

UNIVERZITA KARLOVA  
V PRAZE  
Fakulta tělesné výchovy a sportu



# **Tělesná výchova a sport zdravotně postižených**

studijní opora pro kombinovanou formu studia

## **Tělesná výchova a sport zdravotně postižených**

PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

Praha 2009

**Anotace:**

Předmět seznamuje studenty s problematikou aplikovaných pohybových aktivit /APA/ a sportu zdravotně postižených. Poukazuje na důležitost adaptace a hodnotících technik jako základu pro pohybové aktivity zdravotně postižených. Zabývá se různými aspekty jednotlivých typů zdravotních postižení a představuje možnosti pohybových aktivit pro postižené na různých úrovních sportovní činnosti.

**Tématický plán  
prezenčního studia****1. r. Bc. studia 1/1 KZ****Přednášky:**

1. Úvod do problematiky a význam pohybových aktivit pro zdravotně postižené. Základní terminologie. Definice a rozdělení zdravotních postižení.
2. Historie tělovýchovy a sportu zdravotně postižených. Organizace sdružující zdravotně postižené sportovce a profesionály pracující v oboru.
3. Psychosociální aspekty postižení a aplikovaných pohybových aktivit. Komunikace se zdravotně postiženými lidmi.
4. Problematika integrace.
5. Vyšetřovací metody a zátěžové testování zdravotně postižených.
6. Pohybový režim zdravotně postižených. Biomedicínské aspekty pohybových aktivit u jedinců se zdravotním postižením.
7. Vybrané letní a zimní sporty pro zdravotně postižené (pravidla, adaptace, klasifikace).

**Semináře:**

1. Adaptace a její principy. Přizpůsobení na úrovni pomůcek, pravidel, metodik a prostředí. Praktická simulace zrakového postižení. Praktický nácvik manipulace s invalidním vozíkem a dalšími pomůckami.
2. Tělesná výchova a sport (TVS) zrakově a sluchově postižených. Stručná charakteristika postižení (příčiny, důsledky, specifika). Možnosti, indikace a kontraindikace pohybových aktivit.
3. TVS tělesně postižených (paraplegie, DMO, amputace atd.). Stručná charakteristika postižení (příčiny, důsledky, specifika). Možnosti, indikace a kontraindikace pohybových aktivit.
4. TVS psychosociálně postižených (mentální retardace, autismus, poruchy učení). Stručná charakteristika postižení (příčiny, důsledky, specifika). Možnosti, indikace a kontraindikace pohybových aktivit.
5. TVS osob s civilizačními chorobami a seniorů. Stručná charakteristika postižení (příčiny, důsledky, specifika). Možnosti, indikace a kontraindikace pohybových aktivit.
6. Hospitace / stáž I - praktická ukázka sportovních aktivit zdravotně postižených (návštěva sportovního oddílu).
7. Hospitace / stáž II - praktická ukázka sportovních aktivit zdravotně postižených (návštěva sportovního oddílu).

### Požadavky ke klasifikovanému zápočtu:

- 100 % účast studentů na seminářích, nebo 70% z celé výuky (vždy však účast na 2 hospitacích).
- Písemný test



### Tématický plán kombinovaného studia

1. r. Bc. studia 6 h KZ

#### Přednášky a semináře:

Ve 3 dvouhodinových konzultacích budou přednášena vybraná témata v PowerPointu. Součástí výuky bude i videoprojekce a diskuse ve skupinách. Dle aktuálních možností budou studenti seznámeni s pomůckami pro sport jedinců s postižením. 1 seminář proběhne jako praktická ukázka ve sportovním oddílu nebo jako diskuse s handicapovaným sportovcem.

1. **Úvod do problematiky.** Instrukce k samostudiu. **Význam TVS pro zdravotně postižené.** Vysvětlení základní terminologie a rozdělení zdravotních postižení. Skupinová diskuse na téma: „**Psychosociální aspekty postižení, motivace a adherence** ke sportovní činnosti u lidí se zdravotním postižením“.
2. **Adaptace a její principy** jako ústřední téma APA. Přizpůsobení na úrovni pomůcek, pravidel, metodik a prostředí. Nácvik adaptace v APA v jednotlivých situacích: manipulace s mechanickými vozíky - nácvik jízdy, ukázka výpomoci na schodech, zrakové postižení – trénink ve dvojicích s klapkami na očích atd. **Kazuistiky ve skupinách** na téma: „Návrh adekvátní pohybové aktivity u jedinců se zdravotním postižením“.
3. **Hospitace / stáž - praktická ukázka sportovních aktivit zdravotně postižených** - návštěva sportovního oddílu (např. florbal vozíčkářů, sledge hokej, goalbal, plavání, rugby vozíčkářů, atd.) nebo ukázka aktivit spojená s diskusí s pozvanými handicapovanými sportovci.

#### Požadavky pro uzavření předmětu

Klasifikovaný zápočet: aktivní účast (alespoň 2x ze 3 dvouhodinových konzultací - vždy je povinná účast na hospitaci/stáži), splnění písemného testu z doporučené literatury

#### Doporučená literatura:

1. DAĐOVÁ, K. *Introduction to Adapted Physical Activities*. Prague : Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2007. Studijní materiál ke stažení na <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/>
2. DAĐOVÁ, K., ČICHOŇ, R., ŠVARCOVÁ, J., POTMĚŠIL, J. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha : Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1520-2.

3. *Coaching athletes with disabilities*. Australian Sports Commission. 2005. ISBN 1 74013 087 1.
4. WINNICK, J.P. (Ed.). *Adapted Physical Education and Sport*. 4<sup>th</sup> ed. Human Kinetics, Champaign, IL. 2005. ISBN: 073605216X.
5. VAN LENT, M. (Ed.). *Count me in. A guide to Inclusive Physical Activity, Sport and Leisure for Children with Disability*. 2006. Available on [www.inclusivesports.org](http://www.inclusivesports.org)
6. KARÁSKOVÁ, V. (Ed.). *Kapitoly z teorie a didaktiky aplikované tělesné výchovy*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci. 2005. ISBN: 80-244-1078-8.



## Samostudium:

### Návody:

U každé kapitoly určené k samostudiu jsou uvedeny **literární zdroje**. Ke kontrole studia každého úseku jsou ÚKOLY PRO STUDENTY vyžadující stručné odpovědi na zadané otázky.

V případě nejasností je možné konzultovat problém s vyučujícím pomocí e-mailu či se přihlásit elektronicky na individuální kontaktní konzultaci ve stanovené konzultační době.

## Tělesná výchova a sport zdravotně postižených

### 1. Historie sportu zdravotně postižených a organizace sdružující zdravotně postižené sportovce

#### Literární a elektronické zdroje

DAŽOVÁ, K. *Historie a organizační struktura tělovýchovy a sportu zdravotně postižených*. Elektronický materiál dostupný v rámci elektronické studovny FTVS UK: <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/> → PDF soubor TVSZP2.

DAŽOVÁ, K. *Introduction to Adapted Physical Activities*. Prague : Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2007. Studijní materiál ke stažení na <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/>, s. 19-21.

KÁLAL, J. Využití sportu u lokomočně hendikepovaných – historie a možnosti. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*. 2007, vol. 16, no. 1, s. 2-6.

**Klíčová slova:** historie, organizace, IPC, IFAPA

ÚKOLY PRO STUDENTY: Zodpovězte si kontrolní otázky:

1. Který lékař založil na Britských ostrovech rehabilitační centrum pro válečné veterány a jaká byla náplň centra kromě léčebných procedur?
2. Kdy a kde se konaly I. letní a I. zimní paralympijské hry?

3. Jak se jmenují mezinárodní organizace pro sportovce s postižením a jaké zdravotně postižené sportovce sdružují?
4. Jaká je hlavní činnost Mezinárodního Paralympijského výboru (IPC)?
5. Které svazy a federace jsou členy Unie zdravotně postižených sportovců ČSTV (UZPS)?

## 2. Problematika integrace

### Literární a elektronické zdroje

DAŘOVÁ, K. *Integrace a její principy*. Elektronický materiál dostupný v rámci elektronické studovny FTVS UK: <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/> → PDF soubor TVSZP6.

DAŘOVÁ, K. *Introduction to Adapted Physical Activities*. Prague : Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2007. Studijní materiál ke stažení na <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/>, s. 6.

JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. Praha: Triton. 2001. ISBN 80-7254-192-7, s. 75-79.

VAN LENT, M. (Ed.). *Count me in. A guide to Inclusive Physical Activity, Sport and Leisure for Children with Disability*. 2006. Available on [www.inclusivesports.org](http://www.inclusivesports.org), s. 24-30.

*Coaching athletes with disabilities*. Australian Sports Commission. 2005. ISBN 1 74013 087 1, s. 19-32.

**Klíčová slova:** integrace, segregace, inkluze

ÚKOLY PRO STUDENTY: Zodpovězte si kontrolní otázky:

1. Jaký je rozdíl mezi integrací a segregací zdravotně postižených?
2. Co znamená slovo inkluze?
3. V čem se liší asimilační a koadaptační integrace zdravotně postižených?
4. Na čem závisí stupeň integrace?
5. Které faktory mohou ovlivňovat integraci?
6. Jakou roli hraje v integračním procesu trenér/učitel TV?
7. Jak se vyvíjel přístup k lidem se zdravotním postižením v ČR?

### 3. Vyšetřovací metody a zátěžové testování zdravotně postižených. Pohybový režim zdravotně postižených. Biomedicínské aspekty pohybových aktivit u jedinců se zdravotním postižením.

### Literární a elektronické zdroje

DAŘOVÁ, K. *Testování a pohybový režim zdravotně postižených*. Elektronický materiál dostupný v rámci elektronické studovny FTVS UK:

<http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/> → PDF soubor TVSZP4.

DAŘOVÁ, K. *Introduction to Adapted Physical Activities*. Prague : Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2007. Studijní materiál ke stažení na <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/>, s. 15-18.

DURSTINE, J.L., MOORE, G.E. *ACSM' s Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. 2<sup>nd</sup> ed. Human Kinetics, Champaign, IL. 2003. ISBN 0-7360-3872-8, s. 5-15.

DOVALIL, J., a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. 2005. ISBN 80-7033-928-4, s. 304-311.

**Klíčová slova:** SOAP metoda, anamnéza, zátěžové testy, pohybový režim, kontraindikace

ÚKOLY PRO STUDENTY: Zodpovězte si kontrolní otázky:

1. Proč je třeba jedince před započítím pohybového programu vyšetřit?
2. Co to znamená SOAP analýza?
3. Jakým způsobem můžeme vyšetřit/zjistit kradiorespirační zdatnost u vozíčkářů?
4. Co hodnotíme při vyšetřování pohybového systému?
5. Jaké jsou základní formy pohybového režimu?
6. Jaké mohou být specifické cíle pohybového režimu u jednotlivých zdravotních postižení (např. u zrakově, tělesně, sluchově a mentálně postižených)?
7. Co znamená slovo kontraindikace?
8. Jaká nebezpečí hrozí sportovci s postižením při nedodržení adekvátního pohybového režimu?

#### 4. Vybrané letní a zimní sporty pro zdravotně postižené

##### **Literární a elektronické zdroje**

DAŘOVÁ, K. *Letní a zimní paralympijské sporty*. Elektronický materiál dostupný v rámci elektronické studovny FTVS UK: <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/> → PDF soubor TVSZP7.

DAŘOVÁ, K. *Introduction to Adapted Physical Activities*. Prague : Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2007. Studijní materiál ke stažení na <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/>, s. 61-75.

DAŘOVÁ, K., ČICHOŇ, R., ŠVARCOVÁ, J., POTMĚŠIL, J. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha : Karolinum, 2008. s. 5-9.

**Klíčová slova:** letní sporty, zimní sporty, adaptace, pravidla, klasifikace

ÚKOLY PRO STUDENTY: Zodpovězte si kontrolní otázky:

1. Jaké sporty mohou provozovat jedinci s postižením zraku?
2. Jaké pohybové aktivity byste doporučili sportovcům s velmi těžkým tělesným postižením?
3. Kterých sportů se mohou účastnit sportovci s amputací?
4. Jakým způsobem jsou pozměněna pravidla tenisu vozíčkářů oproti „chodícím“?
5. V jakém sportu mohou jedinci bez postižení doplňovat družstvo postižených sportovců?
6. Komu je určen goalball a jaká má pravidla?
7. Komu je určen sport boccia a jaká má pravidla?



8. Jaká je definice a cíl klasifikace ve sportu zdravotně postižených?
9. V jakém sportu je např. aplikován bodový klasifikační systém?

**5. TVS zrakově a sluchově postižených (stručná charakteristika postižení, příčiny, důsledky, specifika, speciální pomůcky, možnosti, indikace a kontraindikace pohybových aktivit)**

**Literární a elektronické zdroje**

DAŘOVÁ, K. *Senzorická postižení a APA*. Elektronický materiál dostupný v rámci elektronické studovny FTVS UK: <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/> → PDF soubor TVSZP2s.

DAŘOVÁ, K. *Introduction to Adapted Physical Activities*. Prague : Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2007. Studijní materiál ke stažení na <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/>, s. 26-35.

*Coaching athletes with disabilities*. Australian Sports Commission. 2005. ISBN 1 74013 087 1, s. 106-112.

KARÁSKOVÁ, V. (Ed.). *Kapitoly z teorie a didaktiky aplikované tělesné výchovy*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci. 2005. ISBN: 80-244-1078-8, s. 30-37, 82-107.

**Klíčová slova:** postižení zraku, postižení sluchu, kontraindikace

**ÚKOLY PRO STUDENTY:** Zodpovězte si kontrolní otázky:

1. Které jsou hlavní příčiny vedoucí ke vzniku slepoty?
2. Jaké jsou časté změny v oblasti afektivity, chování atd. u dětí s postižením zraku?
3. Jaké jsou hlavní adaptace v pohybových aktivitách pro jedince s postižením zraku?
4. Existují nějaká pravidla pro průvodcovství zrakově postižených?
5. Ve kterém sportu mají všichni hráči nasazeny klapky?
6. Jaké jsou nejčastější obecné kontraindikace v TV a sportu zrakově postižených?
7. Co primárně ovlivňuje porucha sluchu?
8. Jaký je rozdíl mezi nedoslýchavostí, zbytky sluchu a hluchotou?
9. Co znamená převodní a percepční porucha sluchu?
10. Které kompenzační pomůcky využívají lidé se sluchovým postižením a jaká omezení plynou při používání těchto pomůcek ve vztahu k APA?
11. Jakým způsobem komunikují lidé se sluchovým postižením?
12. Jakou minimální ztrátu sluchu musí mít sportovec pro účast na organizovaném závodním sportu vrcholové úrovně a na kterém uchu se měří?
13. Které aktivity jsou obvykle kontraindikovány v TV a sportu u lidí se sluchovým postižením?

**6. TVS tělesně postižených (paraplegie, DMO, amputace atd.). Stručná charakteristika postižení, příčiny, důsledky, specifika, speciální pomůcky, možnosti, indikace a kontraindikace pohybových aktivit.**

### **Literární a elektronické zdroje**

DAŘOVÁ, K. *APA pro jedince s tělesným postižením*. Elektronický materiál dostupný v rámci elektronické studovny FTVS UK:

<http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/> → PDF soubor TVSZP3s.

DAŘOVÁ, K. *Introduction to Adapted Physical Activities*. Prague : Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2007. Studijní materiál ke stažení na <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/>, s. 36-49.

*Coaching athletes with disabilities*. Australian Sports Commission. 2005. ISBN 1 74013 087 1, s. 95-101, 116-122.

KÁLAL, J. Racionální pohybová aktivita amputovaných. *Česká kinantropologie*, 2004, vol. 8, č. 1, s. 41-49.

**Klíčová slova:** paraplegie, míšní léze, DMO, amputace

ÚKOLY PRO STUDENTY: Zodpovězte si kontrolní otázky:

1. Jaké jsou nejčastější příčiny poranění míchy?
2. Jaké další poruchy (kromě plegie / parézy pod přerušením) se mohou vyskytovat u lidí s poraněním míchy?
3. Na co bychom se měli zaměřit ze zdravotního hlediska v TVS / APA u lidí sedících na vozíku?
4. Jaké znáte vozíčkářské sporty?
5. Jaké jsou příčiny DMO?
6. Jaký je rozdíl mezi spastickou a nespastickou formou DMO?
7. Jaká jsou specifika DMO v TVS / APA a čeho bychom se měli vyvarovat?
8. Který sport je ideální pro jedince s velmi těžkým postižením (např. tetraplegií) zařazený dle CP – ISRA do klasifikační třídy CP 1, CP 2?
9. Jaké jsou příčiny získaných amputací?
10. Jaké změny na páteři a postuře můžeme pozorovat u jednostranného nadkolenního amputáře?
11. Jaké jsou zdravotní aspekty sportu amputářů?

**7. TVS psychosociálně postižených (mentální retardace, autismus, poruchy učení). Stručná charakteristika postižení (příčiny, důsledky, specifika). Možnosti, indikace a kontraindikace pohybových aktivit.**

### **Literární a elektronické zdroje**

DAŘOVÁ, K. *APA pro jedince s psychosociálním postižením*. Elektronický materiál dostupný v rámci elektronické studovny FTVS UK:

<http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/> → PDF soubor TVSZP4s.

DAŘOVÁ, K. *Introduction to Adapted Physical Activities*. Prague : Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2007. Studijní materiál ke stažení na <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/>, s. 50-60.

*Coaching athletes with disabilities*. Australian Sports Commission. 2005. ISBN 1 74013 087 1, s. 102-105.

KARÁSKOVÁ, V. *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. 2005. Olomouc: UP v Olomouci. ISBN 80-244-1024-9, s. 11-16.

**Klíčová slova:** mentální retardace (MR), autismus, poruchy učení



ÚKOLY PRO STUDENTY: Zodpovězte si kontrolní otázky:

1. Jaká je definice a populační výskyt mentální retardace?
2. Můžete vyjmenovat predisponující faktory vzniku mentální retardace?
3. Jaká je obecná charakteristika jedinců s MR, např. v oblasti vnímání, paměti, řeči, myšlení, motoriky, chování, učení a citů?
4. Na co je třeba se zaměřit a jaký přístup volíme v TV a sportu u jedinců s MR?
5. Jak vzniká Downův syndrom a jaké jsou typické znaky u jedinců s touto poruchou?
6. Jak lze definovat autismus?
7. Jaké jsou některé znaky autistických dětí?
8. Jaká jsou pozitiva pohybových aktivit u autistů?
9. Jaké jsou základní projevy dětí se syndromem ADHD?
10. Jakým způsobem lze postupovat v TV u dětí s poruchami typu ADHD?

**8. TVS osob s civilizačními chorobami a seniorů. Stručná charakteristika postižení (příčiny, důsledky, specifika). Možnosti, indikace a kontraindikace pohybových aktivit.**

**Literární a elektronické zdroje**

DAŘOVÁ, K. *APA u jedinců s některými interními civilizačními chorobami a seniorů*. Elektronický materiál dostupný v rámci elektronické studovny FTVS UK: <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/> → PDF soubor TVSZP5s.

*Coaching athletes with disabilities*. Australian Sports Commission. 2005. ISBN 1 74013 087 1, s. 130-134.

DURSTINE, J.L., MOORE, G.E. *ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. 2<sup>nd</sup> ed. Human Kinetics, Champaign, IL. 2003. ISBN 0-7360-3872-8, s. 23-86, 125-157.

MATOUŠ, M., RADVANSKÝ, J., KALVACH, Z., MATOUŠOVÁ M. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0331-9

**Klíčová slova:** civilizační choroby, srdečně cévní choroby, obezita, diabetes mellitus, cvičení u seniorů

ÚKOLY PRO STUDENTY: Zodpovězte si kontrolní otázky:

1. Které faktory nejvíce ovlivňují stárnutí?
2. Na co by mělo být zaměřeno cvičení u seniorů?
3. Co je třeba kontrolovat u seniorů během cvičení a jaké jsou obecné kontraindikace?
4. Která onemocnění počítáme mezi civilizační choroby?
5. Které rizikové faktory souvisí s civilizačními chorobami?
6. Které vyšetření musí kardiak absolvovat před cvičením?
7. Jaké jsou hlavní kontraindikace cvičení u kardiaků?
8. Jaké jsou hlavní zásady cvičení u obezity?
9. Jaké jsou příznaky hypoglykémie?
10. Jaká jsou základní obecná doporučení pro pohybové aktivity diabetiků?