

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Fakulta tělesné kultury**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**  
**(bakalářská)**

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Fakulta tělesné kultury**

**Analýza zapojení veřejnosti v rámci vybraného  
projektu „PARA-lympiáda 2006 aneb umíme si  
pomáhat?“**

**Diplomová práce**  
**(bakalářská)**

**Autor: David Rojíček**  
**Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Ješina**  
**Olomouc 2011**

**Jméno a příjmení autora:** David Rojíček

**Název diplomové práce:** Analýza zapojení veřejnosti v rámci vybraného projektu "PARA-lympiáda aneb umíme si pomáhat?"

**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Ondřej Ješina

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2011

**Abstrakt:**

Ve své práci se zabývám popisem průběhu akce, která byla snahou osvětlit náhled na problematiku osob s postižením z pohledu osob bez postižení. Ve své teoretické části se zaměřuji na popis významu aplikovaných pohybových aktivit pro osoby s různým typem postižení, ale také na jejich plnohodnotné zapojení do společnosti. Ve své praktické části se zaměřuji na vztah k postiženým osobám z pohledu osob bez postižení, který je realizován na základě odlišnosti, které nejsou předem známy. Výrazem odlišností je tolerance, respektování, ale především vnitřní kvalita člověka, který měl možnost se s postiženými poprvé setkat na akci kterou popisuji. Výsledkem mého zkoumání je danou odlišnost popsat po uskutečnění akce a vyhodnotit její kladné a záporné stránky.

**Klíčová slova:** Pohybová aktivita a jejich kategorizace, integrace v oblasti sportu, postoje k osobám s postižením, specifika postižení, integrace, akce PARA-lympiáda.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Name and Surname of the author:** David Rojíček

**Name of the Bachelor Thesis:** Analysis of public involvement within the scope of selected project “PARA – lympics 2006 or can we help us“.

**Departemnet:** Department of applied movement activities

**Supervisor:** Mgr. Ondřej Ješina

**The year of defence of the Bachelor Thesis:** 2011

**Abstract:**

In my Bachelor Thesis, I am dealing with a description of project process, which is an afford to make clear the point of view on questions about handicapped people from the point of view of people without handicap.

In my theoretic part, I am focused on description of meaning of applied movement activities for people with different handicap, moreover, I am focused on their involvement in the society.

In my practical part, I am interested in the relationship towards handicapped people from the point of view of people without handicap. This relationship is realized on the base of differences, which are not known in advance. Expression of differences is tolerance, respect and mainly man's quality, who has already had opportunity to meet some handicapped people for the first time at the described project. The result of my research is description of certain difference after the project has been made, and to evaluate positive and negative points.

**Keywords:**

Motion action of disabled people, specifications of disabilities, handicap, motion limits, integration in sport, segregation, PARA project

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Ondřeje Ješiny a uvedl jsem všechny odborné zdroje a použitou literaturu.

V Olomouci dne 3.1.2011

.....

Děkuji Mgr. Ondřeji Ješinovi za veškerou pomoc a cenné rady, kterou mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

# Obsah

1	Úvod .....	8
2	Syntéza poznatků.....	9
2.1	Specifika postižení.....	10
2.2	Postoje k osobám s postižením .....	11
2.3	Integrace v oblasti sportu.....	13
2.4	Pohybové aktivity a jejich kategorizace .....	15
2.5	Význam aplikovaných pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením ...	16
2.5.1	Osoby s tělesným postižením .....	18
2.5.2	Osoby s mentálním postižením .....	25
2.5.3	Osoby se zrakovým postižením.....	26
2.5.4	Osoby se sluchovým postižením .....	28
3	Cíl práce .....	30
4	Metodika.....	33
4.1	Techniky sběru dat.....	33
4.2	Charakteristika výzkumného souboru .....	33
4.3	Postup při sběru dat a informací .....	34
4.4	Analýza dotazníku .....	34
5.	Výsledky.....	36
5.1	Příprava akce PARA-lympiáda .....	37
5.2	Organizace PARA-lympiády .....	39
5.3	Výsledky anketního šetření .....	41
5.4	SWOT analýza.....	49
	Závěr.....	53
	Souhrn .....	55
	Summary .....	56
	Referenční seznam .....	57
	Přílohy .....	59

# 1 Úvod

Bakalářskou práci jsem zaměřil na oblast míry zapojení veřejnosti a osob s postižením do pohybových aktivit v rámci jednodenní akce s názvem „PARA-lympiáda 2006 umíme si pomáhat“.

Téma práce je pro mne velmi důležité, a to nejen pro jeho společenskou závažnost, ale také z důvodu potřeby se tomuto problému věnovat i v letech budoucích.

I přes to, že s osobami s postižením pracuji jen krátce, a to převážně ve svém volném čase, sleduji a zkoumám, jak integrace ovlivňuje životy mnoha dětí. Postoje zdravé populace k osobám s jakýmkoliv zdravotním postižením nejsou vždy takové, jaké bychom očekávali.

Má bakalářská práce by měla alespoň částečně osvětlit možnosti využití těchto jednodenních akcí k začlenění osob s různým typem postižení do aplikovaných pohybových aktivit.

V průběhu studia ATV na UP Olomouc jsem svou myšlenku a svůj náhled začínal realizovat. Akci PARA-lympiáda jsem se začínal zabývat již v průběhu studia ATV na UP Olomouc a postupně jsem připravoval její realizaci. V této práci již popisuji realizaci této akce. Předmětem mého dalšího zkoumání bude výstupní hodnocení akce po jejím konání. Organizaci jednodenních akcí jsem pojal jako propagaci aplikovaných pohybových aktivit pro osoby nejen s různým typem postižení, ale také pro žáky prvního stupně základních škol. Vycházel jsem také z informací Speciálních olympiád a projektu Paralympijský školní den (dále PSD), který FTK UP Olomouc katedra APA sama prezentuje a pořádá.

Při zpracování bakalářské práce jsem vycházel, jak jsem již uvedl, z vlastního výzkumu, webových stránek, odborné literatury, která je uvedena v seznamu použité literatury a různých propagačních materiálů k dané problematice. Některé informace mi poskytli představitelé města, ústavů, škol, neziskových organizací, rodiče a kolegové ze základní školy, kde jsem působil jako učitel TV.



## 2 Syntéza poznatků

Cílem zmiňované akce je vytvoření jednodenního programu pro žáky běžné základní školy, který umožní těmto žákům seznámit se s aplikovanými pohybovými aktivitami pomocí osobního prožitku. Zároveň jim pomůže získat základní poznatky, změnit nebo ovlivnit postoj a vztah ke sportu osob s postižením.

Právě tato skutečnost mě vedla k tomu, že jsem se pokusil zvolit způsob zaměření akce nejen na osoby s postižením, ale i bez postižení a rozpracoval vše do stejnojmenné akce s názvem „PARA-lympiáda 2006 umíme si pomáhat“. Mé odlišné pojetí bylo realizováno bez rozdílu věku a typu postižení. V rámci akce se prezentovalo v ukázkách jednotlivých disciplín cca 12 aplikovaných pohybových aktivit. Osobně jsem navštívil všechna ústavní centra, školská zařízení, občanská sdružení a neziskové organizace v Havířově, které se zabývají výchovou a vzděláváním osob s postižením, a to převážně ve volném čase. Seznámil jsem se se svým záměrem na uspořádání akce. Zájem byl velký a svou podporu jsem získal zapojením cca 8 organizací.

Poněvadž má iniciativa v organizační práci byla podporována nejen řediteli školských zařízení, představiteli města ale i zástupci neziskových organizací, stal jsem se s jejich pověřením hlavním realizátorem nejen akce, ale i celého projektu. S pověřením ředitelů školských zařízení, představitelů města a zástupců neziskových organizací jsem se stal hlavním realizátorem této akce. Při organizaci jsem zásadně vycházel z problematiky nedostatku pohybových aktivit žáků, studentů či klientů s různým typem postižení, která nebyla v rámci vzdělávacího procesu v dostatečné míře odborně realizovaná, a to ani ve volnočasových aktivitách. Také za postoje zdravých vůči osobám s postižením se nemůžeme plně zaručit, proto je nutné osoby s postižením svým způsobem přivést ke krokům opačné integrace, a to ve všech oblastech a nejen prostřednictvím jednorázových akcí, ale i v rámci výchovy a vzdělávání.

Domnívám se, že jedině pravidelnost a do budoucna také četnost akcí může zlepšit začleňování osob s postižením do společenského života. Důležitou změnou bude nejen jejich životní přirozený rozvojový potenciál, ale vzrůstající nabídka po pohybových aktivitách. Jelikož se nám podařilo na této myšlence postavit a sjednotit v jeden pracovní tým, zjednodušila se nám možnost prosadit se jako celek a dát šanci jiným možným formám sportování nejen v Havířově, ale i v regionu.

Mým osobním cílem je i v dalších letech přiblížit dětem s postižením i bez postižení hlavní krédo paralympijských her a vzbudit zájem o způsob prezentace sportování. Doufám, že akce tohoto typu budou návodem pro jejich další práci v oblasti sportu.

## **2.1 Specifika postižení**

V současné době se sportu věnují osoby, které zpravidla nejsou schopny v důsledku fyzického, mentálního nebo smyslového poškození, zajistit si samy všechny potřeby běžného osobního a společenského života.

Společným znakem pro různorodou skupinu osob tělesně postižených je omezení hybnosti, kdy možnosti pohyblivosti určuje míra a rozsah poškození pohybového aparátu. Zahrnuje jedince mobilní, vykonávající samostatně pohyb, osoby odkázané na pomoc druhých nebo využívající různé typy ortopedických a technických pomůcek a osoby imobilní, používající ortopedické vozíky.

Dle definice postižení charakterizující organizací WHO z roku 1980 došlo k rozdělení na základě mezinárodní klasifikace poruch, postižení a handicapů (Květoňová – Švecová 2004, 17);

- 1. PORUCHA** (disorder) - medicínsky definovaný stav nebo nemoc (meningomyelokéla).
- 2. POSTIŽENÍ** (impairment) – ztráta nebo abnormalita psychické, fyziologické nebo anatomické struktury či funkce (např. paréza dolních končetin).
- 3. OMEZENÍ SCHOPNOSTÍ** (disability) každé omezení či ztráta schopnosti (plynoucí z postižení) provádět činnost, která je pokládána za normální pro lidskou bytost (např. nemožnost chůze).
- 4. HANDICAP** vliv poruchy či postižení na práci člověka či dosažení cílů, které si přeje nebo jsou od něj společností očekávány (např. nemožnost přijmout zaměstnání vyžadující pohyblivost, nemožnost přístupu do veřejných budov a prostor).

Poprvé jsme se slovo „Handicap“ se podle slovníku Petit Robert objevuje v Anglii kolem r. 1827. Pojem pochází z angličtiny „*hand in cap*“ což v překladu znamená ruka v klobouku a představuje osobu se znevýhodněním.

„Mnohem později začal tento termín přeneseně i u lidí označovat „zátěž“ nějakého onemocnění, tělesné vady, postižení“ (Vágnerová, 2004, 33).

Postižení může být trvalého charakteru nebo jako dočasný stav nemoci. U trvalého stavu se převážně jedná o vadu, ztrátu nebo poškození některé části lidského organismu. U dočasného stavu je vše převážně způsobeno nemocí, úrazem nebo dědičnými dispozicemi.

Tyto definice jak uvádí (Květoňová – Švecová 2004, 17) ukazují na nutnost chápat postižení v celé jeho šíři s ohledem na všechna terapeutická opatření od medicínské intervence přes rehabilitaci, výchovu a vzdělávání až k sociální péči.

V návaznosti na WHO z roku 1980 došlo v roce 2001 k podstatným změnám. WHO v roce 2001 vydala průlomový dokument (International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF 2001) – Mezinárodní klasifikaci funkčnosti, postižení a zdraví ) v oblasti komplexního přístupu k osobám s postižením Kudláček (2005, elerningové pracovní texty).

Ve srovnání z roku 1980 dochází u ICF k záměrné změně v možnostech prováděných pohybových aktivit v komunitě. Porucha a postižení je vnímáno jako omezení tělesné funkce (lokomoce) či struktury (kosterně svalové) a je chápáno odděleně. Souvislost těchto dvou omezení může ovlivňovat aktivitu jedince s postižením, které se mohou odrazit na společenském životě.

Děti, žáci, studenti a klienti se speciálními vzdělávacími potřebami jsou často zařazováni do třech kategorií (Karásková, 2005, 11).

**a) zdravotní postižení** – rozumí se tím mentální, tělesné, zrakové nebo sluchové postižení, vady řeči, souběžné postižení s více vadami, artismus a vývojové poruchy učení nebo chování

**b) zdravotní znevýhodnění** – je chápáno jako zdravotní oslabení, dlouhodobá nemoc nebo lehčí zdravotní poruchy vedoucí k poruchám učení a chování, které vyžadují zohlednění při vzdělávání

**c) sociální znevýhodnění** – je zejména rodinné prostředí s nízkým sociálně kulturním postavením nebo ohrožení sociálně patologickými jevy

## **2.2 Postoje k osobám s postižením**

Postoj je odvozenou motivační dispozicí, která má svůj vnitřní i vnější projev. Máme-li hovořit o postojích, je důležité vždy vycházet z podstaty vývoje lidské společnosti jako celku, a to směrem k toleranci a schopnosti akceptovat odlišnost. Účelné a emotivní složky se projevují v chování:

### **a) POSTOJ K POSTIŽENÉMU**

### **b) RESPEKTOVÁNÍ JEHO POSTOJŮ**

### **c) NEDIREKTIVNÍ PŘÍSTUP**

Postižení je potřeba chápat bez velkých emocí a vztahovačnosti, jako životní fakt (Jesenský, 1995). Tímto postojem by se měli vyznačovat všichni lidé, kteří jsou pro tělesně těžce postižené osoby a řešení jejich životní situace dlouhodobě významní.

Vztah k postiženým je často vnímán pouze pod zorným úhlem postižení, ať už odmítáním nebo se soucitem. Dá se tedy říci, že ve společnosti převažuje vztah k postiženým jen na základě jisté odlišnosti, která je výrazem nejen tolerance, respektování individuality, ale především vnitřní kvality člověka.

Vnitřní kvalita je velmi důležitou motivační dispozicí a je odrazem vnějšího projevu. Dovolím si tvrdit, že právě rozumová složka zahrnuje znalosti a informace, které člověk o problému má. Citová složka vyjadřuje základní hodnotící kritérium, odmítání či přijetí. Většinou tomu je vždy, když se lidé o daný problém nezajímají a moc o něm nevědí. Postoje k postiženým lidem jsou odrazem jejich nepochopené problematiky a následného projevu chování. Emocionální postoj k postiženým je často odlišný - obsahuje pozitivní i negativní citové hodnocení.

Některá vzácná postižení vzbuzují i hrůzu a odpor, protože symbolizují něco negativního, čemu je lépe se vyhnout. A protože lidé nejsou a nechtějí být dostatečně informovaní, tak vzácná postižení vyvolávají více strachu než běžné choroby. Spojuje se soucit s odporem, pozitivní emoce s negativními. Tuto skutečnost lze vyjádřit typickým laickým výrokiem „On je chudák, ale já se na něj nemohu dívat“ (Vágnerová, 1999).

Narůstající tendence ve snaze postižené lidi integrovat do společnosti, tudíž mezi nás, zdravé lidi nabývají na rozměrech, a to díky propagaci v kultuře, sportu a jednorázových akcích nejen celorepublikových, ale i světových. V postojích k postiženým lidem ještě více než v kterékoliv jiné oblasti platí, že mnohdy nestačí pouhá dobrá vůle. Jsou důležité alespoň základní vědomosti o samotném postižení a specifických potřebách člověka s postižením. Pořád omílaná věta "velice vás obdivuji, že i s tak těžkým postižením dokážete žít, zvládat domácnost..." může více otrávit než povzbudit.

Postoje se vždy obtížně mění, mnohdy lze mluvit až o stereotypu, resp. předsudku. Typickým projevem předsudků v postoji k postiženým je sklon vidět je všechny stejně, bez ohledu na jejich individuální odlišnosti

Zdravý člověk si při setkání s postiženým uvědomuje svou zranitelnost, a tak se v jeho postoji projevuje i obava z možných potíží. Každý člověk ví, že i on může onemocnět, utrpět úraz a zůstat natrvalo postižený (Vágnerová, 1999).

Komunikace mezi postiženými se zlepšila, a tedy odlišila od opačných tendencí s nasměrováním na lidi zdravé, které postihla tato skutečnost, vyhýbat se kontaktu s těmito lidmi. Obzvláště tento jev pociťují osoby, které se narodí intaktní, ale v průběhu života se stanou tělesně postiženými a najednou zjistí, že se jim vyhýbají dosavadní přátelé a známí, někdy i rodinní příslušníci. U intaktních lidí, kteří tuto zkušenost mají, se často jedná o snahu nebýt ve styku s lidmi, kteří je uvádějí do stavu méněcenností vyplývajících z vlastního postižení. Se svou pozicí nemají problém a v žádném případě si nenechají narušit obraz dokonalého světa.

Postižený člověk, který se dokáže poprat se svým životním údělem a vzápětí ho přijme kladně, je často považován za doklad nezlomné síly ega (Potměšil, 1997).

Za zcela normální postoj k těžce postiženým lze považovat osobnost, jedince s osobitými vlastnostmi, schopného fungovat ve společenském styku a dění, schopného nést odpovědnost, způsobilého pro styk a spolupráci.

Postoje člověka slouží k subjektivně jasnější orientaci ve světě. Ve své konečné podobě nejsou člověku vrozené, ale vytváří se učením a jsou výrazně podmíněny prostředím, ve kterém jedinec žije. Nemají přímý vztah k uspokojování vlastních potřeb, ale jsou spíše spojeny s nějakým potenciálním ohrožením vlastní adekvátní existence (Vágnerová, 1993).

V postojích k postiženým lidem ještě více než v kterékoliv jiné oblasti platí, že bez základních znalostí, neustálého vzdělávání a zdokonalování napojení vazeb s běžnou populací se nám jistě vyplatí vzbudit zájem v jejich následné seberealizaci na všech úrovních.

### **2.3 Integrace v oblasti sportu**

Jedním z procesů, který napomáhá začleňování, říkáme integrace. Umožňuje plnohodnotný společný život handicapovaných i zdravých jedinců s respektováním jejich individuálních schopností a množností rozvoje.

**Integrace** je pojem z latiny (*integer* = nenarušený, úplný) = ucelení sjednocení, spojení v celek, zapojení, začlenění, zařazení někam, do něčeho (Klimeš, 1987).

Jesenský (1995) chápe integraci jako „dynamický a postupně se rozvíjející pedagogický jev, ve kterém dochází k partnerskému soužití postižených na základě jejich vzájemné vyvážené adaptace během jejich výchovy a vzdělávání“.

**Segregace** = vyčlenění ze společnosti, rezignace na společenské vztahy, izolace, podvolení se handicapu, permanentní hluboká defektivita. Vznikají nepřekročitelné bariéry mezi handicapovaným a těmi druhými.

Segregace tak znamená únik od společnosti, jehož výsledkem bude buď naprostá rezignace anebo agrese a útok vůči sobě, případně i vůči ostatním.

Podle Vágnerové (2004), se tedy dá hovořit o určitém znevýhodnění (dané genetickými, vrozenými a sociálními vztahy) určitých osob oproti jiným osobám, která ztěžují výkon, soutěžení a snižují dosažení každodenních cílů v oblasti sportu a pohybu vůbec. Proto už od samého začátku byla zdůrazňována socializační role sportu pro osoby se zdravotním postižením. Např. prostřednictvím sportu se daří nenásilně a účelně začleňovat jedince se zdravotním postižením do společnosti tzv. nepostižených a naopak.

Sport a tělesná aktivita umožňuje lehčí komunikaci v sociálních skupinách a jejich vzájemnou integraci jednotlivců do těchto skupin. Sport je taktéž snadným vodítkem k snadnějšímu navazování kontaktů uvnitř populace osob se zdravotním postižením. Sport postižených zaznamenává za posledních několik let obrovský rozkvět, a to především díky Paralympiádám a Speciálním olympiádám. Je vidět, že hry, soutěže a akce tohoto charakteru mají srovnatelnou kvalitu jako samotné Olympijské hry. V roce 1990 byl založen Mezinárodní výbor pro integraci sportovců s postižením (International Committee on Integration of Athletes with a Disability) CIAD (Riordan&Krüger, 1999)

Záměrem výboru byla myšlenka, aby sportovci byli plně akreditováni a žili v průběhu sportovních soutěží stejně jako tomu je u sportovců bez zdravotního omezení. V souvislosti s rozvojem sportu postižených je důležité se zaměřit na tzv. obrácenou či opačnou integraci. V současnosti se jedná spíše o symbolickou integraci, která má v rámci majoritních her představit také minoritní skupinu sportovců s postižením. Domnívám se, že právě zde jsou hlavní momenty v realizačních příležitostech, jak částečně změnit strukturu oficiálních soutěží.

Mělo by být naší snahou upozornit, že pokud společnost, která svým způsobem „výjimečné“ jedince vyděluje ze svého středu, musí počítat s tím, že budou velice těžko a s nezměrnými obtížemi hledat své místo v této „normální“ společnosti.

Ne nadarmo se proto říká, že jak vysoká je úroveň komplexní péče o postižené občany (žáky), takovou celkovou kulturní úroveň se vyznačuje daná společnost. Poměr mezi integračními a segregačními snahami je v současném světě chápán jako jeden z ukazatelů humanity, kulturnosti a vyspělosti společnosti.

## **2.4 Pohybové aktivity a jejich kategorizace**

Máme-li hovořit o pohybových aktivitách, nesmíme zapomenout na hodnocení pohybu jako takového. Pohyb je proces, který sám o sobě existovat nemůže. Vzhledem k tomu, že je souhrnem všech pohybových aktivit, je převážně založen na dědičných předpokladech každého z nás. Odlišuje se pouze v projevu, který je pojat různorodou pohybovou činností pro každého člověka.

Dle kategoriálního přístupu se pohybová činnost u osob s postižením podle teorie APA provádí s přihlédnutím na typ postižení, kategorii postižení a jeho etiologii (původ) (Válková, 2000).

### **a) věk osoby s postižením z toho vyplývající:**

- *kontraindikace*
- *způsob komunikace*
- *obsah, případně pravidla aktivit*
- *podmínky (přístupu, prostoru a specifických pomůcek)*

### **b) motorickou vybavenost**

### **c) původ vzniku postižení**

Při provádění pohybových činností nám především jde o zlepšení fyzické kondice. Veškeré pohybové aktivity, kterých se osoby s postižením účastní, musí být uskutečňovány s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu. Velmi populární jsou určité formy rehabilitačních a regeneračních cvičení, které zabezpečují fyzioterapeuti a rehabilitační pracovníci (Potměšil, 1997).

Pravidelnost a četnost prováděných pohybových aktivit i ve volném čase příznivě působí nejen na zdravé, ale také osoby s postižením. I přesto, že postižený nemá tolik možností se dostat mezi lidi, má automaticky problémy s navazováním nových kontaktů v různém prostředí. Pomocnou rukou mu je neorganizovaná činnost v kruhu přátel anebo rodiny, která ovlivní jejich vzájemné působení natolik, že se stávají pro obě strany velkým

povzbuzením v další aktivitě. Je příznivé, pokud k tomu přispěje jistou mírou také organizace, instituce svou nabídkou a podporou ve formě pořádání akcí, soutěží (Renotierová, 2003).

Můžeme do budoucna hovořit o ideálním propojení, a to nejen ve prospěch postižených, zdravých, ale celé společnosti. Nezapomínejme, že právě sport svou pestrostí nemá vliv pouze na zdravotní, sociální, ale převážně také na psychický stav člověka. Podle mého názoru sport osob s postižením, ale samozřejmě i zdravých velmi pozitivně ovlivňuje plnohodnotné zapojení do společnosti.

V posledních letech jsme svědky nebývalého zájmu o netradiční sportovní disciplíny postižených, které byly velmi vhodně prezentovány, a to nejen na jednorázových akcích, ale i v médiích (Potměšil, Šnajdr, 1996).

## **2.5 Význam aplikovaných pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením**

Význam pohybu a pravidelná tělovýchovná činnost u všech lidí pozitivně ovlivňuje zdravotní, psychické i sociální klima dané společnosti. Pohyb se tímto stává mediátorem a je v mnoha podobách výrazem snahy člověka zprostředkovat si zážitky, jež jsou zdrojem radosti a štěstí (Novosad, 2000).

Kdybychom chtěli vymezit obecný cíl tělesné výchovy a sportu tělesně postižených, hovořili bychom o kladném vlivu na rozvoj osobnosti, tj. konkrétně o rozvíjení individuálních schopností, o získávání částečné nebo úplné samostatnosti a soběstačnosti, o naplňování seberealizačních a aspiračních tendencí, případně o zvládání a odreagování fyziologických a psychických stresů (Titzl, 2000)

Svým způsobem tomu tak je, pokud připustíme i pozitivní vliv celé řady dalších faktorů. Bez nadsazení lze říci, že tělesná výchova a sport přispívají k možnosti žít plnohodnotný život včetně aktivního zapojení do rodinného života, pracovního procesu a společenských funkcí (Kábele, 1992, 10).

Význam pohybu pro člověka lze spatřovat ve dvou základních rovinách (Novosad, 2000):

- 1. V rovině pohybů nezbytných, tedy těch, jejichž smyslem je zajištění lidské existence.*
- 2. V rovině pohybů ostatních, které směřují k ovlivnění některých stránek vývoje a kvality života člověka, zejména po stránce tělesné, duševní a společenské.*



Budeme-li hledat rozdíly v tom jaký by měl být pohyb a sportovní aktivita pro lidi zdravé a lidi s postižením, nejspíš zjistíme, že pohyb a specifické pohybové aktivity mají pro lidi se zdravotním, zejména tělesným postižením, obdobné psychosociální účinky – jen s tím rozdílem, že jejich působení může bránit nějaká překážka (Novosad, 2000).

Jde tedy o to spolupracovat při eliminaci vlivů, které lidem s postižením redukuje příležitost k uspokojování běžných lidských potřeb, tedy i těch, které jsou spojeny s pohybem a fyzickou, resp. sportovní aktivitou“ (Potměšil, 1998, 49).

U osob s postižením bylo prokázáno, že cílem zdravotně postižených sportovců není snaha se vyrovnat lidem bez postižení, ale že mají stejnou či obdobnou motivaci jako ostatní. To znamená, že sportují proto, aby se setkávali s přáteli, pro radost, pro uspokojení z pohybu i pro uspokojení přirozené soutěživosti a možnosti prožitku. Jimi vybraný sport je pak snaha o úspěch a příjemné strávení volného času v oblíbeném kolektivu (Titzl, 2000).

Sportovec, který se umí cíleně soustředit a připravovat, který se učí cílevědomosti a soběstačnosti, který se chce prát o vítězství v rámci fair-play má větší šanci na úspěch. Důležitou roli, zde hraje psychika jedince, která je úspěchem a přichází s ním lepší sebevědomí, vyšší cíle a při poctivé přípravě i další úspěchy. Takový jedinec si je v životě více jistý a hlavně cítí, že má své místo a je potřebný - což asi potřebuje každý z nás. Být potřebný a sklízet úspěch a vítězství, to vše nám přináší sportovní klání. Ne vždy se nám ale daří tak, jak bychom očekávali, ale to patří ke sportu a k životu obzvlášť. Prohry a porážky nás učí se vyrovnat s neúspěchem, vyrovnat se s bolestí (Hošek, 2001).

Nesmíme zapomínat na své zdraví a řešit problémy spojené se zátěží na organismus. Postižený sportovec musí překonávat ještě o několik překážek více. Důležité faktory jsou: vztah ke sportu a pohybové činnosti jako takové, věk, ve kterém došlo k úrazu (není li to vrozená vada), rozsah zranění (samotná skupina používá termín: „jak se vlastně zlomil“), podpora okolí, možnosti a podmínky v místě bydlení, motivace a psychická vitalita jedince. Možnosti tělesně postižených jsou omezeny i místem bydliště. Vesnice a menší města nenabízejí mnoho sportovního vyžití pro zdravé natož pro vozíčkáře. Pokud mají v úmyslu sportovat, musí do větších měst, které mají bezbariérové sportovní základny a nabízejí možnost tréninku pod vedením odborníků (Kábele, 1992)

### **2.5.1 Osoby s tělesným postižením**

V současné době jsme postaveni před úkol, kdy se snažíme vytvářet podmínky pro rozvíjení a zlepšování nabízených služeb, a to nejen prostřednictvím hodin tělesné výchovy, ale převážně nabídkou aktivit realizovaných ve volném čase. Je nutné pochopit, že tělesný pohyb vede k zlepšení hybnosti, rozvíjení pohybových dovedností, zvyšování tělesné zdatnosti a vytváření pohybových a hygienických návyků.

U imobilních osob to platí dvojnásob. Pohybem a hmatem si může imobilní člověk mnohé předměty uvést do představy spojené s následnou manipulací v dané pohybové činnosti (Kábele, 1992).

Proto je významný další nový pohyb, kterým se rozvíjí individuální schopnosti a získávají částečné nebo úplné samostatné a soběstačné aspirace. (Zvládání a odreagování fyziologických a psychických stresů) (Válková, 2000)

Pravidelná tělovýchovná činnost pozitivně ovlivňuje zdravotní, psychické i sociální klima osob s postižením. Výsledkem této činnosti je odreagování a uvolnění psychického napětí, které do budoucna vede k lepší stabilitě projevovaného zájmu o pohyb (Chvátalová, 2001).

Pohyb udržuje nervosvalový přenos stále v činnosti, pomáhá předcházet komplikacím oběhového, dýchacího, vylučovacího a zažívacího systému. Pohyb samozřejmě působí na uvolnění spasmů adduktorů stehen a stimuluje vzpřimovače trupu. V celkovém pojetí je prevencí v onemocnění pohybového aparátu, ale i metabolických chorob (Hošek, 2001).

Bez nadsazení lze říci, že tělesná výchova a sport přispívají k možnosti žít plnohodnotný život včetně aktivního zapojení do rodinného života, pracovního procesu a společenských funkcí (Kábele, 1992, 10).

#### **Druhy tělesného postižení**

##### **A. Dětská mozková obrna**

Vzniká v období prenatalním, při porodu nebo krátce po narození (během 1. roku). K obecným znakům náleží abnormální svalové napětí a narušená koordinace pohybových dějů. Podle stupně poškození mozku a nervové tkáně rozlišujeme několik forem poruch hybnosti (Kudláček, 2005).

Formy spastické způsobuje mozkové poškození pyramidového systému zodpovědné za volní motoriku. Projevují se zvýšeným svalovým napětím (**hypertonie**), kdy je narušena souhra mezi napětím a uvolněním svalů. Ztuhlé a trvale stažené svaly omezují:

- *motorickou schopnost pohybu*
- *strnulé držení těla*
- *narušenou rovnováhu*
- *obtíže v jemné motorice*
- *stereotypní pohybové vzory*

Střídavé svalové napětí vyvolané poškozeným extrapyramidovým systémem je charakteristický rysem **atetózy** (Vítková, 2004) .

Athetoidní nebo těž dyskinetická forma DMO se projevuje mimovolními pomalými kroutivými pohyby, které postihující obvykle ruce, nohy, případně celé horní nebo dolní končetiny. Postižení zhoršuje emoční stres, v klidu je svalové napětí nízké. (Vítková, 1999, 30). Abnormální pohyby svalstva tváře a jazyka způsobují mimovolními grimasy, mlaskáním apod. (Vítková, 2004)

Příznačné pro **atetózu** je:

- ztížená kontrola hlavy brání dětem při vzpřimování
- poruchy rovnováhy znesnadňují pohyblivost
- postižení se obvykle naučí chodit jen u lehčích forem poškození až v pozdějším věku (ortopedické vady)
- ztížen je i příjem potravy a artikulace.

Opakem atetózy je **ataxie**, která se vyznačuje sníženým svalovým napětím (hypotonií). Ataxii vyvolává poškození mozečku. Mobilitu omezují: (Vítková, 2004)

- nedostatky v koordinaci pohybů
- podstatné poruchy rovnováhy
- postižení jemné motoriky

- ortopedické vady v pozdějším věku
- postižení mohou chodit, ale jejich chůze je nejistá a nestabilní
- problémy vyvolávají pokusy zrychlit a zpřesnit pohyby
- objevuje se intenční tremor, třes při volné hybnosti.

Formy DMO se u nemocných často různě kombinují, nejčastější smíšenou podobou DMO bývá spastická forma s athetoidními pohyby (Kudláček, 2005).

DMO rozdělujeme i podle částí těla, které je nemoc postihuje (hledisko topografické). Omezení hybnosti celého těla, hlavy, trupu a všech čtyř končetin označujeme jako **kvadraparézu/plegii**. Znaky kvadraparézy:(Vítková, 2004)

- je velmi postižena hrubá a jemná motorika
- vždy jsou přítomné ortopedické vady
- při nadměrně zvýšeném svalovém tonu existuje malá možnost dostat se do vyšší polohy

**Diparéza/plegie** vyvolává imobilitu dolních končetin.Znaky diparézy: (Vítková, 2004)

- volná chůze nebo chůze s pomůckami se u takto postižených rozvíjí později, ale je většinou možná
- v pozdějším věku se téměř vždy projevují ortopedické vady
- vzpřímení se do vyšších je většinou možné

Pojmenování pro postižení poloviny těla zní **hemiparéza/plegie**. Horní končetiny vykazují větší míru poškození než končetiny dolní. Znaky hemiparézy: (Vítková, 2004)

- poškození jemné motoriky znemožňuje pohyby prstů
- činnost vykonávaná současně oběma rukama je ztížená nebo zcela nemožná
- postižení umožňuje volnou chůzi
- ortopedické vady se vyskytují v pozdějším věku
- charakteristickým znakem je porušení rovnováhy.

Kombinaci postižení obou dolních končetin a jedné horní označujeme termínem **triparéza/triplegie** (Valenta, 2003,144).

## **B. Další vrozená postižení horních a dolních končetin**

K vrozeným vývojovým vadám náleží rozštěpy páteře, kdy míru pohyblivosti (od normální mobility po paraplegii) určuje rozsah rozštěpu. Rozštěpy často doprovází vrozená kosovislá noha, kdy pohyblivost omezuje u plně vyvinuté deformity pata nahoře, dovnitř stočená špička nohy dole a vyčnívající zevní kotník. K dalším deformitám dolních a horních končetin dochází při **amélii** (nevyvinutí končetin), **dysmélii** (tvarová odchylka končetin), **fokomélii** (končetiny vyrůstají přímo z trupu), **arachnodaktylii** (abnormálně dlouhé a tenké

prsty), **syndaktylie** (srůstý prstů) a **polydaktylie** (zmnožení prstů). U hákovité nohy vystupuje pata a noha je v hlezenním kloubu ohnuta vzhůru. Ohnutí předního úseku nohy směrem dovnitř je charakteristickým znakem vrozené kosé nohy. Pohyblivost omezuje i luxace, vykloubení, při němž je hlavice kloubu trvale mimo jamku (Kudláček, 2005).

## **C. Tělesná postižení získaná po úraze**

Těžké úrazy páteře často doprovází poranění míchy. Poúrazová chabá paréze vzniká poškozením míšních kořenů v oblasti dolní bederní páteře a způsobuje neúplné ochrnutí dolních končetin. Při chůzi postižený obvykle používá francouzské hole, na delší vzdálenosti a sportovní aktivity používá vozík. Poškození míchy v hrudní a horní bederní oblasti vede k úplnému ochrnutí dolních končetin, poúrazové paraplegii. Paraplegici obvykle používají celodenně vozík, za určitých podmínek dokáží chodit s pomocí aparátů. Poúrazová kvadruplegie vzniklá poškozením míchy v krční oblasti zapříčiňuje většinou úplné ochrnutí dolních končetin a různé stupně ochrnutí končetin horních, postiženo bývá i břišní a zádové svalstvo. Vzácně se vyskytuje poúrazová kvadruparéza, neúplné ochrnutí horních i dolních končetin. Vykazují-li dolní končetiny pohyby, lze jich využít pro postrkování vozíku, případně i k chůzi. Podstatným zásahem do pohybových schopností jsou amputace, kdy odstraněnou končetinu obvykle nahrazuje protéza. Správná pooperační péče a délka pahýlu ovlivňují možnosti pohyblivosti s pomocí protézy (Kudláček, 2005).

## **D. Tělesná postižení získaná po nemoci**

Nekrózu gangliových buněk a neuromuskulárního postižení vyvolává infekční obrnu. Ztuhlé a stažené svalstvo po odeznění spasmatu rychle ochabuje a atrofuje. Ochrnuty bývají především dolní končetiny. Nerovnováha mezi skupinami svalů postižených a zdravých, kdy svaly primárně nepostižené přetahují svaly ochrnuté, vede k deformacím kloubů a kostí. Nové případy onemocnění infekční obrnou se od zavedení Salkovy vakcíny nevyskytují. Revmatická onemocnění lze rozdělit do několika druhů. Akutní revmatismus postihující děti

mezi 5. – 15. rokem života způsobuje streptokoková infekce. Pohyb omezuje zduření, horkost a napětí velkých kloubů. Kromě postižení hybnosti je infekce příčinou srdečních onemocnění. Mobilitu omezuje také velký kloubní revmatismus projevující se kloubní ztuhlostí. Postižení kolen ztěžují chůzi i stání, uchopovací a pracovní schopnost ruky snižuje dráповité postavení prstů a chybné postavení palce (Kudláček, 2005).

**Perthesova nemoc** způsobuje záněty hlavice stehenní kosti. Zánětlivý proces snižuje odolnost hlavice kosti, která může být tlakem při pohybu deformována i rozmáčkuta. Onemocnění postihuje děti mezi 5. – 7. rokem, při pozdním stanovení diagnózy bývá hlavice kosti chirurgicky nahrazena. Ubývání, rozpadání a zánik svalových vláken je příznačný pro svalovou dystrofii. Nemoc nejčastěji propuká v dětství, méně často v pubertě a jen výjimečně v dospělosti. Dystrofie se vyskytuje v několika formách.

**Duchenova svalová dystrofie** postihuje pouze chlapce. Ve 12-ti letech nedostatek svalstva neumožňuje chůzi a dítě se pohybuje pomocí ortopedického vozíku. Úbytek svalové hmoty postihuje i srdeční a respirační svaly, postižení kolem věku 20 let umírají na kardyomeopatii. Beckerova muskulární dystrofie má obdobný klinický obraz, ale není tak progresivní, začíná později a život postiženého nebývá zkrácený. Pletencová forma svalové dystrofie postihuje obě pohlaví mezi 5. – 30. rokem. Rozvíjí se především pletencová slabost s myopatickým syndromem, dochází i k hypertofii lýtek a jiných svalových skupin. Forma fascio – skapulo – humorální se projevuje oslabením fixátorů lopatek, oslabuje svalstvo paží a mimické svaly. Tato forma může vzniknout v kterémkoliv věku a postihuje obě pohlaví (Kudláček, 2005).

#### **Stadia pohybových omezení při myopatii:**

1. Jedinec pociťuje lehkou svalovou slabost, zejména v oblasti pánve a pasu, často zakopává a upadá na zem, nedokáže skákat, má problémy s koordinací.
2. U postiženého je zřetelná lordóza a batolivá chůze. Může běhat a chodit do schodů.
3. Nemocní dokáží s oporou chodit po schodech, vstávají zvláštním šplhavým způsobem.
4. Osoby s omezením 4. stadia jen velmi omezeně běhají a chodí.
5. Jedinec zvládá chůzi, ale velmi rychle se unaví. Chůze do schodů již není schopen.
6. Chodí s lehkou pomocí, vstává ze země i ze židle jen s dopomocí.

7. Jedinec ujde kratší vzdálenost s dopomocí.
8. Postižený se pohybuje na vozíku, který ovládá vlastní silou, může vzpřímeně sedět.
9. Není schopen samoobsluhy, může sedět, ale neposadí se z polohy na zádech.
10. Jedinec ještě může sedět zpříma.
11. Postižení jen leží, mají problémy s dýcháním a řečí.

### **Pohyb tělesně postižených**

#### Rozdělení pro sportovní aktivity:

Kritéria klasifikující osoby s DMO do několika skupin byla určena tak, aby hodnotila přirozené neurologické funkce sportovce ve vztahu k jeho sportovní disciplíně způsobem, který mu umožní soupeřit s jedinci s podobnými stupni neurologického postižení.

1. skupina: **Kvadruplegik (tetraplegik) s těžkým postižením**, s prvky atetózy nebo chabým funkčním rozsahem pohybu a malou funkční silou ve všech končetinách a trupu. Do této skupiny spadají i kvadruplegici se silnou atetózou a s nedostatečnou funkční silou a kontrolou. Pohyb sportovci umožňuje elektrický vozík nebo se pohybuje s pomocí druhých. Vlastní funkční silou pohánět vozík nedokáže. Dolní končetiny nemohou vykonávat jakýkoliv sport kvůli omezení pohybové síly anebo kontroly. Do této skupiny spadají i osoby vykazující velmi malé nebo bezděčné pohyby dolních končetin. Statická i dynamická kontrola trupu je velmi slabá nebo žádná. Výkon pohybových aktivit doprovází velké obtíže při přizpůsobování se zpět do středové nebo vzpřímené polohy. Pohyb horních končetin omezuje minimální rozsah hybnosti nebo silná atetóza. Může se vyskytovat opozice palce a jednoho prstu umožňující úchop.
2. skupina: **Kvadruplegik (tetraplegik) s těžkým až středním postižením**, se silnou atetózou nebo tetraplegií. Méně postižená strana má větší funkčnost. Všechny končetiny a trup mají chabou funkční sílu, ale jedinec dokáže pohánět vozík. Pohyblivost jedné nebo obou dolních končetin umožňuje pohon vozíku. Statická kontrola trupu je obstojná, po stránce dynamické je kontrola trupu nedostačující, proto si jedinec pomáhá při návratu do středové (vzpřímené) polohy horními končetinami nebo hlavou. Horní končetiny vykazují těžké až střední postižení. Klíčová je funkčnost ruky.

3. skupina: Zahrnuje střední (asymetrickou nebo symetrickou) kvadruplegii **nebo těžkou hemiplegii**. Jedinec samostatně pohání vozíček, téměř úplná je funkční síla v dominantní horní končetině. Dolní končetiny umožňují částečnou funkčnost a Horní končetiny vykazují normální funkční sílu, schopnost chůze s pomocí nebo s pomocnými prostředky. Kontrola trupu je poměrně slušná při pohánění vozíku, ale pohybu dopředu brání napětí extenzorů v průběhu silového tlačení. Rotace je omezená nebo žádná. Dominantní paži omezuje extenze a dotažení pohybu způsobené stupněm křečovitosti 3 až 2. Úchopy a uvolnění ruky jsou obvykle pomalé a namáhavé.
4. skupina: **Diplegie** se středním a těžkým postižením. Chůze na dlouhé vzdálenosti bez podpůrných prostředků osoby se středním až těžkým postižením dolních končetin (stupeň křečovitosti 4 až 3) unavuje a vysiluje. Sportovní aktivity obvykle vykonávají na vozíčku. Pohyb trupu je omezen v minimální míře, únava může stupeň křečovitosti 2 až 1 zvýšit, proto je důležité správné nasazení. Špatná rovnováha i za pomoci podpůrných prostředků je zřetelná ve stoji. Schopnosti ruky jsou obvykle omezeny pouze při rychlých, jemných pohybech, při sportech je vidět normální sférická/cylindrická opozice a chápavý úchop.
5. skupina: **Diplegici se středním postižením** potřebují k chůzi podpůrné prostředky, stoj nebo odhod však zvládají i bez nich. V této skupině mohou být zařazení i triplegici. Statická rovnováha je obvykle v normálu, ale posuny těžiště např. při pokusu o točku nebo silovém odhodu mohou vést ke ztrátě rovnováhy. Omezení horních končetin lze pozorovat především u odhodu. Funkce ruky je normální cylindrická/sférická, zahrnuje opozici, chápavý úchop a uvolnění u dominantní ruky.
6. skupina: **Jedinec s ataxií nebo atetózou** (střední poškození) chodí bez pomůcek. Funkční postižení vykazují při pohybu obvykle všechny čtyři končetiny. Pohyb dolních končetin může mít podobu namáhavé, pomalé chůze, ale i běžeckého kroku. Rovnováha dynamická je v porovnání s rovnováhou statickou velmi dobrá. Střední až těžká atetóza negativně působí na úchop a uvolnění při odhodu.
7. skupina: **Hemiplegie** umožňuje chůzi bez pomocných prostředků, křečovitost v dolní části končetiny (stupeň 3 až 2) obvykle způsobuje kulhání. Dominantní při chůzi je zdravá polovina těla.
8. skupina: Zahrnuje velmi lehká postižení diplegiků a hemiplegiků se stupněm křečovitosti 2 až 1, monoplegiky a jedince s velmi lehkou atetózou/ataxií (Kudláček, 2005).



## 2.5.2 Osoby s mentálním postižením

Přestože lidé s mentálním postižením mají sníženou inteligenci, nemůžeme o nich říci, že nejsou schopni učení, a to i v oblasti pohybových aktivit. V samotném učení to však z pohledu postižených vyžaduje velké úsilí a trpělivost (Michalík, 2000).

Domnívám se, že tito lidé potřebují neustále stimulace pomocí podnětů zvenčí a právě od těch, kteří jim jsou ochotni pomáhat. Tělesná aktivita jim napomáhá udržet tělesnou kondici, pohyblivost a brání vzniku bolestivých spasmů. Dále velmi příznivě působí na činnost trávicího a vylučovacího aparátu. Nenahraditelný je pohyb na čerstvém vzduchu a převážně v přírodě.

Z vlastních zkušeností mohu potvrdit, že pokud se na děti či mentálně postižené klienty ústavů takto dlouhodobě působí ( pomocí cvičení, rehabilitace a vzdělávání ), může se jejich intelektuální a sociální fungování měnit a zlepšovat, a to prostřednictvím speciálního vzdělávání.

Má-li se rozvíjet osobnost žáka v prostředí speciální školy musí speciálně vyškolený personál znát obecné zákonitosti a zvláštnosti, které vyplývají z jeho postižení a ze vzdělávacích potřeb (Chváralová, 2001).

Obecně lze konstatovat, že u většiny žáků s mentálním postižením se projevuje částečná atypičnost pohybového vývoje. Na základě snížených intelektových schopností se dají zcela přesně rozpoznat a rozlišit pohyby v procesu osvojování pohybových dovedností.

Mezi nejsledovanější stránky pohybového projevu patří (Kábele, 1995,94):

- statická koordinace celého těla ( rovnováha )
- pohybová koordinace horních končetin
- pohybová koordinace celého těla
- pohybová pohotovost ( rychlost )
- koordinace dvou pohybů prováděných současně
- přesnost prováděných pohybů
- pohybová paměť

V důsledku nově naučených pohybových dovedností si pomaleji vybavuje předchozí, proto není schopen zvládat více pohybů najednou. Osvojená pohybová dovednost se

vyznačuje pohybovou pasivitou, zpomalenými reakcemi při změně pohybu a někdy nemotorností.

Nelze tedy hovořit o tom, že žák je horší a lepší než žák běžné školy. Rozdíl je v jinakosti, to je hlavní důvod toho, že mívá velké problémy v sociální komunikaci, adaptací a v interpersonálních vztazích (Novosad, 2000).

Není schopen se kontrolovat sám sebe, a proto je závislý na bezprostřední reakci jak učitelů kteří ho v rámci vzdělávání vedou k aktivitě, ale i blízkých osob(rodiče,sourozenci,kamarádi). Při integraci žáků je povinností uzpůsobit jednotlivé činnosti tak, aby měli možnost účasti všichni žáci, proto je nutné jednotlivé aktivity modifikovat a následně realizovat a zachovat jejich smysl (Ješina,Kudláček, 2009)

Z mých zkušeností s klienty ústavu sociální péče vím, že rodiče velmi neradi doprovázejí své děti na pohybové aktivity a vše nechávají na vychovatelích již výše zmiňovaných ústavů. Myslím si, že pokud se bude i v těchto ústavech realizovat vše na základě vyučovací jednotky tělesné výchovy a v souladu s respektovanými didaktickými zásadami, bude vše jen a jen ve prospěch nejen klienta, ale především selepší jeho psychická rovnováha a spokojenost.

Mezi nejoblíbenější a nezatěžující sporty našich klientů, žáků a studentů patří především míčové hry - přehazovaná, turistika, boccia, kuželky, plavání, bowling a minigolf.

### **2.5.3 Osoby se zrakovým postizením**

Zrakový analyzátor je nejdůležitějším orgánem pro pohyb člověka v prostředí. Informuje o vzdálenosti od ostatních osob a objektů a usnadňuje orientaci. Člověk pak své pohyby řídí tak, aby se předmětům vzdálil nebo přiblížil, aby se jim vyhnul nebo aby je uchopil, odrazil, odstrčil či přemístil. Zároveň zraková činnost umožňuje správné vykonávání zamýšlených pohybů. Zrak s analyzátořem motorickým a kinestetickým vytváří zpětnou vazbu, která informuje, jestli pohyb probíhá podle záměru, přizpůsobuje jej pozměněným podmínkám, vhodně upravuje směr, rychlost a sílu pohybu k dosažení určitého cíle.

„Orientační a koordinační funkci zrakového analyzátoru nelze úplně nahradit ani nejintenzivnější kompenzační činností ostatních analyzátorů“ (Kábele, 1995). Je značný rozdíl mezi orientačními a pohybovými možnostmi člověka zcela nevidomého nebo člověka se zbytky zraku, slabozrakého nebo s poruchou binokulárního vidění.

## **Pohyb nevidomých**

Orientace nevidomých od narození je odlišná od pohybu v prostoru těch, kteří zrak ztratili později. Nevidomý se pohybuje velmi opatrně. Zrak nahrazují vjemy sluchové a hmatové. Sluchový analyzátor má nejvýznamnější úlohu při orientaci v prostoru, proto nevidomé vedeme zvukem i slovem a snažíme se je postupně zbavovat nejistoty při vykonávání pohybů.

Nevidomí odlišně vnímají pohyb aktivní a pohyb pasivní, kdy změny způsobují jiné síly než vlastní svaly. Pohyb pasivní nevidomý vnímá exteroceptivně, narážením na vzduch. Aby bylo cítit narážení na vzduch, musí být pohyb dostatečně rychlý. Jinak rozpoznává pasivní pohyb při změně rychlosti podle setrvačnosti u rozjíždění nebo zpomalování. Při aktivním pohybu si uvědomuje jednotlivé pohyby a změny poloh s pomocí analyzátoru motorického a kinestetického. Aby si nevidomí vypěstovali správné pohybové dovednosti a návyky, musí být při nácviiku pohybů opakovaně vedeni k vnímání každého pohybu a polohy (Vítková, 2004).

Opěrným bodem pro orientaci v prostoru je nářadí, na kterém nebo se kterým nevidomí cvičí. Při cvičení na nářadí nebo s nářadím má nejvýznamnější úlohu analyzátor motorický a kinestetický spolu s ústrojím vestibulárním. Při cvičení na hrazdě si uvědomují, že se drží a současně je jejich tělo přitahováno vlastní vahou k zemi a vnímají vzniklé napětí ve svalech a kloubech. O změně polohy vzhledem k vertikále ( poloha svislá, vodorovná ) je informují polohová ústrojí (Janečka, Ješina, 2006).

## **Pohyb osob slabozrakých, se zbytky zraku a s refrakčními vadami**

Mohlo by se zdát, že osoby slabozraké s refrakčními vadami a se zbytky zraku, mají více pohybových možností. Na rozdíl od zcela nevidomých se přece jen, i když v omezené míře, mohou při pohybu orientovat zrakem. Naopak, tuto skupinu zrakově postižených při sportovních aktivitách omezuje nebezpečí úplné ztráty zraku při nevhodném nebo neopatrném pohybu. Omezení pohybu je individuální podle ohrožení oslabeného zrakového orgánu.

Slabozrací se mohou snadněji zranit v neznámém prostředí, popř. i pozměněném prostředí známém. Mimořádné nebezpečí úrazu hrozí u těžce slabozrakých pro velmi sníženou zrakovou ostrost obou očí, u jednookých, kteří mají kromě slabozrakosti i porušené prostorové vidění a zúžené zorné pole. Velmi nesnadná až nemožná prostorová orientace omezuje osoby s tubicovým viděním a s menší koncentrickým zúžením zorného pole. Šeroslepost zhoršuje orientaci za šera nebo při nedostatečném osvětlení prostor, naopak

světloplachost omezuje za silného světla, především slunečního (Kébllová, 1996).

Mnoho nebezpečných situací a úrazů může nastat i proto, že zrakově postižený svůj defekt skrývá nebo zlehčuje. V hodinách tělesné výchovy platí pro žáky se zrakovým postižením tytéž cíle jako u vidících.

Čím více se stává cvičení zábavou, tím více jej používáme, aby se mohla dále rozvíjet pohyblivost, síla, odvaha a víra v sama sebe. Celková tělesná zátěž při výuce tělesné výchovy snižuje nitrooční tlak, který je během první půlhodiny výrazně zvýšen, avšak výrazně dochází k jeho poklesu. Teprve dlouhodobé zvýšení nitroočního tlaku je nebezpečné.

Velkým ulehčením pro žáka se zrakovým postižením je když (Kébllová, 1996):

- má sportoviště přizpůsobeno jeho potřebám
- jsou mu poskytnuta podrobná vysvětlení a pokyny
- je poskytnuta pomoc
- je věnována pozornost barevnému kontrastu věcí a náradí

Při sportu zrakově postižených je důležité klást důraz na nutný individuální přístup vyučujícího k postiženému žákovi. Důležitá je také sebereflexe a naplnění klíčových kompetencí.

#### **2.5.4 Osoby se sluchovým postižením**

Sluchové vnímání je důležitou složkou dorozumívacího procesu, protože sluchem získáváme informace, které slouží ke správné orientaci v prostředí. Z hlediska kvantity se můžeme setkat s některými stupni sluchových poruch dle stanovení WHO z roku 1980 (Pipeková a kol, 2006):

- lehká sluchová porucha (24 – 40 dB)
- střední sluchová porucha (41 – 55 dB)
- středně těžká sluchová porucha (56 – 70 dB)
- těžká sluchová porucha (71 – 91 dB)
- úplná ztráta sluchu

Vady a poruchy sluchového analyzátoru však nezpůsobují omezení pohybu a neovlivňují tělesný vývoj dětí. „Neexistuje přímá souvislost mezi stupněm postižení sluchu a mezi tělesným stavem dítěte“. V této souvislosti je důležité říci, že sluchově postižení se v rámci

svého pohybového projevu dopouštějí celé řady tělesných a pohybových nedostatků, mezi které patří (Kábele, 1995):

- a) tělesné oslabení
- b) nesprávné a mělké dýchání
- c) plochý hrudník a vadné držení těla
- d) neobratnost a nedostatek pohybového rytmu
- e) nedostačující orientační a informační schopnost sluchového analyzátoru

Osoby sluchově postižené jsou však více náchylné k poruchám rovnováhy a koordinace než osoby slyšící. Poruchy rovnováhy a pohybové koordinace jsou ve všech skupinách osob se sluchovými defekty (nedoslýchaví, ohluchlí, s vrozenou hluchotou) přibližně stejné.

### **Pohyb sluchově postižených**

Překonat komunikační bariéru způsobenou postižením sluchového analyzátoru výrazně pomáhají sportovní aktivity. Na první pohled se zdá, že pohyb a orientace v prostoru u sluchově postižených není nějak výrazně ovlivněna. Opak je pravdou. Neschopnost lokalizovat předměty v prostoru a špatná reakce na náhlé změny v prostředí jsou hlavními problémy neslyšících v oblasti pohybu. *"...ztráta zvukového pozadí způsobuje narušení pocitu sebejistoty a pocitu vlastního já, je snížen pocit osobní bezpečnosti a zvyšuje se pocit úzkosti."* (Pípeková a kol, 2006)

Důležitou roli proto hrají nové podněty a možnosti spolupráce v rámci volnočasových aktivit, které se snažíme aplikovat převážně do školního prostředí. Učitelé tělesné výchovy na základě poznatků o žácích volí vhodnost cviků a snaží se zařadit jen ty, které jsou součástí metodických řad (Janečka, Ješina et al., 2007)

### 3 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce bylo popsat přípravy a realizaci vybrané akce a zjištění motivů, zájmu a názorů veřejnosti při zapojení v rámci akce "PARA-lympiáda aneb umíme si pomáhat?".

Z vytyčených cílů vyplývají následující úkoly:

1. Definovat cíle realizované akce.
2. Popsat plánování před realizací vybrané akce.
3. Popsat samotnou realizaci akce.
4. Zjistit motivy, zájem a názory při zapojení do vybrané akce.
5. Zjistit základní povědomí veřejnosti o aplikovaných pohybových aktivitách.
6. Provést evaluaci (SWOT analýzu) akce s cílem dalšího pokračování a udržitelnosti projektu.

#### **Cílem realizované akce**

Hlavním cílem je přiblížit dětem hlavní krédo nejen paralympijských her, ale převážně olympismu vůbec. Rádi bychom tímto projektem oslovili nejen veřejnost, ale převážně osoby s postižením. Velkým průlomem by mělo být pojetí opačné integrace, kdy handicapovaní svým přístupem k pohybu mohou prověřit nejen svou schopnost pohybu v aplikovaných pohybových aktivitách spolu se "zdravými" jedinci, ale plnit úkoly společně.

#### **Postup realizace a výběr osob**

Vzhledem k tomu, že se akce tohoto typu koná ve městě Havířově poprvé oslovili jsme omezený počet účastníků, ale také hostů z řad ředitelů škol a neziskových organizací. Předpoklad zájmu o akci s jednodenní realizací byl velký a proto bylo nutno počet přihlášených předurčit. Věková hranice účastníků byla stanovena od 6 do 47let s typem postižení DMO a její kombinace na spastické a paretické formy, Downův syndrom, Epilepsie. Zrakově, sluchově a těleně postižení taktéž v kombinacích.

Akce tohoto typu hodláme konat i v dalších letech a pokud možno i v jiných městech a lokalitách kraje.

## **Předpokládaný přínos pro cílovou skupinu v rámci realizace akce**

Domníváme se, že akce svou výjimečností bude nejen nás organizátory, ale převážně osoby s postižením motivovat k dalším krokům při realizaci a organizaci dalších projektů. Podpora ze strany samotných organizací je přínosná a do budoucna důležitá. V příštích letech bude naší snahou začleňovat do organizace akcí stále více zařízení, aby cíl budoucích akcí byl koncepčně provázán. Domníváme se, že pokud budeme vycházet ze zájmu, tak se naplní myšlenka, kterou jsme si stanovili v samotném počátku. **„Ne nadarmo se proto říká, že jak vysoká je úroveň komplexní péče o postižené občany (děti, studenty a klienty), takovou celkovou kulturní úroveň se vyznačuje daná společnost.“**

Jsme rádi, že se nám podařilo u dětí (žáků), ale také studentů a klientů jednotlivých zařízení vzbudit zájem o možný způsob prezentace a vycházet z daných podmínek a hlavně smysluplně využít těchto zkušeností do dalších let. Akce tohoto typu hodláme dále rozvíjet. Důležitá je pro nás spolupráce s každým, kdo je ochoten podstoupit svůj volný čas ve prospěch pomoci osobám s postižením. Očekávanou změnou bude právě nabídka pohybových volnočasových aktivit.

## **Místo realizace a průběh akce**

Akce "PARA 2006 aneb umíme si pomáhat?" se konala dne 16.6.2006 v pátek při ZŠ 1. Máje Havířova. Vzhledem k tomu, že se na akci přihlásil větší počet osob s postižením, tak jsme museli v rámci jednodenní akce načasovat disciplíny tak, aby se svým rozdělením do dvou bloků účast na disciplínách neprolínala. Každá organizace obdržela bezplatný poukaz s plánem jednotlivých stanovišť a kupóny na odebrání trika, čepice, pláštěnky, občerstvení v průběhu akce a stravování v podobě obědu.

## **Personální zajištění realizace**

Projekt "PARA2006" je projektem, který má být návodem praktické prezentace aplikovaných pohybových aktivit pro žáky, studenty a klienty s různým druhem postižení.

Samozřejmě je důležité v této věci podotknout, že bez odborného dohledu a citlivého přístupu to bohužel nepůjde, a proto jsme velmi rádi, že záštitu nad tímto projektem od letošního roku a následně do let dalších přislíbila UP Olomouc FTK, katedra aplikovaných pohybových aktivit. Ta jako jediná je po odborné stránce schopna poskytnout kvalifikovaný dohled nejen z řad svých, ale především studentů daného studijního oboru ATV.

*Nesmíme však zapomínat na studenty střech škol se zaměřením na :*

- a) sociální práci
- b) zdravotnictví
- c) stavebnictví a strojírenství
- d) dopravy a ITC

Právě tito studenti budou jako pomocní asistenti studentům UP Olomouc na jednotlivých disciplínách. Snahou a záměrem je nabídnout spolupráci všem, kteří v budoucnu mohou ve prospěch handicapovaných udělat v závislosti na jejich osobní zkušenosti mnoho užitečných kroků pro zkvalitnění jejich života.



## 4 Metodika

### 4.1 Techniky sběru dat

Základní tři techniky sběru představují dotazování, pozorování a experiment.

#### Dotazování

Uskutečňuje se pomocí nástrojů (dotazníků, záznamových archů) a vhodně zvoleného kontaktu s nositelem informací-dotazovaným. Tento kontakt může být *přímý, bezprostřední*, jako je tomu v případě písemného zodpovídání otázek. Nebo může být naopak *zprostředkovaný tazatelem*, jako je tomu při osobním dotazování, včetně telefonického.

Dotazník jsem sestavil podle základních pravidel, aby byl srozumitelný, přehledný a pestrý. Srozumitelnosti dotazníku jsem se snažil dosáhnout přesnými a jasnými formulacemi 10-ti otázek. Z hlediska variant odpovědi jsem volil otázky uzavřené. Dotazník se skládá ze dvou částí. V první části dotazující odpovídají, proč se rozhodli akce účastnit, odkud se o dané akci dověděli, jaké prostředí by zvolili, zda jsou akce tohoto typu přínosem, jaký dojem na ně akce udělala, jaké služby a informace postrádají v dané oblasti. V druhé části jsem se u dotazovaných zaměřil na znalosti APA a možnosti realizace podobných akcí v jiných regionech ČR. Výsledky ankety vlastní konstrukce jsou uvedeny graficky v kapitole 5 této práce a v příloha č. 4 ve verzi dotazníku.

### 4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Po akci bylo dotazováno a náhodně vybráno 90 osob, které se akce účastnili v celém svém rozsahu. Co se týče pohlaví, byl poměr vyrovnaný, odpovídalo 45 mužů a 45 žen ve věku od 23 do 70let(viz tabulka č.1).

**Tabulka č.1**

MUŽI /45/věk	23 - 35let	36 - 45let	46 -55let	56 - 70let
<b>počet</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>8</b>
ŽENY /45/věk	23 - 35let	36 - 45let	46 -55let	56 - 70let
<b>počet</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>10</b>

*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ 1a*

Součástí dotazníku bylo, také vyplnění vzdělání, pracovní pozice a role na akci s názvem „PARA-lympiáda 2006 umíme si pomáhat?“ V každé z odpovědí bylo možno si vybrat ze 3 variant viz Tabulka č.2 a č.3.

**Tabulka č.2**

MUŽI /45/vzdělání	SŠ	SŠ odborná	VŠ
<b>Počet</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
ŽENY /45/vzdělání	SŠ	SŠ odborná	VŠ
<b>Počet</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>14</b>

Zdroj: *Vlastní výzkum 2006/ 1b*

**Tabulka č.3**

MUŽI + ŽENY /pracovní pozice	zaměstnanec	vedoucí pracovník	OSVČ
<b>počet 90</b>	<b>54</b>	<b>19</b>	<b>17</b>
MUŽI + ŽENY /role	Host	Asistent	Návštěvník
<b>počet 90</b>	<b>41</b>	<b>22</b>	<b>27</b>

Zdroj: *Vlastní výzkum 2006/ 1c*

Při zjišťování daných informací mě upoutala vstřícnost a ochota většiny dotazovaných osob, a to jak z řad firem, představitelů města, seniorů, učitelů pořádající školy, ředitelů, vychovatelů jednotlivých ústavů, ale také studentů 3. Ročníku FTK UP Olomouc obor ATV.

### **4.3 Postup při sběru dat a informací**

Data byla shromažďována po akci s následujícím postupem. Bylo osloveno celkem 90 respondentů, kteří dotazník měli vyplnit a do 14dnů zaslat zpět. Způsob mého doručení byl 52 případech zaslán poštou, 20 osobně a 18 elektronickou poštou. U 16 dotazovaných jsem na vyplněný dotazník čekal měsíc a z toho k 5 bylo zapotřebí osobně dojet. Bylo zarážející to, že ve všech 5-ti případech byl vyplňován přímo při mé návštěvě. Snažil jsem zjistit proč se nepodařilo zajistit zpětné zaslání dle mých požadavků. Bylo mi sděleno, že důvodem bylo pracovní zaneprázdnění a nedůležitost tuto záležitost řešit. Vzhledem k tomu, že 6 dotazníků by vyplněno nesprávně z několika důvodů (nelogické návaznosti na otázky, zatržení několika variant odpovědi v jednom dotazu, nevyplnění některých bodů dotazníku), které byly nutné k vyhodnocení. Z těchto 6 dotazníků bylo právě všech těch 5 pro které jsem si musel osobně nevyhovujících.

### **4.4 Analýza dotazníku**

V analýze jsem se zaměřil na získání aktuálních informací o akci „PARA-lympiáda po jejím ukončení. Zajímalo mě, jací lidé akci pro postižené navštívili a jak jsou spokojeni s organizací, realizací a záměrem akce. Výzkum je zpracován pro osobní potřeby a také pro

sociální a školský odbor Magistrátu města Havířova. Cílem bylo zmapovat představu a skutečnost.

V níže uvedených částech této kapitoly věnuji pozornost informacím, získaným z vyhodnocených dotazníků. Je nutno zdůraznit, že dotazníkový průzkum probíhal v letních měsících a nemůže tedy podat objektivní obraz o celoročním rozložení odpovědí (spokojenosti, ředitelů, návštěvníků a využití zkušeností asistentů, atd.) Jednotlivé dotazy budou probírány v chronologickém pořadí.

## 5 Výsledky

Před dvěma léty jsem absolvoval průběžnou, ale také blokovou praxi v rámci prvního ročníku studia Aplikované tělesné výchovy (dále ATV) na Univerzitě Palackého (dále UP) Olomouc v Ústavu sociální péče (dále ÚSP ) Havířov. Práce s klienty byla natolik zajímavá, že jsem ve svých volných chvílích ve spolupráci s ÚSP pokračoval i nadále. Jelikož jsem učitelem Tělesné výchovy (dále TV) na běžné základní škole a zodpovídám mimo jiné za provoz tělocvičen, nabídl jsem vedení USP možnost dvakrát týdně do naší tělocvičny docházet. Sportování klientů jsem samozřejmě organizačně zajišťoval za pomoci asistence vychovatelů.

### **Záměr akce *PARA-lympiáda***

Při přípravě cviků a pohybových aktivit pro mentálně i zdravotně postižené jsem vycházel z dlouholeté praxe ve školství a nově nabytých zkušeností ze studia na FTK UP Olomouc katedra APA. Bylo pro mne velmi potěšující, že se mi podařilo nejenom zaujmout, ale také zapojit samotné klienty a vychovatele do různých druhů pohybových aktivit např. přehazovaná, soutěže v házení na koš, florbal, modifikovaná pravidla Boccii, kuželky, gymnastika atd.

Možnosti integrace v **zapojení integrujícího se jedince**, skupiny, či komunity lze chápat ve dvojím slova smyslu, a to jako (Vítková, 2004, 169):

- proces začleňování jedince, skupiny, komunity do integrální society,
- stav začlenění jedince, skupiny, komunity do integrální society.

Ve sportování a pohybových aktivitách jsou v podmínkách škol velké rezervy, to přiznali nejen sami ředitelé škol, ale i vedoucí vychovatelé, učitelé TV a především rodiče.

Proč tomu tak je? Na tuto otázku neumí nikdo odpovědět, ale jedno je jisté, pro integraci postižených se v oblasti pohybu ze strany zdravých i přes velké snahy dělá stále málo a s malými pokroky (novely, nařízení, zákony).

Při představení mého záměru mě týmoví pracovníci upozorňovali na to, že akce může, ale také nemusí mnohému nápomoci. Vycházel jsem z možných způsobů, jak tuto situaci změnit, a proto jsem se snažil již zmiňovanou akci postavit na rovinu setkání zdravých s postiženými a naopak. *PARA-lympiáda*, byla tedy pokusem a snahou, která by bez podpory

všech účastníků nebyla realizovatelná. Jsem rád, že i přes malé procento odpůrců jsme akci zrealizovali, a že výsledek splnil očekávání všech.

Záměrem bylo představit aplikované pohybové aktivity a navázat na jejich možné propojení do každodenního života osob s postižením ve spolupráci s osobami bez postižení. V návaznosti na tyto změny, které byly předmětem mého zájmu v průběhu studia ATV na FTK UP v Olomouci jsem přesvědčen, že pokud bude pochopen záměr, tak se naplní myšlenka, kterou jsem si stanovil v samotném počátku. Zkratka PARA má své opodstatnění, posloupnost a logickou návaznost, která se bude díky svým záměrům v dalších letech rozvíjet.

- Poradenství v oblasti pohybových aktivit (spolupráce s FTK UP Olomouc katedra APA)
- Asistenční služba ve volnočasových aktivitách (spolupráce se studenty středních škol).
- Realizace a podpora moderní ucelené péče o osoby s postižením ve všech oblastech jejich potřeb, a to převážně pohybových (města, obce, školy a ústavy)
- Aplikace projektů a akcí zaměřených na opačnou integraci, a to převážně v oblasti společenské, kulturní a sportovní.

## 5.1 Příprava akce PARA-lympiáda

Při přípravě akce PARA-lympiáda jsem zásadně vycházel z požadavku ředitelů škol a zařízení, které jsem osobně navštívil a oslovil svým záměrem. Sami ředitelé se přiznali, že ve sportování žáků, studentů a klientů jsou velké rezervy. Z rozhovoru bylo tedy zřejmé, že velkým problémem je nedostatečná kvalifikovanost speciálních pedagogů v oblasti sportování s osobami s postižením, a to nejen ve volném čase (rodiče), ale převážně v rámci výuky a vzdělávání (školští asistenti).

V návaznosti na tyto skutečnosti jsem zjistil, že školy speciálně zaměřené v oblasti sportu nespolupracují. Pokud ano, tak si připraví nějaké soutěže v rámci jednoho odpoledne pouze ve svých zařízeních. Mým záměrem byla a bude snaha touto akcí poukázat na možnosti spojení všech škol v jeden celek, a to alespoň jeden den v roce.

Pro zdravotně, tělesně a mentálně postižené děti /žáky/ jsou právě akce tohoto typu velkým přínosem k jejich dalšímu možnému začlenění do společenského života.

Vzhledem k tomu, že je v Havířově cca 250 osob s postižením, budeme se snažit, zvýšit počet účastněných i z jiných měst regionu. Není to však podmínkou.

Na projektu se podílejí nejen dané školy, ale také město Havířov a také sponzoři. PARA-lympiáda je v současné době již věcí veřejnou a vzhledem k počtu přihlášených sportovců (160) a cca 90 hostů si troufám říci, že je akcí velmi žádanou a všemi podporovanou.

Podpora ze strany statutárního města Havířova, samotných organizací a firem byla velká a přínosná, a proto je z našeho pohledu výzvou nabízené služby zlepšovat a zkvalitňovat. Akce tohoto typu hodláme rozvíjet o další a široké spektrum nabízených aktivit, proto pracujeme v týmu ve spojení se zástupci FTK UP Olomouc katedra APA, který se opírá o cenné zkušenosti, odborné a organizační schopnosti svých členů.

Ve hře jsou osoby s postižením a ty potřebují také nějakým způsobem trávit volný čas a proč ne zrovna pohybem. Očekávanou změnou bude právě nabídka volnočasových aktivit.

### **Technické zajištění akce**

Výběr stanišť v prostorách pořadající školy byl pečlivě prostudován a to tak, aby vyhovoval všem postiženým. Disciplíny a následně stanoviště byly situovány do prostoru dle náročnosti disciplíny s maximální možnou dostupností. Vše vyplývalo z počtu přihlášených sportovců, kterých bylo cca 160. Disciplíny byly konzultovány s pověřenými zástupci daných škol, organizací a sdružení(mi). Jelikož bylo nutné dbát na odborný dohled při plnění disciplín, nemohli jsme zapomenout na asistenty, kteří museli být řádně vyškoleni a seznámeni s prostorem a místem konání. Po zdravotnické stránce nám byla nápomocna svou přítomností Rychlá záchranná služba Havířov a na bezpečnost dohlížela Městská policie Havířov, která samozřejmě byla velmi důležitým faktorem v řízení dopravy.

Bylo zapotřebí všechny sportovce úrazově připojistit a předejít tak možným komplikacím.

Důležitým úkolem bylo také veškeré nedostatky bezbariérovosti včas a důkladně odstranit a vyřešit např. nájezdové rampy, zábradlí, úpravu zárubní a dveří pro vjezd do jídelny a na WC, přechod na sportoviště, zpevnit a upravit škvárový povrch hřiště, označit sportoviště atd.

Materiálové vybavení jsem zajistil částečně z vlastních zdrojů a formou vypůjčení z pořádající ZŠ I. máje a UP Olomouc. Vzhledem k tomu, že jsem v organizaci narážel na drobné nesrovnalosti, musel jsem využít organizační pomoci z řad jednotlivých odborů Magistrátu města Havířova např. úprava povrchu hřiště, natření obrubníků a zajištění uzávěry parkovišť, atd.

Vzhledem k tomu, že jsme měli pro všechny sportovce, asistenty a hosty zajištěno občerstvení a teplý oběd, bylo nutné zajistit a připravit také vše po hygienické stránce. V této věci nám hodně napomohla cateringová firma spolu se zaměstnanci školy.

Kulturní program byl zajištěn pouze v úvodu a závěru akce. Důležité bylo také ozvučení akce a zvolení možnosti akci moderovat. Moderátorka docházela k jednotlivým stanovištím a celou akci tak zpříjemnila živými vstupy a dojmy sportovců.

## **5.2 Organizace PARA-lympiády**

V přípravných fázích byly důležité schůzky všech zúčastněných škol, zástupců města a partnerů (sponzorů), které jsem jako hlavní organizátor řídil a svolával. Schůze byly vždy uskutečňovány v odpoledních hodinách jednou za čtrnáct dní.

### **Program jednání:**

- přivítání nových hostů
- seznámení s programem schůzky
- doručení počtů účastníků za každou školu, jméno a příjmení, typ postižení, věk  
/některé školy, instituce a organizace ještě neodevzdaly/
- organizačně technické rozdělení úkolů
- webové stránky k akci – nápady
- diskuse, připomínky a dotazy

### **Sponzoři**

Sponzory jsme zajišťovali sami a snažili se je oslovit nejen projektem, ale i akcí, která má své společenské opodstatnění a jasný záměr. Před každým jednáním se zástupci sponzorů se nám otevírali nové a větší možnosti realizace.

Vzhledem k tomu, že akce byla a je lokálního charakteru, u některých sponzorů jsme neuspěli. Centralizované financování a řízení z jiného regionu, to byl hlavní důvod našeho neúspěchu. Jsem rád, že se našemu týmu pomocí přátel se zastoupených firem a podpory Magistrátu města Havířova podařilo sehnat dostatek financí na pokrytí celé akce. Sponzoři do akce vstupovali prostřednictvím smlouvy o zajištění reklamy, *viz příloha 1*.

### **Asistenti**

Asistenty a technické pracovníky bylo zapotřebí důkladně seznámit s prostředím akce a především s jednotlivými typy postižení sportovců. Protože jsem sám studentem oboru ATV na FTK UP v Olomouci, požádal jsem a oslovil své spolužáky, aby nám svou přítomností pomohli s dohledem na jednotlivých disciplínách. Seznámení studentů UP Olomouc bylo realizováno formou cca dvou hodinové prezentace.

Počet asistentů ochotných se na akci podílet byl velký, ale pro počet přihlášených sportovců nedostačující. Pro realizaci a vůbec hladký průběh akce bylo důležité zajistit alespoň další dvojnásobek asistentů. Dojednaná schůzka s ředitelem Střední školy se zaměřením na sociální práci v Havířově byla velmi přínosná a věcná. Po asi hodinovém seznámení s akcí, cílem a záměrem mi pan ředitel vyšel vstříc a poskytl mi studenty z oboru sociální práce. Dokonce sám osobně zajistil úpravu rozvrhu daným studentům pro uskutečnění prezentace akce s odborným podáním informací. Studenti byli také v rámci hodin TV na 2-3 hodinách tělesné výchovy v daném zařízení, kde společně s postiženými dětmi prováděli pohybové aktivity dle jejich postižení. Před plněním daných úkolů jsem studenty předem dvěma dvouhodinovými přednáškami upozornil na některé možné problémy, vyplývající z jejich postojů vůči postiženým. Při prezentacích byl přítomen sám ředitel, zástupce ředitele školy, třídní a výchovná poradkyně. Zpětnou vazbou byl výstupní test, který jsme vyhodnotili, a stal se částečným hodnotícím kritériem teoretické části praxe. Praktická část byla účast na akci PARA-lympiáda, *viz příloha č.3*.

### **Participace osob s postižením**

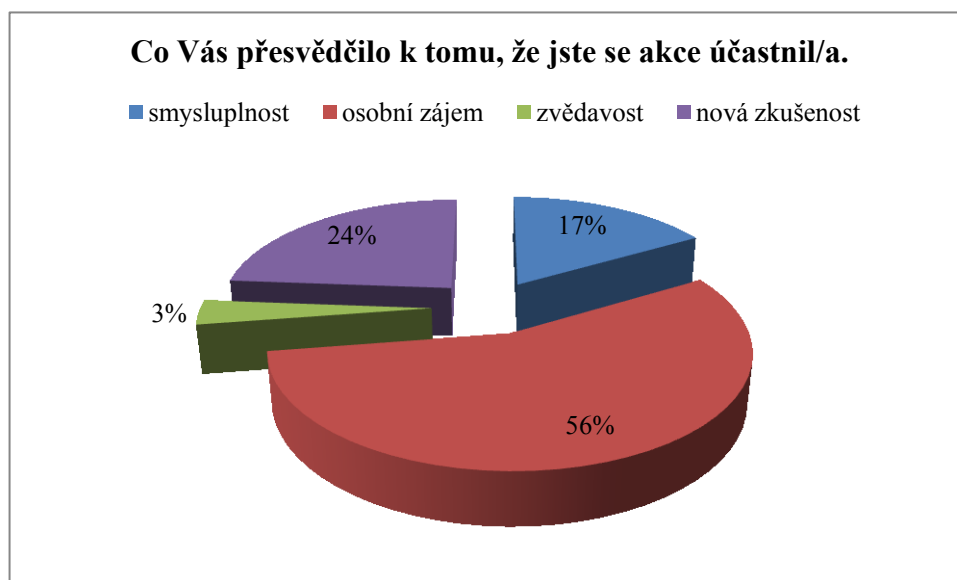
Participace a míra zapojení do životních situací je reprodukována ve zpětné vazbě, a to nejen od samotných postižených, ale převážně od rodičů. Po akci se rodiče zajímali o možnost detailního seznámení s jednotlivými aktivitami. Nabídka z mé strany setkávat se častěji byla pro rodiče novinkou a jsem velmi rád, že zpětná vazba přišla po akci. Setkávání se realizoval jednou týdně a vždy v rozsahu cca 60 min., samozřejmě za přítomnosti rodičů. Sami se zapojovali a zjistili, že jejich dítě se dokáže radovat z pohybu, který si sám vybral z možných



nabízených aktivit. V současné době se do společných aktivit sami začleňují studenti, kteří si tuto práci dobrovolně vybrali.

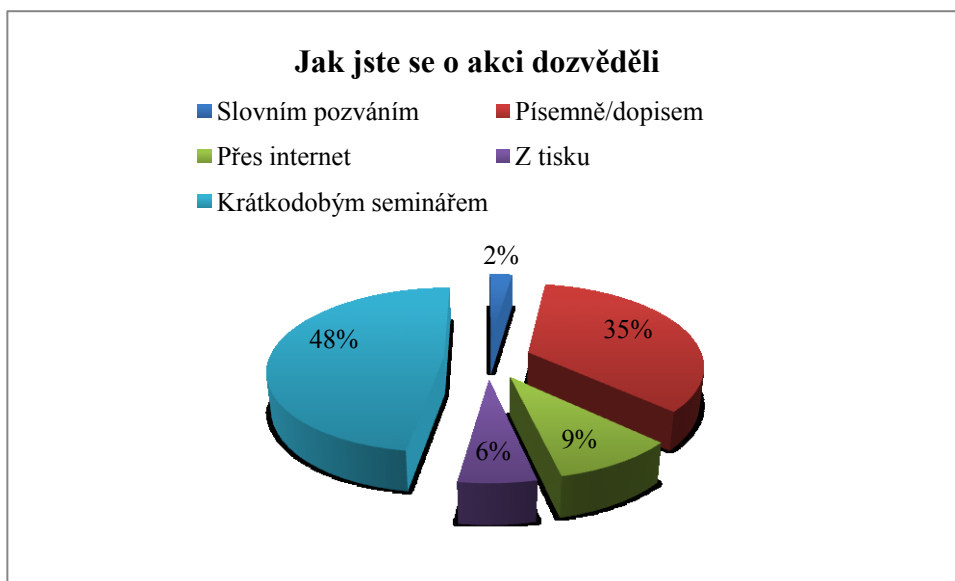
Je důležité v této věci podotknout, že bez odborného dohledu a citlivého přístupu to bohužel i v budoucnu nepůjde, a proto jsme přivítali, že odbornou záštitu nad tímto projektem přislíbila FTK UP Olomouc katedra Aplikovaných Pohybových Aktivit. Ta jako jediná je po odborné stránce schopna poskytnout kvalifikovaný dohled nejen z řad svých, ale především studentů daného studijního oboru ATV.

### 5.3 Výsledky anketního šetření



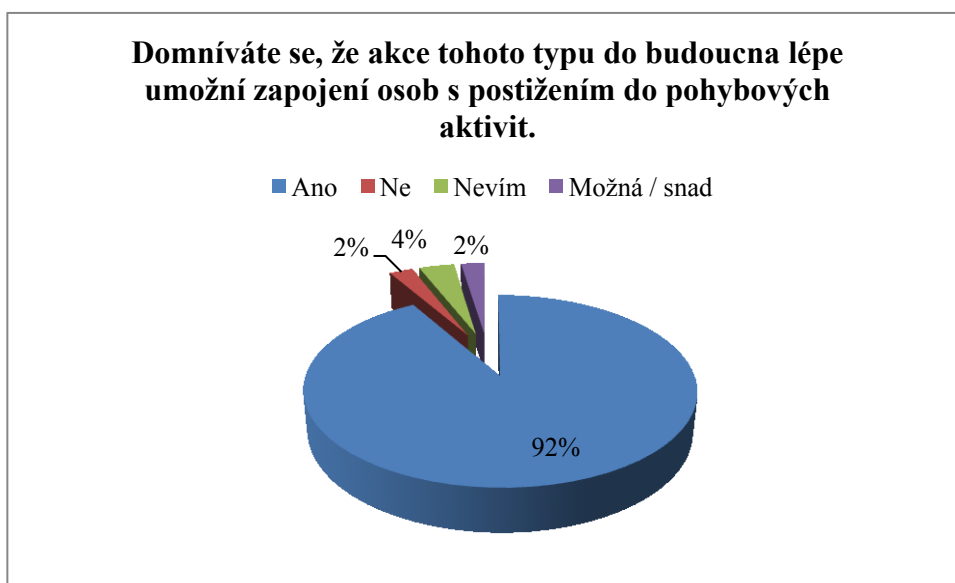
Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.1

Na tuto otázku odpovědělo celkem 84 respondentů. Nejvíce osob vyhodnotilo osobní zájem 56% (47), 24% (20) lidem osvětlila problematiku nová zkušenost, 17% (14) smysluplnost. Ostatní se o akci zajímali z důvodu zvědavosti 3% (3).



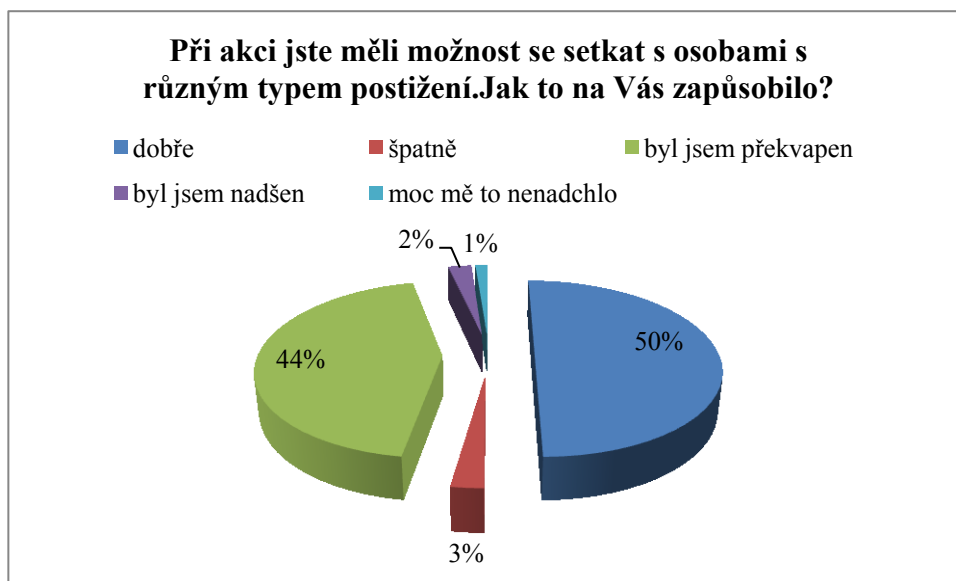
*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.2*

Překvapivě nízký je podíl návštěvníků, kteří odpověděli, že se o akci dozvěděli slovním pozváním 2% (2). Z dotazníku je zřejmé, že lidé upřednostňují písemnou formu sdělení 35 % (29). Krátkodobým seminářem se o akci dozvědělo 48% (40), zbývajících 9% (8) přes internet a 6% (5) z tisku.



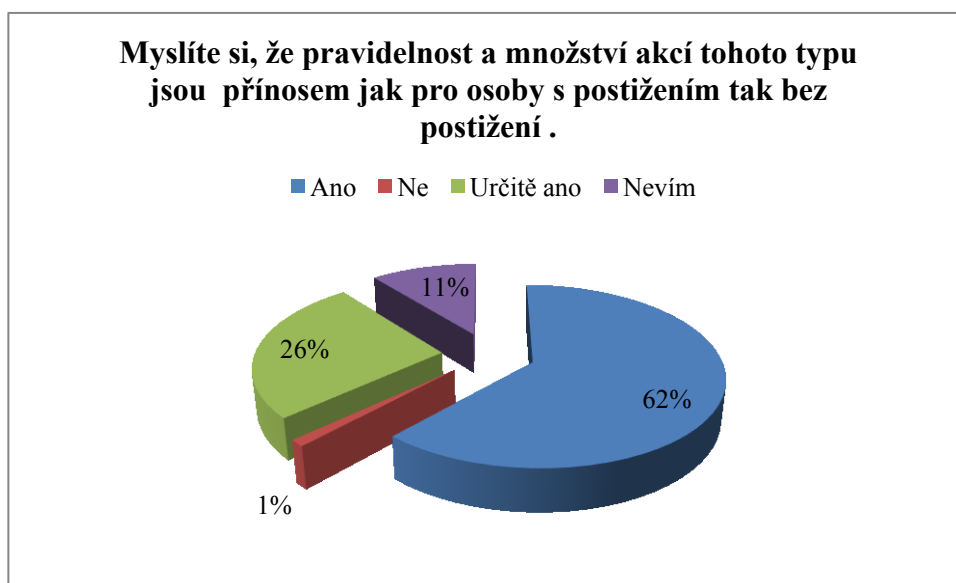
*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.3*

Zapojení osob s postižením do pohybových aktivit v rámci akce bylo ve sledovaném období realizováno za účasti 268 osob, z nichž 84 dotazovaných se shodlo z 92% na tom, že tato akce do budoucna lépe umožní těmto osobám zapojit se do pohybových aktivit. Zbývajících 2% (2) nevědělo, 4% (3) odpovědělo možná snad a 2% (2) zřejmě nepochopilo záměr a cíl akce.



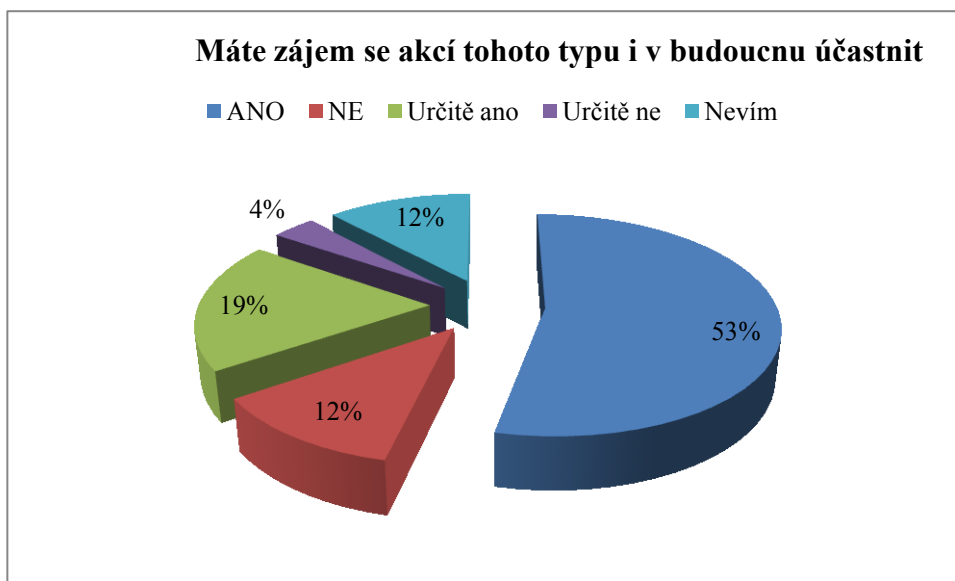
*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.4*

Na většinu setkání s osobami s různým typem postižení zapůsobilo dobře 50% (42), následně 44 % (37) bylo mile překvapeno, což částečně naplnilo naše cíle. Mizivé procento zapůsobení bylo přijato negativně 3% (2) a jen 2% (2) bylo nadšeno. Nejmenší počet 1% (1) to moc nenadchlo, s čímž jsme také počítali.



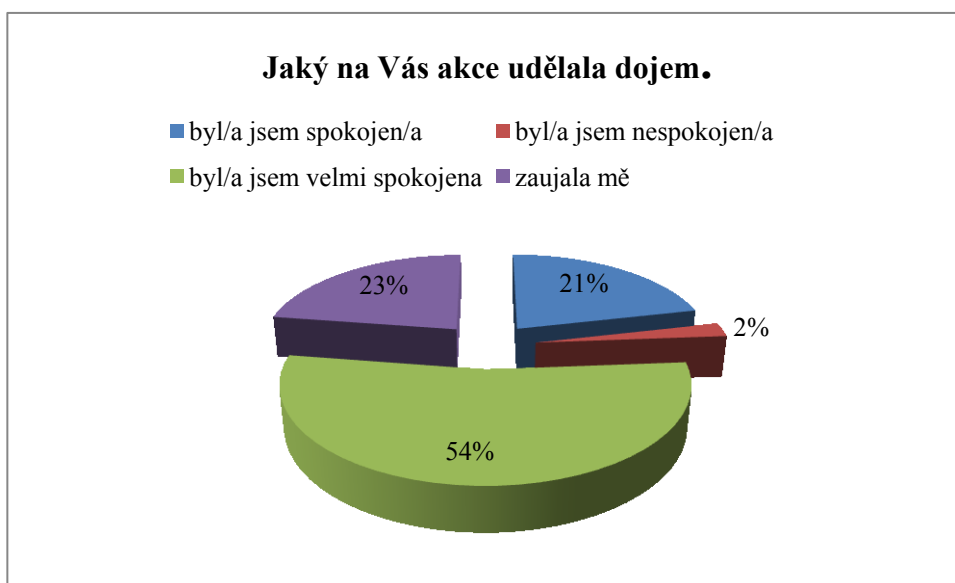
*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.5*

U této otázky jsem zjišťoval zda pravidelnost a četnost akcí je přínosem jak pro osoby postižené , tak pro osoby bez postižení. Nejpodstatnější část z 62% (52) odpověděla, že jsou přínosem, 26% (22), že přínosem jsou určitě, proto bylo a je pro nás výzvou akce realizovat. Devět osob tedy 11% uvedlo, že neví a pouhé 1% (1) osoba odpověděla, že přínosem nejsou.



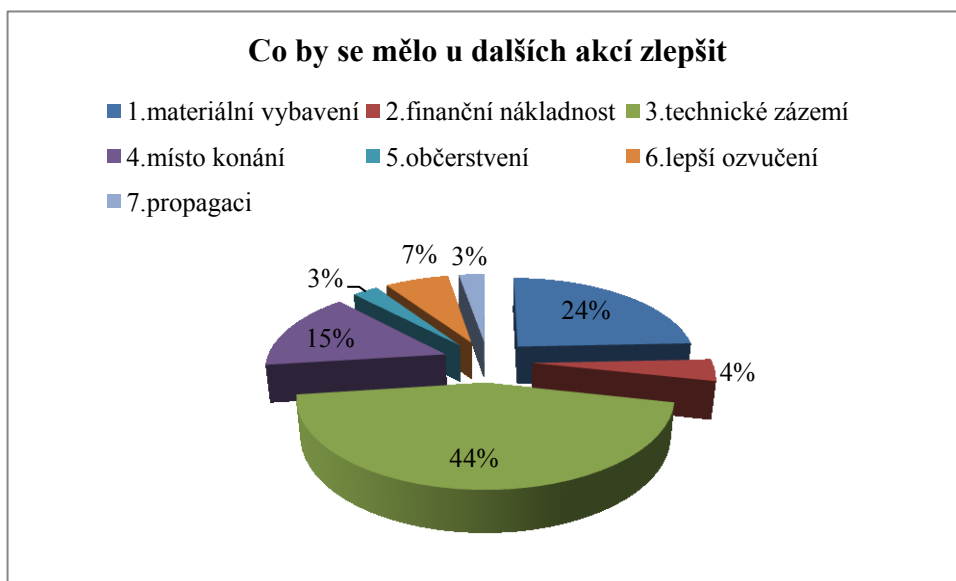
*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.6*

Mnoho lidí bylo zřejmě s akcí velice spokojeno, protože 53% (45) by se rádo podobné akce účastnilo i v budoucnu, což je spojeno s nebývalým zájmem. 19% (16) potvrdilo, že by se určitě akcí účastnili, 12% (10) dotazovaných odpovědělo, že neví a shodně 12 %, že se neúčastní, 4% (3) se neúčastní určitě.



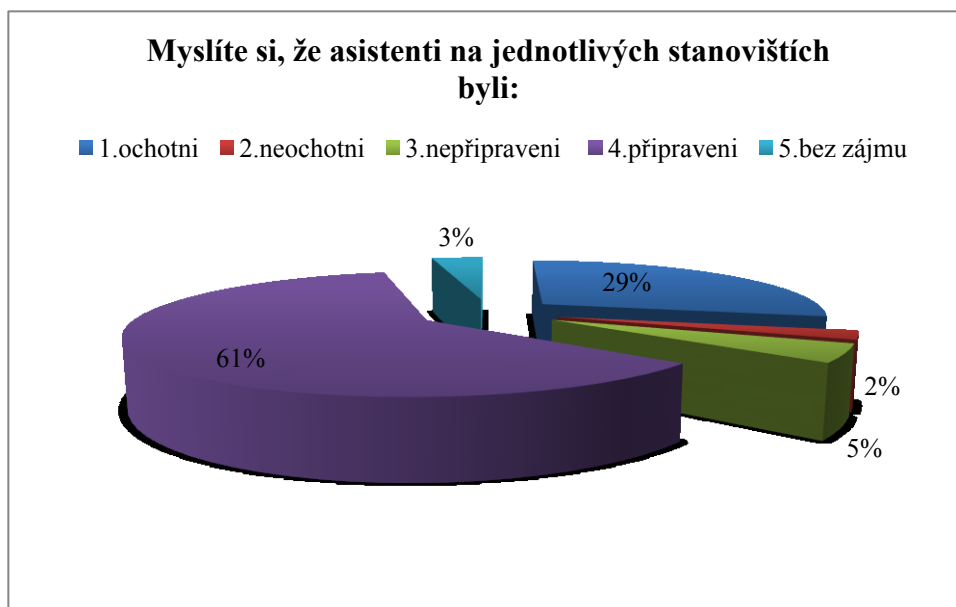
*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.7*

I když z odpovědi vyplývá, že nadpoloviční většina respondentů byla s akcí velmi spokojena 45 osob, 19 osob uvedlo dokonce, že je akce zaujala, 18 osob bylo s akcí spokojeno a nespokojeni byli 2 lidé. Musíme vzít v potaz, že na tuto otázku odpovědělo kladně 82 dotazovaných. Výsledek této otázky je dosti zavazující a bude nutno problematiku detailněji prošetřit a odborně specifikovat.



*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.8*

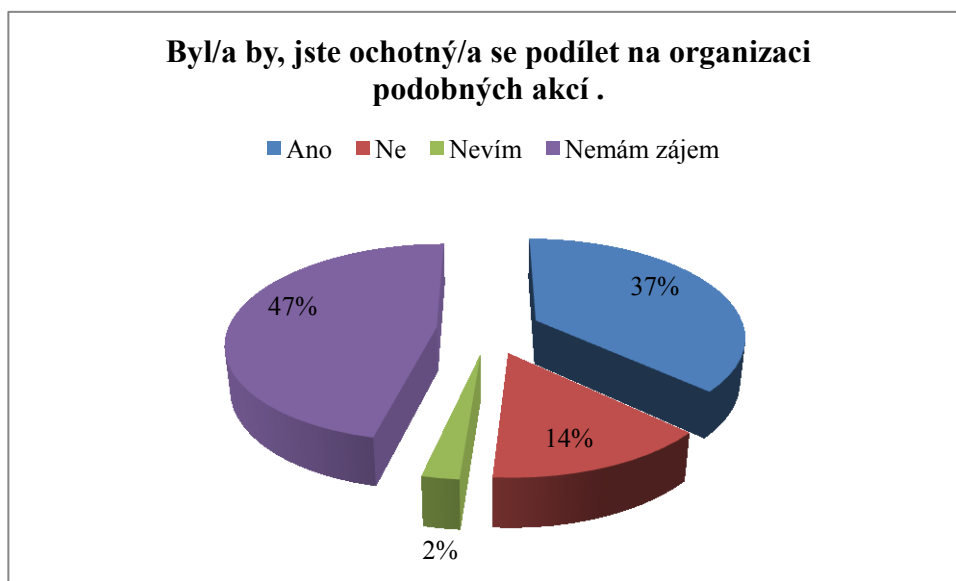
V této otázce mě zajímalo, co je nutné při organizaci dalších akcí zlepšit. Jednoznačně se ukázalo, že by bylo vhodné dořešit technické zázemí v návaznosti na bezbariérové doplnění lokality, materiální vybavení předváděných aktivit a místo konání. Zbývající informace jsou také velmi důležité pro realizaci akcí do budoucna. Odpovědělo celkem 42 mužů a 42 žen. Jak vyplývá z grafu, nejvíce žen postrádalo občerstvení, zlepšit by se mělo místo konání a propagace. Podle mužů v podobném poměru k ženám chybělo a zlepšit by se mělo technické zázemí a materiální vybavení. Dále mohli dotazovaní uvést i jiné požadavky.



*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.9*

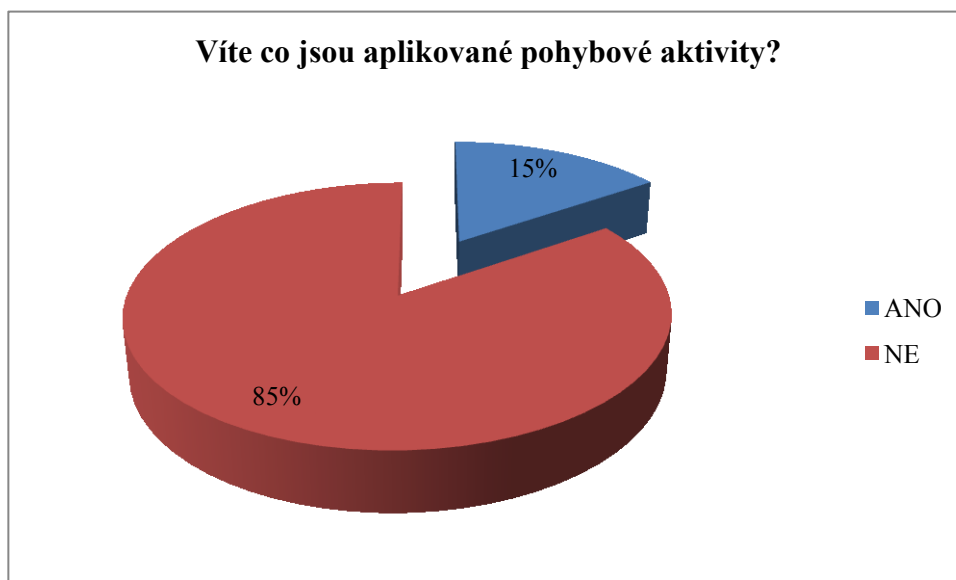
V této otázce jsem chtěl zjistit, do jaké míry byli studenti na stanovištích připraveni a jak je účastníci hodnotili. Samotní studenti v této otázce neodpovídali. Odpovídali ženy a muži

v poměru 50% na 50%. Jak vyplývá z grafu, z velké míry byla práce studentů příkladná, na stanovištích byli připraveni, podle hodnocení většinou byli ochotni. Jen malé procento hodnotilo studenty jako nepřipravené, bez zájmu, neochotné.



*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.10*

Z odpovědi dotazovaných vyplývá, že naprostá většina 47% se do organizace akcí nemá zájem zapojit. Důvodem zřejmě bude nedostatečná informovanost. Z porovnání s jinými otázkami lze odvodit, že návštěvníci se ochotně v 37% rádi akce účastní, ale detailněji proniknout do problematiky postižených nehodlají 14% a 2% neví.



*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.11*

Z této otázky je zřejmé, že v oblasti aplikovaných pohybových aktivit jsou nedostatky v informovanosti. Ne odpovědělo 85% (71) dotazovaných, 15% (13) dokázalo logicky vyvodit název a alespoň částečně název popsat. Dotazované osoby pocházejí z okresu

Karviná, město Havířov. Pouze u studentů bylo zastoupení z Olomouckého, Jihomoravského, Královohradeckého, Zlínského a Jihočeského kraje.

### **Vysvětlení pojmu APA v případě odpovědi NE (71):**

Aplikované pohybové aktivity jsou takové aktivity, které se netýkají pouze zdravotně postižených, ale také zdravých osob např. různých etnik, osob se specifickými potřebami atd. APA se zaměřují speciálně na zájmy a schopnosti již výše uvedených lidí a snaží se je začleňovat do života pohybových aktivit bez rozdílu věku. APA také mají širší rozměr a záběr, co se týče nabídky sportu, a to nejen pro postižené, ale i zdravé

Důležitým zpestřením jsou rekreační pobyty, ozdravné pobyty, jednorázové akce, vrcholový sport, speciální olympiády a také outdoorové aktivity. Je velmi zásadní, aby lidé pracující s těmito osobami byli profesně a akademicky vzdělaní. Svým vzděláním a následně profesní orientací se zajistí kvalitní přístup a postoj k lidem se zdravotním postižením a umožní se tak opět tyto osoby částečně vrátit k aktivnímu způsobu života.

### **V případě odpovědi ANO (13), tak kdy, kde a při jaké příležitosti:**

Na otázku KDY: 2. dotazovaný – „Seminář k akci“

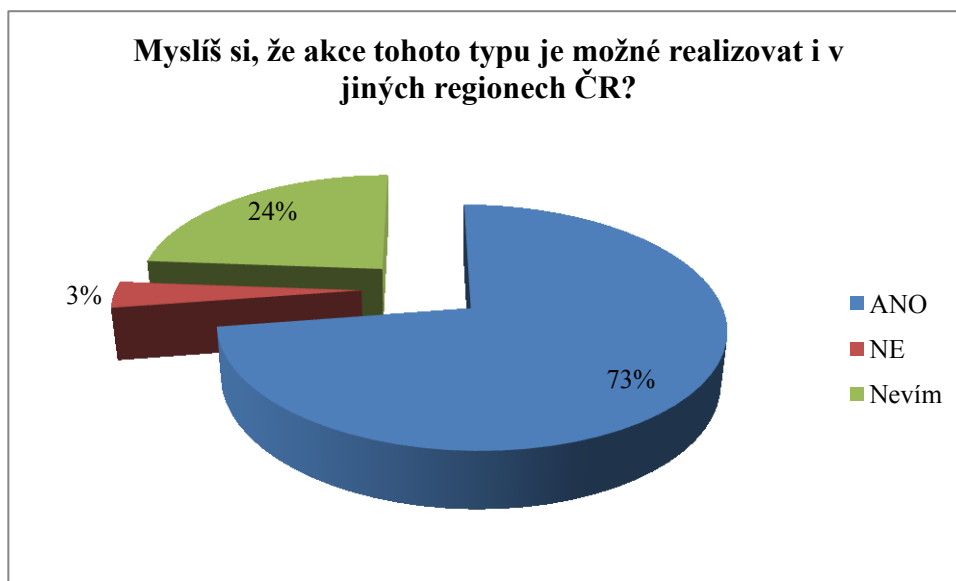
11. dotazovaný – „V rámci studia“

KDE: 2 „V rámci praktické prezentace při PARA-lympiádě“

11 „Při přednášce.“

### **Vyhodnocení:**

Odpověďí na otázku, bylo od 13 dotazovaných odpovězeno ANO a od 71 Ne. Výsledkem je však zjištěná skutečnost, že bude nutností akce obdobného charakteru propagovat, realizovat a tím i lépe informovat širokou veřejnost.



*Zdroj: Vlastní výzkum 2006/ obr.12*

Z celkového počtu 84 dotazovaných má většina dobrý 73% (61) odhad s možností rozvoje akcí na území ČR. K tomuto názoru se negativně vyjádřilo 3% a 24% mělo neutrální dojem. Vzhledem k tomu, že otázka může být mírně zavádějící, bylo by vhodné položit spíše dotaz: „Co brání tomu, aby akce tohoto charakteru mohly být realizovány na území ČR“. Otázka by měla být otevřená, aby se lidé mohli rozepsat.

### **Zhodnocení výzkumu**

Z uvedeného výzkumu jsem získal specifické poznatky návštěvníků o dané akci. Lze jich využít pro rozvoj projektu v daném městě a regionu Moravskoslezského kraje, ale také do budoucna na území ČR .

V průběhu výzkumu jsem se setkal jak s dotazovanými, kteří byli ochotni poskytnout informace, tak i s těmi, kteří odmítli dotazník vyplnit. I přes ochotu dotazovaných jsem musel 6 dotazníků vyloučit. U otázek zjišťujících nabídku a úroveň realizované akce, jsem měl možnost dojít k závěru, co v dané problematice propagace sportu osob s postižením je možno vylepšit.

Dotazovaných osob bylo celkem 90, ve věkové hranici od 23 až 70 let (z toho bylo 45 mužského a 45 ženského pohlaví).

Identifikační data – dotazované osoby pocházejí z okresu Karviná, město Havířov. Pouze u studentů bylo zastoupení z Olomouckého, Jihomoravského, Královehradeckého, Zlínského a Jihočeského kraje.



## 5.4 SWOT analýza

Výsledkem analytického a konzultačního procesu s řediteli, rodiči, podnikateli a studenty z daného regionu a města byla vypracována obecná analýza a charakteristika akce „PARA-lympiáda“. Na základě této analýzy a díky aktivnímu zapojení místních zástupců veřejného i soukromého sektoru byla zpracována následující analýza SWOT (analýza vnitřních silných a slabých stránek a vnějších potenciálních příležitostí a hrozeb). Tato analýza může být podkladem pro stanovení rozvojové strategie mikroregionu Havířovsko a následně pro její naplnění formou konkrétního projektu - aktivit, které jsou uvedeny v kap. 3 tohoto integrovaného projektu.

### 1.1 Silné stránky / S

1. Osvěta postiženým, radost z účasti.
2. Rozhodně integrace do společensko-sportovních aktivit pro zdravé i postižené děti s různým typem postižení.
3. Spolupráce s jednotlivými školami a zařízeními je důležitá a rozhodně neméně významné je seznámení rodičů a veřejnosti s tím, co vše mohou dělat pro svůj pohyb.
4. Radost dětí ze soutěžení, běžné zapojení zdravé populace a seznámení se s organizací soutěží pro osoby s postižením.
5. Lépe se zařadí do společnosti.
6. Zdraví lidé tím lépe pochopí lidi s postižením.
7. Seznámení širší veřejnosti s problémem, integrace postižených a vzájemná interakce s nepostiženými.
8. Vlastní pocit postižených, že i oni mohou něco dokázat.
9. To, že se mohou postižení zapojit do nějaké soutěže.
10. I postižení mohou sportovat. Je to pro ně určité oživení a příjemná změna.
11. Akce je veřejná, a proto lze předpokládat, že jich bude víc a víc.
12. To, že byli ve spojení se „zdravými“, je bezva a dokázali si pomáhat.
13. Skvělá organizace, postižení jsou plni zážitků.
14. Zapojení postižených do sportování, užijí si také pocit setkání s profesionálními postiženými sportovci.
15. Postižení mají z akce hezký dojem, jsou šťastní. Celkově to prospívá k vzájemné komunikaci zdravých lidí a postižených.
16. Užijí si spoustu zábavy a legrace, nemají pocit být na obtíž.
17. Zkušenosti!!!
18. Postižené děti se cítí při hrách a sportování dobře. Jsou součástí nás a necítí se odříznutí od společnosti.

19. Přivést postižené děti, ale i dospělé ke sportu a přitom se bavit, seznámit se s různým postižením.
20. Takovéto akce přivedou handicapované lidi k různým sportům a pohybovým aktivitám, o kterých by se nikdy nedozvěděli. Důležité je, že se zmenší rozdíly mezi postiženými a zdravými lidmi a navážou se nová přátelství. Pro studenty je to velmi dobrá praktická zkušenost.
21. Poznání, perfektní zábava a spojení různých handicapů a sportu.
22. Zapojení různě handicapovaných jedinců se zdravými. Konečně si někteří uvědomí, jaké to je být postižený a možná se více zapojí k jejich integraci a spolupráci s nimi.
23. Problematika handicapu a integrace se dostane mnohem více do povědomí nejen veřejnosti, zástupců institucí, firem, ale má i význam na profesní růst studentů, pedagogů.
24. Samotné organizování této akce pro postižené děti patří mezi kladné stránky. Ocenění přístupu k těmto handicapovaným osobám a samozřejmě hry a nápady.
25. Byl jsem překvapen, s jakým zájmem se handicapovaní zúčastnili nějaké akce, a užili si to.
26. Začlenění postižených mezi zdravé, poměření vzájemných sil a ukázka toho, co postižení dokáží. Konečně se okolí ukázalo, že postižení jedinci jsou stejní jako ostatní. Postižení jedinci měli zajisté dobrý pocit a radost z toho, co dokáží.
27. Šance pro postižené si zasportovat. Spolupráce asistentů s postiženými. (Byli šťastní a to byl ten hlavní důvod (udělat někoho šťastným). Pocítit a udělat někoho šťastným.
28. Zkušenost s organizací takové akce.
29. Že pořadatelka měla mikrofon a chodila po stanovištích a ptala se postižených na jejich pocity u daných disciplín.
30. Dobrá nálada soutěžících a hezký přístup asistentů a organizátora.
31. Pobavení a radost postižených byť z malého výkonu.
32. Poprvé jsem viděla, jak taková akce probíhá, a cením si této nabyté zkušenosti. Nabytí a ocenění zkušeností z pořádané akce.

### **Slabé stránky/ W**

1. Zvědavost
2. Už několik let pracuji s handicapovanými lidmi jako trenérka atletiky i jako předsedkyně oddílu tělesně postižených sportovců a proto nebyl důvod Davidovi Rojíčkovi odmítnout.
3. Téměř nic práce s handicapovanými mně prostě baví.
4. Chtěla jsem vědět, jak s postiženými jedinci dá pracovat.
5. Můj zájem byl si vše vyzkoušet v praxi a ne se pořád jen o tom učit.
6. U akcí tohoto typu mě nemusí nikdo a nic přesvědčovat. Stačí říct je to tam a tehdy a já jedu.
7. V normálním životě nemám moc příležitostí se setkat s takto postiženými lidmi, proto jsem to chtěla zkusit.

8. Nový zážitek
9. Byla jsem zvědavá. Moc mě zajímalo, jaké to bude být v tak blízkém kontaktu s postiženými dětmi.
10. Chtěla jsem se účastnit takové akce, protože si myslím, že akce tohoto typu jsou velmi důležité.
11. Vyzkoušení si práci s postiženými mě ujistilo, že se budu této práci věnovat i ve své budoucí profesi.
12. Chtěla jsem si vyzkoušet jaké je prostředí mezi handicapovanými jedinci.
13. Zajímalo mě chování a reakce postižených s rozdílnými vadami.
14. Byla jsem velmi ráda, že jsem se akce mohla účastnit jako studentka SŠ. Pana učitele Rojíčka znám z klasické základní školy a vím, že věci, které činí, mají smysl a řád. Děkuji za zkušenost, že jsem mohla proniknout do světa postižených a pomoci jim se spojit právě touto akcí.
15. Měli jsme to zahrnuté ve školní docházce.
16. Akce jsem se účastnila jako studentka SŠ se zaměřením na obor sociální péče a práce s handicapovanými.
17. Obor mě zajímá a ráda bych své zkušenosti z takových akcí uplatnila i na VŠ.
18. Chtěla jsem vědět, jak taková akce bude probíhat a hlavně jsem si chtěla vyzkoušet na vlastní kůži, zda to zvládnou.
19. Zájem o danou problematiku, kvalitní informace od organizátora o připravované akci.
20. Akce mě zaujala, přesvědčila mě prezentace o akci.
21. Těšila jsem se na postižené děti, jak s nimi budu pracovat.
22. Nemám k nim žádný odpor, takže mě nikdo moc nemusel přesvědčovat.
23. Chtěla jsem vidět, jak takové akce probíhají z pozice asistentky.
24. Zájem sledovat zda vůbec a jakou budou mít postižení jedinci radost z toho, co předvedli a co dokázali sami sobě v daných disciplínách.
25. Zájem o danou problematiku, místo konání a David Rojíček jako člověk.
26. Zajímala mě různá postižení, se kterými tam přišli účastníci
27. Nutnost alespoň jednou ročně na chvíli vidět jejich snahu a radost.
28. Byla jsem zvědavá, zda se postižení opravdu zapojí do pohybových aktivit a jak to zvládnou.

### **Příležitosti / O**

1. Dává dětem pocit sounáležitosti.
2. Každá pomocná ruka pro postižené zasluhuje podporu a uznání.
3. Akce tohoto typu dětem přináší pocit radosti, sounáležitosti a zdravého sportování.
4. Z důvodu začlenění našich dětí do kolektivu a ukázat, že i tyto děti se dokáží bavit.

5. Takové a podobné akce zlepšují kvalitu života handicapovaných a pomáhá jim navazovat lépe kontakty s ostatními lidmi. Myslím si, že jim to také pomáhá zvyšovat sebevědomí.
6. Akce měla a má smysl nejen pro handicapované, ale také pro zdravé.
7. Právě pro jejich pravidelnost.
8. Zajímavá akce – možnost navázání pracovních a přátelských kontaktů.
9. Získal jsem zkušenosti z akce,
10. Zkušenost v oboru,
11. Vyzkoušení si něčeho nového,
12. Zapojení do organizace soutěže,
13. Spolupráce s postiženými,
14. Lépe jsem pochopil jaké to je se starat o postižené,
15. Byla jsem poprvé na takové akci a hodně mi otevřela oči v kladném slova smyslu,
16. Hodně jsem se přiučila,
17. Poprvé jsem přišla do kontaktu s postiženými,
18. Zážitek,
19. Pomůže mi to v mém studiu na VŠ v daném oboru,
20. Dokázala jsem se do nich vcítit,
21. Dozvěděla jsem se mnoho zajímavých věcí,
22. Příjemná praktická zkušenost, nové postřehy,
23. Pochopila jsem, že být nejlepší nic neznamená,
24. Viděla jsem také odborníky a ví, co dělají,
25. Už nemám takový odstup a respekt,

#### **Rizika ohrožení /T**

1. Nepochopení problematiky a hledání konkurence
2. Konkurence místo spolupráce
3. Poškození jména organizátorů
4. Nepokračování v propagaci
5. Klesající zájem osob s postižením
6. Omezování rozvojových aktivit budoucího projektu
7. Rostoucí nezájem sponzorů a partnerů

## Závěr

Cílem mé bakalářské práce, jakožto hlavního organizátora a realizátora, bylo danou akcí upozornit na nedostatky v nabízených pohybových a volnočasových aktivitách v městě Havířově, a to se podařilo. Při přípravě akce PARA-lympiáda jsem zásadně vycházel z požadavků ředitelů škol a zařízení, které jsem osobně navštívil a oslovil svým záměrem. Akce se stala součástí projektu, který měl a má vzrůstající tendenci a je možné z něj čerpat do dalších let.

Prostřednictvím realizace bylo nutné vybrat tým odborníků, který má s aplikovanými pohybovými aktivitami již dlouholetou zkušenost. Jsem pevně přesvědčen o tom, že tým složený nejen ze studentů, ale také vyučujících na FTK katedra APA UP Olomouc byl správnou volbou. Samotná účast cca 268 postižených z Havířova a okolí již byla velmi potěšující a vzhledem k tomu, že se akce tohoto charakteru konala v Havířově poprvé, byla velice úspěšná, což nás do budoucna zavazovalo nejen k četnosti, ale převážně k rozvoji projektu. Proto, aby se akce svou koncepcí mohla rozvíjet dál a bylo se o co opírat, bylo nutné názory účastníků vyhodnotit formou výstupního dotazníku. Dotazník byl záměrně předán po akci a na jeho vyhodnocení bylo potřeba odpovědět na 12 otázek, které zjišťovaly, např. zda vůbec lidé ví, co jsou aplikované pohybové aktivity, zda jednodenní (opačně) integrované akce mohou změnit náhled na osoby s postižením, zda akce osobám s postižením bude dělat problém se pohybovat společně se zdravými a zda jsou studenti spokojeni se stavem spolupráce s postiženými atd.

Rozpočet akce byl zajištěn v samotném začátku realizace a bylo tedy možné připravovat vše potřebné (zajištění cen, občerstvení, dopravního omezení, výroba pozvánek a pamětních triků společně se zajištěním bezpečnosti ve spolupráci s městskou policií, rychlou záchrannou službou a hasiči) k jejímu uskutečnění. Nejdůležitějším aspektem mé práce však bylo společné zapojení veřejnosti a osob s postižením do pohybových aktivit v rámci akce "PARA-lympiáda aneb umíme si pomáhat?". Zde se nám účelně podařilo získat aktuální informace o skutečném stavu a zájmu osob s postižením o námi nabízené aktivity. Velmi citlivě jsme vnímali také odlišné potřeby osob s různým typem postižení a proto jsme zvolili takovou lokalitu, která byla dostupná všem bez rozdílu typu postižení.

Na akci jsme se snažili představit aktivity, které účastníci absolvovali dle vlastního výběru a typu postižení. Z každého typu postižení byly připraveny dvě aktivity, které měly různé stupně obtížnosti. Dle zvolených aktivit jsme si na základě evidence zaznamenávali

četnost navštívených účastníků a podle toho usoudili, co je zaujalo nejvíc a v čem by se do budoucna mohly dále rozvíjet.

Akce měla přivést osoby s postižením k aktivnímu pohybu, ale také k možnosti se setkávat pravidelně a pokud možno naplňovat celoroční program, což se nám podařilo. Bylo zřejmé, že je třeba využít zájmu o nabízené aktivity a nastavit četnost konaných akcí se vzrůstající tendencí, které by navazovaly na pravidelnost opírající se o rozvoj a význam sportu osob s postižením.

Vzhledem k tomu, že jsem se rozhodl projekt a jeho následné rozpracování koncipovat až do roku 2013. Bude velmi důležité vytvořit databázi vycházející z konkrétních vyhodnocení všech ročníků, a to nejen na základě odborného posouzení, ale převážně společenského uplatnění osob s postižením v konkrétních programech zaměřených na volnočasové aktivity.

Domnívám se, že právě tento způsob prezentace napomůže lidštějšímu integračnímu propojení všech a to jak z pohledu osob s postižením, tak bez postižení. Organizování podobných akcí má smysl, důvod a opodstatnění ve své společenské důležitosti. Případné změny se neobjeví hned, ale s odstupem času a to nejen u běžné populace, ale převážně u osob s postižením.

Tato bakalářská práce by mohla být přínosem pro všechny ty, kteří by rádi pochopili problematiku osob s různým postižením při konání akcí s aplikací pohybových aktivit v integračním procesu zdravých a postižených dětí a mládeže.

## Souhrn

Cílem mé bakalářské práce bylo popsat zapojení veřejnosti a osob s postižením do pohybových aktivit v rámci akce “PARA-lympiáda 2006 aneb umíme si pomáhat?“. Výstupním hodnocením jsem se snažil obecně zpracovat prvotní výzkum s možností využití ve městě Havířově, který se zde předtím nikdy nerealizoval. K získání informací byl zpracován dotazník, kterým jsem např. zjišťoval, co ve vybraném městě osobám s postižením chybí, jaké jsou jejich požadavky na vylepšení jejich života ve městě apod.(např. kdo ho navštěvuje, jak jsou lidé spokojeni s poskytovanými službami a co postrádají apod.)

V druhé kapitole popisuji v syntéze poznatků svůj záměr k realizaci projektu a potenciál osob s postižením v závislosti na významu aplikovaných pohybových aktivit.

Ve třetí kapitole se zabývám cílem, přípravou a realizací vybrané akce.

Ve čtvrté kapitole popisuji techniky sběru dat v rámci výzkumného postupu a analýzy osobně sestaveného dotazníku.

V páté kapitole uvádím výsledkové zjištění zájmu a názorů veřejnosti při zapojení v rámci akce “PARA-lympiáda 2006 aneb umíme si pomáhat?“. Díky výsledkového anketního šetření jsem mohl analyzovat co v daném městě osobám s postižením chybí a jaké jsou jejich požadavky a co je třeba vylepšit. Je však důležité, že jedním z návrhů je propagace aplikovaných pohybových aktivit, rozvoj služeb v oblastech sportu, kultury a společenského vyžití osob s různým typem postižení jako jsou: volnočasové možnosti, kulturní programy a sportovní programy.

Má bakalářská práce může být přínosem pro pochopení problematiky osob s různým typem postižení v návaznosti (závislosti) na propagaci aplikovaných pohybových aktivit v rámci konaných akcí. Bude-li tato myšlenka podpořena, má předpoklad se stát velmi atraktivní oblastí prezentace a propagace sportu osob s postižením v její(m) integračním pojetí, a to nejen v dané lokalitě, regionu ale také zahraničí.

## Summary

The aim of my Bachelor Work is to describe involvement of the public and disabled persons into the kinetic movement in the field of “PARA-lympiáda 2006 aneb umíme si pomáhat?”

By my outgoing evaluation I am trying to work out the first research with the possibility of usage in Havířov, which has never been realized before there. I have used a questionnaire by which have found out what are disabled people missing in certain city and what are their requirements to make better their lives in the city and so on (e.g. who visits whom, how they are satisfied with services provided to them and so on).

In the second capture I am describing according to my finding my aim to realize the project and the potential of disabled people in depending of meaning of realized kinetic movements.

In the third capture I am dealing with the aim, preparation and realization of chosen action.

In the fourth capture I am describing the technology of information collection in the field of personally made questionnaire.

In the fifth capture I am presenting results of finding out the interests and opinions about focus on taking part in the action “PARA-lympiáda 2006 aneb umíme si pomáhat?”. Because of the source in public inquiry in analyses what disabled people are missing and what they are inquiring I present what their requirements are and what is needed to get better. The important thing is that one of the proposals is propagation of applied kinetic movements, development of services in the field of sport, culture and social life for people with different kind of disability and this means: leisure possibilities, culture programmes and sport programmes.

My Bachelor Work might be help for understanding problems of differently disabled people depending on propagation applied kinetic activities in the scope of practiced actions. If this idea is supported, there is a big chance to become really attractive field of presentation and propagation of sport with disability in its (their) integrative conception not only in certain area, region but even abroad.



## Referenční seznam

- Hošek, V. (2001). *Pohyb a kvalita života*. In Psychologie dnes.
- Chvátalová, H. (2001). *Jak se žije dětem s postižením*. Praha : Portál.
- Janečka, Z., & Ješina, O. et. al. (2007). *Vybrané outdoor aktivity jinak zrakově disponovaných osob v letní přírodě*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Jesenský, J. (1995). *Kontrapunktů integrace zdravotně postižených*. Praha: UK v Praze.
- Ješina, O., & Kudláček, M. (2009). *Modifikace pohybových aktivit pro participaci dětí, žáků a studentů se zdravotním postižením integrované školní tělesné výchově, speciální pedagogika*. Praha: UK v Praze.
- Kábele, J. (1992). *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia Praha.
- Karásková, V. (2005). *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Kébllová, A. (1996). *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha: Septima Praha.
- Kébllová, A. (1995). *Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené žáky základních škol*. Praha: Septima Praha.
- Klimeš, L. (2005). *Slovník cizích slov*. Praha: SPN Praha.
- Kudláček, M. (2005). *Somatopedie - elearningové pracovní texty*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Květoňová & Švecová, L. (2004). *Edukace dětí se speciálními potřebami v raném a předškolním věku*. Brno: Paido Brno.
- Michalík, J. (2000). *Školská integrace dětí s postižením*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Novosad, L. (2000). *Základní speciální poradenství*. Praha: Portál Praha.
- Pipeková, J., & kol. (2006). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido Brno.
- Potměšil, J., & Šnajdr, D. (1996). *Motivace k provádění sportu u tělesně postižených osob*. Sborník referátů z národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století. Praha: FTVS UK v Praze.
- Potměšil, J. (1997). *Sport zdravotně postižených*. In P. Telinger, T. Perič., Sborník referátů z národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století. Praha: FTVS UK v Praze.
- Potměšil, J. (1998). *Význam pohybu*. In Handicap 98 Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Renotierová, M. (2003). *Somatopedické minimum*. Olomouc: UP v Olomouci.

- Riordan , J., & Krüger, A. (1999). *The international politics of sport in the twentieth century*. London: Londýn.
- Titzl, B. (2000). *Postižený člověk ve společnosti*. Praha: UK PedF v Praze.
- Vágnerová, M. (1999). *Psychologie handicapu*. Praha: Karolinum Praha.
- Vágnerová, M., & Hadj & Moussová, Z., & Štech, S. (2004). *Psychologie handicapu*. Praha: Karolinum Praha.
- Valenta, M. & kol. (2003). *Přehled speciální pedagogiky a školská integrace*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Válková, H. (2000). *Skutečnost nebo fikce? Socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Vítková, M. (2004). *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: Brno.

## Přílohy

č 1

# Smlouva o zajištění reklamy

Uzavřená mezi :

Název organizace:  
Sídlem:  
Kontaktní adresa  
Jednající:  
IČ :  
DIČ :  
Bankovní spojení:  
(dále jen „Poskytovatel“)

Název firmy :  
Zapsaná v obchodním rejstříku vedeném :  
Sídlem:  
Zastoupená:  
IČ :  
DIČ :  
Bankovní spojení :  
(dále jen „Objednavatel“)

**I.** Objednavatel touto smlouvou objednává zajištění reklamy na společensko-sportovní akci pro handicapované děti a klienty ústavů s názvem **PARA-lympiáda 2006**, konající se v pátek 16. 6. 2006 na ZŠ 1.Máje Havířov-Město 736 01

**II.** Poskytovatel se touto formou zavazuje zajistit reklamu a níže uvedené požadavky Objednavatele v následujícím rozsahu **oficiálního partnera**:

- Logo společnosti na tištěných pozvánkách, diplomech a programových letáčích k akci
- Logo společnosti v elektronické verzi pozvánky
- Logo společnosti ve fotodokumentaci z akce
- Prezentace prostřednictvím tisku a médií
- Prezentace na akcích pořádaných organizátory-celoročně.

**III.** Objednavatel se zavazuje předat poskytovateli logo společnosti v elektronické podobě na adresu : DRojicek@seznam.cz.

**IV.** Finanční podmínky: Objednavatel se zavazuje uhradit poskytovateli smluvní odměnu ve výši Kč .....slovy : ..... Tuto částku se zavazuje uhradit Objednavatel v plné výši do 14 dnů od podpisu této smlouvy na účet Nadačního fondu při ZŠ 1.Máje Havířov .....

V Havířově dne .....

V Havířově dne .....

Za .

Za

zástupce společnosti

jednatel nadačního fondu

## 1.2 Přihlášená školská zařízení s postiženými žáky

### **ZŠ Gen. Svobody**

Gen. Svobody 16/284, Havířov - Šumbark

tel.č. 596 883 013

zs.svobody@email.cz      kontaktní osoba : Pavla Polochová    pavla.polochova@email.cz  
Tel : 603 483 519

### **ZŠ K. Světlé**

K. Světlé 1/1372, Havířov - Podlesí

tel.č. 596 411 038

zssvetle.havirov@seznam.cz      kontaktní osoba : Marie Karnikova    karnikova@centrum.cz  
Tel : 732 268 527

### **ZŠ 1. máje**

1. máje 10a/956, Havířov - Město, 736 01

tel.č. 596 411 135

zs1maje@mailcity.cz

http://www.sweb.cz/zs1maje/      kontaktní osoba : Helena Vričanová ,Horváthová Viera  
Tel : 739 075 404    [HorvathViera@seznam.cz](mailto:HorvathViera@seznam.cz)

### **ZŠ M. Kudeřikové**

M. Kudeřikové 14/1143, Havířov - Město, 736 01

tel.č. 596 811 239

zsmk@volny.cz

www.zsmk.havirov.indos.cz      kontaktní osoba : Jarmila Přichystalová    Tel : 731 516 674

### **SŠ Havířov-Prostřední Suchá, příspěvková organizace**

Kpt. Jasioka 50, Havířov - Prostřední Suchá, 735 64

tel.č. 596 440 556

sekretariat@sosasou-sucha.cz

www.sosasou-sucha.cz      kontaktní osoba : Karel Koyš    [karelkoys@centrum.cz](mailto:karelkoys@centrum.cz)

Tel : 737 323 309

### **ZŠ Mánesova**

Mánesova 1/1102, Havířov-Město, 736 01

tel.č. 596 411 386

zvsh.ucto@volny.cz

kontaktní osoba : Rostislav Puščizna    rero@email.cz

Tel : 605 079 395

### **Ústav sociální péče - chráněné dílny**

Tajovského 1156/1, Havířov - Podlesí, 736 01

Tel: 596 411 026

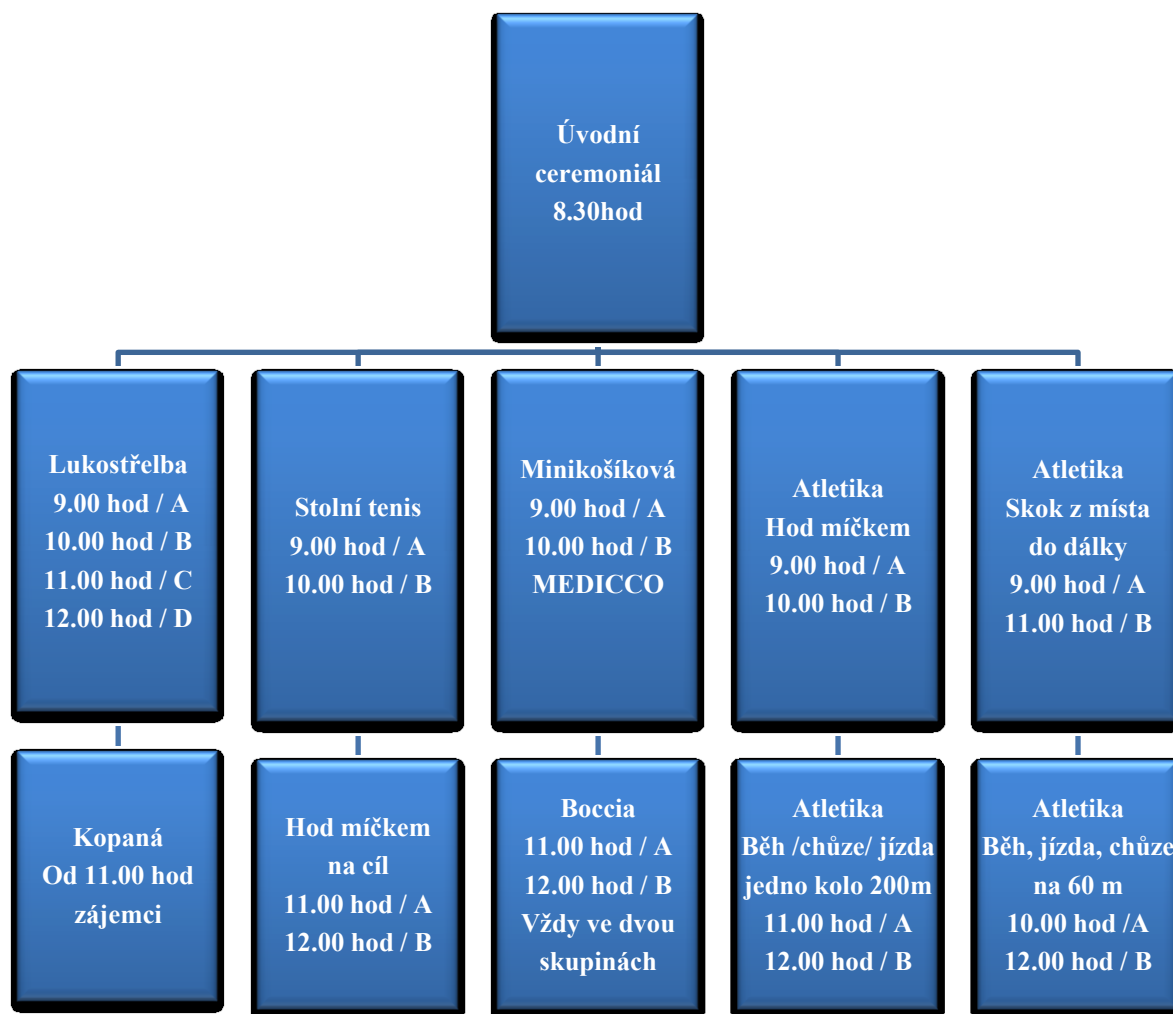
usp@usphavirov.org      kontaktní osoba : Jiří Kubiczek    jiri.kubiczek@centrum.cz

www.usphavirov.org

Tel : 737 146 598

**SPMP – Havířov** Jiří Rokycanský janrokycana@centrum.cz tel: 605 066 740 / 596 831 620

## Časový harmonogram akce



### Úvodní ceremoniál:

- Nástup všech škol dle označení za doprovodu hymny.
- Úvodní slovo
- Představení hostů a zástupců firem
- Vztyčení vlajky
- Vystoupení hostů – pěvecký sbor
- Poděkování všem sponzorům – pokud možno se vstupy
- Ukončení úvodního ceremoniálu
- Rozchod na jednotlivá sportoviště

## Výsledky anketního šetření :

MUŽ - ŽENA

23 - 35let	PRACOVNÍ POZICE	VZDĚLÁNÍ	ROLE
36 - 45let	<i>OSVČ</i>	<i>VŠ</i>	<i>Host</i>
46 - 55let	<i>vedoucí pracovník</i>	<i>SŠ odborná</i>	<i>Asistent</i>
56 - 70let	<i>zaměstnanec</i>	<i>SŠ</i>	<i>Návštěvník</i>

*čitelně zakřížkujte a označte svůj věk, pohlaví, pracovní pozici, vzdělání a roli – nevyplněný dotazník je neplatný - děkuji*

**1. Co Vás přesvědčilo k tomu, že jste se akce účastnil/a.**

- a) smysluplnost
- b) osobní zájem
- c) zvědavost
- d) nová zkušenost

**2. Jak jste se o akci dozvěděli.**

- a) slovním pozváním
- b) přes internet
- c) krátkodobým seminářem
- d) písemně/dopisem
- e) z tisku

**3. Domníváte se, že akce tohoto typu do budoucna lépe umožní zapojení osob s postižením do pohybových aktivit.**

- a) ano
- b) ne
- c) nevím
- d) možná/snad

**4. Při akci jste měli možnost se setkat s osobami s různým typem postižení. Jak to na Vás zapůsobilo.**

- a) dobře
- b) byl jsem nadšen
- c) špatně
- d) moc mě to nenadchlo
- e) byl jsem překvapen

**5. Myslíte si, že pravidelnost a množství akcí tohoto typu jsou přínosem jak pro osoby s postižením tak bez postižení.**

- a) ano
- b) ne
- c) určitě ano
- d) nevím

**6. Máte zájem se akcí tohoto typu i v budoucnu účastnit.**

- a) ano
- b) ne
- c) určitě ano
- d) nevím

**7. Jaký na Vás akce udělala dojem.**

- a) byl/a jsem spokojen/a
- b) byl/a jsem velmi spokojen/a
- c) byl/a jsem nespokojen/a
- d) zaujala mě

**8. Co by se mělo u dalších akcí zlepšit.**

- a) materiální vybavení
- b) finanční nákladnost
- c) technické zázemí
- d) místo konání
- e) občerstvení
- f) lepší ozvučení
- g) propagaci

**9. Myslíte si, že asistenti na jednotlivých stanovištích byli:**

- a) ochotni
- b) neochotni
- c) nepřipraveni
- d) připraveni
- e) bez zájmu

**10. Byl/a by jste ochotný/á se podílet na organizaci podobných akcí.**

- a) ano
- b) ne
- c) nevím
- d) nemám zájem

**11. Víte co jsou aplikované pohybové aktivity.**

- a) ano
- b) ne

**12. Myslíš si, že akce tohoto typu je možné realizovat i v jiných regionech ČR.**

- a) ano
- b) ne
- c) nevím