

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM
2019–2022**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kateřina Dostálková

**České hnutí speciálních olympiád v životě osob
s mentálním postižením**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Josef Novotný, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR PART-TIME STUDIES

2019–2022

BACHELOR THESIS

Kateřina Dostálková

**Czech Movement of Special Olympics in the Lives of People
with Mental Disabilities**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Josef Novotný, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....
Kateřina Dostálková

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce PhDr. Josefu Novotnému, CSc., za podnětné rady, konzultace a trpělivý přístup. Dále bych ráda poděkovala rodinám respondentů za pozitivní přístup a poskytnutí veškerých informací, dokumentů, fotografií. Děkuji všem trenérům, organizátorům, volentérům a sportovním klubům za spolupráci na výzkumu.

Anotace

Cílem bakalářské práce je ukázat důležitost nejen pravidelného sportování, ale i naplnění všech lidských potřeb v oblasti zapojení se do běžného života. Díky Českému hnutí speciálních olympiád mají sportovci možnost prožívat radost z dosaženého úspěchu, pocit zklamání a motivace, zlepšovat se a pracovat na sobě a možnost socializace nejen na sportovišti, ale i v běžném prostředí. Bakalářská práce chce vyzdvihnout osobní úsilí rodin osob s mentálním postižením, kteří mají tu možnost poskytnout svým členům rodiny naplnění životních programů a vidět jejich posun kupředu. V praktické části budeme zjišťovat vliv sportovních aktivit na zlepšení života osob s mentálním postižením. Zjištění, nakolik pravidelné sportovní aktivity přinášejí těmto lidem uspokojení. Oblastí výzkumu je hnutí, které se nazývá České hnutí speciálních olympiád a respondenti zařazení do této práce se pravidelně účastní těchto akcí přibližně od roku 1997.

Klíčová slova

Integrace, hra, mentální postižení, osoby s mentálním postižením, sociabilita, Speciální olympiáda, sport, sportování osob s mentálním postižením, sportovní aktivita.

Annotation

The aim of our bachelor thesis is to show the importance not only of regular sports, but also of fulfilling all human needs in the field of involvement in everyday life. Thanks to the Czech Special Olympics Movement, athletes have the opportunity to experience the joy of achieved success, a sense of disappointment and motivation, to improve and work on themselves and socialization not only on the sports field, but also in a normal environment. Highlight the personal efforts of families of people with intellectual disabilities who have the opportunity to provide their family members with the fulfillment of life programs and see their progress forward. In the practical part, we will investigate the impact of sports activities on improving the lives of people with intellectual disabilities. Finding out how much regular sports activities bring satisfaction to these people. The field of research is a movement called the Czech Special Olympics Movement and the respondents included in this work have been regularly participating in these events since approximately 1997.

Keywords

Integration, mental disability, people with intellectual disabilities, play, sociability, Special Olympics, sports, sports activities, sports for people with intellectual disabilities.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 MENTÁLNÍ RETARDACE	11
1.1 Klasifikace mentální retardace	12
1.2 Integrace osob s mentálním postižením	13
1.3 Diagnostika mentálního postižení	15
2 HRA A SPORT	16
2.1 Hra a pohybová aktivita	16
2.2 Sport jako vyšší forma pohybových aktivit.....	17
2.3 Sport a pohybové aktivity v životě osob s mentálním postižením	18
2.4 Počátky sportovních soutěží osob s mentálním postižením v ČR.....	19
3 SPECIAL OLYMPICS INTERATIONAL (SOI)	20
3.1 Speciální olympiáda	20
3.2 Principy SOI.....	21
3.3 Přísaha sportovce.....	22
3.4 Zařazení sportovců do Speciálních olympiád	23
4 ČESKÉ HNUTÍ SPECIÁLNÍCH OLYMPIÁD	24
4.1 Historie vývoje ČHSO V ČR	24
4.2 Významná data a aktivity ČHSO	25
4.3 Organizace národních a světových her Speciálních olympiád.....	29
4.4 Doplnkové akce pořádané ČHSO.....	31
4.5 Podmínka činnosti sportovního klubu v rámci ČHSO	32
4.6 Sporty Speciálních olympiád.....	33
4.7 Zdravý atlet – Healthy Athletes (HA)	35
4.8 Zdravý atlet v ČHSO	37
4.9 Malý sportovec (Young Athletes)	38
4.10 Rodinný program (Families)	38
PRAKTICKÁ ČÁST	40
5 ANALÝZA VLIVU SPORTOVNÍCH AKTIVIT NA ZLEPŠENÍ ŽIVOTA OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM	40

5.1	Cíl výzkumného šetření.....	40
5.2	Metody výzkumného šetření	41
5.3	Výzkumný soubor a oblast šetření	41
5.4	Výzkumné otázky	40
5.5	Otázky kladené při rozhovoru s rodinami	42
5.5.1	Případová studie č. 1	42
5.5.2	Případová studie č. 2	44
5.5.3	Případová studie č. 3	46
5.6	Otázky kladené trenérovi.....	47
5.6.1	Sportovní trénink sportovců s MP.....	48
5.7	Exkurze do činnosti ČHSO	50
5.8	Závěr výzkumu.....	51
	ZÁVĚR	53
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	56
	SEZNAM ZKRATEK	60
	SEZNAM PŘÍLOH.....	61

ÚVOD

MOTTO

„Základní pohyb všeho tvorstva je velmi prostý: tam a zpět.“

Ezra Pound (Citace slavných osobností, online, cit. 2021-11-22)

Výběr tématu pro bakalářskou práci byl z našeho pohledu velmi přímočarý a jasný. Vycházíme v ní z osobních zkušeností, pocitů a dojmů. Vzhledem k našim dlouhodobým pracovním a osobním zkušenostem s osobami s mentálním postižením, jsme zvolili spolupráci s organizací, která se jmenuje České hnutí speciálních olympiád. Naše spolupráce s nimi je poměrně dlouhodobá, a proto jsme rádi, že se o tuto možnost „terapie sportem“ můžeme podělit. Je velmi zajímavé vidět, jak tato organizace pomáhá osobám s mentálním postižením a tím vlastně i jejich rodinám. Jsme přesvědčeni, že tato činnost, která učiní šťastnou rodinu, učiní šťastnou i společnost. Nabízí lidem s mentálním postižením žít plnohodnotný život.

V praktické části budeme zjišťovat vliv sportovních aktivit na zlepšení života osob s mentálním postižením. Zjištění, nakolik pravidelné sportovní aktivity přináší těmto lidem uspokojení. Oblastí výzkumu je hnutí, které se nazývá České hnutí speciálních olympiád a respondenti zařazení do této práce se pravidelně účastní těchto akcí přibližně od roku 1997.

V teoretické části jsme se pokusili klasifikovat formy mentálního postižení, příčiny a důsledky. Zabývali jsme se sportem, jako vyšší formou pohybových činností, ve spojení s osobami s mentálním postižením. Nastínili jsme možnosti pohybových aktivit pro mentálně postižené osoby, aby pro ně byl sport přínosný jednak terapeuticky a jednak psychologicky.

Ve druhé kapitole seznamujeme s organizací Special Olympics International (SOI), která působí ve světě od 60. let minulého století. Pokoušíme se vysvětlit její principy, programy a myšlenky. Zařazujeme zde její poslání, principy a strukturu olympijských her. V neposlední řadě poukazujeme na možnosti zařazování sportovců do SOI.

V další kapitole zmiňujeme historii vývoje Českého hnutí speciálních olympiád (ČHSO) v České republice od roku 1990, kdy se oficiálně připojilo ke světové organizaci.

Dále popisujeme organizaci Národních Speciálních Olympiád a Světových her Speciálních Olympiád. SOI nepořádá jen olympijské hry jako takové, ale o své sportovce se stará v dalších doprovodných programech.

V praktické části jsme provedli šetření ve třech případech. Jedná se o sportovce zapojené do programu ČHSO. O reakci jsme žádali rodiny sportovců a trenéry, případně i samotné sportovce. Zkoumali jsme, zda zapojení do organizovaného sportu přináší efekt. Jedné z akcí pořádaných ČHSO jsme se osobně zúčastnili.

Celou touto prací hledáme vztah mezi pravidelným a organizovaným sportem a mezi psychickou a fyzickou pohodou sportovce. Nakolik pravidelný sport a trénink, profesionálně vedený, pomáhá lidem s mentálním postižením.

Cílem naší bakalářské práce je ukázat důležitost nejen pravidelného sportování, ale i naplnění všech lidských potřeb v oblasti zapojení se do běžného života. Díky Českému hnutí speciálních olympiád mají možnost prožívat radost z dosaženého úspěchu, pocit zklamání a motivace, zlepšovat se a pracovat na sobě, možnost socializace nejen na sportovišti, ale i v běžném prostředí. Chceme vyzdvihnout osobní úsilí rodin, které mají možnost poskytnout svým členům s MP naplnění životních programů a mohou vidět jejich posun kupředu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 MENTÁLNÍ RETARDACE

Případy mentální retardace provází lidstvo od nepaměti. V dochovaných literárních zdrojích jsou zmínky o této problematice. Již v období před Kristem jsou první zmínky v egyptském papyru (Vágnerová, 2004).

Matulay (1986) ve své knize uvádí, že první zmínka o mentální retardaci se datuje kolem roku 1500 před naším letopočtem v řeckých Thébách. Hippokrates, „otec medicíny“, a po něm Galenos, římský lékař řeckého původu, popsali jednotlivé stupně mentální retardace (Matulay, 1986). I když není úplně znám první případ mentální retardace, je patrné, že osoby s mentální retardací jsou dávnou součástí lidské společnosti.

Mentální retardace není nemoc, ale stav charakterizovaný prudkým poklesem inteligence. Tato situace se projevuje v procesu osobního rozvoje a je obvykle doprovázena poruchou přizpůsobení, tj. snížením schopnosti orientovat se v prostředí. Nepřizpůsobení se prostředí také souvisí s malým rozvojem, zaostáváním, omezenými vzdělávacími příležitostmi a nedostatečnou sociální adaptabilitou. Intenzita těchto příznaků se může lišit a mohou se objevit jednotlivě nebo ve vzájemné kombinaci (Kvapilík, Černá, 1990).

Mentální retardace má mnoho definic. Valenta, Michalík a Lečbych (2012) ve své knize píšou, že není jednoznačná definice pro mentální retardace, ale je tvořena z více definic, které se shodují v tom, že se zaměřuje na celkové snížení intelektových schopností a na schopnost integrovat se do společnosti.

Za mentálně postiženého označujeme jedince, jejichž intelektový vývoj zaostává a jejichž vývoj je odlišný. Důvodem mentální retardace je organické poškození mozku, mluvíme-li o poškození na základě vrozeného nebo dědičného faktoru mluvíme o oligofrenii. O demenci mluvíme v případě, došlo-li k poškození jedince v průběhu života (Švarcová, 2000).

„Dále světová odborná veřejnost postupně přechází k termínu intelektové postižení (Intellectual Disability).“ (Tilinger, 2012, s. 11)

Etiologie intelektového postižení: *„k mentální retardaci může dojít ve kterékoliv rodině, za jakýchkoliv společenských okolností a v každé etnické skupině, kdekoliv na*

světě. Jakkoliv některé faktory mohou ovlivňovat úroveň rizika, každý (manželský pár), který má dítě, bere na sebe určitý stupeň rizika mentální retardace u svého dítěte“ (Ward, 1993, s. 7).

Dle Langer (1996) se na vzniku mentální retardace podílejí vrozené nebo získané faktory, endogenní nebo exogenní faktory, dědičné nebo získané faktory.

1.1 Klasifikace mentální retardace

Stupeň mentální retardace se obvykle měří standardizovanými testy inteligence. To vše může být nahrazeno určitým stupněm sociální adaptace v určitém prostředí. Taková měření určují jen přibližnou úroveň mentální retardace. Dobrá diagnóza závisí na obecných intelektových funkcích, musí být určena dobře proškoleným diagnostikem. Inteligence a sociální přizpůsobivost se mohou změnit a postupem času lze cvičením a rehabilitací zlepšit i snížit tyto faktory. Diagnóza by měla být v souladu se současným stavem psychických funkcích (MKN-10, 2018).

V Ženevě roku 1992 Mezinárodní zdravotnická organizace WHO stanovila klasifikaci nemocí, dle které se mentální retardace dělí. Ve své knize Vágnerová (2004) popisuje klasifikaci mentálních retardací takto:

- lehká mentální retardace (dg. F70) – osoby v tomto stupni postižení jsou schopny v životě zvládat běžné životní situace a dovednosti. Jejich intelektová úroveň se pohybuje na úrovni středního věku dítěte. Zvládají základní pravidla logiky, ale nejsou schopny abstraktivní myšlení, jejich schopnosti jsou výrazně oslabeny. V rámci svých možností jsou schopny se učit novým dovednostem. IQ se pohybuje v rozmezí 69–50. Dříve byl tento stupeň označován jako debilita;
- středně těžká mentální retardace (dg. F71) – u osob v tomto stupni postižení je zřetelné celkové vývojové opoždění – jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Degenerativní změny jsou patrné. Učení je omezené nízkým stupněm intelektu, tím pádem nastupuje mechanické učení, které je potřeba k zafixování nových dovedností často opakovat. IQ se pohybuje mezi 49–35. Dříve byl tento stupeň označován jako imbecilita;
- těžká mentální retardace (dg. F72) – tento stupeň postižení je velmi náročný jak pro postižené osoby, tak i pro jejich blízké. Jejich mentální dovednosti jsou na

úrovni batolete. Zvládají sebeobsahu a několik pokynů, jsou zcela závislé na pomoci ostatních osob. IQ se pohybuje mezi 34–20. Dříve byl tento stupeň označován jako idiocie prostá;

- hluboká mentální retardace (dg. F73) – v mnoha případech se jedná o kombinované postižení. Osoby v tomto stupni postižení jsou schopny pouze libostí či nelibostí reagovat na známé a neznámé podněty. Jejich poznávací schopnosti jsou prakticky nevyvinuté. IQ se pohybuje 19 a méně. Dříve byl tento stupeň označován jako idiocie hluboká.

Švarcová (2000) toto členění ještě upřesňuje o další dvě kategorie:

- jiná mentální postižení (dg. F78) – mentální postižení nemůže být diagnostikováno z důvodu přidruženého postižení smyslového a tělesného charakteru, poruchy chování a autismu;
- nespecifikované mentální postižení (dg. F79) – je zjevné, že jde o mentální postižení, ale z důvodu nedostatku informací z diagnostiky nelze jedince zařadit.

1.2 Integrace osob s mentálním postižením

Uvažujeme-li o správném způsobu, jak zahrnout určité skupiny osob do fungující společnosti, aby se cítily co nejméně odlišně, mluvíme o integraci.

Deklarace práv mentálně postižených se stala důležitým podkladem pro inovaci a modernizaci péče o osoby s mentálním postižením v celém světě. Začlenění osob s mentálním postižením do společnosti je jednak ovlivněno dlouhodobým procesem jejich socializace (na jehož úspěchu se značnou měrou podílí výchova), jednak také přiznáním práv a nároků pro naplňování specifických potřeb, tzn. přijetí těchto osob ze strany ostatních nepostižených členů společnosti. Postoj veřejnosti je třeba stále ovlivňovat, a to především větší informovaností a poskytováním častějších příležitostí k vzájemnému styku a komunikaci (MPSV, online, cit. 2021-11-11).

Provedení dobré diagnózy je pro úspěšnou integraci velmi důležité. Jde o získání poznatků z oblasti znalostí a dovedností, ale také o získání dovedností v adaptačních, komunikačních a sociálních dovedností osob a mentální retardací. První známky integrace osob s mentálním postižením v naší zemi byly kolem 90. let minulého století. Na celém světě ovšem tento proces trvá déle. Nejde jen o propojení dvou společenských

skupin nebo přizpůsobení se zdravotně postiženým. Spojuje hlavně soužití a učení osob s mentálním postižením s většinovou společností lidí. Hlavním cílem integrace je respekt a soužití (Zelinková, 2001).

Vágnerová (2004, s. 192) ve své knize definuje integraci takto: *„začlenění postiženého jedince do společnosti zdravých, kdy v ní dovede bez problému žít, cítí se jí přijat a sám se do ní identifikuje“*. Jedná se o oboustranný proces zahrnující postoj jak zdravých, tak i osob s postižením a jejich vzájemné chování, které je založeno na učební poznání a na emočně-adaptační úrovni. Podle Podešvy (2007) je lze definovat jako proces symbiózy minoritní skupiny s majoritní skupinou společnosti.

Podle Renotiérové, Ludvíkové a kol. (2003, s. 54) integrace je první fází socializace a resocializace, závisící na úspěchu jednotlivce, kdy resocializace je definována jako: *„úspěšné a de facto bezproblémové začlenění postižených jedinců do pracovního a společenského prostředí bez potřeby dalších zvláštních opatření (úlev, výhod, individuální pomoci)“*.

Vítková (2004, s. 132) ve své knize vystihuje definici odborníka na integrativní speciální pedagogiku Bürliho, kdy říká, že integrace je: *„snaha poskytnout v různých formách výchovy a vzdělání jedince se specifickými vzdělávacími potřebami a co možná nejméně restriktivním prostředí, které optimálně odpovídá jeho skutečným potřebám“*.

Podle Kvapilíka, Černé (1990) napomáhá k úspěšné integraci dodržování specifických potřeb při péči o postižené jedince:

- participace a partnerství (společné prožívání aktivit týkající se osob s mentálním postižením a jejich rodinných příslušníků);
- integrace (zapojení osob s mentálním postižením do majoritní společnosti);
- personalizace (uspokojení individuálních potřeb jedince);
- decentralizace (poskytnutí širokých služeb postiženým dle potřeb v odlišných regionech);
- interprofesionální koordinace (spolupráce různých organizací i orgánů, kteří vyvíjejí činnost prospěšnou vůči postiženým).

1.3 Diagnostika mentálního postižení

Hodnoty IQ mají určitý stupeň nestabilní, takže při opakovaném měření můžeme očekávat různé hodnoty výsledků. Záleží na aktuálním duševním stavu subjektu, časovém intervalu, kvalitě testu a zda je vhodný pro osoby s mentálním postižením. Samotné testování IQ není vhodné. K podrobnému hodnocení chování je důležité použít sadu diagnostických testů. Životní podmínky a rodinná anamnéza, faktory deprivace a emoční mohou napomáhat diagnostikovat. „*Testování dětí s mentálním postižením je velmi ošidné a jeho výsledky by měly podléhat pravidelným prověrkám, aby získané nálepky neomezovaly děti v dalším rozvoji.*“ (Newman, 2004, s. 110)

2 HRA A SPORT

„Hry s pravidly jsou důležitou příležitostí k interiorizaci a exteriorizaci sociálních norem, k formování charakteru, k mravní výchově. Hry vedou k dodržování pravidel, k ovládnutí afektu, k překonávání obtíží a únavy, k soustředění pozornosti, mají tedy značné formativní účinky, a to zvláště proto, že jsou činnosti silně motivované.“ (Čáp, 1993, s. 301)

2.1 Hra a pohybová aktivita

Z psychologického hlediska je koncept hry vyjádřen jako vědomá činnost, která nevytváří hodnotu kulturní ani sociální, ale uspokojuje různé zájmy dětí. Hra má biologickou hodnotu, děje se jak u kojenců, tak i u zvířat, tj. instinktivní aktivita. Během školního věku se to děje za účasti druhého signalizačního systému dítěte. Jelikož je dětská hra ovlivněna okolním prostředím, jedná se také o sociální fenomén. Dospělý se obvykle účastní her pouze tehdy, když splní své nejdůležitější životní potřeby. Hry předchází práce. U dětí je opak pravdou (Čáp, 1993).

Řekneme-li hra, každý z nás si vzpomene na své dětství a svůj způsob hry, způsob hry svých přátel, svého okolí. Ale hra dětstvím nekončí. Každý z nás má potřebu si hrát. Vždyť hra nás uspokojuje po stránce uvolnění, relaxace. Ve hře můžeme být každý sám sebou, ale i naopak – hrát si na někoho jiného. Hra jako taková nevytváří žádné hmotné produkty, ale nesmírně obohacuje člověka samotného. Má obrovský emoční náboj.

Hra zabírá většinu dětského dne a víceméně si vyhrazuje prostor pro další rozvoj. Různé hry mají různé požadavky na různé psychomotorické procesy, vlastnosti a stavy, takže jejich vzdělávací efekty jsou značné, různorodé a rozsáhlé. Sportovní hry vyžadují vnímání a senzomotorickou koordinaci. Ve společenských hrách jsou časté a rozmanité příležitosti získat zkušenosti z různých sociálních rolích, utvářet si zkušenosti sociální integrace, vztahů a spolupráce. Mnoho her má pravidla a bez těchto pravidel nelze hrát. Patří sem i sportovní hry (Čáp, 1993).

Hra je pro zdravé děti typickou aktivitou. Jedná se o přirozenou aktivitu, která rozvíjí kognitivní funkce. Hry jsou jednou z nejcharakterističtějších forem vyjadřování

pro děti. Děti s mentálním postižením se vyznačují oslabenou představivostí, pomalým myšlením a často nešikovností. V oblasti jemné motoriky mají i další vady a poruchy koordinace, nepozornost, dlouhý čas na porozumění a selhání. Pro komplexní rozvoj dětí s mentálním postižením mají nezastupitelné postavení také hry. Je třeba dětem ve hrách pomáhat, vést je a podporovat jejich zájem o situace, kdy potřebují ovládat hry (Matulay, 1986).

2.2 Sport jako vyšší forma pohybových aktivit

V Akademickém slovníku cizích slov (1995) se uvádí, že sport je pohybová činnost (fyzická aktivita, tělesná cvičení, hry aj.) prováděná zpravidla soutěživou formou. Je to pohybová činnost soutěživého charakteru provozovaná podle určitých pravidel či konvence. Závodní sport se vyznačuje snahou po nejlepším (nejvyšším) tělesném výkonu a po vítězství nad soupeřem, což je kritériem úspěšnosti sportovce.

Sportovní hra je specifická pohybová aktivita. Skládá se z mnoha různých pohybových úkolů, které mají samozřejmě odlišnou vnější formu, různou intenzitu a objem. Při pohybu musí sportovec řešit konkrétní herní úkoly, které jsou primárně činností jednotlivce, sekundárně činností ve skupině sportovců. Například z obyčejného hodu míčem se během jednoho utkání může stát přihrávka či útočná střela. Tento pohybový komplex, který je součástí řešení pohybového úkolu musí vzniknout učením, praxí, zkušeností, a to již nazýváme motorické dovednosti. Pro sportovce s mentálním postižením je spojení všech těchto drobných úkolů důležité a pomáhá mu utvářet si skládku svého integračního procesu. Pro tohoto sportovce je kombinace pohybové aktivity a soutěživé činnosti přínosem pro pochopení života jako takového a celý proces integrace je pro něj jednodušší (Zelinková, 2001).

Sportovní hry jsou bezpodmínečně důležité pro správný tělesný vývoj. Poskytují odpočinek (aktivní) jak po stránce psychické, tak po stránce tělesné. Zároveň je jejich součástí společenská činnost (přímá či nepřímá). Sportovní činnost jednotlivce, která všechny tyto aspekty splňuje, chápeme jako herní dovednost. Dovednost musíme brát v celkovém smyslu slova, protože jedině v syntéze všech tří složek bude funkční. Fungující integrovaný systém se tedy skládá ze složky biomechanické, nervové a i psychické (Dobry, 1977).

2.3 Sport a pohybové aktivity v životě osob s mentálním postižením

O pozitivních účincích fyzické aktivity na člověka s mentálním postižením bylo realizováno již mnoho výzkumů. Jeden z nich realizoval anglický lékař Oliver na konci padesátých let, který jasně ukázal, že tělesné cvičení a různé pohybové aktivity měly pozitivní účinek na děti s mentálním postižením, které se později ukázaly i v učení. Doktor Oliver ve svém výzkumu sledoval dvě skupiny chlapců s mentálním postižením. Jedna skupina byla experimentální a druhá skupina kontrolní. Pro experimentální skupinu chlapců byl připraven desetidenní kurz, kterého se zúčastnili. Celý kurz byl zaměřený na systematický a progresivní kondiční trénink. Oběma skupinám byly provedeny fyzické i psychické testy před i po experimentálním období. Výsledky ukázaly, že došlo k výraznému zlepšení fyzických vlastností a schopností u experimentální skupiny chlapců. K výraznému zlepšení došlo i u mentálních testů. Ukazatel odpovědný za zlepšení po mentální stránce je nejspíše do značné míry emotivní. Výzkum uvádí pravděpodobnou možnou kombinaci mezi efektem úspěchu a úspěch, zlepšeného přizpůsobení, zlepšení fyzického stavu a efekt pocitu důležitosti. V závěru výzkumu se píše, že zlepšení bylo tak výrazné, protože se kladl velký důraz na tělesnou výchovu ve výchově osob s mentálním postižením (Oliver, online, cit. 2021-11-11).

Pro rozvoj mentálně postižených osob hraje tělesná aktivita, jako jedna ze složek výchovy, mimořádnou roli v celém výchovném procesu. Jeho hlavním záměrem je pozitivně ovlivňovat fyzický vývoj, zlepšovat zdraví, zvyšovat celkovou fyzickou a psychickou odolnost. Získávat motorické dovednosti, návyky a rozvíjet sportovní vlastnosti. Tělesná výchova svou všestranností ovlivňuje důsledky i schopnost společenského nebo pracovního uplatnění postiženého jedince (Kvapilík, Černá, 1990).

Samozřejmě víme, že predispozice pro sport umožňuje genetika, stav organismu a v neposlední řadě i vnější prostředí. Ale protože sport patří k vývojovým stimulantům, tak včasný a rozvážný výběr fyzické aktivity je základním stavebním kamenem pro individuální vývoj člověka. Budeme-li hodnotit význam sportu pro osoby s mentálním postižením, musíme jej chápat jako obrovskou pomoc při celkovém rozvoji mentálně postižených. Není tady prvořadý rozvoj motorických dovedností, ale hlavně osobnostní vývoj osoby s mentálním postižením (Tilinger, Lejčarová a kol., 2012).

Podobně můžeme zmínit další důležité vazby mezi sportem a cvičením a smyslovým vnímáním, aspekty morální svobody rozvoje osobnosti mentálně postiženého, emoční rozvoj, manuální dovednosti, sociální faktory apod. (Kvapilík, Černá, 1990).

2.4 Počátky sportovních soutěží osob s mentálním postižením v ČR

Před oficiálním založením Českého hnutí speciálních olympiád (dále ČHSO) se sport osob s mentálním postižením provozoval jednak po linii zvláštních škol, jednak po linii ústavů sociální péče. V obou případech byl pevně stanovený obsah soutěží, které bylo možno vypisovat. Sportovní hry zvláštních škol se soustředily na atletický čtyřboj, částečně na plavání, běh na lyžích a přehazovanou. Sportovní hry v ústavech sociální péče se později zaměřily především na atletiku. V obou případech byl systém soutěží ryze kvalifikační, to znamená, že postupovali vždy jen nejlepší, a tedy s nejmenším mentálním deficitem. Soutěže většinou končily na úrovni krajů (Výroční zpráva ZvŠ Jetřichovice, 1994)

Přestože ve světě běžně probíhaly soutěže Speciálních olympiád (dále SO), byla tato oblast sportovní aktivity u nás naprosto neznámá. První setkání tehdejšího Československa se světovou organizací Special Olympics přišel teprve na jaře 1989.

3 SPECIAL OLYMPICS INTERATIONAL (SOI)

3.1 Speciální olympiáda

Termín „Speciální olympiáda“ je označení pro celosvětové sportovní hnutí, které je přístupné osobám s mentálním postižením. Special Olympics International (dále SOI) jsou oficiálně uznané Mezinárodním olympijským výborem a náleží do struktury světových soutěží. Pro Speciální olympiádu platí naprosto stejná pravidla pro dodržování olympijských pravidel a myšlenek, včetně hry fair play a používání symboliky olympiády.

Zásadní je druhá polovina 60. let minulého století, kdy v USA Eunice Kennedyová Shriverová, sestra bývalého prezidenta Spojených států amerických J. F. Kennedyho, založila program Speciálních olympiád (dále SO) pro osoby s mentálním postižením (dále MP).

Posláním SO je dát osobám s MP od osmi let a výše možnost celoroční tréninku (každodenně, nepřetržitě) a sportovních utkání ve všech kategoriích olympijských sportů. Sportovní programy rozvíjí fyzickou zdatnost, podporují odvahu, přináší radost ze zážitků. Zároveň účelově rozvíjí talent a dovednost a v neposlední řadě posiluje přátelství, ať už v rodině nebo mezi ostatními sportovci SO.

Posláním Special Olympics je pomoci lidem s MP nalézt cestu do společnosti tak, aby byli akceptováni, respektováni, aby se stali právoplatnými občany v celé lidské důstojnosti. SO umožňuje integraci osob s mentálním postižením, a to již od nejnižšího stupně integrace (v rámci nácviku určité konkrétní činnosti) až po skutečnou společenskou integraci, kdy sportovec s MP vstoupí do veřejně uznávaných a oceňovaných rolí skutečných sportovců. Tento program je určen pro všechny sportovce s MP bez ohledu na stupeň jejich postižení. Sportovci jsou vždy rozdělováni jen podle své výkonnosti a schopnosti. Každému z nich náleží ocenění a uznání, proto zde mohou vyhrávat sportovci s velmi těžkým stupněm postižení. Program Special Olympics má dvě roviny. Ta první je sportovní (stejně jako každý oficiální sportovní výkon). Ta druhá je emotivní a to prožitky, pocity nadšení, snaha a samozřejmě i poznávání osob s MP širokou veřejností (Special Olympics Delaware, online, cit. 2021-11-11).

Celý program má vedle sportovní hodnoty velký význam pro emotivní prožitky sportovců a jejich blízkých a pro uznání osob s MP širokou veřejností. „*Mezinárodní program Speciálních olympijských her má přesná pravidla vyjadřující základní myšlenku SO, má své stálé orgány od světových přes kontinentální až po národní a je uznán Mezinárodním olympijským výborem. Posláním Speciálních olympiád je nabídnout osobám s mentálním postižením pravidelnou sportovní činnost během celého roku. Tato pravidelná odborně vedená sportovní aktivita osob s mentálním postižením tvoří vlastní olympijský program a může současně zahrnout 32 sportů, například letní (atletika, plavání, košíková, odbíjená, kopaná, bowling, jezdeckví, gymnastika, vzpírání, tenis, stolní tenis, cyklistika, házená, kanoistika, bruslení na kolečkových bruslích, softbal) a zimní (sjezdové lyžování, běžecké lyžování, snowboard, krasobruslení, rychlobruslení, halový hokej, florbal, sněžnice). Speciální olympijské hry pak představují vyvrcholení speciálních olympijských programů a mohou být na různých úrovních – regionální, národní, mezinárodní, evropské a světové.*“ (Ročenka ČHSO, 2000, s. 3)

Základní myšlenky SO jsou rovnost, přijetí a tolerance. To jsou principy a zásady, které musí být při SO dodržovány. Účast na hrách je podmíněna celoročními sportovními aktivitami u jednotlivých sportovců. Pro SO nejsou předem stanoveny výkonnostní limity a nikdo není z olympiády vyloučen pro nesplnění výkonu (Ročenka ČHSO, 2000).

3.2 Principy SOI

Osoby s MP jsou schopny při vhodném vedení se naučit prožít radost z účasti na hrách jak v individuálních, tak i ve skupinových sportech. Za žádnou cenu nelze olympijský symbol komerčně ani jinak zneužít.

Důsledný trénink s důrazem na zvyšování fyzické zdatnosti a na správnou výživu je důležitý pro rozvoj sportovních dovedností, soupeření mezi osobami s podobnými schopnostmi a je nejlepším prostředkem pro porovnávání dovedností, hodnocení pokroku a získávání podnětů pro vlastní rozvoj. Je dokázáno, že sportovní trénink a soutěže přináší lidem s MP prospěch fyzický, mentální, sociální a také psychický. Stejně jako se i rodina upevňuje společně, tak i spoluúčast či pozorování je pro lidi s MP prostředím rovnosti, respektu a tolerance. Každý člověk s mentálním postižením by měl mít možnost tento

program využít. Oficiální SOI jsou pro sportovce ve věkové kategorii od 8 let. V poslední době je povoleno pásmo 5–7 let, jedná se o program „Malý sportovec“.

Protože SOI nezná pojem kvalifikace či výběr, prakticky umožňuje účast každého sportovce s MP. Speciální olympiáda dělí sportovce do skupin na základě podobných pohybových dovedností a skupina je určena pouze pro 8 sportovců. Pro vyhlášení nejlepšího sportovce je připraveno osm stupňů vítězů. Každý tedy uspěje. Sportovci na 1. až 3. místě dostanou medaile, na 4. až 8. barevnou stužku podle pořadí úspěchu. Jsou to hry pohody, radosti a dobré nálady s přidavkem zdravého sportovního zápolení. Radost z účasti je stejně velká jako radost z výhry. Při těchto hrách není nikdo poražený (Ročenka ČHSO, 2000).

Speciální olympiády doslova naplňují slova Coubertianovo známé: „*není důležité vyhrát, ale zúčastnit se*“ (Citáty slavných osobností, online, cit. 2021-11-11).

3.3 Příklad sportovce

„Let me win! But if I cannot win, let me be brave in my attempt!“
„Kéž vyhraji! Jestli se mi to nepodaří, ať jsem statečný ve svém úsilí!“
(Eunice Kennedy Shriver, 1968).

Tento olympijský slib byl poprvé pronesen Eunicí Kennedyovou Shriverovou dne 20. července 1968 při zahájení prvních oficiálních her Speciálních olympiád v Chicagu. Slova zdůrazňují důležitost úsilí každého sportovce. Olympijský slib by měl, pokud možno, pronášet sportovec (sportovci). Speciální olympiády mají svůj slib, logo, symbol a vlajku. Vlajka se dostala i na oběžnou dráhu kolem Země, kam ji při své kosmické cestě vynesl astronaut Steve Smith a na jižní pól, kam ji donesla anglická spisovatelka Rosei Stancer (Ročenka ČHSO, 2000).

3.4 Zařazení sportovců do Speciálních olympiád

Hnutí Speciálních olympiád je přístupné osobám s mentálním postižením, které dosáhly 8 let a které:

- byly diagnostikovány jako osoby s mentálním postižením;
- mají kognitivní nedostatky a byly určeny jako osoby s mentálním postižením v oficiálních měřeních;
- mají poruchu učení z důvodu kognitivních nedostatků a vyžadují speciálně upravené instrukce (Special Olympics, online, cit. 2021-11-12).

To znamená, že obvykle je akceptována míra IQ úrovně dle národních standardizací o mentální retardaci. Významné poruchy učení musí být založeny na kognitivních poruchách učení, nikoliv na poruchách fyzických, emotivity či speciálních poruch učení (dyslexie nebo řečové vady). Speciálně upravenými instrukcemi a intervencemi se rozumí speciálně vzdělávací programy, založené na reparaci kognitivních poruch (Special Olympics, online, cit. 2021-11-13).

4 ČESKÉ Hnutí SPECIÁLNÍCH OLYMPIÁD

Na jaře roku 1989 do tehdejšího Ústavu sociální péče Vlašská v Praze přijela belgická delegace, kterou provázela tehdejší vedoucí vychovatelka Olga Kurzová. Následně Olga Kurzová spolu s Martinou Středovou byly pozvány do Belgie na Světové hry Speciálních olympiád. Tehdejší režim nebyl k tomu nakloněn, a tak nebylo snadné dostat povolení pro vycestování na Západ. Belgičané se museli zaručit, že vše pro Olgu Kurzovou a Martinu Středovou zajistí a zaplatí. Osud tomu přál a obě odcestovaly na Západ vstříc novým sportovním i pracovním zážitkům. Na těchto světových hrách se setkaly s prezidentkou a zakladatelkou SO Eunicí Kennedyovou Shriverovou, která byla z obou žen nadšena. Nabídla jim připojení Československa ke Special Olympics.

Po revoluci v listopadu 1989 založili PaedDr. Martina Středová a Olga Kurzová přípravný výbor Československého hnutí speciálních olympiád, který byl oficiálně registrován v dubnu 1990. Program vychází z myšlenek SO. Po rozdělení Československa dále pokračuje ve své činnosti jako České hnutí speciálních olympiád. Od dubna 1990 se pak konala celá série sportovních akcí (jak doma, tak i v zahraničí) (rozhovor s Martinou Středovou a Olgou Kurzovou).

4.1 Historie vývoje ČHSO V ČR

Česká republika se v současné době hlásí ke dvěma významným světovým sportovním hnutím pro osoby s mentálním postižením. Jedná se o Mezinárodní hnutí speciálních olympiád (SOI) a Mezinárodní sportovní federací pro osoby s mentálním postižením VIRTUS (World intellectual impiartment sport), dříve INAS-FMH (International Federation for sport for para-athletes whith intellectual disability), (Virtus, online, cit. 2021-11-12).

Hlavní rozdíl mezi filozofií obou organizací (SOI a VIRTUS) je názor na účast sportovců s mentálním postižením na vrcholových mezinárodních sportovních soutěžích. Oproti filozofii SOI, která umožňuje všem sportovcům účastnit se her, akcí pořádaných organizací VIRTUS se mohou zúčastnit pouze sportovci, kteří splnili předepsané limity

sportovních výkonů. Zakladatelkám ČHSO Martině Středové a Olze Kurzové byla myšlenka SOI bližší, a tak založily ČHSO (Ročenka ČHSO, 2000).

4.2 Významná data a aktivity ČHSO

- 1989 – neoficiální výprava 10 sportovců se zúčastnila polských Národních her SO ve Varšavě
- 1989 – PaedDr. Martina Středová a Olga Kurzová založily přípravný výbor Československého hnutí Speciálních olympiád (ČHSO)

Národní letní hry Speciálních olympiád

- 1991 – I. letní hry – Praha (Československo)
- 1992 – II. letní hry – Bratislava (Československo)
- od roku 1993 – samostatně Česká republika

Jednoletý cyklus

- 1993 – I. národní letní hry Olomouc
- 1994 – II. národní letní hry Praha

Dvouletý cyklus

- 1996 – III. národní letní hry Praha (od těchto her se všechny Národní letní národní hry konají jako Memoriál Olgy Havlové)
- 1998 – IV. národní letní hry Praha
- 2000 – V. národní letní hry Praha
- 2002 – VI. národní letní hry Olomouc
- 2004 – VII. národní letní hry České Budějovice
- 2006 – VIII. národní letní hry Zlín

Čtyřletý cyklus

- 2010 – IX. národní letní hry Praha
- 2014 – X. národní letní hry Brno

Národní zimní hry Speciálních olympiád

Tyto hry se uskutečňují každoročně od roku 1992 v Krkonoších, ve středisku Horní Malá Úpa, tuto tradici přerušila až pandemie covid-19 v roce 2021.

ČHSO

- duben 1990 – oficiální registrace Československého hnutí SO v SOI s 24 sportovními kluby
- červenec 1990 – účast na Evropských hrách SO v Glasgow, Skotsko
- květen 1991 – účast na Národních hrách v Belgii a Polsku
- červenec 1991 – 1. národní letní hry SO v Praze
- červenec 1991 – účast výpravy na Světových hrách SO v Minnesotě, USA
- leden 1992 – 1. zimní hry SO v Malé Úpě v Krkonoších
- únor 1992 – účast na Národních zimních hrách SO v Polsku
- červenec 1992 – 2. národní letní hry SO v Bratislavě
- leden 1993 – 2. zimní hry SO v Malé Úpě v Krkonoších
- březen 1993 – účast české výpravy na 5. zimních světových hrách SO v Rakousku
- květen 1993 – účast na Národních hrách SO v Belgii
- červenec 1993 – 3. letní hry SO v Olomouci, avšak 1. hry SO České republiky
- září 1993 – národní turnaj SO v kopané a halovém hokeji v Litoměřicích
- říjen 1993 – mezinárodní turnaj SO v odbíjené v Benešově
- listopad 1993 – národní turnaj SO ve stolním tenise ve Dvoře Králové
- únor 1994 – účast na Zimní SO v Polsku – běžecké lyžování
- březen 1994 – účast na Zimní SO v Polsku – halový hokej
- květen 1994 – účast na Národních hrách SO v Budapešti, Maďarsko
- červen 1994 – účast na mezinárodním turnaji SO ve sjednocené kopané v Lucembursku
- červen 1994 – účast na Národních hrách SO v Bratislavě, Slovenská republika
- červenec 1994 – účast na Mezinárodních hrách SO v Rakousku
- srpen 1994 – 2. české národní letní hry SO v Praze
- říjen 1994 – účast na Národních hrách SO ve Španělsku

- listopad 1994 – otevřený turnaj ve sjednocené kopané za účasti týmů Amfory, MV ČR, Internacionálů ČR, České televize, sponzorů a reprezentantů SO pro světové hry
- prosinec 1994 – národní turnaj SO ve stolním tenise ve Dvoře Králové
- leden 1995 – Zimní národní hry SO v Malé Úpě v Krkonoších
- duben 1995 – národní turnaj v plavání ve Zlíně
- duben 1995 – otevřený turnaj SO v odbíjení v Benešově
- říjen 1995 – mezinárodní turnaj SO ve sjednocené odbíjené Benešov
- listopad 1995 – národní turnaj SO ve stolním tenise ve Dvoře Králové
- listopad 1995 – soutěže v gymnastice – Hlučín, Kunčice
- prosinec 1995 – národní turnaj v halovém hokeji v Benešově
- leden 1996 – Národní zimní hry SO v Malé Úpě – běžecké a sjezdové lyžování
- březen 1996 – účast na Mezinárodních zimních hrách SO v Rakousku
- duben 1996 – národní turnaj v kopané v Kyjově
- květen 1996 – účast na Evropských hrách SO v atletice a plavání v Řecku
- květen 1996 – účast na Národních hrách SO ve stolním tenise v Maďarsku
- červen 1996 – národní turnaj SO v přehazované – Dřevěnice
- červenec 1996 – 3. české letní hry SO – Memoriál Olgy Havlové v Praze
- listopad 1996 – národní turnaj ve stolním tenise ve Dvoře Králové
- leden 1997 – Národní zimní hry SO v Malé Úpě
- březen 1997 – účast na národním turnaji v gymnastice v Lucembursku
- červen 1997 – národní turnaj v přehazované – Dřevěnice
- červen 1997 – Národní dny Speciálních olympiád v Olomouci – přizpůsobené sporty, plavání, kopaná a doplňkové programy
- září 1997 – národní turnaj SO v gymnastice v Praze
- říjen 1997 – 3. ročník turnaje SO v odbíjené v Benešově
- listopad 1997 – národní turnaj ve stolním tenise ve Dvoře Králové
- leden 1998 – Národní zimní hry SO – Malá Úpa
- červen 1998 – národní turnaj v přehazované v Dřevěnicích
- červen 1998 – evropský turnaj ve stolním tenise v Polsku
- červenec 1998 – 4. české letní hry SO – Memoriál Olgy Havlové v Praze

- září 1998 – evropský turnaj v plavání v Maďarsku – Budapešť
- listopad 1998 – národní turnaj ve stolním tenise ve Dvoře Králové
- leden 1999 – účast na floor hokejovém turnaji v Rakousku
- leden 1999 – Národní zimní hry SO v Malé Úpě
- duben 1999 – národní turnaj ve fotbale ve Zlíně
- duben 1999 – národní turnaj v plavání ve Zlíně
- květen 1999 – mezinárodní turnaj ve volejbale v Benešově
- červen 1999 – národní turnaj v přehazované v Dřevěnicích
- září 1999 – národní turnaj v cyklistice ve Šternberku
- listopad 1999 – národní turnaj ve stolním tenise ve Dvoře Králové
- prosinec 1999 – účast na fotbalovém turnaji na Slovensku v Bratislavě
- leden 2000 – Národní zimní hry SO v Malé Úpě
- leden 2000 – účast na lyžařských závodech v Rakousku
- únor 2000 – účast na lyžařských závodech v Polsku
- duben 2000 – národní turnaj ve floor hokeji v Benešově
- květen 2000 – národní turnaj ve fotbale ve Zlíně
- květen/červen 2000 – Evropské letní hry SO v Nizozemí
- červen 2000 – národní turnaj v přehazované v Dřevěnicích
- červenec 2000 – 5. české letní hry SO – Memoriál Olgy Havlové v Praze
- 2015 – Letní světové hry SO v Los Angeles, USA
- 2017 – Zimní světové hry SO v Grazu, Rakousko

Světové hry Speciálních olympiád s účastí výpravy Českého hnutí speciálních olympiád

- 1991 Letní SO Mineapolis, USA
- 1993 Zimní SO Salzburg, Rakousko
- 1995 Letní SO New Haven, USA
- 1997 Zimní SO Toronto, Kanada
- 1999 Letní SO Raleigh, Severní Karolína, USA
- 2001 Zimní SO Anchorage, Aljaška, USA
- 2003 Letní SO Dublin, Irsko

- 2005 Zimní SO Nagano, Japonsko
- 2007 Letní SO Shanghai, Čína
- 2009 Zimní SO Boise, Idaho, USA
- 2011 Letní SO Athény, Řecko
- 2013 Zimní SO Pyeong Chang, Jižní Korea
- 2015 Letní SO Los Angeles, USA
- 2017 Zimní SO Graz, Rakousko
- 2019 Letní světové hry SO Abu Dhabi, SAEM (Speciální olympiáda Česká republika, online, cit. 2021-11-12).

4.3 Organizace národních a světových her Speciálních olympiád

Sportovní hry začínají příjezdem a ubytováním výprav zúčastněných zemí. Tento akt předchází časově velmi náročná příprava ze strany organizátorů těchto vrcholových setkání sportovců s mentálním postižením. Organizační tým pořadající země stanoví ve spolupráci se SOI sportovní disciplíny, počty (kvóty) sportovců pro jednotlivé disciplíny a celkové maximální počty celé výpravy. Tyto počty účastníků vycházejí ze stupně akreditace národního programu Speciálních olympiád, finančních možností národního programu (vybavení výpravy, letenky atd.). Z těchto informací, které obdrží národní program Speciálních olympiád, je organizován výběr sportovců. K přípravě a složení výpravy sportovců slouží organizačnímu výboru tzv. manuál, který podrobně popisuje postup pro organizační zabezpečení výpravy sportovců každé země národního programu. Manuál obsahuje (Speciální olympijské hry Světové zimní hry Kazaň 2022, online, cit. 2021-11-12).

Jsou to postupy registrace členů výprav, lékařské prohlídky, cestovní pasy, příp. víza, způsob transportu a podrobný harmonogram kroků a činností (od příjezdu výpravy do pořadající země, po ubytování, včetně zahajovacího a závěrečného ceremoniálu, plány sportovišť, časy schůzek trenérů, vedení výprav atd., až po organizaci odjezdu výprav po ukončení her). S časovým předstihem se uskutečňuje setkání čelních představitelů národních programů s organizačním týmem pořadající země. Setkání je doplněné prohlídkou sportovišť, ubytování a jsou vyřčeny případné dotazy ředitelů národních

programů. Během čtyřleté přípravy této světové sportovní akce bývá pravidlem, že pořádací země organizuje tzv. preliminery games. Preliminery games jsou hry, na které je pozván malý počet sportovců z několika vybraných zemí a realizační tým si vyzkouší připravený průběh vlastních her. Testem je zde transport osob (letišť, vlak, vlastní doprava), vhodnost ubytování, doprava na sportoviště, průběh sportovních soutěží při malém počtu sportovců, stravování na sportovišti, lékařské zabezpečení, předávání medailí, meetingy trenérů, minisportovní aktivity (diskotéky, soutěže, setkání s významnými lidmi, úvodní a závěrečný ceremoniál atd.). Tato „malá“ olympiáda je velmi důležitá a nezbytná pro zvládnutí vlastních her (Special Olympics, online, cit. 2021-11-15).

K tradiční organizaci světových speciálních olympijských her patří tzv. program Host Town (Hostitelské město). V krátkém časovém úseku před zahájením her (3–4 dny) přijíždějí zahraniční výpravy do vybraných regionů pořádací země (většinou jsou vybrána zajímavá města). Zástupci a představitelé vybraných oblastí se v těchto dnech starají o sportovce a celou výpravu. Zajišťují jim ubytování, stravování a mají pro ně připravený program. Účelem tohoto programu je prezentovat svůj region a zemi, ve které budou Speciální olympiády probíhat. Předvést a ukázat život, historii, systém vzdělávání, životní úroveň, umělecké, řemeslné a další tradice své země. Tento úvodní program SO her je velmi oblíbený a má veliký význam pro poznání dané země a aklimatizaci celé výpravy. Dalším důvodem programu Host Town je skutečnost, že během vlastních her a sportovního zápolení je velice malá možnost delšího kontaktu s běžným životem lidí, neboť sportovní program je tak obsáhlý a časově náročný, že sportovci a trenéři poznají převážně pouze ubytovací a sportovní areály (Special Olympics, online, cit. 2021-11-16).

Během trvání SO bývá zařazen pouze jeden den volný, ve které mohou výpravy zorganizovat volný program pro své sportovce a nabídnout jim návštěvu zajímavých míst v místě konání her. Samozřejmě na každém sportovišti jsou zřízena zábavná a relaxační centra, která mohou sportovci využít v době přestávek mezi jednotlivými soutěžemi nebo utkáními.

Den před zahájením her přijedou do místa konání všechny zahraniční výpravy sportovců s mentálním postižením. Zahajovací ceremoniál Speciálních olympiád je organizován přesně podle scénáře tradičních „normálních“ olympijských her. Slavnostní zahájení začíná nástupem výprav a jejich defilé většinou po dráze olympijského stadionu.

Poté následuje projev významných osobností dané země a představitelů SOI. Sportovci a trenéři složí slib. Dále následuje vztyčení vlajky a zapálení olympijského ohně. Zajímavostí je štafeta (běh) s olympijským ohněm, kterou zajišťují sportovci s mentálním postižením a zástupci policejních složek každé země, která se účastní olympijských her. Olympijské hry jsou oficiálně zahájeny výrokem: „*tímto potvrzuji Speciální olympijské hry za zahájené*“.

Následující den začínají sportovní soutěže, sportovci jednotlivých zemí se přesunou na určená sportoviště. Výpravy se opět setkají až na závěrečném ceremoniálu, který probíhá podle pravidel tradičních „normálních“ olympiád. Zahajovací a závěrečný ceremoniál je doprovázen kulturním programem, kterého se účastní významné osobnosti politického, společenského, uměleckého a sportovního života. Stojí za zmínku účast Arnolda Schwarzeneggera, který se pravidelně účastnil Speciálních olympiád. Jeho bývalá manželka Marie Shriverová je dcerou zakladatelky Eunice Kennedyové Shriverové. Není neobvyklé, že se zahajovacího ceremoniálu zúčastňují nejvyšší političtí představitelé pořádací země. Stejně tak v čele mnoha výprav najdeme nejvýznamnější osobnosti dané země. Výpravu ČHSO z pravidla vede Vlastimil Harapes, který je i čestným členem ČHSO. Speciální olympiády jsou samozřejmě středem zájmu televizních společností a ostatních médií (Special Olympics World Games, Opening Ceremony, 2019, online, cit. 2021-11-12).

4.4 Doplnkové akce pořádané ČHSO

O bohaté historii nevypovídají pouze data hlavních událostí, ale také jejich frekvence a kvalita. Sportovní soutěže, soustředění či semináře trenérů se rozšiřují do dalších oblastí republiky. Stolní tenis zdomácněl ve Dvoře Králové, kolektivní sporty v Benešově, gymnastika v Opavě a v Praze, plavání ve Zlíně, zimní hry – běžecké a sjezdové lyžování – v Malé Úpě v Krkonoších a české letní Národní hry SO v Praze. Náročná organizace všech těchto her je do zmíněných míst koncentrována již tradičně, díky vynikajícím podmínkám a přátelskému prostředí.

V počátcích si sportovní kluby ČHSO troufaly pouze na atletiku a stolní tenis. V současné době má český Národní program 16 sportů a další na sebe nenechají dlouho čekat. Rozšiřuje se i spektrum disciplín v rámci sportů, a to jak pro sportovce s těžším

stupněm postižení, tak pro sportovce výborných kvalit. V mezinárodních soutěžích se účastní náročných sportovních disciplín, v nichž získávají velmi dobré výsledky (halový hokej, unified (tzn. tým složený z atletů, což jsou sportovci s MP a z partnerů, což jsou sportovci bez MP – sjednocený), volejbal a kopaná, běžecké a sjezdové lyžování) (Ročenka ČHSO, 2000).

ČHSO má frekventované styky s Polskem, Slovenskem, Belgií, ale také se reprezentanti zúčastnili národních her v Řecku, Španělsku, Maďarsku, Rakousku. Národních zimních SO her v roce 1994 využila pro své soustředění výprava ze San Marina, v roce 1996 vykonala stáž v ČHSO studentka Yale University z New Havenu Jane Kim v rámci svého studijního programu.

Součástí historie a života ČHSO jsou četní příznivci, z nichž je třeba na prvním místě jmenovat ředitele baletu Národního divadla Vlastimil Harapese. Významné osobnosti, patroni, sponzoři jsou uvedeni v propagačních brožurách. Národní hry v Praze mají od roku 1996 oficiální titul po dlouhodobé a obětavé podporovatelce ČHSO – Memoriál Olgy Havlové, k čemuž dal souhlas prezident České republiky Václav Havel.

O pozici ČHSO hovoří zařazení do 3. akreditačního stupně. Podmínkou je nejen pořádání národních soutěží, ale rozšiřování do všech oblastí republiky, spektrum programů včetně programů doplňkových, ekonomická samostatnost, vystupování sportovců a trenérů na mezinárodních soutěžích, ale také začlenění zástupců ČHSO do mezinárodních výborů či lektorských klubů.

Současná tendence je zkvalitňovat přípravu i organizaci (administrativa, vzdělávání, trénink) tak, aby si kluby zvolily nejvhodnější sportovní a doplňkové programy, kterým se budou věnovat. V Českém hnutí speciálních olympiád je v současné době registrováno 134 sportovních klubů SO z celé republiky s téměř 2 000 sportovci (Speciální olympiáda Česká republika, online, cit. 2021-11-13).

4.5 Podmínka činnosti sportovního klubu v rámci ČHSO

- 1) Sportovní klub je nezávislý, bez ohledu na to, kde je organizován.
- 2) Minimální počet sportovců s MP nutných pro vznik klubu je 5.
- 3) Věk sportovců je minimálně 5 let pro trénink, pro účast na soutěžích je 8 let, horní hranice je neomezená.

- 4) Počet sportovců v tréninkové jednotce závisí na druhu sportu, maximálně je však 10 sportovců s MP na 1 trenéra.
- 5) Sportovní činnost klubu se provádí pravidelně, nejméně 1× týdně.
- 6) Všichni členové klubu (sportovci i trenéři) musí být pojištěni.
- 7) Zástupci sportovního klubu se aktivně podílejí na činnosti ČHSO.

České hnutí speciálních olympiád má svůj vlastní statut, stanovy, jednací řád, podrobně zpracovaný systém soutěží, systém výcviku instruktorů a trenérů, vnitřní pravidla a administrativu. Má rovněž své vlastní logo (Speciální olympiáda Česká republika, online, cit. 2021-11-13).

4.6 Sporty Speciálních olympiád

Jádrem struktury soutěží Speciálních olympiád jsou sporty tzv. olympijské. Jsou to ty, které jsou tradičním obsahem novodobých OH nebo se dokonce vyvinuly z her antických (atletika, jízda či plavání). Jsou rozděleny do struktury her zimních a letních. V tomto smyslu, jako na hrách běžných, se vypisují i tzv. sporty demonstrační, jejichž smyslem je rozšířit další možnosti sportovců v tréninku nebo zařadit do programu následujících her. Národní programy se pak tuto strukturu SOI snaží dodržet, pokud to podmínky umožňují. Pro národní podmínky je oficiální možnost rozvíjet typické populární sporty národní (u nás např. přehazovaná).

Specifikem sportů SO jsou tzv. sporty přizpůsobené, dále modifikované disciplíny a sporty sjednocené (unified). Respektují základní myšlenku SO – možnost zúčastnit se a zvítězit pro všechny, kteří pravidelně trénují.

Sporty, v nichž sportovci Speciálních olympiád dostávají příležitost trénovat a soutěžit, jsou rozděleny do dvou hlavních skupin, tj. oficiální sporty a národní sporty (Special Olympics, online, cit. 2021-11-22).

Oficiální letní sporty

Plavání, golf, atletika, gymnastika, basketbal, vzpírání, bowling, jízda na kolečkových bruslích, cyklistika, softbal, jezdectví, tenis, fotbal (11, 7), volejbal, házená, stolní tenis, kanoistika (Special Olympics, online, cit. 2021-11-12).

Sporty provozované v programu ČHSO: plavání, atletika, basketbal, cyklistika, fotbal (11, 7), gymnastika, volejbal a stolní tenis, badminton, pozemní hokej, bowling (Speciální olympiáda Česká republika, online, cit. 2021-11-13).

Oficiální zimní sporty

Sjezdové lyžování, halový hokej, běžecké lyžování, rychlobruslení (krátká dráha), krasobruslení, curling, snowshoes (Special Olympics, online, cit. 2021-11-12).

Sporty provozované v programu ČHSO: sjezdové lyžování, běžecké lyžování, snowboard, florbal, sněžnice, halový hokej (Speciální olympiáda Česká republika, online, cit. 2021-11-13).

Národní sporty

Národní sporty jsou sporty, které nejsou SOI zařazeny jako oficiální sporty, ale SOI je schvaluje k zařazení do programu tréninků a soutěží. V současné době je národním sportem v ČR přehazovaná (Ročenka ČHSO, 2000).

Zakázané sporty

Zakázané sporty ve Speciálních olympiádách jsou ty, které byly uznány za nevhodné především z hlediska komplikovaných dovedností a následně možnosti vysokého rizika úrazů, zvláště pak úrazů s trvalými následky. Některé sporty jsou zakázané jen pro některé individualizované specifické poruchy (např. gymnastika a plavání u jedinců s diagnózou Morbus Down s atlatoaxiálním syndromem).

Vyloučeny jsou:

- 1) atletika: oštěp, kladivo, skok o tyči, trojskok;
- 2) plavání: skoky z prkna a věže, potápěčské disciplíny;
- 3) gymnastika: skoky na trampolínách;

- 4) zimní sporty: biatlon, skoky na lyžích;
- 5) veškeré kontaktní a úpolové sporty: zápas, judo, karate, box, šerm, rugby;
- 6) branné sporty: motorismus, letectví;
- 7) sportovní střelba a lukostřelba (Special Olympics, online, cit. 2021-11-22).

4.7 Zdravý atlet – Healthy Athletes (HA)

V průběhu pořádání světových či národních sportovních akcí bylo zjištěno, že mnoho osob s mentálním postižením nemá ve svých zemích možnost preventivní zdravotní péče nebo dostatečnou péči.

Cílem tohoto projektu je provádět screening, jako základní přehled o zdravotním stavu osob (sportovců) s mentálním postižením, případně poukázat na hodnoty zjištěné během screeningu dané osoby. Účelem tohoto projektu není nahradit lékařskou péči, ale prověřit (základní přehled, nápady) a vyhodnotit určité ukazatele týkající se zdraví a vypracovat doporučení pro jednotlivce.

V současné době program podpory zdraví SO nabízí sedm oblastí HA. Program HA probíhá v olympijských vesničkách, které jsou samostatně umístěny a těší se obecnému zájmu. Musíme připustit, že zájem pochází nejen z nabídky screeningu, který vysvětluje ukazatele zdraví a kondice, ale také z materiálních pobídek. Zpočátku to byly různé suvenýry nebo hračky, později se plánu ujali finanční sponzoři, kteří přímo předepisovali brýle, sluchadla atd.

Program Zdravý atlet nabízí tyto oblasti:

- Special Olympics – Lions Clubs International Opening Eyes® – **otevřené oči** – screening kvality zraku



- Special Olympics Special Smiles® (1992) – **speciální úsměv** – screening kvality zubů a ústní hygieny



- Special Olympics FUNfitness (1999) – **zábavná zdatnost** – screening BMI, flexibility kloubů, svalové síly, rovnováhy, vytrvalosti



- Special Olympics Healthy Hearing (2000) – **zdravý sluch** – screening kvality sluchu



- Special Olympics Health Promotion (2001) – **podpora zdraví** – informace o zapojení do sportu, o výživě a pitném režimu



- Special Olympics Fit Feet (2003) – **správná noha** – screening kvality nohou, chodidel, hygiena nohou



- Special Olympics MedFest® (2007) – **souhrnná doporučení**



(Speciální olympiáda Česká republika, online, cit. 2021-11-23).

4.8 Zdravý atlet v ČHSO

Podmínky stanovené SOI pro účast a vypracování HA plánů jsou školení tzv. klinických ředitelů, kteří garantují kvalitu těchto programů a provádění průzkumů (zasílání výsledků anonymních respondentů do databáze SOI) nejméně dvakrát ročně. ČHSO tuto podmínku splnilo a připojilo se k projektu HA na Národních letních hrách v Olomouci v roce 2002. Obsahem je hlavně testování kondice (FUNFitness) a kvality chůze. Hodnocení fyzické zdatnosti je založeno na jednoduchých cvičebních testech, které jsou historicky známé mezi sportovci, trenéry a pedagogy ze školních let nebo z výzkumu (hodnocení pružnosti a síly různých svalových partií, kardiovaskulární zdraví). Proto se tento plán rychle rozšířil.

Kompletní program HA proběhl na následujících letních hrách v Českých Budějovicích v roce 2004 (FUNFitness, Opening Eyes, Special Smile, Healthy Hearing, Health Promotion). Oblast Fit Feet je připojena od roku 2015. Od roku 2002 je program HA součástí všech národních soutěží nebo významných akcí, v zásadě FUNFitness a podpora zdraví. Na Národních hrách v Brně v roce 2014 proběhlo úplné posouzení sluchu a zubní/ústní hygieny. V době, kdy SOI tyto programy nepodporovala, v 15 klubech ČHSO (projekt MŠMT 1997–1998) a v následujícím tříletém projektu (projekt GAČR 1998–2000) byly srovnávány ukazatele fyzické zdatnosti sportovců SO s nesportovci. Projektu se zúčastnilo kolem 300 sportovců z klubů ČHSO z celé republiky.

Vzhledem k dlouholeté tradici zkoumání ukazatelů fitness zaměřených na zdraví je ČHSO jedním z projektů na rozvoj projektů HA, které od roku 2009 financuje SOI, SO Europe/Eurasia a evropské fondy. Projekt navazuje na univerzitní projekty (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, od roku 2014 Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně), a také se koná na některých dalších univerzitách, protože program poskytuje dobrovolníky ze všech univerzit (Speciální olympiáda Česká republika, online, cit. 2021-11-23).

4.9 Malý sportovec (Young Athletes)

V rámci programů Speciálních olympiád se tento program věnuje malým sportovcům s MP a podporuje je ve sportovních aktivitách. Je důležité informování a proškolení trenérů, partnerů a instruktorů.



4.10 Rodinný program (Families)

Další z programů Speciálních olympiád je tzv. Rodinný program, který se soustřeďuje na společně sportující rodiny – rodičů s dětmi, sourozenců. V rámci tohoto programu mohou rodiče doprovázet své sportovce na národní i světové hry. V rámci programu je možné, aby jak sportovec s mentálním postižením, tak i jeho rodinný příslušník či osoba blízká společně prožívali sportovní zápol v rámci unified sportů (Speciální olympiáda Česká republika, online, cit. 2021-11-25).

Již od prvních Speciálních olympiád se objevuje mnoho příběhů jak mocné a inspirující je provázání sportu, trénování, soutěžení a členů rodin a blízkých osob s MP v životě. Naplnění životního prostoru a běžného života je velmi obohacující. Vědecké výzkumy potvrdily, že Speciální olympiády mají velký význam v životě osob s mentálním postižením a jejich rodiny. Rodiny i trenéři z celého světa hlásí kladný dopad SO na sebeobsluhu, seberealizaci a celkové výrazné zlepšení osob s mentálním postižením. Rodiče dětí a osob s mentálním postižením vidí u svých dětí určité zlepšení a posun. SO zajišťuje sociální interakci a možnost dosáhnou úspěchu nejen ve sportu, ale i mimo toto pole. Obecně platí, že sportovci, rodiny, trenéři a volentéři vnímají Special Olympics jako příležitost a způsob získávání nových přátelství a trávení volného času s přáteli. Výhodou Rodinného programu SO je poskytnutí nezapomenutelných zážitků a prožitků rodinným příslušníkům, kteří se zapojili do programu Families (Special Olympics, online, cit. 2021-11-02).

Začlenění rodin do Rodinného programu (Families)

V každé z dotazovaných zemí se rodinní příslušníci aktivně účastnili organizace SO. Ve Spojených státech se do tréninku zapojilo 42 %, 32 % se přihlásilo jako dobrovolníci a 21 % se podílelo na získávání finančních prostředků, propagaci atd. I v ostatních zemí se můžeme setkat s podobnými statistikami (Special Olympics, online, cit. 2021-11-02).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 ANALÝZA VLIVU SPORTOVNÍCH AKTIVIT NA ZLEPŠENÍ ŽIVOTA OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

5.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření je zjištění vlivu sportovních aktivit na zlepšení života osob s mentálním postižením. Dále jsme se zaměřili na míru pravidelných sportovních aktivit, které těmto lidem přinášejí uspokojení. Oblastí výzkumu je České hnutí speciálních olympiád. Respondenti zařazení do této práce se pravidelně účastní těchto akcí přibližně od roku 1997.

Pro kvalitativní výzkum jsme zvolili tři případové studie sportovců s mentálním postižením a jejich rodiny. Z důvodů ochrany osobních údajů a práv jsme zaměnili jména sportovců. Se získanými informacemi jsme zacházeli citlivě a diskrétně.

5.2 Výzkumné otázky

Na základě výše uvedeného cíle výzkumného šetření jsme si stanovili hlavní a dílčí výzkumnou otázku.

Hlavní výzkumná otázka: Jakou roli zastává členství v ČHSO u osoby s mentálním postižením.

Dílčí výzkumné otázky: V jakých konkrétních oblastech dochází k přínosu u sportovce s mentálním postižením členství v ČHSO.

5.3 Metody výzkumného šetření

Ve výzkumném šetření jsme využili kvalitativní výzkum. Podle Gavory (2000) se kvalitativní výzkum vyznačuje podrobným zápisem, intenzitou a dlouhodobostí. Pozorovatelé pečlivě zaznamenávají vše, co se děje ve výzkumném prostředí. Během roku výzkumník zaznamenává, dělá si poznámky, z nichž vytváří celkový obraz sledovaného prostředí. Všechny jevy by měly být popsány očima subjektu, nikoliv na základě vlastního názoru nebo očekávání. Případová studie (kazuistika) je jednou z metod kvalitativního výzkumu.

Tato metoda se vyznačuje podrobným zápisem a dlouhodobým sledováním. Případová studie (kazuistika) je součástí kvalitativního výzkumu k bakalářské práci. Zaměření výzkumné práce je jak pozorování sportu, pravidelného organizovaného tréninku, tak i celkového dění kolem sportovce s MP.

Metody, které jsme použili pro komplexní zpracování případové studie:

- případová studie,
- narativní rozhovor se sportovcem,
- narativní rozhovor s rodičem,
- narativní rozhovor s trenérem,
- přímé a aktivní pozorování při tréninku i mimo,
- studium odborné literatury.

5.4 Výzkumný soubor a oblast šetření

Náš výzkumný soubor čítá jednoho chlapce lehkým mentálním postižením, který je členem sportovního klubu SK Lvíčata, který vyrůstal v institucionální péči. Dále jednu sportovkyni se středně těžkou mentální retardací z rodiny. Která je členkou SK Olšiny Praha a s těžkým mentálním postižením sportovce také z rodiny z SK Běžci Běchovice. Součástí výzkumu byl i trenér. Oblastí šetření je Praha a Středočeský kraj. Záměrně jsme změnili jména sledovaných osob s přihlédnutím k ochraně osobních údajů. Z důvodu citlivého nahlédnutí do rodinného života sportovců jsme s daty nakládali diskrétně.

5.5 Otázky kladené při rozhovoru s rodinami

- Kdy jste začali se sportem?
- Jaký sport jste si vybrali a proč?
- Jakým způsobem jste se dozvěděli o ČHSO?
- Změnil se Vám rodinný režim po zapojení do SK ČHSO?
- Pozorovali jste změny v chování, životnímu stylu, které mohou souviset s ČHSO?
- Co pro rodinu a sportovce znamená členství v ČHSO?

5.5.1 Případová studie č. 1

Jméno: Filip

Věk: 36 let

Diagnóza: lehká mentální retardace

Otec maďarského původu, 61 let, jiné informace nejsou. Matka romského původu, 58 let, lehká mentální retardace, jiné informace nejsou. Sourozenci neznámí.

Filip se narodil do rodiny slovenské Romky a maďarského občana jako nejmladší ze tří dětí. Krátce po narození byl umístěn do kojeneckého ústavu a pak už se jeho život odehrává pouze v dětských domovech. Rodina už nikdy o Filipa neprojevila zájem a Filip svou biologickou rodinu nikdy neviděl. Ve věku začátku povinné školní docházky nastoupil do zvláštní internátní školy na jižní hranici Středočeského kraje. Od roku 1992 svůj volný čas spojil s aktivními sportovními aktivitami sportovního klubu při ČHSO. Od pomalých kroků při tréninku pohybových a sportovních dovedností se začal jeho talent pro sport rozvíjet. Jeho zájem o všechny sporty byl podpořen jeho dobrými charakterovými vlastnostmi. Poslušnost, trpělivost a houževnatost při tréninku zanedlouho přinesly první úspěchy v soutěžích a posléze i v závodech. Při sportovní přípravě byl klasicky veden od základní tělesné výchovy – obratnost, rychlost, odvaha, zodpovědnost a síla – k prvním sportům, což byla atletika, gymnastika, později plavání a lyžování. Tyto obecné základy každého sportu vytvořily podmínky pro zapojení se do kolektivních sportů, kterými zpočátku byly fotbal a později volejbal. S rozvojem pohybových dovedností a s přístupem k přípravě (tréninku) začal reprezentovat nejprve školu – přebory zvláštních škol – čtyřboj. Byl úspěšný hlavně v běžeckých disciplínách,

sprint a běh na 1 500 m. Od 12 let patřil v gymnastice na republikových soutěžích ČHSO k úspěšným závodníkům a několikrát reprezentoval Českou republiku na mezinárodních soutěžích (olympiádách SOI).

Taktéž se úspěšně zapojil do plaveckých soutěží pořádaných v rámci INAS a ČHSO. Několikrát též zabodoval i v zimních sportech, a to ve sjezdovém lyžování – národní zimní olympiády ČHSO. Před koncem povinné školní docházky se jeho zájem soustředil na kolektivní míčové sporty. Volejbal se stal jeho oblíbeným sportem, kterému se věnuje dodnes a je významným hráčem reprezentačního týmu ČHSO.

Od roku 2001 studoval s různými úspěchy na odborném učilišti a praktické škole obory kuchař, dlaždič, zednické práce, truhlář. V oborech dlaždičské práce a zednické práce získal výuční listy. Dva roky po ukončení studia se pokusil žít samostatný život (zaměstnání, ubytování) v Praze. Po roce 2006 se ucházel o práci v nově postaveném ústavním zařízení. Vrátil se tedy zpět do ústavního zařízení, kde prožil většinu svého dosavadního života. Bývalá internátní zvláštní škola prodělala mnoho změn, včetně výstavby nového areálu. Návrat sportovce, již jako zaměstnance provozního úseku, ovlivnil v dobrém slova smyslu jeho další život. Nové zařízení disponovalo výborným sportovním zázemím. Plně funkční tělocvična, posilovna a ostatní zázemí umožnilo provozování všech sportů. Venkovní areál s umělou trávou a umělým osvětlením, skateparkem a menším fotbalovým hřištěm opět zlepšily podmínky pro rozvoj sportů akreditovaných v ČHSO.

Velký vliv na rozvoj osobnosti tohoto sportovce měla jeho vzrůstající výkonnost a společenské uplatnění v pozici asistenta trenéra. Příprava tréninkových jednotek pro mladší hráče, vlastní účast při nácviku herních individuálních dovedností byla velice dobrým motivačním prvkem smyslu jeho života, naplní volna a udržení se na přijatelné společenské úrovni. Nikdy nekouřil, neexperimentoval s omamnými látkami, nesklouzl ke krádežím a několik „excesů“ v pubertálním období ho poučilo a přijal způsob života okolní společnosti. V současné době je zaměstnancem státního zařízení a aktivním sportovcem ČHSO.

Vliv účasti v ČHSO

Motivace účastnit se sportovních soutěží a dosáhnout dobrých sportovních výsledků. Příprava a trénink naplňuje většinu jeho volného času. Vliv na rozvoj sociálního myšlení, zlepšení fyzické a psychické kondice, ukotvení sociální role ve

sportovním mužstvu. Zlepšení vztahů a autority v kolektivu zaměstnanců na pracovišti, odpovědnost za „*odvedenou práci na hřišti*“, vyrovnání se s pozicí lídra mužstva (nahrávač ve volejbalu, útočník ve floor hokeji a florbalu). Vystupování na veřejnosti, slušnost – při předávání cen, chování se a vystupování při společenských setkáních (přijetí na Pražském hradě, na velvyslanectví, v TV atd.) Orientace, samostatnost při řešení problémů, při soustředění výprav reprezentace, při účasti na světových letních a zimních olympijských hrách (letiště, hotel, sportovní haly, společenské aktivity apod.). Interpersonální vztahy mezi spoluhráči, sebeovládání atd.

Toto a mnoho dalších faktorů ovlivňuje osobnost sportovce, který je součástí mezinárodní „rodiny“ SOI a ČHSO. Jeho bohaté zkušenosti z národních i světových soutěží mu dávají možnost zvládat běžné životní situace. Medailí, diplomů má plný byt a je na své úspěchy patřičně hrdý. Ve své činnosti je velmi dobrý a okolí ho vnímá pozitivně, i když je „trošku jiný“. Procestoval skoro celý svět a má opravdu bohaté vzpomínky nejen sportovní, ale i osobní.

5.5.2 Případová studie č. 2

Jméno: Lenka

Věk: 46 let

Diagnóza: psychomotorická retardace se zhoršenou funkcí jemné motoriky

Otec 68 let, vysokoškolsky vzdělaný, zdravý. Matka 66 let vysokoškolsky vzdělaná, zdravá. Bratr 44 let, vysokoškolsky vzdělaný, zdravý. Jeho obě děti (15 a 9 let) zdravé.

Lenka se narodila jako zdravé miminko, ke komplikacím došlo pravděpodobně v porodnici, do sportovně založené rodiny. Otec i matka jsou vysokoškolsky vzdělaní lidé, kteří mají ještě jednoho zdravého syna o 2,5 roku mladší. Obě své děti vedli od dětství ke sportu. Lenka chodila do Pomocné školy v Praze 10 – Chotouňská a potom do rodinné školy v Praze 10–V Olšínách.

Vzhledem k postižení Lenky se rodiče snažili s ní odmala sportovat. Pro Lenku bylo sportování nezbytně nutné, protože jakýkoliv pohyb zlepšoval kvalitu jejího budoucího života. Proto od dětství s Lenkou lyžovali, plavali, a jezdili na kole. Do programu ČHSO se připojili v době školního věku. V Olšínách (SK Olšiny) začala Lenka svou závodní kariéru pod vedením trenérky. Zúčastnila se atletických, plaveckých

a lyžařských závodů pořádaných ČHSO. Kromě svých týdenních aktivit (denní stacionář, skauti, hippoterapie, rodinný program) pravidelně trénovala a připravovala se na olympiády. Pro Lenčino organizované sportování nastal zásadní zlom, když jí nečekaně zemřela trenérka. Aby byla zachována kontinuita a sportovní klub mohl pokračovat ve své aktivitě, vedení klubu se ujal její otec. Lenka má ve svém chování autistické znaky. Žije si ve svém světě, přátele nevyhledává. Když jezdila na závody sama s trenérkou, nikdy doma moc nevyprávěla, co na závodech zažila. Nikdy nevyžadovala přítomnost rodičů na závodech, a pokud se tak stalo, většinou to byl problém.

Od té doby, co s ní otec jezdí jako trenér, snaží se jí v mimozávodním čase nechat svobodu a nezasahovat jí do soukromí. Lenka má své rituály a standardní situace zvládá bez problémů, určitě jí účast na sportovních akcích pomohla k větší samostatnosti. Sportovní akce a pevný režim stále přispívají k jejímu rozvoji tělesnému i duševnímu.

Pokud jde o radost ze sportu, Lenka má radost, když se jí sportování daří, když něco vyhraje, nebo „*dává body*“. Vadí jí, když se jí sportování nedaří. Když nedá podání v přehazované, vydrží opakovaně zkoušet a zkoušet poměrně dlouho a má radost, když se jí to nakonec povede. Její snaživost a píle bohužel podléhají momentální náladě, ve které se Lenka nachází. Někdy je snaživá a dělá vše, aby úkol zvládla co nejlépe. Ale jindy ani úkol nedokončí. Lenka si své sportovní úspěchy uvědomuje a je na ně hrdá. Je ráda, když ji někdo za úspěch pochválí. Doma má výstavu mnoha desítek medailí a diplomů z národních olympiád, mnoho let byla nejlepší v ČR v ČHSO ve sjezdových disciplínách. V běhu na běžkách na dlouhých tratích neměla mnoho let v ČHSO konkurenci. Dnes už jí je 46 let a nastupuje mladší generace. Nicméně, jak jsme již zmínili v teoretické části bakalářské práce, díky principu SOI, že všichni sportovci jsou odměněni, Lenka vlastně stále vyhrává. Jak říká její tatínek: „*Lenka je ze své podstaty lenivá. Momentálně je obtížné ji donutit ke sportu. Je to také dáno i jejím věkem. Ale nakonec je vždy ráda, když s námi jede na kolo nebo skočí do bazénu*“. Přáním jejího otce je najít mezi mladými lidmi svého asistenta ve sportovním klubu, který by jeho místo hlavního trenéra převzal, jinak by klub zanikl a sportovci s MP by nemohli trénovat. Setkání s oběma, jak s otcem, tak i s Lenkou, bylo v přátelském duchu. Je vidět, že Lenka o sportu ví hodně a dokáže se o něm bavit velmi dlouho. Ráda vypráví o svých úspěších a líčí zážitky z národních, ale i světových her. V roce 2009 se Lenka zúčastnila Světových zimních Speciálních olympiád v Idaho ve městě Boise, odkud si přivezla dvě zlaté

medaile (viz obrázek č. 5, 6) A to ze sjezdového lyžování a z obřího slalomu. Čtvrté místo obsadila ve slalomu. Na dalších Světových zimních hrách SOI, které se konaly v Jižní Koreji ve městě Pyeong Chang, Lenka vybojovala stříbrnou a bronzovou medaili ve sjezdu a stříbro v obřím slalomu (viz obrázek č. 7). Všechny tyto skutečnosti, které jsou přidružené k principům SOI, Lenku posunuly a posunují stále kupředu. Lenka má bohaté zkušenosti ze sportovního života. I její pohodlnost a její překonání ji udržuje v kondici a spokojenosti. Celá rodina Lenku podporuje a jsou součástí ČHSO – Rodinný program (Families).

5.5.3 Případová studie č. 3

Jméno: Olda

Věk: 36 let

Diagnóza: těžká mentální retardace s autismem

Otec 67 let, středoškolské vzdělání s maturitou, zemřel 2021 na pooperační komplikace. Matka 58 let, středoškolské vzdělání s maturitou, zdráva. Bratr 30 let, středoškolské vzdělání s maturitou, zdrav; tři děti, chlapec 5 let, dvojčata, děvčata, 2,5 roku, zdravý.

Olda vyrostl s matkou „v sokolovně“. Protože jeho matka aktivně vedla hodiny Sokola a nebylo kam dítě dát, bylo přirozené, že veškerý čas trávil s matkou. Po určité době převzal tyto aktivity za svůj rituál, naučil se „*počkat, až na něj vyjde řada*“. Jeho týdenní aktivity jsou spojené se stacionářem.

V době školní docházky se setkal s rehabilitační sestrou, která s ním cvičila. Pozvala matku – aktivní sportovkyni – na zimní olympiádu pořádanou ČHSO do Horní Malé Úpy. Ta pozvání přijala. Neočekávala takový počet organizátorů, a tak empatický přístup trenérů, organizátorů a dobrovolníků. Po této ryze pozitivní zkušenosti se z ní stala trenérka sportovního klubu. Její sportovní klub má 8–10 členů, a přestože ví, že její syn je nejslabším článkem, je ostatními členy klubu plně podporován. Pro ukázkou uvádíme výčet jeho sportovních aktivit: běžecké lyžování, plavání, atletika, cyklistika, bocca a bowling (viz obrázek č. 9, 10, 11, 12). Aby na olympijských hrách v Horní Malé Úpě uběhl 50 m, matka použila taktiku „*a tak Olda běžel za čokoládou*“. Považovali to za obrovský úspěch. Dnes je Olda schopen uběhnout trať dlouhou 1 000 m a už mu stačí povel „*běž za klukama*“. Obrovský úspěch zaznamenala matka, když její syn byl součástí

týmu atletického závodu štafeta 4 × 60 m, kdy získali zlatou medaili. U takto postiženého sportovce je už úspěch pochopení principu štafetového závodu (odstartovat, předání štafetového kolíku a zůstat stát). Sportovci v týmu Oldu velmi podporovali a dodávali mu sílu v jeho úsilí. Veškeré sportovní aktivity se staly součástí jeho rituálů, jsou pro něj nutnost, životní náplň a možná i životní cíl. Vzhledem k jeho postižení je těžké říct, zda pociťuje radost z výhry. U takto postižených lidí přicházejí emoce v jiných vlnách, než je běžné. Ale protože při každé návštěvě běží a bere si na krk své medaile, dalo by se říct, že si své úspěchy uvědomuje. Podle slov jeho matky: „*u Oldy nejde o umístění a úspěchy jako takové, ale o osobní rozvoj a osobní úspěch*“. V rámci sportu se naučit větší samostatnosti a sebeobsluže. Do té doby byl zcela závislý na matce a matka na něm. Díky pravidelným tréninkům s ostatními sportovci a trenéry si zritualizoval i takové situace, kdy musí fungovat sám nebo s jiným trenérem, v jiném prostředí. A právě toto mu v jeho běžném životě mnohokrát pomohlo. Řadu nových situací bere klidněji. Pro jeho matku to byl obrovská úleva, když zjistila, že její dítě funguje v novém kolektivu, a to samo, a proto se tyto aktivity staly jejím novým životním cílem. Plně se věnuje trénování sportovců v rámci ČHSO na závody a olympiády. Sportovci v klubu se stali Oldovými kamarády (viz obrázek č. 13).

Při setkání s Oldou a jeho matkou jsme měli příjemný pocit z jisté harmonie a klidu. I když je Olda těžce mentálně postižený, je vidět, že bez sportu by nebyl jeho život naplněný. Matka našla smysl života, jak pro sebe, tak i pro svého postiženého syna. Oba propojují své životy nejen v osobním životě, ale i ve volnočasové aktivitě. Matka se nemusela zříct své lásky ke sportu a dokázala Oldu „přitáhnout“ ke sportování, které se stalo součástí jeho života. Do života spojeného s mentálně postiženými se postupem času zapojily obě její děti. Dnes jsou také součástí týmu.

5.6 Otázky kladené trenérovi

Jaké je celkové pojetí tréninku sportovců s MP?

5.6.1 Sportovní trénink sportovců s MP

Stupeň připravenosti sportovce s mentálním postižením je dosahován systémem stejných metod a prostředků jako u běžných tréninkových postupů. Na některá specifika přípravy sportovců s MP musíme upozornit.

Základní jednotkou přípravy sportovce s mentálním postižením je tréninková jednotka. Její stavba je obdobná jako tréninková jednotka kteréhokoliv sportovce. Má však některé zvláštnosti, se kterými musí trenér počítat a které musí respektovat.

V první řadě je to vhodná motivace pro získání osoby s MP pro daný sport. Spontánnost, nadšení, špatný odhad vlastních schopností na jedné straně, bezdůvodný odpor či strach na straně druhé, mohou dělat problémy při zapojování osob s MP do sportovních aktivit. Je třeba velké trpělivosti, pedagogické obratnosti a schopnosti přesvědčit a najít u takto postiženého radost, potřebu seberealizace a uspokojení při sportu. Při organizaci a vedení tréninku je nutný citlivý a individuální přístup ke každému jedinci ve smyslu mnohonásobného opakování jednotlivých dovedností, dlouhé doby upevňování základních pohybových stereotypů, herní činnosti jednotlivce, znalostí, pravidel apod.

Nejdůležitějším prvkem tréninku je správná volba fyzické zátěže, která je vždy spojena s jednotlivými sportovními výkony. Je třeba mít stále na zřeteli fakt, že sportovci s MP někdy nedovedou odhadnout své síly a dát najevo míru únavy. Postižení může ovlivnit i práh bolesti. Je tedy vhodné volit menší a kratší fyzické zatěžování, spojené s častějším opakováním činnosti, doplňované relaxačními cviky. Trenér musí více spoléhat sám na sebe než na názory a vyjádření trénovaných sportovců s MP o míře jejich únavy.

Oproti ostatní populaci je důležité zvýšit názornost všech činností, které chce trenér svého svěřence naučit. Nic nelze ponechat náhodě. Od počátku je nutné učit dle správných metodik, technik a pravidel. Úprava pravidel některých sportů, změna technik provedených cvičení, náhradní styly apod. nejsou vhodné. Jedná se spíše o snahu trenérů zjednodušit si práci s přípravou sportovců s MP. Zafixované špatné pohybové stereotypy, techniky a styly se jen velice těžko odstraňují při sportech složitějších na psychomotorickou koordinaci, kombinační schopnosti apod. Je správnější cesta unified (sjednoceného) sportu, kdy schopnější sportovci – partneři usměřňují hru mužstva

a pomohou tak sportovcům s mentálním postižením zapojit se i do složitějších sportovních aktivit.

Další významnou složkou tréninku je psychická příprava sportovce. Mezi trenérem a takto postiženým sportovcem musí vzniknout citová vazba. Pouto, které je spojuje, je láska ke sportu a snaha dosáhnout co nejlepších výsledků. Trenér však musí připravovat i na zklamání z prohry. Velice dlouho trvá výchova k umění prohrávat.

Vrcholem úspěchu psychické přípravy sportovce s MP je jeho sportovní vystupování a chování na závodech. Jestliže si tito sportovci navzájem poblahopřejí k úspěchu a respektují vítěze a „poražené“, je to signál o dobré práci trenéra, který zvládl jak fyzickou a technickou část sportovní přípravy, tak i psychickou přípravu a vychování správného sportovce. Jednoduchá filozofie, která se osvědčila při psychické přípravě: *„předved' na závodech to, co jsme spolu poctivě natrénovali a ničeho se neboj. Uvidíme, kdo zvítězí a pak se budeme dále zlepšovat“*.

Podle našeho názoru je vhodné rozvíjet u takto postižených celou škálu pohybových dovedností, tzn. zapojovat do různých tělovýchovných činností a dát možnost pohybového rozvoje osoby s MP. Sport rozvíjí nejen fyzickou složku osobnosti, ale i psychickou.

Úspěšnost v několika sportech pak posiluje sebevědomí člověka, zlepšuje jeho sociální postavení ve společnosti, přispívá k harmonickému rozvoji osobnosti, slouží jako prevence proti agresivitě. Pomáhá rovněž při rehabilitaci a kompenzaci některých somatických defektů, které mentální postižení v některých případech doprovází.

Trénovat sportovní disciplíny by měli pouze lidé, kteří věří v systematickou práci, neboť při vhodné motivaci přináší smysl jak pro sportovce, tak i pro trenéra a předchází se tak somatickým úrazům i psychickým traumatům z neúspěchů vzniklých nepřipraveností sportovců, netrénovaností.

Sportovci s mentálním postižením si plně uvědomují význam systematického a kvalitního tréninku. Daleko více si pak váží medailí, které získali po dlouhodobější přípravě vedené s plnou vážností a zodpovědností.

Pokud chceme takto postižené jedince integrovat, musíme je brát jako sobě rovné. Bez omluv a falešného soucitu s individuálním přístupem a trpělivostí.

Při zachování výše uvedených specifík vedeme tréninkové jednotky individuální i kolektivní stejným způsobem jako u normální populace. Budeme-li hovořit o formě

sportovního tréninku kolektivních sportů, nejsou zde podstatné rozdíly. V technicko-taktické přípravě vycházíme z běžné metodiky. U herní činnosti jednotlivce nelze předpokládat zvládnutí většiny technik. Je třeba individuálně vytipovat vhodné techniky a ty zdokonalovat. Po uspokojivém zvládnutí herní činnosti jednotlivce nastupuje zvládnutí technicko-taktické stránky herních činností jednotlivce. Řešení individuální herní situace představuje promyšlený, cílený komplex pohybové činnosti hráče, který řeší vzniklou herní situaci.

Jestliže jsme charakterizovali trénink jako komplex integrovaného funkčního systému, zahrnujícího syntézu biochemických struktur, autonomních nervových funkcí a psychických procesů, jsou právě psychomotorické aspekty herní činnosti jednotlivce nejobtížnějším problémem přípravy hráčů s MP. Mentální postižení vytváří překážku v mnohostranném vnímání herní situace – vnímání vlastních pohybů, pohybů spoluhráčů, pohybů míče, vnímání neměnicích se objektů, vnímání vlastního děje, utkání apod. S tím souvisí procesy vedoucí k rozhodnutí o volbě určité herní činnosti. Máme na mysli operativní myšlení, pozornost, rychlost příjmu informací, jejich zpracování, identifikaci rozhodujících procesů, motivační, emoční a volní vlastnosti hráčů.

5.7 Exkurze do činnosti ČHSO

Před dvěma lety proběhl v Benešově Mezinárodní turnaj ve volejbalu, konkrétně 21. 11. – 24. 11. 2019. Záštitu nad turnajem převzal MěÚ Benešov a velvyslanectví SAE v Praze v rámci Roku tolerance. Bylo to počtvrté, co město Benešov přivítalo volejbalisty Special Olympics. Jednalo se o několik týmů z České republiky, Finska, Německa a Polska. Za český tým hrál náš respondent Filip.

Měli jsme příležitost zúčastnit se této akce jako přímí pomocníci organizátorům. V úvodu proběhl slavnostní ceremoniál, kde došlo k představení nejen všechny týmy, ale i celé řady vzácných hostů a sponzorů, bez kterých by nebylo možné turnaj zorganizovat. Byla zde zakladatelka a emeritní národní prezidentka Martina Středová, která stála v čele ČHSO třicet let. Dále sportovní ředitel ČHSO David Bělůnek, prezidentka ČHSO Ester Koníčková, ředitelé sponzorujících firem. Nejvýznamnějším hostem byl velvyslanec SAE Abdull Mohamed Almaainah.

Zázemí poskytla ZŠ Dukelská Benešov a S-Centrum Benešov. Celá akce byla naplánována prakticky po minutách. Trénink, odpočinek, zápas, společenský večer, ubytování, stravování. Všechno proběhlo bez problémů. Samozřejmostí této akce byly překladatelé a lékař. Společenský večer byl ve znamení sportu, a to konkrétně bowlingu. Večer proběhla noční prohlídka zámku Konopiště, protože odpočinek s kulturou dohromady funguje nejlépe.

Jednalo se o družstva unified. První den se hrály ukázkové zkrácené zápasy, kdy byly týmy rozřazeny do dvou skupin dle výkonnostních schopností. Druhý den pak proběhlo finále. Na zápasy dohlíželi profesionální rozhodčí a servis na sportovišti zajišťovali volontéři z řad studentů benešovských středních škol. Celá akce byla zakončena slavnostním ceremoniálem, medaile a poháry byly předány. Turnaj proběhl v duch fair play a na pravidla ČHSO dohlížel sportovní ředitel. Akce byla plná sportovních emocí, entuziazmu a výborné nálady. Na první pohled bylo vidět, že se všichni cítili naprosto spokojeně, užívali si zápasy a radovali se z úspěchů. Sportovní duch byl patrný v každém detailu, ať už při vzájemné podpoře jednotlivých týmů, tak i při hře samotné. Jazykové bariéry nikdo neřešil, sportovci si rozuměli. Pro nás to byl turnaj plný emocí, sportovních výkonů a nových přátelství. Překvapilo nás, jak sportovní zápolení vymaže rozdíly mezi atlety a partnery.

Přestože akce byla hlášena dlouhou dobu dopředu, nikdo z okresních médií akci nenavštívil, aby jí zdokumentoval a informoval veřejnost. Mrzí nás, že tak zajímavá akce se nesečkala s větší podporou veřejnosti. A toto není poprvé, co nás překvapil nezámek ze strany médií.

5.8 Závěr výzkumu

Na základě výše provedeného šetření a stanovených výzkumných otázek jsme došli k následujícím závěrům.

Osobní přínos

Jak je patrné ze všech vykonaných rozhovorů, všichni respondenti se díky ČHSO zlepšili. Jak zdravotně, tak i osobnostně. Ať už je to dáno pravidelností tréninků či

setkáváním se s ostatními sportovci, získáváním nových dovedností, zkušeností, návyků. Snadněji dokážou vyřešit nečekané události, naučí se vystoupit ze své komfortní zóny, získají nové kamarády. Dokážou mnohem lépe komunikovat s okolním světem, protože toto všechno je pro ně další nový zážitek, o který se rádi podělí. Prožijí radost z vítězství, naučí se pomáhat si v týmu, kooperovat ve skupině. Postupně se jejich život díky prožitkům začíná rovnat normálnímu životu. V neposlední řadě je to fyzický trénink, který u řady sportovců funguje jako další rehabilitace (svalové parézy atd.). Dále získávají zdravotní dohled v rámci Speciálních olympijských her.

Přínos pro rodinu

Pokud se začne zlepšovat psychická a fyzická situace u dítěte s postižením, je to vždy velké plus. Zejména pokud se těchto aktivit zúčastňuje celá rodina, a ještě navíc má možnost konfrontace s dalšími rodinami s podobným hendikepem, přináší to všem jen pozitiva. Rodina získá všeobecný rozhled a moment uznání a ocenění jejich dítěte je zásadní zlom. Samozřejmě navázání přátelství s podobně smýšlejícími rodinami je bezpodmínečně důležité.

Přínos pro společnost

Jedná se o začlenění mentálně postižených do normálně fungující společnosti. Integrace těchto lidí do běžného života pomocí sportu velmi pomáhá další práci s mentálně postiženými a zlepšuje jejich komunikaci, soběstačnost a smysl života.

Z výzkumu vyplynulo jediné negativum, a to jakým způsobem se rodiny o této možnosti dozvěděly. Přestože organizace funguje již 31 let, není naprosto žádné povědomí o její existenci. Do činnosti ČHSO se zapojili přední čeští herci, politici, kteří se účastnili slavnostních ceremoniálů. Ale pro média organizace zřejmě není zajímavá.

ZÁVĚR

Pro bakalářskou práci byl výběr tématu z našeho pohledu velmi přímočarý a jasný. Vycházíme v ní z našich osobních zkušeností, pocitů a dojmů. Vzhledem k našim dlouhodobým pracovním a osobním zkušenostem s osobami s mentálním postižením, jsme zvolili pro nás zajímavou spolupráci s organizací, která se jmenuje České hnutí speciálních olympiád. Naše spolupráce s nimi je poměrně dlouhodobá, a proto jsme rádi, že se o tuto možnost jakési „terapie sportem“ můžeme podělit.

V teoretické části jsme zjistili, že vliv sportovních aktivit na zlepšení života osob s mentálním postižením je enormně veliký. Tento pravidelný a profesionálně vedený sport lidem velmi pomáhá a zlepšuje kvalitu jejich života. Pokud je navíc tento sport zastřešen profesionální SOI, v českých podmínkách ČHSO, kdy jsou navíc sportovci kontrolováni lékaři a dohlíželi se na jejich celkový zdravotní stav, je to přínos obrovský. Zjistili jsme, že od 60. let minulého století funguje profesionální celosvětová organizace SOI, která právě tuto činnost má ve svých stanovách a organizuje pravidelné celosvětové letní a zimní Speciální olympijské hry, které fungují téměř jako „klasické“ olympijské hry. Ve Speciálních olympiádách vyhrává každý a o účastníky her se starají pořadatelé v dalších doprovodných programech.

V praktické části se potvrdilo, že pravidelné sportování, profesionálně vedené, je obrovských přínosem pro osoby s mentálním postižením. Je zajímavé, jak pravidelnost a sportovní vedení těmto osobám přináší radost. Radost je navíc umocněna oceněním, a to celé přináší obrovský užitek rodině jako celku. Dokonce se některé rodiny zapojily do aktivního vedení dalších sportovců. Toto celé přináší smysl života, jak pro osoby s mentálním postižením, tak i pro jejich rodiny. Je to stav, kdy sportovci (osoby s mentálním postižením) a ti ostatní (tým) prožívají naprosto shodné emoce, city, pocity. Sport smaže rozdíly mezi všemi.

V bakalářské práci jsme došli k závěru, že organizované sportování osob s mentálním postižením jednoznačně smysl má. Pokud osobě s mentálním postižením nabídnete smysl života, začne žít plnohodnotný život. To vše se děje jednoznačnou a pravidelnou formou tréninků, příprav, lékařských kontrol a v neposlední řadě setkávání s komunitou podobně založených lidí. Stane se to pro ně jakousi drogou a toto smysluplné využití volného času má pozitivní dopad i na jejich rodiny. U lidí zapojených do tohoto

hnutí je možné sledovat pozitivní rozvoj fyzických, psychických a sociálních faktorů. Toto hnutí funguje v širším spektru, setkání působí kladně nejen na sportovce, ale i na jejich rodiny. Pro řadu z nich se stala životním posláním. Jedná se o důležitý aspekt i pro celou společnost, kdy dochází k začleňování osob s mentálním postižením do celé společnosti.

Cílem bakalářské práce bylo ukázat důležitost nejen pravidelného sportování, ale i naplnění všech lidských potřeb v oblasti zapojení se do běžného života. Díky Českému hnutí speciálních olympiád mají možnost prožívat radost z dosaženého úspěchu, pocit zklamání a motivace, zlepšovat se a pracovat na sobě, možnost socializace nejen na sportovišti, ale i v běžném prostředí. Vyzdvihnout osobní úsilí rodin osob s MP, kteří mají možnost poskytnout svým členům naplnění životních programů a vidět jejich posun kupředu.

Jak je patrné ze všech konaných rozhovorů, všichni respondenti se díky ČHSO zlepšili. Jak zdravotně, tak i osobnostně. Ať už je to dáno pravidelností tréninků, či setkáváním se s ostatními sportovci, získáváním nových dovedností, zkušeností, návyků. Snadněji dokážou vyřešit nečekané události, naučí se vystoupit ze své komfortní zóny, získají nové kamarády. Dokážou mnohem lépe komunikovat s okolním světem, protože toto všechno je pro ně další nový zážitek, o který se rádi podělí. Je to další téma k hovoru. Prožijí radost z vítězství, naučí se pomáhat si v týmu, kooperovat ve skupině. Postupně se jejich život díky prožitkům začíná rovnat normálnímu životu. V neposlední řadě je to fyzický trénink, který u řady sportovců funguje jako další rehabilitace (svalové parézy atd.). Dále získávají zdravotní dohled v rámci olympijských her – Zdravý atlet.

Pokud se začne zlepšovat psychická a fyzická situace u dítěte s postižením, je to vždy velmi pozitivní. Zejména pokud se těchto aktivit zúčastňuje celá rodina, navíc má možnost konfrontace s dalšími rodinami s podobným hendikepem, přináší to všem jen pozitiva. Rodina získá všeobecný rozhled a moment uznání a ocenění jejich dítěte je zásadní zlom. Samozřejmě navázání přátelství s podobně smýšlejícími rodinami je bezpodmínečně důležité.

Jedná se o začlenění mentálně postižených do normálně fungující společnosti. Integrace těchto lidí do běžného života pomocí sportu ohromně pomáhá další práci s mentálně postiženými a zlepšuje jejich komunikaci, soběstačnost a smysl života.

Z výzkumu vyplynulo jediné negativum – jakým způsobem se rodiny o této možnosti dozvěděly. Přestože organizace ČHSO funguje již 31 let, není naprosto žádné povědomí o její existenci. Do činnosti ČHSO se zapojili přední čeští herci, politici, kteří se účastnili slavnostních ceremoniálů. Ale organizace zřejmě pro média není zajímavá.

Je k zamyšlení, proč naše společnost, chtějící integraci v plné šíři, nejeví o tyto aktivity zájem, proč 30 let náročná práce není zhodnocena médii. Myslíme si, že širší povědomí o těchto aktivitách by přineslo radost nejen osobám s mentálním postižením, ale i jejich rodinám. Kdyby ostatní spoluobčané o podobných akcích věděli, jistě by přibyli další sportovci, trenéři, rodiny, volontéři a v samozřejmě i sponzoři. Je dobře, že i přes tato úskalí stále existuje mnoho lidí a nadšenců, kteří jsou této věci nakloněni.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

ČÁP, J., 1993. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum.
ISBN 80-7066-534-3.

DOBRÝ, L., 1977. *Didaktika sportovních her: učebnice pro fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy*. Praha: SPN.

GAVORA, P., 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

KVAPILÍK, J. a M. ČERNÁ, 1990. *Zdravý způsob života mentálně postižených*. Praha: Avicenum. Život a zdraví (Avicenum). ISBN 80-201-0019-9.

LANGER, S., 1996. *Mentální retardace: etiologie, diagnostika, profesiografie, výchova*. 3. přeprac. vyd. Hradec Králové: Kotva. ISBN 80-900254-8-x.

NEWMAN, S., 2004. *Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením: rozvoj kognitivních, pohybových, smyslových, emočních a sociálních dovedností*. Praha: Portál, 2004. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-872-4.

PETRÁČKOVÁ, V. a J. KRAUS, 1995. *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0497-1.

PODEŠVA, L., 2007. *Manuál zaměřený na integraci osob se zdravotním postižením do společnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1629-8.

RENOTIÉROVÁ, M. a L. LUDÍKOVÁ, 2003. *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0646-2.

Ročenka, 2000. *Speciální olympiáda: Česká republika*.

ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, I., 2000. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-506-7.

TILINGER, P. a A. LEJČAROVÁ, 2012. *Sport osob s intelektovým postižením*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2037-4.

VÁGNEROVÁ, M., 1999. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-214-9.

VALENTA, M., MICHALÍK, J., a M. LEČBYCH, 2012. *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3829-1.

VÍTKOVÁ, M., ed., 2004. *Integrativní speciální pedagogika: integrace školní a speciální*. 2. rozšíř. a přeprac. vyd. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-071-9.

Výroční zpráva, 1994. Zvláštní škola internátní Jetřichovice: archiv. 1994.

WARD, A. D., 1993. *Nový pohled: právo mentálně retardovaných pro Východní Evropu*. Praha.

ZELINKOVÁ, O., 2001. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: [nástroje pro prevenci, nápravu a integraci]*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-544-x.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

MATULAY, K., 1986. *Mentálna retardácia*. Martin: Osveta. ISBN 70-077-86.

Seznam použitých internetových zdrojů

Citace slavných osobností. *Základní pohyb všeho tvorstva je velmi prostý: tam a zpět* [online]. [cit. 2021-11-22]. Dostupné z: <http://www.citaty.net/citaty/18955-ezra-pound-zakladni-pohyb-vseho-tvorstva-je-velmi-prosty-tam/>

Citáty slavných osobností. *Pierre de Coubertin citáty* [online]. [cit. 2021-11-11]. Dostupné z: <https://citaty.net/autori/pierre-de-coubertin/>

MPSV. *Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením* [online]. [cit. 2021-11-11]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/umluva-osn-o-pravech-osob-se-zdravotnim-postizenim>

OLIVER, J. N., 1958. *Vliv cvičení a aktivit fyzické kondice na duševní charakteristiky výchově subnormálních chlapců* [online]. [cit. 2021-11-11]. Dostupné z: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8279.1958.tb01437.x>

Special Olympics Delaware. *History of Special Olympics* [online]. [cit. 2021-11-11]. Dostupné z: <https://www.sode.org/about/history-of-special-olympics/>

Special Olympics World Games Opening Ceremony 2019. In: *YouTube* [online]. [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://youtu.be/ReszieQ29Ow>

Special Olympics [online]. [cit. 2021-11-22]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.org/>

Special Olympics. *25 Years of the Special Olympics Host Town Program* [online]. [cit. 2021-11-16]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.org/stories/impact/25-years-of-the-special-olympics-host-town-program>

Special Olympics. *Career Opportunities* [online]. [cit. 2021-11-15]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.org/about/careers?locale=en>

Special Olympics. *Governance & Finance* [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.org/about/governance-and-finance?locale=en>

Special Olympics. *Serving Athletes, Families and the Community: The Universal Impact of Special Olympics: Challenging the Barriers for People with Intellectual Disability* [online]. [cit. 2021-11-02]. Dostupné z: <https://dotorg.brightspotcdn.com/92/32/4329d2344d5aa78e708bd68295e9/impact-policy-brief-feb3.pdf>

Special Olympics. *Sports* [online]. [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.org/our-work/sports?locale=en>

Speciální olympiáda Česká republika. *Historie* [online]. [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.cz/historie>

Speciální olympiáda Česká republika. *Rodinný program* [online]. [cit. 2021-11-25]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.cz/rodinny-program>

Speciální olympiáda Česká republika. *Vyberte si sport, který vás zajímá* [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.cz/>

Speciální olympiáda Česká republika. *Zdravý atlet* [online]. [cit. 2021-11-23]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.cz/zdravy-atlet>

Speciální olympijské hry Světové zimní hry Kazaň 2022 [online]. [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://www.sokazan2022.com/>

VIRTUS. *About Virtus* [online]. [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://www.virtus.sport/about-virtus>

PINTEREST. *Special olympic sports logos* [online]. [cit. 2021-12-12]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/118641771421100848/>

SEZNAM ZKRATEK

ČHSO	České hnutí speciálních olympiád
Dg.	diagnóza
HA	Healthy Athletes
INAS-FMH	International Federation for sport for para-athletes whith intellectual disability
IQ	intelligenční kvocient
MKN	mezinárodní kvalifikace nemocí
MP	mentální postižení
SK	sportovní klub
SO	Special Olympics
SOI	Special Olympics International
VIRTUS	World intellectual impiartment sport
WHO	World Health Oganization

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A– Seznam sportovních klubů ČHSO.....	I
Příloha B – Fotodokumentace.....	IV

PŘÍLOHY

Příloha A – Seznam sportovních klubů ČHSO

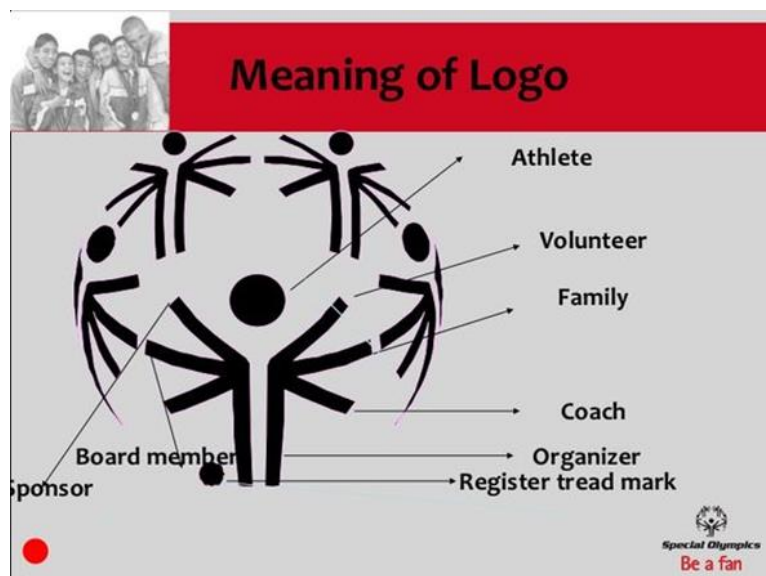
OBEC	SPORTOVNÍ KLUB
Benešov	SK Racek
Blatná	SK Mačkovské Kočky
Bojkovice	SK Světlov Bojkovice
Borotice	SK Stéblo
Brno	SK 1. KRASO
Brno	SK Makej!
Brno	SK Izabelka Brno
Brno	SK Slunečník Brno
Brno	SK Šelepka
Brno – Chrlice	SK Žabičky Chrlice
Bruntál	SK Bruntálští tygři
Bystré	SK Bystré
Čachovice	SK Lipník
Čelákovice	SK Dřeváci Čelákovice
Černovice	SK Černovice
Česká Kubice	SK Domažlice
Česká Lípa	SK Naděje
Český Těšín – Horní Žukov	SK Panteri
Dolní Lánov	SK Lvíčata
Doubravčany	SK Farmáři z Doubravčan
Frýdek-Místek	SK Beskyd Místek
Frýdlant nad Ostravicí	SK Beskyd-Pržno
Háj u Duchcova	SK Hájští kohouti
Hajnice	SK Klokani
Haviřov – město	SK Kosatky Haviřov z.s.
Hodkovice nad Mohelkou	SK Hodkovice nad Mohelkou
Horoušánky	SK Horoušánky
Hradec Králové	SK INTEGRA Hradec Králové
Chvalčov	SK Horalky
Jankov	SK Klokani
Jankov	SK Lavina Odlochovice
Jihlava	SK Ježci Jihlava
Jihlava	SK Kamínek
Kladno	SK Zahrada
Kopřivnice	SK Kopretina Kopřivnice
Krnov	SK Nováci Město Albrachtice
Kroměříž	SK Barborka
Kunovice	SK Bělinka
Kutná Hora	SK Barbora Kutná Hora
Kvasiny	SK Atletik Kvasiny
Lanškroun	SK Koruna
Ledce	SK Sport Ledec
Letovice	SK Agapáči Letovice
Libnič	SK 14 – SPIRIDON – Domov Libnič
Litovel	SK Rybníček
Litvínov – Janov	SK TARTANI
Lochovice	SK SPARTA

Loukov u Mnichova Hradiště	SK Rychlá Rota
Louny	SK Nautilidae Louny
Lučany nad Nisou	SK Severák Horní Maxov
Milovice	SK Sršni Milovice
Mladá Boleslav	SK Jednadvacítky MB
Mladá Boleslav	SK Mladá Boleslav
Neratovice	SK Pojďte dál
Neveklov	SK Světáci Tloskov
Nezamyslice	SK ORION Víceměřice
Nezamyslice	SK Správní kluci Nezamyslice
Nová Paka	SK Život bez bariér
Nový Jičín	SK Centrum Nový Jičín
Nový Jičín	SK Sokolníci Nový Jičín
Olomouc	SK Klíč Olomouc
Olomouc	SK Svižníci
Olšany	SK Domov Paprsek Olšany
Ostrava	SK Kameňáci
Ostrava	SK Žijeme Ostrava
Ostrava – Muglinov	SK Medvědi Ostrava
Ostrava – Muglinov	SK Sluníčko
Ostrava – Svinov	SK Kontakt Ostrava
Otrokovice	SK Naděje Otrokovice
Otrokovice	SK Svišti
Pardubice	SK Vítání
Pístitina	SK Sedmikrásky
Plzeň	SK Spirála
Praha 1	SK Hřibata
Praha 10	SK Hobiti Praha
Praha 10	SK Slavoj Praha
Praha 10 – Strašnice	SK Odra Vilová
Praha 11	SK Blesk
Praha 2	SK Plavci Praha
Praha 4	SK Modrý klíč
Praha 4	SK Sulická
Praha 5	SK Plaváci Praha
Praha 5 – Stodůlky	SK Fénix
Praha 6	SK Rychlá rota Papírnická
Praha 6 – Suchdol	SK Olšiny Praha
Praha 9	SK Jednadvacítky
Praha 9	SK Paprsek Praha
Praha 9	SK Dicraesaurus
Praha 9 – Černý Most	SK Šemík
Praha 9 – Běchovice	SK Běžci Běchovice
Praha 9 – Hloubětín	SK Vlaštovky Hloubětín
Praha 9 – Horní Počernice	SK Bartlík
Prachatice	Sk Stromáci
Přerov	Sk Přerovánek
Psáry	SK Laguna Psáry
Pyšely	SK Pyšely
Rokytnice	SK Rokyta
Roztoky u Křivoklátu	SK Medvědi Leontýn
Rychnov nad Kněžnou	SK Pegas
Sedlec – Prčice	SK Lvíčata
Skřivany	SK Slavoj Skřivany
Slatiňany	SK Pohoda

Smečno	SK Strážci Smečno
Soběslav	SK Rolníčka Soběslav
Strachy	SK Domeček Javorník
Staré Město	SK Linie radosti
Strakonice	SK Strakonice
Střelice u Brna	SK Kanóni Střelice
Svitavy	SK Šance
Šternberk	SK Vincentinum Šternberk
Šumperk	Sk Pomněnka
Tábor	SK Mloci
Tanvald	SK Sluníčko
Tanvald	TJ Tanvald – oddíl Handi, z.s.
Teplice	SK Arkádie Teplice
Trmice	SK Tučňáci Trmice
Trutnov	SK Mezi mosty Trutnov
Třebíz	SK Smečenský Euroinstitut
Tuchořice	SK Chmel Tuchořice
Uherské Hradiště	SK Kaštani Uherské Hradiště
Uherský Brod	SK Jakub Uherský Brod
Uničov	SK Jasňáci Uničov
Ústí nad Labem	SK Team Všebořice
Ústí nad Orlicí	SK Človíček
Úvaly	SK Elšup
Úvaly	SK Šuple
Vejprty	SK Borci z Husovky
Vejprty	SK Kavkazští Ogaři
Velehrad	SK Rosničky Velehrad
Velké Meziříčí	SK DS Březejc o.s.
Vimperk	SK Šumaváci
Vrchlabí	SK Dotek
Vrchlabí 3	SK Krkonoše při TJ Spartak
Zběšičky	SK Dravci Zběšičky
Zlín	SK Hvězdička
Zlín	SK Monoski Zlín
Zlín	SK Berani Zlín
Zlín	Duha Zlín
Zlín	SK Supermani
Žamberk	SK Žampach

Příloha B – Fotodokumentace

Obrázek č. 1 – Znak SO



Zdroj: PINTEREST, online, cit. 2021-12-12

Obrázek č. 2 – Medaile ze SO her



Obrázek č. 3 – Úspěchy SK Sedlec – Prčice



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 4



Zdroj: Foto Lenka (viz případová studie)

Obrázek č. 5



Zdroj: Foto Lenka (viz případová studie)

Obrázek č. 6



Zdroj: Foto Lenka (viz případová studie)

Obrázek č. 7



Zdroj: Foto Lenka (viz případová studie)

Obrázek č. 8



Zdroj: Foto Lenka (viz případová studie)

Obrázek č. 9



Zdroj: Foto Olda (viz případová studie)

Obrázek č. 10



Zdroj: Foto Olda (viz případová studie)

Obrázek č. 11



Zdroj: Foto Olda (viz případová studie)

Obrázek č. 12



Zdroj: Foto Olda (viz případová studie)

Obrázek č. 13



Zdroj: Foto Olda (viz případová studie)

Mezinárodní volejbalový turnaj ve volejbalu

Obrázek č. 14 – pozvánka



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 15 – Společné foto s velvyslancem S. A. E.



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 16 – Vlajka Special Olympics Česká republika



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 17 – Vztyčení vlajky SO Česká republika



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 18 – Slib sportovce



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 19 – Medaile a poháry



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Volejbalová utkání

Obrázek č. 20 Obrázek č. 21



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 22



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 23



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 24



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 24



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 25



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 26



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 27



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

Obrázek č. 28 – Bowling



Zdroj: Foto autorka práce, 2022

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Kateřina Dostálková

Obor: Speciální pedagogika – vychovatelství

Forma studia: kombinovaná

Název práce: České hnutí speciálních olympiád v životě osob s mentálním postižením

Rok: 2022

Počet stran textu bez příloh: 47

Celkový počet stran příloh: 17

Počet titulů českých použitých zdrojů: 18

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 19

Vedoucí práce: PhDr. Josef Novotný, CSc.