

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ZMĚNY V DOVEDNOSTECH RYTMICKÉ GYMNASTIKY MENTÁLNĚ
POSTIŽENÝCH PO ČTYŘMĚSÍČNÍM TRÉNINKOVÉM PROCESU RYTMICKÉ
GYMNASTIKY
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Sabina Holbová
Aplikovaná tělesná výchova
Vedoucí práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.
Olomouc 2013

Jméno a příjmení autora: Bc. Sabina Holbová

Název bakalářské práce: Změny v dovednostech rytmické gymnastiky mentálně postižených po čtyřměsíčním tréninkovém procesu rytmické gymnastiky

Pracoviště: Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí bakalářské práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt: Práce se zabývá problematikou tréninkového procesu rytmické gymnastiky mentálně postižených (MP) dle regulí Speciálních olympiád (SO). Hlavním cílem práce je zjistit změny v dovednostech po čtyřměsíčním tréninkovém programu rytmické gymnastiky (RG) podle „Metodické příručky pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád“ a ověřit její aplikovatelnost v praxi. Teoretická část analyzuje systém rytmické gymnastiky ve Special Olympic International (SOI) a v Českém hnutí Speciálních olympiád (ČHSO). Praktická část realizuje a vyhodnocuje program v 17 tréninkových jednotkách na 3 dívkách s MP z klubu Rytmus Olomouc. V pre-testu na začátku ledna byly gymnastky ohodnoceny 0 b z možných 10 b. Post-test byl proveden kvalifikovanými rozhodčími v soutěži RG na Visegrádských hrách v červenci. Bodové ohodnocení se pohybovalo v rozmezí 0,2-2,8 b. V práci byla použita metoda hodnocení dle kategoriální škály – hodnocení v úrovních SO a analýza dokumentů z oficiálních stránek www.specialolympics.org, kde jsou umístěny důležité dokumenty týkající se rytmické gymnastiky.

Klíčová slova: mentálně postižení, systém RG, tréninkový proces rytmické gymnastiky MP, Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v ČHSO, Speciální olympiády v ČR, Světové hry Speciálních olympiád.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Sabina Holbová

Title of the master thesis: Changes in the Rhythmic Gymnastics Skills of Mentally Disabled after a four-month-training Process of Rhythmic Gymnastics

Department: Adapted Physical Activities

Supervisor: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

The year of presentation: 2013

Abstract: The paper deals with the problematics of a training process of rhythmic gymnastics of mentally disabled according to the rules of Special Olympics (SO). The main aim of the work is to find out the changes in the skills after a four-month-training process of rhythmic gymnastics according to the “Methodological handbook for rhythmic gymnastics trainers in the Czech Movement of Special Olympics“ and verify its practical use. The theoretical part analyses the rhythmic gymnastics system in the Special Olympic International (SOI) and in the Czech Movement of Special Olympics (ČHSO). The practical part realises and evaluates the programme in 17 training units of 3 mentally disabled girls from the Rytmus Olomouc Club. In the pre-test at the beginning of January, the girls were evaluated with 0 point out of 10 possible. The post-test was performed by qualified referees in the rhythmical gymnastics competition at Visegrad Games in July. The evaluation was within the limit 0,2 – 2,8 points. The evaluation methodology used in the work was the methodology in accordance with categorial scale – the evaluation in the levels of SO and the analyses of documents from official sites www.specialolympics.org, where important documents concerning rhythmic gymnastics are placed.

Keywords: mentally disabled, rhythmic gymnastics system, training process of rhythmic gymnastics, Methodological handbook for rhythmic gymnastics trainers in ČHSO, Special Olympics in CR, World Games of Special Olympics.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením prof. PhDr. Hany Válkové, CSc., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 26. 7. 2013

.....

Děkuji prof. PhDr. Haně Válkové, CSc., fyzioterapeutkám Mgr. Tereze Vaščákové, Mgr. Barboře Paulíčkové a Renatě Koblihové z SK Horalky Chválkovice za pomoc a cenné rady, které mi poskytly při zpracování diplomové práce. Největší dík však patří rodičům a gymnastkám, bez kterých by diplomová práce nemohla vzniknout.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 STAV ŘEŠENÉHO TÉMATU	10
2.1 Mentální postižení	10
2.1.1 Etiologie mentální retardace	10
2.1.2 Klasifikace mentální retardace	11
2.2 Charakteristika osob s mentálním postižením	12
2.3 Význam pohybové aktivity mentálně postižených	14
2.4 Organizace zastřešující sport osob s mentálním postižením	16
2.4.1 SOI	17
2.4.2 České hnutí Speciálních olympiád	17
2.5 Rytmická gymnastika mentálně postižených v SOI a ČHSO	18
2.5.1 RG na světových Speciálních olympiádách	18
2.5.2 RG v Českém hnutí Speciálních olympiád	20
2.6 Základní pravidla RG	21
2.6.1 Rozdělení úrovní	21
2.6.2 Úbor gymnastek a náčiní	23
2.6.3 Hodnocení sestav	24
2.6.4 Dělení do finálových skupin a vyhlášení výsledků	26
3 FORMULACE PROBLÉMU, CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	28
3.1 Formulace problému	28
3.2 Cíl práce	28
3.3 Formulace výzkumných otázek	28
3.4 Úkoly a postup	29
4 METODIKA	30
4.1 Zdroje získávání informací a sběr dat	30
4.1.1 Analýza literárních zdrojů	30
4.1.2 Pozorování	30
4.1.3 Posuzování	30
4.2 Charakteristika výzkumného vzorku	30

4.3 Management zpracování diplomové práce	31
4.3.1 Charakteristika tréninkového procesu.....	32
4.3.2 Popis tréninkové jednotky.....	33
4.3.3 Nácvik jednotlivých sestav	35
4.3.4 Popis povinných prvků s míčem a obručí v úrovni 1.....	36
5 VÝSLEDKY.....	41
5.1 Popis soutěže v rytmické gymnastice na Visegrádských hrách 2013	41
5.1.1 První den závodu.....	41
5.1.2 Druhý den závodu	42
5.2 Hodnocení úrovně dovedností	43
5.2.1 Hodnocení před započítáním tréninkového procesu	43
5.2.2 Hodnocení gymnastek na závodech.....	44
5.3 Kazuistiky gymnastek.....	46
5.3.1 Gymnastka 1	46
5.3.2 Gymnastka 2	48
5.3.3 Gymnastka 3	50
6 DISKUZE.....	53
7 ZÁVĚR.....	55
8 SOUHRN	57
9 SUMMARY	58
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	59
11 PŘÍLOHY.....	62
11.1 Tréninkové jednotky.....	62
11.2 Informovaný souhlas rodičů o účasti na experimentu	98
11.3 Certifikát trenéra rytmické gymnastiky SO	101
11.4 DVD z Visegrádských her (fotografie a jednotlivá vystoupení gymnastek).....	101

1 ÚVOD

Let me win! But if I cannot win, let me be brave in the attempt!

„Kéž vyhraji! Jestli se mi to nepodaří, ať jsem statečný ve svém úsilí!“

(Slib SO, Kennedy-Shriver, 1968).

Pohled na lidi s postižením se měnil s vývojem společnosti. Zatímco na počátku století se mluvilo o represivním stádiu, kdy tito jedinci byli dokonce usmrcováni a neměli žádnou hodnotu, v současnosti můžeme mluvit o socializačním prostředí, kdy se postižení stále více zapojují do běžných aktivit, intaktní populace se o jejich životě dovídá větší množství informací a nebojí se kontaktu nebo společných akcí.

V 60. letech 20. století dochází k rozvoji sportu osob s postižením. Do této doby převládal u většiny populace názor, že lidé s postižením se nemůžou zúčastňovat pohybových aktivit, protože by toho nebyli schopni a nemělo by to pro ně žádný význam. Naštěstí se ale našlo pár jedinců, kteří s tímto názorem nesouhlasili a díky nim se postižení začali zapojovat do pohybových aktivit.

Za nejvýznamnější propagátorku sportu osob s mentálním postižením můžeme považovat Eunice Kennedy-Shiver, která byla jednou z iniciátorek založení světového hnutí Special Olympic International. Díky tomuto hnutí vznikly Speciální olympiády, které můžeme považovat za největší sportovní svátek mentálně postižených sportovců. Na rozdíl od olympijských her intaktní populace není cílem SO zvítězit v závodě. Nasvědčuje tomu i olympijský slib, který je umístěn na počátku této kapitoly. Slib je vyřčen sportovci s mentálním postižením při zahajovacím ceremoniálu. Znamená to, že i když se her zúčastňuje velké množství sportovců, zvítězit může malá část. Avšak to není podstatné. Účastníci her se mimo jiné snaží dosáhnout co nejlepšího výsledku, překonávat sami sebe, ale také vzájemně se podporovat, navzájem se poznávat a bavit se.

Mezi estetické sporty SOI patří gymnastika. Sice se jako atletika nemůže pyšnit tolika účastníky, ale skrývá v sobě ohromné kouzlo. Já jsem se osobně setkala s gymnastikou mentálně postižených na Národních hrách v Praze (2010) a hned mě tato disciplína zaujala. Do této doby jsem vůbec netušila, že mentálně postižení by se mohli věnovat gymnastice a popravdě jsem si ani nedokázala představit, co by mohly sestavy obsahovat. Díky zájmu a zvědavosti, jsem odhalila překrásné cvičení, nad kterými se kolikrát tají dech. I intaktní populace není někdy tak šikovná, jako děvčata s mentálním postižením.

V bakalářské etapě jsem se zaměřila na vývoj a systém rytmické gymnastiky v SOI a ČHSO. Objevila jsem velmi propracovaný systém trenérů SOI, kteří svoje gymnastky vedou na světových hrách. Nejenže z jejich iniciativy vznikla velmi propracovaná příručka, ale byly popsány i jednotlivé sestavy a vše bylo zdokumentováno i na DVD s jednotlivými prvky a sestavami. Když jsem však pátrala v ČHSO, zjistila jsem, že tato příručka nebývá českými trenéry využívána. Mně to ale nedalo, a proto jsem tuto příručku přeložila. Přišlo mi to jako dobrý nápad, který by mohl přispět k rozvoji rytmické gymnastiky k možnosti zapojit do sportovního zápolení více klubů. Současní „trenéři“ totiž nemají takové zkušenosti s trénováním rytmické gymnastiky, obvyklé jak je to ve světě. Spíše jde o snahy jednotlivců, kteří chtějí, aby se mentálně postižení věnovali pohybové aktivitě.

Nechtěla jsem, aby mé pátrání skončilo pouze sepsáním této příručky. Rozhodla jsem se, že vyzkouším aplikovat příručku v praxi. V praktické části se seznámíte s tréninkovým procesem, který probíhal od ledna do června 2013. Vyvrcholením byla účast našich gymnastek na Visegrádských hrách. Celý proces byl aplikován na třech gymnastkách z Olomouce. V praktické části se seznámíte s obsahem našich tréninkových jednotek a s výsledky našich úspěchů.

2 STAV ŘEŠENÉHO TÉMATU

2.1 Mentální postižení

Osoby s mentálním postižením představují jednu z nejpočetnějších skupin mezi zdravotně postiženými občany. Na celém světě nalezneme asi 300 000 jedinců s tímto postižením (Rosecká, 2006).

Mentální postižení, (v české literatuře je volně překládáno jako zpoždění duševního vývoje), Valenta (2012, 30) definuje jako „...širší a zastřešující pojem, do kterého zahrnujeme kromě mentální retardace i takové hraniční pásmo kognitivně-sociální disability, které znevýhodňuje klienta především při vzdělávání na běžném typu škol a indikuje vyrovnávací či podpůrná opatření edukativního (popř. psychosociálního) charakteru“.

Ve 30. letech 20. století byl Americkou společností pro mentální deficienci zaveden termín mentální retardace (Vašek, 1994). V současné době existuje mnoho definic, jež mají společné zaměření na celkové snížení intelektových schopností jedince a jeho schopnosti adaptace na sociální prostředí (Valenta, 2012). Definování termínu je ovlivněno řadou faktorů a kritérií. Např. z hlediska inteligenčního kvocientu (IQ) jde o kvalitativní vyjádření rozsahu postižení na základě vyšetření stupně intelektu (Renotiérová, 2003). Podle Rubinštejnové (1976) je mentální retardace z pohledu biologických faktorů pojímána jako...„trvalé poškození poznávací činnosti, která vznikla v důsledku organického poškození mozku“.

2.1.1 Etiologie mentální retardace

Na vzniku mentální retardace se podílí řada faktorů, které se vzájemně podmiňují, prolínají a spolupůsobí.

Rozdělení dle časového hlediska (Valenta, 2012):

1. prenatální
2. perinatální
3. postnatální.

Prenatální období je obdobím vývoje plodu v těle matky. V této době je plod ovlivňován řadou hereditárních faktorů, do kterých můžeme zařadit geneticky podmíněné poruchy (fenyktonurie, galaktosémie) a specifické genetické poruchy (Downův syndrom, infekce matky atd.). Tyto vlivy mohou vést k lehkým intelektovým deficitům nebo až k těžké mentální retardaci. Období je typické i tím, že dítě může po rodičích zdědit jistou výkonnost, to znamená i nedostatek vloh k určité činnosti.

Období během porodu a krátkým časem po něm se nazývá perinatální. Zde můžou vzniknout poruchy vývoje centrální nervové soustavy díky mechanickému poškození mozku,

nedostatečnému zásobení mozku kyslíkem, nedonošenosti a nízké porodní váze novorozence. Závažnou příčinu může vyvolat i dlouhý, komplikovaný a protražovaný porod (např. při klešťovém porodu může dojít k mechanickému poškození hlavičky). Dalším onemocněním je novorozenecká žloutenka, která může způsobit závažné patologické změny.

Postnatální období je vyznačováno dobou po porodu, jež dále pokračuje průběhem života. V této etapě působí na jedince mnoho negativních faktorů např. náhlé zevní události, specifické infekce, záněty mozku a nádorová onemocnění. Podle Valenty (2012) sem spadají i sociální faktory ve smyslu deprivace, tzn. dlouhodobého nenasycení některých ze základních lidských potřeb.

Renotiérová (2003) rozděluje příčiny na vnitřní (endogenní), kdy informace jsou zakódovány v systému pohlavních buněk, jejichž spojením vzniká nový jedinec. Vnější nemusí nutně souviset s poškozením mozku a dále se dělí na prenatální, perinatální a postnatální.

2.1.2 Klasifikace mentální retardace

Nejčastěji se využívá klasifikace MKN-10 dle WHO (Světová zdravotnická organizace), která platí od roku 1992. Stupně se dělí dle posouzení struktury inteligence a schopnosti adaptability. Využívá se i orientační vyjádření inteligenčního kvocientu a míra zvládnutí obvyklých sociálně-kulturních nároků na jedince (Valenta, 2012).

- F70 Lehká mentální retardace
 - IQ se pohybuje přibližně 69 – 50
 - dříve označováno jako debilita, lehká slabomyslnost, lehká mentální subnormalita
- F71 Středně těžká mentální retardace
 - IQ dosahuje 49 – 35
 - patří sem: imbecilita, střední mentální subnormalita, střední slabomyslnost
- F72 Těžká mentální retardace
 - IQ 34 – 20
 - dříve idioimbecilita, prostá idiocie
- F73 Hluboká mentální retardace
 - IQ do 19
 - dříve idiocie, vegetativní idiocie
- F 78 Jiná mentální retardace
- F 79 Nespecifikovaná mentální retardace

V MKN-10 se rozlišuje i postižené chování klientů a to přidáním další číslice vyjadřující stupeň postižení (Valenta, 2012):

0 – žádné či minimální postižené chování

1 – výrazně postižené chování

8 – jiná postižení chování

9 – bez zmínky o postižení chování.

Další platnou klasifikaci vydala Americká psychiatrická asociace, která dle Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DMS) poskytuje diagnostická kritéria pro duševní poruchy. Podle Valenty (2009) je...„mentální retardace diagnostikována u jedince s inteligencí sníženou pod arbitrovanou úroveň, a to v době před dosažením dospělosti. Adaptabilita takového jedince je snížena v mnoha oblastech“.

Stupně dle DSM – IV:

- 317 Mild Mental Retardation
 - IQ je v rozmezí 50 – 55 až 70
- 318.0 Moderate Mental Retardation
 - IQ se pohybuje mezi 35-40 a 50-55
- 318.1 Severe Mental Retardation
 - IQ se pohybuje mezi 20-25 a 35-40
- 318.2 Profound Mental Retardation
 - IQ je pod 20-25.

2.2 Charakteristika osob s mentálním postižením

Dolejší (1978) se ve své publikaci zmiňuje o determinantech, které se mohou vyskytovat v různé variabilitě a hierarchii u osob s mentální retardací. Projevují se např. nedostatky v osobní identifikaci a ve vývoji „já“, impulsivností, zvýšenou závislostí na rodičích, nerovnováhou mezi aspirací a výkonem, citovou vzrušivostí a labilitou nálad, sníženou přizpůsobivostí k sociálním a školním požadavkům, hyperaktivitou nebo hypoaktivitou, citovou vzrušivostí, zpomalenou chápavostí, poruchou vizuomotoriky, celkovým snížením pohybové koordinace a další.

Pokud chceme charakterizovat osoby s mentálním postižením, musíme si uvědomit, že jejich nižší mentální úroveň vytváří specifický psychologický obraz, který výrazně omezuje kognitivní procesy (paměť, myšlení, smyslové percepcie, pozornost). Neznamena to však, že by jedinci s tímto postižením nemohli žít bohatým emocionálním životem.

Smyslová percepce neboli vnímání je složitý proces, kterým jedinec organizuje svoje počítky a poznávací obsah. Je součástí první signální soustavy. Rozlišuje se vnímání zrakové, chuťové, sluchové, dotykové a nitroorgánové. Předpokladem vnímání jsou podněty, funkční smyslové orgány a mozek. Bezprostřední vnímání je vždy výběrové, vychází z individuální zkušenosti. U dítěte s mentálním postižením (narozdíl od intaktního dítěte) probíhá utváření zkušeností pomaleji a s určitými odchylkami (Valenta, 2009). Podle Rubinštejnové (1976) dále dochází ke zpomalenosti a snížení rozsahu zrakového vnímání, nediferencovanosti počítků a vjemů, inaktivitě vnímání, nedostatečnému prostorovému vnímání, snížení citlivosti hmatových vjemů, nedostatečnému procesu analýzy v korové části proprioceptivního analyzátoru, jenž vede ke špatné koordinaci pohybu a ke zhoršenému vnímání času a prostoru.

Myšlení je definováno jako proces zpracovávání a využívání informací. Mezi základní myšlenkové operace se řadí analýza, syntéza, srovnávání, abstrakce, kategorizace, generalizace (zobecnování), indukce, dedukce a analogie. U mentálně postižených je myšlení velmi konkrétní, nedůsledné. Vyznačuje se slabou řídicí funkcí a značnou nekritičností. Řeč bývá často deformována, proto tito jedinci mají problémy s vyjadřováním. Můžou se objevit nedostatky v artikulaci a fonemického sluchu, které vznikají na základě pomalého vytváření diferenciačních podmíněných spojů a dynamických stereotypů. Často je postižení doprovázeno dyslexií, dysortografií a dysgrafií (Valenta, 2009). Dolejší (1978) rozlišil 3 druhy postižení dle zvláštností řeči:

1. familiární retardace
 - dochází k rovnoměrnému opoždění řeči ve všech složkách
 - připomíná řeč mladšího dítěte
2. encefalopatická retardace
 - jedinec má postiženou artikulaci, dysartrie
 - porozumění obsahu a slovní zásoba je přiměřená věku
3. emoční deprivace
 - chudý slovník, dyslálie multiplex.

Paměť je systémem procesů, jež zabezpečují zapamatování, uchování a vybavení informací o sobě samém a vnějším světě. Díky ní nepoznáváme každým okamžikem stále nové věci. Lidé s mentálním postižením se nové věci učí velmi dlouho a pomalu. Proto je nutné novou činnost neustále opakovat, jelikož naučená dovednost je u nich velmi rychle zapomínána. Pamětní stopy jsou velmi nepřesné a nekvalitně tříděné. Je u nich rozvinuta především mechanická paměť, která není schopna větší selekce a má velmi malou kapacitu (Valenta, 2009).

Motorická schopnost je dle Čelikovské (1990) vysvětlována jako...„dynamický komplex vybraných vlastností organismu, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění“. Válková (2000) popisuje motoriku MP jako... „jinou, s níž je třeba se nějakým způsobem oboustranně vyrovnat“. Na jejím rozvoji se podílí aktivní pohybová činnost v celém období života. Brzdícím faktorem je nečinnost, díky které může být motorika úplně zastavena nebo zpomalena (Měkota & Blahuš, 1983). Motorika u mentálně postižených je na různé úrovni dle etiologie postižení, proto neexistuje jakési obecné pravidlo, podle kterého by se mělo postupovat (Valenta, 2012). Např. u těžké mentální retardace se podle Švarcové (2003) vyskytuje značně snížená motorika (vývoj je opožděn již v raném věku), která však může být vhodnou a včasnou rehabilitací, výchovou a vzdělávací péčí výrazně zlepšena. Postižení jemné motoriky se výrazně vyskytuje při jemných pracích a školních dovednostech (psaní, kreslení, manipulace s náčiním). Jedinci s lehkou mentální retardací mají jemnou motoriku jen zlehka opožděnou a pomalejší (Valenta, 2012).

Pozornost souvisí s bezprostředním vnímáním a poznáváním. Jedinci s mentálním postižením nedokážou udržet pozornost příliš dlouhou dobu. Jejich organismus je více náchylný k únavě. S nárůstem kvantity je častější výskyt chyb. Proto je velmi důležité zařazovat často změnu činnosti a poté zařazovat relaxaci. Záleží však na typu postižení (např. dítě s ADHD se soustředí velmi krátkou dobu), a také na křivce dne (Valenta, 2009).

2.3 Význam pohybové aktivity mentálně postižených

Pohybová aktivita je dle WHO (2013) definována jako...„jakýkoliv pohyb vyvolaný kosterními svaly“. Experimenty a vědecké důkazy potvrzují, že pohybová aktivita vyvolává fyzický, mentální a sociální užitek všem bez rozdílu pohlaví, všech věkových skupin, včetně lidí s psychickým či fyzickým postižením (WHO, 2003). Podle Karáskové (2003) pohybová aktivita upevňuje a zlepšuje zdraví člověka, má psychický i sociální aspekt, zejména v oblasti poznávacích procesů.

Z historického hlediska se pohybová aktivita jedinců s mentálním postižením vyvíjela dle péče, která byla těmto jedincům poskytována. Tak jako u všech zdravotně postižených osob, docházelo v období otrokářství a raného středověku, k segregaci nebo úplné likvidaci (Karásková, 2005).

Období renesance přineslo první klasifikaci duševních poruch. Vznikaly tzv. „lodě bláznů“, ve kterých byli jedinci s retardací izolováni od běžné společnosti. Jan Ámos Komenský patřil mezi největší myslitele tohoto období. V jeho dílech se objevují první zmínky o pohybové aktivitě mentálně postižených dětí. Vytvořil první speciální pedagogickou

klasifikaci (6 skupin), kdy pro naše účely je nejdůležitější čtvrtá skupina, do níž patřili žáci s lehkou mentální retardací a pátá skupina, která byla určena pro žáky s hlubším mentálním postižením (Valenta, 2009).

Se zrodem humanismu se začínají zakládat ústavy. Dochází k rozvoji péče lékařské, pedagogické a výchovné. Právě rozvoj lékařské péče přispíval k rozvoji pohybové aktivity jedinců s postižením. Lékaři na různých přednáškách a svým osobním postojem dokazovali účinky tělesných cvičení, které mohou být využity jako prostředek pro zlepšení zdravotního stavu postižených (Karásková, 2005).

První ústav pro slabomyslné (dle tehdejší terminologie) „Ernestinum“ byl založen v Praze. Na jeho řízení se podílel Karel Slavoj Amerling. Ten prosazoval pro své klienty základní vzdělání, ruční a zemědělské práce, pevný režim dne, nácvik sebeobslužných prací a hygieny. Dalším významným představitelem ústavu byl Karel Herfort, který prosadil individuální přístup k chovancům a do vyučování zavedl také pracovní tělocvik (Valenta, 2009).

Tělesná výchova a tělesná cvičení v pravém slova smyslu jsou ve skutečnosti využívána teprve 150 let. Na přelomu 19. a 20. století dochází k postupu od léčebně orientovaných pohybových aktivit k tělesné výchově. I člověk s mentálním postižením je brán jako individuální a neopakovatelná osobnost. Díky vzniku SOI a INAS-FID se sportovcům s mentálním postižením naskytla možnost zapojovat se do různých sportovních disciplín, a to jak v rámci škol, tak komunit (Tilinger, 2013).

Důsledkem mentální retardace může u jedince dojít k omezení pohybových dovedností a schopností. V nejhorším případě se jedinec stane úplně imobilním. Nedostatečná pohybová aktivita může v jedinci vyvolat neklid, agresivní reakci, neschopnost soustředit se a znesnadnit tak edukační a socializační proces (Eichstaedt & Barry, 1992).

Spousta výzkumů poukazuje na to, že osoby s mentálním postižením mají nízkou úroveň fyzické zdatnosti ve srovnání s jejich vrstevníky. Mimo jiné mají nízkou úroveň kardiovaskulární vytrvalosti, síly, silové vytrvalosti, rychlosti, rovnováhy a flexibility. Jednou z příčin může být i to, že jedinci s postižením jsou velmi často izolováni od intaktní populace a nemají tak možnost se pohybových aktivit zúčastňovat (Rahmat & Hasan, 2013).

Děti bez postižení se zapojují do sportovního dění v období mladšího školního věku, kdy se jejich pohybová aktivita odehrává ve škole, ve sportovních klubech a v komunitách. V pozdějším věku se více zaměřují na daný sport, ve kterém se začínají i specializovat. V dospělosti se sportu zúčastňují na vrcholové úrovni anebo ho provozují rekreačně. Bohužel o sportovní populaci s mentálním postižením toho víme mnohem méně. Výzkumy zjistily, že

pohybová aktivita má velmi příznivý vliv na jedince bez postižení i s postižením. Díky pravidelnému cvičení dochází u jedinců s MP k rozvoji dovedností a sebeobsluže, orientaci v prostoru, zlepšení paměti a volných vlastností, zlepšuje se jejich zdraví, vnímání soutěže, vnímání sebe sama a socializace. Sportovci s mentálním postižením jsou motivováni ke sportovní účasti především pro zábavu, kamarádství a úspěch v soutěži. (Harada & Siperstein, 2009).

2.4 Organizace zastřešující sport osob s mentálním postižením

Díky sportovním organizacím se osoby s mentálním postižením dostaly do povědomí intaktní společnosti. Jak už bylo řečeno v předchozí kapitole, sport má příznivý účinek na organismus jedince, tak i na začlenění do společnosti.

Cílem organizací není dosahování co nejlepších výkonů, tak jak je tomu u intaktní populace. Podle Kurze (1998, 7) je cílem SOI... „pomoci všem osobám nalézt cestu do společnosti tak, aby byly respektovány, a aby jim byla dána možnost stát se uplatnitelnými občany s lidskou důstojností“.

Mezi nejvýznamnější organizace patří mezinárodní organizace INAS-FID a SOI (hnutí Speciálních olympiád), které jsou v České republice zastoupeny organizacemi ČSMPS (Český svaz mentálně postižených sportovců) a ČHSO (České hnutí Speciálních olympiád).

Mezinárodní sportovní federace pro osoby s postižením intelektu **INAS-FID** se začala formovat v roce 1958. Každé čtyři roky pořádá „Global Games“ – desetidenní oslavu sportu těch nejlepších sportovců s mentálním postižením. Soutěží se v sedmi disciplínách, avšak rytmická gymnastika do těchto disciplín není zahrnuta (Anonymous, 2013). Filozofie INAS-FID vychází z principu normalizace, což znamená, že sportovci mají stejná práva, příležitosti a povinnosti jako kdokoliv jiný. Převáděno na sport: sportovci se mohou zúčastnit jakéhokoliv sportu dle jejich výběru na úrovni schopností, kterých dosáhli (Tillinger, 2013).

ČSMPS vznikl v roce 1992 díky podnětu dr. Josefa Kvapilíka. Sdružují se zde sportovní oddíly, odbory, kluby a tělovýchovné jednoty. Sportovci, jenž soutěží za ČSMPS, pocházejí ze základních škol praktických, základních škol speciálních, z běžných škol, kde jsou žáci integrováni, z ústavů sociální péče, praktických škol, odborných učilišť či podobných zařízení. Od svého vzniku je svaz součástí Unie zdravotně postižených sportovců a Českého paralympijského výboru. Tak jako v INAS-FID není RG MP součástí disciplín (Svoboda & Tillinger, 2013).

2.4.1 SOI

SOI pořádá světové hry, kontinentální (regionální) hry, sportovní turnaje a národní hry Speciálních olympiád (SO). Hry podléhají principům a tradicím olympijských her. Při ceremonii je vysloven olympijský slib (poprvé vyřčen v roce 1968). V něm je obsažena myšlenka, aby se sportovec snažil dosáhnout co nejlepších výsledků, zvládnul soutěž anebo zvítězil (Kurz, 1998).

Prvním podnětem pro vznik SOI byly jednodenní tábory pro děti a dospělé s MP, které ve svém domě v Marylandu pořádala Eunice Shriver Kennedy (prezidenta SOI). Do této doby si lidé mysleli, že MP nejsou schopni sportovat nebo provádět jakoukoliv pohybovou činnost. Zde se však prokázalo, že se můžou účastnit a navíc provozovat sporty a pohybové aktivity (Kurz, 1998).

Mezinárodní SO se konají po 2 letech (vždy se střídají letní a zimní SO). První hry se konaly 19. a 20. 7. 1968, kdy soutěžilo 1000 jedinců z 26 zemí.

Sportovec se může účastnit SO za předpokladu, že splnil následující podmínky:

- byl diagnostikován profesionálními odborníky jako osoba s mentálním postižením
- má kognitivní nedostatky
- byl určen jako MP v oficiálních měřeních
- má významné poruchy v učení z důvodů kognitivních nedostatků a vyžaduje speciálně upravené instrukce
- míra IQ dosahuje 80 a níže (stanoveno dle národní standardizace)
- může mít kombinovanou vadu (musí převládat MP)
- min. věk je 8 let a výše (Národní hry a mezinárodní soutěže)
- min. věk je 7 let a výše v České republice (regionální hry)
- od 5 let pro tréninkový program včetně MATP (program tréninku základní pohybové aktivity a rehabilitace)
- v programu „Mladý sportovec“ již od tří let
- pravidelný a každodenní trénink

2.4.2 České hnutí Speciálních olympiád

Před vznikem Českého hnutí Speciálních olympiád se mentálně postižení zúčastňovali soutěží SHM zvláštních škol, jež se konají pravidelně od roku 1960. Na počátku se soutěžilo pouze na úrovni škol a okresů. Později se konaly i celostátní střetnutí žáků, do kterých postupovali jen ti nejlepší, tzn. jedinci s nejmenším mentálním deficitem (Karásková, 2005). Klienti ústavů sociální péče soutěžili na Sportovních hrách sociální péče. Hry se zaměřovaly

především na atletiku, částečně i na plavání, běh na lyžích a přehazovanou. Soutěže se konají i v současné době (Kurz, 1998).

I když ve světě dávno probíhaly soutěže SOI, naše neoficiální výprava s 10 sportovci se zúčastnila SO teprve v roce 1989. Olga Kurzová a Martina Středová se ve stejném roce rozhodly založit přípravný výbor Československého hnutí Speciálních olympiád. V zápětí došlo i k oficiální registraci v SOI. Každý rok až do současnosti, se sportovci registrovaní v ČHSO, účastnili letních i zimních světových her, evropských her, národních letních a zimních her nebo národních dnů SO s akcentem na přizpůsobené sporty a doplňkové programy (Kurz, 1998).

Zezačátku se naše kluby zaměřovaly na atletiku a stolní tenis. Postupem času se základna sportů začala rozšiřovat. Např. stolní tenis „zdomácněl“ ve Dvoře Králové, gymnastika se nejvíce provozovala v Praze, plavání bylo spojováno se Zlínem, kolektivní sporty patřily k Benešovu. Zimní hry se ustálily v prostředí města Malá Úpa, kde jsou vynikající přírodní podmínky a především přátelské prostředí (Kurz, 1998). V současné době se soutěží v atletice, plavání, cyklistice, stolním tenise, gymnastice, kopané, odbíjené, košíkové, flor-hokeji, přehazované, lyžování, bocce, sjezdovém lyžování a přizpůsobených sportech (ČHSO, 2013).

Hnutí vychází z humanitárních ideálů sportování a integrace osob s mentálním postižením v návaznosti na ideje a činnost světového a evropského hnutí Speciálních olympiád (Special Olympics International – SOI). Jeho hlavním účelem je rozvíjet a uplatňovat tyto myšlenky v ČR v koordinaci s mezinárodními orgány Speciálních olympiád, ve prospěch rozvoje osobnosti lidí s mentálním postižením, jejich integrace do společenského života a důstojné zapojení ČR do mezinárodního hnutí Speciálních olympiád (Kurz, 1998).

2.5 Rytmická gymnastika mentálně postižených v SOI a ČHSO

Gymnastiku lze dle Křištofiče (2008) charakterizovat jako „...otevřený systém účelově uspořádaných pohybových aktivit zaměřených na kultivaci biologického potenciálu člověka“. O tom, že gymnastika je otevřený systém svědčí i to, že neustále přibývají nové gymnastické sporty jako je Fitness, Akrobatický rock and roll, Teamgym atd.

2.5.1 RG na světových Speciálních olympiádách

Na Speciálních olympiádách se gymnastika objevila v roce 1972, kdy byla oficiálně zařazena do sportů SO. Zatímco v počátcích se zdálo, že tento sport příliš neuspěje, protože

na prvních závodech bylo přihlášeno „pouze“ 9 gymnastek, dnes se těší velké oblibě (Holbová & Válková, 2012). To vyplývá i z tabulek, které jsou uvedeny níže.

V současnosti se dělí do tří disciplín:

- mužská sportovní gymnastika
- ženská sportovní gymnastika
- ženská rytmická gymnastika.

Na světových hrách se rytmická gymnastika poprvé objevila v Minneapolis (1991). Z tohoto roku nejsou k dispozici výsledky, respektive jsou archivovány pouze u pořadatelů, jelikož se všechno zaznamenávalo ručně (Reuter, 2003).

V tabulkách pod tímto odstavcem, nalezneme počty soutěžících v jednotlivých úrovních. V roce 1999 se soutěžilo ve třech úrovních. Později byla přidána 4. úroveň, což svědčí o rozšiřujícím se trendu. Nejméně účastnic bylo vždy ve švihadle, nejvíce je zastoupen míč a to především v první úrovni. Ve startovní listině je vždy největší účast v první úrovni. Je to z toho důvodu, že sestavy jsou nejjednodušší.

Tabulka 1. Účastnická listina v rytmické gymnastice na Světových letních hrách v Severní Karolíně (Silva, 1999).

	míč	obruč	stuha	švihadlo	cvičení bez náčiní
Úroveň 1	21	22	20	0	19
Úroveň 2	12	11	11	9	9
Úroveň 3	18	18	18	18	9

Tabulka 2. Účastnická listina v rytmické gymnastice na Světových letních hrách v Irsku (Silva, 2003).

	míč	obruč	stuha	švihadlo	cvičení bez náčiní
Úroveň 1	23	32	29	0	31
Úroveň 2	10	10	10	10	
Úroveň 3	8	8	8	6	
Úroveň 4	5	5	5	5	

Tabulka 3. Účastnická listina v rytmické gymnastice na Světových letních hrách v Shanghai (Silva, 2007).

	míč	obruč	stuha	švihadlo	cvičení bez náčiní
Úroveň 1	43	43	29	0	45
Úroveň 2	11	11	10	10	
Úroveň 3	12	12	8	6	
Úroveň 4	4	4	5	5	

Tabulka 4. Účastnická listina v rytmické gymnastice na Světových letních hrách Aténách (SOI, 2011).

	míč	obruč	stuha	švihadlo	kužele	cvičení bez náčiní
Úroveň 1	60	57	57	61	x	
Úroveň 2	46	10	44	0	44	
Úroveň 3	18	0	20	20	20	
Úroveň 4	18	18	15	0	18	

2.5.2 RG v Českém hnutí Speciálních olympiád

V Českém hnutí Speciálních olympiád se zpočátku soutěžilo jak ve sportovní, tak i v rytmické gymnastice. Ředitelkou gymnastiky v té době byla Drahomíra Martínková, která mimo jiné vedla klub TJ Elán Hlučín. Dnes se o gymnastiku stará Zdenka Synovcová (Holbová & Válková, 2005).

Na 7. letní Speciální olympiádě v Českých Budějovicích byla RG uvedena jako demonstrační sport. Své sestavy předváděly tři gymnastky. Tyto hry byly v oblasti gymnastiky pojaty i jako školení trenérů. Trenéři se zde mohli seznámit s pravidly, náčiním, praktickými ukázkami atd. Na letošních Visegrádských hrách soutěžilo 15 závodnic ze čtyř klubů (Horalky Chvalčov, SK Sluníčko, Rytmus Olomouc a SK Naděje Česká Lípa. I tady lze vidět stoupající tendence zájmu o tuto disciplínu oproti jiným rokům (Anonymous, 2013).

V „Metodické příručce pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád“ je jedna z kapitol věnována přínosům a limitům RG v rámci ČHSO. Za negativní považují autorky:

- nedostatečné množství informací o tréninkovém procesu RG,
- osobní kapacitu a ochotu trenéra věnovat se tréninku
- stárnoucí populaci potenciálních sportujících.

Vše by se dalo vyřešit tím, že by byla zavedena pravidelná školení. Trenéři by se seznamovali s pravidly a jejich změnami, s obecnými principy tréninkového procesu RG, jako je pravidelnost, přiměřenost, postupnost a trpělivost. Probíhaly by zde i ukázkové sestavy, kde by si všichni zúčastnění mohli předávat své zkušenosti, rady a nápady. Trenéři by se měli zaměřit i na osvětovou činnost rodičů dětí s mentálním postižením a ukázat jim, jaký vliv má RG a pohybová aktivita na osobnost, ale i organismus jedince.

Přínosy a možnosti, které RG poskytuje, vyplývají z podstaty pohybu:

- RG se dá provozovat kdekoliv, nevyžaduje specifické technické vybavení
- náčiní (míč, obruč, stuha, švihadlo a kužele) patří mezi běžné vybavení škol, center nebo klubů, není ani ekonomicky náročné
- soutěže jsou rozděleny do 4 kategorií různé obtížnosti, tzn., že se jich mohou účastnit sportovci různých schopností i limitů
- pohyby s využitím náčiní jsou vizuálně atraktivní, posilují estetiku pohybů, koncentraci, zvládání pohybů na bázi jemné motoriky, vytváření harmonie mezi excitačními a inhibičními procesy emočními a volními
- naučené dovednosti nemusí být pouze součástí závodů, ale mohou být využity i na veřejných prezentacích, které přispívají k osvětě běžné populace, tak i posilování sebevědomí sportujících.

2.6 Základní pravidla RG

Jednotlivé soutěže RG vychází z pravidel FIG (Gymnastická národní federace) nebo NGB (National Governing Body). Pokud dojde k rozporu s těmito pravidly, rozhoduje se dle SOI. Každoročně dochází k úpravám, a proto je nutné sledovat oficiální stránky SOI www.specialolympics.org (Válková & Holbová, 2012).

2.6.1 Rozdělení úrovní

Rytmická gymnastika se podle obtížnosti dělí do šesti, respektive do sedmi. úrovní. Zajímavostí je, že úrovně A a B se můžou účastnit i muži. Na světových hrách se začíná až od úrovně 1 (Anonymous, 2010).

1. Úroveň A:

- závodí muži i ženy,
- náčiní: švihadlo, obruč, míč, stuha, kombinace čtyř náčiní – „čtyřboj“,

- soutěže jsou určeny pro nechodící sportovce,
- sestavy jsou prováděny vsedě.

2. Úroveň B:

- závodí muži i ženy,
- náčiní: švihadlo, obruč, míč, stuha, kombinace čtyř náčiní – „čtyřboj“,
- sestavy jsou prováděny ve stoje.

3. Úroveň 1:

- náčiní: švihadlo, obruč, míč, stuha a čtyřboj,
- hodnocené dovednosti: obraty ve výponu, chassé, passé, prostorové vlny,
- osvojené dovednosti se gymnastky snaží spojovat do jednotlivých sestav.

4. Úroveň 2:

- náčiní: obruč, míč, kužele, stuha a čtyřboj,
- hodnocené dovednosti: obraty ve výponu, rovný skok, krok a výskok, passé, obrat v passé o 180°, nůžky, grand battement (rychlé a energetické vyhození nohy do vzduchu), chassé, nůžky, prostorové vlny vpřed a stranou, arabeska
- sestavy jsou více komplexní, lepší propojení prvků.

5. Úroveň 3:

- náčiní: švihadlo, míč, kužele, stuha a čtyřboj,
- hodnocené dovednosti: arabeska v relevé (ve výponu), obraty ve výponu, grand battement, passé rovnováha ve výponu, obrat v passé o 360°, jelení skok,
- gymnastky musí mít velmi dobrou techniku s velmi jistým výkonem.

6. Úroveň 4:

- náčiní: obruč, míč, kužele, stuha a čtyřboj,
- sestavy nejsou předepsané,
- je stanovena pouze hudba a povinné prvky, které musí být obsaženy.

7. Skupinová cvičení:

- min. počet členů: 4, max. 6,
- gymnasti mohou být vybráni z různých úrovní,
- trenéři si mohou zvolit pódiovou skladbu bez náčiní nebo s míčem (Anonymous, 2010).

Gymnasté se mohou na hrách účastnit pouze jedné úrovně. Záleží na trenérovi, zda sportovec absolvuje všechna čtyři náčiní v dané úrovni, tzv. čtyřboj, anebo zvolí jednu až tři sestavy (např. v úrovni 1 se specializuje sportovec pouze na míč a obruč). Pokud má

sportovec i jiné přidružené postižení, dochází dle pravidel (Anonymous, 2010) k modifikaci. Mentálně postižení, jež mají připojené zrakové postižení, je povolen zvukový signál (např. tleskání) po celou dobu sestavy. Hudba může hrát z více míst (trenérovi je povoleno chodit s přehrávačem po celém okraji vymezené cvičební plochy). U přičleněného sluchového postižení může trenér pomoci gymnastovi tak, že mu bude vizuálně „napovídat“ až do doby, než začne hrát hudba. Jestliže se u sportovce objeví jiné přidružené postižení, musí trenér mít oficiální papír s diagnózou a vše oznámit porotě, s níž může konzultovat možné modifikace. Pokud porota ví o daném postižení, nedochází ke srážce bodů.

2.6.2 Úbor gymnastek a náčiní

Vhodný **gymnastický trikot** nemůže být z průhledného materiálu, proto je nutné ho od trupu po hrudník podšít (Technická komise, 2009). Gymnastky na sobě mohou mít dres nebo celodres. Dres smí být i se sukni, ta však nesmí být delší než jsou kolena a na bocích musí být stažena (tzn., že baletní sukýnka není povolena). Rukávy jsou povoleny také. Jakékoliv ozdoby musí splývat s látkou, z které je dres vyroben (Anonymous, 2010).

Při posuzování sestavy se rozhodčí zaměřují i na vzhled gymnastky. Vlasy by proto měly být sepnuté v gumičce a upevněné sponkami, make-up by neměl být moc výrazný. Na nohách jsou povoleny gymnastické špičky nebo pološpičky, které jsou nejvíce doporučovány. Poslední variantou jsou bosé nohy. Kvůli bezpečnosti nejsou povoleny žádné šperky (Anonymous, 2010).

Program jednotlivkyň se většinou skládá ze 4 sestav. Podle úrovně se volí míč, stuha, obruč, kužele nebo švihadlo. Velikost náčiní se určuje podle vyspělosti gymnastky a její zkušenosti. Barva by měla být shodná s barvou dresu. Rozhodčí zkontrolují specifika náčiní vždy před závodem, ale může se stát, že kontrola proběhne i po ukončení sestavy.

V sestavách úrovně 1 a 3 je využíváno **švihadlo**. Velikost by měla odpovídat výšce gymnastů, tzn., vhodné švihadlo by mělo být dlouhé tak, aby po uchopení jeho dvou konců dosahovalo do jamek v podpaží. Je povolena jakákoliv barva švihadla, dokonce smí být i vícebarevné. Průměr švihadla by měl být stejný po celé jeho délce. Toleruje se však i zúžení uprostřed švihadla, pokud bude dodržena podmínka, že vše bude vyrobeno ze stejného materiálu. Na koncích švihadla nejsou povolena žádná držadla. Trenér dle pravidel může, na každém konci udělat jeden až dva uzlíky, anebo nalepit protiskluzovou pásku o délce max. 10 cm.

Obruč se vyskytuje v úrovni 1, 2 a 4. Může být vyrobena z plastu či ze dřeva, za předpokladu, že po celou dobu udrží stejný tvar, který je nejčastěji oválný, kruhový,

čtvercový nebo pravoúhlý. Vnitřní průměr by se měl pohybovat mezi 60-90 cm. Minimální váha je určena od 150 g a výš. Povrch obruče má být hladký nebo vlnkovitý. Vhodná obruč dosahuje max. do jeho výše boků, v případě její opření o zem.

Míč je obsažen ve všech úrovních a je využíván i ve společné skladbě. Tak jako u ostatních náčiní, je povolena jakákoliv barva. Vnitřní průměr se pohybuje okolo 14-20 cm. Velikost by měla být samozřejmě uzpůsobena gymnastovi tak, aby se mu s ním co nejlépe manipulovalo.

Sestavy s **kuželi** jsou předváděny od úrovně 2 a výše. Kužel by měl být vybírán tak, aby jeho délka nepřesahovala vzdálenost mezi zápěstím a ramenem sportovce (většinou se jeho velikost pohybuje v rozmezí 25-50 cm). Kužele jsou vyrobeny ze dřeva nebo plastu. Oba kusy musí být totožné a to jak v rozměrech, tak i v barvě. Konec kužele je tvořen koulí, která umožňuje sportovci lepší uchopení. Nejuzší a nejdelší částí je krk. Poslední, třetí část, je tvořena tělem.

Posledním využívaným náčiním ve všech čtyřech úrovních je **stuha**, která je složena ze dvou částí: stuhy a tyče. Tyto části jsou k sobě připevněny pomocí nitě, nylonového provázku nebo sérií pohyblivých kroužků. Tyčka smí být vyrobena ze dřeva, plastu, bambusu či sklolaminátu. Průměr tyče nesmí být větší než 1 cm. Tvar smí být kuželový, kónický anebo se můžou kombinovat tyto dva tvary dohromady. Spodní část tyče může být potažen protiskluzovou páskou nebo gumou o maximální délce 10 cm. Délka stuhy, která musí být vyrobena z jediného kusu látky, se pohybuje v úrovni A a B v délce 2-6 m, v dalších úrovních je přidán 1 m navíc v minimální délce (Special Olympics Summer Sport Rules, 2010).

2.6.3 Hodnocení sestav

Na začátku každé sestavy se připraví gymnastka za vymezenou závodní plochu a představí se rozhodčím. Jakmile rozhodčí ukáže zelený praporek, může gymnastka vstoupit na cvičební plochu a zaujmout základní polohu. Po ukončení sestavy musí gymnastka krátce vydržet v poslední poloze a jednoznačně ukázat, že sestava skončila. Během sestavy se gymnastka nebo její náčiní můžou dostat mimo vyznačenou plochu. Za tuto chybu bude z výsledné známky strženo 0,2 b.

Pokud gymnastka není schopna předvést celou sestavu bez asistence, dochází k jednotlivým srážkám podle stupně pomoci. Asistující trenér musí stát ve vymezeném prostoru, jenž mu určili rozhodčí tak, aby na něho bylo po celou dobu viděno (Anonymous, 2010).

- trenér cvičí společně s gymnastkou: - 3,0 b

- trenér cvičí téměř po celou dobu: - 2,0 – 2,9
- trenér asistuje půlku sestavy: - 1,0 – 1,9
- občasná dopomoc: - 0,1 – 0,9

V **úrovni A a B** je přítomen jeden panel rozhodčích. Pokud se zde nachází více jak jeden rozhodčí, výsledek bude tvořen průměrem daných známek s tím, že nejvyšší a nejnižší známka se škrtnou (to samé i v úrovních 1-4). Nejvyšší možná známka činí 5 b. V této úrovni hledí rozhodčí především na techniku jednotlivých prvků, za perfektní provedení udělí rozhodčí 1 b.

- 1,0 prvek je zacvičen perfektně, s vysokou mírou předvedení a amplitudou pohybu, technika je vynikající, prvek je správně prováděn i na hudbu
- 0,7-0,9 u prvku se vyskytují menší chyby a to jak v provedení, plynulosti pohybu i správném provedení na hudbu
- 0,5-0,6 prvek je zacvičen s velkými chybami
- 0,3-0,4 prvek se dá stěží rozpoznat
- 0,1-0,2 gymnasta stojí na cvičební ploše s náčiním

Rozhodčí se v **úrovni 1, 2 a 3** rozdělují do dvou panelů. Jeden panel hodnotí techniku prvků a druhý se zaměřuje na provedení. Výsledná známka je tvořena součtem obou známek. Technický panel hodnotí obtížnost (max. 3 b), propojení (max. 1 b), pohyb po cvičební ploše (max. 0,5 b) a hudbu (max. 0,5 b). To znamená, že max. možná známka činí 5 b.

Druhý panel rozhodčích může také udělit max. 5 b. Nejvíce bodů gymnasta dostane za provedení a rozsah pohybu (max. 4 b). Jeden bod se dává za první dojem a eleganci projevu. Nejvyšší možná známka za sestavu tedy činí 10 b.

Nejobtížnější **čtvrtá úroveň** je tvořena třemi panely rozhodčích. První panel hodnotí techniku. Může udělit max. 3 b, a to za čtyři vyžadované dovednosti (4 x 0,4 b max=1,6 b), za čtyři doplňkové dovednosti, které jsou na seznamu FIG (4 x 0,3 b max=1,2 b) a 0,2 b za bonus, jenž obnáší hodnocení dvou dalších prvků, které trenér gymnastce zařadí do sestavy a jsou na oficiálním listu FIG. Prvek však musí být proveden v pohybu. Za statickou pozici nebude připsána ani desetina bodu.

Uměleckým dojmem se zabývá druhý panel rozhodčích. Ti mohou udělit max. 3 b, které se rozdělují na:

- 1,6 b 4 hodnocené dovednosti a jejich propojení, každá se hodnotí max. 0,4 b
- 0,3 b pohyb po cvičební ploše a využití prostoru

- 0,3 b spojení prvků a náčiní,
- 0,2 b propojení s hudbou
- 0,4 b výraz
- 0,2 b bonus: dva vysoké výhozy náčiní a jeho chycení, vysoká amplituda pohybu, propojení prvků po celou dobu.

Poslední panel rozhodčích se zaměřuje na provedení pohybu. Gymnastka může získat max. 4 b. Pokud však bude všechny prvky provádět staticky, neobdrží ani jeden bod. Dá se říct, že tato část hodnocení je pro rozhodčí nejtěžší. Proto je velmi důležité nastudovat „Příručku pro trenéry“. Např. skoky mají být prováděny v min. úhlu 180°. Pokud má gymnastka být ohodnocena aspoň nějakou částí bodu, rozsah musí být min. 135°. Pivot (celý obrat=360°) musí být prováděn s napjatýma nohama. Gymnastka bude oceněna, jestliže vydrží v pozici aspoň 2 s (Anonymous, 2010).

2.6.4 Dělení do finálových skupin a vyhlašování výsledků

Na Speciálních olympiádách by měl každý sportovec zažít pocit úspěchu. Proto jsou jednotlivé sporty rozčleněny i do několika finálových skupin (jedna finálová skupina musí obsahovat maximálně 8 sportovců). Může vzniknout i koedukovaná skupina. Ta smí být při vyhlašování rozdělena.

Podle kritérií jsou skupiny dále rozděleny pomocí:

- úrovně schopností:
 - výkon je ovlivněn předchozím výsledkem, testovou formou nebo kvalifikačním výsledkem,
- věku:
 - individuální sporty: 8-11, 12-15, 16-21, 22 a více,
 - týmové: 15 a méně, 16-21, 22 a více,
- a doplňujících kritérií.

Při vyhlašování výsledků, které by mělo nastat ihned po ukončení skupiny, jsou prezentováni všichni účastníci dané finálové skupiny. Začíná se od nejnižšího místa až po vítěze. 1., 2. a 3. místo je oceňováno medailí. Gymnasti úrovně 1, 2, 3 a 4 mohou získat max. 6 medailí (jedna medaile z každé ze čtyř disciplín dané úrovně, jedna ze čtyřboje a jedna ze skupinového cvičení). V úrovni A a B je možno získat max. 5 medailí (jedna medaile z každé ze čtyř disciplín dané úrovně a jedna ze čtyřboje). Ostatní místa jsou

ohodnocena stužkou. Další věcné ceny a dary nejsou povoleny. Podle filosofie SO má vyhlášení probíhat na veřejnosti ve velmi příjemném prostředí a atmosféře. Vyhlášení ceremoniálu se často zúčastňují i významné osobnosti, které předávají medaile a stužky. Tak jako na ostatních hrách pro intaktní společnost by se nemělo zapomínat na fanfáry, znělku, symboliku a jméno sportovce. Do sektoru vyhlášení by měl sportovec docházet za asistence jiné osoby. Samotné vyhlášení je bez doprovodu jiné osoby (Kurz, 1998).

3 FORMULACE PROBLÉMU, CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Formulace problému

Hlavním záměrem práce je posoudit změny v dovednostech v rytmické gymnastice mentálně postižených po čtyřměsíčním tréninkovém procesu. Rytmická gymnastika MP se vyskytuje pouze na soutěžích konaných v rámci Speciálních olympiád, které se pořádají i díky katedře Aplikovaných pohybových aktivit pod vedením paní profesorky Hany Válkové. „Motorické učení u osob s MP“ je na katedře často řešeným problémem a studenti si na toto téma často vybírají diplomové a bakalářské práce. Výzkumy můžou realizovat přímo v praxi na sportovcích, jenž se účastní her. Pomocí těchto výsledků se mnohokrát dokázalo, že sportovci s MP jsou schopni pohybové aktivity, které můžou velmi pozitivně ovlivňovat jejich život.

V rámci bakalářské práce byla vytvořena Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád. Proto jsem se snažila trénovat dle této příručky a ověřit tak její využitelnost v praxi.

Dílčím záměrem práce je přispět k rozvoji RG v rámci ČHSO díky založení sportovního klubu Rytmus Olomouc, který vznikl kvůli našemu experimentu a jehož členky jsou hodnocené gymnastky.

3.2 Cíl práce

Hlavním cílem práce je zjistit změny v dovednostech po čtyřměsíčním tréninkovém programu rytmické gymnastiky (RG) dle postupu, který je popsán v „Metodické příručce pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád“.

Strategie práce má charakter experimentální, analyticko-syntetický a kasuistický.

3.3 Formulace výzkumných otázek

VO1: Jaké prostředky motivace jsou využívány u gymnastek a rodičů k účasti na tréninkových jednotkách rytmické gymnastiky?

VO2: Jaká byla úroveň pohybových dovedností jednotlivých gymnastek před bodovým ohodnocením?

VO3: Jaké metody a prostředky byly využity při nácviku jednotlivých gymnastických sestav?

VO4: S jakým náčiním se gymnastky seznámily a s kterými druhy nacvičovaly dané sestavy?

VO5: K jakým bodovým rozdílům došlo u jednotlivých gymnastek na závodech v rytmické gymnastice v rámci Visegrádských her?

3.4 Úkoly a postup

Na základě formulovaného cíle byly vytyčeny následující úkoly:

1. prostudovat dostupné prameny a zdroje;
2. zajistit gymnastky, které se budou pravidelně zúčastňovat tréninkového programu;
3. získat informovaný souhlas od rodičů;
4. zprostředkovat pravidelný tréninkový proces (zajistit místo, den, náčiní a čas tréninku);
5. zhodnotit úroveň dovedností gymnastek pomocí pre-testu a post-testu;
6. založit nový klub „Rytmus Olomouc“ z důvodu účasti na soutěži konané v rámci Visegrádských her;
7. vytvořit ze získaných dat diplomovou práci.

4 METODIKA

4.1 Zdroje získávání informací a sběr dat

V práci jsou využity metody pozorování, posuzování a analýzy literárních zdrojů.

4.1.1 Analýza literárních zdrojů

Ke zjištění základních informací jsem využila metodu analýzy literárních zdrojů. Nejčastěji jsem pracovala s knihami vydanými odborníky z Pedagogické fakulty v Olomouci a Pedagogické fakulty Karlovy Univerzity v Praze, které se týkají mentálně postižených. Kapitola týkající se pohybové aktivity byla popsána pomocí článků z databáze zdrojů Univerzity Palackého v Olomouci. Pracovala jsem také s dokumenty, které se nacházející na oficiálních webových stránkách www.specialolympics.org. Stěžejní literaturou pro praktickou část byla Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád.

4.1.2 Pozorování

Změny v dovednostech byly sledovány pomocí přímého pozorování, díky kterému jsem si mohla vytvořit obraz a názor na efektivitu tréninkového procesu a jeho vlivu na utváření dovedností jednotlivých gymnastek. Celý proces probíhal tak, aby byly dodrženy oficiální pravidla dle regulí SOI.

4.1.3 Posuzování

Hodnocení změn dovedností bylo provedeno pomocí škálování před počátkem tréninkového procesu nezávislým examinátorem a po ukončení tréninkového procesu na základě účasti gymnastek na Visegrádských hrách, kde byly gymnastky hodnoceny kvalifikovanými rozhodčími. Gymnastky soutěžily v úrovni 1, kde se bodové ohodnocení sestav pohybuje v rozmezí od 0 do 10 b.

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Zkoumaným souborem byly tři žákyně navštěvující Základní školu a Střední školu Kreda, o.p.s. a stacionář Jitro v Olomouci. Jedna z žákyň (gymnastka 3), u které byla diagnostikována dětská mozková obrna (DMO) s lehkou mozkovou dysfunkcí, letos v červnu ukončila praktickou školu dvouletou. Další dvě navštěvují denní stacionář Jitro, kde se účastní různých aktivit. Tyto žákyně mají diagnostikovanou DMO s diparetickou formou.

Všechny žákyně se s rytmickou gymnastikou mentálně postižených setkaly poprvé až na první tréninkové jednotce. Žákyně praktické školy dvouleté se předtím nevěnovala žádné

sportovní aktivitě pravidelně, pouze v rámci školy navštěvovala hodiny tělesné výchovy a v rámci fyzioterapie cvičila např. powerjógu, aerobik tak, jako další dvě žákyně. Ty se v dřívější době věnovaly bocce pod vedením Mgr. Julie Wittmannové, PhD. Pro lepší charakteristiku zkoumaného souboru jsou základní data uvedena v tabulce (tabulka 5).

Ve stacionáři Jitra je místnost určená jak pro rehabilitaci, tak i pro tělesnou výchovu, kterou využívá v rámci spolupráce i Základní a Střední škola Krédo. My jsme zde absolvovaly tréninkové jednotky. Místnost sice není prostorná jako tělocvična, ale pro naše potřeby úplně stačila.



Obr. 1 Tělocvična v denním stacionáři v Jitru

Tabulka 5. Profil gymnastek trénující rytmickou gymnastiku

	Škola/Stacionář	Věk	Typ postižení
Gymnastka 1	Jitro	25	DMO – diparetická forma
Gymnastka 2	Jitro	25	DMO – diparetická forma
Gymnastka 3	Praktická škola dvouletá	19	DMO – lehká mozková dysfunkce

4.3 Management zpracování diplomové práce

Na začátku procesu bylo nutné zajistit gymnastky, které by se pravidelně účastnily tréninkových jednotek. Vše se povedlo zajistit v rámci spolupráce s Mgr. Terezou Vašákovou, která pracuje jako fyzioterapeutka v Jitru Olomouc (denní stacionář). Díky její iniciativě se podařilo zajistit vhodné adeptky, a také cvičební prostory ve stacionáři. Po jejím odchodu na mateřskou, pokračovala spolupráce s Mgr. Barbarou Paulíčkovou (fyzioterapeutka Jitra).

S rodiči bylo nezbytné podepsat informovaný souhlas o účasti gymnastek ve výzkumu a seznámit je s obsahem rytmické gymnastiky. Jako součást tréninku byla povolena i účast rodičů jako diváků.

Náčiní bylo propůjčeno paní profesorkou Hanou Válkovou z katedry Aplikovaných pohybových aktivit. Obsah jednotek, hudba a sestavy na DVD byly využívány z Metodické příručky pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád.

Vzhledem k tomu, že se v Olomouci na začátku července konaly Visegrádské hry, kde se mimo jiné soutěží v rytmické gymnastice, byly gymnastky přihlášeny do soutěží. V rámci účasti byl vytvořen nový klub „Rytmus Olomouc“.

4.3.1 Charakteristika tréninkového procesu

Týden před zahájením tréninkového procesu jsem navštívila Základní a Střední školu Kreda, o.p.s., kde jsem se seznámila s budoucími gymnastkami. Na této hodině jsem gymnastkám představila rytmickou gymnastiku. Gymnastky si měly mimo jiné možnost „osahat“ jednotlivá náčiní a shlédnout sestavy, které byly přehrány na DVD. Pro lepší představu jsem jim zacvičila celou sestavu s míčem. Poté, co gymnastky viděly tuto sestavu na DVD a také naživo, provedla jsem nezávislé hodnocení dovedností u každé gymnastky zvlášť.

Oficiální tréninkový proces začal 16. 1. 2013 a trval téměř půl roku. Vedení Jitra, které spolupracuje s Kredem, mi umožnilo využívat místnost, kde probíhá tělesná výchova a rehabilitace, což bylo pro gymnastky přínosem, neboť byly s touto místností seznámeny již z dřívějších hodin cvičení.

Bylo mi umožněno trénovat 1x týdně v délce 45 min. Z tabulky 6, která je umístěna pod textem vyplývá, že jsme stihly absolvovat 17 tréninkových jednotek z celkově 22 hodin (státní svátky nezapočítávám). Pět tréninkových jednotek nebylo možno zrealizovat kvůli akcím, které pořádala škola, a také z důvodu mé nepřítomnosti (pedagogická praxe). Poslední tréninková jednotka proběhla 26. 6. 2013. Následně se děvčata 2. 7. 2013 zúčastnila soutěže na Visegrádských hrách.

Míč jsme využily celkem v 16 hodinách, obruč se objevila 8x a stuha byla zařazena celkem 3x. Švihadlo, které je součástí úrovně 1 bylo využito pouze při rozevčiče.

Tabulka 6. Přehled tréninkové plánu rytmické gymnastiky

Pořadí tréninkové jednotky	Datum	Počet gymnastek	Využívané náčiní
1.	16. 1. 2013	3	-
2.	23. 2. 2013	2	míč
3.	30. 1. 2013	2	míč
4.	6. 2. 2013	3	míč
5.	13. 2. 2013	3	míč, stuha
-	20. 2. 2013	-	-
-	27. 2. 2013	-	-
-	6. 3. 2013	-	-
-	13. 3. 2013	-	-
6.	20. 3. 2013	2	míč, stuha
7.	27. 3. 2013	3	míč, stuha
8.	3. 4. 2013	3	míč
9.	10. 4. 2013	3	míč
10.	17. 4. 2013	2	míč, obruč
-	24. 4. 2013	-	-
státní svátek	1. 5. 2013	-	-
státní svátek	8. 5. 2013	-	-
11.	15. 5. 2013	3	míč, obruč
12.	22. 5. 2013	2	míč, obruč
13.	29. 5. 2013	3	míč, obruč
14.	5. 6. 2013	3	míč, obruč
15.	12. 6. 2013	3	míč, obruč
16.	19. 6. 2013	2	míč, obruč
17.	26. 6. 2013	3	míč, obruč

4.3.2 Popis tréninkové jednotky

Obsah tréninkové jednotky byl sestaven dle obsahu Metodické příručky pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád (2012). V příručce je tréninková jednotka rozdělena na tři části, kdy úvodní část obsahuje cvičení aerobního charakteru a strečink. Já jsem si tréninkovou jednotku rozdělila na čtyři části: úvodní (informativní

a rušná část), průpravnou (rozcvičení), hlavní a závěrečnou. Náplň cvičení však zůstala stejná, tak jak je to uvedeno v příručce.

Na začátku hodiny (**úvodní část**) jsme se s gymnastkami vždy přivítaly a probraly jsme vše, co se v uplynulém týdnu událo. Poté jsme volně přešly na cvičení. V průběhu celé hodiny, ale především v úvodní části, jsem se je snažila motivovat. Na děvčata nejvíce platilo to, že budou na závodech krásně oblečené, protože budou cvičit v nádherných dresech, z vlasů jim vytvoříme účes, a také předvedeme sestavy před jejich rodiči. Nejvíce se musela motivovat ke cvičení gymnastka 1. Nikdy se však nestalo, že by necvičila déle, jak 5 min. Brzy jsem zjistila, že jí stačí pustit její oblíbené CD a okamžitě se zapojila do nacvičování. Další dvě gymnastky by cvičily snad stále. Když jsem však viděla, že jsou unavené, změnila jsem činnost (např. jsme poslouchaly hudbu a počítaly si do rytmu, anebo jsme si říkaly, jaké prvky by se měly zrovna provádět).

Rušná část byla zaměřena tak, aby byl organismus gymnastek připraven na zátěž v hlavní části jednotky. Nejčastěji jsme prováděly chůzi a běh s obměnami. Aby vše nebylo stereotypní, zařazovala jsem do této části i hry, překážkové dráhy a v dalších lekcích, kdy už gymnastky měly za sebou několik jednotek, jsem se je snažila zapojovat do samostatné činnosti (např. musely samy vymyslet nějakou pohybovou aktivitu nebo předvést prvek ze sestavy). Pokud se v sestavě objevovaly problémové prvky, zařazovala jsem je do této části jednotky (např. passé a chassé).

Průpravná část neboli rozcvičení bylo zaměřeno především na rozvoj pohyblivosti a rozsah pohybu. Pro pestrost jsem zařazovala cvičení s různými typy náčiní, které jsme využívaly i při nacvičování sestav (míč, stuha a obruč). V jedné jednotce jsem zařadila rozcvičení se švihadlem, jež jsem včlenila z toho důvodu, že patří do úrovně 1, do které spadají naše gymnastky, ale také proto, že jsme z časového důvodu nedokázaly nacvičit sestavu s tímto náčiním. Tato část neprobíhala déle než 8 min, protože by to bylo pro děvčata zdlouhavé. V průběhu nacvičování základních prvků se stuhou jsem zjistila, že gymnastky 1 a 2 nemají téměř žádnou pohyblivost v zápěstí, respektive neumí s ním vůbec pracovat. Z tohoto důvodu jsem různá cvičení zaměřená na tento problém zařazovala do této části. Na konci byla pohyblivost v zápěstí mnohem lepší, přesto jsem se rozhodla, že z časového důvodu stuhu nebudeme nacvičovat.

Hlavní část byla zaměřena na nacvičování jednotlivých sestav. V 17 tréninkových jednotkách se gymnastky zvládnou naučit 2 sestavy ze 4 možných. Prvním náčiním, s kterým jsme nacvičovaly sestavu, byl míč. Poté jsem vyzkoušela stuhu, ale po třech hodinách jsem se rozhodla, že stuha bude z mé strany využívána pouze jako doplňkové náčiní, jelikož nám

nezbývalo moc času a sestava by nám zabrala mnohem delší dobu. To samé jsem se rozhodla udělat i se švihadlem. Druhá sestava, s kterou se gymnastky představily na závodech, byla nacvičována s obručí. Součástí hlavní části bylo i zopakování již naučených částí sestav.

Závěrečná část směřovala k uklidnění organismu gymnastek. Gymnastky jsem vždy pochválila a prozradila jsem jim, na co se můžou těšit následující hodinu. Pochvalu bylo nutné zařazovat i během jednotky. Každý pokrok bylo nutné ocenit, aby gymnastky byly motivovány k další činnosti.

4.3.3 Nácviik jednotlivých sestav

Po počátečním zhodnocení úrovně dovedností gymnastek jsem pro ně zvolila sestavy, které se nacvičují v úrovni 1. I když se gymnastky rytmické gymnastice dříve nevěnovaly, měly široký pohybový fond dovedností z tělesné výchovy a rehabilitace, proto by byla škoda nacvičovat sestavy v úrovních A a B, které jsou určeny převážně pro gymnastky s velmi těžkým postižením, navíc bychom se v této úrovni nemohly zúčastnit Visegrádských her.

Jak už jsem zmiňovala, zkoušely jsme se zaměřit i na sestavu se stuhou, protože je to jedna z nejhezčích sestav. Bohužel gymnastky neovládaly ani základní prvky a správné vedení pohybů. Nejlépe si vedla gymnastka 3, která však chyběla nejvíce, a protože jsme cvičily jen 1x týdně po dobu 45 min, nemohla jsem se jí věnovat samostatně.

Sestava s míčem byla nacvičována téměř po celou dobu našich tréninkových jednotek. Na prvním setkání jsem gymnastkám dala do ruky stuhu, míč, švihadlo a obruč. Gymnastky si vybraly míč a zdálo se mi, že se jim s ním nejlépe manipuluje. Na začátek jsem zvolila pro nácviik z části nafouknutý overball. Trvalo nám asi pět lekcí, než se gymnastkám podařilo držet míč správným způsobem (gymnastka 1 si i po této době pomáhá u těžších prvků tak, že svírá míč prsty). Později jsem zařazovala „pravý“ gymnastický míč, dle pravidel RG. Postupem času si na něj gymnastky zvykly. Výhodou gymnastického míče oproti overballu je dobré odrážení, nevýhodou byl pevný tvar, takže ho gymnastky nemohly svírat prsty.

Nácviik všech sestav probíhal tak, že jsme se na začátek naučily prvky sestavy, které jsme se postupně snažily propojovat. Já jsem měla vždy sestavu naučenou předem a názorně jsem ji děvčatům předvedla, nejprve s hudbou a následně bez hudby na počítání. Poté jsem sestavu rozložila na úseky (nejčastěji na třetiny), kdy jsme se učily jednotlivé prvky bez hudby jen na počítání, následně s hudbou. Sestavu jsem předváděla tak, že jsem stála zády ke gymnastkám. Abych je ale mohla kontrolovat, naučila jsem se ji provádět i čelem k nim. Samozřejmě vše muselo probíhat vždy zrcadlově nebo by to gymnastky zmátlo.

Zkoušela jsem využít i předvedení sestavy pomocí PC, kde byly sestavy nacvičeny zepředu, zezadu a i z boku. Bohužel obrazovka byla moc malá a gymnastky by nestíhaly sledovat obraz a zároveň cvičit. Další vhodnou pomůckou mi byla hudba. Hnutí SO totiž vytvořilo vždy dvě verze hudby, kdy jedna je úplně čistá a druhá je obohacená o mluvené slovo, kdy komentátor přímo říká, kdy se má co provést (např. chassé vpravo). Vše je sice namluveno v anglickém jazyce, ale i gymnastky se dokázaly dle hudby obohacené o mluvené slovo orientovat. Vypozorovala jsem, že je rozdíl úrovně dovedností při hudbě bez a s nápovědou. Gymnastky zacvičily sestavu lépe, když byla puštěna namluvená verze.

S narůstajícím počtem jednotek jsem se snažila co nejvíce eliminovat moji účast při cvičení. Využívala jsem předcvičování gymnastky 3, která sestavy zvládala již po krátké době. Později se do předcvičování sestav začaly zapojovat i zbylá děvčata. Aby se gymnastky naučily provést sestavu na skutečných závodech, postupně jsem je nechala cvičit samostatně a ostatní se zapojovaly do oprav, zároveň se podporovaly a hodnotily se. Společně jsme se s děvčaty nejvíce zasmály při představování a příchodu gymnastek na cvičební plochu. Děvčata totiž při těchto aktivitách koukala do země a styděla se. Proto jsem jim řekla, že jsou to „krásné baby, které se musí pořádně „vyprsit“ a ukázat své přednosti“. Tuto větu jsem pak slyšela od gymnastek pokaždé, když jsme tuto aktivitu prováděly a zároveň se u toho vždy zasmály.

Obruč jsem stihla zařadit do 8 tréninkových jednotek. Na nácvik jsme tedy měly asi o polovinu času méně než na míč. Přesto se jednotlivé prvky děvčata naučila velmi brzy. Hudba je však mnohem rychlejší, je zařazeno mnohem více prvků a dochází i k jejich častějšímu střídání než v sestavě s míčem. Bez hudby se nám sestava dařila nacvičit v celku relativně ve velmi krátkém období, ale na hudbu nedokázaly především gymnastky 1 a 2 sestavu zacvičit ani s nápovědou. Přesto, že sestavu zvládla bez větších problémů i na hudbu zacvičit jen gymnastka 3, rozhodla jsem se, že se zúčastníme i obruče.

4.3.4 Popis povinných prvků s míčem a obručí v úrovni 1

Sestavy v úrovni 1 jsou přesně předepsané a obsahují dané prvky, které rozhodčí hodnotí. V jednotlivých sestavách se prvky velmi často opakují. Rozhodčí při bodování převážně posuzují provedení prvku. I když by dané prvky měly být provedeny tak, jak je to uvedeno v pravidlech, je hlavně důležité, aby se prvek v sestavě objevil a byl rozpoznatelný.

My jsme se při nacvičování sestav vždy zaměřily na nacvičování jednotlivých prvků a poté jsme je na sebe napojovaly, tak jak je to v pravidlech. Pokud se nám některý prvek nedařil, zařazovaly jsme ho do každé hodiny a snažily jsme se ho i modifikovat.

4.3.4.1 Passé

Podle metodické příručky (2012) má správně provedené passé vypadat tak, že sportovec stojí na jedné noze, druhá noha je vytočená do boku, pokrčena v kolenou a lehce se opírá chodidlem kolene druhé nohy.



Obr. 2 passé

4.3.4.2 Chassé

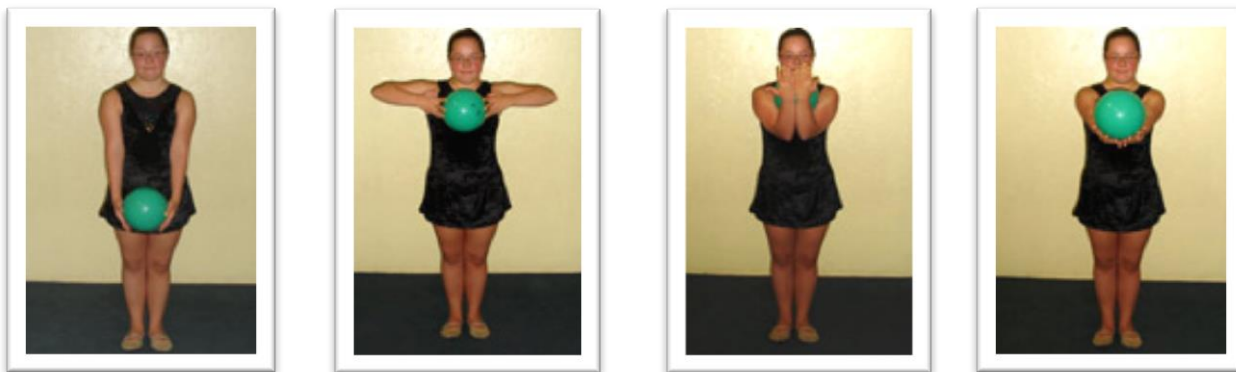
V sestavách úrovně 1 se objevuje chassé bokem. V podstatě se jedná o cval stranou. Při správném provedení musí být nohy u sebe, jedna vedle druhé. Nejčastěji se vyskytující chyba je, že gymnastka nevyskočí do takové výšky, aby stihly mít nohy u sebe.



Obr. 3 chassé

4.3.4.3 Kutálení s míčem

Existuje více variant, jak provádět kutálení s míčem. V sestavě v úrovni 1 se provádí kutálení tak, že gymnastka je ve stoji spojném a drží míč před tělem v připažení (ruce jsou nad stehny). Pomocí prstů začne gymnastka kutálet míč směrem k hrudníku (lokty jdou od sebe, paže jsou v pozici: skrčit upažmo, ruce před ramena). Poté se lokty přibližují k sobě a paže se dostávají do polohy: předpažit poníž. Díky tomuto pohybu se míč skutálí do rukou.



Obr. 4 rozfázované kutálení s míčem

4.3.4.4 Obrat ve výponu s míčem

Gymnastka stojí ve stoji spojném. Paže jsou v upažení, míč je položen na L/P dlani. Obrat o 360° je proveden pomocí několika malých krůčků. Je důležité, aby gymnastka udržela paže v předepsané poloze a pohyb chodidel byl proveden pouze na špičkách.



Obr. 5 obrat ve výponu s míčem

4.3.4.5 Odrážení a chytání míče

Gymnastka stojí ve stoji spojném, paže jsou předpažené, míč je držen prsty v obou rukou. Paže by po celou dobu pohybu měly být napnuté. Odrážení by mělo být provedeno energeticky.



Obr. 6 odrážení a chytání míče

4.3.4.6 Pohyb obloukem s obručí

Gymnastka zaujme stoj spojný. Obruč drží v napnutých pažích nadhmatem před tělem. Pohyb zahájí ukročením levé nohy do strany a obručí provede pohyb obloukem také na levou stranu. Poté přenesse váhu na pravou nohu a provede oblouk doprava. Obruč musí být neustále držena v horizontální rovině.



Obr. 7 pohyb obloukem s obručí

4.3.4.7 Asistované kutálení s obručí

Základní pozice gymnastky vychází ze stoje spojného, kdy obruč je opřena před tělem a držena nadhmatem. Poté gymnastka provede ukročení doleva nebo doprava a zároveň kutálí obruč na stejnou stranu po zemi pomocí rukou, které se pohybují po vrchu obruče. Nesmí dojít k zastavení pohybu obruče.



Obr. 8 asistované kutálení s obručí

4.3.4.8 Komíhání obruče

Komíhání musí být v sestavě provedeno v bočné rovině. Pohyb by měl vycházet z ramen. Paže by měly být zcela propnuté v zapažení a ve vzpažení. Obruč by se neměla pohybovat ze strany na stranu. Předávání obruče z jedné ruky do druhé se provádí v úrovni 1 za zády.



Obr. 9 komíhání obruče

4.3.4.9 Asistované otáčení

Obruč musí rotovat ve vertikální poloze. V sestavě se má obruč pohybovat ve směru hodinových ručiček. Po celou dobu otáčení drží gymnastka obruč v jedné ruce, díky které je umožněn pohyb obruče. Gymnastka nestojí ve statické poloze, ale zároveň se kolem rotující obruče pohybuje. Zhruba třemi kroky by se měla dostat na druhou stranu, než odkud vycházel prvotní krok.



Obr. 10 asistované otáčení

5 VÝSLEDKY

5.1 Popis soutěže v rytmické gymnastice na Visegrádských hrách 2013

Výsledkem našeho tréninkového snažení byla účast gymnastek na závodech v rytmické gymnastice v rámci Visegrádských her. Soutěž v rytmické gymnastice se konala 2. a 3. července a zúčastnilo se jí celkem 15 gymnastek (z toho dvě neslyšící) ze čtyř sportovních klubů.

5.1.1 První den závodu

První den byl kvalifikační. Nástup byl zahájen v 9 hodin a poté proběhla zhruba hodinová rozcvička. Závodnice měly možnost vyzkoušet si typické náčiní pro rytmickou gymnastiku (míč a švihadlo), ale také náčiní vyrobené z papíru, ruliček a třásní. Poté následovaly aktivity s lanem (např. přeskokování, podbíhání jednotlivkyň a dvojic). Následně byly gymnastky rozděleny do tří skupin po pěti a probíhaly tzv. „secvičné“ sestavy. Ty probíhají proto, aby se rozhodčí (2 ženy) mohly poprvé podívat na gymnastky a orientačně si je rozdělil do skupin. Každé skupině se vždy vybralo jedno náčiní a pustila se daná hudba. Nejlepší gymnastka ze skupiny (dle výběru trenéra), byla postavena vepředu, aby v případě výpadku některé z ostatních gymnastek, mohla napovídat, respektive, aby se ostatní cvičící podle ní mohly zorientovat. Naše gymnastky se po rozhodnutí ředitelky gymnastiky zúčastnily i secvičných sestav se stuhou a švihadlem, přestože jsme do těchto disciplín nebyly přihlášeny. Rozhodčí mi po zhlédnutí sestav doporučily, ať se děvčata zúčastní i zbylých dvou disciplín úrovně, protože jejich dovednosti odpovídají některým gymnastkám, které se soutěží účastní již delší dobu a můžou být navíc ve výsledku započítávány do pořadí čtyřboje. Po zvážení jsem tedy děvčata dodatečně přihlásila na čtyřboj.

V 11 hodin zařadila ředitelka sportovní gymnastiku. Respektive vybrala si lavičku, koberec a skokanský můstek. Na lavičce gymnastky zkoušely sestavu, která byla cvičena v období, kdy sportovní gymnastika měla v ČHSO své právoplatné místo. Na můstku se gymnastky zkoušely odrážet a na akrobacii nakonec nebyla provedena žádná sestava, ale gymnastky si lehly vedle sebe a pomocí trenéra se polily skořicovým olejíčkem a promasírovaly si dolní končetiny, aby jejich svaly byly připraveny na hlavní část dne.

Kolem 12 hodiny začala první kvalifikace slavnostním nástupem. Od této doby nebylo trenérům umožněno jakkoliv komunikovat s rozhodčími, protože by došlo ke ztrátě bodů. Pokud chtěl trenér svým svěřenkyním jakkoliv napovídat, musel stát na vyznačeném místě, kde na něho rozhodčí po celou dobu viděly. Celkem byly uskutečněny čtyři sledy (dle počtu náčiní v úrovni), kdy se po sobě střídaly náčiní míč, obruč, stuha a švihadlo, dokud

nedocvičila poslední gymnastka. Po skončení poslední sestavy měla následovat pauza na oběd a poté druhá kvalifikace. Gymnastky byly však velmi unavené, a tak se tento den uzavřel závěrečným nástupem. Výsledky z kvalifikace zůstaly utajeny.

Tabulka 7. Plánovaný harmonogram 1. soutěžního dne v rytmické gymnastice

Čas	Druh aktivity
9:00 – 10:00	rozcvičení
11:00 – 12:00	sportovní gymnastika
12:00 – 13:30	1. kvalifikace
13:30 – 14:00	oběd
14:00 – 15:30	2. kvalifikace

Poznámka: Jak bylo uvedeno, druhá kvalifikace byla nakonec zrušena z důvodu únavy gymnastek.

5.1.2 Druhý den závodu

Příchod do tělocvičny byl všem umožněn od 8:30. Gymnastky, respektive trenéři, měli možnost na poslední úpravy gymnastek (líčení, česání a úprava dresů). V 9:00 začalo rozcvičení, které bylo totožné s prvním dnem.

V 10 hodin byl zahájen oficiální závod nástupem gymnastek, trenérů a rozhodčích. Soutěž probíhala stejně jako kvalifikace. Výsledná známka gymnastky byla vytvořena průměrem známky z kvalifikace a oficiální soutěže. Na gymnastkách byla vidět mnohem větší nervozita než v předchozím dni a to se také projevilo ve výsledcích. Většinou byly gymnastky mnohem lepší první den závodu. Podle trenérů hrála svoji roli nervozita, protože gymnastky ví, že pro ně je rozhodující druhý den závodu, kdy se budou rozdávat medaile a stužky.

Rozhodčí dle prvního dne rozdělily gymnastky do tří skupin A, B a C. Skupinu A tvořily čtyři nejlepší gymnastky. Prostřední skupinu B obsadilo 5 gymnastek, kam spadala i naše gymnastka 3. Poslední skupina C byla nejvíce obsazena, celkem v ní soutěžilo 6 gymnastek. Do této skupiny patřily naše gymnastky 1 a 2. Čtyřboje se krom jedné závodnice zúčastnily všechny.

Po 12 hodině dorazila televize a zúčastnila se závěrečného vyhlášení výsledků. Naše gymnastka 3 získala 1. m v obruči, 2. m v míči a dvě čtvrtá místa ve švihadle a stuze. Ve čtyřboji se umístila celkově na třetí pozici. Gymnastky 1 a 2 získaly bronzové medaile

(gymnastka 1 v obruči a gymnastka 2 v míči). Další a podrobnější výsledky jsou umístěny v kapitole „hodnocení úrovně dovedností“.

Tabulka 8. Časový harmonogram 2. soutěžního dne v rytmické gymnastice

Čas	Druh aktivity
8:30 – 9:00	příprava gymnastek na vystoupení (líčení, úprava dresů a vlasů)
9:00 – 10:00	rozcvičení
10:00 – 10:05	slavnostní zahájení
10:05 – 11:45	finále
11:45 – 12:00	přestávka, porada rozhodčích
12:00	Vyhlášení výsledků, předávání ocenění, slavnostní zakončení

5.2 Hodnocení úrovně dovedností

5.2.1 Hodnocení před započítáním tréninkového procesu

Na prvním „neoficiálním“ seznámení s gymnastkami, jsem provedla hodnocení sestav respektive jednotlivých prvků, které se v nich vyskytují. Gymnastkám jsem sestavy nejprve několikrát pustila na DVD, kde mohly shlédnout sestavy jak z boku, zepředu i zezadu a poté jsem jim sestavu sama předvedla. Jelikož se děvčata předtím nikdy s gymnastikou nesetkala, a nezúčastňovala se podobného cvičení, nedokázala provést ani jeden prvek ze sestavy. Gymnastky 1 a 2 stály na místě a nedokázaly ani po opravě správně držet náčiní. Gymnastka 3 velmi rychle zvládla správné držení náčiní, ale nedokázala provést ani jeden prvek.

Tabulka 9. Bodové ohodnocení dovedností před začátkem tréninkového procesu

	Míč	Obruč	Švihadlo	Stuha
Gymnastka 1	0	0	0	0
Gymnastka 2	0	0	0	0
Gymnastka 3	0	0	0	0

5.2.2 Hodnocení gymnastek na závodech

Jak už bylo řečeno, gymnastky se po doporučení rozhodčích a ředitelky gymnastiky nakonec zúčastnily čtyřboje v úrovni 1, i když jsem je původně přihlásila pouze na dvě sestavy, protože jsme z časového důvodu nestihly nacvičit další 2 možné varianty sestav.

Očekávala jsem, že gymnastky budou nejlépe ohodnoceny v míči, protože jsme tuto sestavu nacvičovaly nejdéle a na tréninku byly gymnastky schopny zacvičit sestavu bez větší pomoci. Gymnastka 3 ji dokázala na posledních trénincích zacvičit úplně bez nápovědy. Jednou dokonce upustila míč uprostřed sestavy a po podání míče zpět se dokázala vrátit do sestavy tak, jako by ji cvičila po celou dobu. Gymnastka 1 potřebovala vždy poradit se začátkem prvního prvku. Prvky skládala ve správném pořadí a žádný také nevynechávala. Problémy jí činilo kutálení po pažích a zacvičení prvků do hudby. Gymnastka 2 v posledních jednotkách zapomínala provádět *passé*, ale ostatní prvky byly prováděny v daném pořadí. Tak jako gymnastka 1 měla problémy se začátkem sestavy, nedokázala se nikdy trefit do začátku prvku. Můj předpoklad, že gymnastky se umístí nejlépe právě v této disciplíně, se vyplnil u gymnastky 3 a 2. Gymnastka 1 měla lepší výsledky v obruči, což mě docela překvapilo, protože jí obruč tolik nešla (např. nedokázala cvičit do rytmu a zapamatovat si jednotlivá spojení prvků).

Obruč byla ohodnocena jako druhé nejlepší náčiní našich gymnastek. Sestava se z našich gymnastek, ale také celkově povedla nejlépe předvést gymnastce 3. Na závodech bylo vidět, že by gymnastky potřebovaly ještě pár hodin, aby si zapamatovaly celou sestavu. Např. gymnastka 3 při kvalifikaci spletla celou polovinu sestavy, ale poté bez větších problémů zacvičila druhou část. Finálovou sestavu předvedla přesně naopak. Začátek sestavy obsahoval všechny dané prvky ve stanoveném pořadí, ale druhá polovina sestavy byla ze strany gymnastky improvizací. Gymnastky 1 a 2 na tom byly velmi podobně. Nedokázaly počkat na hudbu. Okamžitě po spuštění hudby začaly cvičit. Jejich sestavy však obsahovaly všechny povinné prvky, akorát v různém pořadí.

Zařazení gymnastek do sestav se stuhou a švihadlem bylo pro mě zpočátku nepředstavitelné. Myslela jsem si, že sestavy by probíhaly tak, jako na začátku našeho setkání, kdy děvčata pouze stála na místě a vůbec se nepohybovala. Při secvičné sestavě mě ale velmi překvapila. Po celou dobu, kdy hrála hudba, se děvčata pohybovala po prostoru, ale také snad kromě pár taktů, měla stuhu i švihadlo v pohybu. Dokonce dokázala použít pár prvků z trénovaných sestav s míčem a s obručí. Pár pohybů gymnastky odkoukaly také od zkušených gymnastek, které danou sestavu již znaly. Gymnastka 3 dokonce podle nápodoby

dokázala ve finálové části zacvičit první třetinu sestavy a skončit v dané pozici. Nestalo se, že by gymnastky přestaly v polovině sestavy cvičit, ale pořád se snažily něco s náčiním dělat.

Z mého pohledu si gymnastky závodní dny užily. Pořád se smály a nebály se předstoupit před porotu. Dokonce jsem při nástupu slyšela od gymnastky 1 větu: „vyprsit se a jít ukázat své přednosti“. První kvalifikační den byl pro nás z bodového hlediska vydařenější. Myslím si, že značnou roli sehrála nervozita, jelikož druhý den jsem na gymnastkách vyzorovala, že byly nejisté a neustále opakovaly, že sestavu určitě pokazí. Proto jsem se jim snažila vysvětlit, že o nic nejde a sestavy mají krásně nacvičené. Důležité je si krásně zacvičit, pobavit se a navíc se předvést maminkám, které byly po celou dobu závodu přítomny.

Tabulka 10. Výsledky bodového ohodnocení ze sestavy s míčem (ČHSO, 2013)

	Kvalifikace	Finále	Průměr	Počet gymnastek	Divize	Celkové umístění
Gymnastka 1	0,4	0,7	0,55	6	A	4.
Gymnastka 2	0,7	0,6	0,65	6	A	3.
Gymnastka 3	2,8	2,5	2,65	5	B	2.

Tabulka 11. Výsledky bodového ohodnocení ze sestavy s obručí (ČHSO, 2013)

	Kvalifikace	Finále	Průměr	Počet gymnastek	Divize	Celkové umístění
Gymnastka 1	0,9	0,8	0,85	6	A	3
Gymnastka 2	0,6	0,3	0,45	6	A	5
Gymnastka 3	2	2,1	2,05	5	B	1

Tabulka 12. Výsledky bodového ohodnocení ze sestavy se stuhou (ČHSO, 2013)

	Kvalifikace	Finále	Průměr	Počet gymnastek	Divize	Celkové umístění
Gymnastka 1	0,6	0,3	0,45	6	A	4
Gymnastka 2	0,3	0,2	0,25	6	A	5
Gymnastka 3	1	1	1	4	B	4

Tabulka 13. Výsledky bodového ohodnocení ze sestavy se švihadlem (ČHSO, 2013)

	Kvalifikace	Finále	Průměr	Počet gymnastek	Divize	Celkové umístění
Gymnastka 1	0,3	0,2	0,25	6	A	6
Gymnastka 2	0,3	0,3	0,3	6	A	5
Gymnastka 3	0,5	0,6	0,55	4	B	4

5.3 Kazuistiky gymnastek

5.3.1 Gymnastka 1

Gymnastka 1 má 25 let a je ze všech děvčat nejstarší. Byla jí diagnostikována lehká mozková obrna s diparetickou formou. Před navštěvováním stacionáře v Krédu chodila společně s gymnastkou 2 do denního stacionáře v Topolanech. Služby Jitra využívá maminka prvním rokem a nadále by byla velmi ráda, kdyby se gymnastka mohla zúčastňovat aktivit stacionáře. Služby jsou zde placené, gymnastka sem chodí 2x týdně.

Před rytmickou gymnastikou se nevěnovala žádné podobné pohybové aktivitě. Pouze před třemi lety hrála bocce společně s gymnastkou 2 a dokonce se zúčastnila Speciálních olympiád. Po odchodu vedoucí bocce na mateřskou dovolenou, se přestala věnovat této aktivitě.

Gymnastka byla na začátku velmi plachá. Zpočátku se mě i bála, ale postupně si na mě zvykla a těšila se na další setkání. První hodiny jsem měla problém, aby se zapojovala do aktivit. Postupně jsem však přišla na to, že velmi ráda poslouchá jedno CD. Stačil kousek písničky z daného CD a gymnastka se zapojovala do tréninku. V dalších trénincích již nebyl problém, aby cvičila.

Na neoficiálním setkání si gymnastka osahala dané náčiní, ale nedokázala předvést ani jeden prvek ze sestavy. Když jsem jí pustila hudbu, pouze staticky stála na místě. Průběh nácviku a osvojování si dovedností ovlivňovalo její postižení. Gymnastka nikdy nebyla schopna pořádně napnout paže. Prvky však postupně zvládla předvést v hrubé formě tak, že bylo rozpoznatelné, co zrovna cvičí.

Míč první hodiny držela tak, že si ho sice položila na dlaň, ale pevně ho svírala prsty. Postupem času se mi nesprávné držení míče povedlo v některých prvcích odstranit, ale při těžších pozicích, kdy míč mohl lehce upadnout, ho svírala stále prsty.

Nikdy nedokázala správně provést první prvek sestavy s míčem. Míč neuměla kutálet po těle, ale pevně ho držela v prstech, pokrčila paže a poté je zase „propnula“.

V passé udělala asi největší pokrok. Zpočátku pouze stála a vzpažila. Postupně jsme tento prvek modifikovaly vytočením jedné nohy do boku. Poté jsme se snažily zvedat jednu nohu ze země několikrát za sebou, až se jí povedlo udržet rovnováhu na jedné noze v délce 2 s. Nikdy jsme se nedopracovaly k tomu, že by i vytočila nohu, ale to nedokázala ani gymnastka 3.

Chassé jsme společně trénovaly na každé tréninkové jednotce. Zkoušely jsme ho také různě modifikovat. Např. jsme chodily bokem, poté prováděly cvaly stranou, ale už u tohoto prvku jsme se nedokázaly dostat dál. Nikdy nedošlo ke spojení nohou ve vzduchu. Paže nikdy neprovedly správný pohyb. Zkoušela jsem si za gymnastku i stoupnout a provádět prvek tak, že jsem její pohyb vedla, ale samostatně to nešlo. Problém jí činilo i poznávání pohybu ve směru a proti směru hodinových ručiček. Tužkou mi dokázala nakreslit, jak jdou hodinové ručičky, ale rukama tento pohyb nedokázala provést.

Nejlépe si zapamatovala sestavu s míčem. Zatím se nám nepodařilo provést sestavu tak, aby ji zacvičila zcela samostatně. V hudbě se objevovaly výrazné změny rytmu, které gymnastce pomáhaly k zapamatování si, co se má zrovna provést za prvek. Pokud se však hudba výrazně neměnila, nedokázala se orientovat a cvičit prvky do hudby.

Stuha se jí velmi líbila. Proto jsem jí zařazovala, i když jsem věděla, že sestavu nebudeme nacvičovat. Hlavním důvodem, proč jsme se neučily sestavu se stuhou, bylo „neuvolněné“ zápěstí gymnastky. Zápěstí se jí vůbec nepohybovalo, bylo velmi ztuhlé. Na závodech jsem však vyzorovala, že rozsah zápěstí se docela zlepšil, protože provedla i prvky, které předtím vůbec nezvládala.

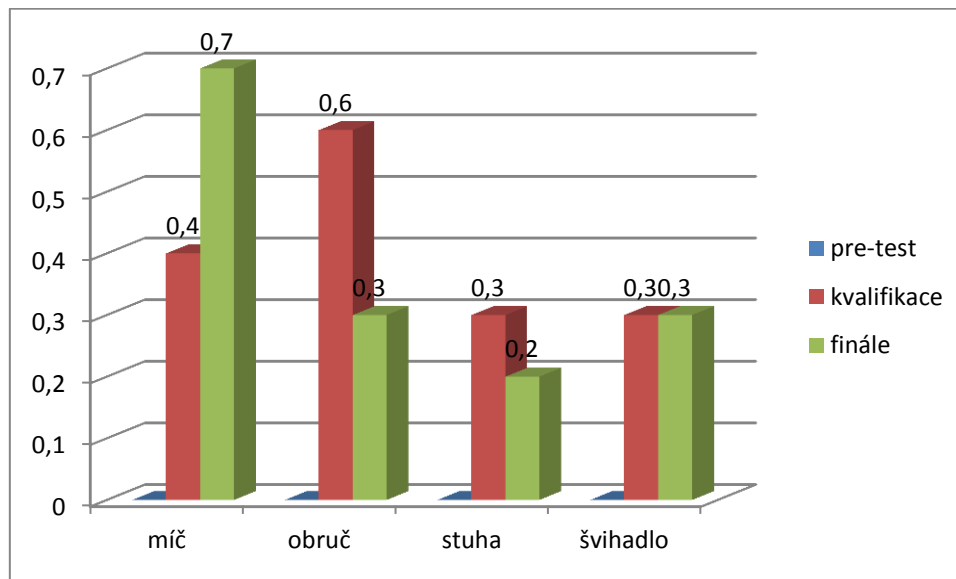
Obruč jsme nacvičovaly o polovinu méně času než míč, a to se projevilo i při závodech. Problémy jí činilo otáčení, které když už prováděla, tak na místě. Pokud jsme se učily jednotlivé prvky sestavy zvlášť, zvládala je mnohem lépe, stejně jako sestavy s míčem. Jakmile jsme ale začaly prvky propojovat, nebyla schopna zacvičit nic bez nápovědy. Nezacvičila ani jeden prvek sestavy správně na hudbu bez nápovědy, protože hudba byla mnohem rychlejší a nebyla tam žádná nápověda typu „bouchnutí“ apod.

Na závodech se gymnastka pořád usmívala a myslím si, že si závody i užila. Seznámila se zde i s ostatními gymnastkami, se kterými se i skamarádila. Oba dva dny na mě působila jako na tréninkových jednotkách. Nevypozorovala jsem ani náznak nervozity. Maminka se divila, že se gymnastka stále usmívá, protože bývá často nervózní, když se o něco jedná. Překvapila mě, jak dokázala improvizovat v sestavě se stuhou a švihadlem. Po celou dobu cvičila a snažila se mít náčiní neustále v pohybu.

S gymnastkou se velmi dobře spolupracovalo. Potřebuje neustálé opakování, aby si zapamatovala, co se v sestavě provádí. Např. po téměř měsíční pauze nebyla schopna zacvičit sestavu s míčem, ale po dalších trénincích, které absolvovala, si na danou sestavu vzpomněla. Pokud se na ni netlačí a nespěchá, je schopná zvládnout prvek bez větších chyb (např. passé je mimo vytočení nohy správně provedené, přestože jsem si na začátku myslela, že se tento prvek nikdy nenaučí). Pokud jsem na ní vyzorovala náznak únavy, musela jsem změnit aktivitu nebo jí na chvíli posadit. Měla ráda, když jsem na hodinách říkala vtipy nebo jsem si dělala z věcí srandu. Byla potom mnohem uvolněnější a některé věty poté vyprávěla i doma, nebo dokonce je reprodukovala i při závodech.

S maminkou byla také vynikající spolupráce. Byla ráda, že se její dcera bude jakýmkoliv způsobem hýbat. Menší problém nastal, když jsem děvčatům sehnala dresy od ředitelky gymnastiky. Maminka se bála, že v dresu bude dcera vypadat špatně. Po oblečení se nakonec rozhodla, že dres jí sluší a svolila k jeho použití. Po celou dobu soutěže nás podporovala. Byla velmi překvapena, co jsme se za tu dobu zvládly naučit. Maminka nevěřila, že její dcera umí tolik sestav a dokázala improvizovat v sestavě se švihadlem a stuhou.

Graf 1. Průběh bodového ohodnocení gymnastky



5.3.2 Gymnastka 2

Gymnastka 2 se narodila v roce 1988. Má diagnostikovanou dětskou mozkovou obrnu s diparézi. Společně s gymnastkou 1 navštěvuje denní stacionář Jitro, kam chodí 2x týdně. Předtím využívala služeb denního stacionáře v Topolanech.

Jelikož se s gymnastkou 1 zná už od malička a mají stejný typ postižení, absolvovaly společně různé aktivity a chodily i do stejných škol a stacionářů. Proto se také věnovala před rytmickou gymnastikou pouze bocce, díky které se zúčastnila Speciálních olympiád.

Z prvotního ohodnocení se mi zdálo, že gymnastku bude postižení nejvíce limitovat, protože má navíc nohy do X, které jí ztěžovaly nácvik různých prvků. Nakonec se tento handicap projevoval pouze při příchodu na cvičební plochu.

Při představování náčiní se gymnastce nejvíce líbila stuha. Po ukázce sestav také nebyla na první hodině schopna zacvičit ani jeden prvek. Při puštění hudby pouze staticky stála na místě a ani nepohybovala žádným náčiním, proto byla ohodnocena ve všech disciplínách 0 b.

Na hodinách byla velmi snaživá a cvičila po celou dobu. Základní prvky dokázala zvládnout v hrubé formě, pokud jsem jí pomáhala s vedením náčiní. Na rozdíl od gymnastky 1 neměla problém se správným držením míče, ale míč jí často vypadával, proto jsem z něho vypustila trochu vzduchu.

Chassé jsme po celou dobu procesu nikdy nedokázaly zacvičit vcelku. Vždy zvládla správně provést spojení nohou ve vzduchu na rozdíl od gymnastky 1 (kromě sestavy na závodech), ale nedokázala s poskokem skloubit správný pohyb paží. Zkoušela jsem cvičit zároveň s ní, ale i tak paže nikdy neprovedly kroužení.

Nejnáročnějším prvek bylo pro gymnastku passé. Z deseti pokusů se jí na konci tréninkového procesu povedlo zacvičit 5 a to tak, že jako ostatní gymnastky neměla vytočenou nohu do boku. K nácviku jí motivovalo, že gymnastka 1 tuto pozici zvládala lépe. Vždy se mě na začátku tréninku ptala, zda tento prvek budeme trénovat, aby se mohla ještě zlepšit. Na závodech prvek vynechala, respektive provedla pouze stoj spojný a vzpažila.

Při kutálení míče po těle měla největší problémy v části, kdy mají být paže v poloze: pokrčit upažmo. Párkrát se jí povedlo paže dát do správné pozice a to tehdy, když jsme prvek rozkládaly.

Zapamatování sestav bylo obdobné jako u gymnastky 1. Pamatovala si především prvky, které jí přišly zábavné (např. obrat ve výponu – „letadýlko“, „šmrlichání“ míče, odraz a chycení míče). Slyšení rytmu se postupně zlepšovala. Na některé prvky si dokonce dokázala počkat, až začne ten správný takt v hudbě. V sestavě s míčem si dokonce sama počítala do čtyř, než měla začít s prvním prvkem. V závodech svou roli ale zahrála nervozita a gymnastky byla o celé čtyři takty dopředu.

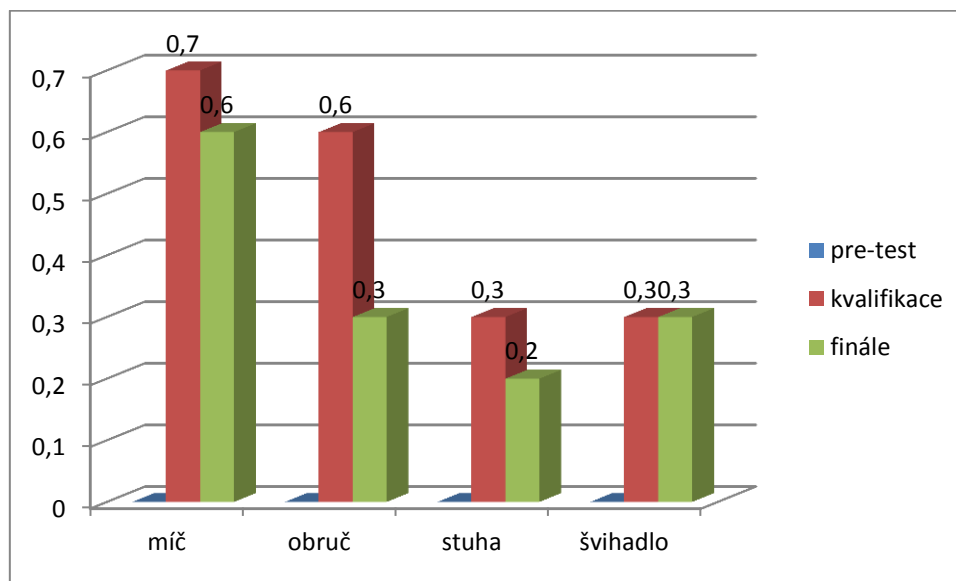
Gymnastka také potřebuje více času na to, aby si sestavu a jednotlivé propojení sestav zapamatovala. Myslím si, že i stuha a švihadlo jsou vhodná náčiní pro děvčata. Tak jako

u gymnastky 1 je však důležité zapracovat na pohyblivosti zápěstí. Při závodech bylo také vidět, že se gymnastka posunula o kousek dál. Stuha se jí lépe pohybovala a dokázala s ní provést i prvky, které předtím nezvládla.

Na závodech jí nástup na plochu a představení nečinil problém tak, jako při nacvičování v jednotkách, i když se zpočátku styděla. Občas se jen zapomněla porotě představit a hned začala cvičit. První den byla velmi veselá a sestavy cvičila bez větší pomoci. Druhý den jsem hned při prvním setkání vyzorovala značnou nervozitu. Ta se projevila i při sestavách, kdy gymnastka potřebovala snad po celou dobu sestavy s obručí nápovědu. Byla i tak nervózní, že nechtěla nastoupit do středu cvičební plochy a zůstala stát přímo u mě.

Je důležité cvičit s ní pravidelně. Prvky časem zvládá, ale potřebuje neustálé opakování a připomínání naučeného. Není nutné jí nějak zvlášť motivovat. Gymnastika se jí zalíbila a sestavy se jí zdály zábavné nebo si našla nějaký zajímavý prvek, který jí přišel něčím zvláštní. U stuhu a švihadla je důležité zapracovat na práci zápěstí. Po našich jednotkách však lze vyzorovat zlepšení. Proto si myslím, že bude jednou schopna zvládnout i sestavu se stuhou a se švihadlem, pokud však bude někdo ve cvičení s ní pokračovat.

Graf 2. Průběh bodového ohodnocení gymnastky



5.3.3 Gymnastka 3

Gymnastka 3 je nejmladší účastnicí našeho experimentu. V době kdy jsme začaly trénovat, jí bylo 18 let. Má diagnostikovanou dětskou mozkovou obrnu s lehkou mentální retardací. Na konci června úspěšně absolvovala Praktickou školu v Krédu v Olomouci. Od příštího školního roku bude navštěvovat Střední školu v Olomouci na Sv. Kopečku, kde bude studovat obor kuchař-číšník.

Po rozhovoru s maminkou jsem se dozvěděla, že se gymnastka předtím nikdy nevěnovala žádné pohybové aktivitě, mimo aktivit v tělesné výchově. Po zhlédnutí první tréninkové jednotky jsem byla velmi mile překvapena, protože gymnastka zvládla zkopírovat předvedené prvky tak, že se dalo rozeznat, co právě předvádí.

Druhou hodinu jsme začaly nacvičovat základní prvky ze sestavy s míčem. Passé dokázala provést jen tak, že vytáčela pouze nohu stranou, ale obě nohy se dotýkaly země. Při dalším prvku zvaném chassé jsem byla překvapena, jak velmi dobře zvládá pohyb nohou. Společně jsme musely natrénovat správný pohyb pažemi, a to tak, že jsem si za gymnastku stoupla. Nejprve jsem její pohyb vedla a poté si to zkoušela sama. Na konci tréninkového procesu byla jedinou gymnastkou, která zvládla zacvičit základní prvky sestav sama bez pomoci a větších chyb.

V páté tréninkové jednotce byla schopna zacvičit první polovinu s míčem samostatně. Po měsíční pauze, která se vyskytla, byla schopna zacvičit některé prvky ze sestavy. Po dvou zopakováních zacvičila opět sestavu sama bez nápovědy. Vyskytovaly se jen drobné nedokonalosti.

Práce se stuhou jí šla ze všech gymnastek nejlépe. Dokázala provést základní prvky, které se objevují v sestavách v úrovni 1. Bohužel však tato gymnastka chyběla nejvíce ze všech děvčat, proto jsem neměla možnost s ní nacvičit sestavu se stuhou individuálně. Na závodech však od ostatních gymnastek dokázala hodně prvků odkoukat a předvést je před porotou.

Sestavu s obručí nacvičovala nejméně času. Přesto se hned zorientovala v jednotlivých prvcích a hned po první hodině byla schopna v hrubých pohybech předvést první dvě třetiny sestavy. Na závodech nejlépe zacvičila sestavu v secvičných sestavách. Ve kvalifikaci spletla první část sestavy, ale poté se dokázala vrátit. Ve finále se jí nepovedla druhá polovina sestavy, ale snažila se aspoň zařadit známé prvky.

Na závodech na mě působila první den velmi klidně. Věděla, že sestavy umí. Druhý den, kdy už šlo o medaile, byla trošku nervóznější. Naštěstí však první přišla její silná sestava s míčem, po které se uklidnila. I ostatní trenérky byly překvapeny, co jsme za ten půl rok stihly nacvičit. Švihadlo a stuhu zvládla také velmi dobře. Na to, že se stuhou jsme pracovaly snad jen tři hodiny a švihadlo děvčata držela jen na rozcvičce, bylo až neuvěřitelné, co všechno dokázala od zkušenějších gymnastek okoukat.

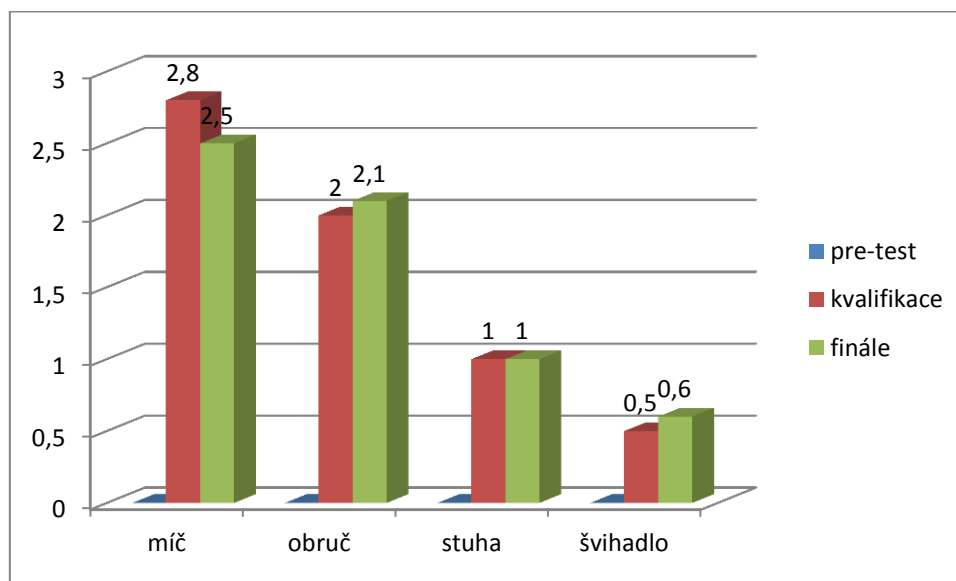
Maminka byla velmi ráda, že se gymnastka bude věnovat rytmické gymnastice a velmi se těšila na to, až uvidí gymnastku soutěžit na závodech. V danou dobu, kdy probíhaly tréninky, se nemohla dostavit z důvodu pracovního vytížení. Z účasti na závodech tedy

neměla žádný problém a dokonce ihned povolila gymnastce dres, který jsme měly vypůjčený od ředitelky.

Gymnastka po celou dobu velmi dobře spolupracovala. Myslím si, že je pohybově velmi dobře vybavená. V případě, že se s ní bude i nadále pracovat, mohla by se vypracovat i do vyšších úrovní v rytmické gymnastice. Prvky si dokáže velmi brzo osvojit a provést je bez větších chyb. Překvapilo mě, že několikrát mne i dokázala opravit, pokud jsem nějaký prvek předvedla nesprávně nebo jsem zapomněla, co má v sestavě následovat. Byla schopna i opravit chyby ostatních gymnastek, a také jim napovídat. Velmi dobře slyší rytmus. Doporučila bych individuální zlepšování „dotažení“ pohybů. Nejvíce nás rozhodčí kritizovaly za to, že jsme neměly propnuté špičky a zcela natažené končetiny. Při pravidelném tréninku nebude problém tyto drobnosti odstranit.

Gymnastka se z bodového ohodnocení z každé sestavy dopracovala k tomu, že v míči skončila na 2. m, v obruči na 1. m, švihadlo a stuha dopadlo tak, že se umístila na 4. m (tedy posledním), ale od třetího místa jí dělily jen 0,3 b.

Graf 3. Průběh bodového ohodnocení gymnastky



6 DISKUZE

Přiměřená pohybová aktivita obsahuje základní prevenční faktory pro řadu chorob a zároveň slouží jako prostředek k odstraňování psychické únavy. Pohybové aktivity u osob s mentálním postižením nemají charakter soutěžní, ale jde o kompenzaci a reedukaci jejich postižení. Sport a pohybová aktivita slouží především k získávání nových kamarádů, zvýšení sebevědomí, rozvoji poznatků o světě a využití volného času ve smysluplné formě (Krejčíř, 2010).

Podle autorů Eischstaedta a Berryho (1992) může důsledkem mentální retardace dojít k omezení pohybových dovedností a schopní. U nejtěžšího stupně postižení se může osoba stát úplně imobilní. Nedostatečná pohybová aktivita přispívá i k neklidu, agresivitě, neschopnosti soustředění se a znesnadnění edukačního a socializačního procesu.

Existuje více sportovních organizací, které se zabývají sportem, pohybovou aktivitou a volnočasovými aktivitami osob s MP. Pouze mezinárodní organizace Special Olympic International, které pořádá Speciální olympiády, se věnuje rytmické gymnastice mentálně postižených. Právě na této estetické disciplíně jsme aplikovali náš experiment a její vliv na dovednosti gymnastek.

V průběhu půlročního tréninkového procesu se podařilo provést 17 tréninkových jednotek. Tak jak je napsáno v příručce, k uskutečnění procesu jsme potřebovali zajistit pouze prostornou místnost a náčiní. Tréninková jednotka byla absolvována 1x týdně po dobu 45 min. Délka jednotky odpovídala zájmu a fyzické připravenosti gymnastek. Pro praxi bych doporučovala zařadit aspoň tréninkovou jednotku 2x do týdne anebo absolvovat pravidelný tréninkový proces bez přestávek, protože po výpadku jednotek nebyly gymnastky schopny zacvičit sestavu, kterou předtím uměly.

Gymnastky se v průběhu nacvičování seznámily se 4 typy náčiní (míč, stuha, obruč a švihadlo). Tak jak je uvedeno v příručce, pro gymnastky bylo nejjednodušší začít nacvičovat sestavy s míčem, protože míč je nejvíce stabilní a dá se s ním snadno manipulovat. S obručí jsme začaly nacvičovat následovně po naučení sestav s míčem. Opět bylo toto náčiní zvoleno proto, že drží relativně stejný tvar a gymnastkám se s ním velmi dobře manipulovalo. Stuha a švihadlo potřebuje dle pozorování gymnastek určitý pohybový fond dovedností a především dobře pohyblivé zápěstí.

Z důvodu porovnání úrovně dovedností gymnastek na začátku tréninkového procesu a na konci našeho snažení, se gymnastky zúčastnily oficiální soutěže v rytmické gymnastice na Visegrádských hrách. Z předložených výsledků od odborných rozhodčích bylo potvrzeno,

že pravidelný trénink má pozitivní vliv na dovednosti gymnastek. Gymnastky se z bodového ohodnocení 0 dostaly na bodové ohodnocení v rozmezí 0,2 až 2,8 b.

V jednotkách jsme nacvičovaly i příchod gymnastek na plochu podle pravidel SO. To znamená, že gymnastka mohla vstoupit na plochu pouze na znamení rozhodčích, kteří měli zvednout zelený praporek. Na soutěžích se ale toto pravidlo nedodržovalo a gymnastky měly vstoupit na plochu po vyřčení jejich jména. Proto jsme již v této části dostaly srážky, protože děvčata šla na plochu až po mém vyzvání a došlo tak k asistenci trenéra, za kterou jsou udělovány srážky, pokud sportovkyně nemá ve svých záznamech uvedenou modifikaci (např. když má přidružené sluchové postižení, může dojít k asistenci trenéra bez srážky bodu).

Po celou dobu účasti na soutěži bylo nutné, abych byla v neustálém kontaktu s gymnastkami a byla jejich oporou. Společně jsme si vytvořily velmi přátelský vztah a děvčata věděla, že se na mě můžou spolehnout. Při předvedení sestav se švihadlem a stuhou byly na mě fixované nejvíce. Gymnastky sice toto náčiní znaly z jednotek, ale jelikož neměly dobře zvládnutou práci zápěstí, která je pro tyto náčiní velmi důležitá, rozhodla jsem se sestavy na soutěž nenacvičovat. Po domluvě s rozhodčími byly gymnastky zařazeny do soutěže i v těchto náčiních. Ode mne dostaly pokyn, ať se hlavně po celou dobu pohybují a zatancují si. Měla jsem však obavy, že budou stát na místě, tak jako na začátku našeho pre-testu, kdy děvčata stály na místě. Byla jsem velmi překvapena, že gymnastky se celou dobu pohybovaly, spoustu prvků také odkoukaly od zkušenějších gymnastek a s mojí nápovědou byly schopny zacvičit i s pohybem náčiní prvky, které jsme nezkoušely anebo nám předtím nešly.

V průběhu nacvičování a především na závodech se mi podařilo vyvrátit tvrzení, že lidé s mentálním postižením jsou bez emocí. Gymnastky tak jako intaktní sportovci vnímaly prostředí soutěže. Kvalifikační den byl ze strany gymnastek velmi uvolněný, děvčata se smála, a také si dělala srandu z toho, když se jim něco nepovedlo. Druhý den byla děvčata velmi nervózní a nedařilo se jim předvést sestavy tak jako v kvalifikaci a v průběhu nácviku. Byly si moc dobře vědomy možnosti zisku medailí.

Pro zlepšení dovedností gymnastek a jejich zapamatování je důležité zařazovat pravidelný trénink a neustále naučené dovednosti opakovat. Mentálně postižení jsou schopny naučit se i těžší prvky sestavy a zvládnout je v takové podobě, která odpovídá pravidlům SO, ale potřebují více času a neustálou motivaci a příjemné prostředí, v kterém budou pracovat.

7 ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo zjistit, k jakým změnám dochází v motorickém učení po 4měsíčním tréninkovém procesu rytmické gymnastiky mentálně postižených. Pro výzkum bylo nejdůležitější přesvědčit rodiče a jejich děti o efektivitě a účelnosti rytmické gymnastiky. Po ukázkové hodině, kdy byly všem předvedeny sestavy na DVD a v reálné podobě, byl okamžitě podepsán informovaný souhlas rodičů o účasti na výzkumu. S rodiči se po celou dobu výzkumu velmi dobře spolupracovalo a byli rádi, že se jejich děti mají možnost účastnit pohybové aktivity. Menší problém nastal až na závodech, kdy se rodičům nelíbily gymnastické dresy. Jakmile si gymnastky ale dresy oblékly a vypadaly v nich nádherně, problém byl vyřešen. Rodiče dětí s mentálním postižením jsou na děti mnohem opatrnější, ale to neznamená, že nejsou ochotni účastnit se různých výzkumů a aktivit. Je však nutné ukázat jim, co se od jejich dětí očekává a vysvětlit jim, jaký význam má daná aktivita.

Gymnastky bylo důležité neustále motivovat, aby cvičily po celou dobu jednotky. Pokud byly unavené, bylo nutné změnit aktivitu, ale třeba jen tím, že byl vyměněn typ náčiní a gymnastky okamžitě pokračovaly v nacvičování. Po každém provedení prvků a i minimálním zlepšení bylo nutné je pochválit. Nejdůležitějším prvkem motivace k účasti bylo vytvoření přátelské atmosféry, veselého prostředí, a také účast na závodech v rytmické gymnastice na Visegrádských hrách.

Na začátku procesu byl proveden pre-test, kde gymnastky byly ohodnoceny bodem 0. Po 4 měsíčním trénování 1x týdně se gymnastky dostaly do bodového ohodnocení v rozmezí 0,3 – 2,8 b. Což znamená, že se gymnastkám podařilo odrazit od pomyslného dna, kdy pouze stály na cvičební ploše a nedokázaly provést žádný prvek. Postupem času a pravidelným tréninkem získaly takové pohybové dovednosti, které jim umožnily zvládnout určité gymnastické prvky, které byly dokonce propojeny do dvou sestav.

V průběhu tréninkového procesu se gymnastky seznámily se stuhou, obručí, míčem a švihadlem, protože jejich dovednosti odpovídaly úrovni 1, v které se soutěží právě s tímto náčiním. Zpočátku bylo náčiní různě modifikováno (místo míče byl využit overball, který byl polo vyfouknutý, stuha byla kratší délky), aby bylo učení pro gymnastky snazší. Postupně se gymnastky díky pravidelnému opakování dopracovaly k oficiálnímu náčiní, které svými rozměry a materiálem odpovídá oficiálním pravidlům SO.

K rozvoji dovedností a jejich předvedení byla nejčastěji používána vlastní imitace sestavy se slovním doprovodem. Významnou pomůckou byla i hudba, která byla namluvena a určovala tak, kdy se má měnit prvek v sestavě. DVD se sestavami nebylo využíváno, krom seznamovací hodiny, protože nebyla k dispozici velkoplošná obrazovka. Poté, co se

gymnastka s lehčím mentálním postižením naučila sestavy, byla využívána jako „pomocná trenérka“, která ostatním gymnastkám předváděla sestavy a zároveň opravovala chybné provedení.

Z časového důvodu gymnastky nacvičovaly 2 sestavy ze 4 možných, a to s míčem a obručí, protože pro ně byla tyto náčiní nejjednodušší díky neměnnému tvaru a minimální práci zápěstí. Nakonec gymnastky na závodech absolvovaly čtyřboj, i když neměly nacvičenou sestavu se stuhou a se švihadlem, ale jejich naučené dovednosti odpovídaly tomu, aby dostaly aspoň pár desetinek bodu. Mohly tak poměřit síly se zkušenějšími gymnastkami, jejichž dovednosti odpovídaly našim gymnastkám. Gymnastka 1 a 2, které mají těžší typ postižení než gymnastka 3, se na soutěži pohybovaly v bodovém ohodnocení v rozmezí 0,2 až 0,9 b. Gymnastka 3 měla rozpětí bodů v rozmezí 0,6 až 2,8. Každá z gymnastek byla dokonce ohodnocena i medailí.

Z bodového ohodnocení ze závodů vyplývá, že tréninkovým procesem jsme dosáhly zlepšení pohybových dovedností u všech gymnastek. Je však nutné, aby tréninkový proces probíhal pravidelně. Pokud dojde k vynechání více tréninkových jednotek, dochází ke zhoršení dovedností a zapomenutí již naučených prvků. Gymnastka s lehčím typem postižení se pohybovým dovednostem učila rychleji. U gymnastek s těžším typem postižení učení trvalo delší dobu a bylo nutné neustále ho prokládat opakováním již známých prvků, ale i tak byly gymnastky schopny zvládnout těžší prvky sestavy.

Díky výzkumu jsem si mohla ověřit, že Metodická příručka pro trenéry v Českém hnutí Speciálních olympiád i s přílohami je aplikovatelná v praxi. Pro trenéry, kteří se s rytmičkou gymnastikou mentálně postižených nikdy neseťkali, může být velmi vhodným prostředkem nácviku.

8 SOUHRN

Práce se zabývá rytmickou gymnastikou mentálně postižených a navazuje na bakalářskou práci, která se věnovala systému rytmické gymnastiky v ČHSO a SOI, a jejíž hlavním úmyslem bylo vytvoření Metodické příručky pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád.

Diplomová práce pokračuje v tomto tématu tím, že aplikuje metodickou příručku na 3 gymnastky, které absolvovaly 17 tréninkových jednotek v rámci půlročního období. Součástí jednotek bylo pozorování změn v dovednostech. Jejich vyhodnocení a srovnání s počátečním ohodnocením proběhlo na závodech v rytmické gymnastice, které byly součástí Visegrádských her.

Teoretická část se zaměřuje na charakteristiku mentálního postižení a jeho klasifikaci. Velká část je věnována významu pohybové aktivity mentálně postižených a vyjmenování hlavních organizací, které zastřešují sport a pohybové aktivity mentálně postižených. Stručně jsou zde vypsána i základní pravidla, rozdělení úrovní gymnastiky a základní prvky sestav s míčem a obručí.

Výsledková část popisuje hodnocení dovedností před začátkem tréninkového procesu a zabývá podrobným popisem závodů v RG na Visegrádských hrách, kde došlo k bodovému ohodnocení dovedností gymnastek po procesu. Součástí jsou i kasuistiky gymnastek, kde je podrobně charakterizováno, jak se gymnastky zlepšovaly.

9 SUMMARY

The paper deals with rhythmic gymnastics of mentally disabled and follows the bachelor work which presented the rhythmical gymnastics system in ČHSO and SOI and the main aim of which was to create Methodological handbook for rhythmical gymnastics trainers in the Czech Movement of Special Olympics.

The diploma thesis develops this topic by actual using the methodological handbook for the training of 3 female gymnasts who participated in 17 training units during a –six-month-period. Observing the skill changes made part of the units. Its evaluation and comparison with the initial evaluation took part in the rhythmic gymnastics comeatition which belonged to the Visegrad Games.

The theoretical part concentrates on the characteristics of the mental diseases and its classification. A great part deals with the importance of the physical movement for the mentally disabled and enlists main organisations which are connected with sport and physical activities of the mentally disabled. Basic rules, classification of gymnastics levels and basic elements of formation with a ball and a hoop are briefly described in this part.

The result part describes the skills evaluation before the training process and concentrates on the detailed description of the competition in rhythmic gymnastics during the Visegrad Games, where the skills of the gymnasts were evaluated after the process. One part of the work shows the case interpretation of the gymnasts where their progress is described in detail.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2010). *Special Olympics Summer Sport Rules*. Gymnastics – Rhythmic. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web:
<http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Rhythmic%20Gymnastics-Rules-2010.pdf>
- Anonymous. (2013). *Výsledková listina Visegrádských her*. České hnutí Speciálních olympiád.
- Anonymous. (2013). *Who We Are*. Retrieved 16. 6. 2013 from the World Wide Web:
<http://www.inas.org/about-us/who-we-are/>
- Čelikovský, S. et al. (1989). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Vydavatelství Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- ČHSO. (2013). *Ředitelé sportů*. Retrieved 16. 6. 2013 from the World Wide Web:
<http://www.specialolympics.cz/kontakty/reditele-sportu/>
- ČHSO. (2013). *Výsledková listina rytmické gymnastiky mentálně postižených*. Olomouc: Visegrádské hry.
- Dolejší, M. (1978). *K otázkám psychologie mentální retardace*. Praha: Avicenum.
- Eichsaedt, C. B. & Barry W. L. (1992). *Physical Acitivity for Individuals with Mental Retardation: Infancy through Adulthood*. IL: Human Kinetics.
- Harada, C. M. & Siperstein, G. N. (2009). The Sport Experience of Athletes with Intellectual Disabilities: A National Survey of Special Olympics Athletes and Their Families. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 68-85. Retrieved 10. 6. 2013 from SPORTDiscus with Full Text database on the World Wide Web:
<http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=6b76f252-66e3-42f2-a81a-940f0b37b948%40sessionmgr115&hid=15>
- Holbová, S., Válková, H. & Hyklová, V. (2012). *Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Karásková, V. (2003). *Pohybové hrátky pro děti zdravé a postižené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Karásková, V. (2005). *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Křištofič, J. (2008). *Nářad'ová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská.
- Kurz, L. (Ed.). (1998). *Speciální olympiády*. Olomouc. Olomouc: vydavatelství univerzity Palackého.

- Měkota, K. & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Radhmat, A. & Hasan, D. (2013). The effect of core stabilization exercises on factors physical fitness to mental retardation. *Guilan University, Department of Physical Education & Sport Science*. 2058-2062. Retrieved 10. 6. 2013 from SPORTDiscus with Full Text database on the World Wide Web:
<http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=a4a3912d-42e6-44a8-b7a7-d7d20a4b26c9%40sessionmgr113&hid=104>
- Renotiérová, M. & Ludíková, L. (2003). *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Reuter, M. A. (2003). Best Foot Forward. *Spirit The magazine of special olympics*, 3, 22-23.
- Rosecká, K. (2006). *Postoje společnosti k osobám s mentálním postižením*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Brno.
- Rubinšteinová, S. J. (1976). *Psychologie mentálně zaostalého žáka*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Silva, R. (1999). *Special Olympic North Carolina*. Retrieved 20. 6. 2012 from the World Wide Web: www.specialolympics.org
- Silva, R. (2003). *World Games Ireland*. Retrieved 20. 6. 2012 from the World Wide Web: www.specialolympics.org
- Silva, R. (2007). *World Games Shanghai*. Retrieved 20. 6. 2012 from the World Wide Web: www.specialolympics.org
- SOI. (2011). *World Games in Athens*. Retrieved 20. 6. 2012 from the World Wide Web:
- Svoboda, P & Tillinger, P. (2013). *Historie organizace sportu MP v České republice (CSMPS)*. Retrieved 16. 6. 2013 from the World Wide Web: <http://www.csmmps.cz/o-sportu-intelektov%C4%9B-posti%C5%BEen%C3%BDch/historie-organizace-sportu-mp-v-%C4%8Desk%C3%A9-republice-%C4%8Dsmps>
- Švarcová, I. (2003). *Mentální retardace: vzdělávání, výchova a sociální péče*. (2nd ed.). Praha: Portál.
- Technická komise. (2009). *Pravidla moderní gymnastiky 2009-2012*. Mezinárodní gymnastická federace.
- Tillinger, P. (2013). *Historie a současnost sportu IP ve světě - organizace INAS-FID*. Retrieved 22. 6. 2013 from the World Wide Web www.csmmps.cz/o-sportu-intelektov%C5%BE-posti%C5%BEen%C3%BDch/historie-sou%C5%A1asnost-sportu-ip-ve-sv%C4%9Bt%C4%9B-organizace-inas-fid

- Valenta, M., Michalík, J. & Lečbých, M. (2012). *Mentální postižení v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Valenta, M., Müller, O., Vítková, M., Kozáková, Z., Strnadová, I. & Mužáková, M. (2009). *Psychopedie. Teoretické základy a metodika*. (4rd ed.). Praha: Nakladatelství PARTA, s.r.o.
- Válková, H. (2000). *Skutečnost nebo fikce? Socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašek, Š. (1994). *Speciální pedagogika. Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- World Health Organization. (2003). *European Regional Consultation Meeting Report*. Geneva: Autor.
- World Health Organization. (2013). *Physical activities*. Retrieved 20. 6. 2013 from the World Wide Web: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

11 PŘÍLOHY

11.1 Tréninkové jednotky

1. Tréninková jednotka

Datum: 16. 1. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: žádné

Hudba: žádná

Hlavní cíl:

- seznámení gymnastek s rytmickou gymnastikou MP (mentálně postižených): typy náčiní, vybava, prostor, oblečení

Dílčí cíle:

- zvýšení pohyblivosti
- vzbuzení zájmu o pohybovou aktivitu
- seznámení se základními pojmy RG

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem jednotky
- rozcvičení (běh, chůze, chůze ve výponu)

2. Průpravná část

- zaměřena na rozvoj pohyblivosti:
- úklony hlavy
- rozvoj pohyblivosti ramenního kloubu
- rozvoj pohyblivosti trupu
- rozvoj pohyblivosti kyčelního kloubu
- protažení zadní strany steh
- sed, špička – pata

3. Hlavní část

- základní skupina prvků bez náčiní
- chůze – ve výponu („saháme po sluníčku“), po patách

- chůze v podřepu („kačenka“)
- chůze stranou – cval stranou („letadýlko“)
- běh – běh po špičkách
- chůze, vysoká kolena – poskočný
- poskoky snožmo, poskoky roznožmo
- nácvik rovných skoků (podřep – výpon, podřep – výpon se zapojením paží)
- „žabičky“

Pozn: důležité je vždy vysvětlit ZP (základní polohu, z které daný prvek vychází)

při nácviku jednotlivé polohy nebo pohyby připodobňuji ke zvířatům (kočička, žabička) nebo známým pojmům (letadýlko).

4. Závěrečná část

- protažení
- uklidnění organismu
- zhodnocení jednotky
- seznámení s obsahem příští hodiny

Gymnastka 1:

- její pohyblivost je ovlivněna postižením (diparetická forma)
- základní polohy zvládá v hrubé podobě dobře, pokud s ní cvičíte
- paže nejsou propnuté

Gymnastka 2:

- její pohyblivost je ovlivněna postižením (diparetická forma)
- je velmi snaživá, ale pohyby jsou zvládnuté pouze v hrubé formě
- základní prvky se jí dařily zvládnout, pokud jsem jí pomáhala s vedením pohybu

Gymnastka 3:

- velmi šikovná, pohyblivě je na tom z holek nejlépe
- všechny pohyby a polohy se jí po vysvětlení dařily zvládnout

2. Tréninková jednotka

Datum: 23. 2. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 2

Náčiní: míč

Hudba: žádná

Hlavní cíl:

- seznámení gymnastek s míčem

Dílčí cíle:

- zvýšení pohyblivosti
- vzbuzení zájmu o pohybovou aktivitu
- seznámení se základními prvky s míčem, držení míče, manipulace s míčem, jednotlivé prvky sestavy

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem jednotky, ukázka celé sestavy na DVD
- rozcvičení (běh, chůze, chůze ve výponu, chůze po patách)

2. Průpravná část s míčem

- zaměřena na rozvoj pohyblivosti:
- úklony hlavy
- rozvoj pohyblivosti ramenního kloubu
- rozvoj pohyblivosti trupu
- rozvoj pohyblivosti kyčelního kloubu
- protažení zadní strany steh
- sed, špička – pata

3. Hlavní část

- držení míče:
- základní prvky s míčem:
- předávání míče před tělem, nad hlavou
- pohyby oblouky

- vyhazování a chytání
- odrážení
- kutálení

4. Závěrečná část

- protažení
- uklidnění organismu
- zhodnocení jednotky
- seznámení s obsahem příští hodiny (návěv 1. poloviny sestavy)

Gymnastka 1:

- míč udržet tak, aby si položila pouze na dlaně, ale pevně ho svírá prsty
- nedokáže díky svému postižení propnout pořádně paže tak jako gymnastka 2
- největší problém jí dělá passé, nedokáže udržet rovnováhu, ani zaujmout základní pozici
- první prvek sestavy nedokáže zacvičit správně, špatná poloha paží, tak i postavení těla
- míš po rukách nekutálí, ale posouvá pomocí prstů

Gymnastka 2:

- správné držení míče jí nedělalo problém
- dostala méně nafouknutý míč, aby se jí s ním lépe manipulovalo
- při pohybu obloukem jsem musela pomoci s vedením pohybu, poté pohyb gymnastka pochopila
- nedokáže díky svému postižení propnout paže
- při kutálení po těle má problémy v části, kde mají být paže v poloze: pokrčít upažmo
- passé jí dělalo největší problém, zatím jsme tento pohyb modifikovaly

3. Tréninková jednotka

Datum: 30. 1. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 2

Náčiní: míč

Hudba: Chim Chim Cheree

Hlavní cíl:

- nácvik 1. poloviny sestavy

Dílčí cíle:

- zvládnutí jednotlivých prvků sestavy v hrubých obrysech
- vnímání rytmu hudby
- zvládnutí passé a chassé

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem jednotky, ukázka celé sestavy na DVD
- rozehřátí (běh, chůze, chůze ve výponu, cval stranou, chůze po patách)

2. Průpravná část s míčem

- zaměřena na rozvoj pohyblivosti (totožná s předchozí hodinou)

3. Hlavní část

- nácvik kutálení míče po těle
- passé
- chassé
- obrat po špičkách „letadýlko“
- předávání míče před tělem
- chůze vzad
- propojování jednotlivých prvků do první poloviny sestavy

4. Závěrečná část

- protažení
- zhodnocení hodiny a motivace

Gymnastka 2:

- passé – nedokáže udržet rovnováhu ani vytočit nohu stranou, proto jsme zatím tuto pozici modifikovaly: provádí stoj spojný, vzpažit
- chassé – cval stranou zvládá bez větších obtíží, paže jí však činní problém – nedokáže si uvědomit směr paží proti směru hodinových ručiček a naopak
- obrat po špičkách jí jde velmi dobře
- výměna míče před tělem jí také nečiní problémy
- paže byly už více propnuté než v minulých hodinách

Gymnastka 3:

- na to, že minulý týden gymnastka chyběla, zvládá jednotlivé prvky bez větších problémů
- passé – nedokáže udržet rovnováhu, zatím pouze vytáčí nohu stranou
- chassé - musely jsme natrénovat správný pohyb paží
- byla schopna zapamatovat si první polovinu sestavy bez problémů
- velmi dobře slyší rytmus

4. Tréninková jednotka

Datum: 6. 2. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč

Hudba: Chim Chim Cheree

Hlavní cíl:

- dokončení sestavy s míčem v hrubé podobě

Dílčí cíle:

- zapamatování si pořadí jednotlivých prvků v sestavě
- passé – průprava
- vnímání rytmu hudby

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu – chůze ve výponu, poskoky snožmo, „žabičky“, „žabáci“, chůze po patách

2. Průpravná část

- rozcvičení:
- úklony hlavy
- mírný stoj rozkročný, upažit – kroužíme zápěstím, kroužíme v předloktí, celými pažemi
- mírný stoj rozkročný – kloboučník“, „andělíček“, „číšník“
- kroužíme trupem
- pohyblivost v kyčelním kloubu
- sed roznožný – placka
- sed roznožný – špička-pata

3. Hlavní část:

- zopakování naučené části sestavy

- ukázka jednotlivých prvků další části sestavy – dva kroky vzad – kutálení míče po pažích, vyhození míče a chycení, poklona
- spojování jednotlivých prvků do sestavy
- propojení první a druhé části sestavy
- sestavy na hudbu

4. Závěrečná část

- zklidnění organismu (protažení)
- motivace na příští hodinu

Gymnastka 1:

- bylo vidět, že jí chyběla předchozí hodina, kdy byla nemocná
- jednotlivé prvky se dokázala naučit v hrubé podobě
- pořád jí největší problém činí propnutí paží, které však nemůže být nikdy „dokonalé“ kvůli typu postižení
- nedokáže si uvědomit směr paží (proti směru hodinových ručiček, ve směru hodinových ručiček)
- míč uchopí bez problémů, držení jí však dělá problém (drží míč pevným stiskem prstů)
- hodiny ji zatím však baví

Gymnastka 2:

- hůře si vybavovala jednotlivé prvky z minulé sestavy
- zlepšení práce paží u chassé, dokáže provést aspoň půloblouk
- v sestavě je schopná zapamatovat si prvky, které jí přijdou zábavné (obrat ve výponu – „letadýlko“, „šmrlichání“ míče, odraz a chycení míče)

Gymnastka 3:

- s malou pomocí byla schopna zacvičit první část sestavy
- velmi dobře slyší rytmus
- podařilo se nám poprvé provést passé (výpon) ve správné pozici, krom špatně vytočené strany – na pár vteřin udržela rovnováhu

5. Tréninková jednotka

Datum: 13. 2. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč, stuha

Hudba: Chim Chim Cheree

Hlavní cíl:

- seznámení se stuhou

Dílčí cíle:

- zopakování sestavy s míčem
- upevnění sestavy s míčem v paměti
- správné držení stuhy
- základní dovednosti se stuhou

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu – krok sun krok, běh, cval stranou, skákání po jedné noze, chůze ve výponu

2. Průpravná část

- rozcvičení se stužkami:
- plynulé pohyby: předpažit – upažit – vzpažit, pracuje nejprve P/L paže, poté obě současně
- vytváření osmiček pomocí ruky (zaměřeno na práci zápěstí)
- spodní oblouky před tělem, horní oblouky před tělem, nejprve střídáme končetiny, poté zapojujeme obě naráz
- „stromček“ se stužkou, střídání L/P končetiny, poté souhlasně
- passé L/P dolní končetina, paže provádí doplňující pohyb
- chassé, doprovodný pohyb paží (proti směru/ve směru hodinových ručiček)
- vzpor klečmo – vzpor ležmo

3. Hlavní část:

- zopakování sestavy s míčem bez hudby, na hudbu
- základní dovednosti se stuhou
- vlnovky
- pohyby kruhem, kroužení
- pohyby obloukem
- spirály
- velké kruhy

4. Závěrečná část

- zklidnění organismu (protažení)
- motivace na příští hodinu

Gymnastka 1:

- podařilo se jí při opakování sestavy provést passé tak, že opravdu asi dvě vteřiny stála v základní poloze bez modifikace
- v sestavě s míčem si pamatuje základní prvky, které však zatím nedokáže propojit
- problém jí činí první poloha sestavy, nedokáže kutálet míč po pažích
- stuha se jí velmi líbila, tak jako ostatním, ale jakmile jí začaly bolet ruce, přestala cvičit

Gymnastka 2:

- výkon bych zhodnotila tak, jako minulou hodinu
- pamatuje si v sestavě s míčem otočku ve výponu, házení a chytání a otočku s třesením míče
- zlepšení vidím ve slyšení rytmu
- stuha se jí velmi líbila, musíme zapracovat na vedení paží a práci zápěstí

Gymnastka 3:

- pamatuje si již první půlku sestavy
- jednotlivé prvky zvládá bez problémů, pouze u chassé nedoprovází paže pohyb tak, jak by to mělo být správně
- základní prvky se stuhou se jí dařily docela dobře
- má mnohem lepší práci zápěstí než gymnastka 1 a 2

6. Tréninková jednotka

Datum: 20. 3. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 2

Náčiní: míč, stuha

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

Hlavní cíl:

- zjistit, co si děvčata budou pamatovat po tří týdenní pauze

Dílčí cíle:

- zopakování sestavy s míčem a oprava jednotlivých prvků
- naučit se správně pracovat se stuhou (práce zápěstí, vedení stuhy)
- zvládnutí první části sestavy se stuhou

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu – chůze, práce paží (předpažit, upažit, vzpažit, oblouky vnější, vnitřní) krok sun krok

2. Průpravná část

- rozcvičení:
- mírný stoj rozkročný – upažit, kroužíme zápěstím, předloktím, celými pažemi
- mírný stoj rozkročný – „dlouhý“, „světlonosič“, „široký“, „andělíček“, „číšník“
- stoj spojný – rovný předklon
- vzpor dřepmo – stoj
- passé na L/P nohu
- chassé
- kroužení paží ve směru/proti směru hodinových ručiček

3. Hlavní část:

- zopakování sestavy s míčem na hudbu
- samostatné provedení celé sestavy na hudbu
- základní dovednosti se stuhou

- vlnovky
- pohyby kruhem, kroužení
- pohyby obloukem
- spirály
- velké kruhy

4. Závěrečná část

- zklidnění organismu (protažení)
- motivace na příští hodinu

Gymnastka 1:

- gymnastka si z minulých hodin pamatovala jen některé pozice
- nechtělo se jí moc nacvičovat sestavu, ale jakmile jsem jí pustila její CD, tak se snažila a v posledním opakování sestavy byla schopná zapamatovat si první část sestavy

Gymnastka 2:

- u passé byl viděn pokrok (asi na vteřinu dokázala udržet přesnou pozici)
- stále si nepamatuje celou sestavu, ale spíše prvky jako házení a chytání, passé a obrat po špičkách
- stuha ji velmi baví, přesto je ještě velmi důležité zapracovat na práci zápěstí

7. Tréninková jednotka

Datum: 27. 3. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč, stuha

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

Hlavní cíl:

- naučit správnou techniku zápěstí při práci se stuhou

Dílčí cíle:

- zopakování sestavy s míčem a oprava jednotlivých prvků
- provádění sestavy po jednotlivcích, oprava chyb podle probandů
- zdokonalování práce zápěstí

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu – překážková dráha seskládána z náčiní (2x ťuknutí s míčem, kroužení obručí, 2x ťuknutí kuželi, výdrž v passé)

2. Průpravná část

- rozcvičení:
- zaměřeno na pohyblivost zápěstí (kroužení, předpažit – ruka se pohybuje vzhůru a dolů, doprava a doleva)
- předpažit, vzpažit, upažit, zapažit – dbát na správné dodržení základních poloh
- výdrž (2s) v pozici passé, vystřídat L a P nohu
- chassé, rozložení práce paží, cval stranou
- sed roznožný: špička – pata
- sed: přednožit dolů L/P, průprava na čertíka

3. Hlavní část:

- zopakování sestavy s míčem na hudbu
- samostatné provedení celé sestavy na hudbu
- cvičení ve dvojicích

- nácvik příchodu na cvičební plochu
- základní dovednosti se stuhou
- vlnovky
- pohyby kruhem, kroužení
- pohyby obloukem
- spirály
- velké kruhy

4. závěrečná část

- zklidnění organismu (protažení)
- motivace na příští hodinu

Gymnastka 1:

- neslyší začátek sestavy, musím jí ukázat, kdy má začít cvičit
- oproti minulé hodině se jí chtělo cvičit, byly vidět pokroky, zvládla ustát passé, u chassé nestíhá propojit práci nohou a paží
- práce se stuhou jí činní velké problémy (problematické vedení stuhy, práce zápěstí, časté „zamotávání“ stuhy)

Gymnastka 2:

- ví, kdy přesně začíná sestava
- první pozice v sestavě s míčem jí nečinní žádné problémy
- občas nedokáže udržet rovnováhu v passé, ale i tak je tato pozice mnohem lepší jak na začátku
- sestavu dokáže pomalu spojovat do celku, pohyby jsou více plynulé
- problém je u chassé jako u probandky 1, nedokáže propojit práci paží a nohou i bez náčiní
- práce se stuhou jí sice velmi baví, ale objevují se zde velké problémy (žádná práce zápěstí)

Gymnastka 3:

- i po měsíční přestávce si dokázala uvědomit části sestavy
- po dvou zopakováních byla schopná téměř bezchybně zacvičit sestavu vcelku
- sestava má plynulý ráz, neobjevují se žádné výrazné chyby

- vynikající provedení passé, chassé, provedení prvků odpovídá rytmu hudby
- stuha: práce zápěstí je dobrá, dokáže v hrubých pohybech zvládnout základní dovednosti se stuhou

Po této hodině jsem se rozhodla, že sestavu se stuhou nebudeme na Visegrádské hry nacvičovat. Pro děvčata (především pro gymnastku 1 a 2) je práce se stuhou náročná. Jedna hodina za týden je pro ně nedostačující a času na cvičení je málo. Jestliže děvčata budou gymnastice věnovat více času, myslím si, že budou velmi úspěšné, protože jsou vidět menší pokroky. Stuha je překrásná a děvčatům se zatím nejvíce líbila.

8. Tréninková jednotka

Datum: 3. 4. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

Hlavní cíl:

- zacvičit sestavu s míčem bez nápovědy

Dílčí cíle:

- zopakovat správný příchod na cvičební plochu
- zaujmout základní polohu a setrvat v ní
- snažit se po celou dobu pohybovat s náčiním
- po ukončení sestavy setrvat v poslední pozici doté doby, než skončí hudba

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu – cvičení na hudbu: chůze, cvaly, poskoky snožmo, žabičky, žabáci, obraty, doprovodný pohyb paží

2. Průpravná část

- rozcvičení s kuželi:
- stoj spojný, upažit: kroužit kuželi
- předpažit, vzpažit, upažit, zapažit: kužele jsou v prodloužení paží
- ťukání kuželí
- úklon trupu, kužele jsou v prodloužení paží
- klek, ťukání kuželí v předpažení, upažení a zapažení
- cval stranou, kroužení kuželi
- vyhození a chytání kuželí

3. Hlavní část:

- předvedení sestavy s míčem bez hudby
- předvedení sestavy s míčem na počítání

- předvedení sestavy s míčem na hudbu
- příchod na cvičební plochu, zacvičení sestavy a odchod ze cvičební plochy

4. Závěrečná část

- zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala

Gymnastka 1:

- stále nedokáže začít cvičit bez nápovědy
- tuto hodinu nechtěla přijít na cvičební plochu a cvičila z místa, které jsem určila
- passé: vydrží pár vteřin, ale nedokáže pořádně propnout paže
- chassé: paže provádí pouze půloblouk
- předávání míče: míč pevně svírá v dlaních

Gymnastka 2:

- nástup na plochu jí nedělal problém, jako minule, nepotřebovala žádnou značku
-
- začátek sestavy je bez problémů
- stydí se představit porotě
- ve dvou z pěti případů se dokázala vrátit do sestavy, když jí upadlo náčiní, musela jsem jí ale ukázat první prvek
- prvky již dokáže propojit, i když pohyby stále nejsou přesné, problém je stále u chassé, dochází pouze k přeskokům bez správné práce paží

Gymnastka 3:

- sestavu i s příchodem zvládá bez větších obtíží

9. Tréninková jednotka

Datum: 10. 4. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

Hlavní cíl:

- uskutečnit jednotku tak, aby vypadala jako na skutečných závodech.

Dílčí cíle:

- zvládnout správný příchod na cvičební plochu
- zaujmout základní polohu a setrvat v ní
- po skončení cvičení setrvat v závěrečné pozici
- představení gymnastky porotě

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu – nácvik chůze při příchodu na cvičební plochu bez náčiní, s náčiním, postupné přidávání práce paží

2. Průpravná část

- rozcvičení s míčem:
- míč položit na ramena, úklon hlavy (zatlačení do míče)
- předávání míče před tělem, za tělem
- „osmička“
- úklon trupu se současným kutálením míče po L/P boku
- sed pokrčmo, míč na kolena, sed – míč kutálet ke špičkám, sed pokrčmo, míč na kolena
- sed pokrčmo - leh, vzpažit (míč držíme v rukách)
- vyhození a chytání míče

3. Hlavní část:

- provedení sestavy na fiktivních závodech (představení, příchod do středu cvičební plochy, výdrž v ZP, odchod ze cvičební plochy)
- nácvik krizové situace: upadnutí náčiní (pokračování sestavy)
- vyzkoušení si role rozhodčích

4. Závěrečná část

- zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala

Gymnastka 1:

- zpočátku nevěděla, kde je střed cvičební plochy, proto jsem jí tam dala značku, kterou jsem po několika zopakováních sundala, vše pak probíhalo bez větších problémů
- neumí chodit přes špičky
- stále se objevují problémy se začátkem sestavy, musím jí nahlas počítat, než začne cvičit (když hudba začne hrát, děvčata si musí napočítat do čtyř a teprve na pátou dobu sestavy začínají první pozicí)
- při upadnutí náčiní se nedokázala sama vrátit do sestavy
- je nutná neustálá asistence (z dřívějšího současného cvičení jsme se dostaly až k tomu, že jí říkám jen názvy prvků a některé musím doprovázet pohyby rukou)

Gymnastka 2:

- nástup na plochu jí nedělal problém, nepotřebovala žádnou značku
- tak jako gymnastka 1 neumí chodit přes špičky
- začátek sestavy je bez problémů
- stydí se představit porotě
- ze dvou z pěti případů se dokázala vrátit do sestavy, když jí upadlo náčiní, musela jsem jí ale ukázat první prvek
- prvky již dokáže propojit, i když pohyby stále nejsou přesné, problém je stále u chassé, dochází pouze k přeskoku bez správné práce paží

Gymnastka 3:

- sestava s míčem je i s příchodem a představením bez větších chyb
- po upadnutí míče se dokázala vrátit do sestavy bez asistence

- velmi dobře slyší rytmus
- dokáže opravit jednotlivé chyby ostatních gymnastek

S hodinou jsem byla velmi spokojená. Děvčata se za velmi krátkou chvíli naučila chodit správně na cvičební plochu. Neustále vidím nějaké pokroky, i když maličké. Jde vidět, že děvčata se na cvičení těší. Nemůžou se dočkat, až své sestavy budou cvičit v dresech a předvádět je ostatním gymnastkám. V dalších hodinách budeme upevňovat nástup na cvičební plochu a představování gymnastek.

10. Tréninková jednotka

Datum: 17. 4. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 2

Náčiní: míč, obruč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

Jelikož jsem tento den nemohla být přítomna, zajistila jsem za sebe záskok, aby gymnastky nepřišly o další trénink. Děvčata neměla s novou trenérkou problém. Společně celou hodinu opakovaly sestavu s míčem a prokládaly ji různými aktivitami (překážkové dráhy, hry, tanec...). Trenérka také seznámila gymnastky s obručí. Gymnastky hodnotily hodinu jako velmi zábavnou. Trenérka také hodnotila jednotku velmi pozitivně. Hodiny se zúčastnila gymnastka 1 a 2.

11. Tréninková jednotka

Datum: 15. 5. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč, obruč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

At the Hop (obruč)

Hlavní cíl:

- zopakovat sestavu s míčem i s příchodem, odchodem a představením gymnastky
- seznámit gymnastky s obručí

Dílčí cíle:

- naučit se základní manipulaci s obručí
- správné držení obruče
- zvládnout základní prvky s obručí

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu – cval přísunný, cval stranou, valčíkový a poskočný krok

2. Průpravná část

- rozcvičení s obručí:
- stoj spojný, vzpažit (obruč je držena oběma rukama nadhmatem), úklon hlavy do stran
- mírný stoj rozkročný, obruč je držena podhmatem, předpažit, vzpažit, položit obruč na zem před sebe
- stoj spojný, předpažit, obruč je držena oběma rukama nadhmatem – poklek úložný levou, obruč jde do L strany a naopak
- stoj spojný, obruč je opřena před tělem, vstoupit do obruče
- stoj spojný, obruč je kolem boků (rovně, gymnasta je uvnitř obruče), „zatřesení boky“
- točení obruče kolem pasu

3. Hlavní část

- nácvik základní skupiny prvků s obručí:

- držení: podhmatem, nadhmatem, nadhmatem levé a podhmatem pravé ruky a naopak, vnější uchopení (držení nadhmatem na protějších stranách obruče)
- oblouky
- kruhy a osmy
- překlápění, roztáčení, přetáčení
- kutálení a asistované kutálení
- proskakování a přeskování
- rotace
- výhozy a chytání

4. Závěrečná část

- zhodnocení hodiny
- pochvala

Tréninkový proces probíhal opět až po 3 týdenní pauze, jelikož jsem za sebe nemohla sehnat záskok, a poté se setkaly dva státní svátky po sobě. Proto polovina času byla věnována opakování sestavy s míčem, a to i s příchodem, odchodem a představení se porotě. Každá gymnastka, krom první série, cvičila sestavu samostatně.

Gymnastky se poprvé seznámily s obručí. Myslela jsem si, že obruč pro ně nebude tak jednoduchá jako míč, ale překvapilo mě, že gymnastky zvládaly jednotlivé prvky bez větších problémů. Všechny prvky, které jsou napsány v metodické příručce, jsme zvládly projet za 20 min. Snad jen vyhození a chytání jim činilo velké problémy. Proto jsem se rozhodla, že hned další hodinu začneme propojovat jednotlivé prvky a uvidíme, zda se nezaměříme již na nácvik na hudbu.

12. Tréninková jednotka

Datum: 22. 5. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 2

Náčiní: míč, obruč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

At the Hop (obruč)

Hlavní cíl:

- zvládnout v hrubých obrysech první třetinu sestavy

Dílčí cíle:

- zdokonalovat provedení sestavy s míčem
- zafixovat představení gymnastky před sestavou, příchod a správné načasování cvičení prvního pohybu v sestavě s míčem

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu:
 - a) poskoky snožmo
 - b) poskoky roznožmo
 - c) žabáci
 - d) žabičky
 - e) píďalky
 - f) krab

2. Průpravná část

- rozcvičení se švihadlem:
 - a) mírný stoj rozkročný, vzpažit, švihadlo je přeložené na poloviny – 2x hmitnout ve vzpažení, 2x v upažení
 - b) mírný stoj rozkročný, předpažit, švihadlo je přeložené na čtvrtiny – L paže jde nahoru, P dolů – výměna
 - c) mírný stoj rozkročný, připazit, švihadlo je přeložené na čtvrtiny – rovný předklon, vzpažit

- d) mírný stoj rozkročný, připažit, švihadlo je přeložené na čtvrtiny a drženo jednou rukou, provádět „osmičku“ mezi nohama
- e) přeskoky přes švihadlo, snožmo
- f) přeskoky přes švihadlo, běh

3. Hlavní část

- zopakování sestavy s míčem
- každá gymnastka zacvičí sestavu tak, jako by ji prováděla na soutěži
- hodnocení sestavy
- nacvičování první třetiny sestavy
- rozložení jednotlivých prvků sestavy – správné provedení
- správné provedení obrátů

4. Závěrečná část

- zhodnocení hodiny
- pochvala

Gymnastka 1:

- neslyší rytmus, respektive nestíhá dané prvky tak, aby seděly do rytmu
- nedokáže si zapamatovat, kdy má začít cvičit sestavu
- netočí se doprava, ale doleva a na opačnou stranu
- neumí držet obruč ve správné poloze, má pokrčené paže
- správně provádí předávání obručí za zády
- rotace obruče ve směru hodinových ručiček jí nedělá problémy

Gymnastka 2:

- ví, kdy má začít cvičit na hudbu
- obraty jí občas činí problémy (někdy ho provede správně, podruhé na druhou stranu)
- nedokáže držet obruč s napjatými pažemi
- rotace obruče ve směru hodinových ručiček jí nejde provést na správnou stranu (točí proti směru hodinových ručiček)
- obruč předává před tělem (má být předávána za tělem)

Jednotlivé prvky gymnastky zvládaly vcelku dobře. Pokud jsme prvky propojovaly bez hudby, gymnastkám se cvičení relativně dařilo. Pokud však začala hrát hudba, gymnastky nestíhaly prvky do rytmu. Proto jsme rozložily hudbu na jednotlivé oddíly a snažily se jednotlivé prvky nacvičovat tak, abychom se správně trefovaly do hudby.

Opět jsem se na konci hodiny snažila gymnastkám připomenout, jak to vypadá, když je prvek prováděn ve směru nebo proti směru hodinových ručiček. Obě gymnastky mi dokázaly prvek ukázat tak, jak jsem vyžadovala, ale při sestavě neustále docházelo u gymnastky 2 k tomu, že s obručí točila na opačnou stranu. Proto jsem se postavila za ni a cvičila jsem s ní. Prvek se jí poté podařil 3x za sebou provést správně.

Největší problém vidím v rychlosti sestavy. Oproti míči hudba obsahuje více prvků, pohyby jsou prováděny ve větším rytmu. Nebojím se toho, že by gymnastky nedokázaly spojit jednotlivé prvky dohromady, ale toho, že budou úplně mimo rytmus.

13. Tréninková jednotka

Datum: 29. 5. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč, obruč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

At the Hop (obruč)

Hlavní cíl:

- zvládnout druhou třetinu sestavy obruče v hrubých obrysech

Dílčí cíle:

- zdokonalovat provedení první třetiny sestavy s obručí
- zlepšit výdrž v passé v sestavě s míčem
- napravit práci paží v chassé v sestavě s míčem

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu se stuhou na hudbu:
 - a) chůze se stuhou, paže provádí bočné kruhy
 - b) běh se stuhou, paže provádí čelné kruhy
 - c) cval stranou, doprovodný pohyb paží, vlnovka (průprava na chassé)
 - d) krok přísuný, bočné půlkruhy
 - e) mírný stoj rozkročný, paže provádí „osmičky“

2. Průpravná část

- rozcvičení:
 - a) mírný stoj rozkročný, hrudní vlna
 - b) stoj spojný, předpažit – výpon, vzpažit
 - c) stoj spojný, předpažit – upažit – vzpažit
 - d) mírný stoj rozkročný, úklon vlevo/vpravo
 - e) stoj spojný, přednožit levou, unožit levou, zanožit levou a na druhou nohu
 - f) vzpor dřepmo – vzpor ležmo

3. Hlavní část

- passé: leh na zádech - provést passé, stoj u žebřin – provést passé, passé uprostřed cvičební plochy bez modifikace
- chassé: cval stranou, kroužení paží ve směru a proti směru hodinových ručiček, spojování pohybu
- uvolnění zápěstí – nutné pro práci s obručí
- nacvičování druhé třetiny sestavy
- rozložení jednotlivých prvků sestavy – správné provedení
- propojování první a druhé třetiny sestavy
- zopakování sestavy s míčem (jednotlivě)

4. Závěrečná část

- zhodnocení hodiny
- pochvala

Gymnastka 1:

- nedokáže zacvičit ani část sestavy bez nápovědy
- neví, kdy má začít s prvním prvkem v sestavě
- stále se nám nedaří točit se ve správném směru
- předávání obruče je bez problémů
- asistované kutálení je bez menších chyb, dokonce i výdrž v passé v sestavě s obručí má zlepšující tendenci

Gymnastka 2:

- bez větší nápovědy je schopna zacvičit první třetinu sestavy, ale tak jako gymnastka 1 neví, na kterou stranu se točit
- po předchozím nacvičování rotace obruče se jí dařilo rotovat ve správném směru
- nemá vhodně uvolněné zápěstí – zařazovat cviky na uvolnění

Gymnastka 3:

- poprvé propojovala jednotlivé prvky sestavy, protože se nezúčastnila minulých tréninkových jednotek
- přesto se jí podařilo po hodině zacvičit dvě třetiny sestavy
- velmi dobře slyší rytmus i v sestavě s obručí

- na rozdíl od ostatních gymnastek se hned od začátku zorientovala v tom, které prvky se točí doleva a které doprava
- velmi dobře dokáže „zkopírovat“ můj pohyb (když v některém prvku krčím kolena, ihned to po mně zopakuje)
- výdrž v passé je perfektní

V této hodině mě velmi překvapila gymnastka 3. I když se nezúčastnila předchozích tréninkových jednotek, dokázala sestavu zacvičit bez větších problémů, a to i na hudbu. Prvky byly dokonce prováděny bez větších chyb.

Gymnastky 1 a 2 provádí obraty na místě a na opačnou stranu. Gymnastka 2 mi opět začala provádět rotaci obruče na druhou stranu. Přes všechny tyto nedostatky hodnotím jednotku pozitivně, jelikož si gymnastky 1 a 2 pamatovaly některé prvky z první třetiny sestavy.

14. Tréninková jednotka

Datum: 5. 6. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč, obruč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

At the Hop (obruč)

Hlavní cíl:

- zvládnout poslední třetinu sestavy obruče v hrubých obrysech

Dílčí cíle:

- zdokonalovat provedení první a druhé třetiny sestavy s obručí
- upevňování sestavy s míčem, rozložení problémových prvků (passé, chassé, kutálení míče po pažích)

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- zahřátí organismu (lavička):
 - a) přeběh
 - b) přeskoky
 - c) chůze ve výponu
 - d) posouvání po břiše/po zádech
 - e) vzpor dřepmo na lavičce, roznožení
 - f) chůze bokem
 - g) „žabáci“

2. Průpravná část

- Rozcvičení zaměřené na rozvoj pohyblivosti:
- úklony hlavy
- rozvoj pohyblivosti ramenního kloubu
- rozvoj pohyblivosti trupu
- rozvoj pohyblivosti kyčelního kloubu
- protažení zadní strany stehů
- sed, špička – pata

3. Hlavní část

- nácvik závěrečné části sestavy s obručí
- přesuný krok
- správné provedení kleku
- propojování sestavy do celku
- provedení sestavy s míčem, cvičení ve dvojicích
- provedení sestavy s míčem, jednotlivkyňě

4. Závěrečná část

- zhodnocení hodiny
- pochvala

Gymnastka 1:

- sestavu nedokáže propojit v jeden celek
- nejvíce si pamatuje první třetinu sestavy
- již se dokáže točit na správnou stranu, ale pohyb je prováděn na místě
- nedokáže přejít ze stoje do kleku

Gymnastka 2:

- největší problém je pořád v rotaci obruče, stále ji provádí na druhou stranu (tím se naruší zbytek sestavy)
- jinak je ale první část lepší, zlepšuje se i vnímání rytmu
- když pokazí nějaký prvek, nedokáže se napojit

Gymnastka 3:

- sestava je bez větších chyb
- velmi dobře slyší rytmus
- jen s malou nápovědou dokázala sestavu zacvičit tak, že jsem pouze seděla a občas napověděla, co následuje

15. Tréninková jednotka

Datum: 12. 6. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč, obruč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

At the Hop (obruč)

Hlavní cíl:

- zvládnout druhou třetinu sestavy obruče v hrubých obrysech

Dílčí cíle:

- „napslouchat“ první třetinu sestavu tak, aby gymnastky cvičily do rytmu
- spojit první a druhou třetinu sestavy
- zacvičit sestavu s míčem bez nápovědy

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem hodiny
- motivace
- představení programu soutěže na Visegrádských hrách
- rušná část:
 - a) tancování na hudbu – nejprve dle nápovědy trenéra, poté „volný“ tanec – improvizace

2. Průpravná část

- rozcvičení zaměřené na pohyblivost a správné držení náčiní:
- kroužení zápěstí
- hmity v zápěstí
- kroužení trupem
- kroužení v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu
- správné držení míče: míč položíme na dlaň, prsty pouze míč lehce přidrží (nesvírají ho)
- správné držení obruče: nadhmatem, podhmatem, kombinace

3. Hlavní část:

- zacvičení sestavy s míčem, každá gymnastka jednotlivě
- zopakování první třetiny sestavy s obručí
- předvedení jednotlivých prvků druhé třetiny obruče
- nácvik prvků
- propojování 1. a 2. třetiny sestavy bez hudby
- propojování 1. a 2. třetiny sestavy na hudbu

4. Závěrečná část:

- zhodnocení jednotky
- pochvala a motivace
- uklidnění organismu

16. Tréninková jednotka

Datum: 19. 6. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 2

Náčiní: míč, obruč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

At the Hop (obruč)

Hlavní cíl:

- naučit se třetí třetinu sestavy s obručí

Dílčí cíle:

- zvládnout propojit všechny třetiny sestavy v celek
- začít první prvek až na pátý takt hudby
- provést prvky přesně do hudby

1. Úvodní část

- seznámení s obsahem
- upřesnění informací ohledně závodů v RG na Visegrádských hrách
- motivace
- rušná část:
 - a) volné tancování na hudbu s různým typem náčiní

2. Průpravná část:

- rozcvičení s míčem:
- kutálení míče po pažích
- kutálení míče po nohách
- předávání míče před tělem
- předávání míče nad hlavou
- passé – výdrž 3 s
- chassé s doprovodným pohybem paží
- obrat po špičkách, paže v upažení
- vyhazování a chytání míče

3. Hlavní část:

- procvičování sestavy s míčem
- nástup na plochu
- představení gymnastky
- vzájemná oprava chyb
- zacvičení sestavy bez hudby s míčem
- zacvičení sestavy s hudbou
- naučení poslední části sestavy s obručí
- propojování jednotlivých částí sestavy s obručí v jeden celek
- zacvičení sestavy s obručí bez hudby
- zacvičení sestavy s obručí na hudbu

4. Závěrečná část:

- pochvala
- hodnocení
- seznámení s obsahem příští hodiny

17. Tréninková jednotka

Datum: 26. 6. 2013

Délka tréninkové jednotky: 45 min

Počet gymnastek: 3

Náčiní: míč, obruč

Hudba: Chim Chim Cheree (míč)

At the Hop (obruč)

Hlavní cíl:

- zacvičit sestavu tak, aby hudba společně s pohybem byla v jednom kontextu

Dílčí cíle:

- cvičit po celou dobu sestavy, i kdyby prvky nebyly prováděny v daném pořadí
- mít náčiní neustále v pohybu
- mít radost z pohybu

1. Úvodní část:

- motivace na závody (možný zisk medailí nebo stužek, krásné dresy, účast maminek a publika)
- ukázka sestavy ze světových Speciálních olympiád
- rušná část:
 - a) cvičení s gymbally na hudbu

2. Průpravná část:

- volný přechod z rušné do průpravné části, využití části stuhy bez tyčky

3. Hlavní část:

- uspořádání fiktivní soutěže v RG
- opakování sestavy s míčem a obručí

4. Závěrečná část:

- shrnutí chyb
- doporučení pro závody (na závodech se neustále smát a hlavně si to užívat)
- rozloučení

11.2 Informovaný souhlas rodičů o účasti na experimentu

Informovaný souhlas pro rodiče

období realizace: 3.1.2013-31.6.2013

řešitelé projektu: Bc. Sabina Holbová

Vážená paní, vážený pane,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu k diplomové práci. Výzkum by zahrnoval šestiměsíční trénování rytmické gymnastiky mentálně postižených dle publikace „Metodická příručky pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád“. Během této doby bychom nacvičovali prvky a sestavy rytmické gymnastiky s náčiním (stuha, obruč, kužele, švihadlo a míč). V průběhu cvičení bychom aplikovali měření standardními testy motoriky a koordinace (M-ABC, aj.).

Vaše účast na projektu je dobrovolná a je možné z ní kdykoliv odstoupit. Po testování budou uchována senzitivní data a anonymita. Pokud budete mít zájem, všechny data Vám po ukončení testování předáme. Z účasti na projektu pro Vás vyplývá, že byste se mohli zúčastnit soutěží „speciálních olympiád“, které jsou pořádány Českým hnutím Speciálních olympiád.

Pokud s účastí na projektu souhlasíte, připojte podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

Prohlášení

Já, níže podepsaný(á) Hana Liebknechtová souhlasím s účastí ve studii. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis zákonného zástupce:

Holbová

Datum: 16.1.2013

Podpis pověřeného touto studií:

Holbová

Datum: 16.1.2013

období realizace: 3.1.2013-31.6.2013

řešitelé projektu: Bc. Sabina Holbová

Vážená paní, vážený pane,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu k diplomové práci. Výzkum by zahrnoval šestiměsíční trénování rytmické gymnastiky mentálně postižených dle publikace „Metodická příručky pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád“. Během této doby bychom nacvičovali prvky a sestavy rytmické gymnastiky s náčiním (stuha, obruč, kužele, švihadlo a míč). V průběhu cvičení bychom aplikovali měření standardními testy motoriky a koordinace (M-ABC, aj.).

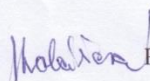
Vaše účast na projektu je dobrovolná a je možné z ní kdykoliv odstoupit. Po testování budou uchována senzitivní data a anonymita. Pokud budete mít zájem, všechny data Vám po ukončení testování předáme. Z účasti na projektu pro Vás vyplývá, že byste se mohli zúčastnit soutěží „speciálních olympiád“, které jsou pořádány Českým hnutím Speciálních olympiád.

Pokud s účastí na projektu souhlasíte, připojte podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

Prohlášení

Já, níže podepsaný(á) KATEŘINA KOLÁŘOVÁ souhlasím s účastí ve studii. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis zákonného zástupce:



Podpis pověřeného touto studií:



Datum: 31.1.2013

Datum: 31.1.2013

období realizace: 3.1.2013-31.6.2013

řešitelé projektu: Bc. Sabina Holbová

Vážená paní, vážený pane,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu k diplomové práci. Výzkum by zahrnoval šestiměsíční trénování rytmické gymnastiky mentálně postižených dle publikace „Metodická příručky pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád“. Během této doby bychom nacvičovali prvky a sestavy rytmické gymnastiky s náčiním (stuha, obruč, kuzele, švihadlo a míč). V průběhu cvičení bychom aplikovali měření standardními testy motoriky a koordinace (M-ABC, aj.).

Vaše účast na projektu je dobrovolná a je možné z ní kdykoliv odstoupit. Po testování budou uchována senzitivní data a anonymita. Pokud budete mít zájem, všechny data Vám po ukončení testování předáme. Z účasti na projektu pro Vás vyplývá, že byste se mohli zúčastnit soutěží „speciálních olympiád“, které jsou pořádány Českým hnutím Speciálních olympiád.

Pokud s účastí na projektu souhlasíte, připojte podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

Prohlášení

Já, níže podepsaný(á).....DOMESOVÁ L...... souhlasím s účastí ve studii. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis zákonného zástupce:

Domesova Lenka

Podpis pověřeného touto studií:

Holbova

11.3 Certifikát trenéra rytmické gymnastiky SO

GYMNASTIKA



Special Olympics
Czech Republic

Certifikát

SABINA HOLBOVÁ

**TRENÉR SPECIÁLNÍCH OLYMPIÁD
ČESKÉ REPUBLIKY**

Sportovní gymnastika
Moderní gymnastika
Sportovní pohybové aktivity

Jablonec nad Nisou

7.6. 2010

Datum

Ředitelka školení ČHSO

Zástupce ČHSO

ČESKÉ HNUTÍ
SPECIÁLNÍCH OLYMPIÁD
ŘIČNÍ 6
PRAHA 1 118 00

11.4 DVD z Visegrádských her (fotografie a jednotlivá vystoupení gymnastek)