GYMNASTIKA PRO OSOBY SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI GYMNASTICS FOR PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS

K. Doležalová, & V. Novotná

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra gymnastiky

---

Abstract

The paper is prepared in the form of an overview study focused on the possibility of using gymnastics as a program of physical intervention for people with special needs and applied gymnastics programs for people with disabilities. The aim is to characterize the individual aspects of gymnastics, which significantly contribute to the creation of a movement program for groups of people with disabilities and to express their contribution to people with specific needs. The programs of Gymnastics for All, Basic Gymnastics and Rhythmic Gymnastics are listed as starting gymnastic activities. To illustrate, foreign and domestic examples of the implementation of exercise programs for athletes with disabilities are used. The methods of data collection have been literary research, analysis of scientific articles in the field of gymnastic programs for people with disability or special needs, a summary of their own knowledge and experience with the creation of applied gymnastic programs. The aim is to present gymnastics as an inclusive sport and to point out the use of gymnastics in the sports training of disabled athletes and people with special needs.

Keywords: applied physical activities; disability; gymnastics for all; basic gymnastics; rhythmic gymnastics

Souhrn

Príspevok je zpracován formou přehledové studie zaměřené na problematiku možností využití gymnastiky jako programu pohybové intervence pro osoby se specifickými potřebami (OSP) a aplikovanými programy gymnastiky pro osoby s postižením. Cílem je charakterizovat jednotlivá hlediska gymnastiky, která se významně podílejí na tvorbě pohybového programu pro skupiny osob s postižením a vyjádřit jejich přínos pro osoby se specifickými potřebami. Jako výchozí gymnastické aktivity jsou uvedeny programy Gymnastiky pro všechny, Základní gymnastiky a Rytmičké gymnastiky. Pro ilustraci jsou uvedeny zahraniční i domácí příklady realizace pohybových programů pro sportovce s postižením. Metodami sběru dat se stala literární rešerše, analýza vědeckých článků z oblasti gymnastických programů pro OSP, souhrn vlastní poznatků a zkušeností s tvorbou aplikovaných gymnastických programů. Snahou je představit gymnastiku jako inkluzivní sport a poukázat na využití gymnastiky ve sportovní přípravě zdravotně postižených sportovců a osob se specifickými potřebami.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity; zdravotní postižení; gymnastika pro všechny; základní gymnastika; rytmičká gymnastika

---

Úvod

Pohybová aktivita a přiměřená fyzická zátěž jsou nedílnou součástí zdravého životního stylu. Zařazení pohybové intervence do způsobu života je důležité zejména pro osoby se zdravotním postižením, protože více inklinují k fyzické nečinnosti a chronickým onemocněním, jako jsou metabolické poruchy, obezita a osteoporóza. Navíc vhodně zvolená fyzická aktivita jim může zvyšovat duševní pohodu, sociální integraci, fyzický výkon a životní spokojenost. Pozitivní dopad aktivního sportovního trávení volného času postižených se odráží v jejich sociálním začlenění, samostatnosti a lepší účasti na všeobecném životě (Krutsch et al., 2020).

Zhruba 10 % světové populace jsou lidé se zdravotním postižením. Výzkumy uvádějí, že pouze 18 % z nich cvičí alespoň 30 minut týdně, že lidé s postižením mají 2× vyšší šanci být pohybově neaktivní než intaktní populace (Activity Alliance, 2019). Je tedy zřejmé, že osoby s postižením jsou mnohem více vystaveny pohybové nedostatečnosti, až pohybové deprivaci.

Pro osoby se zdravotním postižením jsou vhodnou nabídkou pohybových aktivit činnosti z inventáře jak gymnastických druhů – základní, rytmické a aerobní gymnastiky, tak aplikace obsahu gymnastických sportů. Prostřednictvím otevřeného pohybového obsahu činností a metod výuky je gymnastika vhodnou pohybovou aktivitou pro jedince s poruchami hybného systému, smyslového vnímání, mentálního postižení i pro jedince s jiným oslabením.

Britská gymnastická federace označuje gymnastiku díky její všestranné povaze za inkluzivní sport. Aktivity gymnastického charakteru mohou být přizpůsobeny fyzickým, smyslovým a vzdělávacím požadavkům jedince, bez ohledu na typ gymnastického programu (British Gymnastics, 2020). I přesto je gymnastika v pohybové intervenci zdravotně postižených opomíjena. Jedním z důvodů je fakt, že jsou gymnastická sportovní odvětví vnímána jako elitářský a pohybově náročný sport. Neméně důležitým aspektem malého využívání gymnastických cvičení v praxi je nedostatečná profesní vybavenost trenérů či pedagogů v oblasti speciální pedagogiky a aplikovaných pohybových aktivit. Dále často chybí trenérům osobní zkušenost pohybu se zdravotně postiženým cvičencem. Překážkou v začleňování gymnastiky do pohybového programu handicapovaných sportovců je i obava trenérů, aby neublížili nebo neprohloubili jeho oslabení.

Metodologie

Příspěvek je formou přehledové studie zaměřené na problematiku možností využití gymnastiky jako programu pohybové intervence pro osoby se specifickými potřebami. Z literární rešerše vědeckých článků byly vybrány poznatky, které souvisí s aplikací programů gymnastiky pro osoby se specifickými potřebami. Deskripce vlastní poznatků s tvorbou aplikovaných gymnastických programů se stala další metodou práce v části Specifika gymnastiky pro vybrané skupiny osob se zdravotním postižením.

Výsledky a diskuse

Gymnastika

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností, které vytváří vhodnou pohybovou přípravu pro různé pohybové aktivity a sporty. Její obsah je možné přizpůsobit specifickým potřebám každého jedince. Základem gymnastiky je uvědomělé a řízené provedení pohybu a gymnastické dovednosti. Variabilní náplň gymnastických aktivit zajišťuje všestranné působení na hybný systém člověka. Pohybová přístupnost gymnastiky dává možnost odstupňování zátěže vzhledem ke specifickým potřebám každého jedince (Novotná et al., 2020). Šíře rozsahu činností umožňuje rozdělení gymnastiky na Gymnastické druhy a Gymnastické sporty. Mezi gymnastické druhy zařazujeme gymnastiku základní, rytmickou gymnastiku a aerobní gymnastiku neboli aerobik. Gymnastika jako olympijský sport je dělena na sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku a skoky na trampolíně. Dále rozlišujeme gymnastické sporty neolympijské, například fitness jednotlivců a družstev, Teamgym nebo estetická gymnastika.

Osoba specifickými potřebami

Osobou se specifickými potřebami je označován ten, který ke svému životu potřebuje poskytnutí podpůrných opatření vyplývajících z jeho individuálních potřeb na základě jeho omezení, nebo postižení. Mezi takové patří: osoby s postižením (tělesným, smyslovým, zdravotním, s narušenou komunikační schopností), osoby s dočasným tělesným a zdravotním omezením (např. po úrazech), osoby s duševními a behaviorálními poruchami, osoby se specifickými vzdělávacími potřebami. Ostatní skupiny osob, pro které je třeba modifikovat pohybový obsah, jsou například senioři, těhotné ženy nebo děti. Ty však nebývají shledávány jako jedinci se specifickými potřebami. Mezinárodní paralympijský výbor rozděluje sportovce se specifickými potřebami do skupin podle postižení nebo omezení: amputace, dětská mozková obrna, poškození související s míchou, zrakové postižení, duševní postižení a tělesné postižení (Krutsh et al., 2020).

Sport zdravotně postižených má svojí celosvětovou terminologii, která se v anglicky mluvících zemích označuje termínem „Adapted Physical Activities“, v České republice překládané jako Aplikované

pohybové aktivity (APA). Dle definice APA je zvláštní důraz kladen na zájmy a schopnosti jedinců s limitovanými podmínkami danými postižením, nemocí nebo věkem (Daďová, 2012). Do APA jsou zahrnuty čtyři základní oblasti pohybových činností: vrcholový sport (mezinárodní úroveň), závodní sport (klubová úroveň), rekreační sport a fyzioterapie a pohybové aktivity léčebného a kondičního charakteru (Daďová, 2012).

Díky otevřenému přístupu společnosti, se podmínky pro sport jedinců se specifickými potřebami rychle vyvíjí. V České republice tomu přispívá i otevření nových vzdělávacích oborů a aplikovaných sportovních center na fakultách nebo univerzitách. I přesto je znát jistý nesouměrný trend v rámci jednotlivých zemí při začleňování, nebo realizování pohybových aktivit a sportu pro osoby se specifickými potřebami.

Pohybové aktivity působí preventivně a předchází prohlubování zdravotních komplikací postiženého. Účinky pohybových aktivit se odrážejí na rovině fyzické, psychické a sociální. Je tedy žádoucí nabízet a realizovat pohybové intervence nejen pro zdravé jedince, pro jedince se specifickými potřebami, ale i pro osoby s postižením.

Gymnastika pro všechny

Gymnastika pro všechny (Gymnastics for All, GfA), dříve nazývána Všeobecná gymnastika, ztvárňuje pojetí gymnastiky využitelné pro všechny skupiny populace. Ve svém programu se odklání od zdůrazňování výkonu uplatňovanému v gymnastických sportech. Podle International Gymnastics Federation (FIG, 2015) Gymnastika pro všechny zahrnuje jak vzdělávací a rekreační cíle, tak působení pohybu na ovlivnění úrovně tělesné zdatnosti. V rámci Gymnastiky pro všechny jsou realizována mezinárodní setkávání a soutěže, a to při příležitosti Světových gymnastických a dalších festivalů, nebo šampionátů Gym for Life Challenge. Zatímco Gymnastické týmy jsou nesoutěžní přehlídky pohybových skladeb, Gym for Life Challenge je světový šampionát pro amatérské gymnastické kluby. Ačkoliv je šampionát vlivem rozporu s hlavní nesoutěžní myšlenkou GfA v některých zemích odmítán, jinde je vnímán jako další fáze pro reflektování gymnastických dovedností v přátelském mezinárodním prostředí (Bento-Soares & Schiavon, 2020). Obě tyto možnosti mezinárodního setkávání jsou přístupné pro všechny účastníky bez omezení, tedy i pro osoby se specifickými potřebami.

Gymnastika pro všechny zahrnuje nabídku gymnastických cvičení pro všechny skupiny populace, včetně seniorů, dětí a osob se specifickými potřebami. Veličková (2017) uvádí, že každý podsystém – národní federace, je autonomní v nabídce a řízení samotné GfA. Lze pozorovat různá pojetí GfA a to napříč definicemi v jednotlivých zemích a následně samotnou propagací a realizací této činnosti. Výzkum Bento-Soares & Schiavon (2020) uvádí analýzu definic GfA ve 44 zemích z celého světa. Například Jižní Korea propaguje GfA jako „pohybovou aktivitu pro všechny lidi sloužící k upevnění zdraví“, Velká Británie uvádí, že GfA nabízí „více příležitostí pro více lidí s gymnastickým záměrem“, Irsko definuje GfA jako „inkluzivní gymnastiku“ a USA pojímá GfA jako soutěžní i nesoutěžní disciplínu gymnastiky s přihlédnutím na speciální potřeby všech sportovců.

S ohledem na variabilní obsah a programovou nabídku se cíle a realizace GfA mezi jednotlivými zeměmi značně liší. V České republice není zájem ze strany České gymnastické federace o formování gymnastiky pro osoby se specifickými potřebami, i přesto však najdeme v ČR kluby (např. Tanvald, Česká Lípa, Jihlava a Chvalčov), jejichž mentálně postižené závodnice získávají medaile na Speciálních olympiádách v moderní gymnastice (Středová, 2020). Tyto kluby jsou pod záštitou Českého hnutí Speciálních olympiád.

Specifika gymnastiky pro vybrané skupiny s postižením (mentální postižení, tělesné postižení, zrakové postižení a sluchové postižení)

Cílem gymnastiky pro osoby se specifickými potřebami je vytvářet zajímavý program, který je zaměřen na harmonický rozvoj osobnosti, na proces ozdravení člověka v širším pohledu, od zdravotně preventivních účinků přes kultivování jeho pohybového projevu až k optimální úrovni zdatnosti a pozitivního sebevědomí zlepšujícího společenské uplatnění. Tím splňuje potřeby a očekávání sportovců i osob s určitým postižením, nebo specifických skupin populace se specifickými potřebami, ať už jde o děti, dospělé nebo seniory (Novotná, Doležalová & Chrudimský, 2019).

Při výběru gymnastických činností do účelného programu pro osoby se specifickými potřebami je třeba zohlednit zejména věk a postižení cvičenců, dále také prostorové, materiální a personální možnosti. Na základě daných informací je možné určit cíl pohybového programu, sestavit obsah,

vybrat způsob a náročnost zatěžování v jednotlivých lekcích. Specifické zásady při tvorbě programů vychází ze zvláštností jednotlivých skupin osob s postižením, navíc je potřeba ještě více zohlednit individuální možnosti každého cvičence. Vhodnými pohybovými intervencemi při aplikaci gymnastiky pro OSP je obsah základní gymnastiky, gymnastiky pro všechny a rytmické gymnastiky.

Pohybový obsah základní gymnastiky rozvíjí klíčové kompetence v životě osob s *mentálním postižením*. Důraz je kladen na rozvoj vnímání, pozornosti, obrazotvornosti, myšlení a řeči prostřednictvím pohybových aktivit. Využívají se především psychomotorické činnosti a hry, aktivity s cílením (házení na cíl, štafetové hry, aktivity na stanovišti), pohyb ve spojení s hudbou i další prostředky základní gymnastiky. Při cvičení na nářadí (např. švédské bedny, lavičky, žebřiny, trampolíny) je třeba zvýšit pozornost a dodržovat zásady bezpečnosti, názornosti a individuálního přístupu.

Do obsahu gymnastiky zařazujeme u jedinců s *tělesným postižením* činnosti pohybové výchovy, které jsou zaměřeny na zvládnutí základních pohybových dovedností, zmírnění důsledku tělesného postižení, rozvoj kognitivních procesů, zmírnění napětí a únavy. Mezi vhodné aktivity patří pohybové hry a cvičení s hudbou, manipulace s míčem a drobným náčiním, relaxace, rytmická a dechová cvičení. Důležitým prostředkem jsou vyrovnávací cvičení kladoucí důraz na protažení přetížených svalových skupin a zpevnění svalů s tendencí k ochabování.

Při cvičení jedinců se *zrakovým postižením* je důležité znát přesnou diagnózu onemocnění, aby vlivem nevhodné pohybové aktivity nedošlo k nevratnému poškození cvičence. Zrakové obtíže všech stupňů jsou výraznou komplikací pro pohybové aktivity. Cvičení a polohy v lehu, vzpřímeném sedu, či podřepu prováděné v pomalém tempu snižují možnost dalšího zhoršení zdravotního stavu. Až na výjimky je možné volit běžné dovednosti gymnastiky pro všechny, avšak vzhledem k vyšším nárokům na bezpečnost cvičení se doporučuje využívat více asistentů a speciální pomůcky (např. gumové zářázky, hmatové podložky). Důležitou roli při bezpečnosti realizace gymnastických programů hraje organizace prostoru, aby byl co nejvíce stálý, neměnný případně barevně rozčleněný.

Mezi důležité cíle gymnastiky pro osoby se *sluchovým postižením* patří zvyšování kondice, získávání nových pohybových zkušeností a zážitků prostřednictvím vhodně zvolených pohybových dovedností a celková aktivace osobnosti. Pohybové aktivity gymnastického charakteru vychází z tréninku intaktní populace. Neslyšící lidé jsou orientováni na sledování optických jevů, z čehož vyplývají i jistá specifika při organizování pohybových aktivit, jako je například výrazná artikulace a projev lektora, součinnost tlumočnicka do znakové řeči s trenérem, využití kontaktní signálů, nebo blikacích zvonečků.

Ačkoliv nenabízí sportovní odvětví gymnastiky jednotlivým skupinám OSP úroveň vrcholového sportu s možností konání národních, nebo mezinárodních soutěží (vyjma moderní a sportovní gymnastiky pro mentálně postižené), plní gymnastika svou nezastupitelnou roli ve všeobecné sportovní přípravě a kondičním tréninku u většiny dalších sportů, parasportů a tělesné výchovy postižených i nepostižených sportovců.

Příklady dobré praxe

Na základě studia odborných článků byly vybrány aplikované programy gymnastiky pro jedince s postižením nebo pro osoby se specifickými potřebami, jako příklady dobré praxe, jak uplatnit gymnastiku v pohybové intervenci.

S cílem zlepšit tělesnou zdatnost, motorický výkon a fyzické sebepojetí byl realizován aplikovaný gymnastický program *CAN-Flip (Kanada)* pro děti ($9,8 \pm 1,3$ let) s dětskou mozkovou obrnou (DMO). Čtyři dívky a jeden chlapec s DMO se účastnili intervenčního programu sportovní gymnastiky. Šesti týdenní program CAN-Flip zahrnoval dvě hodinové individuální lekce týdně. Program lekcí se mírně lišil od klasického gymnastického programu intaktních sportovců. Dětem s DMO bylo poskytováno větší spektrum asistence a pozornosti, protože lekce byly individuální. Metody tréninku aplikované formy sportovní gymnastiky byly oproti běžnému tréninku pomalejší. To se ukázalo zejména při rozvoji specifických dovedností a tempu výuky. Nebylo však použito žádné aplikované vybavení a speciální pomůcky a prostředky tréninku. Každá lekce zahrnovala 10 minut na zahřátí a rozcvičení, poté 45 minut hlavní část, kdy byl využíván klasický trénink na gymnastickém nářadí (např. kladina, přeskok, prostná, hrazda, trampolína) a závěrečných 5 minut na uvolnění. Všichni účastníci byli schopni absolvovat gymnastický program bez zranění a ukázali zlepšení specifických gymnastických dovedností. Kromě toho se 3 účastníci po skončení intervenčního programu zaregistrovali do pravidelných tréninků

gymnastiky, což poukazuje na použitelnost programu CAN-Flip, v inkluzivním pojetí kanadského systému gymnastiky (Cook et al., 2015).

Britská gymnastická federace je velice otevřená handicapovaným sportovcům. Systém Gymnastiky pro všechny funguje velice dobře ve Spojeném království. British Gymnastics (2017) na svých stránkách propaguje gymnastiku pro lidi se zdravotním znevýhodněním pod názvem Disability Gymnastics. Každý gymnastický tým zaregistrovaný pod Britskou gymnastickou federací má možnost založit nebo zahrnout do svého tréninku postiženého sportovce. Klubům, které se věnují gymnastice pro postižené, jsou nabízeny podpůrné prostředky, jako například školení trenérů v oblasti Disability Gymnastics, nebo strategický plán pro rozvoj a začlenění postižených sportovců. Na mistrovství Velké Británie ve sportovní gymnastice, které se každoročně koná na jaře, jsou kromě základních kategorií závodníků dále vyčleněny kategorie jako Disability Master (v překladu: dospělí gymnasté se zdravotním znevýhodněním) a senioři (British Gymnastics, 2020).

USA Gymnastics, je další z inkluzivních přístupných systémů gymnastiky pro skupiny osob s postižením. USA Gymnastics je národní řídicí orgán pro sport ve Spojených státech. Zde rozdělují gymnastiku pro všechny na soutěžní gymnastiku, nesoutěžní gymnastiku a gymnastiku pro sportovce se speciálními potřebami. Dle USA Gymnastics je cílem gymnastiky pro sportovce se speciálními potřebami zahrnout postižené sportovce do soutěžních programů sportovní gymnastiky mužů a žen, moderní gymnastiky, skoků na trampolíně a Teamgymu. Stěžejní je však zprostředkování gymnastických programů zábavnou formou s cílem rozvoje tělesné zdatnosti, kognitivních a sociálních dovedností a životní přizpůsobivosti. Gymnastika pro osoby se specifickými potřebami má v USA dlouholeté zkušenosti. První zapojení sportovců s OSP do gymnastického systému v USA bylo před 30 lety. Od té doby se mnohonásobně zvýšila nabídka sportovních klubů pro OSP, bylo vydáno nespočet publikací a článků s tématem Gymnastics for Special needs a přibýlo strategických plánů a metodických programů pro rozvoj specifických gymnastických dovedností handicapovaných gymnastů (USA gymnastics, 2020).

Inkluzivní pojetí sportu i školství obecně je ve *Finsku* na výborné úrovni. K rozvoji aplikovaných pohybových aktivit ve Finsku přispěl Erkki Tervo, který se stále věnuje gymnastice pro všechny (Hämäläinen & Blomqvist, 2016). Cílem aplikované gymnastiky je dle Terva, aby lidé cvičili v každém věku, bez rozdílu pohlaví a jejich omezení. Tento přístup je aplikován na gymnastická cvičení, zvláště je poukazováno na fakt, že každý může cvičit gymnastiku dle vlastního pojetí pohybů a potřebného vybavení. Členy gymnastiky pro všechny jsou ve Finsku jedinci se zrakovým postižením, tělesným postižením, mentálním deficitem, děti předškolního věku, senioři či problematičtí mládež. Tervo se zasloužil o vznik „Keurusiumppa“, což jsou pravidelná cvičení gymnastiky v prostorách jedné z tamních škol. Tato cvičení navštěvuje již po několika let každý týden okolo 300 dětí a 150 dospělých. Během své činnosti Tervo nezůstal jen u organizace cvičení a trénování. Vytvořil hned několik průvodců, materiálů pro školy a také pořádá odborné semináře a vzdělávací dny ve Finsku i zahraničí, za účelem poukazovat na možnosti každého z nás užít si radost z pohybu nelehle na daná znevýhodnění (Veličková, 2017).

Rebound therapy, v českém jazyce známá jako tramporelaxace, nebo trampolining, je využívána jako podpůrná terapie na velké trampolíně pro jedince s tělesným a kombinovaným postižením. V ČR se využívá i pro děti se specifickými poruchami učení a chování. Labilní plocha trampolíny spolu s výraznou stimulací proprioreceptorů a vyvoláním rovnovážných a obranných reakcí facilituje správné držení těla a usnadní nabourání patologických pohybových stereotypů. Trampolína rozvíjí nervosvalovou koordinaci, prostorovou orientaci, rytmizaci, nápaditost, kreativitu a vyvolává pocity radosti. Toho lze využít u psychiatrických pacientů trpících depresemi, úzkostmi, demencí, u dětí s ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorders) napomáhá ke zlepšení pozornosti a pohybové koordinace (Svobodová, 2010). Stejně jako gymnastický program, může být uzpůsobený všem skupinám populace, tak i trampolíny ve formě psychorelaxace, kardiovaskulární zátěže nebo podpůrné fyzioterapie, mohou být využity k účelnému programu pro jedince se specifickými potřebami. Je však nutné, aby byl program na trampolíně veden speciálním pedagogem nebo fyzioterapeutem s patřičným výškolením a aby gymnasticko-terapeutický obsah programu byl přizpůsoben individuálním potřebám jedince.

Gymnastické programy pro postižené vznikly jako volnočasový kroužek pro děti s tělesným a mentálním postižením v Olomouci. Zakladatelka Michaela Veličková čerpala zkušenosti ze studijního programu ve Finsku a z osobní spolupráce se zmiňovaným E. Tervem. Kroužek všestranné pohybové přípravy je realizován od podzimu 2017 za podpory projektu OPVVV (výzva APIV), za jehož vedení odpovídá tým odborníků z katedry aplikovaných pohybových aktivit na Fakultě tělesné kultury

Univerzity Palackého v Olomouci. V současné době kroužek navštěvuje přibližně jedna desítka dětí ve věku mladšího školního věku především s diagnózou poruchy autistického spektra či jiným mentálním postižením nebo tělesným znevýhodněním. Tato skupina je doplněna také o děti bez postižení, často rodinné příslušníky. Cvičení je zaměřeno na zdokonalení základních lokomocí (chůze, běh, poskoky aj.), obsahuje také jednoduché prvky akrobatické gymnastiky (kotouly vpřed, přemety stranou). Snaha je podpořit správné držení těla dětí a posílit svaly hlubokého stabilizačního systému. Obsahem jsou protahovací cviky či rovnovážná a koordinační cvičení. Důraz je kladen na správné provedení každého cviku včetně adekvátní dopomoci. Součástí cvičení je míčová průprava, různorodé pohybové hry a hlavně zábava zprostředkovaná pohybem (Veličková, 2019).

České hnutí Speciálních olympiád (ČHSO) je oficiálním akreditovaným národním programem Special Olympics (SO), tedy olympiádou pro mentálně postižené sportovce. ČHSO sdružuje 130 sportovních klubů SO v celé ČR a do jeho programu pravidelného sportování je zapojeno přes 2500 sportovců s mentálním postižením. Jedná se o pravidelnou, odborně vedenou sportovní aktivitu mentálně postižených, která zahrnuje přes 20 sportů, včetně sportovní a moderní gymnastiky. V České republice se rozvíjí od roku 1994 moderní gymnastika mentálně postižených, která byla pro podmínky ekonomické, prostorové i technické v ČHSO přijatelnější než sportovní gymnastika. V současnosti je v ČHSO registrováno 16 klubů moderní gymnastiky (Středová, 2020).

Závěr

Gymnastická cvičení jsou charakteristická přesným provedením pohybu, který je uvědoměle řízený centrální nervovou soustavou. Právě vnášení řádu a kázně prostřednictvím gymnastických cvičení spolu s požadavkem o precizní provedení pohybu, je jedním z přínosů, které mohou obohatit pohybový projev osob se specifickými potřebami. Vhodnou volbou výběru cviků z inventáře gymnastických činností a přiměřený výběr formy nácviku je možno připravit sportovce s postižením, potažmo osoby se specifickými potřebami jak na snadnější zvládnutí pohybů každodenního života, tak na aplikovaný proces sportovního tréninku ve vybraném sportovním odvětví.

Tato studie vznikla v rámci Programu institucionální podpory vědy na Univerzitě Karlově, Progress, č. Q19 Společensko-vědní aspekty lidského pohybu II.

Literatura

- Activity Alliance. (2019). Annual Disability and Activity Survey 2019-2020. Získáno 12. srpen 2020, z http://www.activityalliance.org.uk/assets/000/003/308/Annual_Disability_and_Activity_Survey_%E2%80%93_executive_summary_original.pdf?1579607707
- Bento-Soares, D., & Schiavon, L. M. (2020). Gymnastics for all: different cultures, different perspectives. *Science of Gymnastics Journal*, 12(1), 5–18.
- British Gymnastics. (2020). Disability gymnastics. Získáno 12. srpen 2020, z <https://www.british-gymnastics.org/discover/disability-gymnastics>
- Cook, O., Frost, G., Twose, D., Wallman, L., Falk, B., Galea, V., & Klentrou, P. (2015). CAN-flip: a pilot gymnastics program for children with cerebral palsy. *Adapted physical activity quarterly*, 32(4), 349–370.
- Daďová, K. (2012). Introduction to Adapted physical Activities. Získáno 10. srpen 2020, z <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php?predmet=tvszp&sec=Acro>
- Fédération Internationale De Gymnastique (FIG). (2015). Statutes – Edition 2015. Získáno 10. červenec 2020, z http://www.figgymnastics.com/publicdir/rules/files/main/20161025_Statutes%202017_E.pdf
- Hämäläinen, K., & Blomqvist, M. (2016). A New Era in Sport Organizations and Coach Development in Finland. *International Sport Coaching Journal*, 3, 332–343. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1123/iscj.2016-0075>
- Krutsch, H., Mayr, H., Della Villa, F., Tscholl, P. M., & Jones, H. (2020). *Injury and Health Risk Management in Sports*. Germany: Springer.
- Novotná, V. et al. (2020). *Programy Gymnastiky A Tance*. Praha: Karolinum.
- Novotná, V., Doležalová, K., Chrudimský, J. et al. (2019). *Základní gymnastika OSP*. Praha: UK FTVS.
- Středová, M. (2020). České hnutí speciálních olympiád. Získáno 10. srpen 2020, z <https://www.specialolympics.cz/o-nas>

- Svobodová, E. (2010) *Využití trampolíny ve fyzioterapii*. (Bakalářská práce, 3. lékařská fakulta, klinika rehabilitačního lékařství v Praze). Získáno z <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/30467/130000355.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- USA Gymnastics. (2020). Making a Difference. Získáno 16. srpen 2020, z <https://usagym.org/pages/education/specialneeds/difference.html>
- Veličková, M. (2019). Všestranná pohybová příprava dětí s postižením aneb příklad mimoškolního kroužku pro všechny – příklad dobré praxe (III). Získáno 11. srpen 2020, z <https://apa.upol.cz/novinky-projekt?view=article&id=425:vsestranna-pohybova-priprava-deti-s-postizenim-anebo-priklad-mimoskolniho-krouzku-pro-vsechny-priklad-dobre-praxe-iii&catid=8>
- Veličková, M. (2017). Gymnastická cvičení pro děti s tělesným a mentálním postižením (Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci). Dostupné z: https://theses.cz/id/0yv59t/Bakal_sk_prce_tisk.pdf
- Veřejný ochránce práv. (2020). Jak psát a mluvit o lidech a s lidmi s postižením. Získáno 19. srpen 2020, z https://www.ochrance.cz/fileadmin/user_upload/CRPD/Doporuceni/6-2020_doporuceni_medi_a.pdf?fbclid=IwAR3UskG8o04gQM2On6ZK6IqG2sWiai2hnn8RoMOb6Q7nxYVdl6DkWtfO9WM

Kateřina Doležalová
FTVS UK
José Martího 269/31
162 52 - Praha 6 – Veleslavín
Česká republika
dolezalova@ftvs.cuni.cz