

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Reflexe pravidla maximálního úsilí v plaveckých disciplínách

Speciálních Olympiád

(Bakalářská práce)

Autor: Jakub Vyskočil

Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: doc. PhDr. Hana Válková, CSc.

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jakub Vyskočil

Název bakalářské práce: Reflexe pravidla maximálního úsilí v plaveckých disciplínách
Speciálních Olympiád

Pracoviště: Katedra aplikované tělesné výchovy

Vedoucí práce: doc. PhDr. Hana Válková, Csc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt: Tato bakalářská práce je zaměřená na analýzu výsledků mentálně postižených sportovců v plaveckých disciplínách získaných ze soutěží Speciálních Olympiád. V této práci jsem provedl detailní analýzu výsledků kvalifikačních a finálových skupin ze světových her SO Athény 2011 a Visegrádských her Olomouc 2013. Cílem naší práce je ověřit pravidlo maximálního úsilí u plavců, které platí ve Speciálních Olympiádách a které nám udává, že trénovaný a pravidelně se připravující sportovec s mentálním postižením, který soutěží s maximálním úsilím se nemůže v průběhu kvalifikace a finále (v rozmezí dvou dnů) zlepšit v dané disciplíně o více než 15%. Pokud se tak stane, je diskvalifikován. Na světových hrách obdrží stužku s písmenem P, jako participant. Celkem bylo srovnáno přes 2450 výsledků ze světových her Athény 2011 a přes 140 výsledků z Visegrádských her Olomouc 2013. Na základě výsledků bylo zjištěno, že pravidlo maximálního úsilí je tedy platné, ovšem za dodržení základního principu Speciálních Olympiád a to je trénovanost sportovce. Jelikož z výsledků vyplývá, že se plavci nejen zlepšovali, ale i zhoršovali ve finálových skupinách, navrhuji aby se platnost pravidla 15% využívala i pro plavce, kteří se zhoršili ve finále o více jak 15% a tímto byli diskvalifikováni stejně jako ti, kteří se zlepšili o více jak 15% ve finále. Tímto bychom dosáhli, že trenéři budou své svěřence trénovat opravdu poctivě a nepřihlásí je na akci, jestliže nebudou řádně natrénováni tak, aby jejich časy kvalifikační a finálové byly v rozmezí plus nebo minus 15%. Je třeba ovšem také intenzivně školit trenéry.

Klíčová slova: mentální postižení, Speciální olympiáda, pravidlo maximálního úsilí, plavání, výkon v plavání, motorické dovednosti.

Souhlasím s půjčováním této bakalářské práce v rámci knihovního řádu a služeb.

Bibliographical identification

Author's name and surname: Jakub Vyskočil

Title of the bak thesis: Reflections on the rule of maximum effort in swimming events
Special Olympics

Department: Department of Applied Physical Education

Supervisor: doc. PhDr. Hana Válková, Csc.

Year thesis defense: 2013

Abstract: This thesis is focused on the analysis of the results of mentally disabled athletes in swimming events obtained from the Special Olympics competitions. In this work I have carried out a detailed analysis of the results of the qualification and the final group of SO World Games Athens 2011 and the Visegrad games Olomouc 2013. The aim of our work is to verify the rule of maximum effort for swimmers that apply in the Special Olympics, which tells us that trained and regularly prepares athlete with mental disabilities, which competes with maximum effort, not during qualifying and finals (within two days) improve in the event of more than 15%. If so, he is disqualified. At the World Games will receive a ribbon with the letter P, as a participant. There were razed over 2450 results from World Games Athens 2011, and over 140 results from Visegrad games Olomouc 2013. Based on the results, it was found that the rule of maximum effort is therefore valid, but within the basic principle Special Olympics and toning the sportsman. Since the results indicate that not only improved swimmers, but also worsened in final groups suggest that the rule takes effect 15% used for swimmers, which worsened in the finals of Vive than 15% and thus were disqualified as well as those who improved by more than 15% in the final. This we have achieved that trainers will train their wards honestly and not log it to the event, if not properly trained enough so that their times qualifying and finals were within plus or minus 15%. It should, however, also intensively trained coaches.

Keywords: mental disabilities, Special Olympics, maximum effort rule, swimming, swimming performance, motor skills.

I agree with lending of this thesis in the library system and services.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci zpracoval samostatně, pod vedením doc. PhDr. Hany Válkové, CSc. a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne.....2013

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT	8
3 MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ	9
3.1 Definice mentálního postižení.....	9
3.2 Příčiny vzniku mentální retardace (etiologie).....	9
3.3 Klasifikace stupňů mentálního postižení.....	10
4 SPORT OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM	12
4.1 Význam sportu pro mentálně postižené.....	12
4.2 INAS-FID a Český svaz mentálně postižených sportovců	12
5 SPECIÁLNÍ OLYMPIÁDY	14
5.1 Obecné pojetí a charakteristika Speciálních olympiád SO.....	14
5.2 Program Speciálních olympiád.....	14
5.3 České hnutí Speciálních Olympiád.....	15
5.4 Pravidlo maximálního úsilí.....	16
5.5 Počet registrovaných sportovců s MP v ČR.....	17
6 PLAVÁNÍ	18
6.1 Plavání mentálně postižených.....	18
6.2 Výuka plavání mentálně postižených sportovců.....	19
6.3 Techniky plavání.....	20
6.4 Plavecké disciplíny v rámci Speciálních olympiád.....	21
6.5 Dělení do finálových skupin.....	22

7 CÍL	23
7.1 Cíl bakalářské práce.....	23
7.2 Úkoly.....	24
7.3 Výzkumné otázky.....	24
8 METODIKA PRÁCE	25
8.1 Soubor účastníků.....	25
8.2 Sběr dat.....	25
8.3 Zpracování dat.....	25
8.4 Postup (organizace výzkumu).....	26
9 VÝSLEDKY	27
9.1 Světové hry Athény 2011.....	27
9.2 Visegrádské hry Olomouc 2013.....	33
10 DISKUZE	34
11 ZÁVĚR	36
12 SOUHRN	37
13 SUMMARY	38
14 REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURY	39
15 PŘÍLOHY	41

1 ÚVOD

Ve Speciálních olympiádách neexistuje přesná klasifikace sportovců do skupin. Výkony sportovců jsou postaveny na principu relativně maximálního výkonu, tzn. že každý sportovec má specifické schopnosti a tím pádem i své určité limity. Existuje velmi široká paleta diagnóz a kombinací mentálního postižení. Proto existuje pravidlo maximálního úsilí. Veřejnost a někteří trenéři toto pravidlo příliš nechápou a nevěří tomu, proto se v této bakalářské práci pravidlo maximálního úsilí pokusím ověřit na konkrétních výsledcích z praxe.

Již od prvního roku na fakultě tělesné kultury jsem pomalu přemýšlel jakého že tématu by se moje bakalářská práce mohla týkat. Ve třetím ročníku, kdy jsme si téma bakalářské práce už vybrat museli, jsem se dozvěděl, že je možné psát práci na tzv. veřejnou zakázku. Řekl jsem si proč ne, jdu do toho. Nač ztrácet čas vymýšlením někdy až absurdních témat bakalářské práce, když můžu udělat přinejmenším něco alespoň trošku užitečného. Po dobu mého studia oboru Aplikované tělesné výchovy jsem se setkal s mnoha druhy sportovních aktivit pro osoby s mentálním postižením, avšak nejvíce mne zaujalo plavání ve Speciálních olympiádách, na kterých jsem měl možnost participovat ať už jako pomocník nebo přímo organizátor. Moje bakalářská práce se tedy bude orientovat tímto směrem a zabývat se otázkou zda platí tzv. pravidlo maximálního úsilí ve Speciálních olympiádách.

Existují i organizace, které pro sportovce s nějakým handicapem sportovní aktivity organizují. Z organizací, které se zabývají sportovní činností mentálně postižených, má snad největší význam Mezinárodní hnutí Speciálních olympiád (SOI), v našich zemích České hnutí Speciálních olympiád (ČHSO). SOI je specifický směr rozvoje sportovních aktivit mentálně postižených od základní úrovně až po reprezentační. Vznikla v 60. letech v USA, v roce 1991 v ČR.

2 POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT

Pohybová aktivita osob s mentálním postižením

Pohybová aktivita je životně důležitá nejen pro intaktní populaci, ale samozřejmě také pro osoby s mentálním postižením. Doby, kdy si lidé nedokázali představit mentálně postiženého člověka na sportovišti nebo dokonce na závodech jsou dávno pryč. Pohybové aktivity samy o sobě sehrávají významnou roli v rozvoji osoby s mentálním postižením. Pohyb je prostředkem sebevyjádření, prostředkem interakce s materiálním a sociálním prostředím, prostředkem k poznání sebe sama. Pohybové aktivity rozvíjí klienta v oblasti výchovně vzdělávací a zdravotní (Karásková, 2002). Sport je podle Hodaně (1977) chápán jako specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže. Tělesná výchova přestala být pouze soukromou zálibou. Její obsah nelze chápat jen z hlediska složky výchovy nebo dokonce pouhého školního předmětu. Tělovýchovná činnost jako součást života jedince i společnosti zahrnuje řízenou tělesnou výchovu, brannou přípravu, organizovaný sport. Tělesná výchova se uskutečňuje individuálně ve volném čase jako rekreace a zábava nebo může být i léčebným prostředkem (Kysučan, 1990)

3 MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ

Nejdříve je třeba ujasnit si terminologii. Existuje celá řada termínů a výrazů, které se mohou používat avšak některé z nich jsou již značně zastaralé nebo by se dokonce v dnešní době z hlediska etického používat neměly. Při definici se se často používají výrazy jako mentální retardace, mentální postižení, intelektové postižení atd. Já v této bakalářské práci budu používat výraz mentální postižení, protože např. mentální retardace je už v dnešní době značně zastaralý výraz. S výrazem mentální retardace se ovšem také několikrát setkáme v citacích různých autorů. Mentální postižení tvoří jednu z nejpočetnějších skupin mezi všemi postiženými. Počet osob s mentálním postižením stále stoupá a to nejen u nás, ale i celosvětově. Přesný počet mentálně retardovaných v naší populaci neznáme. Avšak na základě odborných odhadů se uvádí, že v současné době jsou mentální retardací postižena asi 3% občanů. Z toho 2,6 % lehkou mentální retardací a 0,1-0,2 % těžkou a hlubokou mentální retardací. Podobná čísla se uvádí i ostatních evropských zemích. V ČR žije asi 300 tisíc osob s mentálním postižením. (Švarcová-Slabinová, 2006)

3.1 Definice mentálního postižení

Nejdříve si vymezíme pojem mentální postižení, abychom lépe pochopili, o jaké postižení se vlastně jedná. U mentální retardace jde o vývojové opoždění jedince, které vzniká během nejranějšího období a projevuje se v některých nebo ve všech hlavních oblastech jeho vývoje psychiky (Dolejší, 1973). Mentální retardaci také definuje Valenta a Muller (2003) jako vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí představující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatálními, perinatálními i postnatálními příčinami.

3.2 Příčiny vzniku mentálního postižení (etiologie)

Příčinou vzniku mentální retardace je postižení centrální nervové soustavy (CNS). Tato porucha může vzniknout různým způsobem, její etiologie se projeví kvantitativně i kvalitativně v klinickém obrazu, tj. závažností postižení a převažujícími symptomy. Jde o multifaktoriálně podmíněné postižení, na jeho vzniku se může podílet jak porucha genetických dispozic, které vedou k narušení rozvoje CNS, tak nejrůznější vnější faktory, které poškodí mozek v rané fázi jeho vývoje. Obě složky působí ve vzájemné interakci.

3.3 Klasifikace stupňů mentálního postižení

Mentální postižení je vlastně snížená úroveň rozumových schopností v psychologii označovaných jako inteligence. Mentální postižení není jednoduché klasifikovat a vymezit jejich stupně úplně přesně. Mentální postižení je zařazena do kategorií F70 – F79 a je rozdělena následně podle dosaženého IQ na lehkou (IQ – 50 – 69), středně těžkou (IQ – 35 – 49), těžkou (IQ – 20 – 35) a hlubokou (IQ – do 19). Dále klasifikace přihlíží k tomu, zda je postiženo chování nebo ne (0 – žádné postižení chování, 1 – výrazné postižení chování). (Valenta a Muller, 2003). Podle Švarcové-Slabinové (2006) existují ještě další druhy mentální retardace. Tzv. jiná mentální retardace (F78) a nespécifikovaná mentální retardace (F79). Teď přistoupíme k přesnější charakteristice stupňů mentálního postižení.

Lehká mentální retardace (IQ 50 – 69) (F70). Tuto skupinu tvoří asi 4/5 mentálně postižených (Janotová, 1998). Lehce mentálně postižení začínají mluvit později než je obvyklé, avšak většinou dosáhnou schopnosti užívat řeč účelně v každodenním životě. Většina také dosáhne úplné nezávislosti v osobní péči. Také v praktických domácích dovednostech nemívají tyto osoby žádný problém. Potíže se projevují obvykle při teoretické práci ve škole, kde mívají problémy se čtením a psaním (Švarcová-Slabinová, 2006). Lehká mentální retardace vzniká velmi často v důsledku zděděné inteligence a také zásluhou vlivů rodinného prostředí. Omezení rozumového vývoje i ostatních psychických funkcí se projeví více ve věku předškolním a ještě více po vstupu do základní školy (Sovák, 1983).

Středně těžká mentální retardace (IQ 35 - 49) (F71). U osob se středně těžkou mentální retardací je výrazně opožděn rozvoj chápání a užívání řeči. Mají také omezenou schopnost starat se sami o sebe. Ve škole jsou velmi limitováni, avšak někteří žáci si dokáží při kvalifikovaném pedagogickém vedení osvojit základy čtení, psaní a počítání. V dospělosti jsou schopni většinou vykonávat jednoduchou manuální práci, avšak musí být dostatečně instruováni a musí být zajištěn odborný dohled (Švarcová-Slabinová, 2006). V oblasti intelektové je u osob s IQ 35-49 velký nedostatek v základních psychických procesech. Velmi obtížně si osvojují pojmy s konkrétním obsahem, nedokáží konkrétně uvažovat. (Edelsberger a Kábele, 1988). Motorika u těchto dětí je celkově opožděná, v jemné motorice a v koordinaci pohybů mají nedostatky. Přesto je možné při častém a pravidelném opakování nacvičit s těmito dětmi jednoduché cviky (Koluchová, 1989).

Těžká mentální retardace (IQ 20 – 34) (F72). Jedinci s těžkou mentální retardací mají sníženou úroveň schopností podobně jako u středně těžké mentální retardací, avšak mnohem výrazněji. Velmi

často trpí určitým stupněm poruchy motoriky nebo dalšími přidruženými poruchami. Výchova těchto jedinců je značně omezená, avšak zkušenosti ukazují, že včasná systematická a dostatečně kvalifikovaná rehabilitační, výchovná a vzdělávací péče může významně přispět k rozvoji jejich motoriky, rozumových schopností a celkovému zlepšení kvality života. (Švarcová-Slabinová, 2006). Mnoho jedinců z této skupiny mentálně postižených má také další přidruženou vadu. Nejčastěji se jedná o porušenou motoriku, která vzniká jako následek poruchy centrální nervové soustavy. Z psychických projevů se podle Edelsbergera a Kábeleho (1988) více projevuje vnímání a ostatní psychické procesy se uplatňují jen minimálně, zcela schází racionální myšlení. Mohou se také objevovat pudové reakce, často se objevuje sklon k prudkému, impulzivnímu jednání a k afektům zlosti.

Hluboká mentální retardace (IQ je nižší než 20) (F73). Jedinci s hlubokou mentální retardací jsou těžce omezeni ve schopnosti porozumět požadavkům nebo instrukcím. Většina je také imobilní nebo je velmi vážně pohybově omezená. Nejsou schopni pečovat o své základní potřeby a velmi často bývají inkontinentní. Jsou schopni pouze rudimentární komunikace. Výchova a vzdělávání u těchto osob je jen velmi omezená. Naprostá většina osob s hlubokou mentální retardací potřebuje stálou celodenní pomoc a dohled (Švarcová-Slabinová, 2006). Hlubokou mentální retardaci mohou lékaři a psychologové rozpoznat již v kojeneckém věku. Velmi často bývá přidružen i smyslový nebo somatický defekt než u ostatních lehčích stupňů postižení (Koluchová, 1989).

Jiná mentální retardace (F78). Tato kategorie bývá využita jen tehdy, pokud je stanovení intelektové retardace pomocí klasických metod nesnadné nebo nemožné pro další přidružené senzorické nebo somatické poruchy. Je tedy využívána např. u nevidomých, neslyšících, nemluvicích, u osob s těžkými poruchami chování, u osob s autismem nebo u těžce tělesně postižených jedinců (Švarcová-Slabinová, 2006).

Nespecifikovaná mentální retardace (F79). Do této kategorie spadají osoby, u nichž byla mentální retardace prokázána, ale není dostatek informací, aby bylo možné zařadit pacienta do jedné z výše uvedených kategorií (Švarcová-Slabinová, 2006).

4 SPORT OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

4.1 Význam sportu pro mentálně postižené

Sport mentálně postižených je společensky velmi významnou oblastí, a to ze dvou důvodů. Za prvé, jeho aktivní provozování kompenzuje sportovcům jejich zdravotní omezení a dodává jejich životu novou dimenzi. Za druhé, trénink sportovců a jejich účast v soutěžích napomáhá integraci této skupiny do společnosti. Sport mentálně postižených se organizuje a provádí na všech úrovních – rekreační, výkonnostní i vrcholové. Člení se podle druhu mentálního postižení do kategorií a předpokládá speciální zabezpečení materiálním vybavením, organizací, odborníky a také zvláštní úpravou pravidel. Sport mentálně postižených je významný zejména nabídkou sportovních aktivit co největšímu okruhu zájemců. Nejde pouze o soutěžení a reprezentaci, ale také o možnost soutěžit s rovnocenným okolím a možnosti sportovce začlenit se do určitého kolektivu. Sportovci mohou prokázat výkonnost jak sami sobě, tak rodině a širokému okolí. Tím získají touhu po zlepšení výkonů, po vítězství. Díky sportu mají mentálně postižení možnost získat nové kamarády, zvýšit sebevědomí, přispívá také k jejich orientaci ve světě a v neposlední řadě pomáhá také sportovcům s mentálním postižením učit se, trávit volný čas smysluplně a především pozitivně. Díky úspěchu a vazbě na sportovní aktivity je mentálně postiženým sportovcům zajištěna úcta a podpora okolí. Sport můžeme také považovat za významný prostředek prevence sociálně patologických jevů a trestné činnosti. (retrieved 22.3.2012 from the World Wide Web: <http://www.hendikep.cz/index.php?option=com>)

4.2 INAS-FID a Český svaz mentálně postižených sportovců

Je to mezinárodní sportovní federace pro osoby s intelektovým postižením (International Sports Federation for People with an Intellectual Disability). INAS-FID byla založena v roce 1986 s cílem vytvořit možnosti pro sportovce s intelektovým postižením na poli sportovního soutěžení v oblasti soutěžního sportu, v oblasti vrcholového sportu, jako jsou Olympijské hry, při respektování pravidel soutěžení používaných mezinárodními sportovními federacemi (např. pro atletiku jsou využívána pravidla IAAF, pro basketbal pravidla FIBA, apod.) Národní členské organizace (může být pouze jedna za stát) jsou rozděleny na 5 regionálních oblastí – Afriku, Ameriku, Asii / jižní Pacifik, Evropu a severní Afriku / Střední východ. INAS-FID nabízí sportovcům s intelektovým postižením účast na ME a regionálních mistrovstvích v individuálních sportech, jako jsou atletika, cyklistika, judo, klasické lyžování, sjezdové lyžování,

plavání, stolní tenis a tenis, a v kolektivních sportech, jako jsou basketbal a kopaná (klasická v jedenácti i sálová – futsal). Ostatní sporty rovněž mohou přicházet v úvahu, mohou začít v kategorii rozvojových. Uvažuje se o volejbalu, vzpírání, nohejbalu, moderní gymnastice, apod. Nelze opomenout trochu mimo program INAS-FID stojící veslování, které bylo a je podporováno a rozvíjeno v rámci mezinárodní veslařské federace a čtyřka s kormidelníkem je paralympijskou veslařskou disciplínou.

(retrieved 22.1.2011 from the World Wide Web:

http://www.uzps.cz/svazy/csmmps/sport_intelektove_postizenych/historie_a_soucasnost_sportu_ve_s_vete/)

Český svaz mentálně postižených sportovců

Logo:



V rámci Českého svazu mentálně postižených sportovců se provozují tyto sporty: atletika, cyklistika, florbal, kopaná, košíková, lyžování, plavání, přespolní běh, stolní tenis a turistika. Český svaz mentálně postižených sportovců je občanským sdružením samostatných sportovních oddílů, odborů, klubů a tělovýchovných jednot, případně dalších organizací a jednotlivců (dále jen oddílů), které zajišťuje tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost sociální skupiny mentálně postižených sportovců. Členy svazu jsou především mentálně postižení sportovci, jejich doprovodné osoby - bez rozdílu věku. Za mentálně postižené sportovce jsou pokládány osoby, které na základě pedagogicko-psychologického vyšetření, prokazujícího snížení rozumových schopností, jsou vzdělávány a vychovávány v zařízeních pro mentálně postižené – ZŠ praktické, ZŠ speciální, na ZŠ se speciálním vzdělávacím programem, praktické škole, odborném učilišti, ústavu sociální péče pro mentálně postižené či v jiném zařízení podobného typu.

5 SPECIÁLNÍ OLYMPIÁDY

5.1 Obecné pojetí Speciálních olympiád Charakteristika SO

Co je to Speciální olympiáda? Je to název pro celosvětové sportovní hnutí založené pro osoby s mentálním postižením. Special Olympics International (SOI) je oficiálně uznáno Mezinárodní olympijským výborem a začleněno do struktury světových soutěží. Toto je rozhodnutí je závazné pro dodržování všech olympijských myšlenek a zásad, včetně zásady fair play a principů užívání symboliky olympiád a Speciálních olympiád. Posláním Speciálních olympiád je poskytovat osobám s mentálním postižením jakéhokoliv stupně, ovšem od osmi let celoroční možnost tréninku a sportovního zápasení v různých olympijských sportech. Sportovní programy jsou příležitostí neustále rozvíjet fyzickou zdatnost, prokazovat odvahu, radost ze zážitků a účastnit se a spolupracovat na rozvoji svého talentu a dovedností. (Válková, 1998). Za posledních 30 let došlo k velkému nárůstu příležitostí pro sportovní a pohybové aktivity pro osoby s mentální retardací. Toto je způsobeno z velké části vznikem speciálních olympiád. V roce 1968 se konala první speciální olympiáda se v Chicagu. Zúčastnilo se asi 1000 lidí. V roce 2003 už to bylo více než 7000 lidí z celého světa na letních hrách v Dublinu, Irsko. Dnes se odhaduje, že se Spec. olympiád účastní více než 3 miliony lidí z 180 zemí. Speciální olympiády mají zdůrazňovat radost, která přichází s fyzickou aktivitou a soutěžením. Jedním cílů SO je to, aby každý sportovec byl vítězem. Tento přístup můžeme nalézt také v mottu SO a zní: "Dovolte mi, abych vyhrál, ale pokud nevyhrají, necht' jsem statečný v mém dalším pokusu." (retrieved 23.3.2012 from the World Wide Web: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=568>)

Cílem speciálních olympiád je pomoci všem osobám s mentálním postižením nalézt cestu do společnosti tak, aby byly akceptovány, respektovány a aby jim byla dána možnost stát se uplatnitelnými občany s lidskou důstojností. (Válková, 1998)

5.2 Program Speciálních olympiád

Program speciálních olympiád pro mentálně postižené založila na sklonku 60.let v USA paní Eunice Kennedyová - Shriverová, sestra prezidenta Johna F. Kennedyho a uvedla tak v život myšlenku sportování jako prostředku rozvoje osobnosti a integrace lidí s mentálním postižením. Moderní společnost si zvykla posuzovat a hodnotit člověka především podle dosažených úspěchů a vítězství. Speciální olympijský program je otevřen všem lidem s mentálním postižením, kteří dovršili 8 let a jejichž IQ není vyšší než 80. Dolní hranice IQ není určena, to znamená, že do

sportovní činnosti mohou a mají být zapojováni i jedinci s těžkým stupněm mentálního postižení. SO hry pak představují vyvrcholení SO programů a mohou být pořádány na různých úrovních - regionální, národní, mezinárodní, evropské a světové. Mezinárodní program SO (SOI) má svá přesná pravidla, vyjadřující základní myšlenky SO, a své stálé orgány od světových přes kontinentální až po národní. V současné době má přes 140 oficiálně akreditovaných národních členů. Posláním SO je nabídnout mentálně postiženým pravidelnou sportovní činnost během celého roku. Tato pravidelná odborně vedená sportovní aktivita mentálně postižených tvoří vlastní speciální olympijský program a může v současnosti zahrnovat 19 letních (atletika, plavání, gymnastika, badminton, košíková, volejbal, kopaná, házená, kuželky, bocce, vzpírání, jezdectví, bruslení na kolečkových bruslích, cyklistika, jachting, softball, tenis, stolní tenis, golf) a 5 zimních (sjezdové lyžování, běžecké lyžování, krasobruslení, rychlobruslení, halový hokej) sportů.
(retrieved 22.1.2011 from the World Wide Web: <http://www.specialolympics.cz/cz/index.htm>)

5.3 České hnutí Speciálních Olympiád

Logo:



České hnutí speciálních olympiád (ČHSO) je oficiálním akreditovaným národním programem Special Olympics Inc. ČHSO v souladu s cíli a pravidly SO organizuje akce speciálních olympiád v České republice a zajišťuje zapojení ČR do mezinárodních programů SO. ČHSO sdružuje 127 sportovních klubů SO v celé ČR a do jeho programu pravidelného sportování je v těchto klubech zapojeno přes 2500 sportovců s mentálním postižením.

Posláním ČHSO je v souladu s mezinárodním programem Speciálních olympiád zejména poskytovat příležitost celoročního sportovního tréninku a sportovních soutěží v různých sportech olympijského typu pro lidi s mentálním postižením ve věku osmi let a výše, dávat jim soustavnou příležitost rozvíjet tělesnou zdatnost, osvědčovat odvahu a odhodlání, prožívat radost, sdílet a

rozvíjet dovednosti a přátelství se svými rodinami, ostatními sportovci Speciálních olympiád a celým společenstvím.

(retrieved 22.3.2012 from the World Wide Web: <http://www.specialolympics.cz/cz/index.htm>)

5.4 Pravidlo maximálního úsilí

Pravidlo maximálního úsilí neplatí pouze u plaveckých disciplín, ale i v celé řadě ostatních disciplín Speciálních Olympiád. V individuálních atletických disciplínách se uplatňuje 10% u disciplín od 800 nahoru a u malých disciplín (dálka z místa, 50 m běh, 50 m chůze, míček 150 gr) 20%. U ostatních 15 %. V cyklistice, běžeckém i sjezdovém lyžování se uplatňují určitá specifika vzhledem ke sněhovým nebo klimatickým podmínkám. U týmových sportů je řešeno v rámci testů individuálních dovedností. Teď už se ale po velmi stručném exkurzu pravidla maximálního úsilí u ostatních disciplín budeme věnovat podrobněji pravidlu v plaveckých disciplínách.

Sportovec i trenér mají povinnost řídit se podle litery a ducha pravidel. Trenér má instruovat sportovce aby soutěžil čestně a s maximálním úsilím v kvalifikačních kolech či finálových skupinách. Trenéři jsou dále odpovědní za zaznamenání hodnocení a předběžné nebo kvalifikační výsledky jejich sportovců, které správně odrážejí jejich schopnosti. V opačném případě může dojít k porušení pravidla čestného soutěžení. Pravidlo je diskutováno ve výboru SOI, ale ocitá se také v pozornosti a zájmu trenérů. Pravidlo čestného soutěžení hovoří o tom, že se trénovaný a s maximálním úsilím soutěžící sportovec nemůže v průběhu 1 – 2 dnů zlepšit v dané plavecké disciplíně mezi kvalifikací a finále o více než o 15%. Sportovec, který pravidlo poruší, může být diskvalifikován pověřenou komisí pro sportovní pravidla na této soutěži. V případě diskvalifikace je takový závodník hodnocen pouze jako „účastník“ finálové skupiny bez nároků na umístění a obdrží účastnickou stužku, zatímco první tři místa jsou oceňována medailemi a zbývající místa stužkou s pořadím 4 – 8. Podstatnou odpovědnost na případném vyloučení nese trenér a může mu pověřenou komisí pro sportovní pravidla na soutěži být zakázáno vedení sportovce. Cílem pravidla čestného soutěžení je vyloučit kalkulaci se zařazením sportovce do finálové skupiny nižší úrovně, který by tak bezproblémově získal lepší finálové umístění.

5.5 Počet registrovaných sportovců s MP v ČR

Členská základna má vzrůstající tendenci, rozšiřuje se i počet oddílů v České republice. Tento zájem je důsledkem stoupající kvality závodů, větší důstojnosti a neposlední řadě také roustoucím zájmem ze strany intaktní polulace.

1995	740 členů	10 oddílů
1996	1218 členů	14 oddílů
1997	1468 členů	15 oddílů
1998	2058 členů	20 oddílů
1999	2206 členů	21 oddílů
2000	2335 členů	21 oddílů
2001	2461 členů	22 oddílů
2002	2667 členů	22 oddílů
2003	2781 členů	28 oddílů
2004	3057 členů	33 oddílů
2005	3453 členů	35 oddílů
2006	3649 členů	38 oddílů
2007	3672 členů	40 oddílů

Mnohé sportovní kluby jsou složeny z několika oddílů. Zájem o činnost ve svazu neustále vzrůstá, ale nárůst členské základny se vedení ČSMPS snaží regulovat s důrazem na co největší kvalitu členské základny a organizace oddílů. V plaveckých disciplínách je trend však za posledních pár let opačný, zájem o plavání na SO klesá. Podle Žerníčka M. byl vrchol počtu startujících na SO v plaveckých disciplínách mezi roky 1998 až 2001. Dle zápisu valné hromady ČHSO v dubnu 2013 je registrováno 139 klubů SO, z toho 41 má oddíl plavání. V těchto klubech je elkem 187 registrovaných plavců. Některé kluby mají pouze po 1 – 2 závodnicích, nejčastěji se věnují 4 – 6 závodníkům, avšak jsou i takové, které mají 11, 14 nebo 22 závodníků.

6 PLAVÁNÍ

6.1 Plavání mentálně postižených

Plavání osob s mentálním postižením je dnes už velice rozšířené a především velmi oblíbené. Plavání přispívá k lepší adaptaci mentálně postižených osob na prostředí a může být také určitou přípravou pro volnočasové sportovní aktivity.

Motorika a její učení ve vodě je u jednotlivých handicapovaných jedinců zcela odlišné, vždy je však zapotřebí individuálního přístupu ke každému jednotlivci. Plavání u mentálně postižených osob vykazuje zvláštnosti v závislosti na míře a charakteru postižení. Vyžaduje značnou individualizaci celkové strategie i v jednotlivých přístupech k jedincům i k menším skupinkám. Plavání ve vztahu k lokomoci mentálně postiženého člověka představuje z hlediska celkové náročnosti možnou a vzhledem ke svému různorodému zaměření i vhodnou pohybovou aktivitu pro rané i pozdější období života (dokonce i stáří). Jeví se jako vhodná pohybová aktivita podporující v dětském věku rozvoj psychomotorického potenciálu, v dospělém věku všeobecně i speciálně podporující zdraví. Při častém kombinovaném zdravotním postižení, vedle mentální retardace i tělesné postižení, se může stát jednou z mála doporučovaných pohybových aktivit. Schopnost osvojit si komplexní plavecké dovednosti je v závislosti na rozsahu a charakteru zdravotního postižení vždy dlouhodobým procesem. V závislosti na etiologii a dalším vývoji postižení mohou být vedle intelektu více či méně zasaženy i další stránky osobnosti, ovlivněny psychické procesy, kvalita poznávací i analytické činnosti, řízení emocí, motorika, řeč apod. Mentální postižení může být komplikováno i dalšími zdravotními problémy. Schopnost motorického učení může vykazovat výrazné zvláštnosti v souvislosti s působením vodního prostředí, které je další zátěží, vede ke značným komplikacím (Čechovská, 2002).

K základním vlivům vodního prostředí na člověka řadíme vliv tepelný a mechanický. Tepelný vliv je dán tepelnou vodivostí vody, proto voda výrazně ohřívá nebo ochlazuje tělesný povrch. Při plavání působí na povrch těla hydrostatický tlak vodního sloupce daný hloubkou ponoření těla. V plicích je v klidové poloze stejný tlak jako nad hladinou. Proto při vdechu musí dýchací svaly tento tlak překonat. Plavání ovlivňuje činnost vnitřních orgánů, zvyšuje se látková přeměna, nároky na dodávku kyslíku, na odstraňování kysličníku uhličitého a přísun energeticky bohatých látek do svalů. Zvláště je funkčně zatěžován dýchací a oběhový systém (Bank, 1991). Plavání má velký význam při výchovném působení, zejména ve školní tělesné výchově, ale i ve sportovním tréninku. Plavání má také vliv na motivační činitele osobnosti a má dokonce i vliv na zvyšování pracovního výkonu z hlediska zdravotní prevence (Jursík, Laurencová, 1980)

Plavecká lokomoce je pro osoby s mírným a středním postižením zvládnutelnou a také velmi vhodnou pohybovou aktivitou pro rané i pozdější období života jedince. V dětském věku může podporovat rozvoj psychomotoriky, v dospělosti je pak aktivitou, která obecně podporuje zdraví jedince. U jedinců s kombinovanými vadami je také často jednou z mála doporučovaných aktivit (Čechovská, 2002)

6.2 Výuka plavání mentálně postižených sportovců

Základní plavecká výuka

Cílem základní plavecké výuky je v návaznosti na dílčí dovednosti vybudovat komplexní plaveckou dovednost umožňující jistou, bezpečnou a ekonomickou lokomoci ve vodě. Zvláštnosti motorického učení ve vodě ve vztahu k mentálnímu postižení musejí vést ke značné individualizaci programů. Organizace plavecké výuky musí zohledňovat kvalitní podmínky, např. výukový bazén (s mělkou vodou i s hlubší vodou), vyšší frekvence podnětů (výuka kratší, ale čtenější – 2 krát týdně, i vícekrát), forma výuky (diferenciace, malé skupiny, individuální výcvik) a možnost využívání pomůcek.

Modelem pro nácvik lokomoce je základní technika sportovních plaveckých způsobů – prsa, kraul, znak. Snažíme se formovat účinný plavecký styl, ústupky směřující k modifikacím technik je třeba udělat až po zvážení nedostatečného postupu v motorickém učení vzhledem k úrovni mentálního postižení. Konečný styl se pak stává kompromisem mezi úsilím a možnostmi jedince. Individualizovat je zapotřebí také výběr vhodných postupů nácviku, kombinovat nápodobu jednoduché ukázky, nácvik prvků a postupných koordinací. Při výběru metod využíváme i cvičení na suchu a účelně aplikujeme vhodné nadlehčovací pomůcky pro stabilizaci polohy ve vodě. Při výuce mentálně postižených jsou kladeny velké nároky na práci učitele plavání. Je nutné se připravit na zdlouhavý proces, neustálé opakování, časté návraty k již naučenému a zejména se zaměřujeme na prožitkovost a aktuální pocity zúčastněných. Učitel musí být trpělivý, vynalézavý a kreativní, musí prokázat důslednost ve vedení, posilovat motivaci, zaměřovat se na prožitek a teprve potom na dovednost.

6.3 Techniky plavání

Kraul

Kraul je považován za nejefektivnější plaveckou techniku. Pro svoji efektivnost je využíván v současnosti také v jiných sportech, jejichž součástí je plavání. Hlavní hnací silou jsou záběry horních končetin, dolní končetiny mají převážně stabilizační a vyrovnávací funkci. Nejčastěji se plave tzv. šesti úderovým kraulem, kdy na jeden záběrový cyklus horních končetin připadá šest záběrů nohama. Tato frekvence je v praxi různá a mění se i dle intenzity (Čechovská a Miler, 2001)

Prsa

Plavecký způsob prsa patří mezi nejstarší plavecké techniky. I dodnes je hlavně v rekreačním plavání nejvíce vyhledávaným plaveckým způsobem, a to převážně u starších lidí. Plavecký způsob prsa umožňuje dobrou orientaci plavce zejména v přírodních podmínkách. Na druhé straně je tento způsob považován za umělý, náročný na časoprostorovou souhru pohybů a schopnost vnímání rytmu. Plavecký způsob prsa mají dlouholetou tradici a obecně se zařazuje u dětí od 6 – 7 let, tedy u dětí školního věku a především u dívek. To souvisí s rozvojem koordinačních předpokladů a rytmického vnímání (Bělková, 1994). U plaveckého způsobu prsa zdůrazňujeme většinou prodloužení splývavé fáze (protažení páteře). Dále dbáme na správný rytmus pohybu a pravidelný výdech do vody. Splývavá fáze nám umožňuje plavat poměrně dlouhé vzdálenosti bez mimořádného zatížení. Plavecký způsob kraul rovněž vyžaduje vodorovnou polohu, záběr paží v maximálním rozsahu s nepřetržitou prací nohou. Tento způsob plavání je velmi vhodný jako kondiční trénink. (Preislerová, 1983).

Znak

Plave se na zádech, ruce pracují stejně jako u kraulu (pravá ruka se pohybuje vzduchem za hlavu, zatímco levá pracuje ve vodě, aby byla rychlost co nejvyšší). Je velmi důležité před vnošením ruky do vody co nejvíce vytočit rameno, aby se dráha ruky ve vodě co nejvíce prodloužila.

Motýlek

Je to jeden z nejnáročnějších plaveckých stylů jak po fyzické stránce, tak po stránce koordinační. Tento plavecký styl se vyvinul z plaveckého způsobu prsa. Paže jsou přenášeny vzduchem a prsový záběr dolních končetin byl nahrazen současným vertikálním pohybem. Pro osoby s mentálním postižením je tento styl nejméně vhodný.

6.4 Plavecké disciplíny v rámci Speciálních olympiád

Podle oficiálních pravidel SO pro plavání existují tyto disciplíny:

a) Individuální disciplíny

VOLNÝ ZPŮSOB: 25 m vzp, 50 m vzp, 100 m vzp, 200 m vzp, 400 m vzp, 800 m vzp,
1500 m vzp

ZNAK: 25 m znak, 50 m znak, 100 m znak, 200 m znak

PRSA: 25 m prsa, 50 m prsa, 100 m prsa, 200 m prsa,

MOTÝLEK: 25 m motýlek, 50 m motýlek, 100 m motýlek, 200 m motýlek

POLOHOVÉ DISCIPLÍNY: 100 m polohový závod, 200 m polohový závod, 400 m
polohový závod

b) Štafetové disciplíny

VOLNÝ ZPŮSOB: 4 x 25 m volný způsob, 4 x 50 m volný způsob, 4 x 100m volný způsob,
4 x 200 m volný způsob,

POLOHOVÁ ŠTAFETA: 4 x 25 m polohová štafeta, 4 x 50 m polohová štafeta, 4 x 100 m
polohová štafeta

SJEDNOCENÉ SPORTY: 4 x 25 m volný způsob Unified Sport
4 x 50 m volný způsob Unified Sport
4 x 100 m volný způsob Unified Sport
4 x 200 m volný způsob Unified Sport
4 x 25 m polohová štafeta Unified Sport
4 x 50 m polohová štafeta Unified Sport
4 x 100 m polohová štafeta Unified Sport

6.5 Dělení finálových skupin

Soutěže speciálních olympiád umožňují sportovcům demonstrovat své sportovní umění získané v průběhu tréninku. Předpokládá se, že v každé soutěži se snaží podat a předvést co nejlepší výkon. Ve speciálních olympiádách jsou vyvinuta modifikovaná pravidla, aby, pokud je třeba, maximalizovala úspěšné zařazení sportovce a podněcovala soutěživost na všech úrovních organizace. Soutěže jsou sestavovány tak, aby sportovec soutěžil s ostatními sportovci podobných schopností ve spravedlivě sestavené skupině. Na základě zkušeností SO se doporučuje sestavovat všechny finálové skupiny tak, aby rozptyl mezi nejlepším a nejslabším výsledkem v rámci jedné skupiny nebyl větší než 10 % na soutěžích SOI a 20 % na soutěžích ČHSO (České hnutí speciálních olympiád). Primárním faktorem pro dělení do finálových skupin SO jsou schopnosti sportovce. Schopnosti se určují na základě vstupních zaznamenaných výsledků z předchozích soutěží nebo jsou výsledkem z předchozího kola nebo kvalifikačního kola soutěže. Dalšími významnými faktory pro sestavení soutěžních skupin jsou věk a pohlaví. Zařazení do skupiny se určí na základě data narození sportovce ke dni soutěže. Muži a ženy bývají rozdělováni do následujících věkových skupin: 8 – 11 let, 12 – 15 let, 16 – 21 let, 22 – 29 let, 30 let a více.

7 CÍL

7.1 Cíl bakalářské práce

Problém: pravidlo maximálního úsilí, dříve pravidlo čestného soutěžení (anglicky honest effort rule) viz. kapitola 5.4, je napadáno, nejčastěji nepoučenými trenéry, jelikož s ním nejsou ztotožněni. Jsme však přesvědčeni, že platí. Již bylo ověřeno v atletických disciplínách v práci Šnoblové K., která analyzovala výsledky světových a evropských her SO. Potvrdila platnost tohoto pravidla. Na základě této práce se v ČHSO zavedlo: „malé disciplíny“ – 20 %, ostatní – 15 % v souladu se světovými pravidly SO, „velké disciplíny“, tj. běhy nad 800 m – 10 %. Současně uvedla, že mezi světovými oštěpaři je rozdíl v kolísání výkonů za celou sezónu 3 – 4 %. Kučerová L. ve své práci analyzovala výsledky českých her SO. Ověřovala návrhy, vyplývající z práce Šnoblové, především „malé“ disciplíny. Toto pravidlo pak bylo v ČHSO akceptováno, zařazeno do školení rozhodčích a řeší se podle toho všechny výsledky kvalifikace a finále atletiky v ČHSO. V plavání však pravidlo maximálního úsilí ověřeno nebylo a proto jsem se rozhodl toto téma zpracovat.

Explanace: Toto pravidlo není všem doposud zcela zřejmé, setkáváme se dokonce i s případy, že sami trenéři toto pravidlo neznají vůbec nebo ho nechápou. Z mého malého průzkumu mezi intaktní populací se ukázalo, že o tomto pravidle v SO vůbec nikdy neslyšeli a ani si nedokáží představit k čemu by mohlo sloužit. Někteří dokonce ani nevěděli, co jsou to Speciální Olympiády. Když bych měl vyčíslit v procentech, kolik lidí z intaktní populace toto pravidlo nikdy neslyšelo, dostali bychom se na číslo 99 %. A to je jeden z důvodů, proč se v této práci pokusím pravidlo maximálního úsilí analyzovat z praxe.

Cílem této bakalářské práce je posouzení platnosti a realita pravidla maximálního úsilí u plavců ve Speciálních Olympiádách jak na světové, tak na domácí úrovni. Ověřovat jeho platnost budeme na výsledcích ČHSO z Visegrádkých her Olomouc 2013 a na výsledcích ze světových her Athény 2011, což jsou 2 významem odlišné úrovně.

7.2 Výzkumné otázky

1. Může se trénovaný a s maximálním úsilím soutěžící sportovec v průběhu 1-2 dní mezi kvalifikací a finále zlepšit o více jak 15 %? Je toto pravidlo tedy platné?
2. Nalezneme častější porušení pravidla u mužů či žen?
3. Je větší výskyt porušení pravidla u některé konkrétní země?
4. Je rozdíl v počtu porušení pravidla mezi jednotlivými plaveckými disciplínami?
5. Mělo by dojít ke změnám v pravidle 15 %?

7.3 Úkoly

Ke správnému a řádnému splnění cíle této bakalářské práce je zapotřebí věnovat se těmto úkolům:

1. Zajistit dostatečné množství literárních zdrojů k tématu, prostudovat je a provést jejich analýzu.
2. Zajistit výsledky z plaveckých soutěží Speciálních olympiád ČR i ze světových her
3. Porovnat kvalifikační a finálové výsledky sportovců Speciálních olympiád podle určitých ukazatelů (pohlaví, věk, země, plavecká disciplína)
4. Zpracovat závěrečnou zprávu (BC) s dokumentací

8 METODIKA PRÁCE

8.1 Soubor účastníků

Účastníci byli sportovci s mentálním postižením, registrovaní v ČHSO nebo ČSMPS. V tomto výzkumu jsem pracoval s výsledkovými listinami a na Visegrádských hrách 2013 jsem osobně výsledkovou listinu tvořil. Přímý kontakt se sportovci nebyl třeba. Využil jsem evidované výsledky závodníků v plaveckých disciplínách Speciálních olympiád v rámci ČR od roku 2007 do roku 2013. Porovnal s výsledkovými listinami ze tří závodů. První z nich byla 10. letní Česká Speciální olympiáda z Prahy z roku 2007, druhé byly Světové hry v Athénách z roku 2011 a třetí Visegrádské hry z Olomouce, rok 2013. Počet plavců, u kterých jsem analyzoval kvalifikační a finálové výsledky na světových hrách v Athénách 2011 byl 628. Počet plavců na Visegrádských hrách v Olomouci byl 44. A počet plavců na České Speciální Olympiádě 2010 v Praze byl 76. Z těchto her mám pouze finálové výsledky, tudíž jsem nemohl analyzovat pravidlo maximálního úsilí a tyto výsledky nám budou sloužit pouze ke komparaci.

8.2 Sběr dat

Výsledky ze světových her Athény 2011 jsem vyhledal na oficiálních webových stránkách specialolympics.org v sekci novinky a výsledky. Tyto výsledky jsem musel zpracovat a zapsat do excelových tabulek. Na Visegrádských hrách v Olomouci 2013 jsem byl členem realizačního týmu a výsledky z plaveckých disciplín jsem sám zapisoval a zpracovával.

8.3 Zpracování dat

Zpracování výsledků mi zabralo nejvíce času. Výsledků a plavců z Visegrádských her nebylo sice příliš, pouze 44 závodníků (celkově přes 140 výsledků), ale za to počet startujících plavců na světových hrách byl enormní. Do tabulky, kterou jsem připravil pro světové hry jsem zapsal přes 2450 kvalifikačních a finálových výsledků. Tyto výsledky nebylo také úplně jednoduché všechny do tabulky zapsat. Nebyly totiž seřazeny postupně podle abecedy nebo disciplíny. Proto jsem musel při každém zápisu jména sportovce do tabulky zkontrolovat, zda už ho nemám zapsaného. To mě opravdu zdržovalo. Po určité době, až jsem měl tabulku světových her celou hotovou, jsem ji musel překontrolovat. Samozřejmě jsem našel některé chyby, které se musely v celé této obrovské tabulce opravovat. V neposlední řadě jsem musel dohledat finálové časy, jelikož cca 5% z nich chybělo. Nevím proč, ale na oficiálních stránkách specialolympics.org chyběly některé finálové skupiny. Tak jsem se rozhodl, že je zkusím dohledat podle jednotlivých jmen a podařilo se. Pár finálových

výsledků jsem ovšem nedohledal, jelikož tito plavci například finále neplavali. Pro výpočet o kolik procent se plavci zlepšili nebo naopak zhoršili ve finále oproti kvalifikaci bylo zapotřebí vytvořit v excelu matici, se kterou mi pomohl kamarád Roman Dittrich, kterému tímto chci poděkovat. Tato matice, která procenta vypočítala automaticky z tabulky, kde byly vypsány kvalifikační a finálové výsledky mi velice pomohla. Nejenže automaticky vypočítala o kolik procent se každý závodník zlepšil nebo zhoršil, ale dokonce i ve vedlejším sloupci vypsala ANO / NE. Pokud se zlepšil o více jak 15% ano, pokud se o více jak 15% nezlepšil, pak napsala ne. V opačném případě bych musel jednotlivé výsledky vypočítávat ručně a to by trvalo neskutečné hodiny. Dále jsem z excelové tabulky, která měla přes 640 řádků musel vypočítat jednotlivé počty závodníků v každé z disciplín, počty mužů a žen, na to vše byly potřeba vytvořit opět matice, které automatiky spočítaly co jsem potřeboval, k tomu aby se tyto výsledky mohly přenést do grafů. V neposlední řadě jsem vytvořil další tabulku, do které jsem zapisoval pouze plavce, kteří pravidlo porušili, to z jaké země jsou, zda jde o muže či ženu a o kolik % se zlepšili. Tato přehledná tabulka mi opět pomohla k vytvoření dalších grafů jako například kolik žen a mužů porušilo pravidlo, počty porušení v jednotlivých zemích atd. Celkový čas strávený s vytvářením excelových tabulek a následným úpravám včetně tvorby grafů atd. mi zabralo okolo 60 hodin.

8.4 Postup (organizace výzkumu)

Nejdříve jsem kontaktoval ředitelku sekce plavání Speciálních olympiád a požádal ji o výsledky národních plaveckých závodů od roku 2007. Ovšem sekce plavání k mé smůle neměla prakticky žádné výsledky z národních her SO. Obdržel jsem jen jediné z 10. letní české Speciální olympiády z Prahy 2007. Musel jsem se tedy po výsledcích poohlídnout jinde. Na webových stránkách, specialolympics.org jsem našel výsledky ze světových her z Athén 2011. A v neposlední řadě jsem se vydal pro výsledky na Visegrádské hry 2013. Získaná data jsem později zpracoval a zapsal do tabulek, ve kterých jsem sledoval určité ukazatele.

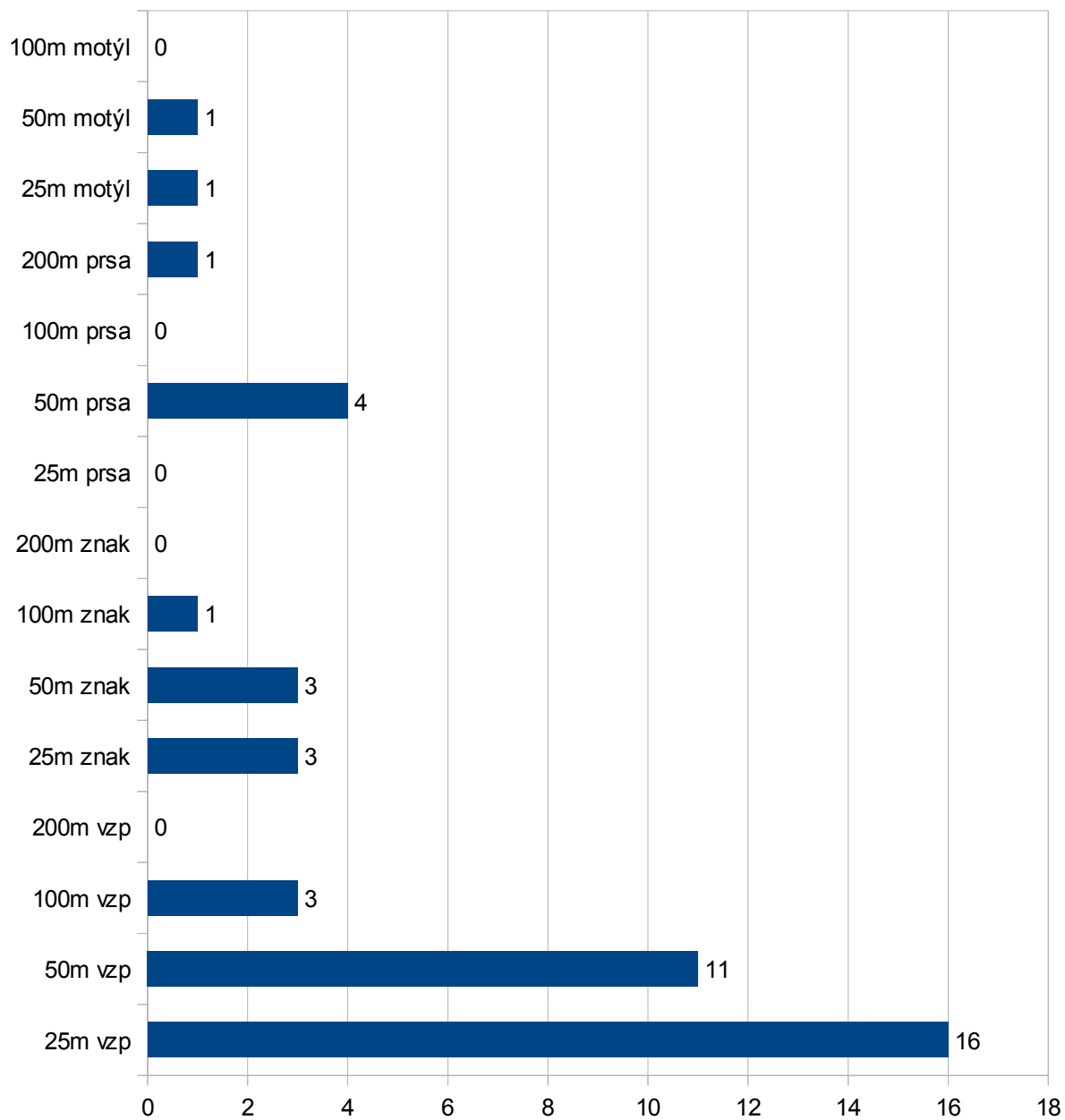
9 VÝSLEDKY

9.1 světové hry Athény 2011

Na světových hrách v Athénách se v plaveckých disciplínách zúčastnilo 628 závodníků. Z toho 303 žen a 324 mužů v 15 disciplínách, ve kterých se plave jak kvalifikace, tak finále, což je 48,3 % žen a 51,7 % mužů. Je zajímavé, že tyto hodnoty se téměř shodují s hodnotami u Visegrádských her, kde žen bylo z celkového počtu 47,7 % a mužů 52,3 %. Z celkového počtu 628 závodníků porušilo pravidlo maximálního úsilí 44 závodníků a to je 7 %. Nejvíce závodníků, 16, porušilo pravidlo v disciplíně 25m volný způsob. Z toho 8 mužů a 8 žen. Následovala disciplína 50m volný způsob, ve které porušilo pravidlo 11 závodníků, z toho 7 mužů a 4 ženy. V disciplíně 50m prsa porušili pravidlo 4 závodníci (1 muž, 3 ženy). V disciplínách 100m vzp, 25m znak a 50 znak porušili pravidlo pokaždé 3 závodníci. Dále v disciplínách 100m znak, 200m prsa, 50m motýl a 25m motýl porušil pravidlo vždy 1 závodník. Nyní se dostáváme k disciplínám, ve kterých k porušení pravidla nedošlo a to jsou: 200m vzp, 200m znak, 25 prsa, 100m prsa a 100m motýl. V níže uvedených grafech jsou uvedeny počty závodníků v jednotlivých disciplínách, počty porušení pravidla maximálního úsilí v jednotlivých disciplínách, počty závodníků v jednotlivých disciplínách a počty porušení v nich, počty porušení pravidel u zemí, jejichž plavci porušili pravidlo maximálního úsilí a počty plavců a jejich zlepšení nebo zhoršení ve finálových časech oproti kvalifikačním.

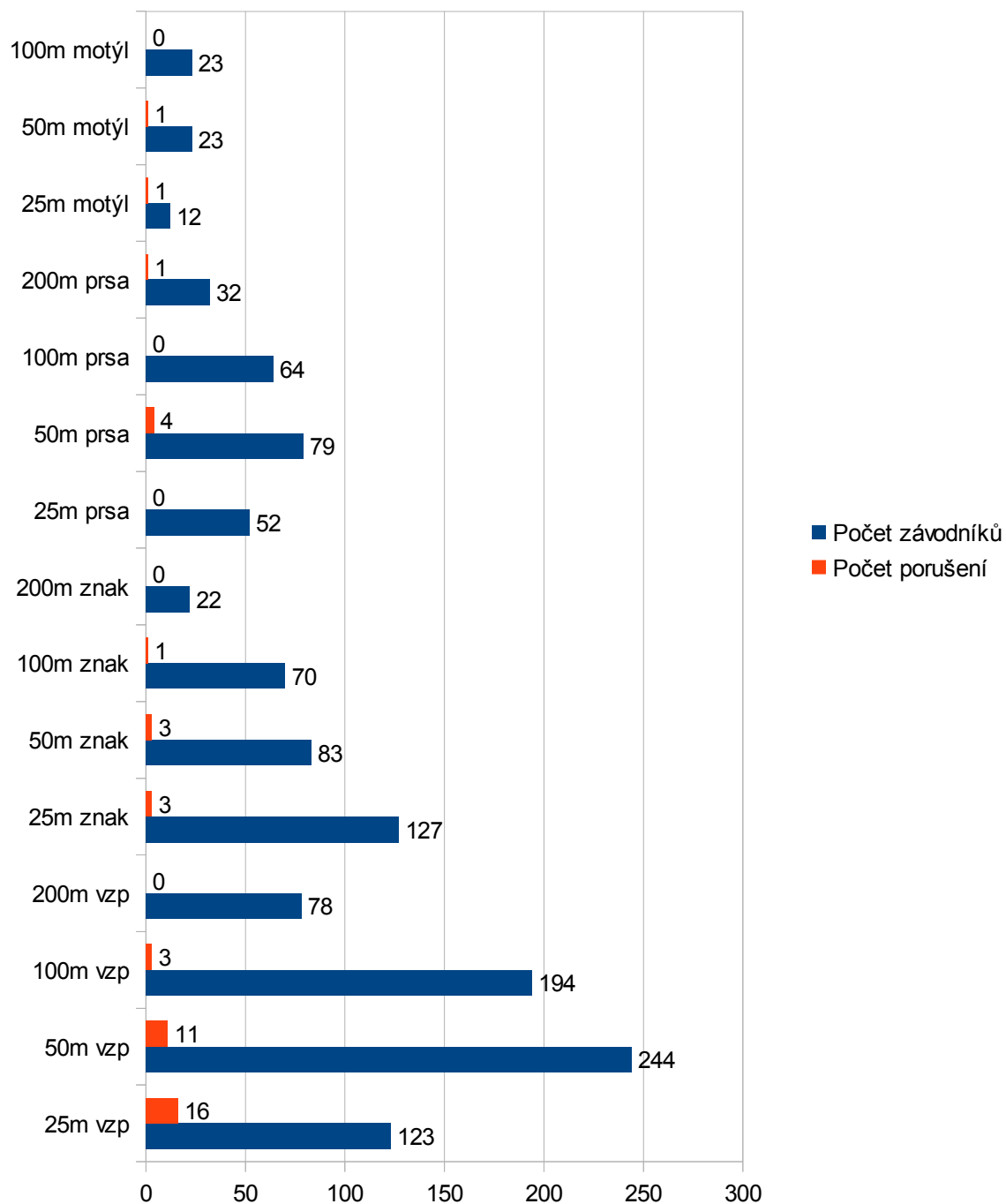
Graf 1: Počty porušení pravidla maximálního úsilí v jednotlivých disciplínách

Počty porušení pravidla maximálního úsilí v jednotlivých disciplínách



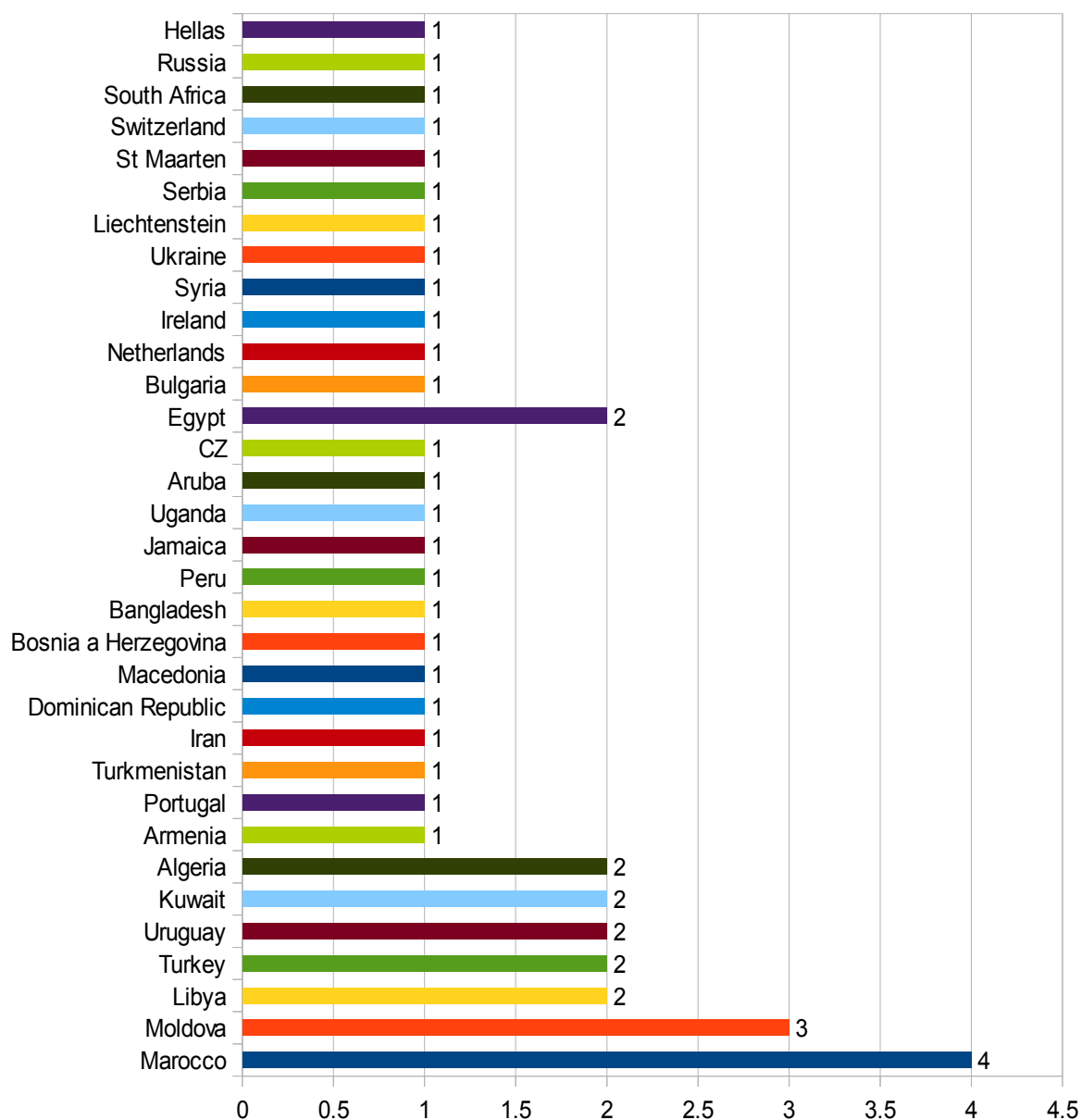
Graf 2: Počty závodníků v jednotlivých disciplínách a počty porušení v nich

Počty závodníků v jednotlivých disciplínách a počty porušení v nich



Graf 3: Počty porušení pravidel u zemí, jejichž plavci porušili pravidlo maximálního úsilí

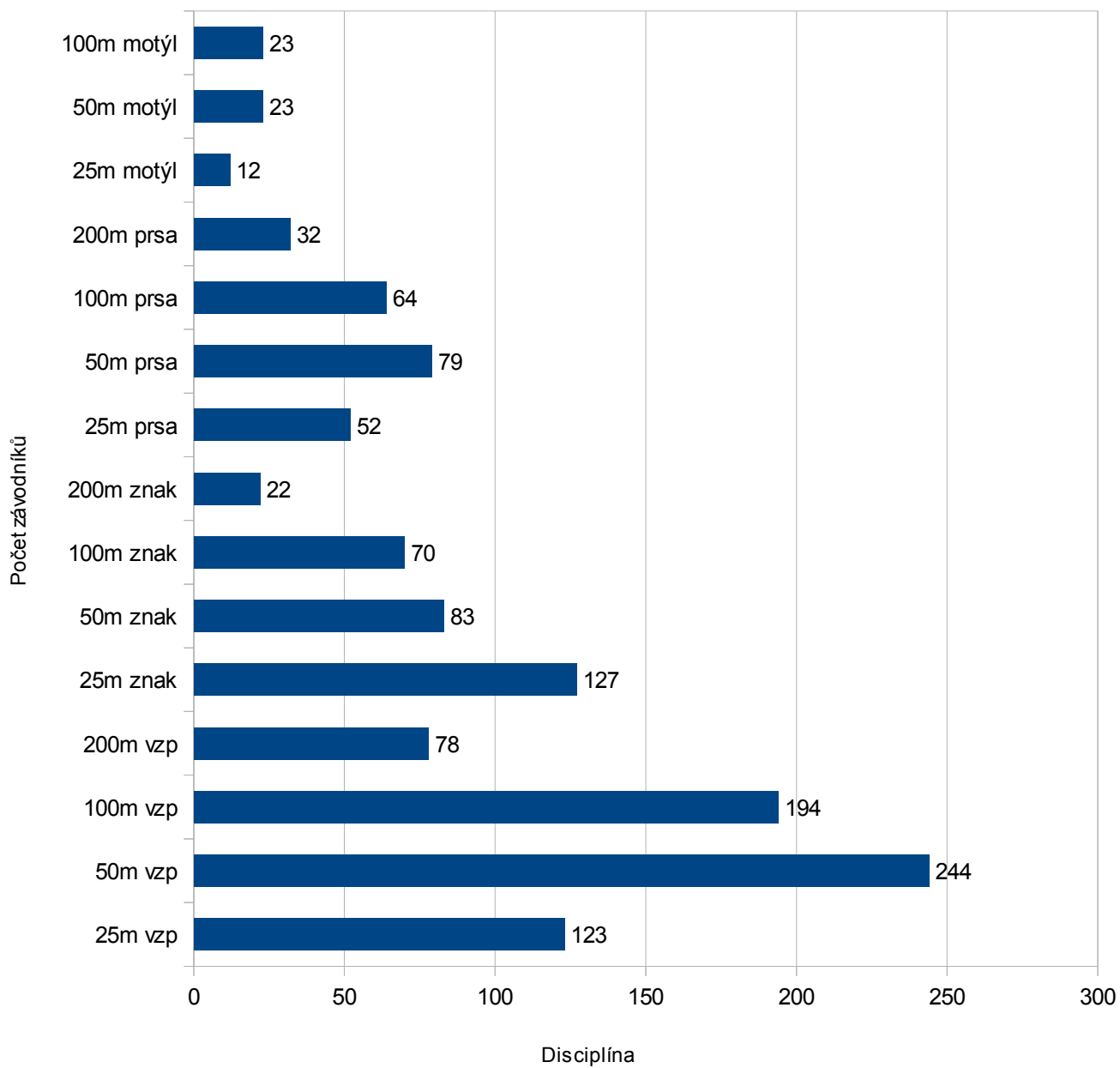
Porušení pravidla - země



Pro porovnání uvádím počty porušení podle pohlaví. Z celkového počtu porušení pravidla 44 závodníků jej porušilo 25 žen a 19 mužů. To však neodpovídá celkovému poměru žen a mužů, kteří závodili na světových hrách Athény 2011. Tento poměr je tedy 303 žen a 324 mužů.

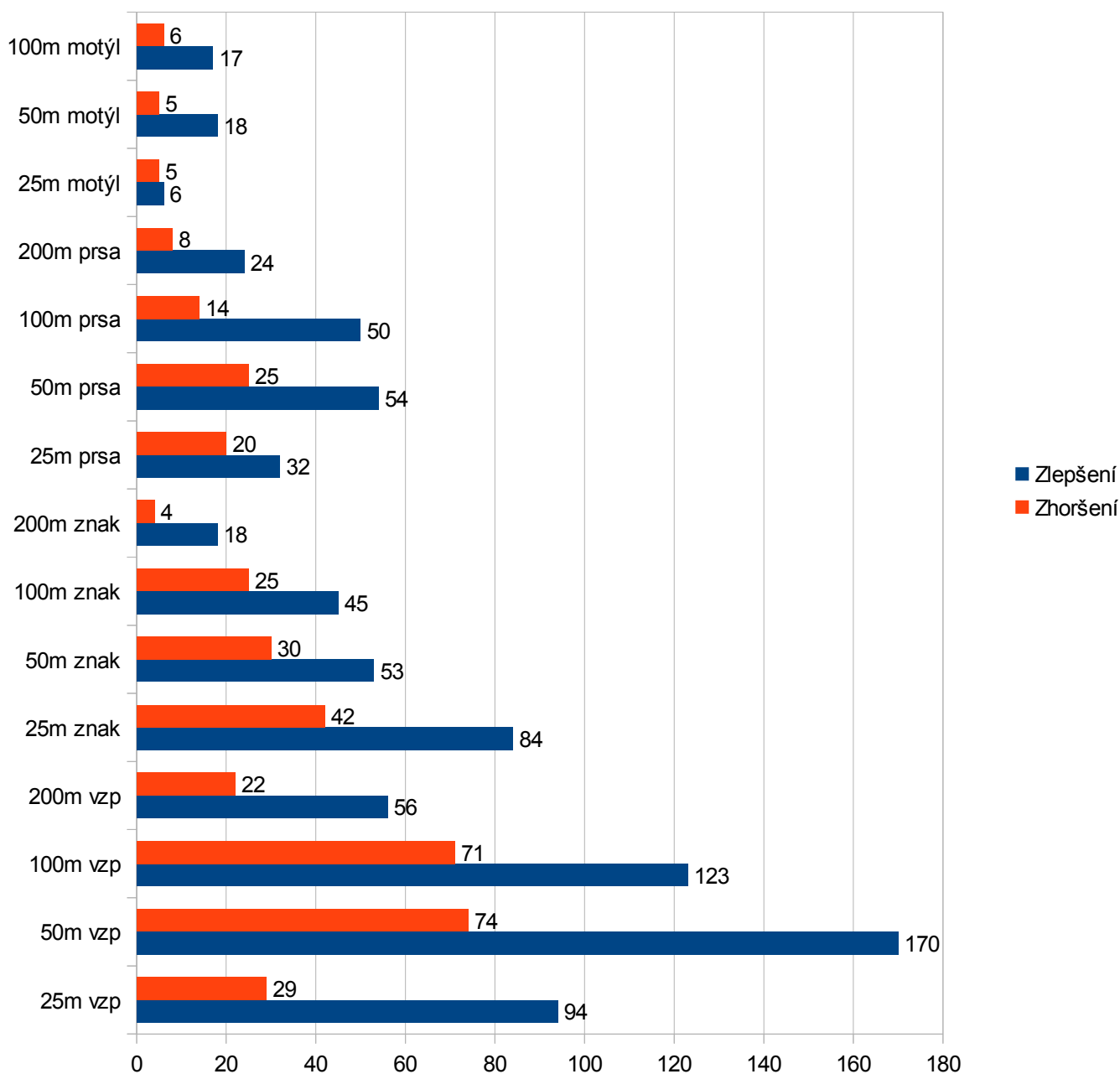
Graf 4: Počty plavců v jednotlivých soutěžních disciplínách

Počet závodníků v disciplínách



Graf 5: Počty plavců a jejich zlepšení/zhoršení ve finálových časech oproti kvalifikačním

Počty plavců a jejich zlepšení / zhoršení



9.2 Visegrádské hry Olomouc 2013

Na těchto národních hrách, které proběhly v Olomouci, potažmo v Šumperku na plaveckém bazénu byla účast velmi skromná, nepomohla jí ani účast závodníků ze Slovenska a Polska. Proto jsem se rozhodl, že zde nebudou výpočtové grafy jako u světových her, ale výsledky pouze popíši. Celkový počet závodníků byl tedy 44 závodníků. Oproti světovým hrám je to opravdu jen zlomek. Závodilo tedy 21 žen a 23 mužů, což je 47,7 % žen a 52,3 % mužů. Stejně jako v Athénách, muži měli lehkou převahu. 44 plavců na hrách s mezinárodní účastí je žalostně málo. To je ovšem trend posledních let, kdy se počty startujících plavců na hrách Speciálních Olympiád neustále snižují. Tento trend bych popsal v číslech, avšak jak jsem se již zmiňoval výše, výsledky z národních plaveckých her nejsou k sehnání. Když se ale vrátíme k počtu porušení pravidla maximálního úsilí na těchto hrách, které činilo pouze 2 porušení, což je 4,54 % z celkového počtu 44 závodníků. Oba dva, kteří pravidlo porušili byli muži a soutěžili v disciplínách 25 m volný způsob a 50 m volný způsob. Je třeba také zmínit počty plavců v jednotlivých disciplínách. V disciplíně 25 m prsa závodilo 6 plavců, 50 m prsa 14 plavců, 100 m prsa 11 plavců, 200 m prsa 3 plavci, 25 m vzp 8 plavců, 50 m vzp 22 plavců, 100 m vzp 9 plavců, 50 m znak 5 plavců a 100m znak také 5 plavců. Můžeme tedy konstatovat, že zde startovali plavci opravdu trénovaní a tudíž se jejich časy mezi kvalifikací a finále nelišili o více jak 15%. Za zmínku stojí i fakt, že plavci dopoledne plavali kvalifikace a po obědě finále. To se u některých promítlo ve finálových časech, které byly lehce horší než kvalifikační. Možná to byla i příčina toho, že se porušení pravidla vyskytlo pouze u dvou závodníků. Ve 41 závodníků se v jednotlivých disciplínách zhoršilo a 31 zlepšilo ve finálových časech. Jednoduše byli po obědě unavení a síly na lepší finálové časy jim už nezbývaly.

10 DISKUSE

Obecně lze říci, že pravidlo maximálního úsilí je porušováno především v disciplínách s kratšími vzdálenostmi a také u disciplín, do kterých se hlásí méně závodníků. Z toho plyne závěr, že na delší tratě se hlásí sportovci, kteří jsou opravdu trénováni a jejich časy se tudíž od sebe neliší o více jak 15% , tzn. že pravidlo maximálního úsilí neporušují. Naproti tomu, na krátké vzdálenosti, především 25 m volný způsob se mohou (ale neměly by) přihlásit i závodníci, potažmo je mohou přihlásit jejich trenéři, kteří nemají natrénováno, ale danou disciplínu s krátkou vzdáleností např. 25 m nějakým způsobem zvládnou. Druhou variantou je, že to dělají schválně (mohou být podněcováni k tomu aby se zařadili do finálové skupiny s horšími závodníky a tu pak vyhráli svými trenéry). Je třeba se ještě zmínit o národech, jejichž plavci pravidlo maximálního úsilí porušili v Athénách 2011 nejvícekrát. Na pomyslném prvním místě se umístilo Maroko s počtem porušení pravidla 4 krát. Na druhém místě Moldávie a to 3 krát. Na třetím místě se pak umístilo více států (Libie, Turecko, Uruguay, Kuwait, Argentina, Egypt) s počtem porušení 2. Ostatní země, viz graf níže zaznamenaly pouze jedno porušení pravidla. Obecně lze konstatovat, že pravidlo porušují plavci převážně mimoevropských států a také plavci z méně rozvinutých zemí. Z toho plyne logická úvaha, že jsou to chudší země a na sport a trénování pro mentálně postižené občany se nedostává tolik prostředků, kolik by mělo. To ovšem platí i v některých rozvinutých evropských státech, kde podmínky pro trénování osob s mentálním postižením nejsou také ideální.

Z toho všeho vyplývá, že pravidlo maximálního úsilí je opravdu platné a má v soutěžích SO své opodstatnění. Za zmínku stojí fakt, že ne všichni plavci, kteří toto pravidlo porušili byli diskvalifikováni. Toto platí jak u světových, tak i u národních her SO. Je možné, že za to může selhání lidského faktoru nebo jistá benevolence. Je fakt, že některé porušení pravidla byly jen lehce za hranicí 15%. Našli se i tací sportovci, kteří pravidlo porušili o 45,9%, to znamená, že se prudce zlepšili mez kvalifikací a finále. Z toho nám plyne několik otázek: 1. Je tento sportovec opravdu pravidelně trénující, tak jak udávají pravidla? 2. Udělal to schválně, aby se dostal do horší finálové skupiny a tam s přehledem zvítězil mezi plavci, kteří jsou o několik úrovní níže? . Na tyto otázky si může každý odpovědět sám, ale pravdu se nedozvíme. Proto je existence pravidla maximálního úsilí potřebná a jeho dodržování nutné na všech úrovních SO. Jestliže se podíváme na výsledkové listiny z vrcholových závodů zdravých plavců, určitě si okamžitě všimneme, že finálové výsledky se od kvalifikačních liší pouze v setinách či desetínách. Je tedy zřejmé, že sportovec, který usilovně a pravidelně trénuje se ve svých časech nijak zásadně neliší. Ovšem ne všichni se zlepšovali, našlo se hodně plavců, kteří se zhoršili ve finále oproti kvalifikaci. Ve světových hrách byl počet zhoršení

zhruba 30-40%. V některých disciplínách dokonce 50%. To nám udává, podobně jako u situace zlepšení plavce ve finále, že sportovec není dokonale trénovaný, tak jak by měl a tak jak udávají pravidla.

11 ZÁVĚR

Na základě analýz a výsledků odpovídám na výzkumné otázky.

1. První z nich byla, zda se může trénovaný a s maximálním úsilím soutěžící sportovec v průběhu 1-2 dní mezi kvalifikací a finále zlepšit o více jak 15 % a jestli je tedy pravidlo maximálního úsilí tedy platné? Sportovec, který je svým trenérem veden k maximálním výkonům a pravidelně trénuje se teoreticky nemůže a neměl by zlepšit o více jak 15% ve finále oproti kvalifikaci. V praxi se ovšem ale můžeme setkat s případy, kdy i takovému sportovci se může udělat například špatně před finále a tudíž se může zhoršit o více jak 15% a tím porušit pravidlo maximálního úsilí. To by měly být ovšem ojedinělé případy. Toto pravidlo je tedy platné a je třeba aby se striktně dodržovalo na všech úrovních Speciálních Olympiád.
2. Pravidlo častěji porušují muži než ženy, to je zřejmé z výsledků jak z národních her ČHSO, tak i ze světových her. Ovšem rozdíly mezi ženami a muži nejsou nijak dramatické. Muži mají jen lehkou převahu.
3. Co se týče počtu porušení pravidla u jednotlivých zemí, ani zde není žádná, u které by jejich plavci pravidlo porušovali častěji než plavci z ostatních zemí. To znamená, že pravidlo maximálního úsilí je ve všech nebo alespoň ve většině zemí rozšířené.
4. Co se týče porušování pravidla v jednotlivých disciplínách, taktéž nenajdeme žádný extrém. Dalo by se říci, že poměr mezi počtem závodníků a počtem porušení pravidla je u různých disciplín obdobný.
5. Je třeba ještě odpovědět na otázku, zda by mělo dojít ke změně v pravidle maximálního úsilí v plaveckých disciplínách. A odpověď je jasná, nemělo. 15% u plaveckých disciplín je optimální.

Přínos pro teorii a praxi: Platnost pravidla maximálního úsilí byla tedy potvrzena, ostatně jako u atletických disciplín. Jak už jsem se zmínil v abstraktu této bakalářské práce, navrhuji pro ČHSO aby prověřila možnost úpravy pravidla maximálního úsilí v plaveckých disciplínách a to tak, že pravidlo 15% a tím pádem diskvalifikace při jeho porušení by se týkalo i plavců, kteří ho porušili tím, že se naopak zhoršili ve finále o více jak 15%. Vše by bylo v duchu pravidel SO, jelikož se snaží aby mentálně postižení plavci, kteří soutěží na SO byli k tréninku vedeni systematicky a tím pádem podávali vyrovnané výkony. Tato bakalářská práce může sloužit jako dokument pro trenéry závodníků. Mohla by se také zařadit do školení ČHSO.

12 SOUHRN

V této práci jsem provedl analýzu výsledkových listin z plaveckých disciplín Speciálních Olympiád na mezinárodní i české, národní úrovni. Výsledkové listiny jsem ze světových her z Athén 2011 vyhledal na internetu, z Visegrádkých her v Olomouci 2013 jsem výsledky osobně zapisoval a v neposlední řadě výsledky ze SO Praha 2010 jsem obdržel od tehdejší ředitelky sekce plavání SO. Chtěl jsem do této práce zařadit výsledky i z ostatních národních plaveckých soutěží, avšak po pracném vyhledávání se mi nepodařilo ostatní výsledkové listiny zajistit, jelikož pravděpodobně nebyly uchovány nebo zavěšeny na internet. Ovšem světové hry v Athénách, které měly účast přes 600 plavců mi jako vzorek výkonů světové úrovně stačily. Pro komparaci toho, jak to s pravidlem maximálního úsilí je na národní úrovni mi musely postačit výsledky 44 plavců z Visegrádkých her. Na světových hrách v Athénách 2011 z celkového počtu plavců 628 v disciplínách: 25 m vzp, 50 m vzp, 100 m vzp, 200 m vzp, 25 m znak, 50 m znak, 100 m znak, 200 m znak, 25 m prsa, 50 m prsa, 100 m prsa, 200 m prsa, 25 m motýl, 50 m motýl, 100 m motýl pravidlo porušilo 44 plavců, což je 7 % z celkového počtu plavců ve všech zmíněných disciplínách. Na Visegrádkých hrách v Olomouci 2013 z celkového počtu 44 plavců v disciplínách: 25 m prsa, 50 m prsa, 100 m prsa, 200 m prsa, 25 m vzp, 50 m vzp, 100 m vzp, 50 m znak, 100 m znak pravidlo porušili 2 plavci, což je 4,5 % ze všech zúčastněných na těchto hrách. Pro úplnost můžeme doplnit, že na světových hrách porušilo pravidlo ze celkového počtu 44 porušení 56,8 % žen a 43,2 % mužů. Kdežto na Visegrádkých hrách bylo pravidlo porušeno dvakrát muži. Tedy pravidlo porušili 100 % muži.

13 SUMMARY

In this paper I analyze the scorecards of swimming disciplines Special Olympics International and Czech, national level. I score sheets from the World Games in Athens in 2011 sought on the Internet, from Visegrad games in Olomouc in 2013 I personally wrote down the results and, finally, the results of SO Prague 2010, I received from the then Director of the Section swimming Sat I wanted to do this work include results from other national swimming competitions, but after a laborious search, I was unable other score sheets to ensure, as probably were not kept or hung on the internet. However, the World Games in Athens, which had the participation of over 600 swimmers to me as a sample performances of world-class enough. For a comparison of how this rule with maximum effort at the national level, I had to suffice the results of 44 swimmers from Visegrad games. At the World Games in Athens in 2011 from a total of 628 swimmers in the following disciplines: vzp 25 m, 50 m canting, canting 100 m, 200 m canting, 25 m backstroke, 50 m backstroke, 100 m backstroke, 200 m backstroke, 25 m breaststroke, 50 m breaststroke, 100 m breaststroke, 200 m breaststroke, 25 m butterfly, 50 m butterfly, 100 m butterfly rule violated 44 swimmers, which is 7% of the total number of swimmers in all these disciplines. On the Visegrad Games in Olomouc in 2013 from a total of 44 swimmers in the following disciplines: 25 m breaststroke, 50 m breaststroke, 100 m breaststroke, 200 m breaststroke, 25 m canting, 50 m canting, canting 100 m, 50 m backstroke, 100 m backstroke rule 2 swimmers broke, which is 4.5% of all participants at these games. For completeness, we add that the rule applied an international games from a total of 44 violations 56.8% of women and 43% men 2. While the Visegrad games rule was violated twice by men. Thus, the rule violated 100% men.

14 REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURY

- Bank, L. (1991). *Plavecký výcvik*. Skripta. Olomouc: FTK UP.
- Bělková, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky*. Praha: UK.
- Čechovská, I., & Miller, T. (2001). *Plavání*. Praha: Grada.
- Čechovská, I. (2002). Zkušenosti z plavání s mentálně postiženými. In: *Pohybem k integraci osob se zdravotním postižením*. Olomouc: UP.
- Dolejší, M. (1973). *K otázkám psychologie mentální retardace*. Praha: Avicenum.
- Edelsberger, L. & Kábele, F. et al. (1988). *Speciální pedagogika pro učitele prvního stupně základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hodaň, B. (1977). *Úvod do teorie tělesné kultury*. (2nd ed.) Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hanák, V. (1959). *Hry a cviky obratnosti ve vodě*. Brno: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Jursík, D., & Laurencová, S. (1980). *Teória a didaktika plávania*. Skripta. Bratislava: FTVŠ UK.
- Karásková, V. (2002). *Netradiční cvičební náčiní ve výchově jedinců s mentálním postižením*.
- Koluchová, J. Et al. (1989). *Přehled patopsychologie dítěte II*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kovařovic, K. (2002). Sportovní plavání mentálně postižených. In: *Pohybem k integraci osob se zdravotním postižením*. Olomouc: UP.
- Kučerová, L. (2009). Pravidlo čestného soutěžení ve Speciálních olympiádách. *Bakalářská práce*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury UP.
- Kysučan, J. (1982). *Úvod do psychopedie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kysučan, J. (1990). *Psychopedie Teorie výchovy mentálně retardovaných*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Patočka, O. (1965). *Abeceda otužovania a plávania*. Bratislava: SV ČSTV.
- Preislerová, T. (1987). *Didaktika plavání*. Praha: Univerzita Karlova.
- Preislerová, T. (1983). *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Skripta. Praha: FTVS UK.
- Sovák, M. (1983). *Nárys speciální pedagogiky*. (5th ed.) Praha: SPN.
- Šnoblková K. (2002). Analýza pravidla 15 % v atletických disciplínách Speciálních olympiád. *Diplomová práce*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury UP.
- Švarcová-Slabinová, I. (2006). *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Praha: Portál.
- Valenta, M. & Muller, O. (2003). *Psychopedie teoretické základy a metodika*. Praha: PARTA.
- Válková, H. (1998). *Speciální olympiády*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.

Žerníček, M. (2007). Vývoj úrovně výkonů v plaveckých disciplínách u sportovců s mentálním postižením v letech 1991 – 2006. *Diplomová práce*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury UP.

Retrieved 22. 3. 2012 from the World Wide Web: <http://www.hendicap.cz/index.php?option=com>

Retrieved 23. 3. 2012 from the World Wide Web:

http://www.uzps.cz/svazy/csmps/sport_intelektove_postizenych/historie_a_soucasnost_sportu_ve_s_vete/

Retrieved 22. 3. 2012 from the World Wide Web: <http://www.specialolympics.cz/cz/index.htm>

Retrieved 23. 3. 2012 from the World Wide Web: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=568>

Retrieved from the World Wide Web: <http://www.specialolympics.cz/cz/index.htm>

15 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Tabulka s výsledky z Visegrádských her Olomouc 2013

Příloha č. 2: Tabulka s výsledky z národních her SO Praha 2007

Příloha č. 3: Tabulka s výsledky ze světových her Athény 2011

- z důvodu velikosti tabulek zde nebudou v tištěné podobě
- tabulky najdeme na přiloženém CD