UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

INTEGRACE – JINÁ CESTA VII

Sborník příspěvků ze semináře zaměřeného na význam aplikovaných pohybových aktivit v komplexní rehabilitaci

Milada Truksová, Ondřej Ješina (eds.)

OLOMOUC 2012

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Za kvalitu a zpracování příspěvků odpovídají autoři.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

1. vydání

Eds. © Milada Truksová, Ondřej Ješina, 2012
© Univerzita Palackého v Olomouci, 2012

ISBN 978-80-244-3209-0

OBSAH

Předmluva 4
Volnočasové a pohybové aktivity a rodiny se zdravotně postiženými dětmi 5
PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
Význam kondičního cvičení v ADL tetraplegika 10
Mgr. Jiří Pokuta
Speciální olympiády – šance pro zapojení do sportu 13
prof. PhDr. Hana Válková, CSc.
Bohatá kariéra Tomáše Kvocha 21
Hana Klusová
Pohybové aktivity osob s autismem na Základní škole, Brno, Štolcova 16 23
Mgr. Lucie Kepštová
Využití psychomotorických a žonglérských aktivit a her u osob se speciálními potřebami 30
Mgr. Dagmar Trávníková, Ph.D.
Nové trendy v cyklistice osob se speciálními potřebami 34
Mgr. Jakub Ryba, Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., Mgr. Lucie Rybová
Folklórní tanec pro všechny 37
Mgr. Milada Truksová, Ing. Yvona Rybová
Alternativní tělesná výchova 40
Marta Malinová, DiS.
Boccia 43
Mgr. Kateřina Kopecká
Muzikoterapie 47
Zdeněk Melichar
Využití her s lany, nízkých lanových překážek a překážkových drah pro osoby se zdravotním postižením 51
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., Mgr. Vlastimil Wilder

Vážení přátelé aplikovaných pohybových aktivit,

do rukou se vám dostává sborník příspěvků z již sedmého ročníku semináře Integrace – jiná cesta, který se konal ve dnech 7. – 8. června 2012 v Rožnově pod Radhoštěm. Seminář byl součástí realizace projektu „Centra podpory integrace“, který je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Na základě výborných zkušeností z minulých ročníků jsme opět zvolili dvoudenní setkání, na které byli pozváni odborníci působící v různých oblastech aplikovaných pohybových aktivit (APA), tentokráte v kontextu významu APA v komplexní rehabilitaci. Jako přednášející se tak sešli odborníci na pohybové aktivity (PA) u osob po poranění míchy, u osob s autistickým spektrem, bylo pojednáno o významu PA a jejich integrativním charakteru u osob s mentálním postižením, byl vyzdvižen význam PA pro rodiny pečující o osobu se zdravotním postižením a v neposlední řadě bylo prezentováno, jakou roli hrají PA přímo v životě konkrétního člověka s postižením.

Seminář byl postaven nejen na teoretických příspěvcích, ale velký důraz byl kladen i na praktické výstupy, během kterých si účastníci mohli vyzkoušet některé aktivity, které je možné využívat pro práci s různými klientskými skupinami. Zastoupeny byly psychomotorické hry a základy žonglování, folklórní tance, různé formy cyklistiky, hra Kinball, náhled do vedení hodiny alternativní tělesné výchovy, metodika boccii, ukázka muzikoterapeutických technik a nízké lanové překážky.

Tímto děkujeme všem autorům za zajímavé a přínosné příspěvky a účastníkům semináře za zájem a přízeň, kterou nám takto projevují. Je radostí sledovat setkávání odborníků věnujících se některé z forem aplikovaných pohybových aktivit a jejich vzájemné debaty a vyměňování zkušeností získaných prací s různými klientskými skupinami. Věříme, že tato setkání budou i nadále sloužit jako užitečná platforma, která obohacuje profesní život osob věnujících se rozvoji osob s postižením prostřednictvím pohybových aktivit.

Milada Truksová

VOLNOČASOVÉ A POHYBOVÉ AKTIVITY A RODINY SE ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝMI DĚTMI

PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci; dana.sterbova@upol.cz

V úvodu bych ráda uvedla základní data týkající se rodiny, která je zasažena nonnormativní událostí – narozením dítěte s postižením. Poskytnu pár informací k pojmu identita rodiny/rodinná identita a k roli sourozence v rodině a následně nastíním, jak s tím vším mohou souviset pohybové a volnočasové aktivity. Volím formu stručného vyjádření, skoro až heslovitou. Poznatky níže uváděné jsou čerpány jak z výzkumů rodin s postižením, tak z odborné literatury.

Narození dítěte s postižením

Při narození dítěte s postižením jsou rodiče konfrontováni se skutečností, že je jejich dítě postižené. Toto období můžeme označit za období krize rodičovské identity. Ve velmi krátkém čase dochází v těchto rodinách k ohrožení či zhroucení reprodukčních očekávání. Situace navozuje pocit neúspěšnosti a sociálního deficitu.

Péče o zdravotně postižené dítě představuje tělesnou, duševní i finanční zátěž. Kromě deprese jako psychiatrického fenoménu je důsledkem narození postiženého dítěte handicapované mateřství. (Matějček & Dytrych, 1999) Mnoho odborníků potvrzuje známý fakt, že čím dříve se rodiče dozvědí, že je jejich dítě postižené, tím zásadnějším způsobem se mění rodičovské postoje a atmosféra v rodině. Traumatem je zasažena nejen matka, ale i otec, od kterého se navíc očekává, že bude poskytovat matce psychickou podporu. Někteří otcové tuto roli nezvládají, což zpětně působí na zhoršení stavu matky.

Prožitky rodiče po narození dítěte (poskytnuto autorce příspěvku se souhlasem matky hluchoslepého dítěte): „Očekávání zdravého dítěte. Beznaděj, smutek, nejistota. Změna přání, představ o budoucnosti rodiny. Pocity viny a myšlenky, za které se rodič stydí. Láska k postiženému dítěti a vědomí, že rodiče bude potřebovat po celý život. Otázky k perspektivě rodiny. Otázky, zda se vůbec srovnáme se skutečností, že máme postižené dítě a zda se naučíme s touto skutečností žít. Nebo se s tím nikdy nesmíříme? Potřebujeme informace o diagnóze a postižení dítěte. Jsme rozčarování, ale víme, na čem jsme."

Rodina se často dostává do situace, kdy zažívá chronický stres. Rodiče, sourozenci a postižené dítě samo jsou konfrontováni se specifickými emocemi, jako je stud, vina, smutek a obrana proti nim (včetně popírání apod.). Sociální podpora je často nedostatečná. Stres je navyšován o normativní přechody, které nutí rodinu mobilizovat další psychické a tělesné síly, včetně sociálních a materiálních prostředků.

Hastings & Taunt (2002) uvádějí, že rodina s postiženým dítětem nalézá také nové hodnoty, které pomáhají rodině vyrovnávat se s tímto faktorem a přinášejí tak rodině pozitivního zisky: radost a uspokojení plynoucí z péče o dítě; dítě jako zdroj radosti a štěstí; vnímání vlastní kompetence ve vykonávání nejlepší možné péče o dítě; sdílení lásky s dítětem; dítě přináší výzvu nebo příležitost k učení a rozvoji; posílení rodiny a manželství; dítě dává nový smysl nebo zesiluje prožitek smyslu života; rozvoj nových schopností, dovedností a pracovních příležitostí; změna v lepšího člověka (k větší smířlivosti a toleranci,

k menšímu sobectví apod.); zvýšení vlastní síly nebo sebedůvěry; rozšíření vztahové sítě; prohloubení spirituality; změna vlastní životní perspektivy – vyjasnění, co je v životě důležité; jasnější vědomí budoucnosti; ocenění každého dne, život v pomalejším tempu.

Sourozenci a vztahy v rodině

V úvodu jsem uvedla, že bych ráda věnovala pozornost roli sourozence postiženého dítěte. Sourozenci bývají často označováni jako zdraví sourozenci. Tím je jakoby jejich role předurčena. Jejich role v rodinném systému je specifická, ve své specifičnosti pak úzce vázána na rodinnou identitu. Tak jak se ptáme různými způsoby, kým jsme v naší rodině, jakou roli zastáváme a jakou pozici v rodinném systému máme, tak i sourozence dětí s postižením tato otázka nemíjí. Ve shrnutí můžeme konstatovat, že pro sourozence může postižené dítě v rodině představovat zátěž. Sourozenec si postupem doby vytváří dominantně-ochranitelskou roli. Nemůže vystupovat vždy tak, jako tomu je v rodinách bez dítěte se zdravotním postižením, kde sourozenci obvykle bývají *soupeři i spojenci*. Postižené dítě nemůže být soupeřem, protože tomu neodpovídají jeho kompetence. Navíc rodiče takový projev zdravého sourozence klasifikují jako špatné chování, přestupek. Postižené dítě nebývá ani modelem, s nímž by se mladší sourozenec ztotožnil. Děti vědí, že postižený sourozenec musí být ochraňován a nelze se k němu chovat jako ke kterémukoli zdravému dítěti.

V rodinách, kde jsou děti s postižením i bez postižení, může docházet k extremizaci postojů a očekávání ve vztahu ke zdravým dětem (dětem bez postižení) – sourozencům. Jeden extrém je koncentrace pozornosti a zájmu na postižené dítě a odsunutí zdravých sourozenců do pozadí. Vůči zdravému sourozenci je vyvíjeno očekávání ve smyslu zralejšího chování, než odpovídá jeho vývojové úrovni. Oceňují bezproblémovost, nenáročnost a omezení požadavků zdravého dítěte, jeho ochotu podřídit své potřeby ve prospěch postiženého. Tak mu někdy vymezují i jeho budoucí roli – převzít roli garanta v péči o postiženého sourozence. Druhou extrémní variantou je koncentrace zájmu na zdravé dítě. Zúžený nebo jednostranný zájem o zdravé dítě může sloužit jako prostředek kompenzace neuspokojení, které rodičům přináší postižené dítě. Zdravý sourozenec se ocitá v roli toho, kdo jim nahrazuje strádání a potíže s postiženým dítětem. Tento přístup je možné brát jako jeden z obranných mechanismů, který podporuje rodičovské sebevědomí a usnadňuje jim naplnění rodičovské role. Může se stát, že rodiče ne vždycky dostatečně empaticky a citlivě vnímají ve svých představách, jak by měl zdravý sourozenec tomu s postižením pomáhat, co by měl zvládnout a co ve vztahu k němu tolerovat.

Rodinná identita

Identita zahrnuje vědomí kontinuity: přes všechny změny v rodinné struktuře či v rodinné interakci jsme to stále „my“. Pocit, že „my“ jsme rodina, je zkušenostním jádrem pro interpretaci jakýchkoli událostí a situací, které rodinu potkají. Členové rodiny se zdravou identitou tedy sdílejí podobný vztahový rámec pro chápání a vysvětlování okolního dění, ale i pro to, jak na události celá rodina reaguje a jak je zvládá. (Sobotková, 2007, pp. 44–45). K rodinné identitě patří rodinné rituály (pravidelné činnosti) a rodinné rutiny (denní aktivity). Pro rodinu a její členy jsou prvkem jistoty, že se věci v rodině odvíjejí, jak mají. „Rituály a rutiny poskytují jistý smysl stability, jakož i identifikaci rodiny, která může posloužit

k poskytnutí jistého kotvícího bodu a smyslu rovnováhy, když stresující události vyžadují, aby došlo ke změnám v rodinném systému.“ (Patterson, 2005, p. 533) Všechny rodiny, které zažívají krizi nebo stres, používají rituály, jež jim pomáhají k udržení rodinné stability. (Cheal, 1988) Rodinné rituály jsou začleněny do každodenních komponent života rodiny nezávisle na kultuře a socioekonomické úrovni rodiny. Mají velký význam pro rodinný well-being (Viere, 2001; Fiese, Foley, & Spagnola, 2006), vedou členy rodiny k identifikaci s rodinou a k upevňování pocitů, že člen do rodiny patří. (Steinglass, Bennett, Wolin, & Reiss, 1987)

Rodinná identita, sourozenec a pocity

Rodina s postiženým dítětem má jinou sociální identitu, je výjimečná. Tato výjimečnost se stává součástí sebepojetí všech jejích členů. Zdravé dítě může nést stigma rodiny jako svoje vlastní, zejména tam, kde je veřejné mínění nějak zdůrazňuje. Vědomí odlišnosti rodinné konstelace ovlivňuje postoje a chování zdravého sourozence, a to někdy ve smyslu pozitivním – větší tolerance k lidské rozmanitosti, větší citlivost k potřebám druhých. Jindy může mít dítě pocit vlastní bezvýznamnosti a z toho vyplývající nejistoty. Může mít pocity viny za to, že on/a je zdravý/á. Mohou být stimulovány jejich obranné mechanismy – např. zvýšená snaha o upoutání pozornosti. Jiné děti přijímají rodiči předurčenou roli a usilují o naplnění jejich představ.

Doporučení odborníkům při práci s rodinami zdravotně postižených dětí

Miles a Riggio (1999) doporučují odborníkům při práci s rodinami se zdravotně postiženými dětmi, aby respektovali rodinné poměry a hodnoty, soukromí, byli realističtí, podporovali všechny členy rodiny a nezapomínali ani na sourozence zdravotně postiženého dítěte.

Podaří-li se odborníkům (z jakékoli oblasti) navázat s rodinou dobrý profesionální vztah, mohou posílit i adaptaci rodiny na zátěž, v níž se ocitla, tedy adaptaci rodiny. Dobré adaptační výstupy se odrážejí v optimálním fyzickém a duševním zdraví jednotlivců, v optimálním rolovém fungování jedinců a v udržení rodinné jednotky, která zvládá úkoly životního cyklu.

Rodina a pohyb – volnočasové aktivity (VČA) – rekreační aktivity, pohybové aktivity (PA)

Nemusíme vždy vnímat pohybovou aktivitu jako cílenou aktivitu, kterou rodina MUSÍ vykonávat. Je známý fakt, že prvními a významnými osobami rozvoje pohybových schopností a dovedností jsou samotní rodiče, kteří své děti v rozvoji pohybu stimulují. Stejně tak je známý fakt, že pohybové a volnočasové aktivity přispívají ke zdraví rodiny. Z výzkumu rodin prováděného v rámci VZ FTK (č. 6198959221) a zaměřeného mj. na pohybové a volnočasové aktivity rodin s dětmi s postižením (Štěrbová, 2006, Kamrád & Štěrbová 2006) vyplývá, že by rodiče vstřícně přijali možnosti pohybových a volnočasových aktivit vhodných pro jejich děti. Pro rodinu je významným faktorem, může-li trávit čas společně se svými dětmi a může-li dětem nabídnout přiměřené pohybové aktivity vhodné pro dítě i celou rodinu. Navíc jde o budování vazby a důvěry k druhým, uspokojení potřeby a

touhy dětí i rodiny po informacích, a to jinou formou: nejde o lékaře, psychologa, nejde o zdravotnický personál. Rodič se „setkává“ se svým dítětem v jiné roli. A průvodce mu dělá jiný odborník. Vede-li PA či VČA pedagog, pak jej mají možnost rodiny zažít v jiné podobě než jako např. při hodině TV! VČA slouží jako pomáhající prvek pro vyrovnání se se zátěžemi, které charakter postižení dítěte přináší (podrobněji viz např. Štěrbová & Kudláček, 2006). Lze konstatovat, že VČA a PA posilují pozitivní emoční prožitky a zeslabují negativní prožívání, popř. zůstává ambivalentní prožívání☺ (např. radost a strach současně).

Podmínky pro PA a VČA rodin s postiženými dětmi

Abychom nezesilovali negativní emoce, je zapotřebí sledovat nejen zpětnou emocionální reakci dítěte (dekódovat, co vede dítě k event. nechuti k činnosti), ale sledovat také prožívání dítěte a jeho psychické naladění před samotným započetím činnosti. Je důležité nespěchat na dítě, dopřát mu potřebný čas pro zahájení činnosti. Známé prostředí a známí lidé, kteří umějí s dítětem komunikovat, navozují kladné emoce. Současně je nutné respektovat svět dětí s postižením. Měli bychom mít na paměti, že nové prostředí a nové situace mohou znamenat znejistění – pro některé děti i rodiny je proto nezbytná CITLIVOST v přístupu! Klidně ponechat i stereotypy a současně UMĚT VYUŽÍT to, co je pro dítě a rodinu jistotou pro ono NOVÉ!! Po celou dobu nezapomenout, že VČA a PA by měly mít v sobě prvky HRY: jde současně i o formu učení nejpřirozenějším způsobem, a to PRO VŠECHNY v rodině. Rodič či jakýkoli člen rodiny i samotné dítě s postižením se může stát průvodcem aktivit! VČA i PA by měly být připraveny tak, aby se mohly změnit ROLE ve smyslu, že **„**NEJEN DÍTĚ s postižením MUSÍ BÝT v centru pozornosti podpory a péče“!

VČA a PA by měly splňovat podmínky dobrovolnosti, nezávislosti, „tak akorát v délce trvání“. Měly by být dobře připravené (připravuje-li je pro rodinu někdo „zvenku“). Měly by přinášet pocit úspěchu – nemusí jít vždy o pocit z „nejlepšího výkonu“. Účastní-li se jen dítě, pak je důležité, zda a jak prožívá účast ve VČA a PA jeho rodina (nejlépe všichni členové☺) a zda vždy vede k posílení a podpoře vztahů **V** rodině a rodiny **S** okolím (s pedagogem, trenérem). PA a VČA slouží k rozšíření vazeb sociálních sítí pro rodinu. Měly by být připraveny tak, aby byly přínosem pro každého – „bez ohledu na jeho individuální schopnosti“.

Zkušenosti ze zahraničí: V rámci sportu a zdraví vedou vzdělání a motivace jedince k pohybu a k pohybovým aktivitám, k budování a posílení sebevědomí a k seberealizaci. (Keegan a Keegan, 1992; Sherrill, 1998) Je dobré mít např. sportovní kluby (např. orientační běh, lukostřelba,…) ve své komunitě = sociální prostředí. Jde o formy integrace a inkluze. Jde o usnadnění účasti dětí a dospívajících ve sportovních aktivitách, kdy jsou spokojeni i rodiče: děti jsou v přírodě, tj. v přirozeném prostředí! (v lese např.), zažívají a učí se nové věci, zlepšují se dovednosti a schopnosti dítěte (fyzicky posiluje), zlepšuje se např. při soustředění, koordinaci, v síle a mobilitě. Dítě je součástí sociální skupiny, je s ostatními, s přáteli a získává nové kamarády. Zažívá pocit pospolitosti. Sportovní činnost je něco, co mohou rodinní příslušníci dělat společně. Sportovní činnost je vnímána jako zábavná a vzrušující. Pravidelná fyzická aktivita může mít pozitivní vliv na jednotlivé složky zdraví, lidem se zdravotním postižením sport může pomoci mj. ke zvýšení stupně blahobytu a sociálního rozvoje. (Ferrara et al, 1994; Kristen et al, 1999; Smith, 1993).

Na závěr: HRA „Zahrajeme si NA…“

„Zahrajeme si NA“. Asi každý si pamatuje větu ze svého dětství: „Zahrajeme si na…“: „Ty budeš…, ty budeš…, ty budeš….“. A pak se dle rozdělení rolí hraje. Na co (koho) všechno se dá hrát? Na všechny a na cokoli. A když se mi to nelíbí, mohu skončit, protože je to hra a ne práce. A tahle hra *nemá tak „pevná pravidla“ – učíme se v ní spoustu věcí prostřednictvím nové role, soubytím s druhými* a *přijmutím ODPOVĚDNOSTI za to, co s rolí souvisí.*

Literatura u autorky.

VÝZNAM KONDIČNÍHO CVIČENÍ V ADL TETRAPLEGIKA

Mgr. Jiří Pokuta
Centrum Paraple, Praha; pokuta@paraple.cz

Obecně prospěšná společnost Centrum Paraple pomáhá lidem ochrnutým po poškození míchy následkem úrazu nebo onemocnění v průběhu života a jejich rodinám překonat těžkou životní situaci a najít cestu dál. Pomáhá vozíčkářům s poškozením míchy zlepšit fyzický a psychický stav, dosáhnout co největší samostatnosti a nezávislosti, vrátit se k rodině, věnovat se zájmům a koníčkům, vrátit se do zaměstnání. Poskytujeme lidem s poškozením míchy a jejich rodinám poradenské a sociálně rehabilitační služby.

V rámci péče o klienty po poškození míchy využívá Centrum Paraple spolupráce týmů odborníků z různých oborů. Patří sem sociální práce, psychologie, fyzioterapie, ergoterapie a sportovní terapie.

Mícha je součást centrálního nervového systému, která prochází v kanálu tvořeném mezi částmi obratlů. Její poškození může být následkem úrazu při zlomení či posunutí jednotlivých obratlů. Nejčastější příčiny poškození míchy jsou automobilové a motocyklové nehody, pády z výšky, skoky do mělké vody a sportovní a pracovní úrazy. Mícha však může být poškozena i při nádorovém, zánětlivém, cévním či degenerativním onemocnění a také vrozeně. K hlavním symptomům patří ztráta čití a hybnosti pod místem léze. Poškození míchy má dále dopad na vyměšování, sexuální funkce a termoregulaci. Dle statistik uvedených na www.spinalcord.cz je mícha nejčastěji postižena v oblasti krční páteře – přibližně 40% nových případů ročně.

Tetraplegie je úplné nebo částečné ochrnutí všech čtyř končetin a trupu, způsobené poškozením míchy v krční oblasti. Můžeme ji rozdělit na nízkou tetraplegii s poškozením míchy v segmentech C6/8 a vysokou tetraplegii, kdy je mícha poškozena v segmentech C4/5. Citlivost je většinou zachovaná na tváři, šíji, ramenou a částečně na rukou. Na trupu a dolních končetinách není čití. K dalším symptomům patří obtíže s dýcháním a kašláním, ztráta kontroly nad močovým měchýřem a vylučováním stolice, poruchy termoregulace a řízení krevního tlaku.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje dobrou fyzickou kondici následovně: „Je to schopnost vykonávat každodenní povinnosti s energií, ostražitostí a bez nadměrného pocitu únavy, a navíc mít dostatek energie na potýkání se s neočekávanými událostmi, které se mohou objevit v čase vyhrazeném odpočinku nebo k provozování zálib.“ Tato definice nepojednává o vrcholových výkonech ani o trénovanosti kardiovaskulárního systému, namísto toho se zaměřuje na kvalitu života.

Na příkladech našich klientů lze velmi dobře ukázat, že dobrá kondice v možnostech ohraničených jejich hendikepem jim přinese lepší kvalitu života. Kvalita života je u tetrapelgika měřena jiným měřítkem než u zdravého člověka. Pocit kvality života je samozřejmě velmi individuální, ale u tetraplegiků je základním předpokladem kvality života maximální možná soběstačnost a minimalizace nutné asistence při každodenních činnostech.

ADL – activities of daily living – definujeme jako běžné denní činnosti, které se dělí na personální ADL, kam zahrnujeme jídlo, pití, čištění zubů, koupání, přesuny, oblékání a na instrumentální ADL, kam řadíme psaní, manipulaci s penězi, nakupování, vaření apod.

Pro zvládání ADL samostatně nebo jen s minimální asistencí je potřeba samozřejmě uzpůsobit a upravit klientovo domácí prostření. Jedná se například o odstranění prahů a rozšíření zárubní, což umožní samostatný pohyb na vozíku. Upravený přístup k umyvadlu, které navíc musí být umístěno ve vhodné výšce, umožní, aby si pod něj klient mohl zajet a provést hygienu. Dalším důležitým faktorem je vybavení klienta s tetraplegií vhodnými pomůckami. Jedná se především o různé formy dlaňových pásek, které umožní nahradit nefunkční úchop, skluzná deska, jež usnadňuje přesun z vozíku na postel nebo do auta a samozřejmě úpravy automobilu, které umožní se do automobilu dostat a řídit.

K dalším faktorům ovlivňujícím soběstačnost tetraplegika patří nejen dobré rodinné zázemí, ale také dobré organizační a intelektové schopnosti. Je totiž potřeba počítat s tím, že i když klient dosáhne maximální kondice v limitech svého handicapu, při části svých každodenních činností bude stále potřebovat asistenci. Asistenci je potřeba si aktivně vyhledávat, organizovat a zajišťovat, což samozřejmě od klienta vyžaduje motivaci a určité nasazení. Není dobré sklouzávat k pasivitě a nechávat asistenci pouze na rodinných příslušnících, neboť to vede k jejich vyčerpání a vyhoření.

Kondičně zatížit klienta s diagnózou tetraplegie z pohledu sportovního terapeuta vyžaduje především podrobnou znalost jeho diagnózy, seznámení se s jeho funkčními možnostmi a limity, dostatečné vybavení pomůckami a trenažéry a v ideálním případě i možnost spolupráce s dalšími odborníky v rámci celostního pohledu na klienta. V našem centru máme ideální možnost využít pro naplnění cílů klienta spolupráci mnoha odborností. Pokud by cílem klienta bylo zvýšení jeho soběstačnosti, může sportovní terapeut zaměřit svůj program cíleně na zvyšování základních kondičních parametrů – vytrvalosti, obratnosti a síly. Sportovní terapeut může pak úzce spolupracovat s fyzioterapeutem, který svou terapii zacílí na schopnost opory horní končetiny a celkové zlepšení postury klienta. Dále se do spolupráce zapojí ergoterapeut, který s klientem nacvičuje konkrétní úkony (přesun např. do auta). Do týmu je pak samozřejmě potřeba začlenit i sociálního pracovníka, který klientovi pomůže se získáním financí na potřebné pomůcky pro sport nebo soběstačnost, či mu poradí s financováním osobní asistence. Nemalou roli zde také hraje vstup psychologa, který může klientovi pomoci především s objasněním jeho motivace. A bez silné motivace je většinou cílená práce na sobě v podstatě nemožná.

Přijíždějí k nám klienti z celé České Republiky. Běžný pobyt vozíčkáře v našem centru trvá dva až tři týdny. Za tuto krátkou dobu nelze splnit klientovi dlouhodobé cíle. Je proto nutné, aby klient sám navázal na naši práci i v domácím prostředí. Jedním z úkolů sportovního terapeuta by tak měl být aktuální přehled o všech oblastech klientova života (rodina, sociální situace, možnosti asistence, bezbariérovost, způsoby dopravy, finanční situace). Z tohoto hlediska je nutná další spolupráce s klientem i v jeho domácím prostředí.

Literatura:

Faltýnková a spol.: Jak na to doma, Unify a Svaz Paraplegiků.
Faltýnková a spol.: Cesta k nezávislosti po poškození míchy, Svaz Paraplegiků 2004.
Dovalil a spol.: Výkon a trénink ve sportu, Olympia, Praha 2002.

Ostatní zdroje:

www.paraple.cz
www.spinalcord.cz
www.czepa.cz

SPECIÁLNÍ OLYMPIÁDY – ŠANCE PRO ZAPOJENÍ DO SPORTU

prof. PhDr. Hana Válková, Ph.D.
Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci; hana.valkova@upol.cz

- ***I když jsou děti s mentálním postižením oběťmi osudu,***
  neměly by být oběťmi našeho odmítání.
  John Fitzerald Kennedy, 1963

Úvod

Motto je vybráno ze slov zavražděného prezidenta Kennedyho. Rodina Kennedyů se zapsala do několika směrů hnutí na podporu dětí (osob) s mentálním postižením (MP). Osobně byli zasaženi mentálním postižením jedné ze sester v rodině a přesně podle kontaktní teorie – co nás blízce oslovuje, to v nás vyvolá chápání a snahu problémy řešit, založili např. projekt Very Special Arts, podporující rozvoj uměleckých činností, uměleckého nadání a dramatické výchovy – založili divadlo s herci s postižením. (www.veryspecialarts.org). Nesmazatelně se pak do historie zapsala paní Eunice Kennedy-Shriver, zakladatelka hnutí Speciálních olympiád.

Téma pohybových aktivit a sportu (PAS) osob s MP si zaslouží větší pozornost obecně, protože přes stále se lepšící situaci jsou tyto osoby pořád na okraji pozornosti společnosti i médií. A to i přes fakt, že je jich stále nejvyšší počet ze všech kategorií postižení. WHO (Světová zdravotnická organizace) v roce 2004 uvedla odhad, že osob s MP je na světě 15× více než osob s CP (cerebral palsy), 30× více než osob s neurologickými problémy (jako např. spina bifida), 36× více než osob s totální slepotou a 50× více než osob s totální hluchotou.

Mentální postižení není jen kognitivní problém, ale pokrývá osobnost jako celek a ovlivňuje všechny osobnostní složky: rozumovou, emotivní i volní. Jsou tedy postiženy intelektuální funkce, nevyrovnanost emotivní a volní a tudíž i chování. Právě komunikace a zvyklostní chování je problémem pro pochopení. Lidé jakoby se jich báli, jakoby si uvědomovali tenkou hranici, že stačí jedno klíště…, stačí jedno horečnaté onemocnění…, stačí jediný úraz hlavy při sportu (kolo, lyže) či v dopravě….

Také integrace osob s MP není v běžném životě jednoduchá, stejně tak není snadná ve školním prostředí. Přes existující legislativu (experimentálně od roku 1993, nynější od roku 1. 1. 2005) je v akademickém školním vzdělávání obtížná z důvodu nedostatečnosti. Paradoxně, ve školách praktických je 3–5 hodin TV týdně, v inkluzivním vzdělávání jsou to pouze 2 hodiny TV týdně. Stále existuje postojová nepřipravenost ve vztahu k osobám s MP – dítě na vozíku vzbudí soucit, ohled, rozumově je konkurenceschopné, dítě s MP nemá viditelný deficit a rozumová nedostatečnost, ovlivňující specifika v řeči a vyjadřování

a následně specifika chování, je směšná, vysmívaná a odmítaná. Proto rodiče sami častěji volí cestu speciálního vzdělávání než integrativního.

Také možnosti pohybových aktivit a sportu v rámci Speciálních olympiád nejsou dostatečně známy. Plete se Paralympiáda, Speciální olympiáda, Český svaz mentálně postižených sportovců. Proto je nanejvýš záslužné, že téma Speciálních olympiád se stalo součástí semináře Integrace – jiná cesta VII v červnu 2012 (www.apa.upol.cz).

Pohybové aktivity a sport osob s MP

Osoby s MP mají právo na hodnotné prožívání volného času, mají právo aktivně se účastnit činností volného času, včetně účasti v programech tělesných cvičení a sportu (European Charter for Sport for All, 1987).

Paradigma řešení sportu je zvládnutí oboustranné komunikace – zdůrazňujeme oboustranné. Vedoucí jednotek cvičení či tréninku musí umět vysvětlit a ukázat tak, aby sportovec pochopil; vedoucí musí rozumět tomu, co sportovec sděluje, musí rozumět jeho reflexím (Válková, 2008; Válková, 2012). Jinak není třeba speciálních sportů jako ve sportu vozíčkářů či osob se zrakovým postižením. Až na výjimky (kombinovaná postižení s CP) není mobilita výrazně limitována – není třeba výrazných bezbariérových úprav, výrazně speciálně upravených prostorů – vystačí se s klasickými. Není potřeba ani specifických pomůcek či obsahů činností (turistika je turistika, plavání je plavání, cyklistika je cyklistika apod.). Proto dochází k mylnému názoru, že inkluze je v pohybových aktivitách a v tělesné výchově osob s MP nejjednodušší právě z uvedených důvodů. Opak je pravdou.

Široké spektrum jedinců vyžaduje individualizaci ve volbě vhodných PA, sportů a intenzity cvičení/tréninku. Spektrum participantů je od lehkého a mírného stupně MP až po stupeň těžkého a hlubokého. K tomu se připojuje i charakteristika z hlediska původu MP (vrozené, získané) a dalších charakteristik, jako je Downův syndrom, kombinace s CP, s poruchami percepce, somatotyp. Úlohu ale hraje i věk a výchova k účasti v PA od etapy rané intervence do dospělosti, s čímž souvisí rozvinutá/nerozvinutá vlastní vnitřní motivace.

Samozřejmě úlohu hrají vnější podmínky pro zapojení do PA: osobnost vychovatele/trenéra, podmínky podnebí, podmínky geografické, sportovní zařízení a vybavení, ochota rodičů zajišťovat doprovod.

Volba PA je poplatná i oblasti, v níž se PA či sport realizují, a to:

- v rámci tělocvičné rekreace (akcent na činnosti v přírodě letní či zimní, pohybové hry s drobnými pomůckami, psychomotorická cvičení, plavání, činnosti s cílením),
- v rámci školního prostředí (v relaci s daným kurikulem vzdělávacího programu školy běžné nebo praktické),
- v rámci soutěžního sportu (v relaci se směrem INAS-FID; v relaci se směrem SO: Speciální olympiády).

Soutěžní sport osob s MP

V rámci soutěžního sportu je možné zapojení sportovců s MP ve dvou směrech:

a) INAS-FID (International Association – Federation for Persons with Intellectual Disability). (www.uzps.cz/svazy/csmps, www.csmps.cz)

V České republice je to ***ČSMPS*** (Český svaz mentálně postižených sportovců). Za předchůdce do roku 1990 můžeme považovat soutěže zvláštních škol a SHM (Sportovní hry mládeže), které končily na národní úrovni bez možnosti účastnit se mezinárodních soutěží. **Sportovní filozofie je založena na principu *„normality“*.** Tento princip vychází z teze, že všichni sportující podléhají jedné normě, srovnávají se s jednou normou a jsou hodnoceni dle jedné normy, tj. podléhají jednomu systému postupových kvalifikací, limitů, reflektují věkové kategorie daného sportu v souladu se sporty běžnými. Jasná kritéria jsou výhodou pro hodnocení postupu do vyšších soutěží, ale sekundárně takto preferují sportovce s mírnějším mentálním postižením. (Tilinger & Lejčarová, 2012)

b) SOI (Special Olympics International).

V České republice je to ***ČHSO*** (České hnutí Speciálních olympiád).

Za předchůdce do roku 1990 můžeme považovat soutěže Ústavů sociální péče, které končily na krajské úrovni bez možnosti účastnit se mezinárodních soutěží.

Sportovní filosofie SO je založena *na principu relativity vzhledem k aktuálnímu výkonu*, to znamená na kompozici finálových skupin dle limitů postižení, prezentovaných aktuálním sportovním výkonem mezi kvalifikací a finále. Podtrhuje *právo osob s MP všech limitů i věkových kategorií* na účast v tréninku a sportovních soutěžích. Hlavním obsahem je celoroční sportovní trénink a sportovní soutěže v olympijských sportech či v jejich modifikacích. Celoroční program pak posiluje smysluplné začlenění do skupiny i do společnosti, umožňuje projevit odvahu a radost, rozvíjí fyzickou i duševní zdatnost a vede k nezávislému způsobu života. Speciální olympiády jsou sportovním hnutím, které je založeno ***na přesvědčení***, že osoby s mentálním postižením:

- jsou schopny se učit a prožívat radost z účasti v pohybových aktivitách a SO,
- mohou mít fyzický, duchovní i sociální prospěch z účasti v SO,
- mohou zlepšovat schopnosti a zdatnost a rozvíjet motorické dovednosti v programech SO.

Pro začlenění SO do celosvětové sítě olympijských her došlo k podpisu deklarace mezi Eunice Kennedy-Shriver a José Antonio Samaranchem (Declaration between IOC & SOI, 1988), z čehož vyplývá, že SOI musí dodržovat veškeré znaky olympijských her (fair play systém, čtyřletý cyklus her, logo, zahajovací a závěrečný ceremoniál, dekorování na stupních vítězů apod.).

Oba směry soutěžního sportu, jak INAS-FID tak SOI, v sobě zahrnují obecnou charakteristiku sportu, tj. dobrovolnost, snahu dosahovat maximální výkonnosti, institucionalizovaný systém sportovního tréninku a soutěží a diváctví. Mají shodné i odlišné rysy (Tabulka 1). Pro české prostředí z toho vyplývá možnost registrovat jednotlivce či klub v jednom zvoleném směru nebo i v obou směrech, a to i klub se stejným jménem. Vnitřní nepsaná dohoda vymezuje nesměšování financí klubů registrovaných v obou směrech a nedublování účasti jednoho sportovce v obou typech soutěží na světových či evropských soutěžích v jednom roce.

Tabulka 1. Schéma shod a diferencí mezi INAS-FID a SOI

INAS-FID ČSMPS **Český svaz** **mentálně postižených sportovců**	**SOI ČHSO** **České hnutí Speciálních olympiád**
sportovní hnutí	sportovní hnutí (s předepsanými olympijskými rituály v roce PŘED OH)
filosofie normality – vzhledem ke stanoveným limitům, absolutnímu pořadí	filosofie relativity – vzhledem k aktuálnímu výkonu
sportovci s MP s IQ pod 75 bodů	sportovci s MP s IQ pod 75 bodů, sportovci s kombinovanými vadami, partneři (bez MP) ostatní (trenéři, vychovatelé, sponzoři)
naděje na úspěch nejlepším sportovcům	naděje na úspěch sportovcům všech úrovní dle principu dělení do finálových skupin
nejsou	přizpůsobené sporty
olympijské sporty	olympijské sporty a jejich modifikace v úrovni nižší a vyšší
týmové sporty olympijské	týmové sporty olympijské a sjednocené
vedou se národní – světové rekordy, žebříčky	nevedou se národní – světové rekordy, žebříčky
startovné dle požadavků pořadatele	žádné startovné
věcné ceny dle nabídky pořadatele	žádné věcné ceny
oceňování medailemi prvních tří na stupních vítězů	oceňování celé finálové skupiny na stupních vítězů (medaile, stužky)
možné vlajky a národní symboly	žádné národní vlajky a národní symboly
doplňkový program může – nemusí být	doplňkový program MUSÍ být od národní úrovně výše
každoroční anketa vyhlašování nejlepšího sportovce s MP	každoroční přijetí sportovců světových her ČR u první dámy Livie Klausové

Členství v ČHSO

Členství v ČHSO je determinováno mezinárodními pravidly SOI a stanovami ČHSO. Konkrétně jsou to ***čtyři kategorie členství*** s oficiální terminologií a registrační zkratkou:

- S – Sportovci: - s diagnostikovaným IQ pod 75 bodů,
  - s vícečetnými vadami, vždy na bázi MP,
  - ve věku vyšším než 8 let pro národní a vyšší soutěže,
  - pro přípravu v programu „Mladý sportovec již od 3 let“.

  Principem je příležitost pro účast i možnost úspěchu pro všechny.
- P – Partneři: vrstevníci bez MP, kteří se účastní tréninku a soutěží se sportovci v týmových nebo dyadických sjednocených sportech.
- T – Trenéři, učitelé, vychovatelé: zajišťují tréninkový proces a účast v soutěžích.
- O – Ostatní členové: rodiče, sourozenci, přátelé, dobrovolníci, sponzoři.

Přehled typu nutné péče trenérů o sportovce s MP v tréninku a soutěži a vhodnost zvoleného sportovního programu ukazuje Tabulka 2.

Tabulka 2. Přehled vztahu škály IQ k typu kontroly a zapojení do PAS v SO v tabulce.

% osob s MP v populaci	**Slovní vyjádření stupně MP**	**Body škály IQ**	**WHO klasi-fikace**	**Relace k věku**	**Typ péče a kontroly**	**Pravděpodobnost zapojení do PAS v SO**
6,7	Hraniční	70–79		9–12	relativní samostatnost, supervize klíčových bodů chování	běžné sporty, olympijské sporty, i týmové
celkově 2 – 3	Lehký	50–69	F 70			
	Středně těžký	35–49	F 71	5–9	situační, moderování, pokyny klíčových bodů procesu	individuální sporty
	Těžký	20–34	F 72	3–5	střední, stálá supervize	modifikované individuální sporty, přizpůsobené s jedním až dvěma úkoly
	Hluboký	pod 20	F 73	pod 3 roky	permanentní po dobu 24 hod.	fyzioterapeutická stimulace

V tabulce je prezentována kompilace klasifikace WHO s informací Krejčířové (2003, 158) a škály užívané v SO.

Programy v SO

1. ***Programy doplňkové:*** přesto, že Speciální olympiády jsou prioritně hnutím sportovním, významnou část tvoří programy doplňkové, které podtrhují význam SO pro humanitární, socializační i osobnostní rozvoj sportovců s MP. Snaží se formovat veřejné mínění a ovlivňovat postoje veřejnosti k pozitivnímu vnímání osob s MP a jejich důstojnosti. V SOI je přes 30 doplňkových programů, v ČHSO se rozvíjejí následující:

- společenský, kulturní,
- humanitární,
- rodinný,
- rozvoj samostatnosti sportovců,
- sponzorství,
- olympijský oheň,
- vzdělávací,
- dobrovolnický,
- výzkumný,
- mladý sportovec.

Již názvy doplňkových programů naznačují jejich obsah. Jsou zakomponovány do celoročního programu ČHSO a jednotlivých klubů v různé intenzitě a v různých variantách dle možností klubů v jednotlivých lokalitách ČR. Při národních letních hrách ČHSO (jednou za čtyři roky) nebo při celostátních turnajích je vždy připojen program kulturní a společenský, většinou i rodinný a výzkumný na principu hodnocení zdravotních a sociálních ukazatelů sportovců s MP. Uskutečňuje se na základě know-how a principů projektu Zdravý sportovec (hodnocení kvality chůze, dysbalancí, ukazatelů zdatnosti apod.). Vzdělávací a dobrovolnické programy jsou uskutečňovány paralelně: vzděláváni jsou jak trenéři klubů SO, tak studenti, kteří pak tvoří významný potenciál dobrovolníků při organizování různých akcí. FTK UP v Olomouci je na základě smlouvy s ČHSO akreditovaným pracovištěm vzdělávání v rámci SO pro pedagogické pracovníky a jazykově zdatní dobrovolníci se mohou nabízet i pro mezinárodní akce.

2. ***Programy sportovní jsou*** založeny na třech základních principech:

- přístup k tréninku, soutěžím a otevřené šanci zvítězit všem sportujícím v širokém spektru osob s MP s podtržením důstojnosti sportovce (princip relativity);
- celoroční trénink (minimálně dvě hodiny týdně, nejlépe ve dvou dnech) a každoroční účast na soutěžích (minimálně 2× ročně);
- olympijské sporty nebo jejich modifikace pro široké spektrum sportovců.

Poslední princip se odehrává v řetězci: přizpůsobené disciplíny v rámci vybraných sportů – olympijské sporty a jejich disciplíny, případně jejich modifikace – týmové sporty (včetně sportů sjednocených). Z celé šíře sportů v SOI jsou v ČHSO rozvíjeny následující sporty:

⇨ **Letní**	⇨ **Zimní**
atletika	lyžování – běžecké
plavání	lyžování – sjezdové
stolní tenis	snow-boarding
cyklistika	floor-hokej
gymnastika rytmická	snow-shoeing (nově)
boccia	floor-ball (nově)
fotbal (5–7 hráčů)	
volejbal	⇨ **národní sport:** přehazovaná
bowling	

Přizpůsobené sporty, resp. jejich disciplíny jsou určeny buď mladým začátečníkům (program „Mladý sportovec“), kteří v budoucnu mohou zvládnout náročnější dovednosti a výkony, nebo začátečníkům jakéhokoliv věku, nebo těm, jejichž postižení a limity jsou natolik závažné, že nezvládají chápání sportovních pravidel a maximem je zvládnutí základní lokomoce s jedním až dvěma úkoly. Soutěžním úkolem jsou jednoduchá cvičení na bázi motorických testů, jako jsou hody určeným míčem (pomůckou) z různých pozic na dálku nebo na cíl; cvičení na bázi různých typů chůze, kroků, běhů, slalomů; skoky a poskoky, skok do dálky z místa, přeskoky do obručí, pásem, vertikální výskok s dosahováním. Tyto činnosti

je možné realizovat v prostředí tělocvičny, venkovního hřiště, ve vodě (s hladinou po pás) i v zimním prostředí. S danou populací je třeba tyto disciplíny trénovat. V soutěži se činnosti (disciplíny) sdružují do víceboje, kritériem je samostatné zvládnutí, případně s dopomocí dobrovolníka (bez asistence rodiče či domácího trenéra). Oceněni jsou všichni stejným typem medaile či stužky za víceboj.

Olympijské sporty či jejich disciplíny jsou odvozeny od olympijských sportů. Nižší úroveň tvoří disciplíny modifikované, např. v atletice je to místo hodu oštěpem hod míčkem, běh na 50 m, chůze na 50 nebo 100 m (místo chůze na 5 km), v cyklistice je to jízda na trojkolce nebo jízda na 500 m, v běhu na lyžích chůze střídavá na 50 nebo 100 m. Vyšší úroveň pak tvoří ostatní sporty a jejich disciplíny zařazované do programu olympijských her. V atletice je to rozsah běžných disciplín od 100 m běhu až po maratón a pětiboj, v běhu na lyžích od 500 m až do 10 km, včetně volné techniky, v gymnastice až po sestavy na běžné výšce nářadí. V této úrovni musí být trenér znalý daného sportu, aby mohl vést trénink přiměřený nižší modifikované nebo vyšší olympijské úrovni.

Týmové sporty (vyžadují kooperaci, rozhodování) se trénují jako tyto sporty běžné a soutěží se podle mezinárodních pravidel. Pro zvýšení úrovně týmových her, ale také z důvodů inkluzivních na popularitě získaly tzv. sporty sjednocené (unified). Tréninku a soutěží se účastní registrovaní sportovci (s MP) a partneři (bez MP). Pravidlem je, že musí být nižší nebo stejný počet partnerů než sportovců (v přehazované jsou to 3 sportovci + 3 partneři, ve fotbale o 7 hráčích jsou to 4 sportovci + 3 partneři, ve stolním tenise double 1 sportovec + 1 partner atd.). I zde musí být trenér odborník v daném sportu a znalý filosofie SO. Sjednocené týmové sporty jsou v zahraničí velmi populární. Partneři se rekrutují ze sourozenců, ale také ze studentů, kteří mají rádi sport, ale nerozhodli se pro budoucí profesní zaměření, stačí jim jeden trénink týdně, zachovali si lásku ke sportu a zájmovou činnost, mají tak možnost účasti v prestižních soutěžích SO a přitom mají prostor pro studijní a profesní dráhu. Oboustranně se tak posiluje začlenění do společnosti.

Závěr

Znalost principů komunikace a chování osob s MP v širokém spektru individualit i v širokém spektru prostředí je základ pro úspěšnou přípravu i realizaci těchto programů. Přes více než 20 let existence ČHSO školy, zařízení i veřejnost stále nejsou zcela seznámeni s pojetím sportů v rámci ČHSO. Nové informace týkající se programu Speciálních olympiád jsou velmi dobrou platformou pro zapojení osob s MP do pohybových aktivit rekreačních i do soutěžního sportu. Škála možností od přizpůsobených činností až po olympijský program umožňuje zapojení kohokoliv s různými schopnostmi a limity, a to dokonce i do programů doplňkových. I když program SO je separovaný, setkávání na veřejnosti má v sobě prvky integrační. Typicky inkluzivním programem je pak trénink a soutěže ve sjednocených týmových sportech. Možnosti vzdělávání, které nabízí FTK, by měly pomoci rozvinout jak programy „Mladý sportovec“, tak zapojení do sjednocených sportů.

Závěrem je třeba podtrhnout, že i když osoby s MP mohou mít neočekávané chování, mohou mít i neočekávané dovednosti. Mají intenzivní vnitřní život, včetně hodnot rodiny, domova i zdraví, jsou schopni zdokonalovat se a s neutuchající radostí soutěžit. Mají rádi lidi, kteří mají rádi je a dovedou být vděční.

Literatura:

Declaration between IOC & SOI, 1988.

European Charter for Sport for All *(1987). Strassbourgh: CDDS.*

Krejčířová, O. (2003). Speciální pedagogika mentálně retardovaných. In M. Renotiérová, & Ludíková, (Eds.) *Speciální pedagogika*. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého.

Tilinger, P. & Lejčarová, A. (2012). *Sport osob s intelektovým postižením*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Válková, H. (2008). Komunikace a mentální postižení. In P. Kurková (Ed.*) Nevidíme, neslyšíme, nechodíme, přesto si však rozumíme.* Pp. 63–70. Olomouc: Univerzita Palackého.

Válková, H. (2012). Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi, I. (in press).

K dalšímu studiu:

www.apa.upol.cz

www.csmps.cz

www.uzps.cz/svazy/csmps

www.veryspecialarts.org

BOHATÁ KARIÉRA TOMÁŠE KVOCHA

Hana Klusová
Redakce magazínu Vozka; loudnahana@gmail.com

Tomáš Kvoch z Pardubic je český reprezentant ve sledge hokeji, který v roce 2010 dojel až na paralympijské hry ve Vancouveru, kde se svým týmem obsadil páté místo. Jeho jméno se dá považovat za synonymum českého sledge hokeje. Je také velký blázen a dobrodruh, jak sám o sobě říká. Vždyť kdo by věřil tomu, že je např. schopen během pěti dnů zdolat pět nejvyšších vrcholů u nás nebo že absolvuje více než čtyřistakilometrovou trasu na handbiku z Krkonoš do Děčína?

Tomáš je oboustranný nadkolenní amputář. V létě roku 1988 při cestě na rockový festival v Brně přišel ve Žďáru nad Sázavou o obě nohy při naskakování do rozjetého vagónu, ze kterého ho vystrčila průvodčí. V Novém Městě na Moravě byl nakonec hospitalizován s řadou vážných zranění a zdravotních komplikací. Byla tam amputační poranění končetin, zlomeniny žeber nebo poranění hrudníku a infekce se septickým stavem. Největším šokem byla pro 21letého hocha ztráta končetin, a s tím spojená ztráta všeho, na čem mu dříve záleželo a co měl rád – od hezké slečny, se kterou chodil, až po toulání se po kopcích nebo hraní tenisu a hokeje. Dnes je mu 44 let a dělá bláznoviny jako každý, kdo zůstává duchem mlád. Za své největší úspěchy nepovažuje medaile za sportovní výkony, ale má pouze jeden jediný: narození syna Kubíka v listopadu 2004.

Tři triumfy v řadě, pokaždé s jiným klubem

Za svoji bohatou kariéru už hrál sledge hokej v šesti klubech. Ve čtyřech z nich pomáhal i s jejich rozvojem. V roce 2000 začínal ve Zlíně, v té době to byl jediný klub u nás. V roce 2002 byl u začátků klubu v Kolíně a ve stejném roce pomáhal se startem Českého poháru. V dalším ročníku pomohl Českým Budějovicím k mistrovskému titulu. O rok později získal titul s Olomoucí a pak se přesunul do nově vzniklé Sparty, kde vybojoval třetí triumf v řadě. V sezoně 2007/2008 získal titul s Karlovými Vary. Jako sledge hokejista už získal pět ligových titulů a daří se mu i v české sledge hokejové reprezentaci. Mezi velké úspěchy patří postup na paralympijské hry ve Vancouveru.

V létě se Tomáš věnuje tenisu a v poslední době si oblíbil handbike. Denně ujede asi 40 kilometrů. Nedávno dokonce zdolal trasu od krkonošského pramene Labe až do Děčína, tedy více než 430 kilometrů!

Borec z Guinessovy knihy rekordů

Ve slavné Guinessově knize rekordů je zaneseno Tomášovo jméno za skvělý výkon z 1. srpna roku 1999, kdy na svém vozíku zdolal Sněžku. Jel po trase Pec pod Sněžkou (náměstí – 890 m n. m.) – Richterovy boudy – chata Výrovka – Luční bouda – vrchol Sněžky (1602 m n. m.), a to za 9 hodin, 18 minut a 32 vteřin. Těch devět hodin znamenalo neskutečnou dřinu, krvavé puchýře na rukách a koupání v potu. Když pak lanovkou sjížděl z vrcholu dolů, napadlo ho, proč vlastně nešel Obřím dolem? To byla výzva jaksepatří. Tam by musel vozík stranou a na řadu by přišly holé ruce.

Dva měsíce poté to vyzkoušel poprvé. Po kilometru to musel zabalit. „Šel jsem tam jako velký frajer, nebyl jsem připravený. Dohnal jsem fyzičku, upravil jídelníček a šel na to znovu," vysvětluje Tomáš. Speciální pomůcky a vybavení nepotřeboval. Ustřihnul nohavice z vojenských kalhot, na ruce nasadil snowboardové rukavice a vyrazil. Druhý pokus byl úspěšnější. Dokonce se na Sněžku dostal o dvě hodiny rychleji než s vozíkem.

Ideální je začít sportovat

V roce 2000 tak slavně zdolal Sněžku po rukou bez vozíku.

Období dobrodruha ještě završil neuvěřitelným počinem, když zdolal pět nejvyšších hor České republiky za pět dní! Postupně vyjel na vozíku na **Praděd, Lysou horu, Boubín, Klínovec** a nakonec znovu na **Sněžku**, kde se svým horalstvím začínal. V archívu České televize je dokument o Tomášovi, který má název **„Až na vrchol"**. (http://www.ceskatelevize.cz/porady/10319536622-az-na-vrchol/21156326203/)

Tomáš v něm mj. radí všem lidem, kteří se nově musí vypořádat se svým tělesným postižením, aby se nevzdávali: „Ideální je začít sportovat".

Zdroje autorky:
www.handisport.cz
www.ceskatelevize.cz
www.isport.blesk.cz

Editoři sborníku tímto děkují autorce, paní Haně Klusové, za její svolení k publikování tohoto příspěvku, který původně vyšel dne 15. června 2012 v časopise Vozka (2/2012).

POHYBOVÉ AKTIVITY OSOB S AUTISMEM NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE, BRNO, ŠTOLCOVA 16

Mgr. Lucie Kepštová
Základní škola, Brno, Štolcova 16; kepstova.apa@upol.cz

„Autismus není něco, co osoba má, není to žádná ulita, ve které je osobnost uzavřena. Ve skořápce není schované normální dítě. Autismus je způsob bytí. Autismus je všepronikající. Prostupuje každou zkušeností, celým vnímáním, každým smyslem, každou emocí. Autismus je součástí existence. Osobnost se od autismu oddělit nedá.“
Jim Sinclair

Základní škola na Štolcově ulici v Brně vzdělává od roku 2003 děti a žáky s poruchami autistického spektra (PAS) s přidruženým mentálním či jiným postižením ve věku od pěti let, do doby splnění povinné školní docházky. V současné době má škola devět tříd, ve kterých je vzděláváno celkem 54 žáků. Jednotlivé třídy navštěvuje maximálně šest žáků. Výuku v každé třídě zabezpečují dva speciální pedagogové a jeden asistent pedagoga. Při každé třídě je zároveň zřízeno oddělení školní družiny, kde působí jeden, případně dva vychovatelé. Dopolední vyučování probíhá v blocích. Délka, struktura a obsah jednotlivých bloků je individuálně přizpůsoben každému dítěti s ohledem na jeho osobnostní a charakterové zvláštnosti a dosaženou úroveň mentálních schopností. Při základní škole je od roku 2004 zřízeno speciálně pedagogické centrum (SPC) se zaměřením na děti, žáky a studenty s PAS. SPC poskytuje bezplatně standardní poradenské služby na území Jihomoravského kraje.

Terminologické vymezení

Terminologie týkající se edukace a přístupů k osobám s mentálním postižením a osobám s poruchami autistického spektra je nejednotná. V českém prostředí nejčastěji užíváme následující terminologii:

Pervazivní vývojové poruchy (PVP)

Termín *pervazivní* znamená všepronikající a vyjadřuje fakt, že vývoj dítěte je narušen do hloubky ve všech složkách jeho osobnosti (Thorová, 2006). Pojem *pervazivní vývojové poruchy* (PVP) je nadřazeným označením pro celou skupinu poruch, které se svým obrazem vyčleňují a odlišují od jiných kategorií (Šedibová, Vladová in Lechta, 2009). Tento termín se začal užívat v osmdesátých letech minulého století. Dnes je užíván jako synonymum termínu *poruchy autistického spektra* (PAS). Termín PVP je považován spíše za medicínský, PAS za edukační. PVP označují celé spektrum těchto poruch a tento termín užívá Světová zdravotnická organizace (WHO) v diagnostickém manuálu Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10) pod označením F 84. PVP jsou řazeny do oblasti poruch psychického vývoje.

Poruchy autistického spektra (PAS)

Termín *poruchy autistického spektra (PAS)* zhruba odpovídá *termínu pervazivní vývojové poruchy*. Obtížnost v zařazování dětí do určité kategorie pervazivních vývojových

poruch a jejich vzájemné překrývání vyvolaly v praxi potřebu vzniku všeobecného termínu, který by zastřešoval děti s co nejširší škálou i závažností symptomů. Tento termín je považován za výstižnější, protože specifické deficity a abnormální chování jsou považovány spíše za různorodé než pervazivní. Termín se začal užívat v devadesátých letech dvacátého století (Thorová, 2006).

Autismus

Termín *autismus* pochází z řeckého slova *autos*, což znamená *sám*. Poprvé jej použil v roce 1911 švýcarský psychiatr E. Bleuler. Termín *autismus* se v současné době mezi laiky i odborníky používá jako souhrnný, či nadřazený termín pro označení celého spektra autistických poruch, nebo jako termín pro označení některé z poruch autistického spektra. Nejčastěji je pojem *autismus* používán k označení dětského autismu. Tento pojem je třeba chápat v tomto širším kontextu.

Následující tabulka uvádí terminologii jednotlivých poruch autistického spektra užívanou dvěma klasifikačními systémy. Prvním klasifikačním systémem je Mezinárodní klasifikace nemocí, desátá revize (MKN-10) z roku 1992 zpracovaná v Ženevě Světovou zdravotnickou organizací. Druhým klasifikačním systémem je čtvrtá revize amerického klasifikačního manuálu DSM-IV z roku 1994, vydávaného Americkou psychiatrickou asociací.

<table>
<tr><th>MKN-10</th><th>DSM-IV</th></tr>
<tr><td>Dětský autismus</td><td>Autistická porucha</td></tr>
<tr><td>Aspergerův syndrom</td><td>Aspergerova porucha</td></tr>
<tr><td>Rettův syndrom</td><td>Rettův syndrom</td></tr>
<tr><td>Jiná desintegrační porucha v dětství</td><td>Dětská desintegrační porucha</td></tr>
<tr><td>Atypický autismus</td><td rowspan="3">Pervazivní vývojová porucha dále nespecifikovaná</td></tr>
<tr><td>Jiné pervazivní vývojové poruchy</td></tr>
<tr><td>Pervazivní vývojová porucha nespecifikovaná</td></tr>
<tr><td>Hyperaktivní porucha sdružená s mentální retardací a stereotypními pohyby</td><td>není ekvivalent</td></tr>
</table>

Tab. 1: Terminologie užívaná v MKN-10 a DSM-IV (Thorová 2006, s. 60)

Charakteristické rysy poruch autistického spektra a intervenční programy

Charakteristika poruch autistického spektra

Charakteristické rysy autismu se objevují ve třech oblastech vývoje. Lorna Ving (1979) nazvala tyto tři okruhy triádou postižení. Jedná se o oblast *sociální interakce*, *komunikace* a *imaginace*. Stupeň závažnosti poruchy bývá různý, od mírné formy (málo

symptomů) po těžkou (velké množství symptomů). Typická je značná variabilita symptomů (Thorová, 2006). Kromě problémů spadajících do této triády mohou lidé s autismem trpět dalšími dysfunkcemi, často se objevují problémy v chování.

Intervence u osob s poruchami autistického spektra

V přístupu k osobám s autismem se užívá různých intervenčních programů, které se běžně uplatňují u osob s jiným zdravotním postižením. Mezi intervenční přístupy, které se uplatňují zejména u osob s autismem, patří především s*trukturované učení*, pro něž je charakteristické užití principů strukturalizace, vizualizace, individualizace a motivace. Dále jsou uplatňovány *komunikační strategie* na principu vizuální podpory a *behaviorální přístupy*. Tyto tři pilotní oblasti intervenčních přístupů jsou využívány téměř u všech osob s autismem.

Pracovník v oblasti pohybových aktivit osob s poruchami autistického spektra

Edukace osob s autismem je v mnoha ohledech specifická. Klade velké nároky na všechny osoby, které do kontaktu s lidmi s autismem přicházejí. Pracovník v oblasti pohybových aktivit by tedy měl mít odborné vzdělání v problematice PAS. Zásady pro edukaci žáků s PAS, zejména strukturalizaci, vizualizaci, užití vhodné formy komunikace a vhodné motivace je v oblasti pohybových aktivit (PA) také třeba dodržovat. Edukátor PA by měl být informován o intervenčních programech v oblasti vzdělávání osob s PAS.

Práce s osobami s autismem vyžaduje týmovou spolupráci. Realizátor PA vykonávající pravidelnou činnost působí v přímé činnosti většinou společně s další osobou, např. asistentem pedagoga, osobním asistentem, či rodiči a využívá při své práci stejné principy, jaké jsou u konkrétního žáka využívány i v ostatních oblastech vzdělávání či v domácím prostředí, stejné komunikační strategie či motivační systém. Pokud se jedná o příležitostnou činnost, je nutná přítomnost dalších osob, které žáka dobře znají.

Pohybové aktivity osob s autismem většinou probíhají v malých skupinách (cca 2 až 6 osob), v závislosti na typu pohybové aktivity a individuálních zvláštnostech osob s PAS, či individuálně (mimo osoby s PAS vzdělávané formou integrace v hlavním vzdělávacím proudu).

Problémy objevující se ve školní tělesné výchově

Každý žák s autismem je jiný. Někteří žáci sportují rádi, ale jsou také ti, kteří mají k tělesné výchově (TV) negativní vztah. Problémů, které se objevují v TV, je několik (Z. Žampachová, pracovník SPC):

Problémy se zvýšenou senzitivitou

Hypersenzitivita na hluky, zvuky – v tělocvičně je jiná akustika než ve třídě. Někteří žáci nemohou do tělocvičny z těchto důvodů vůbec vstoupit. Průběh tělesné výchovy umožňuje různé hlasové projevy spolužáků, což může žákovi s autismem vadit.

Hypersenzitivita na pachy – v tělocvičně je vzduch sycený různými pachy z nářadí, z pomůcek, žáci se potí apod. Z tohoto důvodu někteří žáci s autismem nechtějí být v tělocvičně.

Problémy s prostorovou orientací

Žáci s autismem se hůře orientují ve velkém prostoru tělocvičny, potřebují doprovod při změně stanoviště, činnosti apod.

Problémy s převlékáním

Někteří žáci s autismem mají problémy s celkovou pohybovou koordinací, s motivací k převlékání a cvičení a mají pomalé pracovní tempo. Příprava na hodinu TV jim zabere tolik času, že se nestihnou do hodiny zapojit.

Rigidita

Někteří žáci s autismem mají problém s pochopením pravidel her a soutěží. Jejich myšlení je konkrétní, nedokáží abstrahovat a generalizovat naučené dovednosti do praxe.

Pokud se vyskytují některé z výše popsaných problémů, škola by měla zajistit vhodné prostory pro výuku TV (menší tělocvična, posilovna, školní hřiště), vhodné prostory pro převlékání (prostor, kde by se žák mohl převlékat sám, bez spolužáků), proškolené pracovníky v oblasti práce se žáky s autismem, asistenta pedagoga do hodin TV, specifické pomůcky pro strukturalizaci a vizualizaci (např. kolíky, drobné míčky, kroužky, žetony, trny, košíky, krabice, rohožky, kobercové destičky, nášlapné podložky v podobě chodidel, dlaní).

Pohybové aktivity realizované ZŠ Štolcova

Vzdělávání jednotlivých žáků zajišťují pedagogové dané třídy ve všech předmětech, tedy i v hodinách tělesné výchovy. Nejčastěji je při realizaci pohybové aktivity, zejména při nácviku dovedností, užívána forma žetonového tělocviku. Tato forma usnadňuje žákům orientaci v prostoru, dává jim informaci o tom, jak dlouho bude cvičení trvat či kolikrát mají provést opakování a dodává jim jasný smysl a cíl (ten se mnohdy neshoduje s cílem prováděné aktivity). Při aplikaci žetonového tělocviku žák užívá žetony, které přemisťuje z místa na místo. Těmito žetony mohou být jakékoli drobné předměty, např. míčky, kroužky, barevná kolečka, kartičky pexesa, karty s čísly, obrázky apod. Pokud například chci, aby žák cvičil chůzi po lavičce, umístím k jednomu konci lavičky krabici s kroužky a na druhý konec lavičky postavím trn, na který mají být kroužky umístěny. Volba konkrétních žetonů má také motivační charakter.

U pohybových aktivit, které neprobíhají formou žetonového tělocviku (např. pohybové hry, plavání apod.) je kladen velký důraz na motivaci a vhodnou formu verbální komunikace. Při těchto aktivitách bývá žák často ve zvýšené míře vystaven neočekávaným sociálním situacím, které musí řešit. Tyto pohybové aktivity jsou zařazovány také kvůli rozvoji sociálních dovedností. Dále se může jednat o nestrukturované pohybové aktivity relaxačního charakteru, které si žák vybírá sám.

Pohybové chvilky ve třídě

Některé třídy disponují místem, kde jsou ve formě krátkých bloků uskutečňovány některé pohybové aktivity. Přítomnost cvičebních koutů ve třídách umožňuje zařazování cvičebních bloků několikrát denně. Cvičební kouty se nacházejí zejména ve třídách, kde jsou

vzděláváni žáci s těžším stupněm mentálního postižení. Pro některé žáky je vzhledem k symptomatice PAS, hloubce mentálního postižení a projevům problémového chování tato forma naplňování tělesné výchovy dominantní.

V těchto blocích žáci cvičí nejčastěji formou individuální práce za podpory jednoho pedagoga, případně dvou pedagogických pracovníků, dále formou paralelních činností, kdy cvičí současně dva žáci a každý žák plní „své“ úkoly, formou střídavých činností, kdy žáci plní společně jeden úkol a při jeho naplňování se střídají, a formou kooperativních činností, kdy se podílí na cvičení žák v kooperaci s pedagogem, případně spolužákem.

V jednotlivých třídách je vymezen prostor pro trávení strukturovaného i nestrukturovaného volného času. V těchto prostorách se mimo jiné mohou nacházet rehabilitační míče, různá houpadla, polohovací vaky a další pomůcky, které slouží k rozvoji a stimulaci pohybového aparátu. Tyto pomůcky si žáci vybírají převážně sami, dle vlastního zájmu, nebo jim je pedagog nabízí a pohybovou aktivitu uskutečňují společně. Tento prostor je využíván po každé řízené činnosti několikrát denně.

Výuka tělesné výchovy v tělocvičně

Základní škola Štolcova disponuje klasickou tělocvičnou a rehabilitační místností. Prostor rehabilitační místnosti je menší nežli tělocvična a vyhovuje tak žákům, u kterých není možné, aby tělesná výchova probíhala v tělocvičně. Rehabilitační místnost navštěvují žáci jednou až dvakrát týdně. Prostor je vybaven kobercem položeným po celé podlaze, kuličkovým bazénem, tělocvičným nářadím a pomůckami pro vizualizaci a strukturalizaci. Probíhají zde různé činnosti dle individuálních schopností a možností žáků. Realizuje se zde výuka formou žetonového tělocviku, pohybové hry, např. Chodí pešek, Čáp ztratil čepičku apod., aktivity za doprovodu hudby a nestrukturované relaxační činnosti. Výuka probíhá individuální formou práce, formou paralelních činností, střídavých činností a probíhá zde kooperativní, skupinová a hromadná výuka.

Tělocvičnu navštěvují žáci většinou jednou týdně. V tělocvičně využíváme klasické tělocvičné nářadí, specifické pomůcky, které se běžně využívají u žáků se specifickými vzdělávacími potřebami a pomůcky pro strukturalizaci a vizualizaci pohybových aktivit. Výuka v tělocvičně probíhá stejnými organizačními formami jako v rehabilitační místnosti. Jednotlivé formy jsou voleny dle aktuálních potřeb a možností žáků.

Aktivity na zahradě

Základní škola disponuje tartanovým hřištěm a rozlehlou zahradou, kde je vybudováno malé dětské hřiště. V těchto prostranstvích většinou tráví žáci čas volně, sami si čas organizují a volí jednotlivé činnosti, nebo jim jsou činnosti nabízeny pedagogem. Na zahradě dochází k setkávání žáků z různých tříd, vznikají zde spontánní interakce, což má velký význam pro rozvoj osobnosti žáků zejména v sociální oblasti.

Plavání

Výuka plavání je realizována v podzimních a jarních měsících. Probíhá jednou týdně na plaveckém bazénu, který není součástí školy. Na bazén se dopravujeme pomocí MHD či pěšky. Výuka plavání má přímou souvislost s rozvojem sociálních dovedností. Pro výuku

plavání je zajištěn zvýšený počet pedagogických pracovníků, nejčastěji jeden pedagog na jednoho žáka, nebo dva pedagogové na tři žáky. Vzhledem k personálnímu zabezpečení se žáci výuky účastní jednou za čtrnáct dnů. Samotné plavání v bazénu probíhá převážně individuálně. Každý učitel se věnuje žákovi, či žákům, které má na starost dle priorit ve vzdělávání těchto žáků a výuku s nimi si sám řídí. Při výuce plavání dochází k setkávání žáků různých tříd.

Bruslení

V zimních měsících navštěvujeme s žáky zimní stadion. Výuka bruslení probíhá obdobně jako výuka plavání. Žáci se výuky účastní jednou za 14 dnů. Při této aktivitě také dochází k nácviku sociálních dovedností. Při zpáteční cestě výuku bruslení někteří učitelé doplňují návštěvou obchodu se sportovními potřebami, pobytem na veřejném dětském hřišti a tréninkem sociálních dovedností v různých prostředích, např. orientací na nádraží, na poště, nákupem apod.

Škola v přírodě

Jednou až dvakrát ročně jezdíme na týdenní školu v přírodě. Letní školy v přírodě se účastní celá škola, tedy všichni pedagogičtí pracovníci a většina žáků. Při realizaci je potřeba navýšit počet pedagogických pracovníků, pedagogický tým doplňují praktikanti. Vzhledem k počtu účastníků, tedy až devadesát osob, a specifikům PAS, jsou kladeny velké nároky na prostory určené k pobytu. V současné době jezdíme do rekreačního areálu, který se nachází v bezprostřední blízkosti lesa a je vzdálen 1 km od nejbližší vesnice. Program akce není společný pro všechny, je realizován ve skupinách v rámci jednotlivých tříd či skupinách, které tvoří více tříd. Program volí pedagogové dle zájmu žáků, jejich možností a individuálních schopností a potřeb, dle vzdělávacích cílů a možností okolí. Náplní programu jsou aktivity, které se převážně odehrávají venku. Jedná se většinou o pěší turistiku, výlety (např. návštěva krytého bazénu), exkurze v blízkém městě či návštěva dětského hřiště.

Pobytu v zimní přírodě se účastní jen některé třídy dle zájmu žáků, rodičů a pedagogů. Náplní pobytu jsou převážně činnosti zaměřené na rozvoj pracovních a sebeobslužných dovedností jako nákup jídla, jeho příprava a úklid, herní aktivity probíhající venku na sněhu, např. sáňkování, koulování, stavba sněhuláka a turistika.

Akce školy

Během školního roku škola pořádá společná setkání rodičů, dětí a pedagogů. Jednou z těchto aktivit je vánoční besídka, kde hlavním bodem programu je divadelní představení, které je realizováno také prostřednictvím pohybových aktivit, např. jako nácvik tance. Druhým společným setkáním s rodiči bývá zahradní slavnost konaná ke konci školního roku. Program těchto akcí mívá podobu soutěží v různých sportovních disciplínách. Na zahradě jsou připravena stanoviště, kde žáci plní úkoly jako např. hod na cíl, běh po vyznačené trase, chůze přes překážky apod. Doprovodným programem je opékání špekáčků.

Možnosti dalšího rozvoje pohybových aktivit u osob s autismem

Vzdělávání žáků s autismem v oblasti pohybových aktivit je specifickou disciplínou, kde dochází ke střetávání především dvou vědních oborů, a to pedagogiky, zejména speciální pedagogiky, a kinantropologie. Ke zkvalitnění vzdělávání žáků s autismem v oblasti pohybových aktivit je potřeba propojit poznatky z těchto dvou oblastí. Mezi další možnosti rozvoje patří zejména:

- odborné vzdělání speciálních pedagogů v oblasti PA:
    - specifika motorického vývoje v jednotlivých věkových obdobích, možné kontraindikace;
    - metodická průprava jednotlivých sportů realizovaných se žáky s PAS;
    - znalost širokého repertoáru pohybových činností;
- odborné vzdělání pracovníků v oblasti PA zaměřené na vzdělávání dětí, žáků a studentů s autismem;
- vhodné personální zabezpečení, např. asistent pedagoga;
- informovanost škol a školských zařízení o oblasti PA u osob s PAS;
- vhodné materiální zabezpečení pro realizaci PA u osob s PAS.

Literatura:

Lechta, V. (ed.), (2010). *Základy inkluzivní pedagogiky: dítě s postižením, narušením a ohrožením ve škole.* Praha: Portál.

Thorová, K. (2006). *Poruchy autistického spektra.* Praha: Portál.

VYUŽITÍ PSYCHOMOTORICKÝCH A ŽONGLÉRSKÝCH AKTIVIT A HER U OSOB SE SPECIÁLNÍMI POTŘEBAMI

Mgr. Dagmar Trávníková, Ph.D.
Fakulta sportovních studií, MU Brno; travnikova@fsps.muni.cz

Jak dokazuje praxe na školách, speciálních institucích či ve volnočasových centrech, psychomotorické aktivity již i v českém prostředí našly své místo a mnoho pedagogů a lektorů je aktivně využívá nejen k obohacení pohybových lekcí, ale také za účelem rozvoje pohybových, sociálních a komunikačních dovedností nebo i psychických funkcí (pozornost, paměť) svých klientů.

Obor psychomotorika, který se do České republiky dostal po r. 1989, se neustále rozvíjí a v evropském měřítku můžeme v této oblasti sledovat dva základní směry. Psychomotorika jako **terapeutický prostředek** a psychomotorika, jakožto **hravá výchova pohybem** (k níž směřuje i české pojetí). Na několika vysokoškolských institucích (FSpS Brno, FTK Olomouc, KTV Ústí nad Labem aj.) je psychomotorika vyučována jako samostatný předmět, který si klade za cíl seznámit budoucí učitele tělesné výchovy s alternativou k výkonnostně zaměřeným pohybovým aktivitám, které se na českých školách obvykle praktikují. Většina studentů přijímá tento fakt s nadšením a využívá psychomotorické aktivity při své pedagogické či trenérské praxi.

Co je psychomotorika?

Podle Blahutkové (2005) je cílem psychomotoriky bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení. Podle Blahutkové a Koubové (1995) pak psychomotorika v užším smyslu vyjadřuje napojení a prolínání **psychiky** (duševních pochodů a procesů) a **motoriky** (tělesných procesů a pohybů).

Při psychomotorických aktivitách využíváme mnoho netradičních **pomůcek, náčiní a materiálů.** Mezi ty základní patří psychomotorický padák, molitanový míč, deky, novinové listy, balanční pomůcky a vozíky (pedalo, chůdy, rolovací deska s válcem), pivní tácky či víčka od PET lahví. S jednotlivými pomůckami můžeme provádět celou řadu popsaných a v praxi ověřených her, nicméně dle jednoho z cílů psychomotoriky (rozvoj vnímání, seznámení s materiální oblastí) je vhodné nejprve umožnit klientům se s pomůckou seznámit a vyzkoušet různé způsoby jejího využití.

Psychomotorické pohybové aktivity zahrnují cvičení na zahřátí organizmu, hry pro rozvoj pozornosti a zkoncentrování skupiny, hry z oblasti team-buildingu, taneční aktivity, specifické hry s pomůckami či relaxační a masážní aktivity aj.

Protože jsou psychomotorické aktivity snadno modifikovatelné, můžeme je s mírnými úpravami aplikovat na nejrůznější cílové skupiny podle věku, úrovně motorických dovedností, pohybového, zrakového či sluchového omezení, intelektových schopností nebo velikosti skupiny.

V rámci výuky na FSpS a pohybových seminářů pracujeme v oblasti osob se speciálními potřebami zejména s klienty s pohybovým, sluchovým a mentálním postižením a velmi dobře se nám psychomotorické hry osvědčily také u dětí se symptomy ADHD a poruchami chování.

Kromě psychomotorických aktivit s klasickými pomůckami využíváme u těchto klientů také prvky **žonglování**. Nejoblíbenější formou je žonglování se šátky, které létají pomaleji a umožňují tak i klientům s větším pohybovým omezením snadnou manipulaci. Žonglování je alternativní pohybová aktivita, která nabízí mnoho nových podnětů, ovlivňuje fyzickou, psychickou i sociální stránku člověka a rozvíjí celou řadu dovedností jako např. motorické dovednosti, nervosvalovou koordinaci, koordinaci oko-ruka, rovnováhu či prostorovou orientaci. Nezanedbatelný význam má žonglování také v oblasti rytmu, rozvoje koncentrace a spolupráce mozkových hemisfér.

Které oblasti psychomotorickými aktivitami rozvíjíme?

Psychomotorika nabízí širokou škálu aktivit a her, které můžeme využít za účelem rozvoje **specifických dovedností**. Mezi ty nejčastěji rozvíjené patří koordinace, jemná motorika, rytmické cítění, prostorová orientace nebo rozvoj smyslů (sluch, zrak, taktilní vjemy). V oblasti **psychických funkcí** využíváme např. hry zaměřené na pozornost nebo paměť.

Velký význam psychomotorických her a žonglování vidíme dále v **sociální oblasti**. Skrze netradiční pohybové aktivity rozvíjíme u klientů spolupráci a komunikaci ve skupině či ve dvojicích, posilujeme pozitivní sebehodnocení jedince a využíváme dovedností zdatnějších jedinců za účelem podpory těch méně zdatných. Společně se mohou scházet, hrát si a cvičit mladí a staří, děti s rodiči i začátečníci s pokročilými.

V neposlední řadě skrze psychomotorické hry poznávají klienti sami sebe, hravě a spontánně reagují a vyjadřují libost či nelibost k jednotlivým aktivitám. Na konci pohybových lekcí obvykle vyčleníme prostor pro sdělení dojmů z dané pohybové lekce, což slouží nejen jako důležitá zpětná vazba pro lektory, ale také jako významná součást rozvoje schopnosti komunikace a sdělení vlastních pocitů a postojů.

Na základě našich praktických zkušeností bychom chtěli zdůraznit následující aspekty psychomotorických aktivit u jednotlivých typů postižení či nároků klientů:

Sluchové postižení

U studentů se sluchovým postižením se nám osvědčily aktivity zaměřené na rozvoj alternativní komunikace (např. tichá pošta s gesty, vyprávění příběhů pomocí pantomimy), senzomotorická cvičení (zrakové a taktilní vnímání, aktivity se zavázanýma očima) a dynamická koordinační cvičení s psychomotorickými vozíky, chůdami atd.

Při využití žonglování spatřujeme u sluchově postižených pozitivní vlivy zejména v oblasti rytmického cítění (pravidelné vyhazování a chytání míčků), rozvoje pozornosti a koncentrace a také divadelní prezentace. Pomocí žonglérských dovedností mohou neslyšící jedinci také vyjádřit své pocity, náladu či mohou sloužit jako prostředek komunikace. Žonglování lze též využít jako prostředek podporující rozvoj koordinace a rovnováhy, což jsou specifické oblasti, s nimiž mohou mít neslyšící problémy.

Zrakové postižení

U těchto jedinců se nám osvědčila práce s barevnými žonglérskými šátky, které jsou vhodné také pro děti, seniory nebo všeobecně pro začínající žongléry, neboť létají pomaleji než ostatní žonglérské pomůcky a manipulace s nimi je tedy jednodušší. V případě jedné

studentky s diplopií (dvojité vidění) žonglování se šátky plně nahradilo žonglování s míčky a tato studentka našla v žonglování nový způsob seberealizace v oblasti pohybových aktivit, jimž se pro svůj hendikep nemůže naplno věnovat. Netradiční pohybové aktivitě se věnuje i po skončení kurzu a snaží se dále zdokonalovat v žonglérských dovednostech a předávat své zkušenosti formou volnočasových kroužků pro děti.

Pohybové postižení a omezení

S klienty s kombinovaným postižením v Ústavu sociální péče pro tělesně postiženou mládež Kociánka Brno pravidelně realizujeme pohybové semináře s prvky psychomotoriky a žonglování. Protože se jedná o velmi různorodou skupinu (z hlediska typu a závažnosti postižení i věku) je třeba jednotlivé aktivity flexibilně modifikovat. S obzvlášť pozitivním ohlasem se u těchto klientů setkaly skupinové aktivity s psychomotorickým padákem, balancování jogurtových kelímků, hry s nafukovacími balónky, žonglování ve dvojicích se šátky nebo závěrečné masáže či relaxace. Při žonglování je v závislosti na míře postižení těchto klientů nutné přizpůsobit i míru asistence. Zatímco někteří jedinci s omezenou hybností dolních končetin jsou schopni samostatně manipulovat se žonglérskými pomůckami, u jedinců se spastickými projevy v oblasti horních končetin je nutná asistence např. při roztočení talíře, který však již jsou následně schopni sami držet.

Žonglérské aktivity jsme také praktikovali ve speciálním zařízení pro seniory, kde většina klientů, kteří se tohoto netradičního psychomotorického pohybového programu zúčastnili, byla imobilní a pohybové lekce tak probíhaly zásadně v pozici vsedě. Protože jsou však žonglérské aktivity přizpůsobitelné potřebám účastníků, senioři měli možnost vyzkoušet např. individuální a skupinové žonglování se šátky, nafukovacími balónky nebo manipulaci s novinovými koulemi. U seniorů můžeme pozitivní vlivy žonglování vyzdvihnout zejména v oblasti rozvoje koordinačních dovedností, jemné motoriky a psychiky, a zejména pak sebepojetí, sebedůvěry a prožitkovosti.

SPU, SPCH, ADHD

Na základě ročního intervenčního výzkumného programu u adolescentů se symptomy ADHD, poruch chování a učení (Trávníková, 2008) můžeme doporučit psychomotorické a žonglérské aktivity také jako vhodnou pohybovou aktivitu právě u jedinců s těmito poruchami. Žonglování zde působí jako **relaxační prostředek**, je zdrojem **motivace** a **snahy vyniknout** mezi ostatními a podporuje tak zdravou soutěživost v kolektivu. Sólové žonglování je vhodné kombinovat se skupinovým, abychom rozvíjeli osobnost individuálně, i jako platnou součást skupiny. Je nutné časté střídání aktivit a cvičení a nedoporučujeme aplikovat technické pojetí žonglování, tzn. pouhý nácvik triků a jejich dril. U jedinců s poruchami pozornosti doporučujeme žonglovat v uzavřených prostorách, neboť ve vnějších podmínkách je příliš mnoho rušivých elementů odvádějících pozornost (okolní prostředí, počasí – vítr). Také se nám osvědčila motivace skupiny skrze finální společnou prezentaci osvojených dovedností před rodiči a vyučujícími školy, díky níž se posílila soudržnost skupiny a pozitivní sebehodnocení každého z účastníků.

Psychomotorické aktivity a hry tedy můžeme doporučit všem cílovým skupinám, vždy je však třeba přihlédnout k aktuálnímu zdravotnímu a psychickému stavu klientů a úrovni jejich pohybových dovedností. Psychomotorické hry jsou nenáročné z hlediska vedení a realizace a vhodnou motivací docílíme u našich klientů pozitivního naladění a radosti z pohybu…

Literatura:

Blahutková, M. et al. (2005). *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti.* Brno: Masarykova univerzita.

Blahutková, M., Koubová, J. (1995*). Psychomotorika aneb prožitek z pohybu*, Brno: CDVU MU.

Trávníková, D. (2008). *Žonglování.* Brno: FSpS, MU. 42 s. ISBN 978-80-210-4587-3

Trávníková, D. (2008). *Vliv žonglování a dalších psychomotorických aktivit na rozvoj motorických dovedností a pozornosti u adolescentů se symptomy ADHD, poruch chování a učení.* Disertační práce. FSpS, MU, Brno.

NOVÉ TRENDY V CYKLISTICE OSOB SE SPECIÁLNÍMI POTŘEBAMI

Mgr. Jakub Ryba, Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., Mgr. Lucie Rybová
Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Centrum APA, FTK UP v Olomouci;
jesina.apa@upol.cz

Cyklistika na rekreační úrovni se těší v České republice stále velké, možno říci i vzrůstající oblibě. Kolem obcí se objevují nové cyklostezky a intenzivně se uvažuje o jejich přizpůsobení a značení vzhledem k osobám, o kterých se dříve v oblasti komunální rekreace neuvažovalo nebo se na ně často zapomínalo. Některé subjekty se věnují monitoringu v oblasti nabídky služeb v cestovním ruchu pro osoby s tělesným, ale i jiným zdravotním postižením. Objevují se komerční firmy zabývající se prodejem nebo i výrobou komponent nebo celých cyklistických kompletů určených pro osoby se speciálními potřebami. Jedním z těchto subjektů, který se ve spolupráci s Centrem APA výrazně zapojil do podpory cyklistiky osob se speciálními potřebami bez rozdílu věku, je výhradní dovozce elektrokol a elektrosad značky „e-totem“, firma Agentura Repro, která v této oblasti již třetím rokem působí.

Stále narůstá počet osob, které se z různých důvodů rozhodují pro přestavbu svého kola (například u seniorů), tříkolky (často osoby s cerebrální parézou) nebo různých typů handbiků (osoby s amputací, rozštěpem páteře nebo ochrnutím) na verzi s elektropohonem. Právě tyto cílové skupiny můžeme ve spolupráci s výše uvedeným subjektem podpořit. Značnou výhodou je vlastní vývoj a také široká nabídka, která zahrnuje všechny standardní velikosti kol, tedy 20“, 24“, 26“ i 700C.

Obr. 1 Elektrosada s různými koly

Výhody elektrosad pro osoby se speciálními potřebami

a) Hlavním cílem elektrosad je usnadnění šlapání na základě násobení vložené síly cyklisty. Jedná se o tzv. aktivní podporu. Přidáním elektrosady nezískáváte obdobu mopedu nebo malé motorky, ale naopak získáváte cyklistický komplet, který podporuje cyklistovo zapojení a zvyšuje jeho motivaci.

b) Samotnou montáž zvládne technicky zdatnější cyklista. Pokud si někdo na přestavbu netroufne, doporučuje firma obrátit se na některého ze široké sítě prodejců v celé ČR.

c) Prodlužuje dobu a délku výletu a je vhodná do téměř jakéhokoliv terénu. Výrobce garantuje cca 50 km při plném používání baterie. Baterii je možné dobíjet v běžné elektrické zásuvce cca 6 hodin. Záleží však na typu baterie.

d) Novinkou nabízených sad je možnost využít samostatně dodávané akcelerační páčky, které umožní krátkodobou jízdu bez šlapání, např. při rozjezdu nebo při překonávání terénní

nerovnosti. Výrazně se tím podporuje rozjezd u cyklistů, kteří nemají dostatečné silové schopnosti nutné pro rozjezd.

Obr. 3 Akcelerační páčka

e) Výhodou je také nenápadnost instalované elektrosady. Kolo nepůsobí nemístně robustně. Zvýšená hmotnost celku nezpůsobuje výrazné problémy v případě dojezdu bez plné baterie.

Obr. 3 Tříkolka s přidanou elektrosadou

f) Všechny sady i elektrokola splňují normu EN 15194 – v tomto případě kola s asistovaným elektropohonem.

Revoluce v handbikecycklingu

V současné době se další firma, Golden Wheel Europe, velmi výrazně zabývá vývojem nového typu handbiku, který je určen daleko širším vrstvám uživatelů než dosavadní modely handbiků. Nový handbike, jehož vývoj je dokončován v letošním roce, bude možné zakoupit až na podzim roku 2012. Ve spolupráci s Centrem APA jej vyvíjí výše zmíněná firma Golden Wheel Europe a na vývoji dalších různých typů tohoto modelu se podílí i Technická univerzita v Budapešti. Díky této spolupráci bude možné zapojit do cyklistiky i osoby s těžkým tělesným postižením, včetně osob s parézou horních končetin, kvadruparetiků, těžkých diparetiků aj.

Závěr

Díky spolupráci zainteresovaných subjektů je možné zpřístupnit krásy cyklistiky i uživatelům, kteří o těchto možnostech do letošního roku ani neuvažovali. Pevně věříme, že společně s dalšími organizacemi zapojenými do sítě Centra APA (především pak s další podporou Centra Paraple, Praha; SŠ Zdeňka Matějčka, Ostrava; Obchodní akademie, Jánské

Lázně aj.) bude možné maximálně zefektivnit vývoj nových sportovně kompenzačních pomůcek, jehož výsledné produkty budou pro cílovou skupinu cenově mnohem přijatelnější než doposud prodávané produkty. Z těchto důvodů mají podobné aktivity velký význam a podporu Centra APA i České asociace aplikovaných pohybových aktivit (např. workshopy na seminářích a konferencích apod.).

FOLKLÓRNÍ TANEC PRO VŠECHNY

Mgr. Milada Truksová, Ing. Yvona Rybová
Centrum APA, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci;
milada.truksova@upol.cz

Tanec, jakožto pohybová aktivita, která využívá nejen samotného pohybu, ale díky své podstatě pracuje i s emocionální stránkou člověka, je velmi oblíbenou a také velmi vděčnou aktivitou napříč celým spektrem populace. Mluvíme-li o tanci obecně, cílových skupin, které různé formy tance využívají, je téměř nekonečná řada. Stejně nekonečným je možné označit i výčet jednotlivých tanečních forem, stylů a druhů; namátkou za všechny můžeme jmenovat např. společenské tance, klasický balet, různé formy moderních technik (Limón, Graham, Cunningham atd.), jazz dance, kontaktní improvizace, hip-hop, flamenco, folklór, rock´n´roll, břišní a orientální tance a mnoho a mnoho dalších. I v kontextu osob s postižením je tak možné využívat velmi širokou paletu tanečních stylů, přičemž některé modifikovat je snazší, u některých je k tomu zapotřebí více fantazie a kreativity. Ale tím se vlastně dostáváme k jednomu z charakteristických rysů tance, kterým je kreativita a schopnost pracovat s tělem a prostorem v postatě jakýmkoliv způsobem.

Jedním z již jmenovaných druhů tanců jsou tance folklórní, které byly vybrány pro praktickou ukázku využití tanečních technik na semináři Integrace – jiná cesta 7 a budou tím pádem i hlavním tématem tohoto příspěvku.

Folklórní tance mají v České republice poměrně silné kořeny. Přestože historicky jsou relativně mladé – tak, jak je známe dnes, se formovaly víceméně až v 19. století – reprezentují dodnes národní a národnostní dědictví. V některých oblastech se folklóru daří více, v některých méně, ale dá se říci, že prakticky v každém regionu se najdou soubory, které charakter dané oblasti udržují a nadále rozvíjejí.

Pokud bychom se zabývali folklórním tancem do hloubky, začali bychom narážet na jasně daná specifika, která relativně striktně vymezují charakter toho kterého kraje. Pokud ale nechceme rozvíjet jednu konkrétní oblast v rámci udržování regionálních tradic a naším cílem je spíše využití lidového tance pro kultivaci lidské osobnosti obecně, může být toto dělení zcela opomíjeno. To byl i přístup, který byl uveden na praktické hodině v rámci semináře IJC7. Záměrně byla opominuta tato krajová specifika. Účastníkům tak byla nabídnuta možnost vyzkoušet si určitý zásobník prvků, které pocházejí z různých regionů, a to jak českých a moravských, tak i slovenských. Cílem bylo nabídnout v relativně krátkém čase „ochutnávku“ toho, co je možné využít v hodinách školní tělesné výchovy, v různých volnočasových kroužcích, zájmových činnostech apod., jako zpestření stávajících aktivit, při práci s dětmi i dospělými, s lidmi bez postižení i s postižením atd.

Taneční hodina se, stejně jako hodina tělesné výchovy, dělí do určitých částí. Úvodní část je věnovaná zahřátí organismu a jeho naladění na nadcházející činnost. Toto je prováděno již tanečně za doprovodu hudby. Hudba by celkově měla být nedílnou součástí tanečních hodin. Není zas tak podstatné, jde-li o hudbu reprodukovanou nebo živou, prezentovanou korepetitorem na nějaký hudební nástroj (klavír, klávesy, harmonika…). Samozřejmě, že živá hudba nám nabízí větší prostor pro to, abychom s ní pracovali a různě ji modifikovali a okamžitě reagovali na vzniklé situace, ale prakticky bývá velmi složité korepetitora zajistit.

Zcela bez problémů tak lze využívat i reprodukovanou hudbu pouštěnou na místě z přehrávače. Tato možnost nám nedává tolik volnosti, ale rozhodně je lepší, než se pokoušet vést hodinu zcela bez hudby. V tom případě se tanec přestává stávat tancem, ale přeměňuje se na pouhé cvičení. Hudba je totiž nedílnou součástí tance a k tomu by měli být vedeni i klienti.

Rozcvičku je možné sestavit z různých aktivit, které organismus rozehřejí, a protože se pohybujeme v taneční oblasti, lze využívat různé taneční prvky, běhy, poskoky, sdupy apod., které korespondují s pozdějším obsahem hodiny. Toto lze provádět buď tak, že pedagog ostatním předcvičuje a ti po něm opakují (velmi vhodným je vytvoření dvou soustředných kruhů, kdy pedagog opisuje vnitřní kruh jedním směrem a klienti tentýž pohyb opakují pohybem po vnějším kruhu v opačném směru) nebo pedagog dává pokyny, které klienti podle pouštěné hudby následují (např. tančíte na louce plné rozkvetlých květin, najednou přichází mrak, déšť, je bouřka, bouřka odchází…), což kromě jiného rozvíjí i schopnosti vnímání hudby a improvizace. Možností pro úvodní část hodiny je mnoho a závisí na fantazii a zkušenostech pedagoga, a samozřejmě také na klientské skupině, co bude zvoleno jako nejvíce vhodná forma.

Po zahřátí organizmu následuje krátké zklidnění a protažení jednotlivých částí těla. Do této části hodiny lze zařazovat také různé průpravné etudy, kdy se klienti učí pracovat s vnímáním prostoru a ostatních tanečníků v něm. Následuje prvková průprava. Abychom totiž mohli přejít k vytváření tance nebo tanečního pásma, je potřeba nejprve znát a ovládat jednotlivé prvky, ze kterých se tanec bude skládat. A k tomu slouží právě tato prvková část. Je možné nacvičovat jednotlivé prvky na místě v prostoru, pohybem po diagonále nebo po délce tělocvičny, u menších dětí se osvědčil kruh, kdy se všichni drží za ruce a je tak snazší udržet dětskou pozornost a soustředění, než kdybychom děti rozptýlili na diagonálu nebo do prostoru. Stejně tak je vhodné využití různých pohybových her, které si můžeme modifikovat tak, abychom s jejich pomocí dosáhli stanoveného cíle.

Samotnému sestavení a nacvičení tance je věnovaná hlavní část hodiny. Od pokročilosti tanečníků se odvíjí i tempo, s jakým si choreografii osvojují. Nacvičovaná sestava nemusí nutně směřovat k jevištní prezentaci, ale je potřeba mít jasnou představu a cíl, čeho chceme dosáhnout. Protože zvládnutí choreografie v jediné hodině je úkolem pro nejzdatnější tanečníky, kteří většinou naší klientskou skupinou nejsou, musíme mít na mysli určitou kontinuitu při nacvičování konkrétního tance. Jeho zvládnutí může být otázkou měsíce i roku, proto je nezbytná postupnost a správná motivace klientů. I když zaměřením našeho kroužku nemusí být veřejné vystupování, bývá více motivující, pracuje-li se na „větším kousku“. Pracovat každou hodinu na něčem jiném sice může být po určitou dobu zábavné, ale právě ta kontinuita a směrování „k něčemu většímu“ bývá tím hnacím motorem, který klienty vede.

Díky svému charakteru je folklórní tanec s různými modifikacemi vhodný pro většinu klientských skupin, na druhé straně ale díky své specifičnosti ne vždy je aplikovatelný v hlubším slova smyslu. V rámci miniankety, která proběhla v rámci Mezinárodního folklórního festivalu Rožnovská valaška, bylo zjišťováno, jak vnímají tanečníci možnost zapojení osob s postižením do tohoto druhu tance. Ankety se zúčastnili aktivní tanečníci různých folklórních souborů a většinou se jednalo o studenty vysokých škol, přičemž jimi studované obory se velmi lišily – od technických a přírodovědných oborů přes filozofické,

filologické až po učitelství včetně speciální pedagogiky. Přes tuto oborovou různorodost se ale většina dotazovaných shodla na tom, že pro folklór ve své „ryzí“ podobě si zapojení osob s postižením představit nedokáží. Někteří sice zaregistrovali projekty, kdy se folklórními tanci inspirované techniky využívaly pro osoby s mentálním postižením, ale pouze jako okrajovou záležitost. Zajímavostí je zde i slovenský soubor (Folklórne združenie Madovec), ve kterém působí neslyšící – o tomto souboru ale většina dotazovaných neslyšela vůbec. Toto zjištění však není nijak zvláště překvapivé. Folklór je touto dotazovanou skupinou vnímán jako velmi úzce vymezená oblast, do níž je zapojování osob s postižením bráno jako problematické.

Abychom však nezapochybovali, zda folklórní tanec je opravdu pro všechny, jak říká název tohoto příspěvku, je třeba podotknout, že výše zmíněný závěr rozhodně nelze zobecnit. Počet účastníků ankety byl jednak omezený na to, aby bylo možné vyvozovat nějaké závěry, a jednak šlo o skupinu dotazovaných, která byla po taneční stránce relativně homogenní. Na druhé straně totiž existuje mnoho tanečních souborů, které se snaží o scénické zpracovávání folklórních námětů, např. soubory zakládané při školách, různých zájmových sdruženích apod. Ty velmi často sdružují děti bez ohledu na talent a jiné předpoklady, které mohou být považovány jako důležité pro jevištní projev. Na zkouškách se tak schází děti, které třeba nemají ani hudební sluch, mají nějaké postižení nebo jsou z pohledu tanečního řemesla jinak znevýhodněné. To ale neznamená, že by tancovat nemohly. Je na pedagogovi, aby dokázal najít způsob, jak takové děti (ale i dospělé) co nejlépe zapojit tak, aby mu umožnil zažít pocit seberealizace, úspěchu a sounáležitosti s kolektivem. Folklórní tanec nám k tomu dává skvělou příležitost – z výše jmenovaných druhů tanců by se dal považovat za formu, která je lidem vlastní a velmi přirozená víc než kterékoliv jiné druhy tance. Mísí se zde taneční, pěvecké i herecké prvky a uplatnění zde může najít opravdu každý.

ALTERNATIVNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Marta Malinová, DiS.
Základní škola a Praktická škola Svítání, o. p. s., Pardubice; malinova@svitani.cz

Pracuji jako fyzioterapeut ve škole Svítání v Pardubicích. Tato škola je určena pro žáky s kombinovaným postižením. Mimo individuálních hodin fyzioterapie mají žáci ještě alternativní tělesnou výchovu. Je to skupinové cvičení v prostorách tělocvičny, kde se snažíme využít velkého prostoru a nejrůznějších pomůcek – žíněnky, koberce, variabilních schodů pro nácvik lezení, odrážedla a trampolíny. U dětí s kombinovaným postižením dochází ke svalové nerovnováze kvůli nesprávnému či dlouhodobému sedu na vozíku nebo na židli, proto je samotná změna polohy do lehu na žíněnce (koberci) přínosná k protažení celého těla. U osob imobilních a s omezenou hybností má tělesná výchova význam nejen pro zlepšení tělesného a zdravotního stavu, ale i pro rozvoj většiny receptorů, myšlení a řeči. Pohybově aktivní děti většinou zůstávají pohybově aktivními i v dospělosti. Proto je tak významný každý nový pohyb a pohybová dovednost, které umožní tělesně postiženému zvětšit okruh svého poznávání a ověřování, a díky kterým může zasahovat do svého životního prostředí a vykonávat společensky užitečnou práci.

Vybrala jsem si pro seminář toto téma, protože je mému srdci blízké. Náplní hodiny byla praktická ukázka „z rozcvičky na vozíku“ a jízda na odrážedle, které si mohli účastníci semináře vyzkoušet. Teoretickou část vyplnila videoukázka z hodiny alternativní TV ve škole Svítání.

Odrážedlo – dřevěné prkno na kolečkách potažené gumovinou, které slouží především k lokomoci pomocí horních končetin, kdy dochází ke správné centraci ramenních kloubů a následnému zapojení svalových řetězců. Motivací se stává lokomoční pohyb, který někteří žáci na vozíku sami nezvládají. Podmínkou pro zvládnutí daného pohybu bývá funkčnost HK bez velkých spastických změn.

Trampolína – v naší škole máme poměrně velikou trampolínu (4×3 m), kterou využíváme v hodinách alternativního tělocviku k trampoterapii.

Skákání na trampolíně je výbornou aktivitou pro handicapované děti, především s DMO, Downovým syndromem či pro malé autisty. Pro fyzicky zdatné je to možnost vyzkoušet si sílu při skocích a prožít legraci při dopadech, aniž by nutně muselo dojít ke zranění. Je to intenzivní kondiční trénink, vyžadující během krátké doby zvýšené nároky na dobrou funkci krevního oběhu a na dýchání.

Žáci s těžším postižením se mohou na trampolíně pohupovat v kleku, ve vzporu klečmo či s pomocí asistenta i vsedě a vleže. Vlivem houpavého pohybu dochází k rozvoji nervosvalové koordinace, senzomotorických dovedností, prostorové orientace, rytmizace, sociálního vnímání a prožívání. Pohupující se plachta trampolíny má navíc významně stimulující antistresový účinek, protože dává možnost zažívat pocit blízký prožitkům z období nitroděložního vývoje. Naši žáci vnímají trampolínu jako odměnu za práci v hodině TV.

Rozcvičení na vozíku s asistentem

I během edukace mimo hodiny tělesné výchovy je možné zajistit žákovi na vozíku krátké pohybové rozptýlení formou asistované rozcvičky. Následující sled cviků navazuje logicky na sebe a umožňuje krátké protažení při edukaci nejvíce zatěžovaným svalovým skupinám.

- Sed na vozíku, asistent stojí před žákem, svým chodidlem fixuje pánev žáka, jeho paže uchopí v oblasti loktů: mírným tahem za paže provádí předklon žákova trupu, hlava je v prodloužení trupu mezi pažemi, asistent chodidlem přidržuje pánev ve vertikální poloze.

- Předklon trupu, paže volně spuštěné, hlava uvolněná, asistent stojí vedle žáka, jednou dlaní fixuje žákovu křížovou kost a druhou dlaň položí na týl hlavy žáka: asistent oddaluje své dlaně od sebe a protahuje tak páteř žáka v celé své délce.

- Rovný sed, paže volně, asistent stojí za žákem, své dlaně položí žákovi na hrudní kost: s výdechem žáka asistent posouvá dlaně pod mírným tlakem k ramenům.

- Žák spojí dlaně propletením prstů, nebo se uchopí za zápěstí a vzpaží, asistent stojí za žákem, obejme jeho paže nad lokty: asistent vytahuje žákovy paže vzhůru a trup do mírného záklonu.

- Rovný sed, paže volně, asistent stojí za žákem a dopomáhá mu v pohybu: žák s nádechem střídavě upažuje pravou a levou dlaní vzhůru, s výdechem opět připažuje, hlava doprovází pohyb paže.

- Rovný sed, paže volně, asistent položí svou dlaň na temeno hlavy žáka: žák se napřímí a temenem zatlačí do dlaně asistenta.

- Rovný sed, upažit mírně pokrčené paže, dlaně směřují od těla, asistent stojí za žákem: žák tlačí dlaněmi do dlaní asistenta.

- Rovný sed, předpažit pokrčmo, předloktí vzhůru a spojit, dlaně na sebe: žák tahem vzpažuje, asistent přidržuje lokty a dlaně u sebe, dopomáhá žákovi v pohybu.

- Rovný sed, upažit mírně pokrčené paže, dlaně směřují od těla, asistent stojí za žákem: žák tlačí dlaněmi do dlaní asistenta.
- Rovný sed, předpažit pravou pokrčmo, asistent stojí za žákem a uchopí svou levou rukou pravou ruku žáka, pravou rukou obejme loket žáka: asistent rotuje trup žáka vlevo, hlava žáka doprovází pohyb paže. Totéž na druhou stranu.

BOCCIA

Mgr. Kateřina Kopecká
Základní škola a Praktická škola Svítání, o. p. s., Pardubice; kopecka@svitani.cz

Boccia je pohybová aktivita, kterou si oblíbilo mnoho osob, ať již s postižením či nikoliv, ale skutečně velký význam má pro ty, kteří mají závažné funkční omezení. Hra umožňuje těmto osobám soutěžit na stejné úrovni s ostatními a díky své přizpůsobivé povaze je zároveň ideální činností pro všechny stupně pohybového vyžití (od zapojení do přátelské soutěže s integračními záměry, přes sportovně soutěžní pojetí národního, ale i mezinárodního charakteru).

Stručná pravidla boccii

Počet hráčů

Tato hra je určena pro jednotlivce, páry nebo týmy. Jednotlivci: 1 hráč proti 1; pár: 2 hráči proti 2; a tým: 3 hráči proti 3.

Míčky

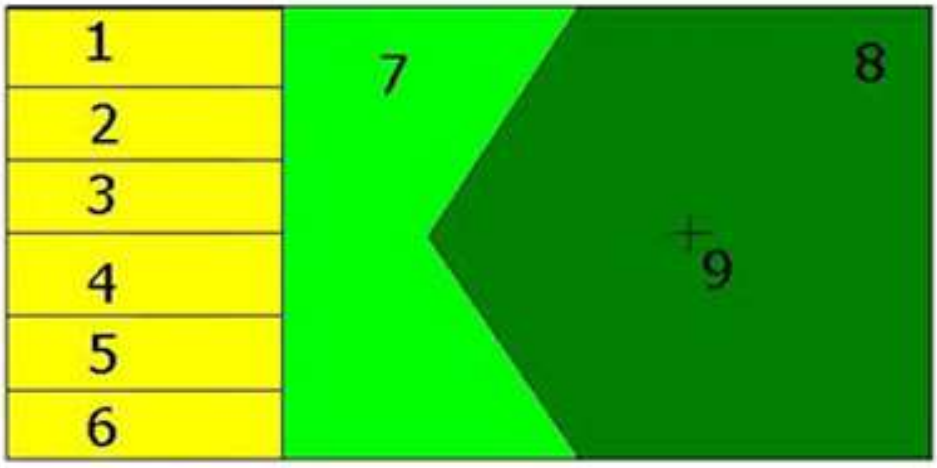
Pro hru je potřeba vždy 13 míčků. 6 červených míčků pro jednoho hráče (pár, tým), 6 modrých míčků pro druhého hráče (pár, tým) a 1 bílá koule – tzv. jack.

Hra

Smyslem hry je umístit co nejvíce míčků své barvy (červené nebo modré) blíže bílému míčku, tzv. jackovi, nežli je nejbližší míček soupeře. Celá hra je rozdělena do čtyř samostatných směn (v případě týmů do šesti směn). Každá směna začíná vhozením jacka do hracího pole 8 (za označenou výseč; viz obrázek). Hráč, který vhodil jacka, se snaží dalším míčkem své barvy dohodit k jackovi co nejblíže. Poté hraje soupeř. O dalším pořadí hodů rozhoduje to, který z hráčů (párů, týmů) má svůj míček dále od jacka. Vzdálenější hráč (pár, tým) postupně hází tak dlouho, dokud nezmění stav ve svůj prospěch (není jedním ze svých míčků blíže jackovi) nebo pokud hráči (páru, týmu) dojdou míčky, dohazuje své míčky hráč (pár, tým) druhý. Na konci každé směny se počítají body: kolik míčků má blíže vítězný hráč (pár, tým) než je nejbližší míček soupeře, tolik hráč (pár, tým) ve směně získá bodů. Body z jednotlivých směn se sčítají a celkově vítězí hráč (pár, tým), který během čtyř směn (v případě týmů šesti směn) nasbírá více bodů. O tom, který hráč v týmu (páru) bude házet, rozhoduje kapitán týmu (páru).

Hřiště

Povrch hracího pole musí být rovný a hladký, jako například dlážděná nebo dřevěná podlaha v tělocvičně. Rozměry hracího pole jsou 12,5 m × 6 m. Jednotlivci, kterým jejich pohybové omezení nedovoluje samostatně odhazovat míč, hrají s pomocníkem a hrací pomůckou – rampou, rourou – pomocí které se míčky umisťují do hracího pole.



1 - 6 ..... **Boxy** pro hráče

7 ..... **Výseč** - pro omezení **Jacka**

7 + 8 ..... **Hrací pole**

9 ..... Označení **Střed** - pro **Jacka**

Rozmístění hráčů a míčků

Týmy: boxy 1, 3 a 5 jsou územím prvního týmu, boxy 2, 4 a 6 jsou územím druhého týmu. Na každý box připadají dva míčky daného týmu. Jack (bílý míček) je postupně (při každé další směně) předáván z prvního boxu až do boxu č. 6 (poslední směna ze šesti).

Páry: boxy 2 a 4 jsou územím prvního páru, boxy 3 a 5 jsou územím druhého páru. Na každý box připadají tři míčky daného páru. Jack (bílý míček) je postupně (při každé další směně) předáván z druhého boxu až do boxu č. 5 (poslední směna ze čtyř).

Jednotlivci: box 3 je územím prvního hráče, box 4 je územím druhého hráče. Na každý box připadá šest míčků daného hráče. Jack (bílý míček) je postupně (při každé další směně) předáván z třetího boxu do boxu č. 4 a naopak (každý hráč má dvě ze čtyř směn jacka).

Neplatné míčky

Jack musí být uvnitř pole 8. Pokud je při zahájení směny hozen před výseč (do pole 7) nebo zcela mimo hrací pole, pak je hod neplatný a jacka vhazuje protihráč následujícího boxu (v případě nepodařeného hodu z boxu 6 u hry týmů hází hráč z boxu 1). Pokud je jack vystřelen mimo hrací pole během hry, je dán na střed, přičemž se poloha ostatních (již vhozených) koulí nemění. Barevné koule jsou platné pouze v hracím poli 7 a 8, mimo tato pole jsou koule již neplatné, tzn. „out“, a hráči (páru, týmu) jsou do konce hrané směny odebrány.

Metodika boccii

1. Protažení

Sportovec se protahuje buď sám s therabandem, nebo s dopomocí cvičitele. Důležité je uvolnění ramenních kloubů, zápěstí, protřepání rukou a uvolnění zad.

PŘÍKLADY CVIKŮ:

a) sportovec uchopí theraband obouruč a vzpaží v co největším rozsahu bez dopomoci;
b) sportovec vzpaží, asistent si stoupne za sportovce, chytne ho pod rameny a souměrně přitahuje vzad;
c) asistent uchopí sportovce jednou rukou za uvolněnou paži, druhou ruku mu položí na rameno a krouží sportovcovým ramenem;
d) sportovec provede uvolněný předklon a s pomocí asistenta ho při výdechu ještě trochu prohloubí;
e) protřepání paží s dopomocí asistenta.

2. Posilování

Posilování svalů paží je důležité kvůli kvalitě odhodu. Provádí se pomocí therabandu a asistenta. Asistent stojí za sportovcem, drží theraband a sportovec táhne theraband na druhé straně. Postavení paže sportovce i asistenta je podle svalů, které posilujeme:

a) triceps – asistent je za sportovcem – sportovec pokrčí vzpažmo pravou, předloktí vzad a drží theraband, který dole přidržuje asistent; úkolem sportovce je vzpažit (napnout paži v lokti) přes odpor therabandu; totéž levou;
b) biceps – asistent je před sportovcem – sportovec pokrčí připažmo pravou, předloktí vpřed, dlaň s therabandem vzhůru, přes odpor therabandu skrčí připažmo, ruka k rameni; totéž levou.

Všechny tyto cviky provádíme cca 8× ve 3 sériích a pokud možno střídavě na obou končetinách.

3. Rozhazování

Vycházíme z předpokladu, že každý sportovec má svou sadu boccii, tzn. jeden bílý, šest červených a šest modrých míčků. Nejprve jej necháme všechny své míče vyházet libovolně do hřiště, aby se seznámil s rychlostí a nerovnostmi povrchu. Další část rozhazování je rozdělena podle metodických úkolů na tři části:

1. část – metodické hry

„Pole“

Hřiště rozdělíme krycími páskami na několik stejných polí podle vyspělosti hráče (čím zkušenější hráč, tím více menších polí a naopak). Hráč pak dohazuje své míče do určeného pole.

„Řada“ (Čára)

Viditelně označíme čáru. Úkolem hráče je „naskládat“ všechny míče vedle sebe na danou čáru. Tuto čáru můžeme posouvat podle momentální situace vpřed nebo vzad.

„Kelímky“

Do hřiště na čáru postavíme prázdné kelímky. Hráč se trefuje co nejblíže těmto kelímkům a podle vyspělosti je může buď srážet na zem (jednodušší) nebo pouze posouvat.

„Papír“

Kamkoli na hřiště umístíme list papíru A5. Úkolem hráče je dostat na něj co nejvíce míčků. Zpočátku ho umisťujeme na místo, kam házení sportovci jde, abychom ho neodradili.

„Sloupec“ (Had)

Do hřiště umístíme bílý míč a hráč k němu dohazuje míče tak, aby vytvořily hada, přičemž bílý míč představuje hadovu hlavu.

„Branky“

Po celé šířce hřiště utvoříme z míčků čtyři malé branky a úkolem hráče je se do nich trefit. Dlouhodobějším cílem je, aby se hráč trefil již na první pokus. Při zvládnutí tohoto prvku hru stále zařazujeme a zmenšujeme branky. Vrcholem pak je, že je hráč schopen rozstřelit dva míče od sebe tak, aby mu ten střílející pokračoval dále.

„Přirážení“

Kamkoli do hřiště umístíme bílý míč a 1–1,5 m před něj míč barevný. Úkolem hráče je na co nejméně pokusů přirazit barevný míč k bílému.

2. část – simulace herních situací

Na hřišti vytvoříme některou herní situaci, která může při utkání nastat. Úkolem hráče je uvést alespoň dvě řešení a potom je provést.

3. část – vlastní zápas

Nejúčinnějším tréninkem každého hráče je vlastní zápas. Optimálním protihráčem je stejně postižený hráč. Zde dochází k momentu zdravého soupeření hráčů s vyrovnanými silami. Tam, kde to není možné, může zpočátku dělat protivníka hráči samotný asistent, který ho i při malých zkušenostech občas nechá prožít pocit vítězství. Později, když hráč bocciu dobře ovládá, je možné vyzvat i zdravé vrstevníky. Vítězství nad nimi zvedne hráči sebedůvěru a bude pro něj pozitivním momentem i při činnostech, ve kterých je z důvodu svého postižení porazit nemůže.

Důležité taktické pokyny

1) Důležité je nastavení vozíku před odhodem. Hráč je i s vozíkem vždy natočen směrem k bílému míči. Hází-li do dálky, je úplně u přední čáry; hází-li a nedaří se mu trefit před bílý míč, posune si vozík vzad.

2) První barevný míč by měl být umístěn co nejblíže před bílý. Jedná se o psychologický moment, protože soupeř spotřebuje minimálně dva míče, aby cizí vyrazil a svůj umístil blíže. Hráč tak získá jednak větší jistotu a jednak materiální převahu.

3) Barevné míče je třeba házet před bílý, protože tak k němu zatarasí cestu soupeři a podle potřeby je lze později přirazit. Jsou-li barevné míče za bílým, má soupeř volný prostor.

MUZIKOTERAPIE

Zdeněk Melichar
Základní škola a Praktická škola Svítání, o. p. s., Pardubice; melichar@svitani.cz

„Žil byl, v jedné malé vesničce jeden virtuózní hráč na didgeridoo, který hrál na svůj nástroj každý den. Jak léta míjela a hráč byl starší a starší, hrál čím dál méně tónů. Nakonec však hrál pouze jeden ***jediný tón, avšak s obrovskou oddaností a celou láskou svého srdce.***
Jednoho dne přicestovala do vesničky skupina umělců, hráčů na didgeridoo. Žena stařičkého virtuózního hráče oddaně hrajícího stále svůj stejný tón vystoupení umělců navštívila, aby si jejich hru poslechla.
Po vystoupení se rozzlobená vrátila zpět domů a stěžovala si muži: „Oni hráli nesčetné množství rytmů a tónů, rychle, pomalu, nahoru, dolů… Ty přece umíš mnohem víc. Proč hraješ pořád jenom ten jeden jediný tón?“
Muž jen klidně odpověděl: ***„Oni ten tón stále ještě hledají“.“***

Zvuk, a tím pádem i hudba, jsou energie. Zvuk, hudba a hudební projevy, hraní na hudební nástroje, bubny a bubnování, zpívání a tanec dokáží léčit. Muzikoterapie je tak léčba hudbou a organizovanými zvuky. Jako taková představuje samostatnou terapeutickou disciplínu, která má díky použitému terapeutickému médiu, jímž hudba je, možnosti, jejichž dosah se před námi teprve začíná rýsovat. Muzikoterapie je skutečně léčebný proces, ne vyučovací či výchovný. V mnoha ohledech dokonce přesahuje oblast psychologického působení.

Muzikoterapie má úžasnou schopnost působit hluboce na všechny složky lidské osobnosti. Působí na úrovni fyzické, mentální, emoční i duchovní. Tento holistický přístup se jeví jako nutný, pakliže vnímáme člověka v jeho bio-psycho-emočně-duševně-sociální i duchovní jednotě, kde jedna složka bez druhé nemůže existovat.

Formy muzikoterapie

Formy muzikoterapie jsou vždy receptivní a děje, které naplňují, se odehrávají v oblasti smyslového, mimosmyslového a nadsmyslového vnímání. Základní formy muzikoterapie dělíme podle zapojení klientů na **pasivní** a **aktivní**. Z hlediska počtu recipientů v terapeutické skupině, tedy příjemců muzikoterapeutického procesu, dělíme formy na **kolektivní** a **individuální**. Na základě zkušeností z praxe se u kolektivních forem jeví jako prospěšná velikost terapeutické skupiny taková, která nemá více než 20 klientů. U větších skupin se hovoří již o formě **hromadné**. Zvláštní skupinu tvoří **autoterapeutická** forma, kdy se muzikoterapeut stává sám sobě klientem – tato metoda by měla být terapeuty pravidelně používána pro rozvoj svých schopností a dovedností, ale také kvůli procesu sebeuzdravování a posilování zdraví. Muzikoterapeut, a terapeuti obecně, by měli být zdraví, aby díky tomuto základu mohli působit na své klienty. Autoterapeutická forma je využívána rovněž tzv. laiky. Bez poučenosti alespoň v základních parametrech je ale často chápána jako nenáročná, a tím v sobě pochopitelně nese řadu možných úskalí. Z výše popsaných forem lze poté sestavovat formy **kombinované**.

Pasivní forma je taková, při níž hlavní formotvorný úkol leží na muzikoterapeutovi. Klient – recipient, či skupina klientů, se nachází v roli pasivního příjemce terapeutického procesu. Muzikoterapeut vytváří medium sám svou hrou na muzikoterapeutické nástroje, zpěvem, tancem, komunikací pohledem, gesty, mimikou, emocemi, zaujetím, emanací jemně hmotných energií, které přes něj procházejí a vytváří celkovou náladu. Muzikoterapeut je také vždy hlavním producentem a určuje parametry muzikoterapeutické jednotky, která může trvat v rozmezí 45–90 minut, ale může být i kratší. Čas je dán typem klientské skupiny, použitou technikou nebo technikami, a také schopnostmi samotného muzikoterapeuta. Pasivní forma není z pohledu klienta nikdy úplně pasivní, protože se počítá s jeho spontaneitou, které využíváme, stejně jako využíváme zájmu klientů o konkrétní dění, jejich přirozenou schopnost napodobovat, komunikovat, intuitivně se zapojovat atd. Celý proces je řízený terapeutem, nikoliv však direktivně, ale neverbálně muzikoterapií samou. Projevy klientů velmi často přecházejí v kreativitu, podvědomou improvizaci a určitý tvůrčí proces. Aktivní přístup klientů v pasivní formě je důležitým prvkem, se kterým je nutné dle potřeby pracovat a je brán jako výraz nonverbální komunikace a úspěšně probíhajícího muzikoterapeutického procesu.

Jak to vypadá v praxi: určujícím prvkem je muzikoterapeutem produkovaná hudba, zpěv, tanec, komunikace pohledem, gesty, mimikou, bazální stimulací atd. U zpěvu používáme opakující se krátké melodické útvary, které vytváříme intuitivně, podle zrovna probíhající terapeutické situace. Tyto melodie se klienti – děti spontánně učí a opakují je, aniž by je k tomu někdo ponoukal nebo jim dával návod. Mají prostor, tak ho využijí. Často tak vzniká spontánní muzikoterapeutický sbor s jedním či více sólisty tak, jak mají děti chuť se svým zpěvem přidávat. Rovněž dětem na začátku muzikoterapie rozdáváme rozličná štěrchadla (citlivě vybraná v rozumné míře a vybraným klientům) a na způsobu jejich použití se předem domluvíme. Podle mých zkušeností to ovšem většinou není třeba, neboť klienti se řídí rovněž intuicí – šestým smyslem. Muzikoterapie je řídí a tyto hudební nástroje používají velmi citlivě a s mírou. Muzikoterapeutický hudební tok, který při tom vytváříme, je přirozeně vede a zároveň bez verbálních příkazů a instrukcí usměrňuje. Vše se děje na první pohled jakoby samo. Těchto výsledků dosahujeme s klienty po dlouhodobějším působení. Než se totiž některé děti otevřou a muzikoterapii přijmou (jedná se zvláště o klienty s mentálním postižením a kombinovanými vadami), uběhne často mnoho času, což je velmi individuální. Někdo tzv. naskočí ihned, jinému to může trvat déle. Proto by měl být muzikoterapeut velký terapeutický optimista a měl by si neustále uvědomovat jednoduchou pravdu, která má ovšem všeobecnou platnost: neočekávejme výsledek, staňme se pozorovateli probíhajícího, jsme na cestě a míříme k cíli.

Aktivní muzikoterapie

Muzikoterapie rovněž používá tzv. aktivní formy, což jsou takové, které pracují s aktivním zapojením klientů do muzikoterapeutického procesu. I zde je stále řídícím a určujícím elementem muzikoterapeut. Naplňování těchto forem v praxi je dáno výběrem metod, technik a postupů a konkrétní realizace záleží na výběru používaných hudebních nástrojů. Praktický význam je o to větší, že u většiny klientů předpokládáme spíše malou nebo žádnou znalost hry na hudební nástroje, i když jsou samozřejmě výjimky. Často také pracujeme s klienty, kteří mají somatická omezení daná jejich postižením, a v žádném případě se nevyhýbáme ani klientům s postižením ve smyslové oblasti.

Velmi jednoduché pro používání klienty jsou rytmické nástroje, bubny, chřestidla – jedním slovem nástroje perkusní. Velkou skupinu dobře použitelných hudebních nástrojů tvoří také tzv. metalofony, což jsou gongy, činely, triangly, rezonanční tyčinky, tibetské misky, zvonky a činelky, a dále také etnické, lidové a staré hudební nástroje. U melodických nástrojů bychom neměli zapomínat na aspekt přirozeného ladění. Nejjednodušší a nejpřirozenější je ale bezpochyby zpěv. Klienty je nutné postupně rozezpívat, uvolnit hlasivky, otevřít je, odstranit psychické bloky, emočně ustálit, harmonizovat, a k tomu je zapotřebí mj. zprůchodnění energetického krčního centra – tzv. páté, krční čakry, jejímž ekvivalentem na fyzické úrovni je štítná žláza a příštítná tělíska, bez jejichž správné a fyziologické funkce to nikomu zpívat nebude. Z lékařských výzkumů jednoznačně vyplývá, že všichni lidé mají hudební sluch (s výjimkou smyslových poruch a amúzie, parakusie či jiných poruch z této oblasti), pouze často neumí zavelet hlasivkám, aby zpívaly to, co člověk slyší. Tato nespojitost bývá bohužel v mnoha případech ještě podporována nevhodným

a necitlivým přístupem pedagogů, či jiných pedagogicko-výchovných pracovníků (vytváření tuhých psychických bloků, pokud nejde o motorickou amúzii).

Muzikoterapeutické metody

Metod, které muzikoterapie používá, je mnoho a stále vznikají další. Popsat a vyjmenovat všechny by vyžadovalo dlouhodobou a týmovou práci. Pro praktické použití to ovšem není potřebné, neboť žádný muzikoterapeut na světě by je stejně neobsáhl, ani by nebyl schopen se je naučit a realizovat. V praxi to vypadá tak, že každý terapeut, skupina terapeutů nebo škola vychází z jedné základny nebo mají společná východiska, a tím je vymezena i jejich metodologie a realizace muzikoterapie samé. Jednoduše řečeno – každý si musí vybrat, než vykročí na cestu. Rozeznáváme skupiny metod, které používají jenom formu aktivní a zároveň individuální, tj. např. švédská FMT metoda, pak jsou metody, které používají a kombinují všechny formy. Mohli bychom takto vyjmenovat celou řadu metod. Kombinací různých forem bychom našli také zajisté mnoho. Každý stát má dnes v podstatě vlastní systém muzikoterapie nebo i několik systémů a dalo by se tak hovořit o národních muzikoterapeutických školách či směrech. Pokud se rozhlédneme jen po Evropě, tak můžeme reflektovat školy/směry ve všech státech – švédské, německé, anglické, francouzské atd. U nás se začalo s muzikoterapií poměrně pozdě, až v 60. letech, a muzikoterapie se stále hledá. Chybí jednotící hlediska, styčné body i komunikace mezi muzikoterapeuty. I když i v této oblasti se začíná vyjasňovat obloha.

VYUŽITÍ HER S LANY, NÍZKÝCH LANOVÝCH PŘEKÁŽEK A PŘEKÁŽKOVÝCH DRAH PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., Mgr. Vlastimil Wilder
Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Centrum APA, FTK UP v Olomouci;
jesina.apa@upol.cz

V rámci našeho příspěvku jsme se zaměřili především na vybrané hry s lany, možnosti modifikací lanových překážek a vybrali jsme příklady modifikací překážkových drah pro potřeby osob se zdravotním postižením.

Velmi jednoduše by se daly lanové aktivity popsat jako pohybové aktivity s využitím lan, švihadel, uzlíků a jiných podobných náčiní. Jedná se o široké spektrum činností vyžadující obecné i specifické pohybové dovednosti jako jsou hry s lany, uzlování, nízké lanové překážky, horolezení, často vysokohorská turistika a řada dalších. Při těchto pohybových aktivitách se rozvíjí nejen fyzická síla a posilování „core“, ale rozvíjí se také koordinace, představivost, komunikační dovednosti, spolupráce s ostatními osobami, kreativní myšlení, poznání sebe sama ve specifických podmínkách, překonávání překážek, zvyšuje se aspirační úroveň, prohlubuje se sebevnímání apod.

Vybrané hry s lany

Hry s lany představují jednu z možných oblastí soutěživých, ale častěji nesoutěživých her s převažujícím pohybovým prvkem. Jsou výborným nástrojem pro pedagogickou činnost a formování osobnosti žáka nebo rozvoj jeho sociálních dovedností. S ohledem na svoji relativní materiální nenáročnost a zároveň možnost flexibilního uzpůsobení potřebám osob se zdravotním postižením skýtá obrovský potenciál pro využití ve školním i mimoškolním prostředí integrovaném, paralelním i segregovaném.

Jedná se o nejrůznější aktivity, jejichž společným znakem je využívání lan, uzlíků atd. Pro lepší představu, k čemu všemu lze lana využít, vám nabízíme několik různých aktivit jako vodítko pro vaši kreativní práci s klienty. Měli bychom začínat od nejjednodušších po nejobtížnější a zároveň bychom měli myslet na to, že závěrečný úkol je možno úspěšně zvládnout tak, aby hráči měli možnost zažívat i pocity úspěchu (Ješina, 2007).

Při realizaci a případné modifikaci pravidel, prostředí, komunikace či pomůcek musíme vždy zvažovat cíl, se kterým hru realizujeme. Hra může být součástí prvotního setkání hráčů a do dramaturgie akce být zařazena jako tzv. icebreaker (nejčastěji úvodní hry na seznámení a odbourání prvotního ostychu či studu), podobně jako naopak hra na rozvoj hledání řešení skupinou, která se již dobře zná. Stejně tak může mít hra pedagogicky diagnostickou funkci a moderátor (učitel, trenér, instruktor) ji zařazuje s jasnou představou rozpoznání rolí jednotlivých hráčů uvnitř skupiny, při diagnostice sociálních nebo motorických dovedností, popřípadě pro rozpoznání „spouštěčů“negativních projevů chování atd.

Pavoučí síť
Cíl: spolupráce, komunikace, odbourání obav z fyzického kontaktu, rozvoj představivosti, rozvoj specifických motorických dovedností a schopností (koordinace, zpevnění, statická síla, aj.).
Počet hráčů: doporučujeme 6–12.
Pomůcky: lana.
Prostředí: dva stromy vzdálené cca 5 metrů od sebe.
Popis: mezi stromy je z lan utkaná pavučina. Tvoří ji dvě natažená lana, dolní cca 50 cm a horní cca 1,5 metrů nad zemí (záleží však na věku a silových schopnostech žáků). Pomocí dalších lan upleteme síť. Musí mít dostatečný počet ok vzhledem k počtu hráčů. Oka mají různý tvar a velikost. Úkolem je, aby hráči prolézali jednotlivými oky, aniž by se dotkli jakéhokoliv lana. V případě doteku se musí vrátit a pokusit se o průlez znovu. Každým okem může prolézt pouze jediný hráč. Ihned poté, co hráč okem proleze, je toto navždy uzavřeno pro ostatní. Ve spodní části vyrobíme dvě oka, kterými lze prolézt bez pomoci. Ostatními oky lze prolézt většinou pouze s dopomocí ostatních spoluhráčů na obou stranách sítě. Ve chvíli, kdy se všichni hráči úspěšně dostanou na druhou stranu, hra končí.
Modifikace:
Obecné – okem může prolézt více hráčů. Dále je možné upravit prolezené oko – není uzavřeno, ale je pro další hráče zmenšeno (rozděleno) přidaným lanem.

Pro hráče s tělesným postižením – mohou se mírně dotknout.

Pro hráče se zrakovým postižením – je dovoleno dotekem před prolézáním zjistit rozmístění lan. Je možné využít zvukových signalizací, které se buď umístí na horní lano, nebo se mění umístění dle prolézaných ok, případně lze pomocí zvukového signálu vydávaného asistentem (instruktorem, lektorem) navigovat hráče ve čtyřech směrech.

Pro hráče s mentálním postižením – zvětšíme oka, zmenšíme počet ok, možnost vícenásobného použití jednoho oka, vizualizace prolezených ok (např. šátek, fáborek).

Slepý čtverec
Cíl: spolupráce, rozvoj mezipředmětových vztahů (geometrie, matematika), komunikace, zodpovědnost, schopnost argumentace a naslouchání názorům ostatních.
Počet hráčů: 6–12.
Pomůcky: klapičky nebo páska přes oči pro všechny, lano.
Prostředí: prostorná louka, hřiště.
Popis: všichni hráči se postaví do řady a zavážou si oči, dostanou do rukou lano a jejich úkolem je udělat z lana čtverec. Až budou přesvědčení, že se jim úkol povedl splnit, položí lano před sebe a sundají si pásku. Doporučujeme dva žáky určit jako anděly, kteří dohlíží na bezpečnost pohybu ostatních hráčů.
Modifikace:
Obecné – a) v průběhu hry musí být každý hráč v kontaktu s lanem; b) povolíme jednomu hráči obcházet ostatní, aniž by musel být v kontaktu s lanem; c) těm, kteří jsou aktivní

v řešení úkolu, pošeptáme, že mají být tiše, ať i zbytek skupiny začne komunikovat a spolupracovat; d) zadáme i jiné tvary než čtverec (trojúhelník, přímka, kolmice).

Pro hráče s tělesným postižením – realizujeme na tvrdém povrchu.

Pro hráče s mentálním postižením – zařadíme jiné tvary dle výše uvedených pravidel. Doporučujeme úsečku, trojúhelník, obdélník. Na zemi připravíme šablony pro tvary (páskami, kůly, kužely apod.). Tyto modifikace je možné citlivě zařadit i pro hráče od 6 do 10 let bez jakéhokoliv zdravotního postižení, případně pro hráče se zrakovým postižením.

Nesvatá aliance
Cíl: spolupráce, rozvoj silových schopností, rozvoj mezipředmětových vztahů (fyzika – skládání sil), rozvoj prostorové orientace, rozvoj schopnosti rozhodovat se v časovém stresu.
Počet hráčů: 8, 12, 16
Pomůcky: 2 lana, karabina, 4 kužely
Prostředí: louka, hřiště, prostorná tělocvična
Popis: skupinu rozdělíme na 4 družstva. Dvě lana svážeme do kříže, uprostřed je karabina. Vyrobíme čtverec tak, že na jeho vrcholy položíme kužely. Doprostřed myšleného čtverce umístíme karabinu (tedy kříž) a konce lan protínají myšlené středy stran čtverce. Každé družstvo se chytne jednoho konce lan. Jejich úkolem je dostat karabinu ven ze čtverce tak, aby protnula jejich myšlenou stranu čtverce. Je zakázáno si obmotávat lanem ruku nebo prsty. Je povoleno pouze táhnout, nikoliv trhat lanem.
Modifikace:
Pro hráče s tělesným postižením – realizujeme na tvrdém povrchu, především pokud využívají vozík.

Přechod řeky plné dravých piraní
Cíl: spolupráce, seznámení se, ztráta ostychu z fyzického doteku, rozvoj koordinace, hledání okamžitých řešení.
Počet hráčů: takřka neomezeně (dle délky lana). Doporučujeme do 30 hráčů.
Pomůcky: 1 lano.
Prostředí: kdekoliv. Dle specifických potřeb hráčů upravujeme povrch.
Popis: Lano položené na zem představuje most. Hráče rozdělíme na dvě skupiny, každá se postaví na opačný konec lana. Jejich úkolem je přejít na druhou stranu. Nesmí chodidlem ani rukou došlápnout nebo dosáhnout mimo lano. Vždy musí mít, třeba i minimální, kontakt s lanem. Pokud došlápnou mimo lano, musí se vrátit na konec zástupu a pokusit se o přechod znovu.

Motivačním příběhem pro tuto hru je, že hráči jsou obyvateli jedné vsi, která je umístěna na obou březích jedné řeky. Tato řeka je plná krokodýlů a dravých piraní, takže se hráči mohou pohybovat na druhý břeh pouze po vymezeném lanovém mostě a jejich pohyb mimo tento most není možný. Tak jako každý rok, právě v tento den slaví ves den svého založení a obyvatelé zvou na oslavy své spoluobčany z druhého břehu. K cestě na druhý břeh využívají lanový most, který přecházejí dle výše popsaného pravidla. Zároveň se kdykoliv při

potkání s hráčem z druhého břehu pozdraví potřesením pravice a představí se, aby osvěžili svou paměť. Mohou si popřát něco pozitivního do dnešního dne (po dobu kurzu, tábora, školního roku apod.).

Modifikace:

Obecné – přecházení můžeme upravit oslepením několika vybraných hráčů (noční cesta zpět po bujarých oslavách). Hráči spolu nemohou komunikovat slovem (z důvodů bolení hlavy ráno po bujarých oslavách nesnáší jakýkoliv zvuk). Přechod lana nahradíme kládou, páskou apod. Je také možné z položené lávky vytvořit nízkou lanovou překážku (typu Barmský most) a kompletně modifikovat pravidla hry.

Pro hráče s tělesným postižením – lano je možné mít mezi koly vozíku (pro stojící je možné mít lano mezi nohama, mezi berlemi). Z lan je také možné udělat širší cestu (rozšířit most).

Pro hráče se zrakovým postižením – je vhodné zařadit do hry i hráče vidící.

Pro hráče s mentálním postižením – je možné vyšlápnout mimo lano jednou nohou (případně krátkodobě oběma).

Podbíhání lana

Cíl: zábava, spolupráce, zahřátí organismu.

Počet hráčů: doporučujeme maximálně 30.

Pomůcky: lano.

Prostředí: louka, hřiště.

Popis: jde o klasickou aktivitu, při níž žáci podbíhají nebo přeskakují točící se lano. V průběhu aktivity můžeme dávat skupině tyto úkoly:

- libovolně podběhněte na druhou stranu;
- libovolně ve dvojicích podběhněte na druhou stranu;
- libovolně ve trojicích podběhněte na druhou stranu;
- na každé otočení lana proběhne pouze jeden z vás (nesmí se stát, že na jedno otočení lana nikdo nepodběhne);
- na každé otočení lana proběhne jedna dvojice či trojice (nesmí se stát, že na jedno otočení lana nikdo nepodběhne);
- na každé otočení lana proběhne jedna dvojice či trojice včetně dvojice, která točí lano (bez přerušení otáčení);
- lano se točí obráceně a žáci ho nepodbíhají, ale přeskakují a plní předešlé úkoly ve stejném pořadí;
- žáci vběhnou pod lano, několikrát ho přeskočí snožmo a mohou běžet na druhou stranu;
- lano rozdělíme na dvě (nebo použijeme dvě lana) a chytneme každé do jedné ruky (nebo využijeme pomoci žáků). Jedním z nich točíme klasicky a jedním z nich obráceně. Žáci musí jedno podběhnout a druhé přeskočit;
- všichni žáci mají za úkol podběhnout lano na druhou stranu pouze na jedno otočení.

Modifikace:
Velmi individuální dle skupiny hráčů. Doporučujeme citlivě reagovat na vzniklé situace, krátkodobou skupinovou dynamiku, upravit rychlost otáčení lan dle dovedností hráčů.

Nízké lanové překážky

Specifickou oblastí lanových aktivit jsou nízké lanové překážky. Pokud bychom je měli velmi jednoduše popsat, jedná se o různě navázaná lana mezi stromy. Zdolávání takové překážky pak vypadá tak, že jedinec vyleze na překážku u jednoho stromu a za pomoci navázaných lan (nebo jednoho lana) se bez kontaktu se zemí dostane k jinému stromu a dotkne se ho, čímž překážku zdolá. Je třeba zdůraznit, že není možné překážku zdolávat otočený zády nebo hlavou k zemi. Překážky mohou být navázány mezi dvěma nebo více stromy.

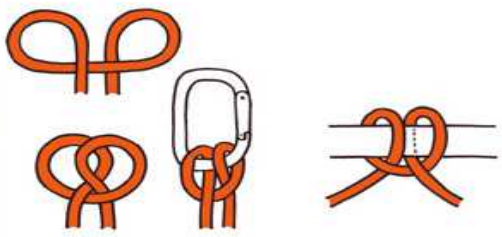
Nejjednodušším způsobem je dělíme na individuální a skupinové. Individuální zdolává jedinec sám. U skupinových jde o zdolávání překážky ve dvou a více osobách najednou. Modifikací pravidel můžeme často individuální a skupinové překážky kombinovat.

Lana můžeme dělit na nosné a pomocné. Nosné je nejčastěji spodní, které nese větší váhu lezce. Pomocné je pak to, které slouží k přidržování nebo držení. Aby se jednalo o nízkou lanovou překážku, je nutné, aby nosné lano nebylo výše než 1,5 m nad zemí po celou délku překážky.

Zajištění bezpečnosti je jednoznačnou podmínkou při aplikaci nízkých lanových překážek. Výběr místa pro stavbu překážky provádíme s ohledem na okolní terén, velikost, zdraví a tloušťku stromů. Neměly by se zde vyskytovat kořeny stromů, kameny ani jiné nebezpečné předměty. Pokud jsme vhodné místo našli, je nutné ho před samotným zdoláváním překážky vyčistit od větví a šišek. Po postavení překážky musí stavitel (instruktor) překážku nejprve přelézt, aby ověřil její bezpečnost a vlastnosti. K bezpečnosti samozřejmě patří i záchrana. Tu provádíme tak, že kolem lezce jsou dvě osoby, které záchranu provádí. Nejčastěji mají ruce do výšky beder lezce po celou dobu zdolávání překážky. Záchraně musí být věnována náležitá pozornost, protože lezci nejsou jištěni výše uvázaným lanem. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme použít přilby.

Pro stavbu nízkých lanových překážek je podmínkou znalost některých uzlů. Pro stavbu většiny nízkých lanových překážek si vystačíme s dvěma základními uzly. Lodní smyčka (viz obr. 1) je hlavní stavební uzel všech nízkých lanových překážek a její výhodou je jednoduchá vazatelnost, posunování pramenů lana aniž by se musel uzel rozvázat a hlavně snadné rozvázání uzlu po zatížení. Jednotlivé prameny na stromě porovnáme tak, aby nedocházelo k jejich křížení.

Obr. 1 Lodní uzel

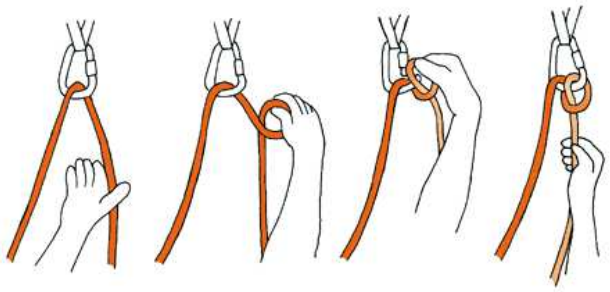


(www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/uzly/uzly-v-horolezectví)

Pokud je lodní uzel navázán na konci lana, musí být zajištěn proti rozvázání. Pokud by se tak neučinilo, překážka by nebyla bezpečná. K zajištění nám poslouží jednoduché očko, běžně používaný uzel, který ovládá jistě každý.

Znalost těchto dvou uzlů nám umožní postavit mnoho překážek a omezuje nás už jen naše fantazie. Mezi další potřebné uzly můžeme zařadit poloviční lodní smyčku (viz obr. 2) a motýlka (viz obr. 4). Poloviční lodní smyčka je uzel, který slouží v kombinaci s karabinou typu HMS pouze k jištění a nesmíme jej použít ke stavbě překážek. Uzel totiž nedrží! Karabina s pojistným zámkem typu HMS je hruškovitého tvaru a používá se k jištění s poloviční lodní smyčkou. Toto jištění je též nazývané jako metoda UIAA (z francouzského Union Internationale des Associations d'Alpinisme). UIAA je mezinárodní horolezecká asociace sdružující horolezecké svazy jednotlivých zemí.(www.theuiaa.org)

Obr. 2 Poloviční lodní smyčka



(www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/uzly/uzly-v-horolezectvi)

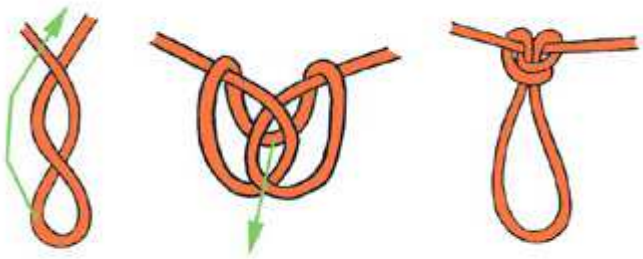
Proč se o tomto uzlu tedy vůbec zmiňovat? Nízké lanové překážky chceme zpřístupnit co nejširšímu spektru klientů. V kombinaci s třetím jistícím lanem, poloviční lodní smyčkou, karabinou HMS a celotělovým sedacím úvazkem (dále již jen úvazkem) vytvoříme prostor pro využití klienty se zdravotním postižením. Pomocí úvazku získáme nejen podporu pro účastníka, ale také snížíme jeho hmotnost a podpoříme tak jeho aktivní účast na překážce, kterou by za normálních okolností nebyl schopen zdolat. Úvazek by měl mít nosné oko na zádové části tak, aby jistící lano nepřekáželo účastníkům před obličejem.

Obr. 3 Karabina typu HMS

(www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/výstroj-a-vyzbroj/uzly-karabiny)

Poslední uzel, o kterém bude řeč, je nazýván motýlek. Uzel, jenž se váže pouze uprostřed lana, může být u některých překážek pomocným uzlem. Jeho velkou výhodou je možnost zatížení jak do oka, tak za oba prameny vycházející z uzlu. Po zatížení je opět dobře rozvazatelný. Tento předpoklad je splněn, pokud prameny v uzlu po uvázání porovnáme tak, aby nedocházelo ke zbytečnému křížení lan.

Obr. 4 Motýlek



(www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/uzly/uzly-v-horolezectvi)

Kouzlo nízkých lanových překážek také spočívá v tom, že je možná jejich modifikace pro potřeby různých skupin klientů. Lze je flexibilně upravovat a měnit jejich obtížnost podle toho, jsou-li určeny pro děti, sportovce nebo osoby se zdravotním postižením. Základními principy jsou:

- Manipulace s napnutím a povolením lana – čím napnutější, tím jednodušší.
- Manipulace se vzdáleností mezi stromy – čím vzdálenější, tím je zpravidla přelezení překážky časově delší.
- Manipulace s výškou pomocného lana – pokud je pomocné lano blíže těžišti lezce, pak je zdolávání překážky obtížnější.
- Vzdálenost stojných i pomocných lan od sebe – vyžaduje rozvoj koordinačních schopností a specifických lezeckých dovedností.

Specifické modifikace a uzpůsobení překážek pro potřeby lezců se zdravotním postižením:

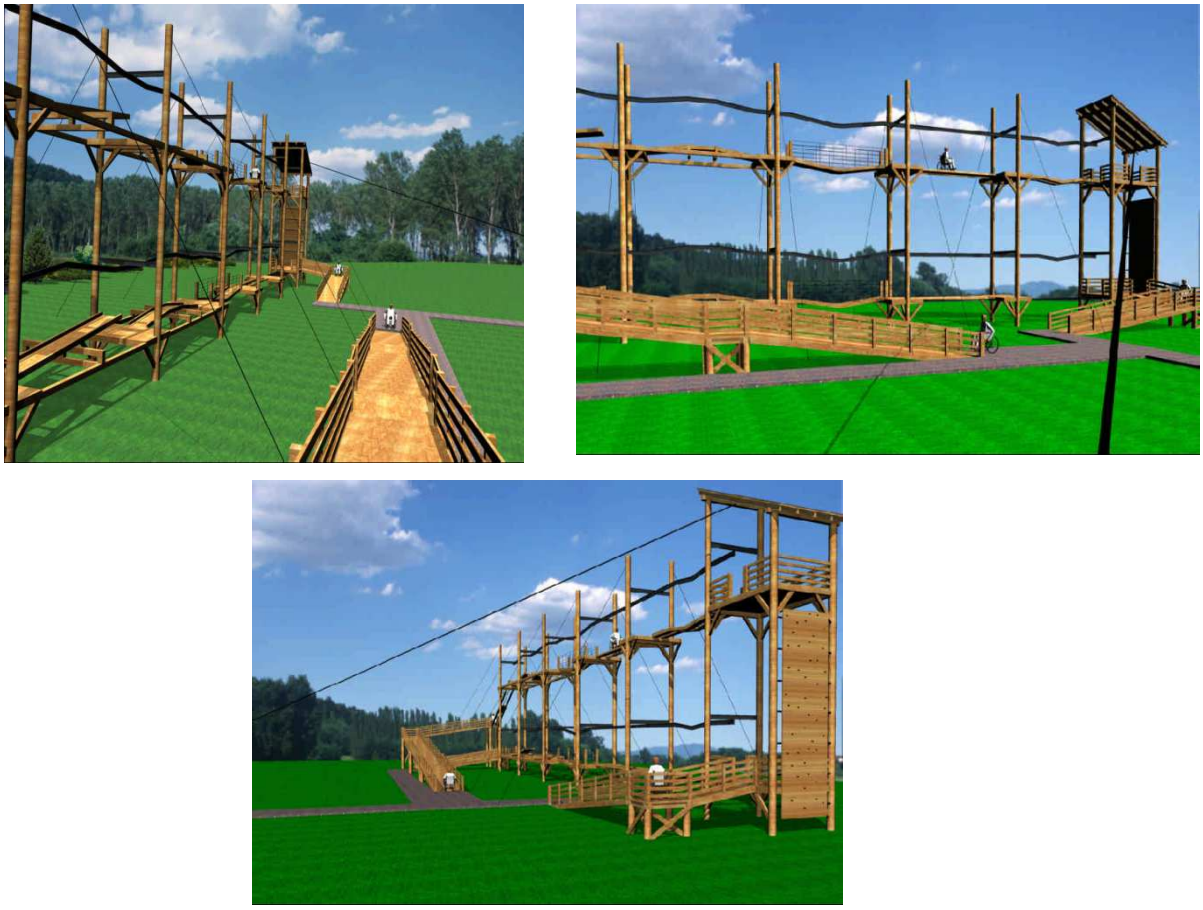
- Jištění shora za pomoci jistícího lana, karabiny a sedáků (především u osob s tělesným postižením doporučujeme celotělový).
- Zvýšení počtu pomocných lan nebo zařazení sítě, které(á) nabídnou více možností pro samotného lezce.
- Zařazení alternativních pomůcek pro zvýšení opory a základny – žebřík, slackline, dřevěné palety, prkna aj.

Díky své atraktivitě a mnohostrannosti využití mohou být nízké lanové překážky využity při komplexní rehabilitaci jedinců nejen se zdravotním postižením, ale i jinými speciálními potřebami. Mohou rozvíjet sebevědomí, sebevyjádření, zvládání emocí, pozornost, ohleduplnost k ostatním, dávají možnost sebeuplatnění. Při vhodném využití mohou být doplňujícím prostředkem pro fyzioterapeutické pracovníky. Dále také rozvíjejí psychomotoriku jedince ve své celistvosti, včetně senzomotoriky i sociomotoriky.

Samostatnou kapitolu pak tvoří ohleduplnost k přírodě a její ochrana. Platí jednoduché pravidlo, že po demontáži překážek by měl prostor vypadat stejně jako před jejich navázáním. Kromě lan, případně karabin nebo upínacího zařízení, používáme nejčastěji nařezané části koberce, které zabraňují bezprostřednímu kontaktu lana se stromem. Vkládáme ho na strom pod lano na odvrácené straně uzlu.

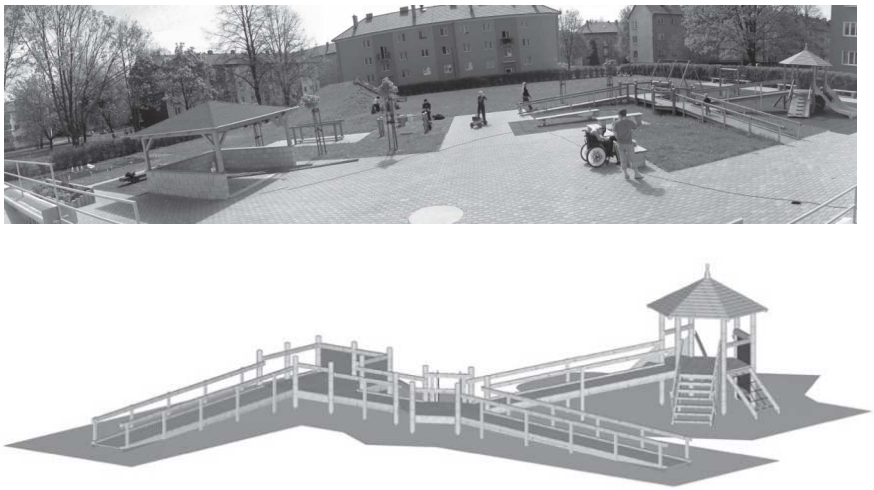
Vybrané překážkové dráhy pro osoby se zdravotním postižením

Prvním příkladem je diplomová práce Urbanovského (2005) zpracovaná na Fakultě tělesné kultury UP, která se týká návrhu vysokých i nízkých překážek a lanových překážek pro potřeby osob na vozíku. Tyto aktivity jsou velice atraktivní pro svůj výzvový charakter. Prožitkově orientované pohybové aktivity jsou možným prostředkem pro osobnostně-sociální rozvoj bez ohledu na postižení či společenský status. Autor této práce navrhl a představil několik možných variant bezbariérových překážek. Inspiroval se při tom podobnými, v zahraničí již před časem realizovanými projekty (především ve Velké Británii, Norsku a USA).



Obr. 5 Návrhy překážek a věží pro potřeby klientů s tělesným postižením (Urbanovský, 2005)

Dalším příkladem je venkovní hřiště ZŠ Jasněnka v Uničově, které může být vhodným příkladem dobré praxe při realizaci outdoorových aktivit žáků se souběžným postižením více vadami (kombinovaným postižením). Z obrázku je patrná snaha o zatraktivnění běžných školních venkovních hřišť při plném respektování potřeb žáků s kombinovaným postižením. Více než o vysoké překážky nebo věže se jedná o systém nájezdů, který však při troše pedagogické fantazie může sloužit k podobným účelům jako finančně náročné příklady výše.



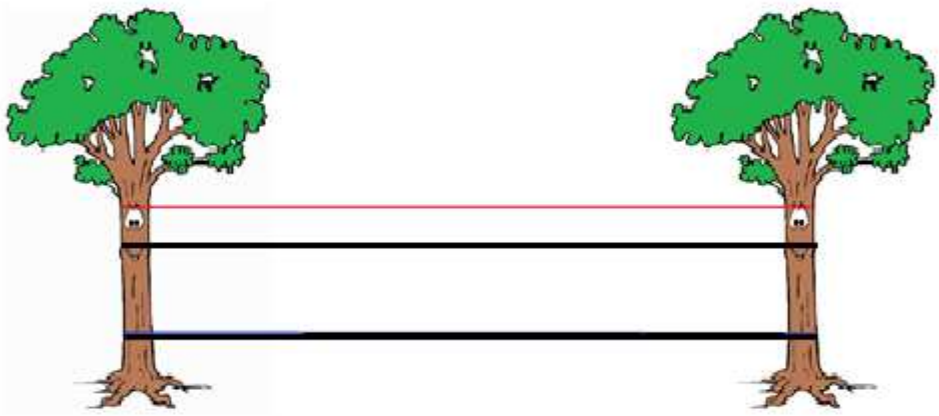
Obr. 6 Bezbariérové hřiště ZŠ Jasněnka v Uničově (Chovanová, 2011)

Kromě těchto příkladů se však zaměřujeme spíše na seznámení se s vybranými nízkými lanovými překážkami a uvádíme jejich možná modifikace pro potřeby klientů se zdravotním postižením. Inspirací nám byly překážky publikované v některých dříve vydaných publikacích (Hanuš & Hrkal, 1999; Neuman, 1999).

Manévry

Mezi dvěma stromy jsou nad sebou vypnuta dvě lana. Spodní lano je určeno pro chůzi a horní lano je určeno pro udržování rovnováhy pomocí rukou.

Klient nastoupí na překážku u jednoho stromu, uchopí horní lano a posouvá ruce po horním laně. Úkolem je dostat se na druhou stranu po stojném lanu. Není povolen přechod překážky s těžištěm pod stojným spodním lanem.



Obr. 7 Manévry s možností jištění shora

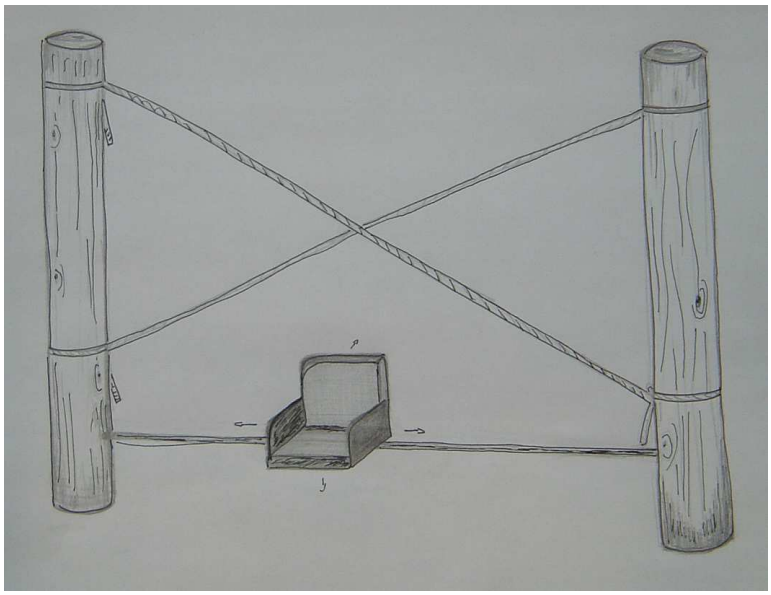
Modifikace:

Vůbec nejjednodušší modifikací je položení spodního lana na zem a klient pomocí horního lana přejde od jednoho stromu k druhému. Spodní lano můžeme nahradit lanovým žebříkem, kdy se klient snaží pohybovat po příčkách, což je výborné pro klienty se zrakovým postižením např. pro nácvik vodící linie. Spodní lano můžeme postupně zvedat a úroveň překážky zvýšit.

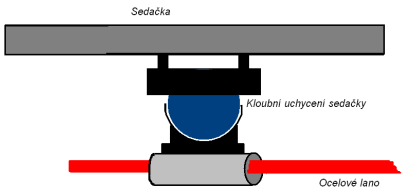
Nahrazením spodního lana popruhem „slackline“ získáme větší oporu pro dolní končetiny a dosáhneme také lepšího vypnutí spodního lana, což klienti s horší pohyblivostí dolních končetin při zdolávání této lanové překážky ocení.

Alternativa s níže navázaným vrchním lanem může být využita nejen pro vozíčkáře. Klient se posunuje vsedě po spodním laně a horní lano používá k pohybu vpřed. Ve své diplomové práci Urbanovský (2005) uvádí možnost využití balanční sedačky, kdy klient musí pomocí vnitřních svalů (core) držet rovnováhu (obr. 8). Spodní polyuretanové lano je v tomto případě nahrazeno ocelovým lanem (viz obr. 9). Bohužel tato sedačka není dosud dle našich informací v ČR realizována.

Pro klienta se zdravotním postižením můžeme přidat ještě jedno vrchní lano (tuto variantu zobrazuje obr. 7), které využijeme k jištění klienta na úvazku. Tak, jak jsme o jištění hovořili již výše, použijeme karabinu HMS a poloviční lodní uzel.



Obr. 8 Nákres úpravy lanové překážky „Kříž“ se sedačkou

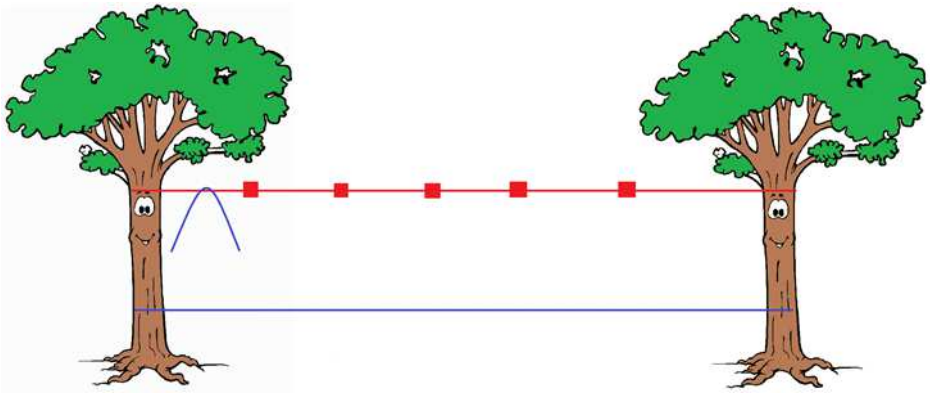


Obr. 9 Uchycení sedačky (Urbanovský, 2005)

Kostky

Mezi dvěma stromy jsou nad sebou opět natažena dvě lana. Spodní lano je určeno pro chůzi. Kolem horního lana je přehozeno kratší lano, které slouží k přidržování. Na horním laně jsou v různé vzdálenosti rozmístěny dřevěné kostky, které slouží jako zarážky pro vodící lano. Kostky lze nahradit lehčí variantou uzlu.

Účastník po nástupu na překážku uchopí krátké lano a snaží se dostat k druhému stromu. Při postupu musí přehazovat lano kolem rozmístěných kostek a udržet se na překážce.



Obr. 10 Kostky

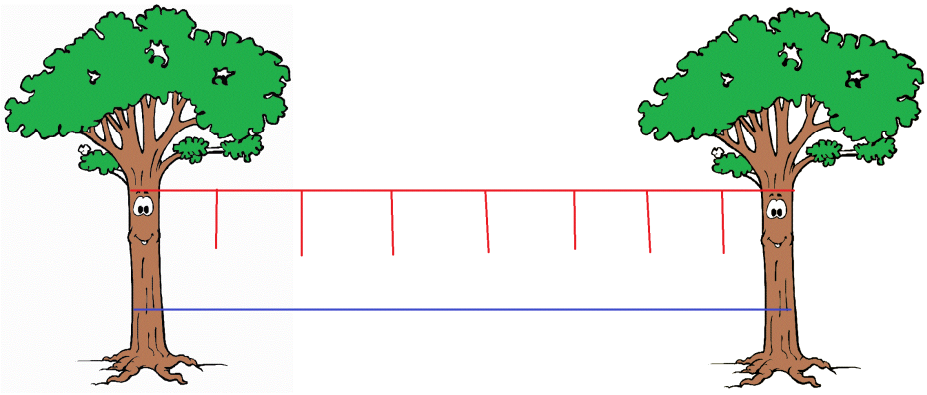
Modifikace:

Všechny variace předchozí překážky lze uplatnit i zde. Odstraněním volného lana získáme alternativu Manévrů. Na horní lano přichytíme karabinu a klient může mít za úkol přesunout karabinu na druhou stranu. Karabinu posune po laně, ta se zastaví o kostku či uzel, účastník překoná tuto malou překážku a pokračuje k dalšímu uzlu.

Tramvaj

Mezi dvěma stromy jsou nad sebou natažena dvě lana. Spodní lano je opět určeno pro chůzi a na horním laně jsou v určitých rozestupech zavěšeny volné kousky lan, které slouží k přidržování. K navázání volných lan použijeme zajištěný lodní uzel.

Účastník u jednoho stromu nastoupí na překážku, kde se rukou chytí prvního zavěšeného lana, pomocí kterého se snaží udržet rovnováhu a dostat se k dalšímu lanu. Tímto způsobem pokračuje až na konec překážky. Obtížnost překážky se zvyšuje větší vzájemnou vzdáleností zavěšených lan.



Obr. 11 Tramvaj

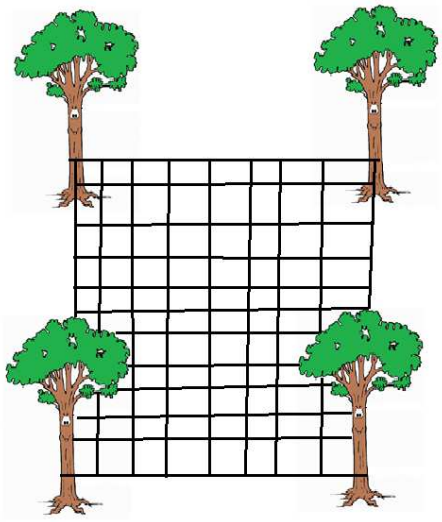
Modifikace:

Pro klienty se zrakovým postižením bychom doporučili zvýšit množství volných lan. Ozvučení zde použít nelze, a tak klient potřebuje mít volné lano ve svém dosahu.

Síť

Mezi čtyřmi stromy je natažena lanová síť a vybízí k jakémukoliv způsobu zdolání. Účastník se může např. plazit a oka využívat k pohybu.

Klient nastoupí u jednoho ze čtyř stromů a jeho úkolem je v libovolném pořadí dosáhnout všech zbývajících tří stromů.



Obr. 12 Síť

Modifikace:

Síť se dá využít jen jako relaxační prostředek pro odpočinek. Nahradí tak známou houpací síť (hamak). Pro osoby se zrakovým postižením můžeme na každý strom umístit tři různě ozvučené předměty. Účastníkovi bude u nástupního místa ozvučení předvedeno, on si vybere, ke kterému z těch předmětů chce jít a asistent již rozeznívá pouze tento předmět. Případně můžeme ozvučení měnit a rozvíjet prostorovou orientaci a dovednost zvukové diferenciace. Po síti se dá také pohybovat s nafukovacím míčem nebo jiným předmětem a rozvíjet i jiné specifické dovednosti (manipulace s míčem nebo jiným předmětem, rozvoj jemné motoriky apod.).

Nemáme-li k dispozici síť, můžeme si ji sami vytvořit pomocí lan, která nejrůzněji provážeme mezi větším množstvím stromů. Je třeba vybrat vhodný prostor, aby síť byla dostatečně hustá. Oka se stanou nepravidelná a překážka tak dostane zase trochu jiný rozměr. Tato modifikace je náročná na množství lan.

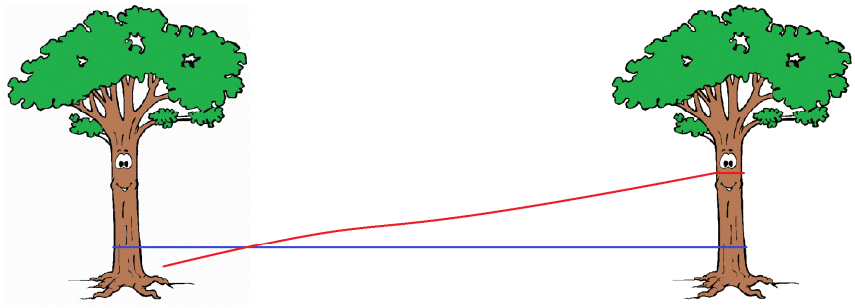
Nad síť je možné navázat horní lano, které může sloužit k pohybu po překážce.

Krocení koně

Dolní vypnuté lano slouží pro pohyb nohou. Horní lano má uvázaný pouze jeden konec lana na jednom ze stromů, druhý konec je volný. Délka tohoto lana je stejná jako mezera mezi stromy

Účastník vyleze na překážku na straně, kde je horní lano přivázané na strom. Uchopí toto horní lano a pohybem vzad se snaží přejít na druhou stranu. Tato překážka patří mezi náročnější. Její náročnost se zvyšuje větším rozestupem stromů. U této překážky také pozor na jištění. Účastník nebude padat rovně do stran, ale po dráze kyvadla.

Obr. 13 Krocení koně

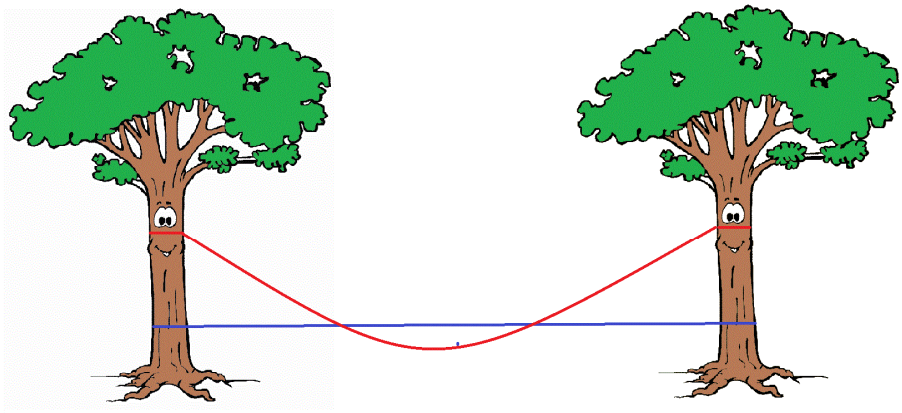


Uzda

Mezi dvěma stromy jsou natažena dvě lana. Horní lano pro ruce slouží k vyrovnávání rovnováhy a je volně prověšené.

Účastník nastoupí a uchopí horní lano tak, aby bylo napnuté. Vytvoří si na něm smyčku, kterou postupně posunuje k druhému stromu. Lano musí udržet napnuté neustále. V žádném případě nesmíme lano omotávat kolem ruky!

Obr. 14 Uzda



Modifikace:

Zmenšíme vzdálenost mezi stromy a uděláme takový průvěs, aby mohl účastník tohoto prověšeného lana využít jako opory pod záda, což usnadní pohyb po překážce.

Náročnější modifikace pro dva účastníky: každý začíná u jednoho stromu. Horní prověšené lano používají podobně jako u překážky krocení koně. Uprostřed se musí minout a skončit u opačného stromu. Varianta je vhodná např. pro asistenta s klientem.

Závěr

Je velmi překvapivé, že ačkoliv jsou lanové překážky a hry s lany považovány za moderní, atraktivní a v současné době hojně využívané pohybové aktivity u žáků i dospělých bez zdravotního postižení, stále se jim nevěnuje dostatečná pozornost u osob se zdravotním postižením. Lanové aktivity jsou dle našeho názoru velmi vhodným prostředkem pro práci s touto cílovou skupinou. Nabízejí možnost kreativního a individuálního přístupu, četných modifikací a představují nástroj pro formování osobnosti

bez ohledu na věk a fyzický stav. Je možné jejich využití s respektem k rozvíjeným oblastem fyzickým, psychickým i sociálním. Je možné jejich zařazení ve školním prostředí, při volnočasových aktivitách i v rehabilitačních zařízeních jako doplňku tradičních fyzioterapeutických přístupů.

Literatura:

Hanuš, R. & Hrkal, J. (1999). *Lanové překážky a lanové dráhy*. Olomouc: Hanex.

Ješina, O. (2007). Pohybové hry s lany a nízké lanové překážky. In V. Karásková, & O. Ješina. *Pobyt dětí s lehkým mentálním postižením v letní přírodě.* Olomouc: UP v Olomouci.

Neuman, J. a kol. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem.* Praha: Portál.

Urbanovský, P. (2005). *Přístupnost lanového centra PROUD v Olomouci a modifikace aktivit pro vozíčkáře*. Diplomová práce: UP v Olomouci.

Mgr. Milada Truksová
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Integrace – jiná cesta VII

Sborník příspěvků ze semináře zaměřeného na význam aplikovaných pohybových aktivit v komplexní rehabilitaci; Rožnov pod Radhoštěm 7.–8. 6. 2012

Výkonný redaktor: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.
Odpovědná redaktorka: Mgr. Jana Kreiselová
Předtisková úprava: Mgr. Milada Truksová
Návrh obálky: Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.

Publikace neprošla ve vydavatelství redakční jazykovou úpravou.

Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci
Křížkovského 8, 771 47 Olomouc
www.vydavatelstvi.upol.cz
e-mail: vup@upol.cz

Olomouc 2012

1. vydání

ISBN 978-80-244-3209-0

Neprodejné