

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

GYMNASTICKÁ CVIČENÍ
PRO DĚTI S TĚLESNÝM A MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Michaela Veličková, Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Olomouc 2017

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Michaela Veličková
Název diplomové práce: Gymnastická cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením
Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Rok obhajoby diplomové práce: 2017

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá gymnastickým všestranným cvičením určeným pro děti a mládež s jakýmkoliv druhem tělesného a mentálního postižení. Hlavním cílem práce je vytvořit projekt pohybového programu zaměřeného na gymnastickou všestrannou přípravu dětí a mládeže s tělesným a mentálním postižením. Mezi dílčí cíle patří zjištění zájmu o takto zaměřená cvičení, podmínek a navržení obsahu cvičební hodiny.

Cílovou skupinou jsou děti, proto se teoretická část věnuje pohybové gramotnosti a rozvoji pohybových dovedností u dětí a mládeže. Na to navazuje popis jednotlivých typů tělesných a mentálních postižení, se kterými se můžeme u dětí setkat. Dále pak teoretická část obsahuje charakteristiku gymnastiky, gymnastiky pro všechny a představení příkladu dobré praxe z Finska.

V praktické části byly vyhodnoceny výsledky provedených rozhovorů a vytvořen návrh pro realizaci gymnastických cvičení. Návrh vychází z výsledků dotazníkového šetření a soustředí se na prostorové, finanční, personální, materiální a časové podmínky.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity, projekt, aktivizační sociální služba, pohybová gramotnost

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Michaela Veličková

Title of the Master Thesis: Gymnastics Exercises for Children with Physical and Intellectual Disabilities

Department: Department of Adapted Physical Activities

Supervisor: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: This bachelor thesis deals with gymnastics exercise for children with different types of physical and intellectual disabilities. The main goal of the bachelor thesis is to create a project focused on basic gymnastic movements for children with physical and intellectual disabilities. The partial goals are to find out if there is some interest in such specific exercises, to specify conditions and to plan one model lesson.

Children of school age with physical and intellectual disabilities are the target group of this work. Therefore, the theoretical part is focused on physical literacy and the development of children's physical movement. Further the description of children's physical and intellectual disability types logically follows. The theoretical part ends with a characteristic of gymnastics, gymnastics for all and the presentation of a practical example from Finland.

The practical part evaluates results from interviews and creates a proposal for realization of gymnastic exercises for children with physical and intellectual disabilities. The proposal comes from the survey and is focused on location, financial, personal, material and time conditions.

Keywords: adapted physical activities, project, social activation service, physical literacy

I agree with lending my bachelor thesis within library services.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně, uvedla jsem všechny použité literární zdroje a další prameny uvedené v referenčním seznamu a dodržovala jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

podpis

Děkuji Mgr. Ondřeji Ješinovi, Ph.D. za odborné vedení práce, poskytovanou podporu a čas, který mi věnoval při konzultacích. Velké poděkování patří všem osloveným respondentům, kteří si našli čas a ochotně se zapojili do výzkumu. Dále děkuji vedení Aplikačního centra Baluo za vstřícnost při jednání a domlouvání následné realizace. V neposlední řadě děkuji mé rodině a přátelům za projevený zájem a podporu.

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Pohybová gramotnost.....	9
2.1.1 Motorické učení u dětí školního věku.....	10
2.2 Tělesné postižení.....	11
2.2.1 Vhodné sporty pro osoby s tělesným postižením.....	16
2.3 Mentální postižení.....	18
2.3.2 Vhodné sporty pro osoby s mentálním postižením.....	21
2.4 Bariéry v participaci lidí s postižením v pohybových aktivitách.....	22
2.5 Gymnastika.....	23
2.5.1 Gymnastika pro všechny.....	26
2.6 Příklad dobré praxe.....	27
3 CÍLE PRÁCE.....	30
3.1 Výzkumné otázky.....	30
4 METODIKA.....	31
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	31
4.2 Metody sběru dat.....	32
4.3 Postup práce.....	33
5 VÝSLEDKY.....	35
5.1 Výsledky dotazníkového šetření.....	35
5.1.1 Výpisy odpovědí rozhovorů.....	35
5.1.2 Struktura výsledků dotazníkového šetření.....	48
5.2 Podmínky.....	52
5.3 Obsahové zaměření gymnastických cvičení.....	56
5.3.1 Ukázka cvičebního plánu jedné lekce.....	57
6 DISKUZE.....	63

7 ZÁVĚR.....	64
SOUHRN.....	65
SUMMARY.....	66
REFERENČNÍ SEZNAM	67
PŘÍLOHY	71

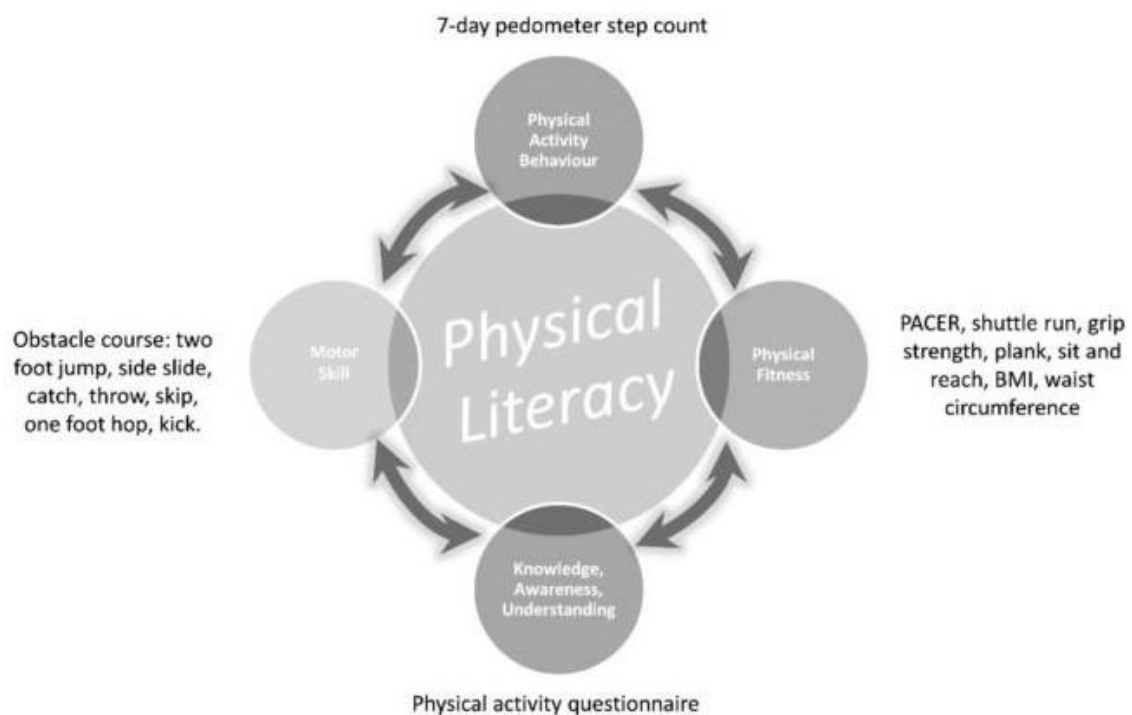
1 ÚVOD

Pohybové aktivity se čím dál více stávají nedílnou součástí života každého z nás. Bohužel to neplatí pro osoby se zdravotním znevýhodněním. I v dnešní postmoderní době lidé s jakýmkoliv typem postižení často čelí nesčetným překážkám v účasti na rekreačních pohybových aktivitách nebo výkonnostním či vrcholovém sportu. Kromě architektonických překážek jsou další nejčastější ty osobní, kdy trenéři, cvičitelé, učitelé a další vedoucí volnočasových aktivit nemají zájem, dostatek zkušeností či motivaci pracovat s imobilními osobami. Osobně však za největší nedostatek považují malou škálu nabízených možností pohybových aktivit, do kterých se lidé se zdravotním znevýhodněním mohou zapojit. Pohybové aktivity v životě lidí se zdravotním znevýhodněním obecně zlepšují pohybovou gramotnost. Kromě pozitivního vlivu na pohybový systém člověka lze dále prostřednictvím pohybových aktivit podpořit začlenění jedince do společnosti, působit kladně na psychickou stránku člověka, rozvíjet kognitivní myšlení a například i předcházet civilizačním onemocněním, které vznikají z nedostatku pohybu. Zahraniční studijní pobyt mi nejen v tomto ohledu otevřel oči a nasměroval mne touto cestou. Po získání potřebných zkušeností, rad a podpory jsem se rozhodla sama začít realizovat kroužek gymnastických cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením. Zacílení na gymnastické cvičení jsem si vybrala, protože jsem se v dětství sama gymnastice aktivně věnovala a následně pak soutěžila v dalším gymnastické sportu - skocích na trampolíně. Jsem velice ráda, že se touto cestou mohu alespoň pokusit rozšířit nabídku volnočasových kroužků pro děti s tělesným a mentálním postižením v Olomouci. Věřím, že mi tato práce poskytne dostačující teoretický podklad a následná realizace kroužku bude úspěšná.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová gramotnost

Francis et al. (2016) popisují pohybovou gramotnost jako vysoce variabilní schopnost jedince žít zdravý a aktivní život. Pohybově gramotný člověk je ten, který si je vědom vlivu pohybových aktivit na životní styl po fyzické i mentální stránce. Takový člověk je dále sebevědomý, motivovaný a má potřebné znalosti z oblasti sportu. Znalosti by měl především využívat k tomu, aby volil správnou pohybovou aktivitu a ta mu přinášela potěšení. The Canadian Assessment of Physical Literacy (2016) vytvořil teoretický model pohybové gramotnosti, který nám znázorňuje Obrázek 1.



Obrázek 1. Teoretický model pohybové gramotnosti (převzato z Francis et al., 2016, p. 215)

V tomto modelu je pohybová gramotnost nadřazený pojem pro čtyři části, které se vzájemně propojují. První část spadající pod pohybovou gramotnost je fyzická kondice (překážkový běh, silový úchop, výdrž v podporu na předloktích, sedy-lehy, BMI - Body Mass Index či obvod hrudníku), další část jsou motorické dovednosti (chytání, házení, skákání, skákání na jedné noze, kopání a další). Třetí částí jsou znalosti a povědomí,

kteře pomáhají pochopit smysl pohybové aktivity. A poslední část, neméně důležitá, je náš denní pohybový režim.

Tompsett, Burkett a McKean (2014) ve svém článku zmiňují další z možných charakteristik pojmu pohybová gramotnost se zaměřením především na děti. Uvádějí, že pohybová gramotnost je souhrn toho, jak dobře je dítě schopné vykonat základní pohybové dovednosti. Mezi základní pohybové dovednosti se řadí například vertikální skok, chytání a házení míče, statická rovnováha, běh, skákání, poskoky, přeskoky, cval stranou, kopání a přeskoky. Všechny ze zmiňovaných dovedností se rozvíjí během dětství. K rozvoji přispívá také vzdělávací systém prostřednictvím školní tělesné výchovy. Přesto však z dostupných databází můžeme zjistit, že globálně dochází k poklesu pohybové gramotnosti. Stejní autoři dále obohacují charakteristiku pohybové gramotnosti, se kterou se ztotožňují. Podle nich se jedná o schopnost jedince využívat maximálně svého pohybového potenciálu v jakémkoliv prostředí a kontextu, mít motivaci ke cvičení, zapojovat pohybové aktivity do svého každodenního života a dbát na zdravou životosprávu i z pohledu výživy. Nejen že má pohybová aktivita fyziologický, psychologický a výchovný vliv na každého jedince, stejně tak pomáhá optimalizovat tělesnou hmotnost, zvyšuje účinnost kardio-respiračního systému a zlepšuje adaptaci na pohybovou zátěž (Tompsett, Burkett, & McKean, 2014).

2.1.1 Motorické učení u dětí školního věku

Dovadil et al. (2012) uvádějí, že motorické učení vychází ze znalostí řízení, regulace a koordinace lidského pohybu vycházejících z širších psychologických a fyziologických poznatků. Cílem motorického učení je prostřednictvím racionálních postupů vytvářet, zpevňovat a stabilizovat konkrétní struktury řídicích a regulačních mechanismů pohybového jednání jedince. Jeden z příkladů procesů, zaměřených na motorické učení, je trénink. Osvojené dovednosti lze využít při výkonu, soutěži či každodenním životě. Jedná se o přizpůsobování změn vnitřního a vnějšího prostředí organismu jedince, který zároveň musí kontrolovat průběh pohybu, opravovat jej a předpovídat další vývoj. Mnohostranná didaktická činnost trenéra ovlivňuje kvalitu, dobu a průběh vlastního učení. Mezi tuto činnost trenéra dle stejného autora řadíme

především komunikaci (verbální vs. neverbální, obsahovou stránku, srozumitelnost, přesnost informací) a práci s vnější motivací (Dovadil et al., 2012).

Křištofič (2006) se ve své publikaci zmiňuje, že bychom jako trenéři měli během tréninku také respektovat biologické zákonitosti dětí. Dále uvádí, že dosažitelná úroveň pohybových funkcí je více či méně geneticky zatížena, ale cíleným trénováním lze v průběhu vývoje dosáhnout u některých z těchto funkcí značného zlepšení. Ve věku mezi 7 - 10 lety u dětí ještě není vyvinutá centrální nervová soustava a toto období je tak ideální pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Pohyb dětí bývá neefektivní, energeticky neúsporný a často doprovázen nadbytečnými pohyby. Při dotváření pohybových stereotypů je tak důležité dbát na přesnost pohybů, poloh a rozvoj koordinačních schopností. Již zmiňované pohybové stereotypy stejný autor považuje za motorické pilíře dalšího rozvoje, jehož dosáhneme pomocí opakování. Mezi 9 - 10 lety děti vynikají výrazným nárůstem perцепčních schopností: lépe odhadují vzdálenost, rychlost pohybujících se předmětů, lépe rozlišují figuru vůči pozadí a lepší se jim periferní vidění. Rozvíjí se také orientační schopnosti a dozráváním vestibulárního ústrojí se zlepšuje rovnováha. Mezi 10 - 11 lety se celkově navyšuje efektivnost tréninkového úsilí, což zapříčiňuje především zdokonalení nervové regulace svalových činností. Za „zlatý věk“ motoriky se považuje období mezi 8 - 12 roky. V tomto období bychom měli děti vybavit co nejširší škálou pohybových zkušeností. Důraz by měl být kladen na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost pohybů a poloh při dotváření pohybových stereotypů (celostní pohyby jako chůze, běh, komíhání, houpání), držení těla a funkci svalů tělesného jádra. Naučené dovednosti v tomto období se stávají stabilními a trvalými (Křištofič, 2006).

2.2 Tělesné postižení

V následující podkapitole se věnuji krátkému představení různých typů tělesného postižení. Ješina et al. (2012) za ty nejčastěji se vyskytující u dětské populace považují: dětská mozková obrna (DMO), rozštěp páteře (Spina bifida), poúrazové stavy páteře, amputace, progresivní svalové dystrofie (myopatie). Kálal (in Kučera et al., 2011) dále doplňuje syndromy s anomáliemi končetin, syndromy s nápadným postižením svalstva či spontánními frakturami. Stejní autoři tak zároveň potvrzují, že vady pohybového

systemu jsou nejvíce zastoupeny mezi typy postižení, se kterými se můžeme u dětí setkat.

Druhy postižení se dají rozdělit na vrozené a získané. Z výše uvedených typů postižení dle Kálala (in Kučera et al., 2011) patří většina z nich mezi získané (operace, úrazy), málo z nich je geneticky podmíněno. V praxi se často můžeme setkat s jedinci, kteří trpí kombinací tělesného postižení s duševními poruchami či poruchami chování, na co je také potřeba brát zřetel (Kučera et al., 2011). Detailnější popis klasifikace a jednotlivých druhů postižení by byl velice obsáhlý a k našim účelům není zcela potřebný, proto zmiňuji k danému postižení jen ty nejdůležitější informace, které bychom o nich měli vědět.

a) Dětská mozková obrna

Ješina et al. (2012) a Kálal (in Kučera et al., 2011) se shodují, že dětská mozková obrna patří mezi nejčastěji se vyskytující diagnózu v neurologii a je tak nejčastějším typem tělesného postižení, se kterým se můžeme u dětí setkat. Kraus (2011) popisuje DMO jako neurovývojovou poruchu zapříčiněnou poškozením vyvíjejícího se mozku toxou. Postižení může vzniknout v prenatálním, perinatálním či časně postnatálním období a je nevléčitelné. Během života se však může změnit klinický nález dítěte, který je podmíněn vývojem a rozvojem prokrvení mozku. Z toho vyplývá, že se ve většině případů nejedná jen o pohybovou poruchu. Narušeny mohou být smysly, vyšší nervová činnost. Kraus (2011) a Jones (in Goodman, 1998) se shodují, že okolo 35 % dětí s DMO má přidruženou epilepsii, která však zpravidla bývá pod kontrolou díky medikacím. Nevšimalová (in Nevšimalová, Tichý a Růžička, 2002) uvádí rozdělení pacientů s DMO dle dvou základních skupin: a) spastické formy b) dyskineticko-ataktické formy Pro upřesnění vysvětlím pojem spasticita. Dle Sherrill (2004) se jedná o velice častou motorickou poruchu přidruženou k DMO, která se vyskytuje až v 65% případů. Svaly jsou na pohled i na dotek velice tuhé a během jakéhokoliv dobrovolně prováděného pohybu dochází k hypertonii svalového vlákna. Uchopování a pouštění předmětů z ruky se tak stává velice těžkým až nemožným úkolem. Z toho vyplývá, že jedinec bude mít problémy i s učením se házet a chytat či manuálně pohánět vozík (Sherrill, 2004). Stejná autorka ve spojitosti se spasticitou zmiňuje ještě další dvě motorické poruchy, které se přidružují k DMO. První z nich je atetóza, kdy jedinec

neustále dělá nepředvídatelné pohyby v důsledku kolísání svalového tonu. Další motorická porucha je ataxie, kdy má jedinec v důsledku hypotonie a nízkého posturálního tonu narušené rovnovážné schopnosti a jeho pohyby jsou nekoordinované. Spastická diparéza je nejčastěji se vyskytující druh DMO (Nevšimalová, Tichý a Růžička, 2002). Sherrill (2004) tento fakt potvrzuje a uvádí, že se s tímto druhem DMO setkáme až v 61 % případů. Dle Nevšimalové (in Nevšimalová, Tichý a Růžička, 2002) je tato forma charakterizována především spastickou paraparézou dolních končetin s relativním ušetřením horních končetin. Jedinci však často mohou chodit za pomoci berlí, jsou tak pohybově zdatnější. Přítomny mohou být známky lehké mentální retardace. Další spastickou formou je také již zmíněná hemiparéza a kvadruparéza. Při hemiparetické formě je již zpravidla postižena i horní končetina, která je přitažena k trupu, ohnutá v lokti a předloktí je otočeno hřbetní stranou vzhůru. Dolní končetina je napjatá, postižený našlapuje na špičku. Postižené končetiny bývají slabší, kratší, a proto jedinci častěji využívají mechanický vozík. U této formy DMO se často vyskytují poruchy učení či epilepsie. Přítomna může být i psychomotorická retardace. Kvadruparetická forma postihuje všechny končetiny a jedná se o relativně těžké postižení. Jedinci nejsou zcela samostatní a pohybují se pomocí elektrického vozíku. Epilepsie, mentální retardace je zpravidla přítomna.

b) Progresivní svalová dystrofie

Progresivní svalová dystrofie se dle Ješiny et al. (2012) řadí mezi svalová onemocnění, při němž ochabují jednotlivá svalová vlákna. Tento proces následně vede až k jejich úplnému rozpadu a zániku. Místo svalových vláken se vytváří nepotřebné vazivo a tuky. Nemoc se nejčastěji projevuje v dětství, někdy však i v pubertě či dospělosti a u každého jedince probíhá jinak. Sherrill (2004) doplňuje, že tento typ onemocnění se až 6x častěji vyskytuje u chlapců, než u děvčat. Bednařík (2004) a Sherrill (2004) rozdělují svalové dystrofie do tří skupin a popisují jejich příznaky. Nejčastější formou svalové dystrofie je Duchenneova svalová dystrofie. Podle Bednaříka (2004) děti s tímto typem svalového dystrofie se rodí zdravé, ale již od počátku můžeme sledovat lehce opožděný motorický vývoj. Teprve mezi 3. - 5. rokem se choroba projevuje naplno. Svaly pletence pánevního dna, trupové a ramenní svaly jsou postiženy nejvíce. Postižení se projevuje slabostí, kolébavou chůzí, problémy při

chůzi do schodů či vstávání z dřepu. Okolo 10. roku dochází k úplné ztrátě schopnosti chodit a ve spojitosti s tím se rozvíjí skolióza, časté respirační onemocnění a snižuje se vitální kapacita plic. Smrt přichází u 80 % pacientů okolo 20. roku života na následky selhání respiračního systému. Progresivní svalová dystrofie je nevléčitelné onemocnění, ale za pomoci rehabilitace lze předcházet kontrakturám (fixované držení těla způsobené zkrácením svalu a jeho vazivovou přeměnou) a díky pomůckám jako ortézy, chodítka či elektrický vozík mírnit následky nemoci a udržovat déle samostatnost a pohyblivost jedince.

c) Rozštěp páteře

Rozštěp páteře (Spina bifida) patří dle Ješiny et al. (2012) mezi relativně často se vyskytující se tělesné postižení. Podle tvrzení Sherrill (2004) se častěji vyskytuje mezi dívkami. Iqbala et al. (2016) popisuje rozštěp páteře jako defekt neurální trubice, který je charakterizován neúplným uzavřením páteře. Jedná se o vrozený typ postižení. Důvody jeho vzniku mohou být zapříčiněny genetickými, negenetickými či environmentálními faktory. Zvýšené riziko vzniku podporuje špatná životospráva matky během těhotenství (např. kouření, užívání drog) a těhotenství v raném (před 19. rokem matky) či pozdějším věku (po 40. roku) matky. Dýchací problémy, dysfunkce kardio-metabolického systému spojené s nadváhou a následným vznikem kardio-metabolických onemocnění, urologické potíže či vznik dekubitů patří k často přidruženým problémům populace s rozštěpem páteře. Ješina et al. (2012) zmiňují fakt, že ne vždy musí jedinec s rozštěpem páteře být upoután na invalidní vozík. Postižení se odvíjí od rozsahu a velikosti rozštěpu. Při malé míře postižení může tedy jedinec chodit zcela normálně či za pomoci holí, při větším rozsahu postižení se však může jednat až o úplnou paraplegii. Horní polovina těla je funkčně bez omezení.

d) Poúrazové stavy páteře

Poúrazové stavy páteře je typ postižení vznikající následně po poranění míchy (Ješina et al., 2012). K takovým poraněním může dojít při vážných úrazech páteře. Nejčastějšími příčinami těchto úrazů jsou automobilové či motocyklové nehody (48 %), pády (21 %), násilí (14 %), sportovní zranění (14 %) a další (3 %). Vážnost postižení záleží na výšce poškození míchy (Sherrill, 2004). Ješina et al. (2012) uvádějí, že

v závislosti na míře poškození míchy rozlišujeme poúrazovou paraparézu, paraplegii, kvadruparézu a kvadruplegii. Mluvíme-li o paréze, máme na mysli neúplné poškození míchy. Jedinci s poúrazovou paraparézou (poškození míšních kořenů v bederní oblasti páteře) jsou tedy ve většině případů schopni chůze za pomoci berlí, poúrazová kvadruparéza (neúplné postižení horních i dolních končetin) se vyskytuje velice zřídka. Plegie znamená úplné ochrnutí končetin. Jedinci s poúrazovou paraplegií (poškození míchy v bederní či hrudní části páteře) ztrácí schopnost ovládat spodní polovinu těla, vozík tedy využívají celodenně. Poúrazová kvadruplegie (poškození míchy v krční oblasti páteře) se vyznačuje ztrátou schopnosti ovládat pohyb všech končetin, postiženo bývá břišní i zádové svalstvo. Ochrnutí bývá vždy horší v nižších partiích rukou, zůstává lehká schopnost pohybovat rameny (Ješina et al., 2012).

e) Amputace

Amputace končetin je velice drastický zásah nejen do pohybových schopností člověka (Ješina et al., 2012). Bragara, Dekkera, Geertzena a Dijkstra (2011) dodávají, že amputace mají dále negativní vliv na psychologickou stránku bytí, mobilitu a sociální život jedince. Důvodů k rozhodnutí o provedení amputace může být hned několik. Ješina et al. (2012) za ty nejčastější zmiňují vážné poranění končetiny s defektem cévního řečiště, nezvládnutelná infekce či dlouhotrvající místní onemocnění. Kálal (in Kučera et al., 2011) doplňuje, že k amputacím v dětském věku nejčastěji dochází v dopravě nebo při sportu. Zhruba 100 dětí za rok pak přijde o končetinu v důsledku operace. Většina zdrojů včetně Sherrill (2004) uvádí, že amputace dolní končetiny jsou častější, než amputace horní končetiny. Stejná autorka se také zabývá vrozenými rozdílnostmi končetin (odlišnosti, malformace). Ty lze rozdělit na dvě kategorie: dysmelie (úplná absence paží nebo nohou) a fokomelie (absence prostřední části končetiny s neporušenou proximální a distální částí). Pokud se však zaměříme zpět na amputace, dočteme se v knize Ješiny et al. (2012), že amputační pahýl by měl být výkonný, odolný a dobře pohyblivý. To nejvíce ovlivňuje umístění a kvalita operačních jizev. Ovládání pahýlu či následné používání protéz naopak ovlivňuje samotná délka pahýlu a péče o něj (Eis in Ješina et al., 2012). Sherrill (2004) dodává, že používání protéz je velice důležité pro rozvoj motorických dovedností. Děti s amputací horních končetin začínají protézy používat ve věku mezi 8 - 9 měsíci, kdy se nejvíce rozvíjí

rovnováha vsedě. U dětí s amputací dolních končetin se protézy doporučují začít používat, jakmile se dítě začne zvedat do stoje. Toto období nastává mezi 10. - 15. měsícem. Vzhledem k růstu dětí musí být protézy přibližně po jednom roku pravidelně obnovovány.

2.2.1 Vhodné sporty pro osoby s tělesným postižením

Kálal in Kučera et al. (2011) upozorňuje, že při navrhování vhodné pohybové činnosti pro děti s tělesným postižením je potřeba vzít v potaz energetickou náročnost činnosti. Při realizaci sportu bychom se měli řídit základním pravidlem „primum nihil nocere“, což v překladu znamená: především neublížit. Stejný autor popisuje, že je důležité znát přesnou diagnózu dítěte, ať už se jedná o jakýkoliv nedostatek. Kompetentními osobami, které mohou doporučit nebo zakázat jakoukoliv činnost je pediatr, dorostový a sportovní lékař. Fyzioterapeut, ergoterapeut, pedagog tělesné výchovy, sociální pracovník či organizátor sportovní aktivity však může vyslovit připomínky, návrhy nebo doporučení vhodné činnosti v souladu se zdravotním stavem dítěte. Trenér nebo vedoucí cvičení by měl také určitě vědět o možných komplikacích, které se mohou vlivem postižení projevit a zda má dítě jednu či více poruch. Přistoupíme-li k určování vhodného sportu pro dítě s tělesným postižením, musíme jednoznačně znát druh, stupeň a míru poškození, ze kterých vyhodnotíme důsledky postižení a možnosti sociální interakce. Tyto údaje jsou nejdůležitější a zjistíme je pomocí diagnostiky, kterou provedou odborníci ze Speciálně pedagogického centra, pediatr či fyzioterapeut. Stejně jako u dětí bez tělesného postižení je důležité přihlídnout ke specifickým zvláštnostem jako je věk, pohlaví, psychologické vlastnosti – motivace, vůle, sociální zázemí (Kučera et al., 2011).

Dětská mozková obrna (zkráceně DMO) patří mezi nejčastěji se vyskytující typ tělesného postižení, se kterým se můžeme u dětí setkat (Ješina et al., 2012). Dle Kábeleho (1992) i děti s DMO mohou sportovat, vždy však s ohledem na aktuální stav a možnosti jedince. Sherrill (2004) zmiňuje, že spasticita, atetóza a ataxie značně ovlivňují motorickou účinnost pohybu. Kromě celostní diagnostiky se také doporučuje před zahájením sportovní činnosti udělat svalový test a změřit rozsah kloubní pohyblivosti (Kálal in Kučera et al. 2011). Podle Jonese (in Sherrill, 2004) jsou lidé s DMO více úspěšní v individuálních sportech. Ty nejčastější, do kterých se zapojují

jsou: lukostřelba, bowling, jízda na kole či trojkolce, atletika, jízda na koni, plavání, střelba, slalom, stolní tenis a vzpírání. Sherrill (2004) a Ješina et al. (2012) se shodují, že nejoblíbenějšími týmovými sporty jsou fotbal na elektrickém vozíku a boccia.

Sherrill (2004) pro jedince trpící progresivní svalovou dystrofií doporučuje tyto aktivity: plavání, lukostřelba, bowling, házení šipek, rybaření, boccia, indoor curling a další individuální sporty. Jakmile dojde nemoc do stádia, kdy jedince nemůže aktivně účastnit aktivit, může zastat funkci trenéra či rozhodčího. Nejprve tomu ale musí předcházet podrobnější seznámení s pravidly a praxe pod dohledem zkušenějšího trenéra či rozhodčího.

Děti s rozštěpem páteře by se dle Ješiny et al. (2012) a Sherrill (2004) měly převážně věnovat cvičení na rozvoj svalové síly horních končetin. Sherrill (2004) uvádí, že v rámci dobrých funkčních předpokladů mají lidé s rozštěpem páteře veliký potenciál stát se úspěšnými atlety na vozíku. Sherrill (2004) dále ve své publikaci doplňuje, že rozvoj síly a kontrola trupu, ramen, paží a rukou je důležitá vzhledem k tlačení, rolování či zvedání vozíku, což nahrazuje plnou funkci paralyzovaných dolních končetin. Pro rozvoj výše uvedených partií jsou ideální tyto cviky: tlačení a táhnutí cvičebních pomůcek, pedoboard, aktivity s psychomotorickým padákem, lezení na umělé stěně, zvedání vlastní váhy. Dle stejné autorky jsou také důležité hry na zemi i ve vodě. Ješina et al. (2012) přidávají do seznamu vhodných pohybových aktivit pro děti s rozštěpem páteře činnosti na vozíku, jako jsou například: lyžování v mono-ski, sledge hokej, jízda na hand-biku, basketbal či ragby na vozíku.

Lidé po úrazech páteře by se podle Sherrill (2004) měli zaměřit na rozvoj síly horní poloviny těla a rozvoj sportovních dovedností. Zaměřit se na horní končetiny je nejdůležitější, jelikož se tyto osoby musí naučit ovládat a starat se o vozík. Stejně jako u ostatních postižení hraje důležitou roli výška postižení páteře a motivace jedince. Nejhlavnější rozdíl ve sportovní funkčnosti mezi kvadruplegií a kvadruparézou je stabilita vsedě, schopnost otáčet trupem při házení, chytání a driblování s míčem. Stejná autorka uvádí, že kvadruplegici preferují týmové sporty (například kvadruragby) nebo sporty určené přímo pro jejich potřeby. Pokud jedinci ovládají elektrický vozík, mohou se zapojit do několika sportovních aktivit, které se hrají vevnitř. Patří mezi ně fotbal na elektrickém vozíku, slalomové závody na čas, dále je pak vhodné plavání a Ješina et al. (2012) doplňují boccii. Při zaměření na paraplegiky Sherrill (2004) uvádí, že mají na

výběr více sportovních aktivit, než kvadruplegici díky rozsáhlejší funkčnosti jejich těla. Velice populární jsou závody na atletické dráze ve formulkách (typ sportovního vozíku s třemi koly určený pouze na atletickou dráhu), jízda v hand-biku, basketbal na vozíku, tenis na vozíku. Mezi zimními sporty je nejpobulárnější jízda v mono-ski, sledge hokej, curling, sit-ski (Sherrill, 2004).

I lidé s amputacemi či odlišnostmi na končetinách se taktěž mohou věnovat sportu. Možnosti se liší dle druhu postižení, ale většina z nich se díky vhodným protetickým pomůckám může účastnit běžných aktivit (Ješina et al., 2012). Sherrill (2004) zmiňuje konkrétní sporty pro danou skupinu lidí. Jedinci s amputacemi či odlišnostmi na horních končetinách se mohou zaměřit na sporty, kde jsou více zapotřebí dolní končetiny, jako je například: fotbal, atletika (skoky do výšky, do dálky, běhy, vrhy, hody) nebo plavání. Jedinci s amputacemi či odlišnostmi na dolních končetinách mají ještě více možností. Mohou se zapojit do sportů na vozíku (basketbal na vozíku, ragby na vozíku, tenis na vozíku, stolní tenis, hand-bike, závody na atletické dráze, lukostřelba, mono-ski, sit-ski, sledge-hokej) nebo sportů s užitím protézy (atletika - běhy, skoky, vrhy, cyklistika, lyžování za pomoci stabilizátorů, běžecké lyžování). Existuje však řada sportů, které se vykonávají bez jakýchkoliv pomůcek a protéz. Do této kategorie se například řadí plavání, volejbal v sedě, jízda na koni, lukostřelba, bowling (Sherrill, 2004).

2.3 Mentální postižení

V následující kapitole se věnuji krátkému představení stupňů mentální retardace. Dle World Health Organization a Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR (2014) mentální postižení spadá pod poruchy duševní a poruchy chování. V této početné skupině poruch se klasifikuje mentální retardace pod čísla F70-79. Mentální retardaci dále dělíme na lehkou, středně těžkou, těžkou, hlubokou, jinou a neurčenou mentální retardaci. Pipeková (2006) doplňuje, že z celkového počtu jedinců s mentálním postižením trpí zhruba 80 % osob lehkou mentální retardací. Původní terminologické pojmy jako debilita, imbecilita, idiocie, dement, kretén aj. se postupem času staly nadávkami, a tak se z důvodu humanizace přestaly používat. Nyní se jedinec s mentální retardací nazývá osoba s mentálním postižením (Valenta et al., 2007). Ješina, Bartoňová, Kepštová a Hovorková (2013) zmiňují, že ke vzniku mentálního postižení

může vést řada příčin, a proto je etiologie u každého jedince velice rozdílná. Valenta et al. (2007) navzdory složitosti problematiky rozděluje příčiny vzniku mentálního postižení na prenatální (vlivem intoxikace matky a plodu, dědičné nemoci, infekční onemocnění aj.), perinatální (hypoxie, novorozenecká žloutenka, nedonošení jedinci aj.) a postnatální (infekční onemocnění mozku, nádory aj.).

Valenta et al. (2007) doplňuje, že WHO (World Health Organization), v českém jazyce Světová zdravotnická organizace, v pravidelných periodách v souladu s progresem v medicíně reviduje klasifikaci nemocí včetně duševních poruch. Desátá revize této klasifikace je známá pod zkratkou MNK-10 (mezinárodně ICD-10) a definuje mentální retardaci takto: „Mentální retardace je stav zastaveného nebo neúplného duševního vývoje, který je charakterizován především narušením schopností projevujících se v průběhu vývoje a podílejících se na celkové úrovni inteligence. Jedná se především o poznávací, řečové, motorické a sociální dovednosti. Mentální retardace se může vyskytnout s jakoukoliv jinou duševní, tělesnou či smyslovou poruchou anebo bez nich.“ (Valenta et al., 2007, p.12)

a) Lehká mentální retardace

Tento stupeň postižení je veden v MNK-10 pod zkratkou F70 a dříve se nazýval *debilita* (Valenta et al., 2007). Stejní autoři uvádí, že osoby s lehkou mentální retardací mají dle MNK-10 inteligenční kvocient 69 - 50. Válková (2008) zaznamenává opožděný vývoj řeči, s čímž souvisí obsahová chudost a časté poruchy formální stránky řeči. Nejčastěji se tyto problémy začínají projevovat s počátkem nástupu dítěte do školy. Výchova má veliký význam pro osoby s mentálním postižením (Pipeková, 2006). Stejná autorka dále uvádí, že právě vlivem správné výchovy lze ovlivnit proces socializace s následným uplatněním ve společnosti. Ješina et al. (2013) doplňují, že většina těchto osob je samostatných, nezávislých a jsou schopni vykonávat i jednoduchá zaměstnání. Švarcová (2000) zmiňuje, že jedinci s lehkým mentálním postižením mohou mít problémy s přizpůsobováním se normám, tradicím, udržení zaměstnání či zajištění zdravotní péče.

b) Středně těžká mentální retardace

Tento stupeň postižení je veden v MNK-10 pod zkratkou F71 a v minulosti byl znám též jako *imbecilita*. Inteligenční kvocient se pohybuje v rozsahu 49 - 35 (Valenta et al., 2007). Stejní autoři zmiňují, že myšlení a řeč jsou výrazně omezené, stejně tak jako samoobslužné dovednosti. Epilepsie, neurologické, tělesné a duševní poruchy jsou často přidružené k tomuto typu postižení (Valenta et al., 2007). Válková (2012a), stejně tak jako u lehké mentální retardace, zmiňuje úroveň komunikačních dovedností. Popisuje, že úroveň a rozvoj řeči je u každého jedince zcela individuální. Někteří jedinci tak jsou schopni sociální interakce a komunikace, i přesto, že je jejich projev bývá chudý, agramatický a špatně artikulovaný. Dle Krejčířové a Hutýrové (2006) lidé se středně těžkou mentální retardací mají narušenou jemnou i hrubou motoriku. S tím souvisí celkové potíže s koordinací pohybů. Děti však často zvládají základní trivium (čtení, psaní, počítání). V dospělosti jsou tak schopni vykonávat jednoduché manuální činnosti, důležitý je však stereotyp a samotná organizace pracovní činnosti. Své pracovní dovednosti většinou uplatňují v chráněných dílnách nebo na chráněných pracovištích. Při absenci samostatnosti je možnost i bydlení v chráněném bydlení (Krejčířová & Hutýrová, 2006).

c) Těžká mentální retardace

Tento stupeň postižení je veden v MNK-10 pod zkratkou F73 a v minulosti byl nazýván *idioimbecilita* (Valenta et al., 2007). Stejní autoři uvádí, že lidé s těžkou mentální retardací mají inteligenční kvocient 34 - 20. Při tomto stupni mentální retardace je dle Valenty et al. (2007) jedinec výrazně opožděný a závažnost postižení je patrná už v předškolním věku. Samoobsluha je velice limitovaná. Válková (2012a) uvádí, že komunikace probíhá především na nonverbální úrovni bez artikulovaných zvuků a s výkřiky. Ješina, Bartoňová, Kepštová a Hovorová (2013) doplňují, že lidé s těžkým mentálním postižením v dospělosti bývají odkázáni na podporu ze strany intaktní populace. Často je u některých osob nutné provést omezení dle právních úkonů nebo je úplně zbavit svéprávnosti (Ješina, Bartoňová, Kepštová & Hovorová, 2013).

d) Hluboká mentální retardace

Tento stupeň postižení je veden v MNK-10 pod zkratkou F74 a v minulosti byl znám též jako *idiocie*. Inteligenční kvocient se pohybuje pod 20 (Valenta et al., 2007). Ješina et al. (2013) uvádějí, že u těchto osob je potřeba nutná péče i během nejzákladnějších úkonů. Stejní autoři dále uvádějí, že stejně jako u neurologických poruch při hluboké mentální retardaci je těžké senzomotorické a motorické postižení. Podle Válkové (2012) komunikují tito jedinci pouze na základech nonverbální komunikace, anebo nekomunikují vůbec. Možnosti vzdělání jsou tak velice omezené, ale určitým tréninkem lze dosáhnout základních orientačních či sebeobslužných činností (Ješina et al., 2013). Pipeková (2006) zmiňuje, že takto postižených jedinců je v populaci asi 1 %.

2.3.2 Vhodné sporty pro osoby s mentálním postižením

Válková (2000) uvádí, že osoby s mentálním postižením často mají neočekávané a zvláštní chování. Zároveň však jsou schopny zvládnout významné dovednosti, mají intenzivní vnitřní život, který zahrnuje chápání hodnot rodiny, domova a zdraví. Kudláček (2014) doplňuje, že stěžejní je pro tyto osoby sociální kontakt, poznávání nových lidí a odlišného prostředí. Blahutková (2007) považuje za vhodné činnosti pro osoby s mentálním postižením činnosti charakteru psychomotorického. Karásková a Ješina (2007) za oblíbenou a vhodnou aktivitu uvádějí tanec a pohybové aktivity v přírodě (hry, turistika).

Janečka et al. (2012) ve své publikaci charakterizují soutěžní sport jedinců s mentálním postižením. Soutěžní sport se uskutečňuje ve dvou směrech, a to od národní až po světovou úroveň. Jeden ze směrů je Inas-FID (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability), který směřuje k vrcholovým soutěžím. Druhý směr je uskutečňován pod záštitou SOI (Special Olympics International) a jedná se o světové sportovní hnutí, které vzniklo v 60. letech 20. století a je součástí sítě světových olympijských soutěží. Na první pohled by se rozdělení mohlo zdát zmatečné. Roswal (2007) pro upřesnění uvádí rozdíly v organizaci a pohledu na sport těchto dvou organizací. Dle Roswala (2007) se Speciální Olympiády od Inas-FID například v tom, že se soutěží můžou účastnit sportovci všech úrovní, neplatí startovné, nedostávají žádné věcné ceny, oficiální ceremoniály se konají

bez státní vlajky či státní hymny. Dalším rozdílem je, že ve Speciálních olympiádách se můžeme setkat s přizpůsobenými sporty (další disciplíny, ve kterých sportovci mohou soutěžit, např. překonání opičí dráhy) a specifikem jsou také sjednocené týmové sporty (společně v jednom týmu hrají zdraví hráči a hráči s mentálním postižením). Janečka et al. (2007) popisuje, že Česká republika je zapojena do činnosti obou organizací.

2.4 Bariéry v participaci lidí s postižením v pohybových aktivitách

Manuel Sá, Azevedo, Martins, Machado a Tavares (2012) uvádějí, že sport může na individuální úrovni přispět ke zlepšení fyzické kondice (síla, vytrvalost, flexibilita), psychomotorickému rozvoji (zlepšení posturální kontroly, rovnováhy a motorické koordinace), kognitivnímu rozvoji a slouží jako prevence před depresí, agresivitou či podrážděným chováním. Na sociální úrovni sport podporuje začlenění lidí s postižením do kolektivu se zaměřením na jejich schopnosti. Díky tomu je sport důležitým intervenčním nástrojem pro osoby s postižením. Takovýchto osob je na území Evropy 38 miliónů, což znamená, že každý desátý jedinec má nějaké zdravotní znevýhodnění. Omezená mobilita je podle stejných autorů stav, ve kterém mají osoby problémy s interakcí k okolnímu prostředí, zařízení nebo službám v důsledku snížené pohyblivosti, horších komunikačních schopností či nemožnosti dosahování potřebných informací. Vzhledem k předešlé definici je jasné, že každá osoba se během svého života setkala s omezenou mobilitou. Největší trvalé znevýhodnění mají lidé s omezenou hybností, kteří musí důsledkem nemoci či zranění používat invalidní vozík.

Architektonické bariéry jsou sice nejviditelnější prvek, ale Ješina et al. (2012) vyvracejí fakt, že patří mezi ty nejproblémovější. Klíčové bariéry podle nich nespočívají v nepřístupnosti objektů, nýbrž v postojích lidí. Trenéři, lektoři či vedoucí pohybového kroužku nemají dostatek zkušeností s vedením pohybových aktivit pro lidi s postižením či integrací. Nevěří si a podobné aktivity nerealizují s přesvědčením ze strachu, že by to nezvládli. Dalšími bariérami mohou být prostorové a materiální limity. International Platform on Sport & Development (2009) popisuje rozdíly participace lidí s postižením ve sportu i z pohledu environmentálních faktorů. Diferenciace mezi rozvinutými a rozvojovými zeměmi je čím dál větší. V rozvojových zemích se jedná převážně o problematický sociální postoj, který vyplývá z náboženství, jazyku a kultury. Také nedostatečný počet hodin tělesné výchovy a sportovních programů pro všechny,

nedostačující finanční podpora sportu, špatné vybavení sportovišť a zázemí a nemožnost pořádat světové akce jsou další z důvodů, proč se rozdíly mezi zeměmi zvětšují. Nejčastěji evidovaná příčina je nedostatek financí, která by jinak napomohla vzniku nových sportovišť a podpořila by se také síť trenérů a jejich vzdělání v této oblasti. Lidé z International Platform on Sport & Development (2009) však věří, že tyto překážky nejsou nepřekonatelné a situace se bude i v těchto rozvojových zemích zlepšit.

2.5 Gymnastika

Podle Hájkové a Vejražkové (2002) lze gymnastiku chápat jako soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný pohybový rozvoj lidského těla, udržení fyzické zdatnosti a celkově dobré výkonnosti jedince. První zmínku o gymnastice datujeme z roku 2698 př.n.l., kdy v této době ve Staré Číně vznikla soustava cvičení pod názvem „Kong Fu“. Obsahem byla speciální dechová a zdravotní cvičení. Samotný pojem gymnastika dle Křištofiče (2000) však pochází z Řeckého slova *gymnazien* (*gymnos = nahý*), které v překladu do češtiny znamená: cvičiti nahý. Hlavní filosofický směr v Řecku v tehdejší době byl harmonický rozvoj těla a ducha podle ideálu kalokagathie. Hájková a Vejražková (2002) doplňují, že spojitost mezi vznikem nového cvičebního systému a kalokagathie vedla k všestranné kultivaci těla. Na rozdíl od řecké atletiky, která byla soustředěná na závodní výcvik a závodění, se gymnastika („tělesné vzdělání“) společně s musiké („duševní vzdělání“) stala základní složkou harmonické výchovy řecké mládeže.

Stejně autorky uvádějí, že následný vývoj gymnastických cvičení byl ovlivněn filosofií a společensko-politickými podmínkami jednotlivých období. Po středověku, kdy celkově upadala vzdělanost a byl potlačován zájem o tělesnost, přišlo na řadu období renesance a následné vznikání systémů tělesného cvičení. Jedním ze systémů byl Německý turnérský systém nářadového tělocviku, jehož hlavními představiteli byli Johann Christoph Guts-Muts (1759 - 1839) a Friedrich Ludwig Jahn (1778 - 1852). Kössl, Štumbauer a Waic (2008) charakterizují Friedricha Ludwiga Jahna jako pruského pedagoga a vlastence, který se přestěhoval v období napoleonských válek a okupace do Německa. Známy je pod přezdívkou „Turnvater Jahn“, což v překladu znamená „otec gymnastiky Jahn“. Hájková a Vejražková (2002) zmiňují, že samotný systém sloužil

především pro fyzickou připravenost vojáků pro následné boje v Napoleonských válkách. Systém se však zasloužil nejvíce o vznik náradí. Nejprve používali primitivní náradí (žebříkové systémy, lana), které postupem času zdokonalili a vyvinula se tak pozdější závodní disciplína - sportovní gymnastika. Řeč je například o odrazovém můstku, visuté hrazdě či bradlech. Jako další ze systémů tělesných cvičení bych ráda uvedla Švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky, který je budovaný na anatomicky-fyziologickém významu jednotlivých cviků a všestranném rozvoji lidského těla. Zakladatelem se stal Peter Henrik Ling (1776 - 1839), jehož základní myšlenkou bylo využití pohybu jako preventivního a léčebného prostředku. Přesně stanové pohyby, forma cvičení, časté opakování a povely však později nabyly větší důležitosti, než původní cíl, tělesné zdraví. Skopová a Zítko (2013) uvádí, že vznik dalšího systému byl zapříčiněn kritikou Švédského systému zdravotní a průpravné gymnastiky. Řeč je o systému Francouzské přirozené metody. Hlavní představitel Georges Demeny (1850 - 1914) se detailněji zabýval dynamickými cvičeními, která se měla provádět rychle a plynule, aby měla ten správný účinek. Pohyby také byly více přirozené, a proto se cvičenci setkali s jejich praktickým využitím. Takto jinak zaměřené cvičení patří mezi největší rozdíl oproti Lingovu systému, který byl naopak zaměřen na statické cvičení.

Více autorů Gajdoš, Provazníková, Bednar a Banjak (2012) a Skopová a Zítko (2013) uvádí, že největší podíl a zásluhu na vývoji gymnastiky v českých zemích měl Miroslav Tyrš (1832 - 1884). Na základě svých zahraničních zkušeností z rozdílných gymnastických institucí se domníval, že gymnastika nemá pouze kladný efekt na fyzickou pohodu, ale dohromady s dobrým trenérem může mít pozitivní vliv na vývoj charakteru a sociálního přístupu jedince. Díky tomuto přesvědčení si vybral Tyrš gymnastiku jako základní prostředek k plnohodnotnému výcviku národa, který byl zapotřebí pro jeho zachování a celkové naplnění. Organizaci Sokol založil společně s Jindřichem Fügner v roce 1862. Byl to především demokratický duch, rovnost a oslovení „bratr“, které upoutalo pozornost většiny občanů, a tak netrvalo dlouho a z organizace se stalo hnutí, které se rozšířilo i mimo české země. Sokol přečkal světové války i Sametovou revoluci a přetrvává (sice s generačními problémy) dodnes. Odeznívá však původní myšlenka cvičení a je nahrazována novými a populárnějšími sportovními aktivitami (Gajdoš, Provazníková, Bednar, & Banjak, 2012).

Křištofič (2000) z pohledu sportovní typologie řadí gymnastiku mezi esteticko-koordinační sporty. Vychází z hodnocení gymnastických cvičení na soutěžích. Hodnotí se jak kvantita (obtížnost), tak kvalita (provedení). Největší limit závodníků může být úroveň jejich koordinačních schopností. Skopová a Zítko (2013) rozděluje gymnastické cvičení, které vzniklo vzájemným prolínáním a ovlivňováním směrů a druhů gymnastiky. Pro lepší a detailnější přehled členění gymnastiky je níže uvedena Tabulka 1.

Tabulka 1

Členění gymnastiky (převzato ze Skopová & Zítko 2013, p. 14)

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
Pořadová	Hudebně-pohybová výchova	Kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
Prostná	Cvičení bez náčiní	Taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
S náčiním	Cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
Na náčiní	Tanec			Aerobik fitness družstev
Akrobatická				Fitness jednotlivců
Užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Teoretická východiska pro zmiňované vymezení pramení z charakteru obsahu a účelu cvičení. Pod gymnastické sporty se řadí sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, sportovní aerobik, Teamgym, aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců a estetická skupinová gymnastika. Nesoutěžním charakterem se vyznačují druhy gymnastiky, které dále dělíme do tří podskupin: základní gymnastika (účelové aplikace základní gymnastiky), rytmická gymnastika (hudebně-pohybová výchova, tanec aj.) a aerobik. Skopová a Zítko (2013) a Křištofič (2000) se shodují, že stejně jako ostatní sporty, i gymnastika

prochází neustálým vývojem, což vyplývá z celkového rozvoje sportu, jakožto celosvětového fenoménu. V souvislosti s vývojem gymnastických cvičení Křištofič (2006) zmiňuje, že by společnost neměla redukovat obsah pojmu gymnastika jen na učení cviků ze sportovní gymnastiky (přemety, salta apod.), ale vnímat gymnastiku jako pohybové učení, jehož cílem je naučit se účelně pohybovat, a tak zároveň rozvíjet pohybovou inteligenci. Toto smýšlení by pomohlo společnosti navrátit se k původnímu významu gymnastiky, která byla chápána jako cvičení, jimž se podporuje všestranná péče o lidské tělo.

2.5.1 Gymnastika pro všechny

Ačkoliv gymnastika pro všechny není uvedena v Tabulce 1 z předešlé kapitoly, má své právoplatné zastoupení mezi gymnastickými cvičeními. Toto tvrzení dokazuje Fédération Internationale de Gymnastique (2014), dále jen FIG, která považuje gymnastiku pro všechny jako jednu za 7 hlavních disciplín gymnastických cvičení. FIG charakterizuje gymnastiku pro všechny jako pohybovou činnost s nezávodním charakterem a dalšími možnostmi rekreačních aktivit. Organizace dále zmiňuje, že základem této disciplíny jsou všechny druhy gymnastických cvičení. Každý má tak šanci najít si to vhodné cvičení. Důležité je zmínit, že pod obecným pojmem gymnastika pro všechny se neskrývají pouze gymnastická cvičení pro lidi s nějakým typem postižení, nýbrž se jedná také o gymnastiku pro dospělé nebo seniory. Každý podsystém – národní federace, se chopila samotné realizace jinak. Systém gymnastiky pro všechny skvěle funguje například ve Spojeném království. British Gymnastics (2017) na svých stránkách propaguje gymnastiku pro lidi se zdravotním znevýhodněním pod upřesněným názvem Disability Gymnastics (v překladu: gymnastika pro lidi se zdravotním znevýhodněním). Na internetových stránkách federace si můžete vyhledat kontakt na nejbližší oddíl, který se zaměřuje na gymnastiku pro všechny nebo shlédnout motivační video. Velikým překvapením pro mě bylo zjištění, že na Mistrovství Velké Británie ve sportovní gymnastice, které se každoročně koná na jaře, jsou kromě základních kategorií závodníků dále vyčleněny kategorie jako Disability Master (v překladu: dospělí gymnasté se zdravotním znevýhodněním) a senioři (British Gymnastics, 2017).

Ve struktuře České gymnastické federace je gymnastika pro všechny nazývána jako „všeobecná gymnastika“, což bylo podle Skopové a Zítka (2013) převzato z francouzského originálu „gymnastique générale“. Sarichev (2014) na internetových stránkách České gymnastické federace zjednodušeně charakterizuje všeobecnou gymnastiku jako cvičení, které vytváří vhodnou pohybovou přípravu pro různá sportovní odvětví, je možné přizpůsobit speciálním požadavkům, přispívá k fyzické kondici, zdraví a podporuje psychickou pohodu a sociální vazby člověka. Všeobecná gymnastika se tak stává náplní činnosti velké části gymnastických oddílů. Podle Skopové a Zítka (2013) jsou hlavní cíle všeobecné gymnastiky: harmonický rozvoj osobnosti, proces ozdravení člověka v širším pohledu, preventivní účinky, kultivování pohybového projevu, optimalizace zdatnosti a pozitivního sebevědomí zlepšující společenské uplatnění. Mezi nejdůležitější prvky při cvičení patří hudba, která podněcuje pozitivní emoce a zvyšuje tak účinek cvičení. Stejní autoři kromě hlavních cílů uvádí fakt, že gymnastické cvičení přináší řadu výhod. Pestrý a variabilní obsah zajišťuje všestranné a formativní působení na hybný systém člověka. Pohybová přístupnost všem je dána možností odstupňování zátěže (výběrem cviků, tempa, počtem opakování či odpočinku) a zacílením účinku cvičení (lokální či komplexní). Z výše uvedených cílů a možností gymnastiky vyplývá, že gymnastika celkově ovlivňuje životní styl, pomáhá udržovat a zlepšovat zdraví a zvyšuje odolnost, sebevědomí a estetické cítění jedince.

2.6 Příklad dobré praxe

Podle Yli-Piipari (2014) finský vzdělávací systém již po nějakou dobu přitahuje pozitivní pozornost a všeobecný zájem, a to především proto, že se jedná o jeden z nejlepších systémů vůbec. Odlišnosti najdeme především v délce výuky, menším počtu domácích úkolů a větším podněcování kreativity žáků, ale i v mnohém dalším. V národním školském kurikulu pro Finskou republiku je od poloviny 19. století pevně ukotvený systém školní tělesné výchovy. Kurikulum tělesné výchovy se vlivem historického vývoje měnilo, avšak tělesná výchova byla po celou dobu jeho povinnou součástí. Jistým vývojem prošlo i speciální školství. Dnes je tělesná výchova, stejně tak jako na školách běžného typu, povinnou součástí školních osnov. Ve speciálním školství je důraz kladen také na inkluzi. Hämäläinen a Blomqvist (2016) stejně tak

zmiňují, že se Finsko řadí mezi nejvzdělanější země na světě, a to i díky organizaci a vývoji trenérství ve sportu. Dlouhé tradice některých sportů řadilo Finsko začátkem 20. století mezi nejúspěšnější země na Olympijských hrách. Do řad těchto sportů se řadí například atletika, lední hokej, běžecké lyžování, snowboarding, střelba, plachtění či zápas. V dnešní době jsou dětmi nejoblíbenějšími sporty fotbal, gymnastika, lední hokej a florbal. Není divu, že zásluhou dobrých výsledků na vrcholných soutěžích se ve Finsku velice podporuje vzdělání trenérů a jejich následný rozvoj. Finské děti patří mezi ty aktivnější. Až 40 % z nich ve volném čase pravidelně navštěvuje 2-3krát týdně sportovní kroužek. Základem sportovního systému je umožnit dětem fyzicky aktivní dětství, a i díky tomu rostou nároky na trenéry a jejich profesní připravenost. O vzestupu sportu se můžeme stejně tak bavit i ve společnosti lidí s nějakým typem postižení. K rozvoji aplikovaných pohybových aktivit ve Finsku přispěl Erkki Tervo, který se do dneška věnuje gymnastice pro všechny (Hämäläinen & Blomqvist, 2016).

S problematikou přizpůsobené gymnastiky pro tělesně postižené jedince jsem se poprvé seznámila ve Finsku během svého zahraničního studijního pobytu. Byl to právě Erkki Tervo, zakladatel přizpůsobené gymnastiky ve Finsku, od kterého jsem mohla čerpat inspiraci a cenné rady jak z teoretické, tak praktické části. Tervo i nadále přispívá k tomu, aby lidé cvičili v každém věku, bez rozdílu pohlaví a jejich omezení. Tento přístup aplikuje především právě na gymnastická cvičení, kdy poukazuje na fakt, že každý může cvičit gymnastiku dle vlastního pojetí pohybů a potřebného vybavení. Členy gymnastické školy jsou jedinci se zrakovým postižením, tělesným postižením, mentální retardací, děti předškolního věku, senioři či problematická mládež. Tervo se zasloužil o vznik „Keurusiumppa“, což jsou pravidelná cvičení gymnastiky v prostorách jedné z tamních škol. Tato cvičení navštěvuje již po několik let každý týden okolo 300 dětí a 150 dospělých. Během své činnosti Tervo nezůstal jen u organizace cvičení a trénování. Vytvořil hned několik průvodců, materiálů pro školy nebo stále pořádá odborné semináře a vzdělávací dny ve Finsku i zahraničí, za účelem poukazovat na možnosti každého z nás užít si radost z pohybu nehledě na daná znevýhodnění. Vytváří také videa, které zhlédne až několik tisíc lidí týdně a jsou veřejně dostupná a možná pro použití, stejně jako jeho další materiály. Za největší přínos osobně považuji podíl na vytváření nových cvičebních pomůcek a žíněnek, které zjednodušují nácviky

jednotlivých akrobatických cviků a zároveň jsou navrženy tak, aby se daly jednoduše a bezpečně používat (Teppo, 2011).

Pan Tervo uvedl, že by se gymnastické cvičení mělo přizpůsobovat hned po několika stránkách. Důraz klade především na modifikaci vybavení a celkového prostředí, přizpůsobení vedení samostatné cvičební jednotky a obtížnosti úkolů a v neposlední řadě modifikaci sdělování úkolů a komunikaci. Stojí si za postojem, že z každého prostoru lze vytvořit ten správný pro cvičení gymnastiky. A to především díky žíněnkám a dalšímu cvičebnímu náradí a náčiní. Gymnastické vybavení dále ozdobuje malůvkami z magnesia. Tyto malůvky pomáhají cvičencům ke správnému provedení cviku a doplňují tak slovní instrukce (osobní sdělení, 17. březen, 2016). Samozřejmostí je také individualizace. V hlavní části cvičení tak rozděluje cvičence do menších skupin, aby se mohl každému lépe věnovat. Jedním z příkladů může být vytvoření „opičí“ dráhy v tělocvičně. Cvičenci jsou nejdříve seznámeni s obsahem cvičení a způsobem, jakým mají jednotlivé překážky překonat. Po představení navazuje již praktické cvičení, cvičenci dráhu zdolávají nejdříve. Díky pomoci dalších trenérů a asistentů (i z řad členů rodiny) je u každé překážky právě jeden z dospělých, který v případě nutnosti pomáhá cvičenci překonat překážku nebo jej alespoň slovně motivuje a povzbuzuje. Celé cvičení tak dostává jiný ráz, než na jaký jsme zvyklí z hromadného způsobu vedení cvičební hodiny. Cvičení tímto způsobem pod vedením pana Terva dodává cvičencům zdravou sebedůvěru ve vlastní schopnosti, pomáhá jim překonávat pohybové i sociální bariéry a přináší hlavně úsměv na tváři (osobní sdělení, 17. březen 2016). Převážně poslední bod, úsměv na tváři spojený s radostí z pohybu, mi přijde nejdůležitější a zároveň to je jeden z mých hlavních cílů, kterého chci i já v praxi dosahovat. Stejně tak i nadále budu čerpat inspiraci z videí a materiálů, které Tervo vytvořil. Jsou jednoduše zpracovány a člověk v nich najde plno zajímavých a důležitých podnětů.

3 CÍLE PRÁCE

Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvořit projekt pohybového programu zaměřeného na gymnastickou všestrannou přípravu dětí a mládeže s tělesným a mentálním postižením.

Dílčí cíle

Zjistit zájem o gymnastické cvičení pro děti s tělesným postižením prostřednictvím semistrukturovaného rozhovoru a určit podmínky pro následnou realizaci.

Z vytyčených cílů vyplývají následující úkoly:

- a) Analýza zdrojů
- b) Tvorba otázek pro semistrukturovaný rozhovor
- c) Realizace semistrukturovaného rozhovoru
- d) Vyhodnocení dat
- e) Zhodnocení podmínek pro realizaci cvičení
- f) Ukázka obsahové náplně cvičební hodiny

3.1 Výzkumné otázky

- a) Mají rodiče dětí s tělesným či mentálním postižením zájem, aby jejich děti za daných podmínek navštěvovaly kroužek gymnastických cvičení?
- b) Za jakým účelem by rodiče děti umísťovali do kroužku gymnastických cvičení?
- c) Jaké jsou požadavky na povahové rysy trenéra a jeho asistenty, kteří povedou kroužek?
- d) Je možná realizace kroužku gymnastických cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením za daných podmínek?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

1. Prostory

Pro výzkum vhodných prostor pro realizaci gymnastických cvičení jsem vybrala Aplikační centrum Baluo (dále jen AC Baluo). Jedná se o komplex dvou budov, který je součástí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a najdeme je na adrese: U letiště 847/30, 779 00 Olomouc. V první budově AC Balua najdeme testovací halu 1 (míčové hry a pohybové aktivity), testovací halu 2 (lezecká stěna, zabudovaná trampolína v zemi), fitness centrum, ski trenažér, diagnostické centrum a další menší prostory vhodné pro skupinová cvičení (např. TRX, Pilates apod.). V druhé budově je testovací plavecký bazén s podvodními kamerami, protiproudem a hned v blízkosti se nachází také malý vyhřívaný bazén. Obě budovy mají kvalitní sociální zázemí a jsou bezbariérové.

2. Rozhovor

Pro zjišťování informací ze strany oslovených respondentů jsem zvolila prostředek semistrukturovaného rozhovoru. Kontakty přímo na respondenty jsem získala ve spolupráci s Centrem APA. Dále jsem rozeslala e-maily s žádostí o spolupráci následujícím organizacím: Základní a Střední škola CREDO, o.p.s, SPOLU Olomouc, Středisko rané péče SPRP Olomouc, JITRO Olomouc a Střední škola a Základní škola DC 90, s.r.o. (Olomouc - Topolany). E-maily jsem zaslala přímo vedení organizací či škol a nechala již na nich, aby volně přeposlali e-mail s mým originálním textem vybraným rodičům. Reakcí ze všech stran jsem se dočkala hned několik a ve výsledku jsem uskutečnila 5 rozhovorů.

Všichni respondenti byli ženského pohlaví, matky dětí s tělesným (3) nebo mentálním (2) postižením. Rozhovor se konal na předem sjednaném místě v čas vyhovující oběma stranám. Před začátkem samotného rozhovoru jsem představila sebe a projekt. Předem vymyšlené otázky jsem měla seřazené, vytištěné na papíře a řídila jsem se jimi při každém rozhovoru. V průběhu rozhovoru jsem pokládala i doplňující otázky, abych lépe pochopila názor a postoj dotazované osoby. Délka samotného rozhovoru po úvodním seznámení, představení projektu a zodpovězení otázek ze stran respondentů

trvala do 30 minut. Ze všech rozhovorů, vyjma jednoho, vznikl hlasový záznam. V klidném prostředí jsem si poté rozhovor znovu poslechla a zaznamenala odpovědi na otázky, které jsou uvedeny v kapitole 5.1 Výsledky dotazníkového šetření. Výjimkou byl rozhovor s respondentem č. 4. S paní jsem se sešla a navštívily jsme spolu i prostory Aplikačního Centra Baluo, jelikož se zajímala o prostory, kde bude cvičení probíhat. Nepřála si však, aby rozhovor byl hlasově zaznamenán. Požadavku jsem vyhověla a paní mi na otázky odpověděla psanou formou přes e-mail.

4.2 Metody sběru dat

Obsahová analýza literárních a internetových zdrojů byla první využitá metoda, na jejímž základě byl vytvořen přehled poznatků pro hlubší pochopení problematiky. Dále jsem metodu analýzy zdrojů použila na ověření diplomové práce Šrámkové (2016), kdy jsem zkoumala bezbariérovost prostor Aplikačního centra Baluo. Budova AC Baluo splňuje všechna ustanovení znějící v Zákoně č. 186/2006 Sb. o územním plánování a stavebním řádu. Další využitá metoda byla metoda pozorování. Pomocí této metody jsem ověřovala vhodnost materiálních a prostorových podmínek pro gymnastická cvičení v AC Baluo. Během pozorovací metody byly pořízeny fotografie uvedené jako příloha č. 2 - 7, které slouží k doplnění textu v podkapitole 5.2 a 5.3.

Poslední využitá metoda byla dotazovací. Zvolila jsem techniku semistrukturovaného rozhovoru vlastní konstrukce (viz příloha č. 1), kterou jsem zjišťovala zájem o gymnastická cvičení a představy dotazovaných k budoucí realizaci. Informace byly získány od rodičů dětí s tělesným nebo mentálním postižením, kteří se výzkumu dobrovolně účastnili. Rozhovor trval do 30 minut, celý byl nahráván a konal se na místě předem určeném od respondenta nebo v areálu Fakulty tělesné kultury UP. Nejprve byl dotazovaný obeznámen s projektem a návrhem pro realizaci. Následně byly pokládány otázky dle předlohy, které byly aktuálně doplňovány podotázkami. Otázky byly zaměřené na časové, dopravní a finanční možnosti dotazovaných na jejich představy o samotném zaměření kroužku.

4.3 Postup práce

Po analýze literárních a internetových zdrojů, ze kterých byl sepsán přehled poznatků, jsem přistoupila k praktické části bakalářské práce.

Po přečtení diplomové práce Šrámkové (2016) jsem se detailněji seznámila s prostory Aplikačního centra Baluo, převážně s bezbariérovou přístupností, která je v práci přehledně popsána. Dne 22. 3. 2017 jsem pak osobně centrum navštívila, abych metodou pozorování zjistila další informace. Zaměřila jsem se především na prostor a materiální vybavení testovací haly 2, která je z nabízených možností jeví jako nejvhodnější pro gymnastická cvičení. Dále jsem pak prozkoumala sklad pomůcek a gymnastického nářadí, který se nachází v chodbě za halou. 4. 4. 2017 jsem odeslala e-mail vedení AC Baluo se žádostí o konzultaci časových a finančních podmínek pro případnou realizaci cvičení. Zároveň jsem žádala o svolení nafotit si připravené prostory pro cvičební hodinu v testovací hale 2. O den později (5. 4. 2017) jsem se setkala s Mgr. Davidem Pryclem, který zastupuje vedení AC Baluo. V rámci krátké konzultace jsem se dozvěděla všechno potřebné a po přípravě prostor na fotodokumentaci jsem pořídila fotografie, které jsou přiloženy k této práci. Po utvoření předběžných představ, cvičebního plánu a zjištění všech podmínek jsem 13. 4. 2017 rozeslala e-maily rodičům dětí s tělesným postižením s žádostí o poskytnutí rozhovoru. Výběr oslovených rodičů proběhl za podpory Centra APA. Dále jsem požádala o spolupráci na získávání dat následující organizace: Základní a Střední škola CREDO, o.p.s, SPOLU Olomouc, Středisko rané péče SPRP Olomouc, JITRO Olomouc a Střední škola a Základní škola DC 90, s.r.o. (Olomouc - Topolany).

Poté co jsem obdržela odpovědi od oslovených rodičů jsem postupně získávala data prostřednictvím rozhovorů. Jednotlivé rozhovory probíhaly vždy individuálně po domluvě s rodiči, trvaly přibližně 30 minut včetně počátečního představení a samotného pokládání otázek. V rámci představení jsem respondentům vždy ukázala fotografie cvičebních prostor pro jejich lepší představu. První rozhovor s účastníkem studie č. 1 proběhl 27. 4. 2017 a konal se v místě jeho pracoviště, proběhl bez problémů. Druhý rozhovor s účastníkem studie č. 2 proběhl 2. 5. 2017 a konal se v prostorách areálu Fakulty tělesné kultury (konkrétně v jedné z kanceláří v budově NC). Třetí rozhovor s účastníkem studie č. 3 proběhl 11. 5. 2017 a konal se opět v prostorách areálu Fakulty tělesné kultury. Čtvrtý rozhovor s účastníkem studie č. 4 proběhl 12. 5. 2017 a konal se

taktéž v prostorách areálu Fakulty tělesné kultury. Jelikož respondent již předem projevil zájem o navštívení cvičebních prostor, požadavku jsem vyhověla a společně jsme před rozhovorem navštívili prostory AC Baluo - testovací halu č. 2. Respondent č. 4 si však nepřál, aby byl rozhovor zvukově zaznamenán. Po úvodním představení projektu, seznámení s prostory a zodpovězení otázek jsme se tedy domluvily na psané formě zpracování odpovědí. Zodpovězené otázky s doplňujícími připomínkami jsem obdržela na e-mail do týdne od našeho setkání. Poslední rozhovor s účastníkem studie č. 5 proběhl 9. 6. 2017 v prostorách jedné z kaváren v centru města Olomouce. Samotný rozhovor netrval o nic déle, než ty předešlé. Prostředí, vzájemné sympatie a slunečné počasí nás však povzbudilo do další konverzace a dozvěděla jsem se plno dalších zajímavých informací.

Po shromáždění veškerých potřebných podkladů jsem zpracovala výsledky. Mezitím jsem průběžně doplňovala přehled poznatků a získávala další cenné zkušenosti v oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Jakmile jsem vyhodnotila výsledky, proběhla poslední konzultace s mým vedoucím a finální verze bakalářské práce šla do tisku.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky dotazníkového šetření

5.1.1 Výpisy odpovědí rozhovorů

RESPONDENT Č.1

Otázka č. 1: Měl/a byste zájem, aby Vaše dítě navštěvovalo takto zaměřený kroužek?

- „Určitě ano, každý pohyb pro mého syna je dobrý.“

Otázka č. 2: Za jakým cílem Vaše dítě umístíte do tohoto kroužku?

- „U mého syna je potřeba zpevnit svaly. Když bude cvičit, svaly nebudou ochabovat, bude mít lepší stabilitu. Roste hodně do výšky, ale chudne. Když doma bude leže s počítačem a mobilem v ruce, tak mu to moc nepomůže.“

Otázka č. 3: Vyhovuje Vám zvolený prostor? (*z pohledu dopravní dostupnosti*)

- „Ano, problém z pohledu dopravní dostupnosti nemáme. Bydlíme na Kmochové, takže to je kousíček“

Otázka č. 4: Jaký den v týdnu je pro Vás nejvhodnější?

- „Teď Vám nedokážu říct, jaký bude mít syn rozvrh příští školní rok. Teď třeba ve středu a čtvrtek nic nemá, ale od 15 hod. může v podstatě kdykoliv, kromě pátku. V pátek navštěvuje již po několik let přírodovědný kroužek v Domě dětí a mládeže.“

Otázka č. 5: Jaká časová doba v průběhu dne by Vám nejvíce vyhovovala?

- „Někdy v odpoledních hodinách, po té druhé.“

Otázka č. 6: Jak dlouhé by cvičení mělo být?

- „Ta hodina mi přijde dostačující. Myslím si, že delší cvičení by nemělo smysl.“

Otázka č. 7: Vyhovuje Vám obsahové zaměření kroužku? Máte jinou představu?

Jakou?

- „Jo, to jo. Víím, že mu vcelku pomohlo, když skákal na trampolíně. To zpevnilo dost tělo, když dělal to, co měl a poslouchal rady lektorky.“
- *Pozn.: syn navštěvoval týdenní cvičení o prázdninách, nejen na trampolíně, ve Studiu Pohybu pod p. Lenkou Fasnerovou*
- „On zvládne cokoliv, jen to pravé chodidlo vtáčí dovnitř. Při cvičení vestoje si tak kazí páteř, cvičení na zemi je vhodnější.“

Otázka č. 8: Kroužek je zaměřen na děti s tělesným a mentálním postižením. Líbí se Vám tato myšlenka, kdy děti budou cvičit dohromady? Pokud ne, proč?

- „Ano, nevidím v tom problém. Chodili jsme cvičit do dětského centra, kde byly také děti s mentálním postižením a vše bylo v pohodě.“

Otázka č. 9: Jaký by měl být trenér a asistenti, kteří se budou dětem v průběhu cvičení věnovat?

- „Určitě by měl být kamarádský, takový, co s ním dokáže udělat srandu. Pokud by byl trenér moc striktní, syn by se seknul a nic nedělal. Určitě v tom hraje roli i puberta, takže určitě vedení tou kamarádskou formou.“

Otázka č. 10: Chtěli byste se do cvičení také zapojit? (*cvičení s dětmi - aktivně, pasivně*)

- „Tak můžeme do toho jít, ale jelikož už má 13 let, zvládne to sám, nelpím na tom.“

Otázka č. 11: Kolik byste byl/a ochoten/ochotna za cvičení zaplatit? (*Cena za měsíc při minimálním počtu dětí (4) = 400 Kč (1x týdně/1 hod)*)

- „Kolem těch 400 Kč je to přijatelné. Kdyby to bylo víc, asi bych účast mého syna v kroužku více zvažovala.“

Otázka č. 12: Znáte někoho ve svém okolí, o kom si myslíte, že by projevil zájem o to, aby jeho dítě navštěvovalo tento kroužek?

- „Mohl by chodit i jeho bratr, dvojče. Je slabý na levou stranu, má ploché chodidlo a silné dioptrie. Ztrácí jistotu, když stojí třeba jen 10 cm nad zemí, má zatnuté všechny svaly a čeká, co se bude dít. Nejspíše to je kvůli tomu zrakovému postižení, jde to poznat i při chůzi. Teď už to není tak markantní. Rozdíl jde vidět, jen když sundá brýle, opatrněji našlapuje a zapojuje více i jiné smysly. Vlastně vidí špatně do dálky a do blízka, což je spojené se šilháním.“
- „Pokud by nebylo na lekci moc dětí a on by v daný čas nic neměl, bylo fajn, kdyby se kroužku také zúčastnil. Je takový nemotorný. Syn je sice chudý, ale pustí se do všeho, i do lezení na strom. Jeho dvojče je naopak silnější, ale opatrnější. Nemá rád výšky a je spíše pasivní. V tomhle by ho to cvičení mohlo posunout, hlavně v rozvoji motoriky.“

Otázka č. 13: Začátek realizace kroužku gymnastických cvičení je odhadován na září 2017. Chcete informovat o zahájení kroužku, abyste Vaše dítě mohl/a přihlásit?

- „Jasně. Jak říkám, každý pohyb je dobrý. A o to lépe, když máte speciálně upravené podmínky, prostory. Syna nemůžu jen tak přihlásit do normálního kroužku, největší bariéra je přístup vedoucích kroužku.“
- „Dvojče chodí do skautu a když je pochválen pracuje na 120 %. Syn do skautu nechodí, není soutěživý typ a nelíbí se mu, jakmile je něco spojené i se školou a učením.“

Otázka č. 14: Jaké je postižení Vašeho dítěte? Je schopné se samostatně pohybovat nebo je závislé na vozíku? Je schopné se samostatně pohybovat mimo vozík (na zemi)?

- „Diagnóza není přesně stanovená - syn pochází z dvojčat, předčasně se narodili. Má spastickou pravou stranu (hemiparéza). Jemná motorika v pravé ruce je porušena, píše levou, lžičku ale zvládne držet v pravé. Větší rozdíl je spíše u pravé nohy, vtáčí ji dovnitř. Jak špatně našlapuje, tak se mu krátí achilovka, zkracuje se celá noha. Proto bychom i preferovali posilovací cvičení.“

- *Pozn.: paní má vypracovaný seznam s činnostmi, které je syn schopen dělat. Seznam byl vytvořen jako podklad pro tvorbu individuálního vzdělávacího plánu.*

RESPONDENT Č.2

Otázka č. 1: Měl/a byste zájem, aby Vaše dítě navštěvovalo takto zaměřený kroužek?

- „Ano, jasně.“

Otázka č. 2: Za jakým cílem Vaše dítě umístíte do tohoto kroužku?

- „Na prvním místě určitě fyzická aktivita (řízená, odborná), společnost dětí se stejným postižením (za to bych byla hrozně ráda). Podpora samostatnosti, objevování světa. Dále pak vtahování fyzické aktivity do života syna, celková aktivizace.“
- „Díky bariérám je stahovaný do pasivity, lenivost, nechce se mu. Jeho motor jsou známí lidé, kontakty, kamarádské vztahy. Syn se zároveň i dobře cítí, protože nepřibírá (s tím jsme měli také nějaké problémy). To je také další důvod, proč bychom do toho šli.“
- „Plus spousta další důvodů, proč ano a za co bychom byli rádi.“
- *Pozn.: Syn respondentky má předepsané rehabilitace, masáže a pravidelně dochází do fitness centra v Hodolanech (1x za 14 dní). Také chodil plavat, což by rádi obnovili, ale zatím je to otevřené. Letos poprvé vyzkoušeli monoski, syn z toho byl moc nadšený, vnitřně vyrostl. Po posílení horních končetin by mohl jezdit i sám, což byla překvapující zpráva a motivace do dalšího snažení.*

Otázka č. 3: Vyhovuje Vám zvolený prostor? (z pohledu dopravní dostupnosti)

- „Perfektní, za nás super. Syn chodí v Hněvotíně do školy, takže je to na stejném konci města.“

Otázka č. 4: Jaký den v týdnu je pro Vás nejvhodnější?

- „Úterý nebo čtvrtek. Mám to tak přizpůsobené v práci, ostatní dny nemůžeme.“

Otázka č. 5: Jaká časová doba v průběhu dne by Vám nejvíce vyhovovala?

- „Po 14. hodině, po škole.“

Otázka č. 6: Jak dlouhé by cvičení mělo být?

- „Hodina cvičení je ideální. U syna je vše pomalejší, nutnost počítat s časem na přemístování, vysvětlování. Čistého času by ve výsledku cvičil okolo těch 45 minut, což je podle mého akorát.“

Otázka č. 7: Vyhovuje Vám obsahové zaměření kroužku? Máte jinou představu?
Jakou?

- „Rozhodně. Teď nedokážu říct, zda mi něco chybí.“

Otázka č. 8: Kroužek je zaměřen na děti s tělesným a mentálním postižením. Líbí se Vám tato myšlenka, kdy děti budou cvičit dohromady? Pokud ne, proč?

- „Myslím si, že problém to určitě být nemusí, nemůžu ale říct za syna. Nedokážu si například představit, jak by reagoval na výraznější chování ostatních dětí. Syn je úzkostnější a má silnou afektivitu, se kterou je potřeba pracovat.“

Otázka č. 9: Jaký by měl být trenér a asistenti, kteří se budou dětem v průběhu cvičení věnovat?

- „Člověk, který umí motivovat, neupozorňuje na chyby a ukazuje názorně, jak by cvičení mělo vypadat. Vše je tak pro syna srozumitelnější. Dále pak určitě trpělivého člověka (postupné učení nových dovedností, vysvětlování, doprovázení) s pochopením pro handicap. Zkrátka lidský člověk a odborník v jednom.“

Otázka č. 10: Chtěli byste se do cvičení také zapojit? (*cvičení s dětmi - aktivně, pasivně*)

- „Jsem ráda, když rozumím fyzickým aktivitám, pro případ, že cvičím se synem sama doma. Přivítala bych tak, kdyby nějaká lekce, jednou za čas, byla společná a mohla bych tak vidět a porozumět cvičení. Jinak preferuji, aby syn cvičil sám.“

Otázka č. 11: Kolik byste byl/a ochoten/ochotna za cvičení zaplatit? (*Cena za měsíc při minimálním počtu dětí (4) = 400 Kč (1x týdně/1 hod)*)

- „Myslím, že 400 Kč jsou akorát. 100 Kč za lekci by bylo zvládnutelné i pro nás, bez podpory sponzorů. Finanční ohled je pro nás důležitý.“

Otázka č. 12: Znáte někoho ve svém okolí, o kom si myslíte, že by projevil zájem o to, aby jeho dítě navštěvovalo tento kroužek?

- „Nevím, nemáme známé, kteří by měli dítě se stejným postižením jako syn. Nechodíme do žádné skupinky, nemáme žádné kontakty, to je i to co synovi chybí.“
- *Pozn.: Syn je integrovaný v běžné základní škole. Vyskytují se problémy s přesouváním v budově mezi patry. Když má období poklesu fyzické aktivity a byl 2 měsíce na vozíku, pohyboval se pouze na jednom podlaží - integrovaná třída. Chodítka v každém podlaží a vozík pro případ potřeby. Do TV začleněn, má asistentku a vypracovaný individuální vzdělávací plán.*

Otázka č. 13: Začátek realizace kroužku gymnastických cvičení je odhadován na září 2017. Chcete informovat o zahájení kroužku, abyste Vaše dítě mohl/a přihlásit?

- „Určitě, budu ráda.“

Otázka č. 14: Jaké je postižení Vašeho dítěte? Je schopné se samostatně pohybovat nebo je závislé na vozíku? Je schopné se samostatně pohybovat mimo vozík (na zemi)?

- „Dětská mozková obrna, diparéza (horší jemná motorika rukou). Na dlouhé vzdálenosti se pohybuje na vozíku, jinak používá chodítka. Na zemi pohyb v kleku na všech čtyřech, to je jako závodnička. Taky je schopný obcházet prostory, opírá se o zdi. Vždycky ale záleží na aktuálním fyzickém stavu. Když ho bolí klouby, používá vozík po celý den.“
- „Lehká mentální retardace na hraně s horším průměrem a má teda i epilepsii. Bere léky, které zabírají, přes 2 a půl roku neměl záchvat. Řeč má plně vyvinutou a slovní zásobu velikou zásluhou čtení.“

RESPONDENT Č. 3

Otázka č. 1: Měl/a byste zájem, aby Vaše dítě navštěvovalo takto zaměřený kroužek?

- „Určitě.“

Otázka č. 2: Za jakým cílem Vaše dítě umístíte do tohoto kroužku?

- „Potřebuje se celkově zlepšit/posunout v pohybu. Nezvládá věci, které by měl v 7 letech zvládat. Například při chůzi do schodů i ze schodů nestřídá nohy, potřeba natrénovat tady to střídání (ložíme i na žebřiny, chodíme po kladince). Také má problém s vnímáním hloubky, které se cvičením spravuje.
- „Dále posílit svalstvo trupu, zlepšit úchop - neudrží se ve visu kruzích, na žebřinách.“

Otázka č. 3: Vyhovuje Vám zvolený prostor? (*z pohledu dopravní dostupnosti*)

- „Určitě. Bydlíme tady kousek, nemáme to přes celé město.“

Otázka č. 4: Jaký den v týdnu je pro Vás nejvhodnější?

- „Těžko říci před začátkem nového školního roku. Ale určitě ne pátek, ten je nejhorší. Ve čtvrtek máme cvičení, které si myslím, že zůstane a ve středu plavání, ale to se ještě uvidí. Takže možná pondělí a úterý.“
- *Pozn.: Respondentka chodí se synem pravidelně cvičit každý čtvrtek do budovy Sokola na Rooseveltově ulici. Cvičení není nikým vedeno. S dalšími maminkami si nachystají nářadí (kladinky, kruhy, žíněnky, molitanovou švédskou bednu, hrazdu) a pak volně cvičí dle individuálních potřeb jejich dětí. Někdy s nimi cvičí i další syn respondentky, který je zdravý.*

Otázka č. 5: Jaká časová doba v průběhu dne by Vám nejvíce vyhovovala?

- „Odpoledne, po 14. – 15. hod., nejpozději tak, aby kroužek končil mezi 18. - 19. hodinou.“

Otázka č. 6: Jak dlouhé by cvičení mělo být?

- „My teď chodíme na tu hodinu a myslím, že je to tak akorát. Dítě to vydrží po fyzické i psychické stránce, pak by toho na něj bylo moc.“

Otázka č. 7: Vyhovuje Vám obsahové zaměření kroužku? Máte jinou představu?
Jakou?

- „Ano, momentálně mě nenapadá žádné doplnění.“

Otázka č. 8: Kroužek je zaměřen na děti s tělesným a mentálním postižením. Líbí se Vám tato myšlenka, kdy děti budou cvičit dohromady? Pokud ne, proč?

- „Ne, chodí do školky, kde jsou děti namíchaní, je na to zvyklý.“

Otázka č. 9: Jaký by měl být trenér a asistenti, kteří se budou dětem v průběhu cvičení věnovat?

- „Musí chtít a mělo by ho to bavit. Nemyslím si, že trenér potřebuje nějakou speciální vlastnost, hlavně aby ho to bavilo. Někdy je i lepší, když nemá tak speciální přístup (přehnanou péči).“
- „Jasně a přesné předání pokynů.“

Otázka č. 10: Chtěli byste se do cvičení také zapojit? (*cvičení s dětmi - aktivně, pasivně*)

- „Určitě. Ale klidně by to mohl zkusit i sám a já bych se jen dívala, jak cvičí s cizím člověkem a čerpala inspiraci pro naše cvičení.“

Otázka č. 11: Kolik byste byl/a ochoten/ochotna za cvičení zaplatit? (*Cena za měsíc při minimálním počtu dětí (4) = 400 Kč (1x týdně/1 hod)*)

- „Do těch 200 Kč/1 lekce určitě.“
- „Fyzioterapie, která není hrazení ze zdravotního postižení stojí 500 Kč na 30 minut, plavání za stejnou dobu 200 Kč.“
- *Pozn.: V Sokole platí pouze členský příspěvek 500 Kč na celý rok a pak mohou volně navštěvovat cokoliv.*

Otázka č. 12: Znáte někoho ve svém okolí, o kom si myslíte, že by projevil zájem o to, aby jeho dítě navštěvovalo tento kroužek?

- „Možná zrovna jednu maminku, co s námi chodí cvičit do toho Sokola. Chlapeček je hodně pohybově šikovný, nemá stanovenou přesnou diagnózu. Myslím, že by měli zájem.“
- *Pozn.: Respondent č. 3 předal kontakt na známou a bude ji informovat o nově vznikajícím kroužku a možnosti podílet se na jeho vzniku prostřednictvím rozhovoru. Oslovená paní mě brzy kontaktovala a uskutečnila jsem s ní také rozhovor.*

Otázka č. 13: Začátek realizace kroužku gymnastických cvičení je odhadován na září 2017. Chcete informovat o zahájení kroužku, abyste Vaše dítě mohl/a přihlásit?)

- „Určitě, jo.“

Otázka č. 14: Jaké je postižení Vašeho dítěte? Je schopné se samostatně pohybovat nebo je závislé na vozíku? Je schopné se samostatně pohybovat mimo vozík (na zemi)?

- „Těžké mentální postižení, což ovlivňuje fyzickou stránku. Má svalovou hypotonii, vše mu tak déle trvá a má celkově pomalejší vývoj.“
- „Nemluví a moc nerozumí mluvené řeči. Spíše chápe pomocí gest, napodobování, náznaků. Zkoušíme znakovou řeč i obrázky, tak uvidíme, jak se to dál vyvine.“

RESPONDENT Č. 4

Otázka č. 1: Měl/a byste zájem, aby Vaše dítě navštěvovalo takto zaměřený kroužek?

- „Ano, ale s dětmi se stejným typem postižení (tělesné).“

Otázka č. 2: Za jakým cílem Vaše dítě umístíte do tohoto kroužku?

- „Socializace, zlepšení koordinace těla, posílení svalstva.“

Otázka č. 3: Vyhovuje Vám zvolený prostor? (*z pohledu dopravní dostupnosti*)

- „Ano, výborně zařízené a skvělá dostupnost.“

Otázka č. 4: Jaký den v týdnu je pro Vás nejvhodnější?

- „Pátek.“

Otázka č. 5: Jaká časová doba v průběhu dne by Vám nejvíce vyhovovala?

- „Odpoledne, kolem 14. hodiny.“

Otázka č. 6: Jak dlouhé by cvičení mělo být?

- „45 - 60 minut.“

Otázka č. 7: Vyhovuje Vám obsahové zaměření kroužku? Máte jinou představu?
Jakou?

- „Obsah výborný, ale bohužel většina aktivit není možná pro moji postiženou dceru. Bylo by nutné přidat další odlišné individuální aktivity, které by dcera již zvládla.“

Otázka č. 8: Kroužek je zaměřen na děti s tělesným a mentálním postižením. Líbí se Vám tato myšlenka, kdy děti budou cvičit dohromady? Pokud ne, proč?

- „Jednoznačně ne! Neintegrovala jsem svoji dceru do školy běžného typu proto, aby pak navštěvovala kroužek s mentálně postiženými dětmi. Tato myšlenka je podle mě špatná, děti musí mít stejný nebo podobný handicap.“

Otázka č. 9: Jaký by měl být trenér a asistenti, kteří se budou dětem v průběhu cvičení věnovat?

- „Zodpovědní a spolehliví lidé. Klidně i studenti v rámci získávání praxe.“

Otázka č. 10: Chtěli byste se do cvičení také zapojit? (*cvičení s dětmi - aktivně, pasivně*)

- „Ano, chtěla. Aktivně, někdy jako divák.“

Otázka č. 11: Kolik byste byl/a ochoten/ochotna za cvičení zaplatit? (*Cena za měsíc při minimálním počtu dětí (4) = 400 Kč (1x týdně/1 hod)*)

- „Souhlasím.“

Otázka č. 12: Znáte někoho ve svém okolí, o kom si myslíte, že by projevil zájem o to, aby jeho dítě navštěvovalo tento kroužek?

- „Zatím ne, popřemýšlím.“

Otázka č. 13: Začátek realizace kroužku gymnastických cvičení je odhadován na září 2017. Chcete informovat o zahájení kroužku, abyste Vaše dítě mohl/a přihlásit?

- „Až na základě upravení podmínek pro moji dceru, pokud to ovšem bude možné.“

Otázka č. 14: Jaké je postižení Vašeho dítěte? Je schopné se samostatně pohybovat nebo je závislé na vozíku? Je schopné se samostatně pohybovat mimo vozík (na zemi)?

- „Dcera je na vozíku a není schopná samostatného pohybu - odkázaná na celodenní pomoc druhé osoby. Od toho se odvíjí velmi náročná příprava aktivit v kroužku pro moji dceru, má limitované možnosti (trampolína, žíněnka, míčové hry na vozíku).“

RESPONDENT Č. 5

Otázka č. 1: Měl/a byste zájem, aby Vaše dítě navštěvovalo takto zaměřený kroužek?

- „Určitě.“

Otázka č. 2: Za jakým cílem Vaše dítě umístíte do tohoto kroužku?

- „Zlepšení motoriky. Syn má také křivé záda a hypotonii, takže posílení svalových skupin a jakýkoliv pohyb je vítaný.“

Otázka č. 3: Vyhovuje Vám zvolený prostor? (*z pohledu dopravní dostupnosti*)

- „Není problém, jsme pojízdní autem i tramvají. Centrum jsem i osobně navštívila, dostupnost není problém.“

Otázka č. 4: Jaký den v týdnu je pro Vás nejvhodnější?

- „Když to vztáhnu na toto období, tak bychom mohli pondělí, úterý, pátek odpoledne. Ale samozřejmě se začátkem školy to může být jinak. Ve čtvrtek máme cvičení, které budeme chtít zanechat a ve středu odpoledne mám práci. Ale to by syna mohl odvést případně i manžel. Schůdnější by bylo to pondělí a úterý, pátek spíše ne kvůli odjezdům na víkendy.“
- *Pozn.: Respondentka chodí se synem pravidelně cvičit každý čtvrtek do budovy Sokola na Rooseveltově ulici. Cvičení není nikým vedeno. S dalšími maminkami si nachystají nářadí (kladiny, kruhy, žíněnky, molitanovou švédskou bednu, hrazdu) a pak volně cvičí dle individuálních potřeb jejich dětí. Někdy s nimi cvičí i další syn respondentky, který je zdravý.*

Otázka č. 5: Jaká časová doba v průběhu dne by Vám nejvíce vyhovovala?

- „Třeba od té 15., 16. hodiny odpolední. Po té 17. hodině už je to horší, syn bývá více unavený.“

Otázka č. 6: Jak dlouhé by cvičení mělo být?

- „Myslím si, že maximálně hodinu. Také je podle mě důležité to proložit relaxačníma chvilkami. Přece jen když po dětech budete chtít nějaké úkoly, tak Filípek pak přestává spolupracovat, je to pro něj dlouhé.“

Otázka č. 7: Vyhovuje Vám obsahové zaměření kroužku? Máte jinou představu?
Jakou?

- „Ideální by byl třeba ještě tak masér. (smích) Ne, ne, to mě napadlo jen skrz ty jeho záda. Myslím, že je na to věkově zralý a líbilo by se mu to. Jinak myslím, že dobrý. Možná by se tam někdy dalo zařadit nějaké cvičení na smysly/propriorecepce. Něco na hmat, nebo na sluch nebo bosá stezka na chodidla. Syn je někdy i hypersenzitivní na doteky, období se mu střídají. Líbí se mu třeba i balení do deky.“
- *Pozn.: V Sokole cvičí v botách, kvůli parketám. Respondentce se tak líbí, že děti budou cvičit naboso.*

Otázka č. 8: Kroužek je zaměřen na děti s tělesným a mentálním postižením. Líbí se Vám tato myšlenka, kdy děti budou cvičit dohromady? Pokud ne, proč?

- „Tato myšlenka mi nevadí.“

Otázka č. 9: Jaký by měl být trenér a asistenti, kteří se budou dětem v průběhu cvičení věnovat?

- „Určitě trpělivý, přiměřeně autoritativní a aby věděli, co dělají a uměli vysvětlit danou aktivitu.“

Otázka č. 10: Chtěli byste se do cvičení také zapojit? (*cvičení s dětmi - aktivně, pasivně*)

- „Klidně, i kdyby bylo možné se zapojit s tím sourozencem. Ale může být tak i tak.“

Otázka č. 11: Kolik byste byl/a ochoten/ochotna za cvičení zaplatit? (*Cena za měsíc při minimálním počtu dětí (4) = 400 Kč (1x týdně/1 hod)*)

- „100 Kč je ideální. Samozřejmě bych to ale chtěla vidět a pokud by tam bylo opravdu dostatek dospělých, kteří se dětem věnují a zaměřují se na ty partie, co oni potřebují (protahování, cílené zpevňování) a viděla bych, že je to odborné, tak bych dala klidně i dvojnásobek.“
- *Pozn.: V Sokole platí pouze členský příspěvek 500 Kč na celý rok a pak mohou volně navštěvovat cokoliv.*

Otázka č. 12: Znáte někoho ve svém okolí, o kom si myslíte, že by projevil zájem o to, aby jeho dítě navštěvovalo tento kroužek?

- „Mám kontakty, ale ty děti jsou mladší, mají 4 roky. Dále pak akorát z toho cvičení ze Sokola. Můžu se ještě zeptat té třetí maminky, akorát ti by měli problém s tou dopravou.“

Otázka č. 13: Začátek realizace kroužku gymnastických cvičení je odhadován na září 2017. Chcete informovat o zahájení kroužku, abyste Vaše dítě mohl/a přihlásit?

- „Jo, určitě.“

Otázka č. 14: Jaké je postižení Vašeho dítěte? Je schopné se samostatně pohybovat nebo je závislé na vozíku? Je schopné se samostatně pohybovat mimo vozík (na zemi)?

- „Lehká až středně těžká mentální retardace, hyperaktivita, poruchy autistického spektra, trochu problém se sluchem (normálně reaguje, možná spojeno s tou hyperaktivitou. Dále hyperkyfóza, valgózní postavení nohou.“
- *Pozn.: V zimě zkoušeli jízdu na lyžích, jezdí na kole.*

5.1.2 Struktura výsledků dotazníkového šetření

Otázka č. 1: Měl/a byste zájem, aby Vaše dítě navštěvovalo takto zaměřený kroužek?

- Všichni z oslovených respondentů mají zájem, aby jejich dítě navštěvovalo kroužek gymnastických cvičení.
- 1/5 z oslovených respondentů dodává, že preferuje, aby jejich dítě cvičilo pouze s dětmi se stejným typem postižení.

Otázka č. 2: Za jakým cílem Vaše dítě umístíte do tohoto kroužku?

- 3/5 z oslovených respondentů se shodují, že by své dítě umístili do kroužku především za cílem zpevnit a posilnit svalstvo trupu. 2/5 z dotazujících uvádějí jako hlavní cíl zlepšení stability a celkové pohybové gramotnosti u jejich dítěte. Jiné 2/5 z dotazovaných uvádějí jako další z cílů socializaci a podporu samostatnosti.
- Dalšími cíli, které uvádí 1/5 z dotazovaných je začlenění pohybové aktivity do života jejich dítěte, řízená a odborně vedená fyzická aktivita a udržení dobrého pocitu vyplývajícího ze vzhledu jedince.

Otázka č. 3: Vyhovuje Vám zvolený prostor? (*z pohledu dopravní dostupnosti*)

- Všem osloveným respondentům vyhovuje zvolený prostor.
- 3/5 z oslovených respondentů dodávají, že bydlí v blízkosti městské části Neředín v Olomouci a 1/5 z oslovených respondentů oceňuje vybavenost a zařízenost celých prostor.

Otázka č. 4: Jaký den v týdnu je pro Vás nejvhodnější?

- Z odpovědí vyplývá, že 4/5 oslovených respondentů preferují den uprostřed týdne, z nichž je pro ně nejvýhodnější úterý. Pouze 1/5 z oslovených respondentů upřednostňuje jiný den, a to pátek.
- 3/5 respondentů dodávají, že začátkem nového školního roku mohou nastat změny v časových možnostech vyplývající z nových školních rozvrhů dětí. 1/5 doplňuje, že jiné dny než úterý a čtvrtek nebude moci nikdy v důsledku přizpůsobení se pracovním požadavkům.

Otázka č. 5: Jaká časová doba v průběhu dne by Vám nejvíce vyhovovala?

- Všichni oslovení respondenti se shodují, že ideální doba v průběhu dne je během odpoledne. Dále by podle oslovených respondentů kroužek neměl začínat dříve než ve 14 hodin.
- 2/5 z oslovených zmiňují i čas konce kroužku. Podle nich by kroužek neměl trvat déle než do 18. až 19. hodiny večerní, jelikož jejich děti bývají v pozdějších odpoledních hodinách unavené.

Otázka č. 6: Jak dlouhé by cvičení mělo být?

- Dle všech oslovených respondentů by cvičení mělo být dlouhé maximálně 60 minut. Tato časová dotace nezahrnuje čas na převlékání před a po cvičení.
- 4/5 z oslovených respondentů jako důvod udávají, že jejich děti by neudržely delší dobu pozornost, přestávaly by spolupracovat a byly by unavené jak po fyzické, tak i psychické stránce (bylo by toho na ně moc).
- 1/5 z oslovených respondentů doplňuje, že by pro udržení pozornosti dítěte preferovala zařazení relaxačních chvil i do průběhu cvičení.

Otázka č. 7: Vyhovuje Vám obsahové zaměření kroužku? Máte jinou představu?
Jakou?

- Všem osloveným respondentům vyhovuje obsahové zaměření kroužku. 1/5 z dotazovaných hodnotí obsahové zaměření jako výborné, avšak nevhodné pro jeho dítě a zmiňuje nutnost zařazení dalších individuálních aktivit.

- 1/5 z oslovených respondentů je nadšená z trampolíny, 2/5 z oslovených respondentů nemají prozatím žádné další připomínky a 1/5 z dotazovaných by uvítala, kdyby se do obsahu zařadilo i cvičení na sluchové a hmatové smysly a dále pak cvičení na zlepšení držení chodidla.

Otázka č. 8: Kroužek je zaměřen na děti s tělesným a mentálním postižením. Líbí se Vám tato myšlenka, kdy děti budou cvičit dohromady? Pokud ne, proč?

- 4/5 z oslovených respondentů se zamlouvá myšlenka, aby společně cvičily děti s tělesným a mentálním postižením. 1/4 z této části respondentů již má předešlou zkušenost ze cvičení v dětském centru. 1/4 dotazovaných z této části respondentů však doplňuje, že nemůže hovořit za své dítě, ale myslí si, že by to neměl být problém. Nedokáže si jen například představit, jak by dítě reagovalo na výraznější chování ostatních dětí.
- 1/5 z oslovených respondentů nesouhlasí s touto myšlenkou a doplňuje: *„Neintegrovala jsem svoji dceru do školy běžného typu proto, aby pak navštěvovala kroužek s mentálně postiženými dětmi. Tato myšlenka je podle mě špatná, děti musí mít stejný nebo podobný handicap.“*

Otázka č. 9: Jaký by měl být trenér a asistenti, kteří se budou dětem v průběhu cvičení věnovat?

- Trenér a asistenti trenéra by dle 4/5 dotazovaných měli být trpěliví, kamarádští, ale přiměřeně autoritativní. Dále by pak měli zvládnout jasně a přesně vysvětlit nadcházející aktivitu, klidně za pomoci názorné ukázky.
- 2/5 z oslovených respondentů by byli ještě rádi, aby trenér a asistenti uměli děti dostatečně motivovat do cvičení a aby je trénování tohoto gymnastického kroužku bavilo. 1/5 z oslovených respondentů dodává, že preferují, aby trenéři a asistenti byli zodpovědní, spolehliví a s pochopením pro handicap.
- Shrnutí od jednoho respondenta: *„Zkrátka člověk s lidským jednáním a odborník v jednom.“*

Otázka č. 10: Chtěli byste se do cvičení také zapojit? (*cvičení s dětmi - aktivně, pasivně*)

- 2/5 z dotazovaných preferují, aby děti cvičily bez doprovodu jednoho z rodičů a učily se tak větší samostatnosti. Další 2/5 z dotazovaných by se rády do cvičení zapojili, ale pouze pasivně, jako diváci. Jako důvod dotazování uvádějí, že by rádi viděli, jak děti cvičí a čerpali tak inspiraci na domácí cvičení.
- 1/5 z oslovených respondentů se chce aktivně zapojit do cvičení, příležitostně pasivně, v roli diváka.

Otázka č. 11: Kolik byste byl/a ochoten/ochotna za cvičení zaplatit? (*Cena za měsíc při minimálním počtu dětí (4) = 400 Kč (1x týdně/1 hod)*)

- 3/5 z oslovených respondentů považují částku 100 Kč za jednu lekci jako přijatelnou. 2/3 dotazovaných z této skupiny zároveň zmiňují, že jakmile by cena byla vyšší, účast v kroužku by zvažili.
- Naopak 2/5 ze všech oslovených respondentů by byly ochotni zaplatit až 200 Kč za jednu lekci. Usuzují tak na základě cen fyzioterapie a dalších kroužků, které v minulosti navštěvovali. Polovina z této skupiny ještě upřesňuje, že by byla ochotna zaplatit více (maximálně však již zmiňovaných 200 Kč) pouze za předpokladu, že by na lekci byl dostatek dospělých s odborným přístupem a cvičilo se dle individuálních potřeb každého dítěte.

Otázka č. 12: Znáte někoho ve svém okolí, o kom si myslíte, že by projevil zájem o to, aby jeho dítě navštěvovalo tento kroužek?

- 2/5 z dotazovaných neznají nikoho dalšího ve svém okolí, o kom by si mysleli, že by projevil zájem o tento typ kroužku. Odpověď u poloviny oslovených z této skupiny vyplývá z toho, že nenavštěvují žádný kroužek, nechodí do žádné skupiny, a tak nemají žádné kontakty.
- 2/5 z oslovených respondentů již rozšířily povědomost o tomto kroužku a možnosti podílet se na jeho vzniku dále mezi své známé.
- Zároveň by 2/5 z oslovených respondentů rády do kroužku začlenily i sourozence svých dětí s postižením. Tuto skupinu dotazovaných jsem obeznámila

s podmínkami účasti dětí v kroužku a jsou si vědomi, že se sourozenci budou moci zapojit jen v případě, pokud se nenaplní minimální kapacita kroužku.

Otázka č. 13: Začátek realizace kroužku gymnastických cvičení je odhadován na září 2017. Chcete informovat o zahájení kroužku, abyste Vaše dítě mohl/a přihlásit?

- Všichni oslovení respondenti chtěli informovat o zahájení kroužku, aby mohli přihlásit svoje děti. 1/5 z dotazovaných však dodala, že chtějí kontaktovat pouze v případě, pokud dojde k upravení podmínek pro jejich dítě, pokud to bude možné.

Otázka č. 14: Jaké je postižení Vašeho dítěte? Je schopné se samostatně pohybovat nebo je závislé na vozíku? Je schopné se samostatně pohybovat mimo vozík (na zemi)?

- 3/5 z oslovených respondentů má dítě s tělesným postižením a 2/5 z oslovených respondentů má dítě s mentálním postižením. Jednotlivé druhy postižení se liší.
- Skupinu dětí s tělesným postižením vyplňuje dítě s hemiparézou, dítě s diparézou, přidruženou lehkou mentální retardací a epilepsií a dítě s omezenou hybností odkázané na celodenní péči. Všechny děti této skupiny jsou však schopny se pohybovat samostatně na zemi, sedět bez dopomoci, uchopovat předměty a komunikovat.
- Skupinu dětí s mentálním postižením vyplňuje dítě s těžkým mentálním postižením s hypotonií a absencí řeči a dále pak dítě s lehkým až středně těžkým mentálním postižením s náznaky autismu, hyperaktivitou a lehkým narušením sluchu. Jedno dítě z této skupiny má i hyperkyfózu a vagózní postavení chodidel.

5.2 Podmínky

a) Prostorové podmínky

Aplikační centrum Baluo je po všech stránkách vhodný prostor pro gymnastická cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením. Stěžejním předpokladem je přístupnost a bezbariérovost celého objektu, kterou již ověřila Šrámková (2016) ve své diplomové práci. Budovy AC Baluo splňují všechna ustanovení znějící v Zákoně č. 186/2006 Sb. o územním plánování a stavebním řádu. Z nabízených testovacích hal a

cvičebních prostor se jeví jako nejpříznivější testovací hala 2, která nabízí hned několik výhod.

Prostor o velikosti 20x11m je zcela dostačující a v realizaci nepřekáží ani umělá lezecká stěna, která je umístěna na pravé boční straně po vstupu do haly. V blízkosti vstupu do haly je místnost s náradím, kde se nachází další materiální vybavení do haly jako malá trampolína, molitanové překážky, švédská bedna, gymnastické míče apod. Vyjmenované vybavení plánuji využít, proto oceňuji blízkost této místnosti vůči testovací hale 2. Podlaha v hale je kromě části pod lezeckou stěnou celá pokryta tvrdými žíněnkami. Čelní stěna je pokryta zrcadly, pod nimiž jsou lavičky. Zrcadlo je veliké, přes celou plochu stěny. Využití této zrcadlové plochy je tak zařazeno do obsahového plánu cvičení. Vpravo od čelní stěny je v rohu umístěna trampolína zabudovaná v zemi. Trampolína je dostatečně zabezpečená, přístupná a samotný povrch plachty trampolíny je příjemný na dotek. Trampolína tak zcela vyhovuje pro účely gymnastických cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením a považuji ji za jednu z největších výhod testovací haly 2. Zadní stěna je z dřevěných prken, s vestavěnými žebřinami. Prostředí celé haly je prostorné a mobilní. Lehce se zde dají připravit pomůcky, prostředky a náradí na každou lekci.

b) Finanční podmínky

Díky spolupráci s Aplikačním centrem Baluo jsou finanční podmínky, dle mého názoru, přijatelné. Na základě vypsání intervenčního programu lze získat finanční podporu na realizaci kroužku. Podpora spočívá v tom, že se děti ani jejich rodiče nemusí stát členy AC Baluo a platit tak členský poplatek. Budou moci navštěvovat kroužek gymnastických cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením a platit pouze finanční výdaje spojené s kroužkem.

Nutností je zaplatit provozní náklady prostoru - testovací haly 2. Provozní náklady testovací haly 2 na 1 hodinu stojí 400 Kč. Cvičení probíhá 4x do měsíce (1x za týden). Částka na pokrytí provozních nákladů za měsíc tedy činí 1 600 Kč. Pro lepší představu znázorněno v Tabulce 2.

Tabulka 2

Finanční podmínky - provozní náklady

	1 hodina pronájmu	4 hodiny pronájmu (1 měsíc)	cena za 1 pololetí (5 měsíců)
Provozní náklady (tetovací hala 2)	400 Kč	1600 Kč	8 000 Kč

Z uvedených údajů byla navržena výše příspěvků pro účastníky kroužku gymnastických cvičení pro děti s tělesným nebo mentálním postižením. Cena je nezávislá na počtu dětí na lekci a vztahuje se vždy k jednomu dítěti. Cena za jednu lekci je plošná a neměnná - 100 Kč/dítě. Cena za měsíc činí 400 Kč/dítě a cena za pololetí (5 měsíců) je tedy 2 000 Kč/dítě. Vše je uvedeno v následující Tabulce 3.

Tabulka 3

Finanční podmínky - návrh výše příspěvků od účastníků

	1 lekce (1 hod.)	4 lekce (cena za měsíc)	1 pololetí (cena za 5 měsíců)
Navrhovaná výše příspěvku – 1 dítě	100 Kč	400 Kč	2 000 Kč

Příspěvky musí být vždy zaplacený co nejdříve po odevzdání závažné přihlášky do kroužku, a to minimálně od 4 účastníků kroužku. Při nedostatku dětí nebude moci kroužek probíhat. Naopak při naplnění maximální kapacity kroužku (6 dětí na lekci) kroužek začne vydělávat sám na sebe. To by se projevilo v materiálním vybavení, které by touto cestou bylo doplňováno (například. švihadla, balony, aj.). Do rozpočtu nezahrnují finanční ohodnocení pro trenéry a asistenty, jelikož ti jsou vypláceni přímo od AC Baluo.

Výše uvedené finanční podmínky se shodují s vyjádřením oslovených respondentů, které jsem zjistila v rámci rozhovorů. 3/5 z oslovených respondentů považují částku 100 Kč za jednu lekci jako přijatelnou. 2/3 dotazovaných z této skupiny zároveň zmiňují, že jakmile by cena byla vyšší, účast v kroužku by zvažili. Naopak 2/5 ze všech oslovených respondentů by byly ochotni zaplatit až 200 Kč za jednu lekci.

Usuzují tak na základě cen fyzioterapie a další kroužků, které v minulosti navštěvovali. Polovina z této skupiny ještě upřesňuje, že by byla ochotna zaplatit více (maximálně však již zmiňovaných 200 Kč) pouze za předpokladu, že by na lekci bylo dostatek dospělých s odborným přístupem a cvičilo se dle individuálních potřeb každého dítěte.

c) Časové podmínky

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 4/5 oslovených respondentů preferuje den uprostřed týdne, z nichž je pro ně nejvýhodnější úterý. Pouze 1/5 z oslovených respondentů upřednostňuje jiný den a to pátek. 3/5 respondentů dodávají, že začátkem nového školního roku 2017/2018 mohou nastat změny v časových možnostech vyplývající z nových školních rozvrhů dětí. 1/5 doplňuje, že jiné dny než úterý a čtvrtek nebude moci nikdy v důsledku přizpůsobení se pracovním požadavkům.

Ze strany AC Baluo jsou časové podmínky velice flexibilní. Se začátkem nového školního roku se stačilo domluvit s vedením AC Baluo na požadovaném dni a hodině. Po domluvě s vedením AC Baluo a s přihlédnutím k výsledkům rozhovorů jsem pro realizaci kroužku předběžně zvolila termín úterý, se začátkem v 15 hodin odpoledne. Časové úpravy se nevylučují, z důvodu změn časových možností dětí i jejich rodičů s příchodem nového školního roku. Určit vhodný čas pro realizaci kroužku, který bude vyhovovat co nejvíce dětem a jejich rodičům, patří mezi jednu z mých hlavních priorit.

d) Personální podmínky

Počet trenérů a asistentů trenéra se odvíjí od počtu dětí na lekci. Na lekci je vždy přítomen hlavní trenér (1) a počet asistentů trenéra je doplňován dle nahlášeného počtu účastníků. Minimální počet účastníků na lekci je stanoven na 4 účastníky, z čehož vyplývá, že se na vedení lekce vždy podílí hlavní trenér (1) a asistent trenéra (1). Jeden dospělý tak má vždy na starosti minimálně jedno dítě a maximálně děti dvě.

Roli hlavního trenéra má na starosti autor této práce. Jako asistenty trenéra si vybírám lidi z okruhu mých přátel, spolužáků a oslovuji také studenty Aplikované tělesné výchovy a Aplikovaných pohybových aktivit. Studenti těchto oborů si trénování tohoto kroužku mohou nechat uznat jako praxi. Při výběru dbám na to, abych naplnila požadavky oslovených respondentů. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že trenér a asistenti trenéra by měli být trpěliví, kamarádští, ale přiměřeně autoritativní. Dále by

pak měli zvládnout jasně a přesně vysvětlit nadcházejí aktivitu, klidně za pomoci názorné ukázky. 2/5 z oslovených respondentů by byly ještě rády, aby trenér a asistenti uměli děti dostatečně motivovat do cvičení a aby je trénování tohoto gymnastického kroužku bavilo. 1/5 z oslovených respondentů dodává, že preferují, aby trenéři a asistenti byli zodpovědní, spolehliví a s pochopením pro handicap. Jsem si vědoma, že není lehké najít takového člověka a sama se snažím zlepšovat svoje nedostatky, kterých jsem si vědoma. Jakožto vedoucí tohoto kroužku se shoduji s požadavky od oslovených respondentů a při výběru mimo jiné dbám na to, aby lidé měli alespoň nějakou zkušenost s vedením pohybového kroužku, měli kladný vztah k dětem a měli zájem se na vedení tohoto specifického kroužku podílet dlouhodobě.

5.3 Obsahové zaměření gymnastických cvičení

Pro tvorbu obsahu gymnastických cvičení jsem čerpala inspiraci z dobře fungujících systémů ve světě (Velká Británie, Finsko), kdy jsem měla šanci se s nimi osobně seznámit nebo jen shlédnout videa na internetu. Čerpala jsem také z vlastních zkušeností, které jsem prozatím získala během zahraničního studijního pobytu ve Finsku a na zahraniční pracovní stáži ve Slovinsku. Dále jsem pak čerpala z knížek věnovaných gymnastickým cvičením.

Struktura každé lekce je stejná a je rozdělena do čtyř částí: rozehrání prostřednictvím společné aktivity, rozcvičení, hlavní část - gymnastická cvičení, protažení/uvolnění/relaxace. Obsah jednotlivých částí se zaměřuje především na rozvoj základních motorických dovedností, zvýšení flexibility, posílení svalstva trupu a podporu týmové spolupráce. Konkrétní aktivity se vždy mění a přizpůsobují požadavkům jak dětí, tak rodičů. Všem osloveným respondentům vyhovuje obsahové zaměření kroužku. 1/5 z dotazovaných hodnotí obsahové zaměření jako výborné, avšak nevhodné pro jeho dítě a zmiňuje nutnost zařazení dalších individuálních aktivit. 1/5 z oslovených respondentů je nadšená z trampolíny, 2/5 z oslovených respondentů nemají prozatím žádné další připomínky a 1/5 z dotazovaných by uvítala, kdyby se do obsahu zařadilo i cvičení na sluchové a hmatové smysly a dále pak cvičení na zlepšení držení chodidla (např. bosá stezka).

Výjimkou v obsahu je první lekce, která probíhá za doprovodu rodičů a je doplněna o seznamovací aktivitu. Seznamovací aktivitu bude mít každá následující

lekce, kdy se do cvičební skupiny připojí nový člen. Na to, zda by chtěli rodiče s dětmi cvičit (aktivně či pasivně) jsem se tázala v rámci rozhovorů. Výsledky dotazníkového šetření ukázaly, že 2/5 z dotazovaných preferují, aby děti cvičily bez doprovodu jednoho z rodičů a učili se tak větší samostatnosti. Další 2/5 z dotazovaných by se rádi do cvičení zapojily, ale pouze pasivně, jako diváci. Jako důvod uvádějí, že by rádi viděli, jak děti cvičí a čerpali tak inspiraci na domácí cvičení. 1/5 z oslovených respondentů se chce aktivně zapojit do cvičení, příležitostně pasivně, jako divák. Proto se bude úvodní hodina konat za přítomnosti rodičů, kteří se dle chuti zapojí do cvičení aktivně či pouze pasivně. Cvičení následně probíhá bez aktivní účasti rodičů a další společná lekce pro rodiče s dětmi bude za 4 týdny nebo dle domluvy s rodiči. Pasivní účast rodičů na lekci je samozřejmě vždy vítaná.

V průběhu mnou zvolených lekcí používám také hudbu jako senzomotorický prvek. Hudba navozuje přátelskou atmosféru, doprovází děti při cvičení a uklidňuje při relaxaci. Hudební doprovod je tak nejčastěji zařazován do části pro rozcvičení, protažení/uvolnění/relaxaci a dále pak při dalších aktivitách dle mého uvážení a zacílení aktivity.

5.3.1 Ukázka cvičebního plánu jedné lekce

Obsahový plán každé lekce je zapotřebí dopředu promyslet a naplánovat. Před zahájením samotné lekce je nutné si nachystat veškeré cvičební pomůcky, nářadí či náčiní, které se bude během lekce využívat. V neposlední řadě musím před začátkem každé lekce s plánem seznámit asistenty trenéra, aby znali obsah cvičení a mohli tak plnohodnotně dopomáhat s vedením programu. Uvedená ukázka cvičebního plánu je sestavena dle plánu struktury každé lekce a je možno ji použít také na lekci pro rodiče s dětmi.

Příloha č. 2 ukazuje připravenou halu na lekci. V prostoru jsou měkké mobilní překážky, Air Track, malá trampolína, lavička zachycená na žebřinách, trampolína s doskočištěm a spuštěné lano. Vše je nachystáno do tvaru kruhu, aby děti mohly opakovaně překážky zdolávat. Zároveň je uprostřed haly dostatek místa na první společnou aktivitu/hru v rámci rozehrání.

a) Rozehřátí

Jelikož se jedná o první společnou lekci, do části věnované rozehřátí je zapojena i seznamovací aktivita. Jedná se klidnější aktivitu, při které se budeme snažit zapamatovat si jména ostatních účastníků cvičení. Děti i s trenéry sedí na zemi uprostřed haly v kroužku. Trenér má v ruce míč, který si děti budou posílat po zemi. Úkol je zdánlivě jednoduchý. Děti musí při posílání míče vždy říci jméno osoby, které chtějí míč poslat. Jakmile si během posílání míče všichni zapamatují jména ostatních, aktivitu ztížíme. Každý si za své jméno připojí doplnění v podobě jeho oblíbené věci, jídla, sladkosti, barvy, zvířete apod. Následuje stejná aktivita s posíláním míče, přičemž kromě jména říkáme i doplnění, např. Míša, co má ráda čokoládu, Petr, co má rád modrou barvu.

Samotná hra či aktivita na rozehřátí by vždy měla být akční, zábavná a lehce podporující soutěživého ducha. Hlavním cílem je však děti rozhýbat a připravit je na cvičení. Pro ukázkou uvedu hru, kterou jsem nazvala: Bomba, potopa, nálet. Uprostřed haly jsou na zemi položené obruče, zbytek haly je nachystán pro další aktivity. Děti se pohybují předem daným způsobem po ploše haly. Určená lokomoce je jednoduchá, tak aby ji zvládl každé z účastníků cvičení, například chůze, chůze pozadu, chůze po ruce a kolenou aj. Jakmile děti uslyší „bomba“, znamená to, že musí co nejrychleji lehnout na zem na břicho a krýt si hlavu. Jakmile uslyší „potopa“, musí děti vystoupat, opět co nejrychleji, na nějaký vyvýšený bod, např. lavička, žíněnka, Air track aj. Jakmile děti uslyší „nálet“, znamená to, že se musí co nejrychleji dostat do domečku, což jsou obruče položené na zemi uprostřed haly. Poté, co děti předvedou cvik, který odpovídá slovnímu zadání, setrvávají v něm pár vteřin a následně se opět pohybují po prostoru haly předem danou lokomocí. Celá část věnovaná rozehřátí trvá do 15 minut.

b) Rozcvičení

Rozcvička proběhne v prostřední části haly, kde je dostatek místa. Děti stojí do tvaru kruhu a sledují trenéra, který je také v kruhu a bude předcvičovat. Během rozcvičky děti procvičí zábavnou formou základní svalové skupiny. Všechny děti stojí ve stoji mírně rozkročeném a uklánějí hlavu na stejnou stranu, strany se střídají (doleva, doprava). Následuje vytáčení hlavy do strany a pozdravení kamaráda pohledem do očí. Dalším cvikem děti rozcvičí horní končetiny. Děti před sebou malují veliký kruh,

nejprve jednou rukou, po pěti opakováních ruce vystřídají. Následuje rozcvičení trupu, kdy se děti uklánějí na stranu ke kamarádovi a zároveň se jej snaží se dotknout nataženou rukou přes hlavu. Totéž opakují i na druhou stranu k druhému kamarádovi a snaží se jej opět dotknout. Další cvik začíná ve stoji spatném a se vzpaženýma rukama. Děti se vytahují ke stropu, co nejvýše. Následně se natahují dopředu, snaží se dotknout kamaráda, který stojí naproti nich, až dojdou do hlubokého předklonu s napnutými koleny. V poloze chvíli setrvají a přejdou do dřepu na celých chodidlech. Z této pozice následuje sed roznožný. Děti sedí v kruhu tak, aby se vzájemně dotýkaly špičkami. Do akce opět nastupuje míč. Děti si ho budou posílat na zemi po obvodu kruhu tak, aby se natahovaly k nohám. Míč putuje dvě kola na jednu stranu a dvě kola na stranu druhou. Následně děti nohy spojí před sebou a sedí ve vzpřímeném sedu. Bude zapotřebí opět míč. Tentokrát si ho děti budou podávat v rukách, opět nejprve dvě kolečka na jednu stranu a poté dvě kolečka na stranu druhou. Po tomto cviku se děti položí na záda a pokusí se co nejvíce vytáhnout do délky. Zvednou nohy ke stropu, přidají i ruce a krátce s nimi zatřepají. Rozcvička je ukončena společným sednutím a vyslechnutím pokynů pro nadcházející aktivitu.

c) Hlavní část

Náplní hlavní části je cvičení zaměřené na gymnastiku a trvá zhruba 30 minut. V první části děti cvičí samostatně za dopomoci asistenta či rodiče, v druhé části cvičí ve dvojicích. Cílem této části je zlepšit koordinační schopnosti, smysl pro orientaci v prostoru, sílu, flexibilitu a celkově navýšit úroveň motorických dovedností dětí. V druhé části je pak navíc za cíl seznámit více děti mezi sebou, odbourat prvotní stud a spolupracovat. Náradí, náčiní a žíněnky jsou nachystané po obvodu haly do tvaru kruhu (viz příloha č. 2). Úkolem dětí je opakovaně překonávat tuto „opičí dráhu“ ve směru hodinových ručiček. Každý z účastníků začne cvičení na jiném místě (stanovišti), aby se předešlo tvoření front a zabránilo se tak pasivitě účastníků. V našem případě dítě začne cvičit u lavičky, která je zavěšená za žebřiny (viz. příloha č. 3). Úkolem dítěte je pokusit se po rukách a kolenou vyšplhat po lavičce nahoru k žebřinám. Následně po žebřinách sejít dolů na žíněnku a opět po rukách a kolenou projít slalom mezi měkkými překážkami. Příloha č. 4 ukazuje další aktivitu (malá trampolína, Air track). Dítě nejprve vyleze na malou trampolínu, stoupne si čelem k žebřinám, chytne se jich a

pokusí se skákat. Po skočení pár skoků (například 10) dítě opět sleze na zem a přemístí se k Air tracku. Air track je velká měkká nafouklá žíněnka, která může sloužit k mnoha činnostem. Pro začátek jsem zvolila aktivitu, kdy si dítě na Air track lehne a bude válet sudy. Dítě válí sudy zhruba do poloviny Air tracku, kde se otočí a pokračuje ve válení sudů do konce Air tracku. Otočení slouží k tomu, aby se dítě v druhé polovině točilo na druhou stranu. Na konci Air tracku se opět přemístí na zem (žíněnku) a pokračuje k překonání dalších překážek (viz. příloha č. 5). Dítě se opět pohybuje po rukách a kolenou, proleze pod tunelem vytvořeným z měkkých překážek a následně přeleze válec. Další na řadu přichází trampolína (viz. příloha č. 6), na kterou se dítě posadí, stoupne či zůstane v kleku, vše dle jeho možností. Úkolem dítěte je pokusit se skákat, odrážet a seznámit se s trampolínou. Po vyzkoušení trampolíny dítě vyskočí/vyleze na žíněnky za trampolínou a pokusí se zhoupnout na laně jako „Tarzan“. Poté si lehne na žíněnku a skutálí se po trojúhelníkové měkké žíněnce dolů. Tímto cvikem dítě ukončí jeden cvičební okruh. Výše popsané cvičení děti absolvují alespoň 2x, poté následuje obměna cviků. Dítě začne opět u lavičky. Tentokrát vyleze po žebřinách nahoru a po lavičce sjede dolů jako na skluzavce. Jakmile bude dole, projde slalom mezi měkkými překážkami, opět po rukách a kolenou, ale pozpátku. Jakmile se dítě dostane k malé trampolíně, vyleze na ni, stoupne si čelem k žebřinám a chytne se jich. Úkolem je skákat, děti si nově mohou vyzkoušet krčit ve výskoku kolena. Po pár (zhruba deseti skocích) dítě opustí trampolínu a přesune se na Air track. Položí se na něj a začne se kolébat. Následně může vyzkoušet kotoul, zbytek Air tracku překoná opět válením sudů. Měkké překážky zdolá podobným způsobem jako v předešlém cvičení, ale pozpátku. Jakmile přijde k trampolíně, počká na pokyny trenéra. Buď bude dítě znovu opakovat cvičení z minulého kola, nebo se trenér pokusí naučit jej nové prvky (např. skákat na nohách, do sedu, na zádech, s dopomocí apod.). Cvičení na trampolíně bude nejvíce individuální dle možností každého z dětí. Aktivitu na trampolíně zakončí výskokem na žíněnku (popřípadě na ni vyleze), zhoupne se opět na laně jako „Tarzan“ a sudy se skutálí dolů na žíněnku.

V druhé části děti cvičí ve dvojicích, z nichž jedna cvičí na trampolíně a druhá na Air tracku. Dvojice cvičící na trampolíně se nejprve pokusí společně pohupovat/skákat a držet se přitom za ruce. Jakmile zvládnou toto cvičení, mohou zkusit skákat bez vzájemného držení rukou a odrážet se v odlišnou dobu (když je jeden ve vzduchu, druhý

se odráží). Při poslední aktivitě na trampolíně si jeden z dvojice sedne na žíněčky za trampolínou a má v rukách míč. Druhý z dvojice stojí na trampolíně a chytá míč od kamaráda sedícího za trampolínou. Když dětem házení půjde a budou šikovné, může dítě na trampolíně více skákat, aby mělo chytání míče obtížnější. Druhá dvojice na Air tracku začne cvičení společným kolébáním na záda a zpět do sedu. Při kolébání sedí vedle sebe na kraji Air tracku a ruce ze strany, kde je jejich kamarád mají položené na ramenu. Jakmile zvládnou společné kolébání, budou se kolébat na střídačku, tzn. jeden z dvojice dělá kolébkou, druhý sedí a následuje výměna. Při další aktivitě jeden z dvojice válí sudy a druhý ho do protisměru přelézá/překračuje. Následně se děti v činnosti opět vystřídají. Závěrečná aktivita je s míčem. Děti si sednou na Air track naproti sobě s rozstupem 2-3 metrů a roznoží nohy. Jejich úkolem je posílat si míč. Jakmile dítě chytí míč, udělá kolébkou vzad, vrátí se do sedu a posílá míč kamarádovi na protější stranu. Po 5-10 minutách cvičení se děti na aktivitě vystřídají a se stejnými úkoly absolvují cvičení.

d) Protážení, uvolnění, relaxace

Při všestranném gymnastickém cvičení je zapojen celý pohybový systém člověka. Cílem této části cvičení je tedy protážení, uvolnění svalů a relaxace celého těla i mysli dítěte. Pro nadcházející aktivitu není zapotřebí žádných pomůcek, pouze zrcadlová plocha na jedné ze stěn haly (viz. příloha č. 7). Každé dítě si stoupne před zrcadlo tak, aby se v něm celé vidělo, zároveň však s dostatečným odstupem, aby se zrcadlové plochy nedotýkalo. Děti rozkročí nohy, vzpaží a provedou hluboký nádech. S výdechem se předklání do hlubokého předklonu a zároveň na sebe mávají do zrcadla. Celý cvik opakujeme 4x a děti se během něj snaží mít stále napnutá kolena. Pro další cvik děti stále stojí rozkročmo a dotýkají se částí těla, které jim trenér řekne, např. nos, loket, palec u nohy, ucho, koleno, pupík. Aby bylo cvičení složitější děti se částí těla dotknou nejprve jednou rukou a poté i druhou. Během cvičení se stále dívají do zrcadla a pozorují své pohyby. Pro provedení posledního cviku si děti sednou na zem do sedu zkřížmo skrčeného („turecký sed“) tak, aby tvořily zástup. To znamená, že první dítě sedí čelem k zrcadlu a další děti za ním. Úkolem pro děti je udělat tzv. mexickou vlnu, jejíž efekt uvidí v zrcadle. Děti začnou postupně zvedat ruce od prvního po poslední. Cvik několikrát opakují, ale ruce zvedají různými způsoby - ze strany na stranu, pouze

jednu ruku, stranou do vzpažení apod. Během těchto cviků se děti vydýchají, uvolní, ale zároveň procvičí motoriku, koordinaci a spolupráci. Po poslední vlně následuje rozlučkový pozdrav s trenéry (plácnutí dlaněmi) a lekce končí.

6 DISKUZE

Pohybové aktivity a jejich pravidelné zařazování do životního stylu každého z nás je velice aktuální téma. Zastávám názoru, že děti s jakýmkoliv typem postižením mají nárok navštěvovat volnočasové pohybové kroužky stejně tak jako děti zdravé. A jelikož je nabídka těchto aktivit velice omezená, rozhodla jsem se aktivně podílet na jejím rozšíření. Celkové výsledky nejen z dotazníkového šetření mě pozitivně překvapili a doufám, že oslovené rodiče nezklamou se stylem vedení a organizace kroužku. Zaměření na gymnastické cvičení jsem si vybrala záměrně, jelikož základy gymnastiky nás doprovází celým životem, dá se cvičit zábavnou formou a také s ní mám nemalé osobní zkušenosti. Oslovení respondenti byli se zaměřením kroužku spokojeni a cením si připomínek, které vyjádřili k samotnému obsahu cvičení. Oslovení respondenti si také volili preferovaný den a čas, kdy bude kroužek gymnastických cvičení probíhat. Díky zkušenostem z praxe však vím, že se nelze přizpůsobit všem, a proto předpokládám, že se do kroužku přihlásí méně zájemců, než jaký byl stanovený počet účastníků vyplývající z výsledků dotazníkového šetření. Během minulých měsíců, kdy vznikala tato práce, jsem se setkala s největším problémem, když jsem oslovovala rodiče s žádostí o poskytnutí rozhovoru. Z mnoha odeslaných emailů jsem obdržela opravdu málo odpovědí. Přiznám se, že by mě zajímal důvod, proč rodiče neodpověděli na moji žádost a nezajímali se o moji nabídku. Oslovené rodiče samozřejmě za nic neodsuzuji a v budoucnu doufám, že třeba změní postoj a začnou s dětmi navštěvovat kroužek gymnastických cvičení. Dalším zklamáním bylo, když jsem zjistila, že se v naší zemi opravdu nikdo nevěnuje vedení gymnastického kroužku zaměřeného na základy sportovní gymnastiky pro děti s tělesným a mentálním postižením. Doufám tedy, už se kroužek v Olomouci uchytlí, bude se rozšiřovat členská základna a dostane se do podvědomí široké veřejnosti. Teoretický podklad projektu pro vznik kroužku je možné využít pro další podobné vznikající kroužky, které by byly podobného zaměření a plánovalo by se využít stejných prostor. Výsledná část této práce může být vodítkem pro další nadšence, kteří by se rozhodli začít organizovat volnočasový kroužek ve spolupráci s AB Baluo.

7 ZÁVĚR

Vytvoření projektu pohybového programu zaměřeného na gymnastickou všestrannou přípravu dětí a mládeže s tělesným a mentálním postižením by hlavní cíl této bakalářské práce, který byl naplněn. Dílčími cíli bylo zjištění zájmu o gymnastické cvičení pro děti s tělesným postižením prostřednictvím semistrukturovaného rozhovoru a určit podmínky pro následnou realizaci. Prostřednictvím rozhovorů jsem tedy zjistila potřebné informace k tomu, abych mohla stanovit podmínky pro vznik a realizaci kroužku gymnastického cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením. Celkem jsem provedla 5 semistrukturovaných rozhovorů, při kterých jsem se držela předem připravených otázek. Pro zjištění prostorových podmínek jsem také spolupracovala s vedením Aplikačního centra Baluo. Těmito úkony jsem naplnila předem stanovené dílčí cíle.

Při zpracování výsledků jsem našla odpovědi na výzkumné otázky. Rodiče mají zájem, aby jejich děti za daných podmínek navštěvovali kroužek gymnastických cvičení. Rodiče by děti umisťovali do kroužku gymnastických cvičení především za cílem zpevnit a posilnit svalstvo trupu. Dále pak zlepšit stabilitu a pohybovou gramotnost. Z výzkumného šetření vyšlo najevo, že povahové rysy trenéra by měli být: trpělivý, kamarádský, přiměřeně autoritativní a schopný jasně a přesně vysvětlit následující aktivitu. Poslední výzkumná otázka byla, zda je možná realizace kroužku gymnastických cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením za daných podmínek. Odpověď zní ano.

Během následujícího měsíce po zpracování bakalářské práce jsem znovu kontaktovala rodiče, kteří se účastnili rozhovorů a chtěli kontaktovat, jakmile začnou kroužek realizovat. Sdělila jsem jim podrobnější informace k organizaci, vedení kroužku a dále je poprosila o šíření propagačního letáčku. S počátkem měsíce září jsem odvedla první lekci kroužku zaměřeného na všeobecnou gymnastickou přípravu dětí s tělesným a mentálním postižením.

SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření projektu pohybového programu zaměřeného na gymnastickou všestrannou přípravu dětí s tělesným a mentálním postižením. Dílčím cílem bylo zjištění zájmu o gymnastické cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením prostřednictvím semistrukturovaného rozhovoru a určení podmínek pro následnou realizaci. Z vytyčeného cíle vyplývaly dílčí cíle, jako analýza zdrojů, tvorba otázek pro semistrukturovaný rozhovor, realizace semistrukturovaného rozhovoru, vyhodnocení dat, zhodnocení podmínek pro realizaci cvičení a ukázka obsahové náplně cvičení hodiny. Oslovení rodiče projevili zájem podílet se na vzniku kroužku zaměřeného na gymnastická cvičení. Rozhovory probíhaly v dobré náladě, bez zbytečného napětí, avšak se vzájemnou úctou. Celkem se do šetření zapojilo 5 rodin, samotných rozhovorů se vždy účastnily pouze matky. Po zpracování výsledků dotazníkového šetření byly stanoveny podmínky pro realizaci volnočasového kroužku. Zvážila jsem prostorové, finanční, personální a časové podmínky. Obsahové zaměření kroužku jsem také lehce přizpůsobila požadavkům vyplývajícím z dotazníkového šetření. Finální přípravy pro začátek realizace kroužku proběhly během měsíce srpna 2017. V září stejného roku byl provoz kroužku úspěšně zahájen.

SUMMARY

The main goal of the bachelor thesis was to create project focused on basic gymnastics movements for children with physical and intellectual disability. The partial goal of the bachelor thesis was to find out interest in gymnastics lessons for children with physical and intellectual handicap by semi-structure interview and to specify conditions for coming realization. Individual tasks arose from the stated goal, such as analysis of sources, creating questions for semi-structured interview, an implementation of semi-structure interviews, data evaluation, evaluation of conditions for realization of lessons and sample exercise content for one lesson. Addressed parents were interested and openminded to help with creation of new physical activity for their children. Positive atmosphere was all interviews, without any tension and of course with mutual respect. Total five families were included in this investigation, but only mothers participated in interviews. After data evaluation from interviews, conditions were set for realization of this leisure time activity. I considered location, place, financial, personal and time conditions. I took into account also content focus of activity and adapted it to parents' wishes, which I had found out during interviews. Final preparation for realising the lessons happened during August 2017. In September of the same year the lessons have successfully began.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Bednařík, J. (2004). Svalové dystrofie. *Neurologie pro Praxi*, (3), 137–141.
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Brno, Česká republika: Masarykova univerzita.
- British Gymnastics (2017). *Disability gymnastics*. Retrieved 23.3.2017 from World Wide Web: <https://www.british-gymnastics.org/discover/disability-gymnastics>
- Bragaru, M., Dekker, R., Geertzen, J. H. B., & Dijkstra, P. U. (2011). Amputees and sports: A systematic review. *Sports Medicine*, 41(9), 721–740. <http://doi.org/10.2165/11590420-000000000-00000>
- Dovadil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., ... Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Velké Přílepy, Česká republika: nakladatelství Olympia
- Fédération Internationale de Gymnastique (2014). *History of Gymnastics for All*. Datum 23.3.2017 from World Wide Web: <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=382>
- Francis, C. E., Longmuir, P. E., Boyer, C., Andersen, L. B., Barnes, J. D., Boiarskaia, E., ... Tremblay, M. S. (2016). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Development of a Model of Children's Capacity for a Healthy, Active Lifestyle Through a Delphi Process. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 214–222. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2014-0597>
- Gajdoš, A., Provaznikova, M., Bednar, K., & Banjak, S. J. (2012). Sokol Slets - The essence of gymnastics in Czechoslovakia, Czech and Slovak republic (Celebrating 150 years of gymnastics). *Science of Gymnastics Journal*, 4(3), 73–82.
- Goodman, S., Houbolt, M., & Denman, K. (1998). *Coaching Athletes with Cerebral Palsy*. Belconnen, Australia: Australian Sport Commission.
- Hájková, J., & Vejražková, D. (2002). *Základní gymnastika*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- Hämäläinen, K., & Blomqvist, M. (2016). A New Era in Sport Organizations and Coach Development in Finland. *International Sport Coaching Journal*, 3, 332–343. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1123/iscj.2016-0075>
- Holland, B., Goodman, S., & Walkley, J. (1994). *Coaching Athletes with an Intellectual*

- Disability*. Belconnen, Australia: Australian Sports Commission.
- Iqbal, M. A., Chaudhary, M. Z., Abbas, M. W., Maqsood, F., Fatima, F., & Iqbal, M. N. (2016). Spina Bifida; the Basic and Clinical Review. *The Professional Medical Journal*, 23(8), 893-901. <http://doi.org/10.17957/TPMJ/16.3383>
- International Platform on Sport and Development (2009). *Barriers to Participation*. Datum 14. 2. 2017 from World Wide Web: https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/090611_sport_and_disability_profile_for_print.pdf
- Janečka, Z., Kudláček, M., Kůrková, P., Machová, I., Válek, J., Válková, H., & Wittmannová, J. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého
- Ješina, O., Bartoňová, R., Kepřtová, L., & Hovorková, L. (2013). *Úvod didaktiky aplikovaných pohybových aktivit žáků s mentálním postižením*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Ješina, O., Kudláček, M., Janečka, Z., Kukolová, P., Nekudová, B., Němcová, ... Štěřbová, D., (2012). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Kábele, F. (1992). *Sport vozíčkářů*. Praha, Česká republika: Olympia.
- Karášková, V. & Ješina, O. (2007). *Pobyt dětí s lehkým mentálním postižením v letní přírodě*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2008). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Krejčířová, O. & Hutyrová, M. (2006). *Speciální pedagogika 6*. Olomouc, Česká republika, Univerzita Palackého.
- Křištofič, J. (2000). *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha, Česká republika: ISV nakladatelství.
- Křištofič, J., (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha, Česká republika: Grada
- Kučera, M., Kolář, P., Dylevský, I., Bouška, I., Hátlová, B., Janda, J., ... Zounková, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha, Česká republika: Galén.
- Kudláček, M. (2014). *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Manuel Sá, M., Azevedo, R., Martins, M. C., Machado, O., & Tavares, J. (2012). *Accessibility of Sports Facilities for Persons with Reduced Mobility and*

- Assessment of Their Motivation for Practice. *Work*, 41, 2017-2023.
<http://doi.org/10.3233/WOR-2012-0425-2017>
- Nevšímalová S., Tichý, J., & Růžička, E. (2002). *Neurologie*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Pipeková, J. (2006). *Osoby s mentálním postižením ve světě současných edukativních trendů*. Brno, Česká republika: Paido.
- Roswal, G., et al. (2007). *Special Plympics Europe-Eurasia University Curriculum*. [CD]. Special Olympic International.
- Sarichev, G. (2014). *Všeobecná gymnastika*. Datum 28.3.2017 from World Wide Web:
<http://www.gymfed.cz/31-o-sportu-vg.html>
- Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. Boston, Mass, United States of Amerika: McGraw-Hill.
- Skopová, M. & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika* (3., upr. vyd.). Praha, Česká republika: Univerzita Karlova.
- Šrámková, L., (2016). *Mapování bezbariérovosti sportovišť a vybraných zařízení pro výuku studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Švarcová, I. (2000). *Mentální retardace*. Praha, Česká republika: Portál.
- Teppo J., (2011). *Erkki Tervo on vuoden 2011 Vuoden Positiivisin Keuruulainen*. Datum 1.3.2017 from World Wide Web:
http://www.positiivarit.fi/keurusseutu__erkki_tervo
- Tompsett, C., Burkett, B., & McKean, M. R. (2014). Development of Physical Literacy and Movement Competency: A Literature Review. *Journal of Fitness Research*, 3(2), 53–74.
- Valenta, M., Müller, O., Vítková, M., Kozáková, Z., Strnadová, I., & Mužáková, M. (2007). *Psychopedie*. Praha, Česká republika: Parta.
- Válková, H. (2000). *Skutečnost nebo fikce?: socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit: závěrečná publikace projektu č. RS 97075 Resortního výzkumu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci, 64 s.
- Válková, H. (2008). Komunikace a mentální postižení. In P. Kurková (Ed.). *Nevidíme, neslyšíme, nechodíme, přesto si však rozumíme* (p. 63 – 70). Olomouc, Česká

republika: Univerzita Palackého.

Válková, H. (2012a). *Teorie aplikovaných pohybových aktivit I*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.

Yli-piipari, S. (2014). Physical Education Curriculum Reform in Finland. *Quest*, (66), 468–484. <http://doi.org/10.1080/00336297.2014.948688>

World Health Organization & Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2014). *Poruchy duševní a poruchy chování (F00-F99)*. Datum 12.6.2017 from World Wide Web: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/F70-F79.html>

PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Vzor otázek semistrukturovaného rozhovoru vlastní konstrukce.

1. Měl/a byste zájem, aby Vaše dítě navštěvovalo takto zaměřený kroužek?
2. Za jakým cílem Vaše dítě umístíte do tohoto kroužku?
3. Vyhovuje Vám zvolený prostor? (*z pohledu dopravní dostupnosti*)
4. Jaký den v týdnu je pro Vás nejvhodnější?
5. Jaká časová doba v průběhu dne by Vám nejvíce vyhovovala?
6. Jak dlouhé by cvičení mělo být?
7. Vyhovuje Vám obsahové zaměření kroužku? Máte jinou představu? Jakou?
8. Kroužek je zaměřen na děti s tělesným a mentálním postižením. Líbí se Vám tato myšlenka, kdy děti budou cvičit dohromady? Pokud ne, proč?
9. Jaký by měl být trenér a asistenti, kteří se budou dětem v průběhu cvičení věnovat?
10. Chtěli byste se do cvičení také zapojit? (*cvičení s dětmi – aktivně, pasivně*)
11. Kolik byste byl/a ochoten/ochotna za cvičení zaplatit? (*Cena za měsíc při minimálním počtu dětí (4) = 400Kč (1x týdně/1 hod)*)
12. Znáte někoho ve svém okolí, o kom si myslíte, že by projevil zájem o to, aby jeho dítě navštěvovalo tento kroužek?
13. Začátek realizace kroužku gymnastických cvičení je odhadován na září 2017. Chcete informovat o zahájení kroužku, abyste Vaše dítě mohl/a přihlásit? (výměna kontaktu)
14. Jaké je postižení Vašeho dítěte? Je schopné se samostatně pohybovat nebo je závislé na vozíku? Je schopné se samostatně pohybovat mimo vozík (na zemi)?

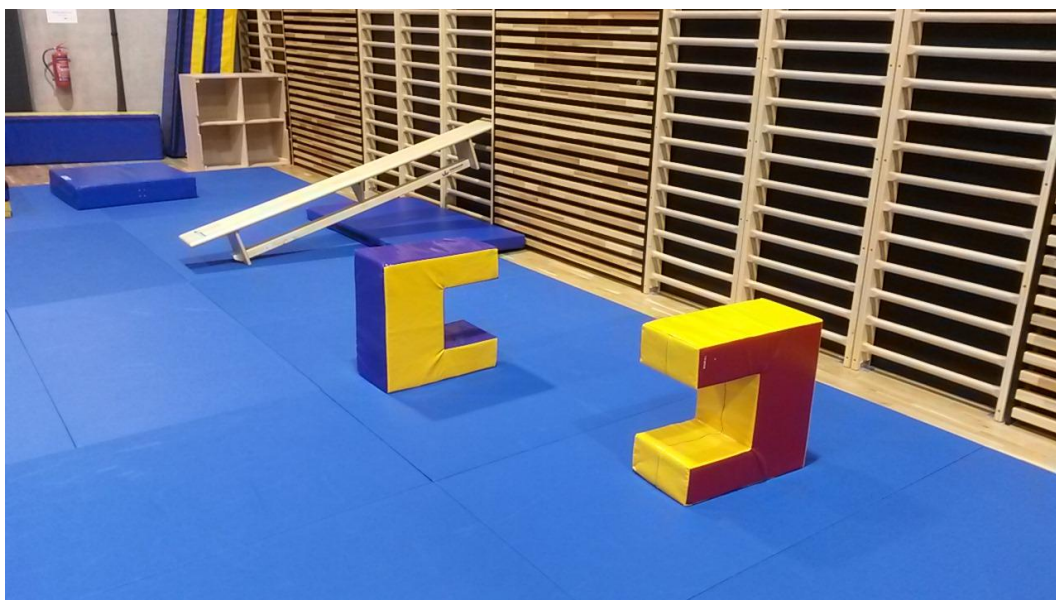
Příloha č. 2

Testovací hala 2 připravená na lekci



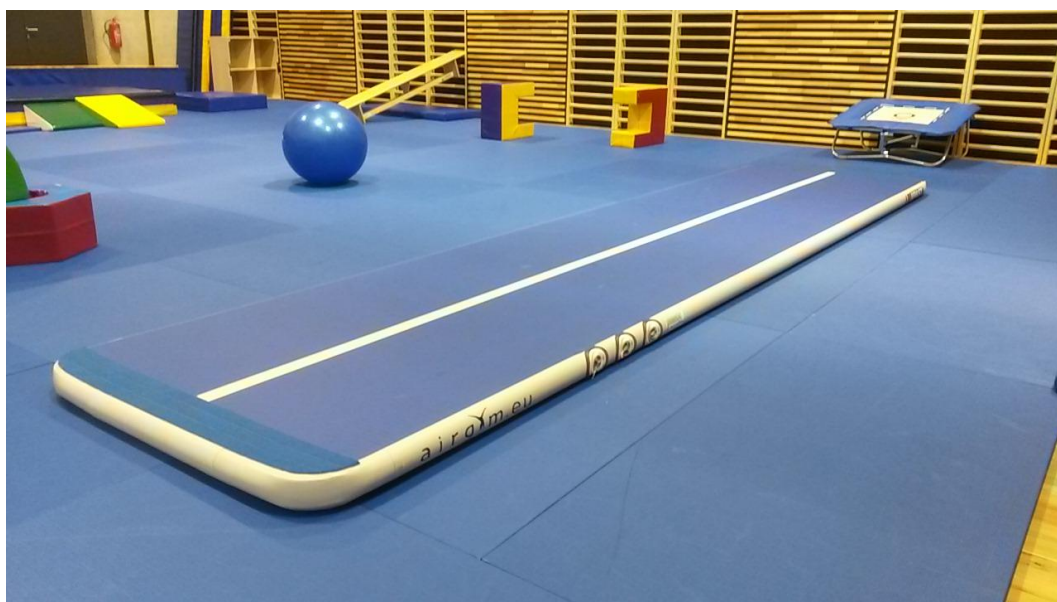
Příloha č. 3

Lavička zavěšená za žebřiny a překážky z měkkých žíněnek



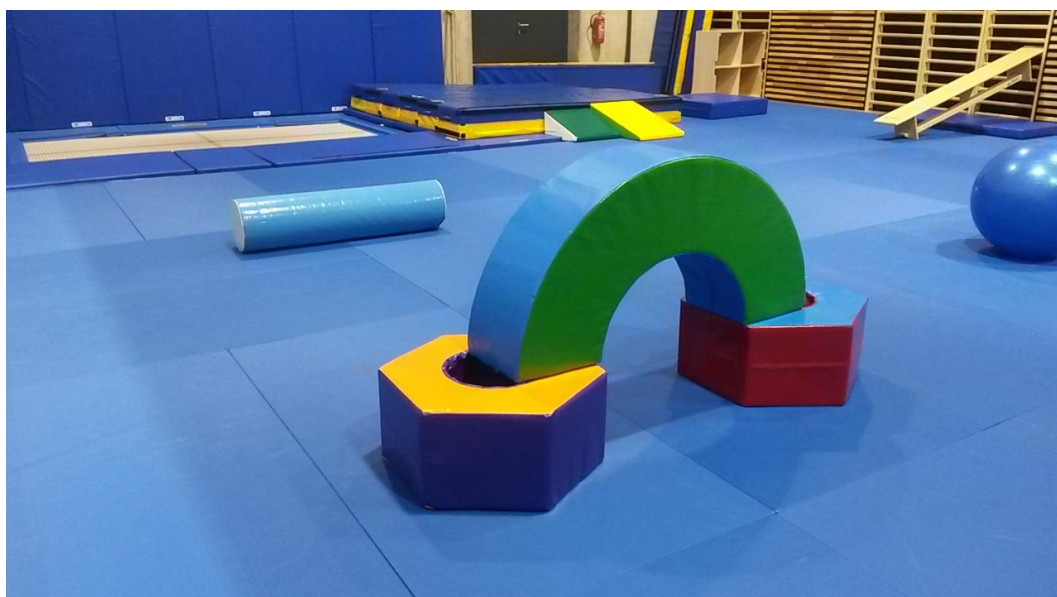
Příloha č. 4

Air-track a malá trampolína



Příloha č. 5

Měkké překážky a válec



Příloha č. 6

Trampolína s doskočištěm z mobilních žíněnek, lano a měkké můstky



Příloha č. 7

Zrcadlová plocha na čelní stěně testovací haly 2 s lavičkami

