tabulka 2).

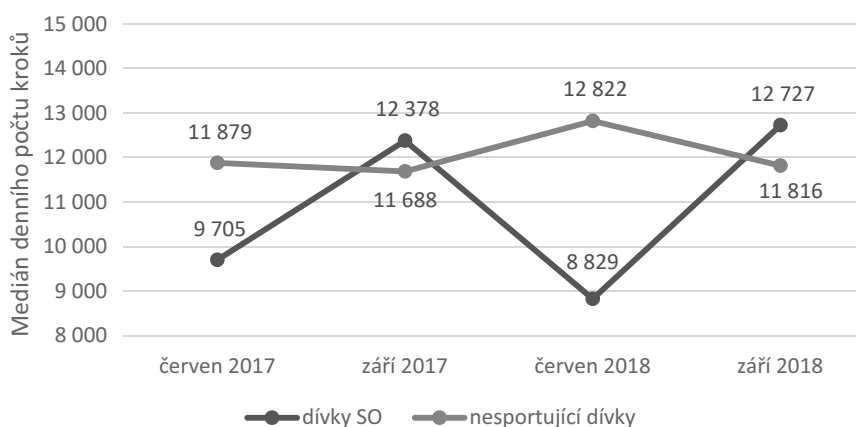
Pohybová aktivita u chlapců

Při porovnání mediánu PA za všechna měření u chlapců (Tabulka 5) vidíme, že chlapci účastníci se SO dosahují 13 256 kroků denně, což je 110 % normy,

zatímco nesportující chlapci dosahují jen 10 611 kroků denně, tedy 88 % normy. Chlapci v SO mají o 2 645 kroků denně vyšší PA.

Trend PA u chlapců účastnicích se SO (Obrázek 4) je konvexní, kdy v každém z měření je zjištěna jiná hodnota počtu kroků. Proto letní prázdniny nemají na pohybovou aktivitu žádný vliv. Přesto jsou změny v těchto datech během měření statisticky významné (viz tabulka 2).

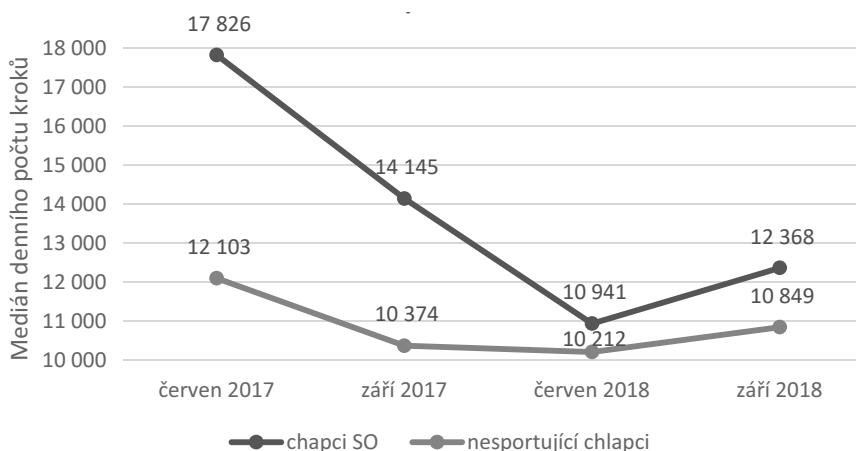
Nesportující chlapci mají také konvexní trend, ve kterém letní prázdniny nemají na pohybovou aktivitu žádný vliv.



Obrázek 3 Trendy v pohybové aktivitě u dívek

Tabulka 5 Srovnání chlapců SO a nesportujících chlapců

Denní počet kroků	Chlapci SO			Nesportující chlapci			Rozdíl nesportující chlapci oproti chlapcům SO
	medián	% normy	s. odchylka	medián	% normy	s. odchylka	
Červen 2017	17 826	149	±8 451	12 103	101	±6 548	-5 723
Září 2017	14 145	118	±5 931	10 374	86	±5 150	-3 772
Červen 2018	10 941	91	±6 347	10 212	85	±6 642	-730
Září 2018	12 368	103	±6 032	10 849	90	±5 589	-1 519
Medián za 4 měření	13 256	110	±6 189	10 611	88	±6 069	-2 645



Obrázek 4 Trendy v pohybové aktivitě u chlapců

DISKUSE

Na základě trendů vývoje v pohybové aktivitě vyšlo velmi zajímavé zjištění, a to že účastníci SO (chlapci i dívky) mají sice ve většině případů vyšší PA, než mají nesportující děti, ale hodnoty počtu jejich kroků v jednotlivých měřeních jsou velmi nevyrovnané. U účastníků SO vidíme skokové změny o několik tisíc kroků, zatímco pravidelně nesportující děti mají mnohem stabilnější trendy v PA.

Dále si můžeme všimnout, že chlapci účastníci se SO mají denně mnohem vyšší PA (110 % normy), než mají dívky účastníci se SO (92 % normy). Tato zjištění se shodují se zahraničními výzkumy, které odhalily u chlapců vyšší PA v průběhu celého týdne (Sit, Lindner, & Sherril, 2002; Yuan et al., 2022). V České republice proběhl výzkum týdenní pohybové aktivity u dospělé populace s MP, kde muži měli rovněž vyšší PA než ženy o zhruba 1000 kroků denně (Válková, Králíková, & Dygrýn, 2018). Také u dětí bez MP v České republice měli chlapci vyšší PA oproti dívkám (Bláha & Heidler, 2022). Rozdíl PA u dívek a chlapců může být způsoben volbou či preferováním určitých sportů. Většina mužů uvádí, že se věnuje sportovním a rekreačním aktivitám a kutilství, zatímco většina žen uvádí, že se věnuje jízdě na kole a chůzi. Rovněž je důležité již v dětství podporovat a rozvíjet dovednosti a návyky spojené s pohybovými aktivitami (Kuh & Cooper, 1992).

Naopak u nesportujících dětí vyšlo zjištění obráceně. Tzn. nesportující chlapci dosahují 88 % normy PA, zatímco nesportující dívky dosahují 99 % normy PA. Je to tedy v rozporu se všemi zmíněnými výzkumy (viz odstavec výše). Je možné, že výsledky souvisí se socioekonomickým statutem. V Pensylvánii bylo zjištěno, že ženy s vyšším socioekonomickým postavením mají nejvyšší pohybovou aktivitu. Jejich PA v průběhu celého roku byla výrazně vyšší než u mužů, a to jak s vyšším socioekonomickým postavením, tak u mužů s nižším socioekonomickým postavením. Nejnižší PA měly ženy s nižším socioekonomickým postavením (Ford et al., 1991). To se shoduje se studií z Německa, která zjistila, že ženy a muži s vysokým socioekonomickým postavením mají 3–4krát častější aktivní trávení volného času (Mensink, Loose, & Oomen, 1997). Je možné, že socioekonomickým statutem lze vysvětlit také rozdíl v pohybové aktivitě u dívek, kdy nesportující dívky mají o 742 kroků denně vyšší PA oproti dívkám v SO.

Tim, že trend v pohybové aktivitě u účastníků SO (dívek a chlapců dohromady) vyšel konvexní, ve kterém letní prázdniny nemají ve sledovaném období na jejich PA žádný vliv, můžeme předpokládat, že se děti svému sportu věnují pravidelně také o prázdninách (neboť některé soutěže a akce pořádané SO probíhají i přes letní prázdniny).

Dále z nevyrovnaného trendu u nesportujících dětí, který vede ke snížení jejich PA během letních prázdnin, vidíme, že jejich prázdninový režim s rodiči či prarodiči se pohybově vůbec nevyrovná školnímu režimu, ve kterém mají děti více pohybu. Rovněž Bláha a Heidler (2022) poukazují na důležitost školních pohybových programů v České republice.

Je velmi pozitivním zjištěním, že v našem souboru dětí a adolescentů s MP ve všech zjišťovaných kategoriích splňují daleko větší než 50% doporučenou PA a dosahují rozmezí 88–110 % normy. Na tom, že osoby s MP mají zhruba poloviční PA oproti normě, se shoduje řada zahraničních autorů (Foley, Bryan, & Mccubbin, 2008; Frey, Stanish, & Temple, 2008; Shields, Dodd, & Abblit, 2009).

Na základě výsledků tohoto výzkumu a jejich porovnání se zmíněnými zahraničními výzkumy je naprosto zřejmé, že školství v ČR je pro děti s MP dobře nastavené, jelikož se dětem věnují jak vystudovaní učitelé (dle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících), tak sama škola nabízí dětem spoustu dobrovolných aktivit, např. školu v přírodě, plavecký kurz, turistický kurz, lyžařský kurz apod., a kroužků během školního roku. (Nabídky kroužků a kurzů jsou stejné anebo podobné na všech školách v ČR.) Dále škola zajišťuje účast dětí na různých soutěžích, např. florbalový turnaj, fotbalový turnaj, účast na Regionálních hrách speciálních olympiád (atletické soutěže) apod. To všechno vede k udržení vysoké úrovně školství v ČR.

ZÁVĚR

Účastníci SO mají konvexní trend v pohybové aktivitě a dosahují 106 % normy denního počtu kroků. Rovněž mají zhruba o 1 611 kroků denně více pohybu než pravidelně nesportující děti. Letní prázdniny nemají na jejich PA výraznější vliv.

Trend v pohybové aktivitě u pravidelně nesportujících dětí je nevyrovnaný. Letní prázdniny způsobují snížení jejich PA. Dosahují 94 % normy denního počtu kroků.

Trend v pohybové aktivitě u dívek účastnicích se SO je velmi nevyrovnaný. Letní prázdniny způsobují zvýšení PA o zhruba 3 000 kroků denně a tím překročení doporučené normy. Ve školním roce dívky normu nepřesáhnou. Souhrnně dosahují 92 % normy denního počtu kroků.

Trend v pohybové aktivitě u nesportujících dívek je nevyrovnaný. Letní prázdniny způsobují snížení PA. Dosahují 99 % normy denního počtu kroků a mají o 742 kroků denně vyšší PA oproti dívkám v SO.

Trend v pohybové aktivitě u chlapců účastnicích se SO je konvexní, proto letní prázdniny nemají na jejich PA žádný vliv. Dosahují 110 % normy denního počtu

kroků a mají o 2 645 kroků denně vyšší PA oproti nesportujícím chlapcům.

Trend v pohybové aktivitě u pravidelně nesportujících chlapců je také konvexní, kdy letní prázdniny nemají na jejich PA žádný vliv. Dosahují 88 % normy denního počtu kroků.

Účastníci SO i pravidelně nesportující děti s MP v našem souboru jsou na tom v rámci pohybové aktivity velmi dobře. Doporučenou denní normu přesahují, anebo se drží těsně v její blízkosti.

V České republice mají děti na základních školách speciálně zřízených pro žáky s MP mnohem více pohybu, než mají děti s MP na základních školách v zahraničí, kde dosahují jen kolem 50 % normy. České školství, v rámci něhož jsou všechny zkoumané děti vzdělávány, i České hnutí speciálních olympiád, které pořádá pravidelné soutěže a umožňuje dětem pravidelné sportování v různých sportech, fungují pro děti s MP velmi dobře a přináší to výsledky. Trend jejich péče o děti s MP by měl zůstat stejně nataven i do budoucnosti.

REFERENCE

- Aljerf, L., & Aljurf, M. (2020). Improvements in the Ecological and Nutritional Aspects of Down's Syndrome. *Preprints 2020*. DOI: 10.21203/rs.3.rs-30313/v1
- Bláha, L., & Heidler, J. (2022). Selected parameters characterizing physical activity behavior in pupils of the second grade of elementary school in the Ústí Region, Czech Republic. *Acta Gymnica* 52, e2022.006. <https://doi.org/10.5507/ag.2022.006>
- Borland, R. L., Cameron, L. A., Tonge, B. J., & Gray, K. M. (2021). Effects of physical activity on behaviour and emotional problems, mental health and psychosocial well-being in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(2), 399–420. DOI: 10.1111/jar.12961
- Colley, R. C., Jansen, I. A. N., & Tremblay, M. S. (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(5), 977–982. DOI: 10.1249/MSS.0b013-e31823f23b1
- Dandan, W., Lei, Z., & Xueping, W. (2021). Sedentary and Physical Activity Patterns in Children with Intellectual Disabilities: Differences Between Levels of Intellectual Disability. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 53, 253.
- Emm-Collison, L. G., Lewis, S., Reid, T., Matthews, J., Sebire, S. J., Thompson, J. L., & Jago, R. (2019). Physical Activity during the School Holidays: Parent Perceptions and Practical Considerations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1697. DOI: 10.3390/ijerph16101697
- Foley, J. T., Bryan, R. R., & Mccubbin, J. A. (2008). Daily physical activity levels of elementary school-aged children with and without mental retardation. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 20(4), 365–378. DOI: 10.1080/13668250802688314
- Ford, E. S., Merritt, R. K., Heath, G. W., Powell, K. E., Washburn, R. A., Kriska, A., & Haile, G. (1991). Physical-activity behaviors in lower and higher socioeconomic-status populations. *American Journal of Epidemiology*, 133(12), 1246–1256. DOI: 10.1093/oxfordjournals.aje.a115836
- Frey, G. C., Stanish, H. I., & Temple, V. A. (2008). Physical activity of youth with intellectual disability: review and research agenda. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(2), 95–117. DOI: 10.1123/apaq.25.2.95
- Dykens, E. M., Rosner, B. A., & Butterbaugh, G. (1998). Exercise and sports in children and adolescents with developmental disabilities – Positive physical and psychosocial effects. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7(4), 757. DOI: 10.1016/S1056-4993(18)30210-4
- Golubovic, S., Maksimovic, J., Golubovic, B., & Glumbic, N. (2012). Effects of exercise on physical fitness in children with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 33(2), 608–614. DOI: 10.1016/j.ridd.2011.11.003
- Heryati, E., & Ratnengsih, E. (2017). Adaptive Physical Education Model for Increasing Physical Fitness of Children With Intellectual Disability. *Advances in Social Science Education and Humanities Research*, 118, 202–207.
- Johnson, C., C. (2009). The benefits of physical activity for youth with developmental disabilities: a systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 23(3), 57–167. DOI: 10.4278/ajhp.070930103
- Kampasová, J., & Válková, H. (2021). Analysis of developmental trends in physical activity, BMI and muscles in children and adolescents with mild-to-moderate intellectual disability. *Heliyon*, 7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07457>
- Kapsal, N. J., Dicke, T., Morin, A. J. S., Vasconcellos, D., Maiano, C., Lee, J., & Lonsdale, C. (2019). Effects of Physical Activity on the Physical and Psychosocial Health of Youth With Intellectual Disabilities: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Physical Activity & Health*, 16(12), 1187–1195. DOI: 10.1123/jpah.2018-0675
- King, M., Shields, N., Imms, Ch., Black, M., & Ardern, C. (2013). Participation of children with intellectual disability compared with typically developing children. *Research in Developmental Disabilities*, 34(5), 1854–1862. DOI: 10.1016/j.ridd.2013.02.029
- Kuh, D. J., & Cooper, C. (1992). Physical-activity at 36 years – patterns and childhood predictors in a longitudinal-study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 46(2), 114–119. DOI: 10.1136/jech.46.2.114
- Lahtinen, U., Rintala, P., & Malin, A. (2007). Physical performance of individuals With Intellectual Disability: A 30-Year Follow-Up. *Adapted physical activity quarterly*, 24(2), 125–143. DOI: 10.1123/apaq.24.2.125
- Mensink, G., Loose, N., & Oomen, C. (1997). Physical activity and its association with other lifestyle factors. *European Journal of Epidemiology*, 13(7), 771–778. DOI: 10.1023/A:1007474220830
- Oeseburg, B., Dijkstra, G. J., Groothoff, J. W., Reijneveld, S. A., & Jansen, D. E. (2011). Prevalence of chronic health conditions in children with intellectual disability:

- A systematic literature review. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 49(2), 59–85. DOI: <https://doi.org/10.1352/1934-9556-49.2.59>
- Olds, T., Maher, C., & Dumuid, D. (2019). Life on holidays: differences in activity composition between school and holiday periods in Australian children. *BMC Public Health*, 19(2), 450. DOI: 10.1186/s12889-019-6765-6
- Pan, C. Y., Liu, C. W., Chung, I. C., & Hsu, P. J. (2015). Physical activity levels of adolescents with and without intellectual disabilities during physical education and recess. *Research in Developmental Disabilities*, 36, 579–586. DOI: 10.1016/j.ridd.2014.10.042
- Robertson, J., Emerson, E., Baines, S., & Hatton, C. (2018). Self-Reported Participation in Sport/Exercise Among Adolescents and Young Adults With and Without Mild to Moderate Intellectual Disability. *Journal of Physical Activity & Health*, 15(4), 247–254. DOI: 10.1123/jpah.2017-0035
- Salaun, L., & Berthouze-Aranda, S. E. (2012). Physical fitness and fatness in adolescents with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25(3), 231–239. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2012.00659.x>
- Shields, N., Dodd, K. J., & Ablitt, C. (2009). Do children with down syndrome perform sufficient physical activity to maintain good health? A pilot study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(4), 307–320. <https://doi.org/10.1123/apaq.26.4.307>
- Sit, C. H. P., Lindner, K. J., & Sherril, C. (2002). Sport participation of Hong Kong Chinese children with disabilities in special schools. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(4), 453–471. DOI: 10.1123/apaq.19.4.453
- Švancara, J. (in Švancara, 1980). *Diagnostika psychického vývoje*. Praha: Avicenum.
- Válková, H., & Thaiszová, V. (1989). A contribution to the motor abilities of mentally subnormal population. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica*, 19, 97–119.
- Válková, H., Králíková, J., & Dygrýn, J. (2018). Physical activity of special olympians during a summer outdoor camp. In M. Zvonař, Z. Sajdllová, *Proceedings of the 11th International Conference on Kinanthropology* (538–549). Brno: Masarykova univerzita.
- Westendorp, M., Hartman, E., Houwen, S., Huijgen, B. C., Smith, J., & Visscher, C. (2014). A longitudinal study on gross motor development in children with learning disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 35(2), 357–363. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.11.018>
- WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: WHO.
- Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2019). Physical activity levels of children and adolescents with moderate-to-severe intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(1), 131–142. DOI: 10.1111/jar.12515
- Yuan, Y. Q., Wang, M. J., Zhang, Q. X., Wang, X. L., Hou, X., Zhang, S. H., & Liu, Y. (2022). *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(3), 752–760. DOI: 10.1111/jar.12976
- Zhang, L., Zhu, X., Haegele, J. A., Wang, D., & Wu, X. (2021). Effects of a one-year physical activity intervention on fundamental movement skills of boys with severe intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 114. DOI: 10.1016/j.ridd.2021.103980
- Zull, A., Tillmann, V., Froboese, I., & Anneken, V. (2019). Physical activity of children and youth with disabilities and the effect on participation in meaningful leisure-time activities. *Cogent Social Sciences*, 5(1). DOI: 10.1080/23311886.2019.1648176
- MŠMT. (2012). *Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících*. Získáno 25. 8. 2022 z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

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.