

Aplikované pohyby

■ **Text: Mgr. Irena Lintnerová**

ředitelka Centra Kaňka Tábor

lintnerova@kanka.info

Foto: archiv Centra Kaňka Tábor

➤ Vymezení pojmu aplikované pohybové aktivity (APA)

Pohybové aktivity, rekreační sport a tělesná cvičení jsou běžným fenoménem dnešní doby. Od útlého dětství je snaha vést děti k pohybu jak z důvodu zlepšení tělesného zdraví, tak jako prostředku socializace. Mnohdy je sport v jakékoliv formě vnímán jako prostředek k udržení rovnováhy mezi fyzickým a psychickým zdravím. Aplikované pohybové aktivity nejsou jenom pojmem. Zahrnují širokou škálu věkových kategorií, věnují se tělesné výchově na všech typech škol a zahrnují rekreační i sportovní aktivity osob se širokým spektrem postižení.

Z biomedicínského hlediska jsou APA studovány jako kinantropologická multidisciplinární oblast s výraznou spoluprací se speciální pedagogikou. APA se zabývají zkoumáním modifikací podmínek a obsahu, ale i dalších činitelů výchovně-vzdělávacího procesu s cílem zlepšit kvalitu života osob s postižením. Hlavním cílem je procesem integrace v rámci sportu a pohybu začlenit tyto osoby mezi intaktní populaci. APA mohou probíhat jak segregovaně, tak integrovaně. Obzvláště při integrovaných aktivitách je pozitivně ovlivňováno celé okolí jedince s postižením i celá společnost, a to v rovině kognitivní, postoje i dovednostní. U všech zainteresovaných stran se pedagogové/trenéři snaží o celkový psychický, fyzický i sociální rozvoj. Při práci s osobami s postižením vždy platí pravidlo individuální práce a posouzení potřeb. U sportu tomu není jinak – již při výběru APA, klasifikaci hendikepu z hlediska sportu, tak i využitím sportovní aktivity jako prostředku celkové kultivace jedince. Pozitivní vliv sportu rekreačního i výkonnostního je vidět u každého jak v psychice, tak v biologické a společenské oblasti.

➤ Historie APA a olympiád

Pojem APA z historického hlediska poprvé použil v roce 1954 Arthur Daniels, který byl autorem první učebnice o APA. Principiálně však o APA můžeme hovořit již od roku 1924, kdy se konala první sportovní akce sportovců se sluchovým

postižením s názvem Deaflympijské hry v Paříži. Největší rozvoj sportu osob s postižením byl však zaznamenán po II. světové válce. V roce 1948 byly uspořádány 1. hry pro válečné veterány s poraněním míchy ve Stoke Mandevill ve Velké Británii. Jejich pořadatelem byl zakladatel a propagátor sportu osob na vozíku sir Ludwik Guttmann (neurochirurg a zakladatel rehabilitace paraplegiků), 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.“ Od roku 1976 se k soutěžím připojili sportovci s dalšími typy postižení a soutěže se tak transformovaly na mezinárodní sportovní akce pro osoby s více postiženími. Ve stejném roce se konaly 1. zimní paralympijské hry. Terminologie názvu prošla postupně vývojem a od roku 1988 je oficiálně užíván termín *paralympijské* (spojení řecké předpony či předložky para- znamenající při, nablízku, vedle a slova olympijské – pro zdůraznění společenské koexistence). Od tohoto roku se konají paralympijské hry vždy ve stejném místě jako hry olympijské. První, zpětně uznané, paralympijské hry byly v roce 1960 v Římě.

První hry speciálních olympiád byly v roce 1968 v Chicagu. Historie speciálních olympiád však sahá už do roku 1962, kdy zakladatelka hnutí Eunice Kennedyová-Shriverová, sestra amerického prezidenta Johna F. Kennedyho, pořádala letní tábory známé jako Kennedy-Shriver summer camps, kterými zahájila činnost SOI (Special Olympics International – Mezinárodní hnutí speciálních olympiád). V roce 1977 byly v Steamboat Springs (Colorado) uspořádány 1. zimní hry speciálních olympiád. V průběhu dalších let byla postupně realizována řada projektů, které zůstávají dodnes, čímž vytváří tradici doplňkových programů jako např. Health Athlete, A very special Christmas atd. Od roku 1988 jsou pak pevnou součástí tzv. unified sports, kde dochází ke spojení sportovců s mentálním postižením a bez mentálního postižení v jednom týmu. V roce 2003 byly poprvé v historii pořádány Světové hry speciálních olympiád mimo území USA.

➤ Deaflympiády

Jsou vrcholem světové soutěže pro sluchově postižené a konají se vždy následující rok po paralympiádě. Pokračují odděleně i v současné době, zejména z důvodu specifického způsobu komunikace osob se sluchovým postižením. Soutěží se bez rozdílu stupně postižení. Soutěžními disciplínami letních deaflympiád jsou: atletika, badminton, basketbal, beach volejbal, bowling, cyklistika, fotbal, házená, judo, karate, orientační běh, plavání, stolní tenis, střelba, tenis, vodní polo, volejbal, zápas, taekwondo. Na zimních deaflympiádách se soutěží v alpském lyžování, běhu na lyžích, ledním hokeji, snowboardingu a curlingu (www.deaflympic.org).

➤ Speciální olympiády

Jsou určeny pro mentálně postižené. Základní ideou je nabídnout mentálně postiženým společenství vzájemné rovnosti, akceptování a respektu. Účast je umožněna všem bez jakýchkoli výkonnostních limitů, nicméně závodníci jsou rozděleni do skupin po osmi tak, aby každý měl šanci uspět. Všichni sportovci jsou odměněni – první tři medailemi a ostatní stužkami. Pořádání je taktéž v olympijských cyklech. Soutěží se v 19 letních sportech: atletice, plavání,



ové aktivity

1. část: Úvod

gymnastice, badmintonu, košíkové, volejbalu, kopané, házené, kuželkách, boccie, vzpírání, jezdeckví, bruslení na kolečkových bruslích, cyklistice, jachtingu, softballu, tenisu, stolním tenisu, golfu, a v 5 zimních sportech: sjezdovým lyžováním, běhu na lyžích, krasobruslení, rychlobruslení a sálovém hokeji (www.specialolympic.org).

➤ Paralympijské hry

Jsou určeny pro sportovce s různými formami dětské mozkové obrny (DMO), zrakovým postižením, s amputacemi, poškozením míchy, mentálním postižením a jiným než výše uvedeným postižením. Soutěží se ve 20 letních sportech: lukostřelbě, atletice, boccie, cyklistice, jezdeckví, fotbalu pro 5 hráčů, fotbalu pro 7 hráčů, goalballu, judu, vzpírání, veslování, jachtingu, sportovní střelbě, plavání, stolním tenisu, volejbalu vsedě, basketbalu na vozíku, šermu na vozíku, rugby na vozíku, tenisu na vozíku, a v 5 zimních sportech: biatlonu, běhu na lyžích, curlingu, sledge hokeji, alpském lyžování (<http://www.paralympic.org>).

➤ Klasifikace sportovců pro výkonnostní sport

Sportovci jsou zařazováni dle tíže svého postižení a každá sportovní disciplína má svou specifickou klasifikaci. Dle stupně a závažnosti hendikepu je osobám s postižením přidělen určitý status, aby jim poskytl srovnatelný výchozí bod pro trénink i soutěž a byl zajištěn způsob „fair play“. Správná klasifikace umožňuje sportovcům soutěžit na srovnatelné úrovni i přes různorodost postižení. Cílem je minimalizovat vliv zdravotního postižení na výsledek sportovní soutěže.

U sportovců s tělesným postižením se posuzuje a hodnotí svalová síla, proprioceptivní vnímání, udržení rovnováhy v sedu, spasticita, míra fixace k vozíku, deformity kloubů a kostí, uměle vy-

volané znehybnění končetiny nebo kloubu, používání kompenzačních pomůcek, techniky provedení a pozorování v tréninku i při soutěžích. U progresivních postižení jsou sportovci někdy klasifikováni i několikrát během své kariéry. Pokud by došlo vlivem vývoje, rehabilitace apod. ke zlepšení zdravotního stavu, může být sportovec také překlasifikován do jiné třídy. U sportovců se zrakovým postižením je určujícím kritériem pohybových činností stupeň a příčina postižení. Klasifikace je prováděna na lepším oku s optimální korekcí (tj. kontaktní nebo brýlové čočky musí být nasazeny při klasifikaci bez ohledu na úmysl závodit s nimi nebo bez nich). V roce 2000 se přistoupilo k dalšímu opatření souvisejícímu s možnou progresí onemocnění a klasifikace hráčů byla doplněna o označení, že se jedná o trvalé postižení, nebo upozornění, že sportovec může být v budoucnu „překlasifikován“. Vedle toho se u nás osvědčilo zavedení IV. kategorie (B4). Toto české specifikum je postaveno na úrovni tzv. kategorie „open“ a zahrnuje zrakově postižené jedince, které již není možné zahrnout do kategorie B3.

➤ Modifikace pohybových aktivit a integrace

Aplikované či modifikované pohybové aktivity by měly mít především akcent psychologicko-sociálního rozměru a veškeré sportovní, tělovýchovné či rekreační činnosti by měly být součástí komplexní rehabilitace. U většiny postižení je potřeba též minimálně konzultace či souhlasu fyzioterapeuta, popř. neurologa, oftalmologa. Již při plánování činnosti si musíme uvědomit individuální potřeby, schopnosti a předpoklady svých svěřenců. Na základě přání každého jedince musíme dále zvážit prostor – jeho velikost a dostupnost; počet účastníků – hráčů; škálu náčiní – počet, tvar, druh; čas na aktivitu – frekvenci; možnosti svoje i hráčů. Je třeba zvažovat, kdo jaké kompenzační pomůcky využívá, způsob lokomoce, míru zatížení a odpočinku atd. Místo, kde pohybové aktivity provádíme, musí být bezpečné s ohledem na konkrétní potřeby osoby s postižením. Není potřeba již od počátku směřovat k výkonnostnímu sportu. Důležité je zařadit APA do zájmových a rekreačních činností, nabídnout nové způsoby aktivizací a dát prostor uživatelům k novým prožitkům.

K mnoha sportům se používají upravené kompenzační pomůcky, které nahrazují částečně nebo zcela funkce končetin – speciální rukavice, úchopy, okapy, pásky, ortézy... atd. Pro vozíčkáře existují speciálně upravené vozíky pro tanec či určité sporty. Pro osoby po amputaci se vyrábí široká škála speciálních protéz určených pro sport. Některé sporty mají své specifické nářadí či náčiní, např. lyžování osob s tělesným postižením monolyži, sledge hokej speciální saně na led atp.

Jednotlivým modifikovaným sportům, jejich pravidlům, historii a pomůckám se budeme věnovat v dalších číslech časopisu.

Literatura:

- Ješina, O. – Kudláček, M. et al. *Aplikovaná tělesná výchova. Olomouc: UP v Olomouci, 2011.*
- Ješina, O. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě. Olomouc: UP v Olomouci, 2007.*
- Ješina, O. – Kudláček, M. *Modifikace pohybových aktivit pro participaci dětí, žáků a studentů se zdravotním postižením v integrované školní tělesné výchově. In Speciální pedagogika, 2009.*
- Ješina, O. – Hamřík, Z. et al. *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času. Olomouc, 2011.*
- Daňová, K. – Čichoň, R. – Švarcová, J. – Potměšil, J. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených. Praha: Karolinum, 2008.*
- Karásková, V. – Ješina, O. *Pobyt dětí s lehkým mentálním postižením v letní přírodě. Olomouc: UP v Olomouci, 2007.*
- Kudláček, M. – Ješina, O. *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy. Olomouc: UP v Olomouci, 2008.*
- Kudláček, M. – Ješina, O. – Machová, I. – Válek, J. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením. Olomouc: UP v Olomouci, 2007.*
- Černá, M. *Cvičíme s mentálně postiženými dětmi. Praha: SPN, 1976.*
- Máček, M. – Radvanský, J. et al. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. 1. vyd., Galén, 2011.*

V příštím čísle:

Boccia