



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



Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

# Motorika znevýhodněných

## Distanční studijní text

**Renáta Staňková, Alexandr Gebauer**

**Opava 2019**



**SLEZSKÁ  
UNIVERZITA**  
FAKULTA VEŘEJNÝCH  
POLITIK V OPAVĚ

- Obor:** Speciální pedagogika, sociální práce, kinantropologie, psychologie.
- Klíčová slova:** Motorika handicapovaných, mobilita, paralympiáda, sportovec s postižením, pohybová aktivita, modifikovaná aktivita, aplikovaná aktivita.
- Anotace:** Aktivní životní styl, včetně pohybových aktivit je v současné době závažným společenským tématem, které je často diskutováno na úrovni mezinárodní, národní, regionální i lokální. V resortu školském, zdravotnickém i sociálním. Do popředí se dostává také problematika pohybových aktivit osob se speciálními vzdělávacími potřebami. Cílem této publikace je poskytnout základní přehled aktuálních poznatků z oblasti pohybových aktivit u jedinců s postižením a upozornit na důležitost, význam a specifika pohybových aktivit u těchto osob.

**Autor:** **Mgr. Renáta Staňková**  
**Mgr. Alexandr Gebauer**

## Obsah

ÚVODEM.....	7
RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍ OPORY .....	8
1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY MOTORIKY HANDICAPOVANÝCH, ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA, VYBRANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY .....	9
1.1 Pohybové schopnosti a dovednosti .....	10
1.2 Imobilita.....	11
1.2.1 Druhy imobility .....	12
1.2.2 Stupně mobility .....	12
1.3 Školní tělesná výchova .....	13
1.3.1 Modifikace školní tělesné výchovy pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.....	14
1.3.2 Zásady práce ve všech formách aplikované tělesné výchovy. ....	16
1.4 Volný čas a volnočasové aktivity .....	16
1.5 Hra .....	17
1.6 Vybrané aktivity .....	18
1.6.1 Psychomotorický padák.....	18
.....	18
1.6.2 Balonová pošta .....	18
1.6.3 Barvičky .....	19
1.6.4 Malířova paleta.....	19
1.6.5 Popcorn.....	19
1.6.6 Větríček .....	20
1.6.7 Vlnobití.....	20
1.7 Cvičení smyslového vnímání.....	21
1.7.1 Okohybné svaly .....	21
1.7.2 Sluchové vnímání .....	21
1.7.3 Hmatové vnímání .....	21
1.7.4 Rovnovážná cvičení (posturální trénink).....	21
1.7.5 Balanční pomůcky .....	22
1.8 Paralympijský školní den.....	23
LITERATURA.....	26

2	HISTORIE SPORTU OSOB S POSTIŽENÍM, SPORTOVNÍ SVAZY A ORGANIZACE, STRATEGICKÉ DOKUMENTY, PARALYMPIJSKÉ HNUTÍ.....	27
2.1	Historie sportu osob s postižením .....	28
2.2	Sportovní organizace osob s postižením .....	29
2.3	Sportovní svazy rozdělené dle postižení sportovců .....	29
2.3.1	Mezinárodní svazy .....	29
2.3.2	Svazy v České republice .....	30
	<b>Český paralympijský výbor (ČPV) byl založen v roce 1994 jako paralelní organizace vůči Českému olympijskému výboru. ....</b>	<b>31</b>
2.4	Strategické dokumenty v oblasti aplikovaných pohybových aktivit.....	32
2.4.1	Mezinárodní úroveň .....	32
2.4.2	Evropská úroveň .....	33
2.4.3	Národní úroveň .....	34
2.5	Paralympijské hnutí.....	35
2.6	Paralympijský symbol .....	36
2.7	Čeští paralympijští vítězové .....	38
	LITERATURA .....	46
3	SPORTOVNÍ AKTIVITY OSOB SE SMYSLOVÝM POSTIŽENÍM .....	47
	Oftalmopedie, zraková vada, nevidomost, zraková ostrost, sportovní klasifikace, Otto Wichterle. Surdopedie, sluchová vada, kompenzační pomůcky.....	48
3.1	Oftalmopedie.....	48
3.1.1	Zrakové vady .....	48
3.1.2	Klasifikace sportovců se zrakovým postižením.....	52
3.1.3	Vybrané sporty zrakově postižených .....	53
	Atletika.....	53
3.2	Surdopedie.....	64
3.2.1	Klasifikace sluchových vad .....	64
3.2.2	Sporty neslyšících .....	65
	Český svaz neslyšících sportovců .....	65
3.2.3	Deaflympiáda .....	68
	LITERATURA .....	72
4	POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY OSOB S MENTÁLNÍM A TĚLESNÝM POSTIŽENÍM.....	73
4.1	Mentální postižení .....	74

4.1.1	Klasifikační stupně mentálního postižení z pohledu 10. revize WHO.....	74
4.1.2	Význam sportu pro osoby s intelektovým postižením .....	75
4.1.3	Historie organizace sportu osob s mentálním postižením ve světě .....	75
4.1.4	Systém soutěží a sporty Českého svazu mentálně postižených sportovců - ČSMPS	76
4.1.5	Global Games .....	77
4.1.6	Speciální olympiáda - SO .....	77
4.1.7	Sjednocené sporty.....	78
4.1.8	Historie .....	79
4.2	Okruh osob s tělesným postižením .....	79
4.2.1	Somatopedie a její předmět .....	79
4.2.2	Vybraná onemocnění pohybového aparátu .....	80
4.2.3	Kompenzační pomůcky pro tělesný handicap.....	81
4.2.4	Letní sporty osob s tělesným postižením.....	89
4.2.5	klasifikace sportovců s Tělesným Postižením.....	90
4.2.6	Atletika .....	90
	Klasifikace .....	90
	Atletické disciplíny.....	91
4.2.7	BASKETBALL .....	93
	Klasifikace .....	93
	Disciplína.....	94
4.2.8	Plavání .....	95
	Klasifikace .....	95
	Plavecké disciplíny .....	95
4.2.9	Cyklistika.....	95
4.2.10	lukostřelba .....	97
4.2.11	Střelba.....	97
4.2.12	Kopaná.....	98
4.2.13	PÁLKOVÉ SPORTY .....	98
	Stolní tenis .....	98
	.....	98
	Tenis na vozíku.....	99
	Softbal na vozíku .....	99
	Badminton .....	99

4.2.14	Paraflorbal.....	100
	Floorball na elektrických vozících (Electric Wheelchair Hockey).....	104
4.2.15	Rugby vozíčkářů .....	105
4.2.16	Boccia .....	106
	Disciplína .....	106
	Zjednodušená pravidla .....	106
	Klasifikace .....	107
4.2.17	Volejbal.....	108
4.2.18	Ostatní sporty .....	108
	Orientačního závod .....	108
	Závěsný kuželník .....	108
	Vzpírání.....	109
	Veslování .....	109
	Tanec na vozíku .....	109
	Jezdectví.....	110
	Jachting .....	110
	Šerm na vozíku .....	110
4.3	Zimní sporty osob s tělesným postižením .....	111
4.3.1	Parahokej.....	111
4.3.2	Alpské a lyžování.....	115
4.3.3	Monoski, biski, stabilizátory .....	116
4.3.4	Konstrukce monoski .....	117
4.3.5	Klasické lyžování.....	119
4.3.6	Curling .....	120
	LITERATURA .....	124
	SHRNUTÍ STUDIJNÍ OPORY .....	127
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	128

## ÚVODEM

### **Pohyb je život, život je pohyb.**

Neschopnost pohybu – imobilita, znesnadňuje výrazně život. Důsledky tělesného postižení se projevují především v narušení hybnosti, ale i v překonávání mnoha obtíží v běžných denních situacích, při vzdělávání, v komunikaci i kontaktu s mobilní společností. Cílem komplexní rehabilitační péče, včetně edukace, je dosažení co největší míry samostatnosti i soběstačnosti v majoritní společnosti.

Předložená studijní opora je určena jako studijní materiál studentům prezenční i kombinované formy studia speciální pedagogiky, kteří absolvují předmět Motorika handicapovaných. Důležité informace zde mohou nalézt pracovníci v příbuzných oborech, rodiče dětí s různým postižením i další odborná veřejnost.

Studijní text předkládá základní teoretické poznatky z oblasti motoriky handicapovaných, které jsou důležité pro pochopení specifik osob s různým typem postižení, v širších souvislostech.

Zpracovaný text je členěn do čtyř tutoriálů, které mají stejnou strukturu. První je věnován vymezení oboru, odborné terminologii a ukázce modifikovaných pohybových aktivit. Druhý tutoriál zpracovává obsah strategických dokumentů, historií sportovních organizací a svazů pro osoby s postižením. Také paralympijské hnutí u nás i v zahraničí.

V třetím tutoriálu jsou popsány sportovní aktivity pro osoby s tělesným a mentálním postižením, včetně vybraných diagnóz.

V posledním čtvrtém tutoriálu se dovíte o aktivitách sportovců se zrakovým a sluchovým postižením.

Pátá kapitola přibližuje sportovní aktivity osob se sluchovým postižením.

Šestá kapitola seznamuje s metodami práce při sportovních aktivitách osob s mentálním postižením.

V závěru jednotlivých tutoriálů nalezne čtenář odkazy na odborné literární zdroje, Power pointové prezentace, videa, které zájemcům pomohou rozšířit základní informace.

Studijní materiál obsahuje vlastní i přejaté materiály a fotografie od různých odborníků a zdrojů s patřičným odkazem.

### **Autoři**

## RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍ OPORY

Studijní text si neklade za cíl podat vyčerpávající informace o veškerých možnostech sportu osob se zdravotním postižením. Chceme ukázat, jaké jsou možnosti a nejčastěji provozované sporty u jednotlivých druhů osob se zdravotním postižením. Jednotlivé kapitoly jsou proto koncipovány tak, aby odrážely rozdíly a specifika ve sportech, které jsou sice společné, přesto však u jednotlivých druhů zdravotního postižení v typických a specifických úpravách.

### **Po prostudování textu budete znát:**

- Základní terminologii v oblasti motoriky handicapovaných.
- Koho považujeme za sportovce se zrakovým postižením?
- Sportovní aktivity osob s tělesným postižením
- Specifika sluchově postižených sportovců.
- Možnosti sportovních aktivit u jedinců s mentální retardací.
- Paralympijské hnutí v současnosti i z historického vývoje.
- Možnosti a ukázky pohybových aktivit u seniorů.

### **Získáte:**

- Teoretické vědomosti z oblasti problematiky motoriky handicapovaných.
- Schopnost argumentovat ve prospěch pohybových aktivit handicapovaných.
- Informace o aktuálních možnostech sportování zdravotně postižených.
- Přehled o historii i současnosti paralympijského hnutí.
- Vědomosti o pomůckách využívaných při sportovních aktivitách handicapovaných.
- Informace o systému a organizaci parasportu v České republice.



# 1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY MOTORIKY HANDICAPOVANÝCH, ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA, VYBRANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

## RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY



V této kapitole se dozvíte o vymezení oboru a terminologii používané zejména při práci s osobami se zdravotním postižením. Při pozorném čtení se začnete v terminologii orientovat, uvědomíte si specifika motoriky handicapovaných. Budete seznámeni s obtížemi ve školní tělesné výchově žáků s poruchou hybnosti. Ve vybraných pohybových aktivitách vám nabídneme ukázky aktivit, které jsou použitelné pro různé skupiny osob s postižením.

## CÍLE KAPITOLY



Úvodní kapitola je koncipována tak, abyste po jejím prostudování prokázali schopnost:

- charakterizovat pojem mobilita, imobilita, včetně jejich stupňů
- specifikovat pohyb, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti
- kategorizovat somatické, psychické i sociální aspekty motoriky handicapovaných
- definovat školní tělesnou výchovu, včetně modifikací pro žáky s různým typem postižení
- vyjmenovat zásady práce při realizaci aplikované tělesné výchovy
- aplikovat vybranou pohybovou aktivitu pro konkrétní skupinu osob s postižením, např. tělesným – vozíčkář.

## KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY



Motorika, mobilita, imobilita, školní tělesná výchova, aspekty motoriky handicapovaných, aplikovaná pohybová aktivita, psychomotorický padák.

## 1.1 Pohybové schopnosti a dovednosti

**Pohyb** - je spouštěč procesů, které jsou řízené mozkiem a pro ten jsou důležité tři lokality (mozková kůra, mozkový kmen a mozeček). Impulzy pro jednotlivé cílené pohyby vychází z mozkové kůry velkého mozku. Pro diferencované pohyby slouží nepodmíněné pohybové podněty z mozkového kmene procházející extrapyramidovými nervovými drahami. Mozeček zajišťuje důležité funkce jako pohybovou koordinaci a jemnou diferenciaci pohybů.

**Pohybové schopnosti** - jsou předpoklady pro různé pohybové činnosti. K základním pohybovým schopnostem patří:

- Obratnost
- Schopnost koordinovat své pohyby a spojovat je do složitějších pohybových činností
- Schopnost rychle si osvojovat nové pohyby.
- Rychlost
- Síla
- Vytrvalost

**Pohybové dovednosti** - rozvíjíme na základě schopností, mají komplexnější charakter. Vyžadují sportovní různorodý trénink. Pohybové dovednosti jsou uskutečňovány pomocí hrubé a jemné motoriky.

**Hrubou motorikou** rozumíme pohyb velkých svalových skupin. Jsou to svaly ramenního pletence, paží, trupu, pánve nebo dolních končetin (Martin, S. 2006, s. 4). Je to souhrn pohybových aktivit dítěte, které vedou k postupnému ovládnutí a držení těla, koordinaci horních a dolních končetin, rytmizaci pohybů. Práce velkých svalových skupin umožňuje lokomoci (chůze, skákání, plavání) a nelokomoční pohyby (sezení, tahání, strkání) (srov. Hartl, P., Hartlová, H. 2000; Vokurka, M., Hugo, J. 2000; Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. 2009 ad.).

**Jemná motorika** zahrnuje motoriku prstů a artikulačních orgánů. Je řízena aktivitou drobných svalů a vypovídá o manipulačních schopnostech dítěte. Patří zde grafomotorika, logomotorika, mimika, oromotorika a vizuomotorika.

Rozvoj hrubé a jemné motoriky, to znamená hrubých a jemných pohybů, jejich koordinace, celkové pohyblivosti, obratnosti je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro zvládnutí zdravého vývoje v oblasti fyzických, psychických i sociálních dovedností. V případě, že je motorika porušena, je často porušen i celý vývoj jedince.

**Složky motoriky** lze dělit na pohyby:

- Spontánní (prováděné z vlastního popudu)
- Reflexní (vázané na určitý podnět)
- Záměrné (volní, k určitému účelu)

- Expresivní (projevy psychického stavu)

**Somatické aspekty motoriky handicapovaných:**

- Narušení nebo ztráta lokomoce
- Patologické pohybové stereotypy
- Nesprávná koordinace pohybů
- Časté využívání kompenzačních pomůcek
- Snadná unavitelnost

**Psychické aspekty motoriky handicapovaných:**

- Poruchy sebepojetí
- Přecitlivělost, emoční labilita
- Narušená koncentrace pozornosti
- Malá motivace
- Poruchy paměti
- Informační deprivace

**Sociální aspekty motoriky handicapovaných:**

- Narušení komunikačních dovedností
- Porucha sociálních rolí
- Snížená sociabilita, sociální izolace
- Problematické utváření partnerských vztahů
- Závislost na pomoci druhé osoby (někdy celoživotní)

**Motilita** - jsou to pohyby řízené z oblasti mimokorové, pohyby řízené z oblasti míšní a vegetativní prováděny hladkými svaly (dýchání, sání, polykání, trávení, peristaltika střev a žaludku...) (Edelsberger, 2000).

## **1.2 Imobilita**

Imobilita je stav, kdy dochází v důsledku nemoci, postižení a úrazu k přechodné nebo trvalé ztrátě či omezení pohybových dovedností. Imobilitu lze rozlišovat na dočasnou, dlouhodobou a trvalou.

### 1.2.1 DRUHY IMOBILITY

**Dočasná imobilita** - je krátkodobý stav po vynuceném klidu na lůžku; obvykle nedochází k závažným změnám v motorice (např. pooperační stav, horečnatá onemocnění apod.) Dočasná dlouhodobá imobilita je příčinou závažných komplikací a sekundárních změn.

**Trvalá imobilita** - je stav po závažném onemocnění, úrazu nebo těžkém vrozeném postižení, při kterém dochází k výpadku motorických funkcí různého rozsahu. Stupeň závislosti je dán závažností a rozsahem postižení, věkem, konstitucí jedince, kvalitou péče, rehabilitace, dostupností pomůcek a psychickým stavem (Klusoňová, E., Pitnerová, J. 2005). Imobilita nebo podstatně snížená schopnost pohybu ztěžuje výchovně vzdělávací proces a přípravu na povolání. Často zabraňuje možnosti vzdělávat se v místě bydliště, protože ne všechny školy jsou bezbariérové nebo nejsou doposud schopny zajistit optimální podmínky pro integraci, ztěžuje účast žáka v některých vyučovacích předmětech, omezuje jeho výběr volnočasových aktivit a znesnadňuje samostatný pohyb (na vozíku) v běžném sociálním prostředí, protože ne všude již jsou vytvořeny nájezdy na chodník, bezbariérové vstupy do obchodních center, kulturních zařízení, úřadů. (Opatřilová, D., Zámečnicková, D. 2005). V těžších případech, kdy je jedinec trvale upoután na lůžko, se jeho životní prostor zužuje na jedinou místnost a dochází ke společenské izolaci. Sekundární změny jsou následkem deficitu v oblasti motoriky nebo postury avšak nepředstavují přímo postižení samotné (Pope, P. 2007).

V důsledku imobility život neohrožují, ale způsobují trvalé následky v oblasti pohybového aparátu a psychiky, které zhoršují funkční stav imobilní osoby, zvyšují stupeň závislosti a snižují kvalitu života jedince s postižením i jeho rodiny (srov. Klusoňová, E., Pitnerová, J. 2005). Jmenované autorky uvádí příklady sekundárních změn z imobility.

### 1.2.2 STUPNĚ MOBILITY

1. stupeň – plná mobilita, pohybová aktivita pacienta bez omezení,
2. stupeň – mírně omezená mobilita, pacient je schopný vykonávat různé činnosti, jeho pohyblivost je však částečně omezená onemocněním,
3. stupeň – velmi omezená mobilita, při poruchách pohybového aparátu,
4. stupeň – imobilita, pacient nedokáže vykonávat žádné aktivity, například při bezvědomí.

### 1.3 Školní tělesná výchova

Tělesná výchova je cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického i praktického tělovýchovného vzdělání na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě (Vilímová, V. 2002).

Pravidelná sportovní aktivita pozitivně ovlivňuje nejenom zdravotní, ale i psychické a sociální klima člověka. Po zdravotní stránce má sportovní aktivita smysl především terapeutický a rehabilitační. Pravidelný pohyb obnovuje, zlepšuje a udržuje dřívější funkce nebo pomáhá maximalizovat funkce zbývajících. Vhodná sportovní aktivita také zlepšuje úroveň motoriky, držení těla, prostorovou orientaci a celkovou koordinaci. Je také účinným prostředkem proti svalové atrofii a udržuje a rozvíjí fyzickou kondici postižených. Sport má veliký význam nejenom zdravotní, ale má i význam psychologický, jelikož pohyb působí na zvyšování sebedůvěry, samostatnosti, pocitu vlastní hodnoty, přináší subjektivní pocity zdraví, síly a energie (Čapková, M. 2007). Školní tělesná výchova umožňuje společnou participaci osob s postižením i bez postižení, zapojení do všech aktivit a předcházení sociální izolaci.

Obecným cílem pohybových aktivit je kladný vliv na rozvoj osobnosti. Konkrétně na rozvíjení individuálních schopností, získávání určité samostatnosti a soběstačnosti, případně i odstraňování psychických bariér.

J. Kábele (1992) uvádí 5 cílů tělesné výchovy a sportu:

1. rozvíjení základních pohybových schopností a dovedností - obratnost, síla, vytrvalost, udržení rovnováhy, prostorová orientace atd.,
2. osvojení regeneračních a kompenzačních metod - např. posilování, strečink, automasáž,
3. formování psychických vlastností - to představuje např. schopnost koncentrace, zvládnutí emocí nebo vyrovnání se s konfliktními situacemi,
4. překonávání sociálních bariér - přijetí sociálních rolí, navazování nových kontaktů, možnost výměny informací aj.,
5. předcházení vzniku civilizačních chorob - např. z důvodu nedostatku pohybu, nevhodné životosprávy nebo z vlivu stresových faktorů.

### **1.3.1 MODIFIKACE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY PRO ŽÁKY SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI.**

Pro lepší pochopení principů podpory participace v TV a jednotlivých modifikací uvádíme některé ze stupňů podpory při školní tělesné výchově, dle Blocka (2000) upravené do českých podmínek (Ješina & Kudláček, 2009).

#### **1. Integrace bez podpory a bez modifikace obsahu (běžná TV i integrovaná TV).**

Základní charakteristika: vzhledem k charakteru postižení žáka není nutné upravovat obsah (a tím ani prostředky), podmínky, metody atd. Pro učitele není nutností v rámci terciárního nebo celoživotního vzdělání získat specifické kompetence nutné pro vedení ATV. Za určitých okolností se však v tomto případě může týkat o chybu v procesu integrace. Příklad: vzhledem k charakteru postižení žáka je nutné upravit podmínky či obsah, avšak z důvodů nekompetentnosti učitele TV k tomu nedojde, tudíž je žák v podstatě integrován pouze fyzicky bez specifického individuálního přístupu. V tomto případě může být negativní zásah do žákovy psychiky či celkového zdraví daleko hlubší než v případě uvolnění ze školní TV.

#### **2. Integrace s úpravou obsahu a podmínek (ATV i integrovaná TV).**

Základní charakteristika: učitel respektuje obecné cíle TV, ale současně se zamýšlí a realizuje změny nutné pro participaci žáka s postižením. Vzhledem k charakteru postižení a po zvážení podmínek školy modifikuje vyučující obsah a upravuje organizaci školní TV tak, aby byla možná participace žáka s postižením. To vše při splnění jednoho ze základních principů integrace – integrace je realizována takovým způsobem, že kvůli ní netrpí ostatní žáci pocitem nepohody, frustrace a ochuzení.

- Žáci (zde, i dále je myšleno žáci bez SVP a žák/ci se SVP) pracují na stejných cílech, ale na rozdílné úrovni.
- Žáci pracují v rámci jedné aktivity na rozdílných úkolech.

#### **3. Integrace s využitím „peer partnerů/tutorů“ (ATV i integrovaná TV).**

Základní charakteristika: učitel stále ještě nevyužívá podporu v podobě asistenta pedagoga. Vzhledem k charakteru postižení žáka je však nutná asistence spolužáků, vrstevníků z jiných tříd či žáků z vyšších či nižších ročníků – peer tutorů. V zahraniční literatuře je jejich pozice a role velmi podrobně popsána a sledována (Block, 2005; Lieberman, 2002; Sherrill, 2004). Nejčastěji se jedná o spolužáky z téže školní třídy, kteří plní funkci asistentů žáka s postižením. Vzhledem k naplnění cílů TV doporučujeme tyto peer tutorů obměňovat. Další varianta může být organizačně již náročnější, kdy je peer tutorem vrstevník z paralelní třídy. Může jím však být i starší žák téže školy. Tyto dvě poslední varianty mohou využívat nových trendů ve školních kurikulech, tedy mezipředmětové provázanosti (viz výchova ke zdraví, výchova k občanství, průřezová témata). Příkladem může být účast peer tutora v hodinách TV s žákem s postižením v rámci předmětu výchova k občanství, kde jsou očekávané výstupy jednoznačně zaměřené na vztah k jedincům z minoritních skupin, porozumění, komunikaci v různých životních situacích, objasnění vůle a překonávání překážek, rozvíjení osobních předností, vztah k druhým lidem, otázky kvality života a mnohé další. Jedná se o oboustranně výhodný vztah, kdy žák bez postižení žák nabízí fyzickou i psychickou podporu

a naopak získává na důležitosti, protože jeho činnost má jednoznačný smysl. Formují se tím jeho morálně volní vlastnosti, sebepřijímání a celkově jeho osobnost.

- Tradiční jednostranná podpora ze strany peer tutorů (vrstevníků, spolužáků).
- Reciproční spolupráce, kdy si žáci s postižením a žáci bez postižení vyměňují role.
- Zapojení starších žáků bez postižení.
- Využití podpory více žáků ve třídě, kteří se spolužáky s postižením pracují na základě daného rozvržení aktivit.

#### **4. Integrace s využitím asistenta pedagoga (ATV i integrovaná TV).**

Základní charakteristika: učitel má možnost využít podpory ze strany asistenta pedagoga. Umožňuje mu to zákon 561/2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Pozici asistenta pedagoga a nároky na jeho vzdělání pak definuje zákon 563/2004 o pedagogických pracovnících a změně některých zákonů. Dle tohoto zákona je však možné získat legislativní kompetenci k této pedagogické profesi kromě jiného také pouze základním vzděláním a akreditovaným vzdělávacím programem pro asistenty pedagoga. Z toho je tudíž patrná nutnost dalšího vzdělávání, např. i neformálního, tak aby byli tito pracovníci schopni vykonávat svou pedagogickou činnost zodpovědně a co nejkvalitněji. Podpora ze strany asistenta pedagoga může být vzhledem k charakteru žákova postižení, při nemožnosti využití peer tutorů, klíčová. Je však nutné mít na mysli také možná negativa takto zapojeného pracovníka. Jeho přítomnost může paradoxně napomoci k vytvoření vnější bariéry ve školní třídě. Stane se jakousi hradbou mezi žáky samotnými. Dále je nutná spolupráce s učitelem TV, přičemž tento způsob práce klade vyšší nároky na řízení lidských zdrojů.

- Podpora asistenta pouze ve vybraných aktivitách.
- Podpora asistenta pedagoga po celou vyučovací jednotku.

#### **5. Kombinované formy výuky (Individuální segregovaná, individuální či skupinová paralelní, běžná integrovaná ATV).**

Základní charakteristika: s využitím asistenta pedagoga nebo bez něj (vzhledem ke způsobu zapojení) je žákovi s postižením umožněna kombinace různých forem ATV. Není nutné, abychom vždy a za každou cenu usilovali pouze o integrovanou TV. Nabízí se několik možností kombinací běžné ATV a činností s asistentem či ostatními spolužáky. Segregované činnosti představují pohybové aktivity, které žák s postižením uskutečňuje v jiný čas než ostatní žáci nebo s jiným obsahem či jinak cíleně zaměřené. Příklad: žáci bez SVP absolvují vyučovací jednotku zaměřenou na sportovní gymnastiku. Vzhledem k charakteru postižení se asistent pedagoga se žákyní s dětskou mozkovou obrnou zaměřuje na cviky s cílem celkového uvolnění a protažení svalstva. Paralelní činností myslíme pohybovou aktivitu, která probíhá ve stejném čase či se stejným obsahem nebo cílem. Příklad: žáci bez SVP absolvují vyučovací jednotku TV zaměřenou na rozvoj vytrvalostních schopností, která je realizována během v lesním terénu. Ve stejné době pak žák se zrakovým postižením se svým asistentem absolvuje vyučovací hodinu zaměřenou na cyklistiku, kdy se účastní 20 km jízdy na tandemovém kole.

- Kombinované formy výuky bez podpory.
  - Modifikace aktivit probíhají na základě podnětů od žáka s postižením.
  - Aktivity jsou modifikovány učitelem TV (ATV).
  - Kombinované formy výuky s podporou.
    - Flexibilní rozvrh: žák s postižením navštěvuje s podporou běžnou ATV nebo individuální či paralelní ATV na základě charakteru (obsahu) vyučovací jednotky.
    - Fixní rozvrh: žák s postižením navštěvuje s podporou běžnou skupinovou ATV či paralelní ATV na základě stanoveného rozvrhu.

### **1.3.2 ZÁSADY PRÁCE VE VŠECH FORMÁCH APLIKOVANÉ TĚLESNÉ VÝCHOVY.**

- aktivity musejí být pro všechny žáků bezpečné;
- aktivit musí být smysluplné;
- ne každá aktivita je vhodná pro všechny;
- žáci nesmí trpět pocitem ochuzení z důvodu integrace žáka se SVP. (Ješina & Kudláček, 2009c).

## **1.4 Volný čas a volnočasové aktivity**

s ním spojené, by měly být dostupné všem lidem bez rozdílu. Specifickou skupinu tvoří lidé s postižením, pro které je realizace volnočasových aktivit obtížnější. Přesto se nesmí zapomínat na fakt, že také tito lidé chtějí, a mají právo, svůj volný čas trávit smysluplně a aktivně. Aby lidé s postižením mohli svůj volný čas trávit co nejmýsluplněji a vykonávat volnočasové aktivity, je zde důležitá jistá společenská podpora. Nejčastěji se jedná o různá zařízení či instituce, které se zabývají nabídkou volnočasových aktivit. Jejich nabídku nejčastěji tvoří různé kroužky, například kroužek vaření, kroužek rukodělných prací, sportovní, výtvarný či hudební kroužek. Tato zařízení také pořádají jednorázové akce, jako je návštěva divadla a různé výlety do přírody. Nejenže umožňují lidem s postižením trávení volného času, ale zároveň mají charakter integračně výchovný. Volnočasové aktivity mají v denní aktivitě každého člověka své nezastupitelné místo. U dětí se zdravotním postižením navíc mohou sport a hry působit jako nenásilný výchovný a rehabilitační prostředek.

Pokud je to možné, je třeba zapojit dítě do různých aktivit (odvíjí se od stupně postižení) co nejpřirozenějším způsobem, poskytnout jim šanci sdílet kolektiv vrstevníků, získávat zkušenosti v rámci skupiny dětí a umožnit tak dítěti získávat sociální zkušenosti, rozvíjet sociální kontakty. Pro každé dítě je důležitá motivace, snaha zvládnout určitý úkol, dovednost, vyrovnat se ostatním. Právě v této oblasti spočívá přínos hry, sdílení prožitků s vrstevníky. Pro dítě s postižením je toto jistě mnohem obtížnější a bezesporu je nespočet situací, dovedností, ve kterých nemůže „stačit“ vrstevníkům z intaktní skupiny. Při zapojení dítěte s postižením do her je třeba zohlednit postižení a přizpůsobit podmínky.



## 1.5 Hra

hra by měla být zvolená tak, aby dítě zaujala, úkol musí být stanoven lehce nad schopnostmi dítěte ovšem tak, aby bylo dítě schopno stanovený úkol splnit.

Klusoňová, E., Špičková, J. 1988 uvádí toto dělení her:

- Funkční hry

hra dítěte bez hračky, procvičovány jsou spontánní pohyby dítěte, dochází tak k rozvoji vlastního těla, dítě se postupně učí pohyby ovládat, neuvědomělý pohyb se stává koordinovaným a ovládaným.

- Manipulační hry

zahrnují manipulaci s hračkami a předměty, které dítě obklopují. Dítě poznává vlastnosti věcí, získané zkušenosti jsou pak přenášeny do dalších činností.

- Napodobovací hry

začínají se uplatňovat koncem kojeneckého období. Dítě napodobuje mimiku, pohyby, zvuky. Těchto her se využívá hlavně ke zdokonalení motorických funkcí.

- Úlohové hry

dítě nejdříve napodobuje matku. Těchto her se využívá hlavně při rehabilitaci psychických funkcí, dochází k rozvíjení funkčních sociálních vztahů.

- Konstruktivní hry

hry spočívají ve skládání prvků, s rozvojem dítěte se uplatňují náročnější stavebnice, modelován. Rozvíjí se jemná motorika, koordinace, vytrvalost atp.

- Pohybové hry

patří sem hry s náradím a náčiním, uplatnění mají hlavně v léčebné tělesné výchově. Mohou být doprovázeny rytmizací.

- Didaktické hry

rozvíjí se poznávací procesy. Dochází k učení prostřednictvím hry. Svě uplatnění mají zejména při rozvoji jemné motoriky, cílených pohybů a koordinace.

- Skupinové pohybové hry

hry s pravidly, ovlivňují sebekázeň, sebekontrolu, prožívání.

- Skupinové společenské hry

uplatňují se v rehabilitaci pohybových i psychických funkcí, řadíme sem běžné společenské hry (dáma, karetní hry).

## **1.6 Vybrané aktivity**

### **1.6.1 PSYCHOMOTORICKÝ PADÁK**



**Obr. 1 Psychomotorický padák**



**Obr. 2 Hry s psychomotorickým padákem vhodné pro všechny děti se zdravotním no-**

### **1.6.2 BALONOVÁ POŠTA**

Cíl: Seznamovací hra vhodná na začátek školního roku, kdy se děti seznamují s novými jmény dětí či si potřebují zopakovat po prázdninách jména dětí ve skupině. Dále je to hra vhodná pro nácvik týmové spolupráce. Prvek hry odstraňuje počáteční ostych dětí.

Pomůcky: padák a nafukovací míč

Instrukce: Děti stojí v kruhu a drží padák za úchyty. Učitel má nafukovací míč a hru začne tím, že říká: „Já, ..., posílám balon Aničce“ a hodí doprostřed padáku nafukovací míč. Děti musí vzájemně spolupracovat a společně padák naklánět tak, aby se míč opravdu dokutálel k Aničce. Jakmile se míč k Aničce dokutálí, ona ho vezme a vybere si kamaráda, kterému balon pošle, a pokračuje. „Já, Anička posílám balon Pét'ovi.“ atd.

### 1.6.3 BARVIČKY

Cíl: Týmová spolupráce, nácvik rozpoznávání barev či opakování barev, pocit – vítr

Pomůcky: padák

Instrukce: Děti stojí v kruhu a drží padák za poutka. Učitel vždy řekne barvu a děti, které se drží té barvy padáku, si spolu na signál vymění pod padákem místa. Učitel např. řekne: „Místa si vymění děti, které drží červenou barvu.“ Děti udělají dřep a společně napočítají do tří. Na tři se padák zvedne a ti, kteří se drží červené barvy na padáku, si spolu vymění místa.

### 1.6.4 MALÍŘOVA PALETA

Cíl: Opakování barev, kreativní myšlení, pocit – šustění listí

Pomůcky: padák

Instrukce: Děti stojí kolem padáku volně ležícího na zemi a učitel říká: „Všechny děti ví, která je žlutá barva.“ A všechny děti si stoupnou na žlutou barvu.

Varianta: „Každý malíř ví, jak namíchat fialovou barvu.“ A děti musí přemýšlet, na které dvě barvy si stoupnout, z kterých vznikne požadovaná barva. V tomto případě na modrou a červenou. Oranžovou vytvoříme smícháním žluté a červené, zelenou modré a žluté.

Na závěr je možné si nějakou barvu, která nejde vytvořit, vymyslet. Např. stříbrnou (jen pro legraci).

### 1.6.5 POPCORN

Cíl: Týmová spolupráce a rozvoj představivosti

Pomůcky: padák a malé balonky

Instrukce: Děti se drží padáku, který je natažený a vypadá jako pánvička. Učitel říká: „Děti, co kdybychom si vyrobili popcorn.“ Děti obvykle v tento okamžik zajásají a učitel dá do padáku malé balonky a pokračuje. „Padák se nám proměnil v pánvičku, v které si osmažíme popcorn.“ Uděláme to tak, že mírně třese padákem a vydáváme zvuk pražení „sizle sizle“. Nejprve se snažíme udržet co nejvíce míčků (kukuřice) na pánvičce, aby se najedli všichni. Podruhé děti zkusí zvyšovat frekvenci třesení, až nakonec prudkým pohy-

bem padáku vyhodí všechny balonky do vzduchu, jako když popcorn praská. Aktivita pokračuje do doby, kdy jsou všechny míčky z padáku pryč a popcorn je hotový.

### **1.6.6 VĚTRÍČEK**

Cíl: Zklidnění skupiny na konci hodiny či navození podzimní atmosféry (foukání větru)

Pomůcky: padák

Instrukce: Dívky drží padák v úrovni boků za úchyty a chlapci leží pod padákem na zádech.

Dívky postupným zvedáním a snižováním padáku vytváří vítr. Kluci se pod padákem nechávají ovívat. Po motivační básničce si chlapci vymění s dívkami místo a vše se opakuje. Dívky leží pod padákem a chlapci je ovívají a říkají motivační básničku.

Motivační básnička:

Foukej, foukej, větríčku,

shoď mi jednu hruštičku.

Shoď mi jednu nebo dvě,

budou sladké obě dvě.

(Lidová)

### **1.6.7 VLNOBITÍ**

Cíl: Navození letní atmosféry (moře, vlny). Opakování částí lidského těla a pravé a levé strany.

Pomůcky: padák

Instrukce: Děti postupně dělají nejprve malé a potom větší až největší vlny pohybem padáku nahoru a dolů. Pět dětí se prochází uprostřed padáku jako v moři a učitel jim dává úkoly: „Dotkni se pravým chodidlem zelené barvy, dotkni se levým kolenem modré barvy“, atd.

Zdroj: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/o-zviratkach-12/rikanka-o-hou-sence-2777>

## 1.7 Cvičení smyslového vnímání

### 1.7.1 OKOHYBNÉ SVALY

Okohybné svaly se dají „trénovat“ a platí pro ně stejné zásady zahřátí, napětí a uvolnění jako pro ostatní svaly. Cvičení se mohou zařadit jako oddechová vložka v hlavní části cvičební jednotky nebo v její závěrečné části. Jsou velmi vhodná jako domácí cvičení. Praktické příklady cviků: a) pohodlný sed, vzpřímené, ale uvolněné držení těla. Skrčit předpažmo, dlaně na sebe. Intenzivně třít dlaně o sebe, až jsou teplé. Než se cvičenci naučí vnímat stoupající teplotu dlaní, mohou ji vyzkoušet na tvářích, na čele. Po zahřátí z nich udělat hlubší misky a přiložit na zavřené oči tak, abych se jich dlaně nedotýkaly. Asi půl minuty volně dýchat a vnímat teplo rukou, vnímat uvolnění očí. b) základní poloha stejná. Při otevřených očích, bez pohybu hlavy a trupu, zvolna se podívat vlevo a zpět, vpravo a zpět, nahoru a dolů. Nesmí dojít k bolesti!

### 1.7.2 SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ

Praktické příklady cviků: a) vnímání ticha v tělocvičně, zvuků zvenku – sluchové vnímání bez zrakového. b) skupiny po 4–6 cvičencích. Cvičitel určí v každé skupině vedoucího cvičence a předá mu pomůcku, která vydává určitý zvuk, odlišný od ostatních skupin. Každý vedoucí zvukem svolává skupinu k sobě, vodí ji opatrně po tělocvičně, cvičenci mají zavřené oči, mohou vytvořit individuálně dvojice. Jde o zjištění směru zvuku.

### 1.7.3 HMATOVÉ VNÍMÁNÍ

Praktické příklady cviků: a) ležící cvičenec vnímá místo doteku, sílu tlaku, citlivost různých míst. b) jeden cvičenec leží na břiše (na zádech), druhý jej hladí postupně od špiček nohou (rukou) přes trup míčkem tvrdým, měkkým, s vlákny, s malými výčnělky, popř. peříčkem. Cvičenec hovoří o svých hmatových pocitech. c) rozpoznání různých povrchů a tvarů (látka, dřevo, balon, kostka, předměty denního života) při zavřených očích prsty a dlaněmi rukou (prsty a ploskami nohou).

### 1.7.4 ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ (POSTURÁLNÍ TRÉNINK)

Cvičení na rovnováhu (stabilitu) jsou nutná především pro udržení soběstačnosti, pro ochranu před pády. Praktické příklady cviků: a) stoj rozkročný, chodidla rovnoběžně (vzdálenost mezi chodidly se postupně zmenšuje), přenášet váhu z jedné nohy na druhou rytmicky v souladu s dýcháním, vnímat stálý kontakt chodidel s podložkou. b) přenášet váhu zepředu dozadu a zpět. c) chůze vzad, chůze po čáře. d) cvičení s využitím balančních pomůcek (úseče, Posturomed,...), přiměřeně schopnostem cvičence.

### **1.7.5 BALANČNÍ POMŮCKY**



**Obr. 3 Balanční podložka Bosu 1**



**Obr. 4 Posturomed**

## 1.8 Paralympijský školní den

Paralympijský školní den (PŠD) je vzdělávací projekt, který má za cíl informovat děti o problematice paralympijských sportů a osobách se zdravotním postižením. K tomu slouží různé aktivity, mezi něž patří například: setkání a interakce s paralympioniky či vyzkoušení paralympijských sportů. Paralympijský školní den se v první řadě zaměřuje na zlepšení postojů k osobám se zdravotním postižením (Kudláček et al., 2008). Cílová skupina jsou žáci ZŠ mezi 8 až 15 lety, žáci SŠ mezi 15 až 19 lety. Programu se mohou plnohodnotně účastnit také děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Paralympijský školní den může být organizován v průběhu celého roku. Program by měl být upraven na základě podmínek školy a počasí s cílem využít venkovních i vnitřních prostor, pokud to podmínky umožňují. Pro úspěšnou realizaci PŠD je důležité setkání s osobami se zdravotním postižením. Vynikajícím příkladem spolupráce mohou být programy zážitkové pedagogiky, organizované v přírodě či v budově. Děti se setkávají se specifickými situacemi a mají jedinečnou příležitost naučit se zdolátat překážky ve vzájemné spolupráci (Kudláček & Valenta, 2004)

### **Nejčastěji jsou v rámci programu PŠD uskutečňovány následující aktivity:**

- Teoretická přednáška o sportech osob se speciálními potřebami.
- Beseda s handicapovaným sportovcem
- Základní mobilita bez zrakové kontroly.
- Základní mobilita na vozíku.
- Sporty osob se zrakovým postižením – goalball, judo.
- Sportovní hry osob s tělesným postižením – basketbal na vozíku, florbál na vozíku, házená na vozíku, rugby na vozíku.
- Atletika – traťové disciplíny i disciplíny v poli sportovců s tělesným a zrakovým postižením.
- Boccia.

PŠD má tři základní cíle. Jedním z nich je změna postojů k osobám se speciálními potřebami. Druhou je seznámení se životem a volnočasovými aktivitami osob se speciálními potřebami se zaměřením na participaci v pohybových programech. Další možný cíl můžeme vysledovat především ve vztahu k rámcovým vzdělávacím programům, respektive Školním vzdělávacím programům. (Kudláček & Ješina, 2013).



## SHRNUTÍ KAPITOLY

- Motorika handicapovaných má svá určitá specifika.
- Cílem pohybových aktivit osob s postižením oboru je maximální rozvoj osobnosti, dosažení nejvyššího stupně socializace.
- Školní tělesná výchova u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami je součástí komplexní rehabilitační péče.
- Některé pohybové aktivity je možné aplikovat u skupin s různým typem postižení.

## KONTROLNÍ OTÁZKA



1. Jak můžeme modifikovat školní tělesnou výchovu pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami?
2. Vymysli, jak by jsi zrealizoval hodinu tělesné výchovy, s vozíčkářem při nácviku basketbalu?
3. Uveď aplikovanou pohybovou aktivitu s psychomotorickým padákem pro děti s mentálním postižením na základní škole.
4. Jaké cíle má naplňovat paralympijský školní den?



## ODPOVĚDI

1. Integrace s využitím asistenta pedagoga (ATV i integrovaná TV).

Učitel má možnost využít podpory ze strany asistenta pedagoga



2. Vozíčkář by dělal například rozhodčího, nebo byl u časomíry.

3. Hra „Větríček“

Cíl: Zklidnění skupiny na konci hodiny či navození podzimní atmosféry (foukání větru)

Pomůcky: padák

Instrukce: Dívky drží padák v úrovni boků za úchyty a chlapci leží pod padákem na zádech.

Dívky postupným zvedáním a snižováním padáku vytváří vítr. Kluci se pod padákem nechávají ovívat. Po motivační básničce si chlapci vymění s dívkami místo a vše se opakuje. Dívky leží pod padákem a chlapci je ovívají a říkají motivační básničku.

4. Informovat děti o problematice paralympijských sportů a osobách se zdravotním postižením.

## LITERATURA

DAŘOVÁ, Klára, et al. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha : Karolinum, 2008.

JANKOVSKÝ, Jiří. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením : somatopedická a psychologická hlediska*. Praha : Triton, 2006.

KÁBELE, Josef. *Sport vozičkářů*. Praha : Olympia, 1992.

KUDLÁČEK, M. A KOL. *Paralympijský školní den*. Olomouc: 2008.

KUDLÁČEK, M., & JEŠINA, O. *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: UP v Olomouci:2013.

RENOTIÉROVÁ, M., LUDÍKOVÁ, L. *Speciální pedagogika*. Olomouc: 2004.

ŠLAPAL, R., *Vývojová neurologie pro speciální pedagogy*. Brno: 2007.

VILÍMOVÁ, V., *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002.

Zpracováno z materiálů uvedených organizací dostupných na World Wide Web:

<https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/o-zviratkach-12/rikanka-o-housence-2777>

<https://www.insportline.cz/7018/balancni-podlozka-insportline-bumy-bc700>

<https://clanky.rvp.cz/clanek/s/P/21608/HRY-S-PADAKEM.html/>

<https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/posturomed>

## **2 HISTORIE SPORTU OSOB S POSTIŽENÍM, SPOR- TOVNÍ SVAZY A ORGANIZACE, STRATEGICKÉ DOKU- MENTY, PARALYMPIJSKÉ HNUTÍ**



## **RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY**

Kapitola zpracovává tematiku strategických dokumentů, sportovních organizací v České republice i v zahraničí. Historicky je zpracován vývoj péče o sportovce s postižením, včetně paralympijského hnutí. Seznamuje i s některými českými paralympijskými vítězi. Po prostudování se budete orientovat v dílčích okruzích a dozvíte se o nejvýznamnějších sportovních organizacích a svazech.



## **CÍLE KAPITOLY**

Kapitola je koncipována tak, abyste po jejím prostudování prokázali schopnost:

- popsat jednotlivé strategické dokumenty
- specifikovat historický vývoj sportu osob s postižením, včetně paralympijského hnutí
- charakterizovat jednotlivé sportovní organizace pro sportovce s různým druhem postižení



## **ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU**

4 hodiny.



## **KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY**

Strategické dokumenty, svazy, sportovní organizace, unie, sportovní hry, paralympijské hnutí.

### **2.1 Historie sportu osob s postižením**

Sport osob s postižením se začal výrazně rozvíjet v období po druhé světové válce. Důležitou motivací pro osoby se zdravotním postižením je začít sportovat a závodit z důvodu snahy překonání izolace, závislosti a nízké sebeúvěry, která je zapříčiněna jejich životním stylem. Pohyb, navazování nových přátelství nebo radost z nového kolektivu, to vše přispívá k tvorbě individuálního životního stylu a napomáhá tak k lepší integraci (plnohodnotnému

návratu do společnosti a případně i ke sportu, kterému se jedinec věnoval i před vznikem vlastního postižení). <http://www.apa.upol.cz/e-learningove-texty/apa-osob-s-tp> V roce 1948, kdy se uskutečnily první slavné Stoke Mandevillské hry ve Velké Británii. Těchto her se zúčastnilo 16 sportovců výhradně z britských ostrovů (Kábele, 1992). S těmito hrami je spojeno jméno zakladatele a propagátora sportu osob na vozíku sira Ludwiga Guttmanna, který prohlásil, „Sport by se měl stát pro postiženého hybnou silou, která mu pomůže nalézt nebo obnovit vlastní vztah k okolnímu světu a tím ke svému uznání coby rovnocenného a plnoprávného občana.“

<https://apa.upol.cz/apa-osob-s-tp#studium-atv-apa>

## 2.2 Sportovní organizace osob s postižením

První sportovní klub pro sportovce se sluchovým postižením byl založen roku 1888 v Berlíně. Mezinárodní organizace neslyšících byla vytvořena o několik let později a to až roku 1924. Historie sportu osob se zdravotním postižením ve světě Daniel černý, 2006 ČB str. 24. Prvotní organizací starající se o osoby s tělesným postižením byla International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation (ISMWSF). Byla založena v roce 1952 a měla za úkol starat se o sportovce a přípravu sportovních her ve Stoke Mandevillském rehabilitačním ústavu. V roce 1964 je založena Mezinárodní sportovní organizace pro zdravotně postižené International Sport Organization for the Disabled (ISOD), která je zaměřena na rozvoj sportu osob s amputacemi a dalšími tělesnými postiženími. Díky iniciativě této organizace se sportovci s amputacemi poprvé objevují na Paralympijských hrách v Torontu v roce 1976. Obě dvě výše zmíněné organizace se sloučily v roce 2004 a jejich spojením vznikla organizace International Wheelchair and Amputee Sports Federation (IWAS). <https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS...>

## 2.3 Sportovní svazy rozdělené dle postižení sportovců

### 2.3.1 MEZINÁRODNÍ SVAZY

**IWAS** - (International Wheelchair and Amputee Sports Federation) Mezinárodní federace sportů vozíčkářů a amputářů. Jak bylo napsáno výše, tato organizace vznikla spojením organizací ISMWSF a ISOD v roce 2004.

**CP - ISRA** (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association) Mezinárodní společnost pro cerebrální parézu, která byla založena v roce 1968. Tato organizace si klade za úkol přivést ke sportu co nejvíce osob s DMO. Sportovci s centrálními poruchami hybnosti jsou účastníky paralympijských her od roku 1980. (Janečka a kol., 16, Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením).

**IBSA** - (International Blind Sports Federation) Světová sportovní federace nevidomých sportovců. Byla založena v roce 1981 v Paříži, v sídle UNESCO, jako nezisková organizace. Měla třicet zakládajících členů, v současné době jsou jejími členy sto deset zemí z pěti světadílů. <http://www.ibsasport.org/>

V roce 1924 byla také založena mezinárodní organizace **CISS** (Comité International des Sports des Sourds) – Mezinárodní výbor sportů neslyšících, která je historicky nejstarší mezinárodní organizací sdružující osoby s postižením. Na jejím vzniku se mimo jiné podílel Čechoslovák Jaroslav Říha, který byl zvolen do funkce viceprezidenta a ve funkci setrval dva roky. (Janečka a kol., 16, Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením).

**INAS-FID** International Sports federation for persons with intellectual disability – (Mezinárodní sportovní federace pro osoby s postižením intelektu) byl založen v roce 1986 profesionály v Nizozemsku, kteří se zapojili do sportu a chtěli podpořit účast sportovců s mentálním postižením. Zakládající schůzka a první exekutiva byli jmenováni v lednu 1986 a INAS se stal členem ICC - Mezinárodního koordinačního výboru, který se v roce 1992 stal Mezinárodním paralympijským výborem IPC. <https://inas.org/about-us/who-we-are/history-of-inas>

V bývalém Československu začala organizovaná soustavná tělovýchovná a sportovní činnost tělesně postižených ve státním rehabilitačním ústavu v Kladrubech u Vlašimi v roce 1947. V rozvoji sportovních aktivit se v počátcích realizoval Svaz invalidů a sekce defektních sportovců u ČSTV. V činnosti pak pokračoval Český svaz tělesně postižených sportovců (1969).

K největšímu rozvoji sportu a organizací pro tělesně postižené v České republice dochází po roce 1989, kdy se změny po pádu režimu odrazily ve všech oblastech našeho života.

### 2.3.2 SVAZY V ČESKÉ REPUBLICE

**Unie zdravotně postižených sportovců České republiky** (UZPS, Unie) vznikla v roce 1993 po rozdělení Československa. Jejím posláním je všestranná podpora a rozvoj sportu zdravotně postižených, ale také se podílí se na rozvoji tělesné výchovy a turistiky zdravotně postižených všech věkových kategorií na území České republiky.

Unii tvoří šest sportovních asociací, federací a svazů, které reprezentují jednotlivé druhy trvalého zdravotního postižení a které jsou buď řádným nebo přidruženým členem Českého paralympijského výboru (ČPV). Jsou to:

1. **Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců (ČATHS)**  
Sdružuje zájemce o výkonnostní sport v 13 sportovních odvětvích
2. **Česká federace Spastic Handicap o. s. (ČFSH)**

Sdružuje zájemce o sportovní a rekreační činnost zdravotně postižených občanů a to převážně vlivem dětské mozkové obrny (spastiků)

### **3. Český svaz mentálně postižených sportovců o.s. (ČSMPS)**

Je občanským sdružením sportovních oddílů, odborů, klubů a tělovýchovných jednot, případně dalších organizací a jednotlivců, které zajišťuje tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost sociální skupiny mentálně postižených sportovců.

### **4. Český svaz neslyšících sportovců (ČSNS)**

Byl založen a registrován v roce 1990. Je dobrovolným sportovním svazem, který působí v oblasti vrcholového, výkonnostního, masového a rekreačního sportu – tělovýchovy pro neslyšící a sluchově postižené. Nyní má celkem 4.886 členů, zastřešuje 19 sportů – 17 STK, 4 územní župy, 28 klubů.

### **5. Český svaz vnitřně postižených sportovců (ČSVPS)**

Byl zaregistrován v roce 1991. Koncem roku 2005 sdružuje 1 521 sportovců s vnitřním postižením v devíti tělovýchovných jednotách, sportovních klubech a oddílech.

Cílem svazu je dosažení rozvoje uchovaných schopností a odvrácení důsledků postižení, obnovení pracovního potenciálu a začlenění zdravotně postižených do společenského života.

### **6. Český svaz zrakově postižených sportovců o.s. (ČSZPS)**

Sdružuje tělovýchovné jednoty, sportovní kluby, oddíly, kluby turistů a jiná sdružení se zrakově postiženými členy. Nově, jako samostatná organizace, vzniká v roce 1991. Svaz registruje 1 900 členů provozující sport na výkonnostní úrovni.

**Český svaz tělesně postižených sportovců (ČSTPS)** poskytuje širokou nabídku, kvalitních a odborně vedených pohybových aktivit, která k pravidelnému sportování přivede co největší počet tělesně postižených osob a zabezpečuje podmínky pro vrcholový sport a reprezentaci české republiky navazující na kvalitní rehabilitačně rekreační úroveň. Český svaz tělesně postižených sportovců zajišťuje činnost více než 3000 sportovců sdružených v 87 tělovýchovných jednotách, sportovních klubech a oddílech na území ČR.

**Český paralympijský výbor (ČPV)** byl založen v roce 1994 jako paralelní organizace vůči Českému olympijskému výboru.

Prostřednictvím sdružených sportovních svazů podporuje rozvoj sportu zdravotně postižených a zajišťuje přípravu handicapovaných sportovců na vrcholné světové soutěže.

Jedním z hlavních úkolů Českého paralympijského výboru je zabezpečení důstojné reprezentace České republiky na letních i zimních Paralympiádách a Deaflympiádách a na Global Games pro mentálně postižené sportovce.

Všechny tyto české svazy, asociace, unie i ČPV jsou členy světových sportovních organizací.

## 2.4 Strategické dokumenty v oblasti aplikovaných pohybových aktivit

### 2.4.1 MEZINÁRODNÍ ÚROVEŇ

**Americká národní zpráva o pohybové aktivitě a zdraví (1996)** dokument vydalo ministerstvo zdravotnictví USA. Je prvním celosvětově uznávaným dokumentem v oblasti podpory pohybové aktivity a zdraví. Má za úkol informovat občany USA o přínosu pohybových aktivit k lepší kvalitě života. Obsahuje části zaměřené rovněž na problematiku aplikovaných pohybových aktivit a integraci osob se specifickými potřebami. Konstatuje, že speciální pozornost musí být věnována také populaci vyžadující zvláštní pozornost, kam patří osoby se speciálními potřebami, etnické minority, osoby s nízkými příjmy či senioři. Tyto cílové skupiny jsou nízkou úrovní pohybové aktivity zvláště ohroženy.

**Úmluva o právech osob se zdravotním postižením** - strategický dokument vytvořený v roce 2008 OSN. ČR se stala smluvní stranou v roce 2009. Ratifikující státy přijímají tento dokument bez jakýchkoliv úprav. Účelem této úmluvy je podporovat, chránit a zajišťovat plné a rovné užívání všech lidských práv a základních svobod všemi osobami se zdravotním postižením a podporovat úctu k jejich přirozené důstojnosti.

Zavazuje přistoupivší státy, aby přijaly opatření nezbytná pro vytvoření podmínek nezávislého způsobu života a začlenění do společnosti a zabraňující izolaci nebo segregaci. Zajistí, aby osobám se zdravotním postižením byla poskytována přiměřená úprava podmínek vzdělávání (např. úprava individuálních plánů při studiu na tělovýchovných pracovištích).

Článek 30 je pak věnován právu na kulturní život, rekreaci, volný čas a sport. S cílem umožnit osobám se zdravotním postižením podílet se na rekreační, zájmové a sportovní činnosti na rovnoprávném základě s ostatními, dokument:

- podnítí a podpoří co nejširší zapojení osob se zdravotním postižením do běžných sportovních aktivit na všech úrovních;
- zajistí, aby osoby se zdravotním postižením měly možnost organizovat a rozvíjet speciální sportovní a zájmové aktivity a účastnit se jich, a za tímto účelem podporují poskytování odpovídajícího výcviku, školení a prostředků, a to na rovnoprávném základě s ostatními;
- zajistí, aby osoby se zdravotním postižením měly přístup na sportoviště a do rekreačních a turistických zařízení;
- zajistí, aby děti se zdravotním postižením měly rovný přístup k účasti ve hře, k rekreačním, zájmovým a sportovním činnostem, včetně účasti na uvedených činnostech v rámci školy – jako ostatní děti;

zajistí, aby osoby se zdravotním postižením měly přístup ke službám osob a institucí podílejících se na organizaci rekreační, turistické, zájmové a sportovní činnosti.

**Torontská charta pohybové aktivity: globální výzva (2010)** - je zatím nejnovějším globálním dokumentem v oblasti podpory pohybové aktivity. Jedná se o mezinárodní doku-



ment zaměřený na podporu pohybové aktivity a globální výzvu ke zvyšování úrovně pohybové aktivity obyvatel. Byl vydán Globálním hnutím pro pohybovou aktivitu (GAPA – Global Alliance on Physical Activity) a ratifikován na 3. mezinárodním kongresu o pohybové aktivitě a zdraví v Torontu 2010.

Problematika aplikovaných pohybových aktivit je integrativní součástí tohoto dokumentu, přičemž jejím cílem je vytvořit udržitelné příležitosti, které umožní vést pohybově aktivní život, a to všem lidem bez rozdílu. Torontská charta pohybové aktivity vychází z devíti hlavních zásad podpory pohybové aktivity a vymezuje čtyři hlavní oblasti, ve kterých je nutné vyvinout iniciativu. Druhou zásadou v podpoře pohybové aktivity, kterou dokument zdůrazňuje jako celospolečenský problém, je „zajistit rovný přístup s cílem snížit sociální a zdravotní nerovnosti a rozdíly v dostupnosti pohybové aktivity“ (GAPA, 2010). V oblasti politik a strategií zaměřených na podporu pohybové aktivity Charta zdůrazňuje vytváření městských a obecních plánů a norem stavebních projektů, které podporují chůzi, jízdu na kole, využití veřejné dopravy, sport a rekreaci se zvláštním důrazem na rovný přístup a bezpečnost. V části věnované změně charakteru služeb a financování pohybové aktivity je dále akcentováno vytváření příležitostí pro pohybovou aktivitu pro osoby se speciálními potřebami, a to mimo jiné v oblasti sportu, parků a rekreace. Charta dále vyzývá k podpoře spolupráce a vytváření partnerství se skupinami sociálně znevýhodněných obyvatel.

Torontská charta pohybové aktivity byla v roce 2010 přeložena také do českého jazyka a oficiálně představena na 6. mezinárodní konferenci Movement and Health pořádané v roce 2010 na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Originální znění dokumentu i jeho český překlad jsou k dispozici na webových stránkách GAPA ([www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)).

## 2.4.2 EVROPSKÁ ÚROVEŇ

Na evropské úrovni se touto problematikou zabývají tři dokumenty:

**Evropská charta sportu pro všechny: zdravotně postižené osoby (1987)** - vyžaduje podporu rozvoje sportu a rekreace osob s postižením jako nedílnou součást zdravotní a sociální rehabilitace. Zdůrazňuje podporu vzdělávacím institucím a úřadům, které zajišťují tělesnou výchovu dětí se zdravotním postižením na školách a také odpovídající přípravu všech, kteří budou tyto děti učit.

**Evropská charta sportu (2001)** doporučuje přijetí opatření poskytující všem občanům možnost sportovat a případná další opatření umožňující skupinám osob zdravotně nebo sociálně znevýhodněným či zdravotně postiženým plně těchto možností využívat.

**Doporučení Rady ministrů členských zemí EU (2003)** ve svém prvním bodě uvádí způsoby, kterými lze zlepšit tělesnou výchovu pro děti a mládež, včetně dětí a mládeže se zdravotním postižením nebo zdravotním či sociálním znevýhodněním.

### 2.4.3 NÁRODNÍ ÚROVEŇ

Na národní úrovni řeší problematiku aplikovaných pohybových aktivit jednak Ministerstvo školství ČR, dále pak Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, které koordinuje komplexní rehabilitaci u osob se speciálními potřebami.

**Národní program rozvoje sportu pro všechny** - významný dokument, schváleným usnesením vlády č. 17 ze dne 5. ledna 2000. Hlavním cílem bylo postupně změnit společenské i materiální podmínky ve prospěch celoživotního aktivního využívání účinných a bezpečných forem pohybových aktivit nepoškozujících životní prostředí pro co největší počet občanů, včetně osob se speciálními potřebami. Tento dokument navazoval na Evropskou chartu sportu pro všechny. Byly v něm definovány tři zásadní problémy, které bylo nutné řešit:

- změnu hodnotové orientace občanů;
- rozvoj materiálně-technické základny;
- rozšíření nabídky tělovýchovných a sportovních programů diferencovaných pro různé skupiny populace.

Další dokumenty řešené v poslední dekádě pak navazují právě na tento strategický dokument.

**Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR: Zdraví pro všechny v 21. století** - z pohledu zdravotnické politiky je zásadním dokumentem schváleným vládou ČR v roce 2002, který je v souladu se zmiňovanými dokumenty a strategiemi Světové zdravotnické organizace.

**Zákon o podpoře sportu**- zde se zákonodárci vyjadřují k úkolům zřizovatelů škol (tedy krajů a obcí), kde kromě jiného uvádí § 5 úkoly krajů (kraje ve své samostatné působnosti vytvářejí podmínky pro sport, zejména zabezpečují rozvoj sportu pro všechny a přípravu sportovních talentů, včetně zdravotně postižených občanů) a § 6 úkoly obcí (obce ve své samostatné působnosti vytvářejí podmínek pro sport, zejména zabezpečují rozvoj sportu pro všechny a přípravu sportovních talentů, včetně zdravotně postižených občanů).

**Národní akční plán inkluzivního vzdělávání 2010.** Dalším významným strategickým dokumentem na národní úrovni je Jedná se strategický dokument MŠMT ČR. Základním cílem akčního plánu je zvýšit míru inkluzivního pojetí vzdělávání v českém vzdělávacím systému. Konečným cílem je pak působit preventivně proti sociální exkluzi jednotlivců i celých sociálních skupin a přispět k úspěšné integraci jedinců s postižením či znevýhodněním do společenských, politických a ekonomických aktivit občanské společnosti. Úkoly a opatření Národního akčního plánu inkluzivního vzdělávání svými dopady překračují rámec školství a jsou významným příspěvkem k rozvoji lidských zdrojů v České republice. Inkluzivní charakter českého školství ovlivní vzdělávací podmínky nejen v případě žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, ale týká se všech jeho účastníků (MŠMT, 2011).

Kromě strategických dokumentů jsou v ČR v platnosti také zákony, vyhlášky a normy, které řeší problematiku integrace osob se specifickými potřebami a které mají vliv také na oblast aplikovaných pohybových aktivit. (<https://www.apa.upol.cz/legislativa-v-apa>)

## 2.5 Paralympijské hnutí

Jak bylo popsáno v kapitole výše, první hry sportovců s postižením se konaly v roce 1948 v rehabilitačním ústavu Stoke Mandevill pod vedením sira Ludviga Guttmanna.

Kříž a Uher uvádějí, že 1. sportovní hry pro tělesně postižené se konaly již o tři měsíce dříve, než se konaly ty na britských ostrovech. To ovšem není zaznamenáno ve světové historii sportu ZP (Kříž, 1986). Sport byl natolik oblíbený, že v roce 1952 se konaly první mezinárodní hry vozíčkářů, na které se přihlásilo přes 130 sportovců s ortopedickými vozíky. Sir Guttmann měl obrovský sen rozvíjet sport pro osoby s tělesným postižením na všech úrovních a vytvořit ucelený systém soutěží, který by byl ekvivalentem olympijských her. Tento sen se uskutečnil roku 1960, kdy dva měsíce po ukončení letní olympiády v Římě byly zahájeny mezinárodní hry (International Stoke Mandeville Games), které později dostaly název paralympiády (Janečka, Z. 2012).

Termín Paralympijské hry původně vycházel z termínu paraplegik a olympijské, neboť původních soutěží se účastnili právě sportovci s těžkým poraněním páteře. Po zařazení sportovců s jinými postiženími (svalová dystrofie, mozková obrna, atd.) a úzkou spoluprací s olympijským hnutím se význam přeměnil na paralelní (řecká předložka para) a olympijské pro zdůraznění společné koexistence obou hnutí. Termín Paralympijské je pro pojmenování her oficiálně využíván od roku 1988 (<http://iks.upol.cz/...>)

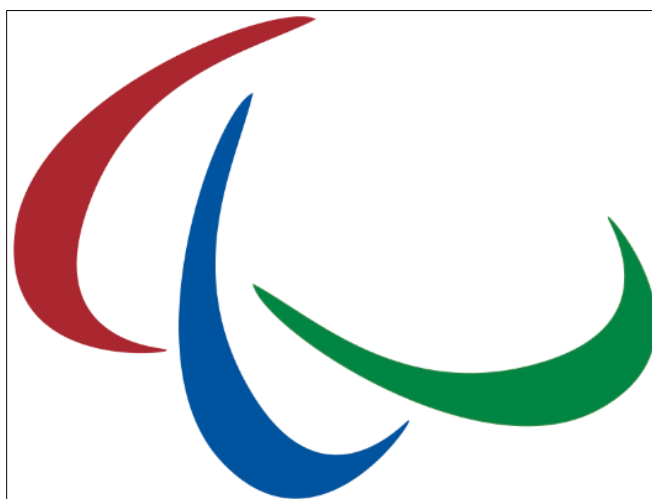
Z důvodů profilace jednotlivých sportovních organizací a potřeby koordinace jejich činností byl roku 1982 ustanoven **Mezinárodní koordinační výbor (ICC - International Coordination Committee)**. Hlavním posláním tohoto výboru bylo: a) organizace paralympijských her a b) zastupování výše zmíněných organizací sportovců s postižením při jednáních s Mezinárodním olympijským výborem.

V roce 1987 ICC zorganizoval setkání zástupců sportovních organizací pro postižené a po sériích dlouhodobých debat v roce **1989** založil **Mezinárodní paralympijský výbor (IPC)**. IPC byl ustanoven jako demokratická organizace s těmito cíly:

- Pomoc při přípravě Paralympiád
  - Koordinace a supervize regionálních mistrovství a MS
  - Koordinace kalendáře mezinárodních sportovních soutěží
  - Integrace sportovců s postižením do běžných sportovních soutěží
  - Spolupráce s Mezinárodním olympijským výborem
- Podpora vzdělávacích a rehabilitačních programů, výzkumu a propagace (<https://apa.upol.cz/apa...>)

## 2.6 Paralympijský symbol

Hlavním paralympijským symbolem je oficiální logo, které bylo představeno v roce 2003. Jedná se o symbol v pohybu, se třemi soustředně orientovanými znaky Agitos (latinský termín s významem pohybuji se), které symbolizují, že IPC přináší sportovce ze všech koutů světa a umožňuje jim soutěžit (obr. 1). Logo také symbolizuje fakt, že paralympionici jsou svými vrcholnými výkony inspirací pro celý svět, nevzdávají se a jdou neustále kupředu. Agitos (znaky z loga IPC) mají tři barvy, které jsou nejvíce zastoupeny v národních vlajkách: červená, modrá a zelená. (<https://telesnakultura.upol.cz/pdfs...>)



**Obr. 5 Paralympijské logo**

Tabulky letních i zimních paralympijských her, zobrazují rok, město i stát, ve kterém se konaly, počet zúčastněných sportovců i států a další důležité údaje v poznámkách.

Rok	Město - stát	Počet účastníků	Počet zemí	Poznámky
1960	Řím – Itálie	400	23	
1964	Tokyo - Japonsko	390	22	
1968	Ramat Gan – Izrael	750	29	
1972	Heidelberg – Německo	1000	44	
1976	Toronto – Kanada	1600	42	Účast nevidomých sportovců a amputářů
1980	Arnhem – Nizozemí	2550	42	Účast sportovců s CP (DMO)

1984	New York – USA	1800	45	Sportovci s amputacemi, CP, Les Autres a ZP.
	Aylesbury – V. Británie	1100	41	Sportovci s poškozením míchy
1988	Soul – Jižní Korea	3053	61	
1992	Barcelona – Španělsko	3020	82	
1996	Atlanta – USA	3195	103	48 sportovců z ČR (10 medailí: 2-7-1)
2000	Sydney – Austrálie	3824	127	57 sportovců z ČR (43 medailí: 15-15-13)
2004	Atény – Řecko	3837	136	65 sportovců z ČR (31 medailí: 16-8-7)
2008	Peking – Čína	3951	146	56 sportovců z ČR (27 medailí: 6-3-18)
2012	Londýn – V. Británie	4237	164	47 sportovců z ČR (11 medailí: 1-6-4)
2016	Rio de Janeiro - Brazílie	4328	159	39 sportovců z ČR (7 medailí: 1-2-4)

**Tab.1 Letní paralympijské hry**

Rok	Město - stát	Počet účastníků	Počet zemí	Poznámky
1976	Örnsköldsvik - Švédsko	250	14	
1980	Geilo - Norsko	350	18	
1984	Innsbruck – Rakousko	350	22	Demonstrace při ZOH v Sarajevu
1988	Innsbruck – Rakousko	397	22	Zařazeno lyžování vozíčkářů ve třídách sit-ski
1992	Tignes - Francie	475	24	
1994	Lillehammer - Norsko	500	31	10 sportovců z ČR (1 medaile: 0-0-1)

				Zařazení sledge hokeje
1998	Nagano - Japonsko	571	32	6 sportovců z ČR (7 medailí: 3-3-1)
2002	Salt Lake City - USA	416	36	6 sportovců z ČR (5 medailí: 2-1-2)
2006	Torino			5 sportovců z ČR (1 medaile: 0-1-0)
2010	Vancouver - Canada	502	44	18 sportovců z ČR (1 medaile: 0-0-1)
2014	Soči - Rusko			18 sportovců z ČR (0 medailí: 0-0-0)
2018	Pyeonchang – Jižní Korea			21 sportovců z ČR

**Tab. 2 Zimní paralympijské hry**

## 2.7 Čeští paralympijští vítězové

**Radim Běleš** (\* 6. března 1973) pochází z Frýdku-Místku. V roce 1989 utrpěl při nehodě na motorce zlomeninu krční páteře a stal se kvadruplegikem. Při další automobilové havárii přišel v roce 2000 o nohu. Na letních paralympijských hrách získal tři medaile. Athény 2004 - 1. místo v hodů diskem, 2. místo v hodů kuželkou. Londýn 2012 – 2. místo v hodů kuželkou. (<http://hecportal.cz/osobaky/...>)



Obr. 6 Radim Běleš

**Jiří Ježek** (\* 16. října 1974) v Praze. V jedenácti letech vlastní neopatrností vběhl pod zadní kola nákladní Tatry. Jen obrovským štěstím srážka neskončila tragicky. Vážné zranění však znamenalo, že v motolské nemocnici museli lékaři Jirkovi amputovat pravou nohu pod kolenem. Cyklistice se začal věnovat v roce 1994. Na letních paralympijských hrách v Sydney 2000, Athénách 2004, Pekingu 2008 a Londýně 2012 získal šest zlatých, čtyři stříbrné a jednu bronzovou medaili. (<https://www.jirijezeck.cz/>)





**Obr. 7 Jiří Ježek**

**Rostislav Pohlman** (\* 1. června 1964) je český fyzicky handicapovaný atlet a basketbalista na vozíku (paraplegik). Ve dvaceti letech si přivodil úraz, který se stal příčinou jeho trvalého zdravotního postižení. Na letních paralympijských hrách soutěžil v hodů diskem a oštěpem. V Atlantě 1996, Sydney 2000, Athénách 2004, Pekingu 2008 a Londýně 2012 získal jednu zlatou, tři stříbrné a tři bronzové medaile. ([https://cs.wikipedia.org/wiki/Rostislav\\_Pohlman](https://cs.wikipedia.org/wiki/Rostislav_Pohlman))



**Obr. 8 Rostislav Pohlman**



**Eva Kacanu** je česká fyzicky handicapovaná atletka, po úraze upoutána na ortopedický vozík. Soutěží ve vrhu koulí. Českou republiku reprezentovala i na paralympijských hrách v Athénách 2004 a v Londýně 2008, odkud má dvě medaile - zlatou a stříbrnou. (<https://www.idnes.cz/olomouc/zpravy/...>)



**Obr. 9 Eva Kacanu**

**David Drahonínský** (\* 19. 05. 1982) český sportovec, kvadruplegik, od roku 1999 po úraze upoután na ortopedický vozík. Českou republiku reprezentuje ve více sportech, ale největší úspěchy dosáhl v lukostřelbě. Na letních paralympijských hrách v Pekingu 2008, Londýně 2012 a Riu de Janieru 2016 získal celkem čtyři medaile – jednu zlatou, dvě stříbrné a jednu bronzovou medaili. (<https://www.daviddrahoninsky.cz/>)



**Obr. 10 David Drahonínský**

**Arnošt Petráček** (\*25. 7.1991) v Písku. Český reprezentant v plavání. Od narození má vrozenou vadu horních i dolních končetin. U dolních končetin se jedná o luxaci kolenních kloubů a horním končetinám chybí pažní kosti. Na paralympijských hrách v Riu de Janeiro 2016 získal zlatou medaili v disciplíně 50m znak. (<http://www.arnostpetracek.cz/>)



**Obr. 11 Arnošt Petráček**



### **KONTROLNÍ OTÁZKA**

1. Ve kterém roce byl založen Mezinárodní paralympijský výbor (IPC)?
2. Na kterých paralympijských hrách získali sportovci z České republiky nejvíce medailí? Kolik jich bylo?
3. Jak se jmenuje nejúspěšnější český paralympionik (získal nejvíce medailí)?



### **KORESPONDENČNÍ ÚKOL**

Podívej se na film „Nejlepší muži“ <https://www.csfd.cz/film/384441-nejlepsi-muzi/prehled/>

---



### **ODPOVĚDI**

1. 1989
2. Letní, Sydney, 2000, 43 medailí
3. Jiří Ježek, 11 medailí, šest zlatých, čtyři stříbrné a jednu bronzovou medaili.

Videa:

Třináctá komnata Davida Drahonínského <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1186000189-13-komnata/212562210800012-13-komnata-davida-drahoninskeho/>

Třináctá komnata Arnošta Petráčka <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1186000189-13-komnata/217562210800005-13-komnata-arnosta-petracka/>

Florbal vozíčkářů ABAK – Eskilstuna 2019 <https://youtu.be/DS02d2bB7Zg>

Florbal vozíčkářů Maroko ABAK 2019 <https://youtu.be/uOv8hCfFANA>

Vybraní paralympijští vítězové <https://youtu.be/Mo2wdc-uM8o>

## LITERATURA

Rehabilitace a její uplatnění po úrazech a operacích. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1986.

Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012.

<https://apa.upol.cz/apa-osob-s-tp#studium-atv-apa>

<https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2009/01/04.pdf>

<http://hecportal.cz/osobaky/radim-beles-kdo-chce-hleda-zpusoby/>

[https://www.idnes.cz/olomouc/zpravy/paralympionicka-eva-kacanu-vrh-kouli-olomouc-disk-medaile-rekordmanka-profil.A180324\\_391543\\_olomouc-zpravy\\_mip](https://www.idnes.cz/olomouc/zpravy/paralympionicka-eva-kacanu-vrh-kouli-olomouc-disk-medaile-rekordmanka-profil.A180324_391543_olomouc-zpravy_mip)

<https://www.daviddrahoninsky.cz/>

<http://www.arnostpetracek.cz/>

[http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/03/Valek\\_Historie\\_olympionismu.pdf](http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/03/Valek_Historie_olympionismu.pdf)

[https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-677-version1-19122016\\_sport\\_osob\\_sezdravotn.pdf](https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-677-version1-19122016_sport_osob_sezdravotn.pdf)

### 3 SPORTOVNÍ AKTIVITY OSOB SE SMYSLOVÝM POSTIŽENÍM

#### RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY



Třetí kapitola pojednává o sportovních aktivitách osob se zrakovým a sluchovým postižením. Při důkladném prostudování se budete orientovat v terminologii, základním rozdělení zrakových a sluchových vad. Budete seznámeni se specifiky, postupy, formami práce ve školní tělesné výchově žáků se smyslovým postižením. Dozvíte se o speciálních sportech zrakově a sluchově postižených sportovců.

#### CÍLE KAPITOLY



Další kapitola je koncipována tak, abyste po jejím prostudování prokázali schopnost:

- specifikovat klasifikaci zrakového a sluchového postižení dle různých kritérií
- vysvětlit klasifikaci zrakově postižených sportovců
- popsat speciální sportovně kompenzační pomůcky pro smyslově handicapované
- blíže specifikovat jednotlivé sporty pro osoby se zrakovým a sluchovým postižením.

#### ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU



4 hodiny



## KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Oftalmopedie, zraková vada, nevidomost, zraková ostrost, sportovní klasifikace, Otto Wichterle. Surdopedie, sluchová vada, kompenzační pomůcky.

### 3.1 Oftalmopedie

je vědní obor speciální pedagogiky, který se zabývá výchovou a vzděláváním (edukací) jedinců se zrakovým postižením. Název oboru je složen z řeckých slov (*oftalmos*–oko), (*paidea*–výchova). V současnosti se také používá totožného termínu **tyflopédie**. V německy mluvících zemích se nejčastěji používá termín *Sehbehinderung*, v anglicky mluvících zemích *Visual Impairment* (Vítková, 1999).

**Předmětem oftalmopedie** jsou jedinci se zrakovým postižením, s omezením přijímat vizuální informace. Zraková vada ovlivňuje celou osobnost jedince, psychický, fyzický i sociální vývoj.

Zrak nám umožňuje:

- orientaci v prostoru
- poznávání barev, tvarů, velikosti, plastičnosti
- určování vzdálenosti, směru, hloubky, pohybu a klidu

Zrak nám poskytuje 75-80% informací o okolním světě, je zdrojem estetických zážitků.

#### 3.1.1 ZRAKOVÉ VADY

Zrakové vady dělíme podle různých kritérií. Pro speciálněpedagogickou praxi je důležité přihlížet k **době vzniku** a **příčině vzniku**

- postupné oslepnutí - roztroušená skleróza, zákaly čočky, záněty

Jiné dělení:

- nevidomý od narození (0-2 roky)
- časně nevidomý (2-14 let)
- pozdně nevidomý (po 14. roce života)

**Dělení podle doby vzniku:**

- dědičné a vrozené postižení



Hranice mezi dědičnými a vrozenými vadami nelze nikdy přesně vymežit, tyto vady nemusí mít charakter nemoci, ale jen dispozice.

- získaná postižení

Následek úrazu nebo nemoci.

Vlivy získaných postižení: a)mechanické vlivy -řezné, bodné, sečné rány, nitrolební tlak

b)fyzikální vlivy - popáleniny, UV paprsky, ozáření a blesk

c)infekční vlivy - např. TBC oka, neléčené záněty spojivek

d)chemické vlivy - poleptání kyselinou nebo louhem

e)chronické vlivy – cukrovka

Zrakové vady postihují:

- 1) oko (bělma, rohovka, zornice, čočka, sítnice-ostrost, sklivec, okohybné svaly)
- 2) nervová vlákna a zrakový nerv
- 3) zrakové centrum mozku.

**Dělení podle příčiny vzniku:**

- orgánová porucha

Porucha zasahuje zrakový orgán buď jako celek nebo jeho části.

- funkční porucha

Porucha oslabuje výkon.

**Vady refrakce** - refrakce je poměr mezi délkou oka a lomivostí jeho zrakové soustavy:

### **1. krátkozrakost (myopie)**

- paprsky se spojují před sítnicí
- vidí dobře na blízko, ale špatně do dálky
- vada je korigovaná brýlemi s rozptylkou
- vada není dědičná, jsou k ní pouze dispozice
- projevuje se při zvýšené zrakové práci ve škole, narůstá
- do puberty a ustaluje se až mezi 40-50 rokem

### **2. dalekozrakost (hypermetropie)**

- paprsky se spojují za sítnicí

- většina dětí útlého věku je dalekozrakých
- pouze u malého procenta dětí tato vada přetrvává
- vada se napravuje brýlemi se spojkami

### **3. astigmatismus**

- rohovka oka je nepravidelně zakřivena
- paprsky se lomí nestejně
- obrazy vnímá neostře, vlnitě a nebo dokonce dvojité
- napravuje se cylindrickými skly

### **4. věchozrakost (presbyopie)**

- typická vada středního a staršího věku, začíná po 45. roce
- zprvu špatné vidění na blízko, později i do dálky
- korekce nejčastěji dvojitými brýlemi nebo bifokálními skly

**Tupozrakost (amblyopie)** je binokulární porucha rovnovážného postavení očí, porucha souhybu očí a přizpůsobení se vzdálenosti.

Projevy:

- vidí ostře, ale dvojité
- neostře a jednoduše
- obojí je dítěti nepříjemné, proto začne potlačovat obraz horšího
- oka a upřednostňuje oko lepší
- jedno oko se stává vedoucím
- vada se zhoršuje a oko uhýbá ze své dráhy

**Šilhavost (strabismus)** je to stav, kdy oči nehledí rovnoběžně, odchylují se směrem k nosu nebo ven, nahoru nebo dolů, někdy každé oko hledí jinam.

Projevy:

- šilhavost je patrná buď stále (manifestní) nebo jen v zátěžových situacích (latentní)
- je fyziologická u kojenců a novorozenců
- mezi 2-3 rokem je určovaná jako vada
- zpočátku po únavě, po rozrušení nebo nemoci
- neléčená šilhavost vede k těžké tupozrakosti

**Slabozrakost** je orgánový defekt, jde o závažnou zrakovou vadu.

Projevy:

- projevuje se jako snížené vidění oběma očima
- omezením a deformací zrakových představ
- má nepříznivou prognózu
- má 3.stupně: a) lehká
  - b) středně těžká (není-li dítě schopno přímé zrakové práce 5 -10 minut ve vyučovací hodině, je vhodnější zařazení do speciální školy pro zrakově postižené
  - c) těžká - tvoří přechod mezi slabozrakostí a nevidomostí

**Slepota, nevidomost** (amaurosa) - jde o nejzávažnější zrakovou vadu.

Slepota má tři stupně:

- praktická (sociální slepota), rozlišuje světlo, tmu, někdy tvary, obrysy, jasné barvy, černobílý tisk nepřečte ani s nejsilnějšími skly, vyřazuje jedince z celé řady činností, ztěžuje samostatný pohyb a prostorovou orientaci.
- totální nevnímá ani jedním okem světlo, nejtěžší zrakový defekt, naštěstí vzácný výskyt
- zbytky zraku

Projevy:

- hypomimika
- strnulá mimika lícního svalstva
- nevhodné grimasy
- křečovitý úsměv
- nejistá chůze
- sklon k nehybnosti, automatizmy

**Retinopatie nedonošených (ROP)** – jde o onemocnění předčasně narozených dětí, které jsou nejzranitelnější pod 1250 g porodní hmotnosti a pod 28 týdnů gestačního věku. Tyto děti nemají při narození dokončen vývoj sítnice. Je u nich nutný pobyt v inkubátorech se zvýšeným přívodem kyslíku, který může způsobit odchlípení sítnice s následnou ztrátou vidění. ROP se může vyvinout v rozsahu 5 stupňů, kde 4. a 5. způsobuje praktickou a totální slepotu.

**Vrozený šedý zákal** – jde o zákal čočky dětského oka, jehož příčinou mohou být škodlivé vlivy (virová onemocnění, toxické vlivy). Zkalení čočky bývá jednostranné nebo postihuje obě oči. Čočka je zkalena buď částečně nebo celá. Doprovodným jevem jsou další patologické změny na postižených očích (šilhání, atrofie zrakového nervu).



Pro zájemce

Přední český chemik světového významu, vynálezce silonu a pružných kontaktních čoček Otto Wichterle se narodil 27. října 1913 v Prostějově.

V roce 1936 se stal doktorem technických věd. Pracoval na vysoké škole jako asistent až do uzavření vysokých škol v roce 1939. Od roku 1940 byl zaměstnán v Baťově výzkumném ústavu ve Zlíně, kde se zabýval výzkumem polyamidů. V roce 1941 připravoval ve své laboratoři vlákna polyamidu, jejich průmyslová výroba byla ale z důvodů války zahájena až za deset let. Po válce pracoval na výzkumu a zavedení výroby polyamidů v chemických závodech v Žilině.

V letech 1952-1958 vyučoval na Vysoké škole chemicko-technologické. Poté pracoval jako ředitel Ústavu makromolekulární chemie ČSAV. V roce 1961 byly na základě jeho vynálezu vyrobeny první kontaktní gelové čočky. V roce 1990 byl zvolen předsedou ČSAV a vykonával tuto funkci až do roku 1993. Byl také člen mnoha mezinárodních společností, držitelem řady zahraničních cen a čestným doktorem zahraničních univerzit. Byl jmenován čestným předsedou České akademie věd. Otto Wichterle zemřel 18. srpna 1998.

### **3.1.2 KLASIFIKACE SPORTOVců SE ZRAKOVým POSTIŽENím**

Sportovní soutěže ČSZPS jsou otevřené pro všechny nevidomé a zrakově postižené v České republice. Mají svá pravidla a soutěžní řády, které také odpovídají mezinárodním pravidlům.

Při provozování výkonnostního sportu se vyžaduje přítomnost vidomé osoby.

Podle stupně zrakového postižení se sportovci zařazují do těchto kategorií:

- B1 = sportovci nevidomí
- B2 = sportovci se zbytky zraku
- B3 = sportovci slabozrací

Za nevidomého sportovce (B1) je označena osoba těžce zrakově postižená bez světlocitu obou očí nebo se světlocitem, ale bez schopnosti rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti či směru.

Za sportovce se zbytky zraku (B2) je označena osoba těžce zrakově postižená se schopností rozeznat tvar ruky do vizu (ostrosti) 2/60 nebo rozsahem zorného pole menším než 5 stupňů.

Za slabozrakého sportovce (B3) označujeme osobu zrakově postiženou s vizem v rozmezí 2/60 – 6/60 nebo s rozsahem zorného pole v rozmezí 5-20 stupňů. Pro zařazení do jednotlivých skupin je rozhodující měření lepšího oka včetně korekce. To znamená, že všichni sportovci, kteří používají kontaktní čočky nebo brýle, je musí mít při měření.

ČSZPS vytvořila pro potřeby sportovců, kterým omezený vizus (zraková ostrost) neumožňuje plné sportovní začlenění mezi vidomými a nedovoluje jim také zapojení do oficiálních soutěží ZP, speciální kategorii: open B4.

ČSZPS vytvořila pro potřeby sportovců, kterým omezený vizus (zraková ostrost) neumožňuje plné sportovní začlenění mezi vidomými a nedovoluje jim také zapojení do oficiálních soutěží ZP, speciální kategorii: open B4.

### **Speciální sportovně kompenzační pomůcky**

Úspěšné zařazení zrakově postiženého dítěte do kolektivu zdravých vrstevníků předpokládá zajištění speciálních pomůcek, zejména v tělesné výchově. Tyto pomůcky umožňují využít zbytky zraku nebo náhradní smysly, především hmat a sluch.

- Ozvučené míče (různé hmotnosti a z různého materiálu).
- Velký rehabilitační gumový míč.
- Míč s gumou na uvázání kolem pasu.
- Rolničky.
- Zvukový majáček. Kapesní svítilna
- Ozvučené náramky, ozvučené gummy, např. rolničkami
- Jízdní kolo Duplex (nebo dvoukolo)
- Dlouhá bílá hůl (Keblová 1996)

## **3.1.3 VYBRANÉ SPORTY ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH**

### **Atletika**

S atletických disciplín se zrakově postižení účastní běhu, skoků a vrhů, od 60m až po maratón. Nevidomý běhá s trasérem, který mu pomáhá při orientaci zvukovými signály, slovním doprovodem nebo krátkou smyčkou, která spojuje jejich ruce. Slabozrací běhají bez doprovodu podél zvýrazněných čar. Do dálky i do výšky se skáče pomocí naváděče. Při vrhačských disciplínách je sportovec přiveden do vrhačského sektoru a je mu ukázán směr odhozu.



**Obr. 12 Běh nevidomých atletů**



**Obr. 13 Vrh koulí nevidomého atleta**

## **Cyklistika**

Soutěží se v dráhových i silničních disciplínách. Zrakově postižení cyklisté jezdí na tandemu – dvojkole, které řídí osoba vidoucí a spolujezdcem je osoba zrakově postižená. Závodí se ve všech kategoriích od žákovské až po kategorii dospělých na různé vzdálenosti, na amatérské nebo profesionální úrovni.





**Obr. 14 Tandemová cyklistika**



**Obr 15. Tandemová cyklistika**

## **Fotbal pro nevidomé**

Přestože je Česká republika fotbalovým národem, fotbal pro nevidomé se u nás nehraje. Fotbal je paralympijský sport. Hraje se ve složení pět na pět s vidoucím brankářem. Hráči na hřišti musí být úplně nevidomí a hraje se s ozvučeným míčem. Hřiště je menší než ve fotbalu a nepoužívá se pravidlo ofsidu. Používají se mantinely podobně jako u hokeje. Hraje se 2 krát 25 minut. O jeden z prvních pokusů zavést sem fotbal pro zrakově postižené se pokusili na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého.



**Obr 16. Tandemová cyklistika**

## **Kuželky**

Jedním z nejpopulárnějších sportů zrakově postižených jsou kuželky. Této sportovní hře se mohou věnovat občané jak rekreačně, tak i závodně. Nevidomí a slabozrací kuželkáři hrají jen kuželky prosté – všechny hody jdou do plných kuželek. Nevidomý se samostatně orientuje podle náhozové desky, která směřuje přesně na střed čtverce kuželek na konci dráhy. Sportovci mají povoleného asistenta. Hráči kategorie B1 a B2 dokonce povinně. Ten během hry zastává mnoho funkcí



## **Bowling**

Hraje se na klasické dráze s upravenými pravidly a za přítomnosti asistenta.



**Obr. 17 Bowling nevidomých**

## **Lyžování běžecké**

Běžecké disciplíny jsou pořádány ve všech kategoriích na různé vzdálenosti. Nevidomý běhá s vidoucí osobou, který mu pomáhá při orientaci, slovním doprovodem rádiovým spojením či amplionem. Tato osoba běží paralelně ve vedlejší dráze a má na starosti bezpečnost nevidomého sportovce.



**Obr. 18 Nácvik běžeckého lyžování**



**Obr. 19 Běh na lyžích s trasérem**

## **Lyžování sjezdové**

Z historického hlediska je sjezdové lyžování zrakově postižených v ČR na reprezentační úrovni a máme za sebou mnoho medailových úspěchů za světových závodů a paralympiád. Zrakově postižení závodí v kategoriích B1, B2, B3. Každý závodník má svého traséra, který jede před ním a navádí ho v trati. Trasér má na sobě připevněno signalizační zařízení pro navádění jezdce. Kategorie B1 má brýle začerněny, tak, aby nemohl využít světlocit a používá co nejhlasitější zařízení. Závodníci B1 jedou pouze po zvuku, kategorie B2 a B3 používají také zvukovou komunikaci nebo mohou mít i zabudované vysílačky v helmách. Závodníci B2, B3 se v trati řídí navíc zbytky zraku a pokyny traséra. Trasér je osoba na kterou se závodník 100% spoléhá a které důvěřuje, při jízdě ve vyšších rychlostech je nutná naprostá souhra, důvěra a spolehlivost.

Oficiálně se závodí podle pravidel FIS, která jsou upravena z důvodů postižení. Závodí se společně s tělesně postiženými lyžaři, ve stejné trati ale jako první ve startovní listině, aby trať byla co nejméně porušena. Závodí se v disciplínách slalom, obří slalom, Super-G a sjezd.

Sjezdové lyžování je paralympijský sport. Vždy rok před paralympiádou je i Mistrovství světa. Závody jsou organizovány ve kategoriích muži a ženy. Každý rok se závodí o Evropský a Světový pohár.

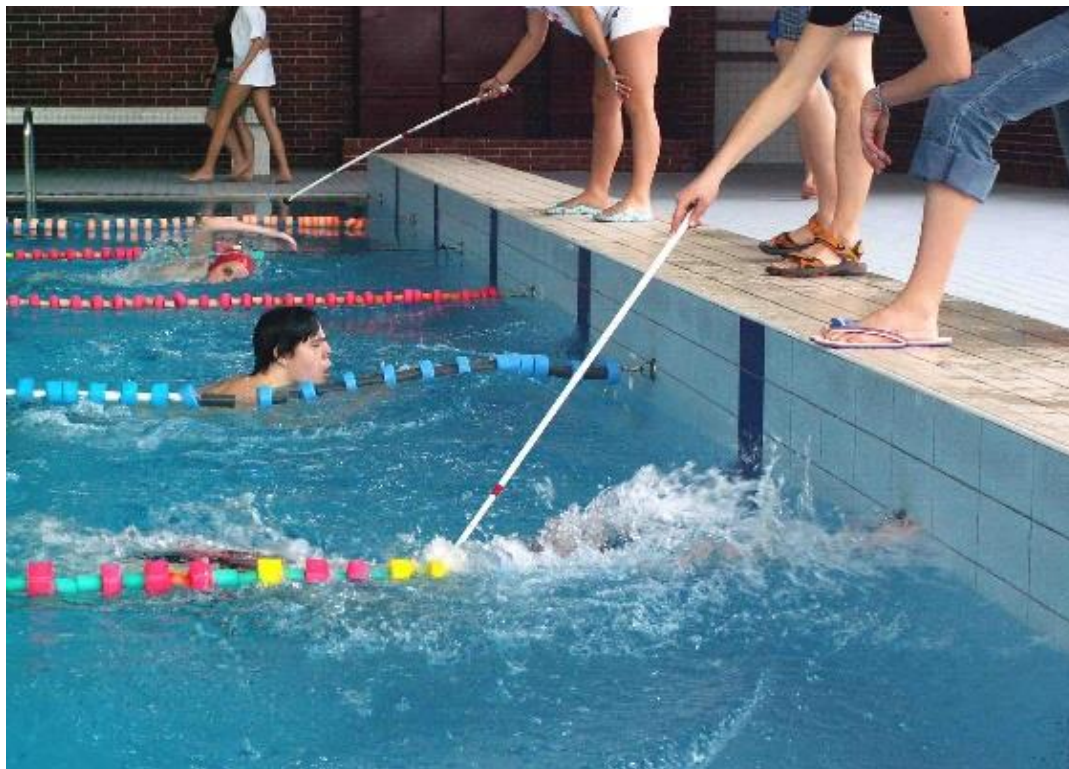


**Obr. 20 Sjezdové lyžování s trasérem**



## **Plavání**

Plavou se všechny styly a vzdálenosti ve všech kategoriích. Pouze na obrátce se vyžaduje asistence druhé osoby, která nevidomého plavce upozorní na obrátku poklepem holí k tomu účelu přizpůsobenou.



**Obr. 21 Plavání nevidomých**

## **Showdown**

Showdown – pinpong pro zrakově postižené hrají dva hráči. Hraje se na obdélníkovém stole, na jehož obou zadních stranách jsou brankové jamky; uprostřed je středová deska. Hraje se páčkami a míčkem, do kterého byly vloženy nerezové ocelové kuličky tak, aby byl míček slyšet. Cílem hry je odpálit míček po stole, pod středovou deskou a do soupeřovy branky, zatímco soupeř se tomu snaží zabránit.



Obr. 22 Showdown

### Střelba

*Střelba zvuková.* Střílí se na střeleckých simulátorech, které hlásí úspěšnost střelby. Cílem střelby je získat co nejvíce bodů. Střelec je povinen mít během střelby na očích klapky. Držení zbraně, počet zkušebních a soutěžních ran, kol i časový limit na výstřel je určen dle typu soutěže. Soutěží se ve třech kategoriích: muži, ženy a kategorie smíšená – open.

### Šachy

V české republice jsou šachy organizovány ČSZPS, sekci šachů. Na mezinárodní úrovni organizuje turnaje IBCA – Mezinárodní organizace nevidomých šachistů a IBSA – Mezinárodní organizace nevidomých sportovců. Šachy nejsou paralympijským sportem. Hraje se na plasticky vyznačené šachovnici s odlišně označenými figurami, ve všech věkových kategoriích. Pravidelně se konají Mistrovství světa jednotlivců a olympiády družstev, prvních 12 z této soutěže může bojovat o Světový pohár.

### Vzpírání

Soutěží se v silovém trojboji nevidomých: dřep, benchpress (tlak na lavici) a mrtvý tah, v kategoriích definovaných dle pohlaví, tělesné hmotnosti a věku. Soutěží mužů a žen se mohou účastnit soutěžící starší věku 14 let. Každý soutěžící má v jednotlivých disciplínách

nách tři pokusy. Nejlepší platný pokus soutěžícího v každé disciplíně, s výjimkou čtvrtých pokusů prováděných s cílem překonat rekord, se započítá do celkového výsledku soutěže závodníka.

## **Turistika**

Zrakově postižení provozují turistiku v rozličných prostředích a formách po celý rok. Turistika pěší, vodní i na kolech přináší rovnocenné spojení pohybové a poznávací činnosti. Terény a vodní toky se vybírají podle zdatnosti a zájmů turistů. Nevidomým pomáhají vidící průvodci s bohatými znalostmi a schopnostmi popisovat okolí, doprovodem jsou mnohdy i vodící psi.

## **Goalball**

Speciální sport pro osoby se zrakovým postižením vděčí za svůj vznik Rakušanu Hanzi Lorencezenovi a Němci Settu Reindleovi, kteří se v roce 1946 rozhodli pomocí této hry rozšířit možnosti rehabilitace ve válce osleplých vojáků. Prvním významným goalballovým turnajem byly Paralympijské hry, konané v roce 1976 v kanadském Torontu. První mistrovství světa se konalo o dva roky později (1978) v Rakousku. Od té doby obliba goalballu vzrostla natolik, že dnes je tento sport provozován ve všech regionálních pásmech Mezinárodní asociace zrakově postižených sportovců .

## **Zjednodušená pravidla**

Goalball hrají dvě tříčlenná družstva. Každé družstvo má k dispozici další tři náhradníky. Hraje se na podlaze tělocvičny obdélníkového tvaru (18 x 9m), která je středovou čarou rozdělena na dvě poloviny. Skládá se ze tří třímetrových pásem: neutrálního, útočného a obranného, které jsou důležité pro posuzování hry, hodů, trestů atd. Branky (9 x 1,30m) jsou postaveny na zadních stranách. Ke hře se používá ozvučený míč. Smyslem hry je dokutálet míč za soupeřovu brankovou čáru, zatímco druhé družstvo se tomu naopak snaží zabránit.

Všichni hráči nacházející se na hrací ploše musí mít nasazeny klapky. Hráči jsou rozděleni do dvou kategorií - mužské a ženské. Utkání, jehož celková hrací doba je dvacet minut, je rozděleno na dva desetiminutové poločasy s pětiminutovou přestávkou. Hráčům je dovoleno rukama střílet na branku (každý nejvýše 2x za sebou), stejně tak si přihrávat. Při střelbě musí odhozený míč opustit obranné nebo útočné pásmo a musí se alespoň jednou dotknout podlahy. Družstvo, které má v držení míč, musí vystřelit do 10 sekund. Hráči mohou bránit jakoukoliv částí těla uvnitř obranného pásma. Jestliže se míč odrazí od hráčů mimo hřiště, patří do držení bránících hráčů. Hráčské pásmo a pomocné čáry jsou vyznačeny gumovou páskou, umožňující orientaci hmatem. Trestné situace, neboli porušení pravidel jsou posuzovány jako provinění jednotlivce (osobní trest) nebo družstva. Ve všech případech porušení pravidel připadá míč bránícímu družstvu. Některé porušení pravidel má za následek provedení trestného hodu.

Úplná pravidla, trestné situace, včetně nákresu hřiště můžete vyhledat na webových stránkách - <http://www.sport-nevidomych.cz/sporty/goalball/pravidla.html>





**Obr. 23 Goalballový tým při hře**



**Obr. 24 Pohled na celé hřiště**

## 3.2 Surdopedie

je vědní obor speciální pedagogiky, který se zabývá výchovou a vzděláváním (edukací) jedinců se sluchovým postižením. Název oboru je složen z latinského slova (*surdus*–hluchý) a řeckého (*paidea*-výchova).

**Předmětem surdopedie** jsou jedinci se sluchovým postižením, s omezením přijímat zvukové informace. Podle stupně a doby vzniku postižení se dělí do 3 základních kategorií, *neslyšící, nedoslýchaví, ohluchlí*. Sluchová vada ovlivňuje celou osobnost jedince, psychický, fyzický i sociální vývoj.

Vlastnosti sluchu :

- vibrace-lidské ucho je schopno zachytit zvuk od 16 do 16 000 Hz, 1 Hz je počet kmitů za sekundu
- hlasitost-člověk je schopen vnímat od 0-150 dB, při 120dB dochází k poškození sluchu
- barva sluchového vjemu (hlasy lidí, zvířat, hudebních nástrojů, strojů, apod.)

### 3.2.1 KLASIFIKACE SLUCHOVÝCH VAD

Kritérií pro dělení sluchových vad je více, nejčastěji se využívá dělení podle:

- místa vzniku postižení
- období vzniku postižení
- stupně postižení

#### **Dělení podle místa vzniku postižení**

##### **Periferní nedoslýchavost či hluchota:**

- **převodní** – postižena je vnější část ucha a střední ucho, příčinou je různá překážka
- **percepční** – postiženo je vnitřní ucho, sluchové buňky či sluchové nervy
- **smíšená** (mixta) – poruchy vzniká jako kombinace převodního a percepčního typu

**Centrální nedoslýchavost či hluchota** – poškozena je korová a podkorová část mozku, jedná se o abnormální zpracování zvukového signálu v mozku.

#### **Dělení podle období vzniku postižení**

- dědičné vady (geneticky podmíněné)
- vrozené vady (infekční nemoci, protražovaný porod, nízká porodní hmotnost)



- získané vady a) prelingvální – do 6.roku života dítěte, před fixací řeči
- b) postlingvální – po 6.roce života a v průběhu života

### **Dělení podle stupně postižení**

#### **Částečná ztráta sluchu**

- lehká nedoslýchavost
- středně těžká nedoslýchavost
- těžká nedoslýchavost

#### **Zbytky sluchu**

- rozumí některým podnětům těsně u ucha
- zvuk je vnímán hodně zkresleně
- lze využít zbytky k nácviku mluvené řeči

#### **Praktická až úplná ztráta sluchu, hluchota**

- těžká nedoslýchavost může přecházet v praktickou hluchotu
- hluchota může být jednostranná nebo oboustranná
- praktická hluchota (slyší částečně některé zvuky, které však nestačí k orientaci sluchem ani k dorozumívání)
- pro porozumění řeči nestačí ani umělé zesílení
- úplná hluchota nejtěžší postižení, neslyší vůbec nic ani vlastní hlas
- velmi těžké postižení sluchu znemožňující přijímat řečové informace
- nutno učit znakovou řeč

### **3.2.2 SPORTY NESLYŠÍCÍCH**

V České republice jsou neslyšící sdruženi v Českém svazu neslyšících sportovců (ČSNS), který je členem Českého paralympijského výboru. ČSNS sdružuje téměř 4000 sportovců.

#### ČESKÝ SVAZ NESLYŠÍCÍCH SPORTOVců

Sdružuje kolektivní sporty - kopaná, futsal, házená, volejbal, lední hokej a individuální sporty - atletika, lyžování alpské, turistika, orientační běh, kuželky, šipky, stolní tenis, plavání, joker, tenis, bowling, cyklistika, šachy.

## **Kolektivní sporty**

### **KOPANÁ**

Soutěže v kopané se hrají podle pravidel fotbalu FIFA a platí i Soutěžní řád ČMFS (Českomoravského fotbalového svazu).

### **VOLEJBAL**

Soutěže ve volejbalu se řídí pravidly volejbalu FIVB i Soutěžním řádem ČVS (Český volejbalový svaz).

### **FUTSAL**

Futsal se hraje podle pravidel futsalu FIFA a Soutěžního řádu SF ČMFS (Svaz futsalu Českomoravského fotbalového svazu).

System soutěže – 2 denní turnaj systémem každý s každým. Župní přebor je možno hrát i jiným systémem podle počtu účastníků. Hrací doba utkání je 2 x 25 minut s přestávkou v délce 5 minut. Mistrovství ČR se hraje v řádné hrací době, minimální počet hráčů na hřišti je pět (čtyři hráči v poli + 1 brankář).

### **LEDNÍ HOKEJ**

Soutěže v ledním hokeji se hrají podle pravidel ledního hokeje IIHF a také platí Soutěžní řád ČSLH (Český svaz ledního hokeje).

## **Individuální sporty**

### **ATLETIKA**

Mistrovství ČR v atletice se řídí pravidly atletiky IAAF a Soutěžním řádem ČAS (Český atletický svaz). Právo účasti na Mistrovství ČR mají všichni členové ČSNS v souladu se Soutěžním řádem ČSNS, směrnicemi STK A a Propozicemi.

### **ORIENTAČNÍ BĚH**

Soutěže v orientačním běhu se řídí pravidly orientačního běhu IOF a dále platí Soutěžní řád ČSOB (Český svaz orientačního běhu).

### **TENIS**

Tenisové soutěže ČSNS se hrají podle pravidel ITF, dále platí i Soutěžní řád ČAT (Česká asociace tenisu).

### **CYKLISTIKA**

Cyklistické soutěže ČSNS se uskutečňují:

- a) na horských kolech – hodnotí se pouze CROSS COUNTRY
- b) v silniční cyklistice v těchto disciplínách
  - sprint na 1000 m
  - časovka jednotlivců max. 30 km
  - silniční závod jednotlivců max. 100 km

Jezdí se podle pravidel cyklistiky a dále platí Soutěžní řád ČSC (Český svaz cyklistiky).

### LYŽOVÁNÍ

Mistrovství ČR v alpském lyžování se řídí dle pravidel lyžování FIS a Soutěžním řádem ČSL (Český svaz lyžování). Disciplíny v alpském lyžování jsou slalom speciál a obří slalom.

### KUŽELKY

Soutěže v kuželkách se hrají podle pravidel kuželek ČMKS a Soutěžního řádu ČMKS (Českomoravský kuželkářský svaz).

System soutěže:

- a) jednotlivci - župní přebor je soutěží jednokolovou s výsledkem od 370 bodů nahoru (muži) a od 330 bodů nahoru (ženy) b)
- družstva - každé družstvo je složeno ze 6 hráčů.

### BOWLING

Bowling se hraje podle pravidel sekce bowlingu při ČMKS – ČSTV. Každá kategorie hraje samostatnou soutěž. Soutěží se v jednotlivcích, dvojicích a družstvech. Družstva jsou složena ze tří hráčů s jedním náhradníkem.

### ŠACHY

Šachové soutěže se hrají podle pravidel šachů FIDE i podle Soutěžní řád Českého šachového svazu. System soutěže je 1 – 2 denní turnaj. U jednotlivců je možno hrát švýcarským systemem nebo systemem každý s každým. System soutěže určí STK Š podle finančních možností a počtu hráčů v daném roce. Družstva hrají v jedné skupině systemem každý s každým. Hrací doba na partii je dohodnuta na místě konání soutěže, alespoň 45 x 45 min. V případě 2 denní soutěže se hrací doba zvyšuje úměrně časovým možnostem všech účinkujících v soutěži družstev. Počet hráčů každého družstva je 5 (4 hráči + 1 náhradník). Pro tuto soutěž družstev je možné sestavit smíšené družstvo.

### ŠIPKY

Soutěže v šipkách se řídí pravidly šipek a Soutěžním řádem pro šipky, který odpovídá pravidlům ČŠS (Český šipkový svaz). Hrají se pouze na moderních, elektronických zařízeních.

Ostatní provozované sporty záleží pouze na výběru jednotlivce. Jsou to například: badminton, bowling, kuželky, plavání, stolní tenis, šachy, tenis a volejbal. plážový volejbal, cyklistika, horolezectví, vodní sporty, turistika...atd.

### **3.2.3 DEAFLYMPIÁDA**

Zatímco o paralympiádě ví či tuší většina širší veřejnosti, deaflympiáda (dříve Světové hry neslyšících) jakoby zůstávala v jejím stínu. Hlavním cílem je proto poskytnout všem neslyšícím atletům možnost sportovat, usilovat o prezentaci a uznání těchto vrcholných výkonů nepostiženou populací.

Deaflympiády pořádá Mezinárodní výbor pro sporty neslyšících (ICSD), který není členem Mezinárodního paralympijského výboru (IPC). V 90. letech sice probíhala jednání mezi ICSD a IPC o společných paralympijských hrách, ale zůstalo u rozdělení z praktických důvodů: komunikační bariéry na sportovištích i mimo ně či počty účastníků, které by se v obou táborech musely v případě spojení výrazně snížit.

Paralympijské a deaflympijské hnutí spolupracují na mezinárodním plánování kalendáře soutěží, na periodizaci letních a zimních paralympijských a deaflympijských her a na antidopingových opatřeních.

První letní deaflympiáda se uskutečnila v roce 1924 v Paříži a je podle pokládána za druhou nejstarší mezinárodní multikulturní sportovní akci na světě, kterou předběhly pouze novodobé olympijské hry, konané poprvé v roce 1896. První zimní deaflympiáda se konala v roce 1949 v Seefeldu.

Pravidla deaflympiád se řídí pravidly Mezinárodních sportovních federací nepostižených - atletika IAAF, basketbal FIBA, fotbal FIFA, lyžování FIS a podobně. Pouze místo startovních výstřelů a píšťalky rozhodčích se používají praporky.

Soutěžními disciplínami letních deaflympiád jsou: atletika, badminton, basketbal, bowling, cyklistika, fotbal, házená, orientační běh, plavání, stolní tenis, střelba, tenis, vodní polo. volejbal, zápas.

Na zimních deaflympiádách se soutěží v alpském lyžování, běhu na lyžích, ledním hokeji, snowboardingu a curlingu.



## SHRnutí KAPITOLY

- Zrakový orgán se skládá z oka, pomocných orgánů, zrakových drah a zrakového centra v mozku.
- Zrakové a sluchové vady dělíme podle různých kritérií.
- Sportovci se zrakovým postižením mají svou specifickou klasifikaci.
- Speciální sportovně kompenzační pomůcky pro zrakově postižené jsou většinou ozvučené.
- Sportovci se sluchovým postižením mají Deaflympiádu.



### Kontrolní otázka

1. Jaké funkce má zrak?
2. Vysvětli podle jakých kritérií jsou ZP zařazováni do sportovních soutěží?
3. Vyjmenuj některé sportovní disciplíny zrakově postižených sportovců.
4. Na webových stránkách vyhledej, jaký míč se používá u goalballu?
5. Jak vypadá deaflympijské logo?



### Odpověď

1. Orientaci v prostoru, poznávání barev, tvarů, velikosti, plastičnosti, určování vzdálenosti, směru, hloubky, pohybu a klidu.

Zrak nám poskytuje 75-80% informací o okolním světě, je zdrojem estetických zážitků.

2. Podle stupně zrakového postižení se sportovci zařazují do těchto kategorií:

B1 = sportovci nevidomí  
B2 = sportovci se zbytky zraku  
B3 = sportovci slabozrací

3. Goalbal, zvuková střelba, tandemová cyklistika, showdown.

4. Goalballový míč má hmotnost 1250 g a je ozvučený. Jeho obvod je asi 0.76 m. Míč má osm (8) otvorů, každý o průměru 0.01 m. Je vyroben z gumy, jejíž tvrdost určuje Sportovní technická komise IBSA.
5. Deaflympijské logo



**Obr. 25 Deaflympijské logo**



## LITERATURA

JEŠINA, O., JANEČKA, Z. A KOL. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II*. Olomouc: 2008.

KUDLÁČEK, M. A KOL. *Paralympijský školní den*. Olomouc: 2008.

NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*. In PIPEKOVÁ, J. (ed.). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2. rozšířené a přepracované vydání Brno: Paido, 2006.

NOVOHRADSKÁ, H. *Vybrané kapitoly z oftalmopedie*. Ostrava: 2013.

RENOTIÉROVÁ, M., LUDÍKOVÁ, L. *Speciální pedagogika*. Olomouc: 2004.

Zpracováno z materiálů uvedených organizací dostupných na World Wide Web:

[www.sport-nevidomych.cz](http://www.sport-nevidomych.cz)

[www.ibsa.es/eng/](http://www.ibsa.es/eng/)

[www.blindarchery.wz.cz](http://www.blindarchery.wz.cz)

[www.ranapece.cz](http://www.ranapece.cz)



## 4 POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY OSOB S MENTÁLNÍM A TĚLESNÝM POSTIŽENÍM



### RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY

Další kapitola popisuje specifika vývoje osob s mentálním postižením, klasifikaci jednotlivých stupňů mentální retardace podle WHO. Mapuje možnosti sportovního vyžití osob s mentálním a tělesným postižením u nás i v zahraničí. Charakterizuje zvláštnosti speciálních olympiád a popisuje sporty pro osoby s tělesným postižením.

### CÍLE KAPITOLY



Tato kapitola je koncipována tak, abyste po jejím prostudování prokázali schopnost:

- specifikovat vývoj člověka s mentálním postižením
- vysvětlit klasifikaci jednotlivých stupňů mentální retardace
- popsat možnosti sportovního vyžití osob s mentálním postižením
- blíže specifikovat letní a zimní sporty ve Speciální olympiádě
- klasifikovat somatopedii, včetně vybraných diagnóz
- popsat kompenzační pomůcky pro osoby s tělesným postižením, včetně sportovních
- charakterizovat sportovní disciplíny pro osoby s tělesným postižením podle různých kritérií (individuální x skupinové, letní x zimní, indoorové x outdoorové).

### ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU



4 hodiny



## KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Mentální retardace, mentální postižení, speciální olympiáda, sjednocené sporty, somatopedie, porucha hybnosti, motorika, obrna.

### 4.1 Mentální postižení

Laická veřejnost mívá často zkreslené informace o lidech se sníženými rozumovými schopnostmi. Neberou na vědomí, že pro tyto osoby je nesmírně důležité zapojení do volnočasových a sportovních aktivit, které posiluje jejich sociální dovednost a může tak zvýšit šance na úspěšnost v jejich osobním i společenském životě. Jak uvádí Ješina, Kudláček et al. (2011), jsou specifika práce v kontextu APA často přehlížena. Vzhledem k množství kompenzačních a sportovně-kompenzačních pomůcek pro osoby s tělesným a zrakovým postižením a specifík v oblasti komunikace s osobami se sluchovým postižením zůstává problematika osob s mentálním postižením často v jejich stínu. Člověk s mentálním postižením je vzhledem ke svým intelektovým schopnostem a úrovni dalších předpokladů limitován v běžném životě především v oblasti sociální. Kromě toho najdeme jistá specifika i v oblasti ontogeneze psychomotoriky, v komunikačních schopnostech, sféře emocionální a volní, adaptability i chování.

Pohybové aktivity rozvíjejí bezprostřední vnímání, paměť, obrazotvornost, představitost, pozornost, myšlení a řeč.

K charakteristice jedince s mentálním postižením neodmyslitelně patří jedinečnost jeho osobnosti a jedinečnost jeho individuálního postižení. Každý je originální jedinec vyznačující se specifickými zvláštnostmi jak biologické, psychické, tak i sociální povahy a individuálně se liší od druhého. Mentální postižení postihuje všechny složky osobnosti; platí, že čím hlubší je mentální retardace, tím větší je i postižení jednotlivých složek. S celkovým poškozením neuropsychického vývoje souvisí řada zvláštností v jednotlivých stránkách osobnosti.

Osoby s mentálním postižením mohou provozovat mnoho sportů či aktivit, které se přizpůsobují jejich pohybovým dovednostem, schopnostem a respektují osobnost mentálně postiženého.

Sportovní aktivity jsou vhodným prostředkem reedukace, rehabilitace i kompenzace v rámci komplexní péče o osoby s mentálním postižením.

#### 4.1.1 KLASIFIKAČNÍ STUPNĚ MENTÁLNÍHO POSTIŽENÍ Z POHLEDU 10. REVIZE WHO

Dle MKN – 10 (2008) spadá mentální retardace do oboru psychiatrie a tudíž má jako první označení písmeno F. Úsek F70 – F79 se věnuje mentální retardaci a toto značení je pokládáno za základní kód.

- F70 Lehké mentální postižení IQ 69–50
- F71 Středně těžké mentální postižení IQ 49–35
- F72 Těžké mentální postižení IQ 34–20
- F73 Hluboké mentální postižení IQ 20 a níže
- F78 Jiné Stanovení stupně mentálního postižení je nesnadné pro přidružené senzomotorické, somatické postižení, těžké poruchy chování, pro poruchy autistického spektra. Často se jedná o MP vzniklé na základě např. senzomotorické deprivace.
- F79 Nespecifikované mentální postižení Mentální postižení je prokázáno, není však dostatek informací pro zařazení osoby do některého z uvedených stupňů MP.

Označení „jiná mentální retardace“ je v praxi používáno v případech, kdy je diagnostika mentální retardace zvláště nesnadná pro přítomnost přičleněných kombinovaných vad (včetně autismu). „Nespecifikovaná mentální retardace“ se používá v případě, že není dostatek informací a není možné zařadit jedince do již uvedených kategorií (Švarcová In Franiok, 2008). P. Franiok (2008) představuje, že v klinické praxi je mnohdy užíváno u všech stupňů mentální retardace členění s desetinným číslem (např. F 70.0). Desetinné číslo ztvárňuje problémovost chování dané osoby a výše problematického chování u osoby s mentální retardací se vyjadřuje vzestupnou řadou 0 až 8.

#### 4.1.2 VÝZNAM SPORTU PRO OSOBY S INTELEKTOVÝM POSTIŽENÍM

Sport je součástí života světové populace. I jedincům s intelektovým postižením nabízí stejné hodnoty, potěšení a uspokojení. Navíc, sport je velmi cenný prostředek, pomocí něhož mohou být získávány a osvojovány sociální, tělesné (kondiční) a psychologické schopnosti. Významně přispívá k rozvoji dobrého zdraví, může transformovat život jedinců s intelektovým postižením, dávat mu nové stimuly, pocit úspěchu, vlastní ceny, výkonu a sounáležitosti. Sportovní aktivity mohou změnit život rodičů a celé rodiny. Sportovci s intelektovým postižením, soutěžící na vrcholové úrovni, jsou nejen vzorem pro ostatní, ale také napomáhají k odstraňování předsudků a ignorance ze strany většinové společnosti.

Sportovní aktivity jsou vhodným prostředkem reedukace, rehabilitace i kompenzace v rámci komplexní péče o osoby s mentálním postižením.

#### 4.1.3 HISTORIE ORGANIZACE SPORTU OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM VE SVĚTĚ

Sport handicapovaných je historicky mladou záležitostí. Skutečné odborné využívání tělesné výchovy či pohybových aktivit pro specifické potřeby osob s postižením je záležitostí posledních 150 let. Vývoj v 19. a v první polovině 20. století byl charakterizován jako postup od léčebně orientovaných pohybových aktivit k tělesné výchově. Pro sportovní aktivity osob s MP bylo revolučním krokem založení Special Olympics v šedesátých letech minulého století, které je spjato se jménem rodiny Kennedyových, nadací Josepha P. Kennedyho Jr. a organizačními aktivitami Eunice Kennedyové – Shriverové. Původně

pouze americké aktivity se postupně rozšířily v celosvětové hnutí Special Olympic International, zahrnující dnes více než milion pravidelně aktivních mentálně postižených sportovců ve více než 160 zemích světa. Důležitou roli sehrálo založení Mezinárodní sportovní federací pro osoby s postižením intelektu - INAS-FID (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability), v roce 1986, která v současnosti sdružuje národní organizace z 86 zemí všech kontinentů. Prvním pokusem o uspořádání celosvětových her osob s MR byla organizace 1. paralympijských her pro MP sportovce v Madridu (DePauw, 1993), jako neoficiální součást paralympiády v Barceloně s účastí 1400 sportovců ze 74 zemí, včetně českých sportovců. Za významné datum je považován rok 1996, kdy sportovci s MP poprvé oficiálně soutěžili na paralympijských hrách v Atlantě. MP sportovci byli i na zimních POH v Lilienhameru v roce 1994, Naganu 1998 i na letních POH v Sydney.

V České republice se rozvíjí sportovní aktivity osob s MP od roku 1992 se vznikem Českého svazu mentálně postižených sportovců (ČSMPS).

#### 4.1.4 SYSTÉM SOUTĚŽÍ A SPORTY ČESKÉHO SVAZU MENTÁLNĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců - ČSMPS

Systém soutěží Českého svazu mentálně postižených sportovců zahrnuje nabídku soutěží od oddílových, přes klubové, regionální až po soutěže v rámci České republiky a soutěže mezinárodní. ČSMPS organizuje soutěže nejen ve všech sportech, ve kterých se konají i mistrovství světa či Evropy INAS-FID, ale i sportech dalších. V současnosti se usku- tečňuje celkem 12 mistrovství ČR a jedna celorepubliková turistická akce. V systému regi- onálních a republikových soutěží jsou, na rozdíl od soutěží světových, pravidelně zave- deny kategorie A a B. Kategorie A je určena žákům, studentům a absolventům základních škol praktických (dříve zvláštních škol), některým studentům praktických škol a odbor- ných učilišť, kategorie B je určena sportovcům ze základních škol speciálních (dříve po- mocných škol), stacionářů a ústavů sociální péče. Sportovci kategorie B mohou v případě zájmu startovat v kategorii A, opačný postup není možný.

#### **Česká reprezentace se účastní těchto mezinárodních akcí:**

Global Games, Paralympiády, MS a ME v plavání, atletice, stolním tenise, basketbalu, kopané, tenise, lyžování, cyklistice. Kromě těchto akcí startují čeští sportovci pravidelně také na mezinárodních mistrovstvích.

#### **Provozované sporty:**

**Letní sporty:** atletika, cyklistika, florbal, kopaná, košíková, plavání, přespolní běh, stolní tenis, tenis, turistika, boccia.

**Zimní sporty:** alpské lyžování, běžecké lyžování, snowboarding, snowshoeing – běh ve sněžnicích, rychlostní bruslení – short track, krasobruslení, floor-hockey (modifikace ledního hokeje), turistika a hry v zimní přírodě.

#### 4.1.5 GLOBAL GAMES

Global Games jsou obdobou paralympijských her. Pořádají se pro sportovce sdružené v Mezinárodním svazu mentálně handicapovaných sportovců INAS-FID, kteří se nemohou účastnit paralympiád. První ročník se odehrál v roce 2004 ve Švédsku (Bollnäs). Soutěžilo se v následujících sportech: atletika, basketbal, kopaná, plavání, stolní tenis, tenis.

Druhé Světové hry mentálně postižených sportovců se konaly u nás v roce 2009 v Liberci a Jablonci. Přihlásilo se více než 1 400 sportovců ze třiceti zemí. Sportovci se utkali v řadě disciplín (atletika, silniční cyklistika, futsal, judo, košíková, plavání, stolní tenis, tenis).

#### 4.1.6 SPECIÁLNÍ OLYMPIÁDA - SO

Eunice Kennedyová- Shriverová : „Speciální olympiáda je tou nejčestnější olympiádou - není zde žádný doping, žádné taktizování, žádné finanční machinace, jde zde o ryzí sportování, kdy mnozí sportovci překonávají sami sebe.“



Obr. 26 Logo Speciálních Olympiád

##### 4.1.6.1 Pojem a cíl

Speciální olympiády jsou určeny pro sportovce s primárním mentálním postižením.

Základní ideou je nabídnout mentálně postiženým společnosti vzájemné rovnosti. Hry doslova naplňují Coubertinovo heslo "Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se."

Cílem SO je umožnit co největšímu počtu lidí s mentálním postižením pravidelně sportovat a účastnit se sportovních soutěží bez ohledu na absolutní výkonnost. Vyhrát tak mohou i sportovci s těžkým stupněm mentálního postižení. Celý program SO má tedy vedle vlastní sportovní hodnoty velký význam sociální, kdy sportovci vstupují do uznávaných a oceňovaných rolí závodníků a v neposlední řadě přispívá i k obohacení citového života mentálně postižených sportovců a jejich rodičů, kteří mnohdy poprvé v životě mohou se svým dítětem prožít pocit úspěchu a radosti.

#### **4.1.6.2 Pravidla**

Výkon je v SO chápán jako kategorie individuální, sportovci jsou při sportovních soutěžích rozděleni zásadně do skupin podle své výkonnosti.

Účast na hrách je umožněna všem mentálně postiženým, kteří jsou zapojeni do pravidelné sportovní činnosti ve sportovních klubech, nejsou stanoveny výkonnostní limity. Základním kritériem výběru pro účast je celoroční aktivita a snažení jedince.

Speciální olympijský program je otevřen všem lidem s mentálním postižením, kteří dovršili 8 let a jejichž IQ není vyšší než 80. Dolní hranice IQ není určena, to znamená, že do sportovní činnosti mohou a mají být zapojováni i jedinci s těžkým stupněm mentálního postižení. Závodníci jsou rozděleni do skupin po osmi tak, aby každý měl šanci uspět. K důležité zásadě her patří, že odměňování jsou všichni účastníci. Pro slavnostní vyhlášení výsledků je připraveno 8 stupňů vítězů, závodníci na 1. až 3. místě jsou odměněni medailami, na 4. až 8. místě stužkou.

#### **4.1.7 SJEDNOCENÉ SPORTY**

Sjednocené sporty jsou součástí SO programu v tréninku a soutěžích, vyvinuté SOI. Jsou to akreditované programy, v nichž je zhruba stejný počet sportovců SO a vrstevníků-sportovců (partnerů), kteří se ve společných týmech účastní tréninků a soutěží. Všichni účastníci (SO sportovci i partneři) v družstvu by měli být obdobného věku a schopností. Všichni sportovci ve sjednoceném programu musí mít nezbytnou úroveň dovedností pro účast ve sportu. SO sjednocené sporty jsou významným programem, protože rozšiřují sportovní příležitosti pro sportovce i partnery usilující o nové vyšší mety.

### 4.1.8 HISTORIE

Program speciálních olympiád pro mentálně postižené založila na sklonku 60. let v USA paní Eunice Kennedyová - Shriverová, sestra prezidenta Johna F. Kennedyho, která upořádala první sportovní tábor pro děti s mentálním postižením a uvedla tak v život myšlenku sportování jako prostředku rozvoje osobnosti a integrace lidí s mentálním postižením. Od té doby se Speciální olympiáda postupně rozšířila téměř do celého světa. A od roku 1990 působí Hnutí speciálních olympiád také v České republice. Hnutí SO je uznáno Mezinárodním olympijským výborem a je oprávněno používat termín "Olympiáda".



Obr. 27 Eunice Kennedyová

#### 4.1.8.1 Program

Mezinárodní program SO (SOI) má svá přesná pravidla, vyjadřující základní myšlenky SO, a své stálé orgány od světových přes kontinentální až po národní. V současné době má přes 140 oficiálně akreditovaných národních členů.

Vlastní speciální olympijský program v současnosti zahrnuje 19 letních (atletika, plavání, gymnastika, badminton, košíková, volejbal, kopaná, házená, kuželky, boccia, vzpírání, jezdeckví, bruslení na kolečkových bruslích, cyklistika, jachting, softball, tenis, stolní tenis, golf) a 5 zimních (sjezdové lyžování, běžecké lyžování, krasobruslení, rychlobruslení, halový hokej) sportů.

## 4.2 Okruh osob s tělesným postižením

### 4.2.1 SOMATOPEDIE A JEJÍ PŘEDMĚT

Vědní obor speciální pedagogiky, který se zabývá výchovou a vzděláváním (edukací) jedinců s tělesným postižením, zdravotním oslabením a chronickými nemocemi je **somatopedie**. Název oboru je složen z řeckých slov (*soma-tělo*), (*paidea-výchova*). V německy mluvících zemích se nejčastěji používá termín *Korperbehidertenpadagogik*, v anglicky mluvících zemích *Education of Students with Fysical Distability* (Vítková, 1999).

**Předmětem somatopedie** jsou jedinci s tělesným postižením, zdravotním oslabením nebo chronickou nemocí. Společným znakem osob s **tělesným postižením** je omezení pohybu v důsledku poškození podpůrného nebo pohybového aparátu, či jiného organického



poškození (Vítková, 1999). Jedná se o dlouhodobý nebo trvale omezující zdravotní stav např. při DMO (dětské mozkové obrně) - vozičkář .

**Zdravotní oslabení** – je stav, kdy je jedinec omezen v některých výkonech, nebo činnostech např. při epilepsie, srdeční vadě.

**Chronická nemoc** – je stav, kdy fyzická výkonnost je omezena v opakujícím se čase po nějakou dobu např. při astma, alergii.

**Klasifikace pohybových vad** – dělíme podle různých kritérií, nejčastěji:

- podle **doby vzniku postižení** a) vrozené a dědičné  
b) získané
- podle **místa postižení** a) obrny  
b) deformace  
c) amputace a malformace

#### 4.2.2 VYBRANÁ ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

**OBRNY** – dělíme také do několika podskupin:

- podle **místa vzniku** a) centrální – zahrnují mozek a míchu  
b) periferní – zahrnují obvodové nervstvo
- podle **stupně závažnosti** a) parézy – částečné ochrnutí  
b) plégie – úplné ochrnutí
- podle **doby vzniku** a) vrozené a dědičné – např.DMO  
b) získané (úrazem, nemocí) traumatické obrny

**Mozková obrna (MO)** – (dříve dětská mozková obrna – DMO) je závažné raně vzniklé postižení mozku projevující se převážně v poruchách hybnosti (Lesný, 1972). Pro DMO je typické hybné postižení, tělesná neobratnost, zejména v jemné motorice, nerovnoměrný vývoj, zvýšená pohyblivost a neklid, nesoustředěnost, těkavost, nedokonalost vnímání, střídání nálad a výkyvy v psychickém vývoji i výkonnosti, opožděný vývoj řeči a přidružená postižení. Uvedené znaky se vyskytují v různých formách různé intenzitě. Hlavní dělení DMO je na formy **spastické** (křečovité) a **ne-spastické** (chabé).

**Traumatické obrny** – vznikají při **úrazech páteře** s následným poraněním míchy (autohavárie, sporty – skoky a pády). Celkový stav postiženého a zachování pohybové schopnosti závisí jednak na tom, zda mícha byla poškozena částečně nebo úplně, jednak na tom,



v kterém místě byla zasažena. Čím se blíží poškození ke krku, tím je stav postiženého závažnější.

**Úrazy hlavy** – otevřené poranění hlavy, při němž může být zasažena lebka i mozek nebo uzavřené poranění hlavy různého stupně:

- **komoce** – otřes mozku (nejlehčí)
- **komprese** – stlačení mozku
- **kontuze** – zhmoždění mozku

Při všech úrazech hlavy je třeba vyhledat lékaře, neboť potíže se nemusí dostavit ihned, ale a po několika hodinách, zejména zvracení, bolesti hlavy, celková slabost !!!

**Rozštěpy páteře** jsou vrozeným postižením, vznikají nesprávným uzavřením páteřního kanálu, nejčastěji v bederní oblasti. Vady vyvolávají částečnou až úplnou obrnu dolních končetin a obrnu svěračů. Intelekt nebývá poškozen. Dělíme podle závažnosti na :

- spina bifida - je rozštěp páteře bez postižení míchy nebo míšních plen
- meningokéla – je rozštěp páteře a míšních plen
- meningomyelokéla – je rozštěp páteře, len a míchy

**DEFORMACE** – zahrnují velkou skupinu vrozených nebo získaných vad, které se vyznačují nesprávným tvarem některé části těla (Kubát, 1992).

**Získané deformace** – jsou důsledkem nesprávného držení těla, vyznačující se změnami v zakřivení páteře nebo nestálým držením těla např. **skoliózy**.

**Vrozené deformace** – tvoří další poměrně velkou skupinu pohybových vad. K nejznámějším patří **nesprávný vývoj kyčelního kloubu**, postižení může být jednostranné nebo oboustranné a bývá vyvoláno vrozeným nedostatečným vývojem kyčelních kloubů, popř. úplným vykloubením hlavice **luxace**, nebo částečným vykloubením **subluxace**. Závažnějším onemocněním je **progresivní svalová dystrofie** (myopatie) jde o primární dědičné onemocnění svalů vzniklé na podkladě dědičné metabolické poruchy. Postihuje ramenní nebo pánevní pletenec.

**AMPUTACE A MALFORMACE** – **amputací** rozumíme umělé odnětí končetiny nebo jejích částí. Příčinou jsou nejčastěji úrazy, ale i cévní a infekční onemocnění.

**Malformací** – rozumíme patologické vyvinutí různých částí těla, nejčastěji končetin.

Částečné chybění končetiny označujeme jako **amélie**, stav, kdy končetina navazuje přímo na trup nazýváme **fokomélie**. Malformace řadíme do skupiny **vrozených vývojových vad** (VVV).

### 4.2.3 KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO TĚLESNÝ HANDICAP

**Kompence** – znamená nahrazení postižené funkce a řadíme ji ke speciálně pedagogickým metodám. Ve vztahu k pohybovým aktivitám osob s tělesným postižením existují

pomůcky, které buď úplně, nebo částečně nahrazují funkce končetin při pohybu nebo manipulaci s předměty.

**Kompenzační pomůcky pro sportovce** můžeme rozdělit podle různých kritérií např.:

- pro sportovce s amputací horních či dolních končetin
- pro sportovce na vozíku

**Kompenzační pomůcky pro amputáře:**

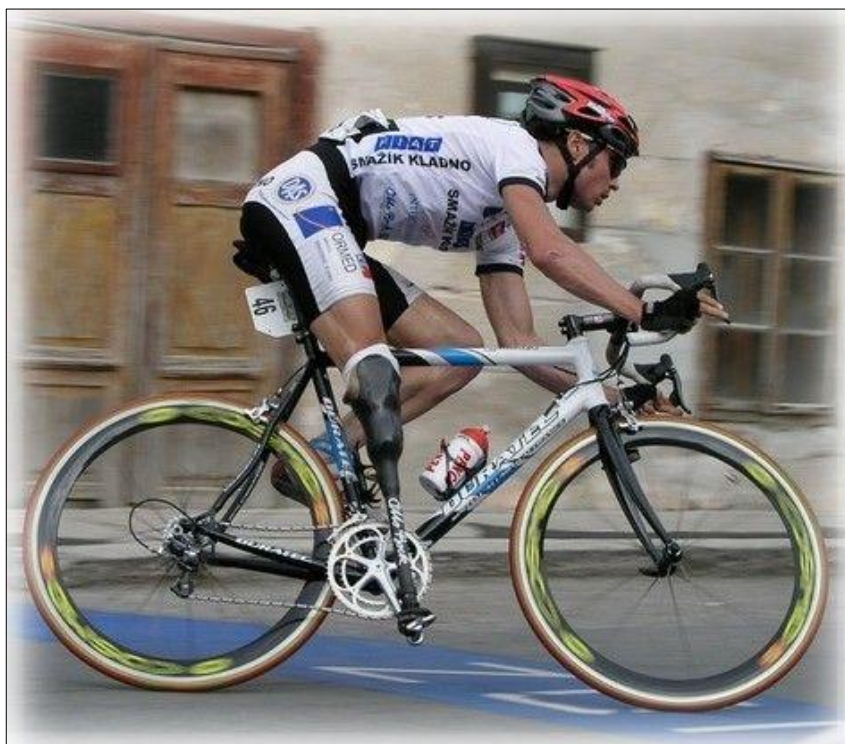
- různé typy protéz, které se vytvářejí přímo na míru s cílem umožnit plnohodnotný život, u dolních končetin protézy podkolenní a nadkolenní, včetně aktivních kloubů (nejčastěji využívají atleti a cyklisté)

Někteří sportovci s amputacemi mohou soutěžit v sedě s využitím vozíků nebo speciálních sportovních pomůcek např. sledge hokejové saně či monoski.



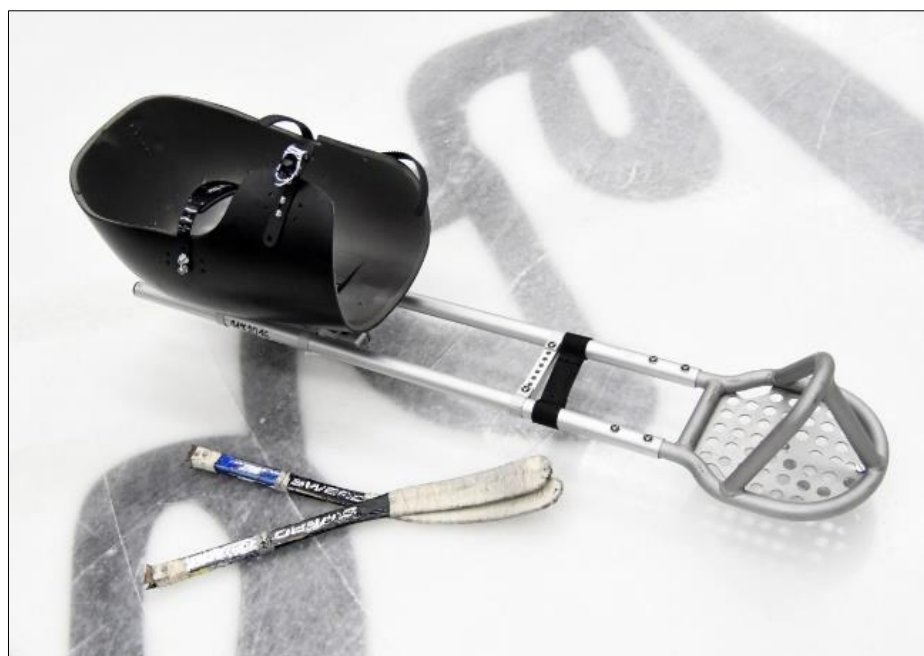
**Obr. 28 Protetická pomůcka**

<http://www.ortoprotet-lbc.cz>



**Obr. 29** Cyklista s podkolenní amputací

[www.promatpraha.cz/promat-pomaha/cyklista-jiri-jezek](http://www.promatpraha.cz/promat-pomaha/cyklista-jiri-jezek)



**Obr. 30** Sledge a hokejky pro parahokej



**Obr. 31 Zápás v parahokeji**

Parahokej <http://saltlake2002.paralympic.org>

#### **Kompenzační pomůcky pro vozíčkáře:**

- ortopedické vozíky usnadňují pohyb v prostředí bez architektonických bariér, ale mohou být také sportovní pomůckou pro různé typy sportu

Rozlišujeme vozíky:

- elektrické (pro těžší typ postižení)
- mechanické ještě dělíme na:
  1. pasivní (slouží k přepravě s pomocí jiných osob)
  2. aktivní (aktivní zapojení do společnosti, nízká hmotnost)
  3. sportovní (lehké dobře ovladatelné, většinou velmi drahé)
  4. vozíky pro jízdy (tříkolky, handbiky)

Při výběru vozíku se vždy přihlíží k individuálním potřebám člověka s handicapem.





**Obr. 32** Standartní mechanický vozík



**Obr. 33** Aktivní mechanický vozík



**Obr. 34 Sportovní mechanický vozík**



**Obr. 35 Handbike**



**Obr. 36 Elektrický vozík**



**Obr. 37 Multifunkční vozík**



**Obr. 39 Chodítko**





## Literatura k textu

KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*, Olomouc : UP, 2007.

PIPEKOVÁ, J.(ed.). *Kapitoly ze speciální pedagogiky* Brno: Paido, 2006.

Zpracováno z materiálů uvedených organizací dostupných na World Wide Web:

<http://www.sport-nevidomych.cz/>

<http://www.medicco.cz>

<http://saltlake2002.paralympic.org>

[www.promatpraha.cz/promat-pomaha/cyklista-jiri-jezek](http://www.promatpraha.cz/promat-pomaha/cyklista-jiri-jezek)

<http://www.ortoprotet-lbc.cz>

### 4.2.4 LETNÍ SPORTY OSOB S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Sport je považován za významný a nezastupitelný faktor lidského rozvoje, směřující ke zdokonalování tělesné a psychické kondice a k rozvoji společenských vztahů. Pozitivně ovlivňuje zdravotní, psychický a sociální stav postižené osoby. Úspěch ve sportu znamená pro osobu s postižením kompenzaci pocitu méněcennosti životní zbytečnosti a usnadňuje návrat do „normálního života“. Snahu a píli sportovce s postižením plně vystihuje citace Oty Pavla: „Život je poškodil, hledali svou příležitost a našli ji. Chtěli přinejmenším totéž co statní a museli dokázat dvakrát nebo desetkrát.“

#### Cíl

Po prostudování této kapitoly a doporučených webových stránek dokážete:

- Vyjmenovat letní sporty pro osoby s tělesným postižením
- Rozlišit jednotlivé sportovní klasifikace
- Uvést základní pravidla vybraných sportů
- Blíže charakterizovat speciální sportovní nářadí, které kompenzuje fyzické postižení jedince
- Znat disciplíny ve vybraných sportech

#### 6.1 Klasifikace sportovců s tělesným postižením

- 6.2 Atletika
- 6.3. Basketball
- 6.4. Plavání
- 6.4. Cyklistika
- 6.5. Lukostřelba
- 6.6. Střelba
- 6.7. Kopaná
- 6.8. Pálkové sporty
- 6.9. Floorball
- 6.10. Rugby vozíčkářů
- 6.11. Boccia
- 6.12. Volejbal
- 6.13. Ostatní sporty

#### **4.2.5 KLASIFIKACE SPORTOVců S TĚLESNým POSTIŽENím**

Klasifikace sportovců slouží ke vhodnému zařazení do skupin, tak aby míra či charakter postižení byla napříč závodní skupinou srovnatelná a postižení sportovce v dané soutěži nehandicovalo. Existuje obecná klasifikace sportovců dle typu postižení, ale používá se klasifikace tzv. funkční a sportovně specifická. Klasifikace je funkční, neboť sportovec není do třídy zařazen na základě rozhodnutí lékaře (resp. popisu postižení), ale na základě testování určitých schopností a dovedností specifických pro daný sport. Každý sport má skupinu klasifikátorů (např. fyzioterapeut, trenér, sportovní technik, sportovec), kteří jsou zodpovědní za zařazení sportovce do určité třídy (skupiny). Slovo „sportovně specifická“ popisuje fakt, že každý sport má (může mít) svůj specifický klasifikační systém.

#### **4.2.6 ATLETIKA**

##### **Klasifikace**

V atletice tělesně postižených jsou sportovci s amputacemi rozděleni podle stupně postižení do pěti základních skupin. Sportovci používající vozík jsou rozděleni do osmi sku-

pin pro vrhy a hody a čtyřech skupin pro jízdy. O zařazení do jednotlivých kategorií rozhoduje odborná lékařská komise, která je přítomná na mistrovství České republiky. Ke startu na mezinárodních závodech je třeba mít certifikát mezinárodní komise. Tato komise se schází vždy u příležitosti významných atletických podniků (ME,MS).

## **ATLETICKÉ DISCIPLÍNY**

### **Jízdy na vozících**

Jízdy se konají na stadionu na vzdálenost 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000, 10.000 m půlmaratón, maratón a na silnici. Jezdí se na speciálních vozících (formulích), které jsou vyrobeny na míru.



**Obr. 39 Závody na formulích**



Obr. 40 Formule - detail

<http://www.atletikavozickaru.wz.cz>

### Vrhačské disciplíny

Soutěží se ze speciálních vrhačských rámců-židlí (tzv.koz), nebo z klasických vozíků. Vrhačí rámy nejsou standardizovány. Každý sportovec si je může přizpůsobit svým potřebám a postižení. Jediné pravidlo je maximální výška sedačky - 75 cm od země. Soutěží se ve: vrhu koulí, hodu oštěpem, kuželkou, diskem. Pravidla jsou obdobná jako u nepostižených sportovců.



Obr. 41 Hod oštěpem





**Obr. 42 Hod oštěpem**

### **Dráhové disciplíny**

Sprinty na 100m, 200m, 400m, střední tratě na 800m, 1 500m a vytrvalostní tratě na 5 000m, 10 000m, maratón a štafetové závody na 4 krát 100m, 4 krát 400m.

### **Skokanské disciplíny**

Skok vysoký, skok daleký a trojskok.

### **Pětiboj**

Vozíčkářský víceboj zahrnuje dvě jízdy a všechny vrhačské disciplíny. Pořadí se stanovuje pro kategorie kvadru a para podle tabulek diferencovaných pro každý stupeň postižení. V kategorii kvadruplegici se soutěží v kouli, oštěpu (sk. F51 kuželka), 100 m, disk, 800 m. Disciplíny kategorie paraplegik jsou koule, oštěp, 200 m, disk, 1.500 m.

## **4.2.7 BASKETBALL**

### **Klasifikace**

Systém IWBF klasifikace (International Wheelchair Basketball Federation) zahrnuje čtyři hlavní bodové kategorie: 1.0, 2.0, 3.0 a 4.0 a kategorie půl-bodové 1.5, 2.5, 3.5 a 4.5. Všechna mužstva mají povoleno zařadit do kádru hráče bez postižení, přičemž musí dodr-

žet povinnost nasazení jediného hráče bez postižení do hry ve stejném čase. Hráči bez postižení mají nejvyšší klasifikaci, tedy 4,5 bodu.. Maximální povolený součet bodů jednoho družstva na hřišti je 13,5 (v klubových soutěžích 14,5). Tým je sestaven z pěti hráčů.

## DISCIPLÍNA

Basketbal vozíčkářů je nejrozšířenějším kolektivní sport lidí s tělesným postižením. Věnují se mu tisíce lidí po celém světě. Basketbal na vozíku je řízen Mezinárodní federací basketbalu na vozíku (International Wheelchair Basketball Federation – IWBF)

V České republice má basketbal vozíčkářů bohatou historii. Vznikal v sedmdesátých letech jako doplněk rehabilitace v rehabilitačních ústavech v Kladrubech a Hrabyni. Se specializovanou sportovní přípravou se začalo až v roce 1984. První neoficiální mistrovství ČR se konalo v roce 1987 v Hrabyni a o rok později v březnu 1988 v Praze 1. přebor ČR v basketbale vozíčkářů proběhl za účasti čtyř družstev: USK META Praha, SLOVAN Kladruba, META Hrabyně a TJ MORAVIA Brno.

V dnešní ligové soutěži spolu soupeří čtyři česká a dvě rakouská mužstva.

Vzhledem k tomu, že v České republice nemají ženy zájem o basketbal na vozíku, je umožněno našim klubům hrát ligové zápasy koedukovaně (muži a ženy dohromady).



Obr. 43 Basket na vozíku

<http://www.atletikavozickaru.wz.cz>

## 4.2.8 PLAVÁNÍ

### KLASIFIKACE

Plavecká klasifikace je specifická tím, že spojuje závodníky s různými druhy postižení (paraplegici, osoby s DMO, amputacemi apod.). Je zde 10 plaveckých tříd pro sportovce s TP (kategorie S1-S10). Systém je složitější, neboť sportovci mohou být zařazeni do různých tříd pro volný způsob, prsa, či polohovací závod.

### PLAVECKÉ DISCIPLÍNY

Stejně jako na olympiádě, plavci poměřují své dovednosti ve volném způsobu, znaku, motýlku, stylu prsa a polohovém závodě. Plavání patří mezi nejrozšířenější sporty u všech druhů postižení hlavně díky své využitelnosti při rehabilitaci. Plavci jsou zařazeni do klasifikačních tříd podle funkčních schopností pro jednotlivé plavecké styly. Soutěže jsou řízeny Komisí IPC pro plavání IPSC, která se řídí pravidly FINA. Mezinárodní pravidla jsou uplatňována s několika výjimkami umožňujícími optimální start nebo možnost vodního startu. Nejsou povoleny žádné pomůcky ani protetické.



Obr. 44 Plavání osob s postižením

<http://www.cuni.cz/IFORUM-4902.html>

## 4.2.9 CYKLISTIKA

Cyklistika je sportem, který přinesl postiženým opojení z rychlosti. V poslední době se výkony a závody postižených vyrovnávají cyklistům zdravých.



Disciplíny jsou: dráhové a silniční, pro jednotlivce a týmy na kole (bicyklu), na speciální trojkolce (tricyklu) nebo vozítku (handcyklu). Soutěží se ve sprintu, stíhacím závodě a časovkách. Jsou uplatňována pravidla Mezinárodní cyklistické unie (UCI).



**Obr. 45** Dráhový cyklista s amputací



**Obr. 46** Cyklista na trojkolce



<http://www.paralympic.cz>, <http://www.shsa.cz/cyklistika/>

#### 4.2.10 LUKOSTŘELBA

Lukostřelba je testem přesnosti, síly a koncentrace. Je určena většinou tělesně postiženým (úrazy páteře, spastici, amputace a další). Soutěží se ve třech funkčních třídách (ARST - stojící, ARW1 a 2 - vozíčkáři + třída Open). Soutěží jednotlivci a tříčlenné týmy (s náhradníkem). Střílí se na vozíku i ve stoje s reflexním a kladkovým lukem, na kruhové terče s 10 bodovanými zónami na určené vzdálenosti. Soutěže jsou řízeny komisí pro lukostřelbu IPC a soutěží se podle pravidel FITA s drobnými modifikacemi.



Obr. 47 Lukostřelec na vozíčku

<http://www.atletikavozickaru.wz.cz>

#### 4.2.11 STŘELBA

Střelba ze vzduchové pušky je určena pro sportovce s těžším postižením.

Střelba je testem přesnosti a kontroly, při které soutěžící používají pistole nebo pušky, aby stříleli na stacionární terč série střel. Soutěží se ve dvou třídách, stojících a vozíčkářů. Soutěže se konají v pistoli a pušce na vzdálenosti 10, 25 a 50m, v mužských, ženských a smíšených kategoriích pro jednotlivce a družstva. Klasifikace pro střelbu je funkční a slučuje více druhů postižení. Soutěže jsou řízeny Komisí IPC pro střelbu a soutěží se podle modifikovaných pravidel ISSF.

#### 4.2.12 KOPANÁ

Fotbal je jeden z nejvíce vzrušujících světových sportů a soutěže jsou pro 5 nebo 7 hráčů. Sport je provozován organizací CP-ISRA a podle pravidel FIFA s několika modifikacemi. V týmu je 5 nebo 7 hráčů, z nichž jeden je brankář. Každému týmu jsou povoleni až tři náhradníci v každé dokončené hře. Hřiště má menší rozměry, nepískají se ofsajdy a vhazování se provádí jednou rukou. Doba trvání hry: je 30 minut s 15 minutovou přestávkou v poločase. Kopaná se 7 hráči je výhradně určená spastikům.

#### 4.2.13 PÁLKOVÉ SPORTY

##### STOLNÍ TENIS

Sportovci všech druhů postižení (kromě zrakově postižených) mohou soutěžit ve stolním tenise v jedné z 11 tříd. Stolní tenisté jsou rozděleni na stojící, vozíčkáře a mentálně postižené. Soutěží se účastní sportovci s poškozením míchy, amputacemi, DMO a Les Autres (jiné postižení).. Soutěže probíhají v jednotlivcích, párech a družstvech. Hraje se podle mírně upravených pravidel Mezinárodní federace stolního tenisu (International Table Tennis Federation -ITTF).



Obr. 48 Stolní tenis vozíčkářů

## TENIS NA VOZÍKU

Tenis vozíčkářů je velmi mladou disciplínou. Tenisová pravidla jsou stejná jako u tenisu chodících s tou výjimkou, že tenista na vozíku má možnost odehrát míček až po jeho druhém dopadu na plochu dvorce. Není však podmínkou, že druhý dopad míčku musí být vždy do kurtu. Míček nesmí být odehrán po třetím dopadu. V případě, že dojde k vzájemnému zápasu mezi tenistou na vozíku a chodícím hráčem, platí pro tenistu vozíčkáře závazná pravidla pro tenis na vozíku a pro hráče chodícího závazná pravidla tenisu chodících. Hrají se dvouhry a čtyřhry na dva sety. Tenis je řízen Mezinárodní asociací tenisu na vozíku (International Wheelchair Tennis Association – IWTA).



Obr. 49 Tenis na vozíčku

## SOFTBAL NA VOZÍKU

Softball na vozíku byl založen před 25 lety na středozápadě USA, který vycházel z pravidel baseballu. Zatím se hraje pouze v Americe a Kanadě, ale pomalu stoupá zájem i ostatních zemí o tento sport. Softball na vozíku zatím není zařazen do paralympijských her. V Evropě dosud neexistuje žádný tým. O softballu na vozíku se v roce 2003 první zmínila Fakulta tělesné kultury v Olomouci.

## BADMINTON

Je populárním rekreačním sportem, který se začíná rozvíjet také u osob s TP. Dle dostupných informací se badmintonu TP v České Republice doposud nikdo systematicky nevěnuje. Badminton se hraje ve třech základních kategoriích: ve stoje, v sedě a na vozících.

#### 4.2.14 PARAFORBAL

Paraflorbal je halový sport a díky téměř identickým pravidlům s klasickým florballem je dobře srozumitelný nejen vozíčkářům, ale i široké veřejnosti se základním povědomím o tomto mladém a dynamickém sportu. Vozíčkářský florbal se tak staví vedle basketbalu a rugby jako další atraktivní příležitost k provozování týmového sportu na vozíku.

#### CHARAKTERISTIKA

Paraflorbal je atraktivní, technická a především kolektivní hra, která umožňuje převážně mladým handicapovaným lidem plné začlenění do hráčského kolektivu a následně i do společnosti. Paraflorbal je ojedinělý tím, že hráčská družstva mohou být smíšená; společně mohou hrát muži i ženy. Paraflorbal je také vhodným doplňkovým sportem pro mnohé úspěšné sportovce a paralympioniky. Příkladem jsou Rostislav Pohlmann - atletika vozíčkářů, Zdeněk Krupička - parahokej, Miroslav Šperk - alpské lyžování (monoski), David Drahonínský - lukostřelba a další.

#### VÝTAH Z PRAVIDEL

Hra florbal je založena na stejném principu jako všechny sporty. Podat dokonalý výkon, získat větší počet bodů — gólů a porazit soupeřův tým. Florbal je kolektivním sportem, ale záleží na výkonu každého jednotlivce, aby mohlo uspět celé družstvo. Hraje se na branky (góly). Vítězství je výsledkem více dílčích činností — rychlá reakce, umění manipulace s míčkem, taktické myšlení, atd.. Ve florbalu vozíčkářů hrají proti sobě dvě družstva, vítězí to, které nastřílí více branek, čímž se florbal řadí mezi hry brankové. Hraje systémem pět hráčů v poli a brankář. Hrací plocha má rozměry 40 m x 20 m (délka x šířka). Hrací čas je dvakrát dvacet minut. Zápas rozhodují vždy dva rozhodčí s rovnocenným právem rozhodování. Rozhodčí jsou delegováni Českou florbalovou unií a vlastní licenci rozhodčího. Florbal se hraje v halách. Hřiště je ohraničeno mantinely 50 cm vysokými. Hokejky a míčky jsou vyrobeny z plastových materiálů. Ve florbalu je zakázán tvrdý kontakt s protihráčem: sekání, hákování, nadzvedávání hokejky, držení a úmyslné narážení do soupeřova vozíku. Paraflorbal má zcela stejná pravidla jako u florbalu nehandicapovaných až na pár dodatků (hraní pod vozíkem, brankář může hrát s hokejkou, výška hraní vysoké hokejky apod.).



## HISTORIE - ČESKÁ REPUBLIKA

Myšlenka na založení sportovního klubu pro handicapované se zrodila v lednu roku 1996 v Janských Lázních, hlavní iniciátorkou byla Mgr. Kateřina Dušková. V dubnu vzniklý sportovní klub SK Akáda Obchodní akademie pro tělesně postižené v Janských Lázních byl zaregistrován pod Českým svazem tělesně postižených sportovců. Ihned po jeho vzniku začali trenéři připravovat první sportovní a volnočasové aktivity. Každý měl tehdy na výběr z mnoha již existujících a dobře organizovaných sportů v ČSTPS. Ke vzniku florbalových oddílů, které postupně vznikaly při SK Akáda přispěla spolupráce Petra Aliny s Ing. Jaroslavem Marksem a Martinem Erikssonem, kteří v té době byli trenéry české florbalové reprezentace a v Janských Lázních sprádali taktické plány na vzájemná mezinárodní utkání. Martin Eriksson, v Čechách žijící Švéd, tehdy vysvětlil několika zájemcům z řad studentů, co to vlastně ten florbal je. Ti nadšeni touto hrou založili tým chodících handicapovaných hráčů a začali pod vedením Petra Aliny pilně trénovat. Jejich snažení vyvrcholilo v roce 2001, kdy přivezli bronzové medaile z mezinárodního turnaje ve Švýcarsku. Tréninkům chodících hráčů často přihlíželi vozíčkáři a chtěli si hru také vyzkoušet; tak vznikla myšlenka založit tým florbalu vozíčkářů. Mezi prvními janskolázeňskými hráči byli Kateřina Grusová, Pavel Matěcha, Pavel Dvořák, Pavel Kučera a Miroslav Podzimek. Sportovní centrum pro zdravotně postižené při Obchodní akademii v Janských Lázních pořádalo v květnu 1999 Sportovní den, kterého se zúčastnili tehdejší studenti Jedličkova ústavu Zdeněk Krupička a Martin Černý, kteří již měli o mnoho více florbalových zkušeností než tehdejší krkonošský tým. Součástí této akce byl i turnaj florbalových týmů z JÚŠ, Jedličkova ústavu Liberec a Obchodní akademie v Janských Lázních. Kromě týmů pořádajícího SC OA byly týmy sestaveny z vozíčkářů i hůře chodících. Aby nedošlo k případnému zranění, rozhodlo se, že se chodící hráči posadí na vozík, a tím budou utvořena vozíčkářská družstva. V rámci Sportovního dne v roce 1999 byl odehrán první zápas vozíčkářských týmů.

## ČESKÁ FEDERACE FLORBALU VOZÍČKÁŘŮ (dále jen ČFFV)

Česká federace florbalu vozíčkářů — občanské sdružení vznikla dne 7. 12. 2005 registrací stanov u Ministerstva vnitra České republiky pod číslem VS/1—1/62519/05-R. Hlavním důvodem vzniku samostatné organizace handicapovaných florbalistů bylo aktuální vyhrocení sporu mezi Českým paralympijským výborem (ČPV) a Českým svazem tělesně postižených sportovců (ČSTPS), v jehož důsledku se ČSTPS, sdružující tělesně postižené sportovce všech sportovních odvětví, ocitl ve finančním a funkčním ohrožení a přestal uspokojovat specifické potřeby sportovní činnosti florbalu vozíčkářů.

Česká federace florbalu vozíčkářů (dále jen ČFFV) je neziskovou organizací a jejím posláním je vytváření podmínek a všestranná péče o rozvoj florbalu na vozíku, ochrana práv a oprávněných zájmů jeho členů v souvislosti s jejich činností v ČFFV. Česká federace florbalu vozíčkářů úzce spolupracuje s Českou florbalovou unií, podílí se na rozvoji flor-

balu u nás i v zahraničí. Česká federace florbalu vozíčkářů se aktivně podílí na mezinárodním rozvoji florbalu vozíčkářů. Díky této iniciativě se vozíčkářský florbal začal hrát v Polsku a Slovensku.

Česká federace florbalu vozíčkářů iniciovala vznik mezinárodní komise ICWF. V roce 2012 bylo sdružení oceněno nominací na cenu Mosty 2011, kterou vyhlašuje Národní rada zdravotně postižených České republiky. Česká federace florbalu vozíčkářů, o.s. má založen transparentní účet, který všem členům sdružení, partnerům a sponzorům umožňuje přehlednou kontrolu financování činnosti sdružení. Česká federace florbalu vozíčkářů, občanské sdružení považuje za svůj prioritní úkol vedení transparentního financování chodu sdružení, realizaci projektů a průhledné dokladování všech aktivit, které jsou financovány z darů našich partnerů.

## KOMPENZAČNÍ SPORTOVNÍ POMŮCKY

Sportovní vozík je součástí hry, stejně jako florbalová hůl. V české lize jako jediné na světě jsou od roku 2010 dodržována bezpečnostní pravidla, která předcházejí vzniku úrazu při střetu vozíků apod. Ke hře se používají různé sportovní vozíky od různých výrobců. Kola vozíku musí mít při hře plastové bezpečnostní kryty. Převažuje typ sportovních vozíků, které jsou určeny pro basketbal vozíčkářů, ale používají se i vozíky na tenis.

## FLORBALOVÝ TRÉNINK, ZÁKLADNÍ SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI, HERNÍ ČINNOSTI

Cíl florbalového tréninku:

rozvoj týmové spolupráce, rychlosti, specifických dovedností, prostorové orientace, smyslu pro fair play.

Základní sportovní dovednosti:

- a) vedení míče
- b) přihrávky
- c) střelba
- d) chytání.

Herní činnosti jednotlivce: a) útočné – vedení míčku, zpracování a přihrávání míčku, střelba, uvolňování s míčkem, uvolňování bez míčku, dorážení a tečování míčku, b) obranné – obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru, blokování střel, hra tělem, c) činnosti brankáře – základní pozice a pohyb, chytání a vyrážení střel, zmenšování střeleckého úhlu, činnost při hře za brankou a

při přehučtění hráčů v brankovišti, výhozy a zakládání útoku, činnost při standardních situacích.

## PARAFLOBALOVÁ LIGA

PFL se hraje z pověření České federace florbalu vozíčkářů, Českého svazu tělesně postižených sportovců a pod záštitou České florbalové unie. Paraflorbalová liga je souhrn jednotlivých ligových kol, která pořádají jednotlivé sportovní kluby sdružené v České federaci florbalu vozíčkářů. Od roku 2006 do roku 2011 byla generálním partnerem Vozíčkářské florbalové ligy společnost FORTUNA. Díky této podpoře jsme mohli finančně pokrýt náklady na pořádání jednotlivých ligových kol a to především pronájmy bezbariérových sportovišť, dopravu mantinelů, platby rozhodčím a další výdaje spojené s organizací ligy. V současné době je generálním partnerem paraflorbalové ligy Česká pošta.

## PŘEHLED TÝMŮ PFL 2019 / 2020

Tatran Střešovice

SKV Praha ComAp Team

FBC ABAK Ostrava

Vikings Most

Bulldogs Brno

FBC Štíři České Budějovice

SKH METEOR Plzeň

Wheel Wolf Sosnowiec

**Česká reprezentace paraflorbalu** byla založena roku 2008 při příležitosti finále Mistrovství světa nehandicapovaných florbalistů v Praze. Národní tým je výběrem těch nejlepších hráčů, které sdružuje Česká federace florbalu vozíčkářů v jednotlivých sportovních klubech. Cílem České reprezentace je důstojně reprezentovat naši zemi v mezistátních utkáních a dělat tak dobré jméno tomuto krásnému sportu po celém světě.



Obr. 50 Paraflorbalová reprezentace

Bližší informace ohledně klasifikací, pravidel můžete vyhledat na <http://www.fbh.cz/>.



Obr. 51 Florbal na vozíčku

### FLOORBALL NA ELEKTRICKÝCH VOZÍČÍCH (ELECTRIC WHEELCHAIR HOCKEY)

Floorball na elektrických vozíčkách umožňuje aktivní sportovní vyžití lidem s nejtěžším pohybovým handicapem na elektrických vozíčkách (EWH). Tento sport hrají handicapovaní sportovci v 18 zemích světa a brzo by měl být zařazen mezi sporty paralympijské. V týmu hraje pět hráčů; hrací pole je zvětšeno do rozměrů basketbalového hřiště a branka je umístěna na hřiště.





Obr. 52 Florbal na elektrických vozíčkách

#### 4.2.15 RUGBY VOZÍČKÁŘŮ

Quadrugby nebo wheelchair rugby vymysleli v roce 1979 v kanadském Winipegu dva kvadraplegici.

U nás vznikl první tým ragbistů na vozíku v Hradci Králové už v roce 1993. Dnes hrají rugby v ČR 3 týmy – Prague Robots, Ragby Beskyd a SK Ostrava

Rugby hrají dvě družstva o čtyřech hráčích. Cílem hry je dát gól – to znamená s míčem plně pod kontrolou přejet aspoň dvěma koly vozíku přes brankovou čáru, kterou vymezují kužely.

Hraje se na 4x8 minut čistého času. Pokud se nerozhodne v základní hrací době, prodlužuje se o 4 minuty do doby než se rozhodne. Rugby nekončí remízou. Hraje se s běžným volejbalovým míčem, který může být házen, odbíjen, kutálen, driblován či nesen, ne však odkopáván. Přísná pravidla se také vztahují k situaci, kdy hráč míč drží na klíně – vždy z něj musí být alespoň 75 procent vidět.

Hráči s nejmenším postižením mají 3,5 bodu, hráči s největším postižením 0,5 bodu. Bodový součet hráčů na hřišti nesmí přesáhnout 8 bodů.

Více o klasifikaci najdete na [www.crsv.cz.m](http://www.crsv.cz.m), o rozměrech hřiště a vybavení na [www.quadrugby.com](http://www.quadrugby.com).



Obr. 53 Ragby vozíčkářů

<http://www.handisport.cz/old/rugby.htm>

#### 4.2.16 BOCCIA

##### DISCIPLÍNA

Boccia je hra určena pro nejvíce postižené sportovce klasifikovatelné podle pravidel CP-ISRA. Je to modifikace klasických her (boccia, boules, petanque, lawn bowling). Všechny divize jsou smíšené a zahrnují 4 individuální a 3 týmové (párové) soutěže. Boccia se hraje na vyznačeném kurtu převážně v tělocvičnách s rovným a tvrdým povrchem. Soutěže jsou řízeny IBC (Mezinárodní Komisí Boccia) a CP-ISRA.

##### ZJEDNODUŠENÁ PRAVIDLA

Ke hře je potřeba šest červených, šest modrých a jeden bílý míček, tzv. „Jack“ - u nás „pilot“. Cílem hry je umístit míčky své barvy co nejbližší bílému (cílovému) míčku – pilotovi. Míčky můžeme k cílovému míčku hodit přímo, nebo k němu přituknout míček jiným míčkem, nebo přituknout cílový míček do blízkosti svých míčků či odrazit soupeřův míček dále od cílového. Hraje se na směny (to znamená odhozy všech míčů). Jednotlivci a páry hrají na čtyři směny, trojice – týmy na šest směn. Po skončení směny se sčítají

všechny míčky, které jsou cílovému míči blíže než nejbližší míček soupeře. Za každý takový míč je jeden bod. Pokud jsou dva různé míčky ve stejné vzdálenosti, dostávají oba hráči po bodu.

Hráči se střídají ve vyhazování cílového míčku na hrací plochu v každé směně. V průběhu hry hází míčky ta strana, která má svůj nejbližší míč dále od cílového míče než soupeř. Pokud je po odehrání zápasu – směn stav nerozhodný, hraje se rozhodující směna (tie-break). Utkání řídí rozhodčí.

## KLASIFIKACE

BC1 – spastici, samostatní ve hře, nutná pomoc asistenta pro podávání míčů a v pohybu s vozíkem v hracím boxu;

BC2 – spastici, samostatní ve hře i v pohybu s vozíkem;

BC3 – spastici, vzhledem ke svému postižení potřebují spoluhráče, kteří jim podávají nejen míče, ale zejména přidržují pomůcky – rampičky, potřebné pro odhody míčů. Současně jim pomáhají v pohybu v hracím boxu;

BC4 – ostatní hráči s nespastickým postižením, samostatní ve hře i v pohybu s vozíkem, zpravidla s poúrazovými stavy.



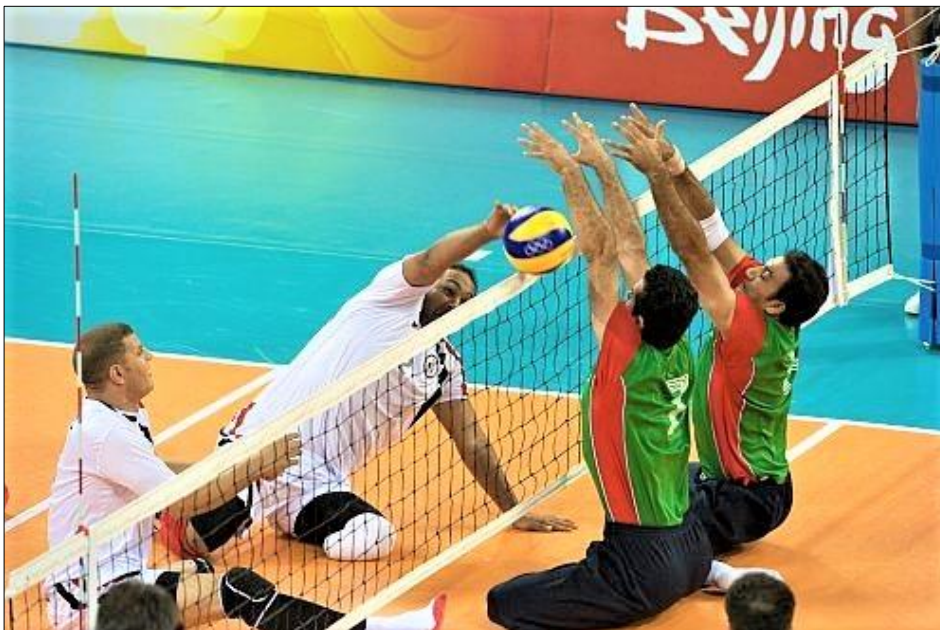
Obr. 54 Boccia



Obr. 55 Boccia - odhod míčku

#### 4.2.17 VOLEJBAL

Volejbal je sportem, který je provozován hráči s různými druhy tělesného postižení. Na mezinárodních soutěžích je hrán ve dvou modifikacích – stojící a sedící. Volejbal sedících má menší hřiště a sníženou síť. Cílem hry je přehrát míč přes síť tak, aby dopadl na soupeřovu polovinu hřiště. Zápas sestává z pěti setů do 25 bodů. Vyhraje tým, který dřív vyhraje tři sety. Hraje se na menším hřišti a podmínkou je, aby pánev hráčů byla po celou dobu v dotyku s podlahou. Soutěže probíhají v kategoriích mužů a žen (6 hráčů v týmu), kteří splní podmínku minimálního postižení.



Obr. 56 Volejbal sedících

#### 4.2.18 OSTATNÍ SPORTY

##### ORIENTAČNÍHO ZÁVOD

Orientační závod vozíčkářů je individuální sport. Kromě fyzického nasazení prověřuje orientační schopnosti, rozhodnost, všímavost a představivost. Závodí se v parcích nebo na sídlištích, v terénu sjízdném jak pro zdatnější paraplegiky na mechanickém vozíku, tak pro více postižené vozíčkáře na elektrickém vozíku nebo s doprovodem.

##### ZÁVĚSNÝ KUŽELNÍK

Závěsný kuželník (Ruský kuželník) je hra pro smíšená tří až čtyřčlenná družstva. Ve družstvech se hraje I. - III. Liga a pro jednotlivce je pořádáno MČR.





**Obr. 57 Závěsný kuželník**

<http://www.oajl-noviny.cz/sparty/zavesny-kuzelnik/>

## **VZPÍRÁNÍ**

Vzpírání se mohou účastnit sportovci s poškozením míchy, amputacemi dolních končetin, DMO, a Les Autres splňujícím podmínku minimálního postižení. Soutěže probíhají v bench presu v deseti různých váhových kategoriích. Vzpěrači mají na každé váze činky povolené tři pokusy.

## **VESLOVÁNÍ**

Aplikované veslování je určeno sportovcům s tělesným postižením, kteří splňují podmínku minimálního postižení. Veslování je specifické využitím sportovních kompenzačních pomůcek (úprav), které umožňují zapojení veslařů s různou mírou postižení. Soutěže mužů a žen probíhají v současnosti ve čtyřech lodních třídách, které jsou součástí programu MS ve veslování (LTA4+, TA2x, AW1x a AM1x). Třídy LTA4+, TA2x jsou určeny společným posádkám mužů a žen. Závodů probíhají většinou na vzdálenost 1000m. Veslování je řízeno Mezinárodní veslařskou federací (International Rowing Federation – FISA).

## **TANEC NA VOZÍKU**

Pohybová a taneční výchova rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti postižených při plném respektování tělesných individuálností a případných poruch. Má tři základní cíle: zdravotní (podporuje výchovu ke správnému držení těla a zdravému růstu), vzdělávací (prostřednictvím pohybových aktivit jsou osvojovány základní pohybové dovednosti,

účelné a estetické provádění pohybů) a výchovný (pěstování radosti z pohybu, rozvíjení smyslu pro kooperaci, respektování individuálních rozdílů mezi dětmi, rozvoj hudebnosti, tanečnosti a rytmického citění).



**Obr. 58 Tanec na vozíku**

## **JEZDECTVÍ**

Jezdeckví je sport, kde spolu soutěží osoby s různými tělesným a zrakovým postižením. Disciplíny jsou pořádány ve skupinách dle funkčního potenciálu (míry postižení). Jezdci soutěží ve dvou disciplínách paradrezury: předepsaná jízda a volná jízda s hudbou. Soutěže probíhají také v týmech třech či čtyřech jezdců.

## **JACHTING**

Jachting je určen sportovcům s poškozením míchy, amputacemi, DMO a Les Autres. Soutěže probíhají ve třech lodních třídách: jednomístné a trojmístné plachetnice jsou otevřeny téměř všem skupinám postižení a dvojmístné plachetnice jsou určeny sportovcům se závažným postižením.

## **ŠERM NA VOZÍKU**

Šerm na vozíku je paralympijskou disciplínou. V České republice teprve začíná. Soutěže mužů a žen s amputacemi, poškozením míchy i DMO probíhají u jednotlivců i týmů (3 šermíři) v následujících disciplínách: fleret, kord (muži a ženy) a šavle (muži). Šerm na vozíku je řízen Mezinárodní sportovní federací vozíčkářů a amputářů (International Wheelchair and Amputee Sports Federation - IWAS).



Obr. 59 Šerm na vozíčku

## 4.3 Zimní sporty osob s tělesným postižením

### 4.3.1 PARAHOKEJ

Kořeny parahokeje (dříve sledge hokej) můžeme najít ve švédském Stockholmu, kde počátkem 60. let skupina Švédů z rehabilitačního centra chtěla pokračovat ve hraní hokeje i přes své tělesné postižení. Rozhodli se sestavit speciální sáně - „sledge“, které sestávaly z kovového rámu připevněného na nožích z bruslí. Jako hokejky používali kulaté palice s řídítky jízdních kol. Na paralympiádu se tento sport dostal v roce 1994 a ihned se stal jedním z nejatraktivnějších.

Sledge hokej znamenal v doslovném překladu sáňkový hokej. Hraje se na sáňkách, které mají zespodu místo skluznic nože. Hráči se odrážejí dvěma hokejkami. Ty jsou z jedné strany zakončeny bodcem a z druhé strany čepelí. Parahokej hrají převážně tělesně postižení hokejisté, ale není to podmínkou. Podle pravidel České parahokejové ligy může být v týmu na jeden zápas nominováno 5 zdravých hráčů, ale při utkání na ledě v jednu chvíli pouze dva. Zdraví hráči jsou označeni viditelnými proužky na přilbách. U nás se tento sport hraje od roku 2000. V současnosti u nás hraje 6 týmů. Velkými událostmi se staly Mistrovství světa v parahokeji, které se konaly v Ostravě v květnu v letech 2009 a 2019.





Obr. 60 Para hokej



Obr. 61 Para hokej bully

<http://www.paralympic.org/>

### MISTROVSTVÍ SVĚTA v parahokeji Ostrava 27. 4. - 4. 5. 2019



Obr. 62 Maskot MS 2019



Obr. 63 Logo MS 2019

Parahokej je oficiální paralympijskou verzí ledního hokeje s více než padesátiletou tradicí. Dříve používaný název sledge hokej se po sjednocení všech paralympijských sportů v roce 2018 změnil na parahokej.

Hraje se ve speciálních saních (odtud název sledge), které mají místo skluznic dva nože. Hráči se odrážejí dvěma hokejkami, ty jsou na jedné straně zakončené ocelovým hrotem a na druhé čepelí. Hokejky tak slouží nejen k ovládnutí puku, ale zároveň k pohybu hráčů.

### **Týmy:**

Česká republika

Švédsko

Itálie

Kanada

Norsko

Jižní Korea

USA

Japonsko



**Obr. 64** Česká parahokejová reprezentace

## Česká parahokejová reprezentace - pravidla

Pravidla para hokeje určuje Mezinárodní paralympijský výbor (IPC). Tato jsou téměř shodná s pravidly klasického ledního hokeje. Největším rozdílem je maximální počet hráčů, který je omezen na patnáct v jednom mužstvu (13 mužů v poli a 2 brankáři). Od klasického hokeje se liší také hrací dobou. V para hokeji je stanovena na 15 minut pro jednu třetinu. Svá specifika má i povinná výstroj. Všichni hráči musí nosit celoobličejový kryt a chránič krku. Neodmyslitelné jsou bezbariérové střídačky a trestné lavice s průhlednými mantinely.

V případě nerozhodného výsledku v základní hrací době následuje podle pravidel IPC pro mezinárodní turnaje prodloužení, případně samostatné nájezdy, na které hráči nemohou nastupovat opakovaně.

## Parahokej v České republice

V České republice se para hokej začal hrát ve Zlíně v roce 1999. V současné době je u nás zaregistrováno osm klubů (České Budějovice, Karlovy Vary, Litvínov, Pardubice, Praha, Studénka, Zlín a Olomouc). Tyto týmy jsou součástí domácí mistrovské soutěže České para hokejové ligy, kterou řídí Česká para hokejová asociace. Ta spadá od roku 2006 pod Český svaz ledního hokeje. Více o para hokejové lize u nás na <https://parahokej.cz>

## **Zajímavosti MS 2019 - Ostrava překonávala rekordy**

Návštěvnost - poslední 2 hrací dny bylo vyprodáno - 8500 diváků

Živé promítání během sportovních zápasů zámořské NHL

Sestřih TOP10 akcí NBC TV v USA

Online stream zápasy z Ostravy – 154 tisíc lidí ve 131 zemích světa!!!

Web paraostrava 2019 si za dobu jeho zprovoznění prohlédlo 171 000 návštěvníků

## **Výsledky Mistrovství světa v parahokeji 2019**

1. USA
2. Canada
3. Jižní Korea



4. Česká republika
5. Norsko
6. Itálie
7. Švédsko
8. Japonsko



**Obr. 68** Obecenstvo na MS v parahokeji 2019 v Ostravě

### **4.3.2 ALPSKÉ A LYŽOVÁNÍ**

Lyžaři ve sjezdovém lyžování mají čtyři disciplíny: Sjezd, Super-G, Obří slalom a Slalom. Závody zahrnují mužské a ženské soutěže a jsou určeny pro závodníky s úrazy páteře, spastiky a amputaře. Sportovci jsou zařazeni do jednotlivých tříd podle funkční klasifikace a tak spolu soutěží různé druhy postižení společně. Alpské lyžování je řízeno výborem IPC pro lyžování IPASC a podle pravidel FIS s několika výjimkami. Sportovci s tělesným postižením používají vybavení umožňující jim lyžovat: jízda na jedné lyži se stabilizátory a monoski.

### 4.3.3 MONOSKI, BISKI, STABILIZÁTORY

Monoski, případně biski jsou kompenzační pomůcky, které umožňují lyžování osobám s různým druhem tělesného postižení. Možnost věnovat se pohybové aktivitě, umožňuje těmto osobám prožitek, který by pro ně byl jinak nedostupný. Umožňuje lepší trávení volného času, věnování se pohybové aktivitě na amatérské i vrcholové úrovni v přirozeném prostředí s ostatními lyžaři z intaktní populace. Může být součástí rehabilitace jak pohybové, která se promítá do zlepšení zdravotního stavu, tak i sociální, protože dokáže začlenit lyžaře do skupiny lidí s podobnými zájmy.

Monoski je určena pro lyžaře s „lehčím“ postižením, předpokládá dobrou funkčnost svalů trupu, funkčnost horních končetin a dobrou schopnost koordinace stability a rovnováhy. Biski je uzpůsobena osobám s těžším postižením, s chabou nebo žádnou kontrolou trupu, s omezenou funkčností horních končetin i horší koordinací.

Obrázek 1.1 – Monoski JINER



Obrázek 1.2 – Stabilizátory Sivak



Obrázek 1.3 – Biski



#### 4.3.4 KONSTRUKCE MONOSKI

Monoski se skládá z jedné běžné lyže (vybíráme ji podle váhy a technické vyspělosti lyžaře), na které je upevněna v silném vázání nosná konstrukce s tzv. skořepinou, ve které je lyžař posazen. Kostra je vyrobena z hliníkových trubek, skořepina se vyrábí z kevlaru nebo sklo-laminátu. Tyto materiály zajišťují pasivní bezpečnost monoski, to znamená bezpečnost při pádech. Aktivní bezpečnost je zajištěna dobrými jízdními vlastnostmi monoski, která je dána konstrukcí a použitím kvalitního nastavitelného plynokapalinového tlumiče. Na skořepině jsou upevněny podle individuální potřeby lyžaře fixační pásy, které nahrazují nefunkční svaly (břišní) a fixují nehybné nohy proti případnému nežádoucímu vychýlení.

Stabilitu udržuje monolyžař pomocí tzv. stabilizátorů, což jsou zkrácené, speciálně upravené francouzské hole zakončené krátkými lyžemi. Stabilizátory slouží k udržení rovnováhy, při jízdě v obloucích k vyvolání impulsu při zahájení oblouku a nakonec také k brždění. Lyže na stabilizátorech se dají sklopit, takže lyžaři zároveň slouží jako hůlky k odpichování dopředu i dozadu. (<http://www.monoski.info/index.php/co-je-monoski>) Součástí monoski mohou být i říditka pro instruktora.

Biski se skládá ze dvou speciálních lyží, na kterých je konstrukce se sedačkou s větší opěrnou plochou pro lepší usazení lyžaře. Hydraulický zvedák umožňuje jízdu na sedačkovém lanovce. Několik fixačních pásů zajišťuje dokonalé upoutání lyžaře. Součástí konstrukce jsou říditka, která instruktorovi umožňují dokonalou kontrolu nad lyžařem.





Obr. 69 Lyžař s nadkolení amputací



Obr. 70 Lyžař na monoski

<http://www.paralympic.org/>

#### 4.3.5 KLASICKÉ LYŽOVÁNÍ

Klasické (Severské) lyžování je otevřeno sportovcům s tělesným postižením (poškození míchy, DMO, amputace a Les Autres) ve třídách sedačky a stojících. Soutěží se v klasickém lyžování a v biatlonu, muži a ženy soutěží na krátkých, středních a dlouhých tratích a v biatlonu; a to buď klasickou nebo volnou technikou. Na programu jsou také štafetové závody. Klasické lyžování je řízeno komisí IPC pro klasické lyžování podle modifikovaných pravidel FIS a IBU (Biatlonová federace).



Obr. 711 Klasické lyžování - sit ski



**Obr. 722 Klasické lyžování – podkol. amputace**

<http://www.paralympic.org/>

Biatlon je určen osobám s tělesným i zrakovým postižením. Závody sestávají ze tří 2,5 km dlouhých úseků běžeckého lyžování. V průběhu závodu hráči střílejí na 10 m vzdálené terče. . Za každou střelu mimo terč je hráč penalizován časovým zatížením.

#### **4.3.6 CURLING**

Curling vozíčkářů je sportem družstev s modifikovanými pravidly Světové federace curlingu (World Curling Federation - WCF).

Curling je hra kombinující skvělé dovednosti se strategií a taktikou. Curling je určen vozíčkářům, kteří mohou ujít jen velmi krátkou vzdálenost a používají vozík při denní činnosti (oboustranné amputace nohou, úrazy páteře, spastické postižení, roztroušená skleróza, atd). Curling se hraje podle Mezinárodních pravidel vozíčkářského curlingu zpracovaných Světovou curlingovou federací. V případě, že pořadatel nerozhodne jinak, musí být členem družstva aspoň jeden zástupce druhého pohlaví.

Družstvo je složeno ze 4 hráčů (aspoň jeden člen družstva musí být zástupce druhého pohlaví), hraje se na více než 6 směn, hráči vypouštějí kameny ze stojícího vozíku mohou používat tyč. Základním a v podstatě jediným rozdílem je, že oproti klasickému curlingu hráči „nezametají“ před kameny.



Obr. 733 Curlink vozíčkářů

<http://www.shsa.cz/>



### SHRNUTÍ KAPITOLY

- Mentální i tělesná postižení mají svá výrazná specifika ve vývoji každého jedince.
- Sportovci s mentálním a tělesným postižením se sdružují v mnoha různých sportovních svazech a organizacích.
- Sjednocené sporty jsou součástí Speciální olympiády osob s mentálním postižením.
- Sporty pro osoby s tělesným postižením se rozdělují podle různých kritérií.

### KONTROLNÍ OTÁZKA



1. Charakterizuj některá specifika vývoje člověka s mentálním postižením.
2. Uveď jméno významné osobnosti, která se podílela na zkvalitnění sportu pro osoby s mentálním postižením.



3. Vyjmenuj 5 letních a 3 zimní sporty, ve kterých mohou sportovci s mentálním postižením soutěžit na Speciální olympiádě.
4. Zjistěte na [www.monoski.info.cz](http://www.monoski.info.cz) a blíže popište co to jsou „stabilizátory“ a „monoski“ (alpské lyžování).
5. Jaký je základní rozdíl mezi vozíčkářským a klasickým curlingem?
6. K čemu slouží klasifikace postižených sportovců?
7. Jakých atletických disciplín se může účastnit tělesně postižený sportovec?



## ODPOVĚDI

1. Opožděný vývoj řeči, řeč je obsahově chudá s nedostatečnou artikulací, obsahující agramatizmy. Nedostatek vůle (hypobulie) či její úplné chybění (abulie), projevující se nesamostatností, nedostatkem iniciativy, neschopností řídit vlastní jednání, impulzivitou a neschopností překonávat překážky.
2. Eunice Kennedyová
3. Atletika, cyklistika, florbal, kopaná, plavání. Alpské lyžování, běžecké lyžování, snowboarding.
4. Stabilizátory jsou zkrácené, speciálně upravené francouzské hole zakončené krátkými lyžemi. Stabilizátory slouží k udržení rovnováhy, při jízdě v obloucích k vyvolání impulsu při zahájení oblouku a nakonec také k brždění. Lyže na stabilizátorech se dají sklopit, takže lyžaři zároveň slouží jako hůlky k odpichování dopředu i dozadu.  
Monoski je speciální sportovní nářadí, které kompenzuje fyzické postižení jedince a umožňuje mu zařadit se mezi zdravou lyžařskou veřejnost. Skládá se z jedné běžné lyže (vybíráme ji podle váhy a technické vyspělosti lyžaře), na které je upevněna v silném vázání nosná konstrukce s tzv. skořepinou, ve které je lyžař posazen. Kostra je vyrobena z hliníkových trubek, skořepina se vyrábí z kevlaru nebo sklolaminátu.
5. Jediným rozdílem je, že oproti klasickému curlingu hráči „nezametají“ před kameny.
6. Sportovní klasifikace řadí sportovce dle jejich postižení do jednotlivých sportovních tříd (kategorií), které zaručují, že spolu budou soutěžit sportovci se srovnatelnou výkonností.
7. Jízdy na vozících, vrhačské disciplíny, dráhové disciplíny, pětiboj.



Korespondenční úkol

Na webových stránkách speciální olympiáda v ČR <https://www.specialolympics.cz> zjistí, kdo je patronem tohoto sportovního hnutí?



Odpověď

Vlastimil Harapes, Livia Klausová, Olga Havlová



## LITERATURA

KUDLÁČEK, M. A KOL. *Paralympijský školní den*. Olomouc: 2008.

KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*, Olomouc : UP, 2007.

PIPEKOVÁ, J.(ed.). *Kapitoly ze speciální pedagogiky* Brno: Paido, 2006.

JEŠINA, O., JANEČKA,Z. A KOL. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II*. Olomouc: 2008.

JEŠINA, O., *Úvod do didaktiky aplikovaných pohybových aktivit žáků s mentálním postižením*. Olomouc: 2013.

KVAPILÍK, J., ČERNÁ, M. *Zdravý způsob života mentálně postižených*. Praha: 1990.

PROCHÁZKOVÁ, M. *Mentální retardace*. In VÍTKOVÁ, M., aj. *Integrativní speciální pedagogika*. Brno : 1998.

RENOTIÉROVÁ, M., LUDÍKOVÁ, L. *Speciální pedagogika*. Olomouc: 2004.

Zpracováno z materiálů uvedených organizací dostupných na World Wide Web:

<http://www.medicco.cz>

<http://saltlake2002.paralympic.org>

[www.promatpraha.cz/promat-pomaha/cyklista-jiri-jezek](http://www.promatpraha.cz/promat-pomaha/cyklista-jiri-jezek)

<http://www.ortoprotet-lbc.cz>

[www.paralympic.org/](http://www.paralympic.org/), <http://www.ctps.cz>

<http://www.uzps.cz>, <http://www.paralympic.cz>

<http://www.sledge-olomouc.com>, <http://www.monoski.info/cz>

<http://www.atletikavozickaru.wz.cz>

<http://www.shsa.cz/>

<http://www.apa.upol.cz>

<http://www.spastic.cz>, <http://www.uzps.cz/>,

<http://plavani.cstv.cz/>, [Česká Asociace Stolního Tenisu](#)

<http://www.czech-ski.com/>, <http://www.bocciainternational.com/>

[http://www.cpisra.org/sports\\_cpisra\\_soccer.htm](http://www.cpisra.org/sports_cpisra_soccer.htm)

[Mezinárodní Federace Sportovní Střelby](#), [Český Střelecký Svaz](#)

<http://www.atletikavozickaru.wz.cz>, <http://www.czecharchery.cz/>

<http://www.curling.cz/>, <http://ww.wbasket.cz/>, <http://www.cfbu.cz/>

---

---

























## **SHRNUTÍ STUDIJNÍ OPORY**

Pohybové aktivity jednoznačně zlepšují kvalitu života všech, bez ohledu na postižení. Motorika handicapovaných má různá omezení, která způsobují zbytečné sociální odloučení od vrstevníků, malou radost ze hry, omezený rozvoj motorických dovedností. Hra a pohybové aktivity realizované ve školní TV, zájmových, rekreačních i sportovně výkonnostních organizacích pozitivně formují osobnost člověka s postižením, nabízejí prostor pro regeneraci pracovních sil a kompenzují jednostranné zatížení. Potřeba pohybu je vlastní všem, ale u handicapovaných je výrazným socializačním momentem.

Předložená studijní opora představuje doplněk publikovaných knih zabývajících se obecně problematikou motoriky handicapovaných, modifikovaných pohybových aktivit a speciálních sportů pro sportovce s postižením. Měla by být oporou pro studenty i pedagogické pracovníky, kteří nechtějí být součástí diskriminujícího systému a jejich snahou je aktivně se zapojit na procesu naplňování práv osob se zdravotním postižením. Myšlenky a návody často přesahují potřeby výše uvedených cílových skupin a mohou výrazně podpořit vnímání jinakosti.

## PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON

	Čas potřebný ke studiu		Cíle kapitoly
	Klíčová slova		Nezapomeňte na odpočinek
	Průvodce studiem		Průvodce textem
	Rychlý náhled		Shrnutí
	Tutoriály		Definice
	K zapamatování		Případová studie
	Řešená úloha		Věta
	Kontrolní otázka		Korespondenční úkol
	Odpovědi		Otázky
	Samostatný úkol		Další zdroje
	Pro zájemce		Úkol k zamyšlení

Pozn. Tuto část dokumentu nedoporučujeme upravovat, aby byla zachována správná funkčnost vložených maker. Tento poslední oddíl může být zamknut v MS Word 2010 prostřednictvím menu Revize/Omezit úpravy.

Takto je rovněž omezena možnost měnit například styly v dokumentu. Pro jejich úpravu nebo přidávání či odebrání je opět nutné omezení úprav zrušit. Zámek není chráněn heslem.

Název: Motrika handicapovaných Motorika **znevýhodněných**

Autor: **Mgr. Renáta Staňková, Mgr. Alexandr Gebauer**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě  
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: studentům SU FVP Opava

Počet stran: 12928

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.