

## *Tipy na pomoc praxi*

### Aplikované pohybové aktivity v integrované školní tělesné výchově pro žáky s tělesným oslabením III.

Ondřej Ješina, Martin Kudláček, Michal Kudláček,  
Jan Bělka, FTK UP v Olomouci

Tento článek navazuje na teoretický základ v článcích Aplikované pohybové aktivity v integrované školní tělesné výchově I. a II. (TVSM č. 2, 3/2009) a zaměřuje se na žáky s tělesným postižením. Přináší praktické návody, které usnadní učitelům tělesné výchovy jejich zapojení do sportovních her ve vyučovacích jednotkách.

Při samotné aplikaci vycházíme z jednoduché premisy, že člověk dokáže víc, než si myslí. To platí ve vztahu k učiteli i k žákům včetně těch s postižením. Právě v tom spatřujeme neocenitelný přínos tělesné výchovy, jako nositele situací kladoucích před samotné žáky určité výzvy, které nutí člověka k osobnostně-sociálnímu rozvoji ve vztahu k ostatním osobám i k sobě samému (Ješina & Kudláček, 2007). Jinakost zde představuje jednoznačně identifikovatelný způsob sebezdokonalování ve smyslu filozoficko-hodnotové orientace. Přes možná pochybení se domníváme, že můžeme tento fakt nazvat výchovou jinakostí.

S ohledem na potřeby žáků s tělesným postižením musí být prostředí v první řadě bezpečné, což většinou splňují tělocvičny či sportovní haly. Pro venkovní hřiště doporučujeme zpevněný povrch bez kamenů. Nevhodný je travnatý povrch s nerovnostmi. Na antukových hřištích musíme počítat s měkkým podkladem, na němž je např. sportovní vozík pomalejší a obtížněji ovladatelný. Zejména po dešti jeho pohyb ztěžují znečištěné pneumatiky a obruče kol.

Sportovní hry podporují kreativní myšlení, skupinové prožívání emocí a také umožňují bezprostředně reagovat na variabilní vnější podmínky.

Při adaptacích sportovních her si musíme určit cíl, kterého chceme dosáhnout. Nejčastěji je jím rozvoj vztahů uvnitř třídní skupiny, osvojování herních činností jednotlivce a herních kombinací, smyslu pro fair play aj.

Rozhodující je, aby učitel vždy zvážil způsob zapojení žáka s tělesným postižením. Ne vždy je jeho plné zapojení vhodné (bezpečnost, dynamika, motivace).

Při integraci žáka s tělesným (obecně i zdravotním) postižením je nutné respektovat tento základní postup:

- stanovit obecné i specifické úkoly, které musí respektovat zájmy všech žáků, včetně žáků se zdravotním postižením,
- diagnostikovat pohybové i osobnostní kompetence skupiny (včetně žáka s postižením),
- seznámit se s vnějšími podmínkami – především zjistit a zajistit vnější bariérovou bezpečnost,
- na základě diagnostiky kompetencí skupiny a limitů vnějšího prostředí modifikovat sportovní hru tak, aby bylo možné zapojit všechny žáky,
- žáky správně motivovat a především informovat o nutnosti a vhodnosti modifikací, aby byla možná participace všech,
- seznámit žáky se sportovní hrou, vysvětlit organizaci, pravidla,
- zajistit bezpečnost – kromě běžné fyzické bezpečnosti nezapomínat i na psychickou (především se jedná o to, aby se žák necítil v psychickém ohrožení způsobeném např. urážkami učitele typu „ty obrno“, „ty na to nemáš a nikdy mít nebudeš“, „podívej se na sebe, vypadáš jak bečka sádla“ nebo urážkami spolužáků, eliminovat psychický tlak z možného neúspěchu atd.),
- být připraven flexibilně řešit nepředvídané situace, které přináší participace žáků s postižením, sledovat jejich vývoj a do jisté míry je záměrně tvořit,
- učitel (případně peer tutor – viz část II) by měl v určitém okamžiku ustoupit do pozadí, aby tak průběh utkání podpořil.

### **Integrace ve sportovních hrách**

Realizace integrovaných pohybových aktivit (včetně sportovních her) je podle zkušeností zahraničních i českých autorů možná (Block, 2000; Lienert, Sherrill & Myers, 2001; Sherrill, 2004; Janečka, Ješina et al., 2008; Ješina & Kudláček, 2007; Štěrbová, 2007; Kudláček & Ješina, 2008). Do školních vzdělávacích plánů jsou zařazovány minimálně dvě sportovní hry (RVPZV 2005, RVPK 2007).

Pro možnost výběru uvádíme tři sportovní hry: brankovou, síťovou a pálkovací.

### **Basketbal**

#### ***Pomůcky***

Větší nebo menší míč různého typu (volejbalový, korfbalový, závěsný míč apod.); polohovací basketbalové koše, lze využít modifikované či improvizované koše (obruč, švédská bedna, papírové krabice aj.).

**Pravidla**

- Obránce se nesmí přiblížit k útočníkovi s TP na vzdálenost menší než 50 cm.
- Soupeři není dovoleno bránit hráči s TP v přihrávce.
- Za úspěšnou střelbu udělovat více bodů, udělovat body za zásah desky apod.
- Setrvání pod košem časově neomezovat.

Další podrobnosti jsou dostupné na:

[http://www.iwbf.org/pdfs/2008\\_Rule\\_Book\\_V1.pdf](http://www.iwbf.org/pdfs/2008_Rule_Book_V1.pdf).

**Didaktické pokyny pro nácvik**

- *Dribling*
    - Žák stojící dribluje podle svých možností jednoruč či obouruč nebo pouze odráží míč o zem jednoruč či obouruč.
    - Žák používající vozík (para) nechá míč v klíně a ovládá vozík. Odráží míč od země – jeden dribling na dva doteky při současném ovládnutí vozíku.
    - Žák používající vozík (kvadru) je tlačěn spolužákem (asistentem) a má míč v klíně. Spolužák (asistent) má rovněž míč a dribluje střídavě s ním, zatímco ho tlačí.
    - Za dribling se obecně považuje odrázení míče od země, kutálení, valení nebo záměrné odrázení míče od desky. Podmínkou je, aby se jej hráč dotkl dříve než další hráč.
  - *Přihrávání a chytání*
    - Žák stojící přihrává o zem po stále stejné trajektorii. Ta je specifická vzhledem k charakteru a projevu postižení. Vždy je nutné najít tu nejvhodnější vzhledem ke schopnostem a dovednostem (možnostem) žáka s TP. Zmenšuje se vzdálenost mezi žáky.
    - Žák používající vozík (para) použije pro něj nejvhodnější způsob přihrávky – jednou rukou, přes hlavu, od prsou; střídá pomalejší přihrávku s rychlejší; stále po stejné trajektorii.
    - Žák používající vozík (kvadru) kutálí míč po zemi nebo valí míč z klína, odhazuje míč za pomoci asistenta (spolužáka). Používá stojan nebo chytá za pomoci asistenta.
  - *Střelba*
    - Vyzkoušet nejvhodnější způsob střelby – obouruč nad hlavou, jednou rukou apod.
- Integrované utkání*
- \* Vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
  - \* Nechat žáky hrát na nižší koše a používat různé druhy míčů.
  - \* Žák s TP dribluje dle svých možností (oběma rukama, přerušovaně, dle pravidel basketbalu na vozíku, nedribluje vůbec, míč ale může mít v držení maximálně 10 sekund).

\* Možné modifikace pravidel

- žádný hráč nesmí vzít míč žákovi s TP při driblingu, přerušit přihrávku, obrana je pouze zónová,
- žák s TP může mít míč v držení maximálně 10 sekund.

\* Kombinovat žáky s TP s žáky na nižší dovednostní úrovni.

\* Nechat žáka s TP pouze bránit nebo pouze útočit.

\* V případě dobrého materiálního zabezpečení mohou hrát basketbal na vozíku i ostatní hráči.

\* Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).

## Volejbal

### *Pomůcky*

Větší nebo menší míč různého typu (míč na plážový volejbal, nafukovací plážový míč apod.), nižší síť.

### *Pravidla*

- Pokud hraje žák s TP, povolit čtyři odbití.
- Žák s TP může místo klasického volejbalového odbíjení míč chytit nebo celá třída hraje volejbal vsedě.
- Podobné podmínky pro oba týmy – jeden hráč z protějšího týmu hraje vsedě (vozik, židle, „turecký sed“ apod.).

### *Didaktické pokyny pro nácvik*

- *Odbití vrchem*
  - Žák stojící: a) odbíjí po dopadu míče na zem; b) neodbíjí, ale chytá míč.
  - Žák používající vozík (para): a) odbíjí v sedu; b) odbíjí po odrazu míče od země.
  - Žák používající vozík (kvadru): a) chytá míč oběma rukama za pomoci asistenta (spolužáka) bez dopadu míče na zem; b) chytá míč oběma rukama za pomoci asistenta (spolužáka) po odrazu míče od země.
- *Odbití spodem*
  - Žák stojící odbíjí po odrazu míče od země.
  - Žák používající vozík (para) odbíjí jednou rukou, případně oběma, vsedě na zemi či na vozíku.
  - Žák používající vozík (kvadru) odbíjí dle svých možností nejvhodnějším způsobem – jednou rukou, oběma rukama; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) bez dopadu míče na zem oběma rukama ve spodní části těla; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) po odrazu míče od země oběma rukama ve spodní části těla.

- *Přihrávka a nahrávka*
  - Pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii. Upravujeme vzdálenost od partnera, upravujeme nejvhodnější způsob přihrávání a nahrávání – odbití jednoruč, obouruč, případně chycení a hození míče atd.
- *Podání*
  - Upravujeme vzdálenost od sítě a nejvhodnější způsob podání – odbití jednou rukou, oběma rukama, hození míče jednou rukou nebo oběma atd.
  - Použijeme lehčí míče nebo nižší síť.

#### *Integrované utkání*

- \* Vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- \* Snižet výšku sítě a používat různé druhy míčů.
- \* Žák s TP má z bezpečnostních důvodů určenu pozici na hrací ploše.
- \* Všichni hrající jsou vsedě.
- \* Žák s TP vykonává funkci rozhodčího, asistenta rozhodčího aj.
- \* Povolit čtyři odbití; jednu nahrávku před odbitím přes síť navíc.

### **Softbal**

#### *Pomůcky*

Softbalový míč, jakýkoli gumový míč, míč na házenou nebo volejbal, overball, tenisový míč, páłka (dřevěná, duralová) na softbal.

#### *Pravidla*

- Utkání je limitováno počtem vyautovaných hráčů. Bod získá hráč za oběh, případně objetí na vozíku (u žáků s TP) kolem všech met hracího pole v rámci pravidel.
- Hraje se v tělocvičně, na venkovním hřišti různé velikosti.
- Nadhoz míče musí směřovat mezi ramena a kolena, u TP na vozíku do výše kol.
- Mety musí být jasně označeny (např. kužely, rozlišovacími návleky, krabicemi, švihadly).
- Hraje se na tři auty. Aut následuje za:
  - zašlápnutí (uzamčení) mety,
  - chycení míče ze vzduchu (neplatí u vozíčkáře),
  - dotyk hráče mezi metami (neplatí u vozíčkáře).
- Vyběhnutí z mety je možné až po odpalu míče útočníkem.
- Za oběh (objetí na vozíku) celého hřiště má hráč bod.
- Nadhoz musí být proveden pouze spodem.
- Žák na vozíku nebo podle druhu TP nemůže být vyautován při odpalu chycením míče ve vzduchu ani dotykem míčem mezi metami.

- Hráč bez zdravotního handicapu musí mezi metami splnit nějakou dovednost (např. kotoul vpřed, vzad, překonání nějaké překážky atd.), hráč na vozíku pouze dojde k metě.
- Lze použít více vozíků (např. jeden mají obránci jeden útočníci).
- Hráč na vozíku má za objetí 2 body.
- Hráč na vozíku, který dojde na metu nebo chytí míč ze vzduchu, připíše 2 auty protihráčům.
- Pokud hráč na vozíku je na pálce a odpálí míč, musí si obránci mezi sebou míč např. třikrát přihrát, potom mohou zašlápnout první metu.
- Pokud se hraje gumovým míčem, může podle druhu TP hráč na pálce odpalovat míč rukou.
- Má-li žák s TP postižení obou horních končetin, může míč odpalovat odkopnutím nadhozeného míče, který musí být nadhozen nad metu do výšky mezi kotníky a kolena.
- Má-li žák s TP postižení jedné horní končetiny, může dělat nadhazovače.
- Pokud je charakter postižení natolik vážný, že žák s TP není schopen samostatného pohybu, bylo by chybou jej z utkání vyloučit, zejména když existuje jiná možnost. Žák se při začlenění do týmu stává jeho součástí, emočně prožívá dění na hřišti stejně jako ostatní hráči, necítí se být vyčleněn. Žák s TP může využít pomoci asistenta, peer tutora, vrstevníka nebo spolužáka, kteří při pohybu mezi metami tlačí vozík. Pokud to není jinak možné, odpaluje za něj jiný žák, v obraně může s chycením míče pomoci asistent. Smysl tohoto začlenění do utkání nespočívá v prokázání herního výkonu, spíše se nachází v rovině psychické a sociální.

Máte-li zájem o **bibliografické citace** k tomuto článku, obraťte se na:

[dobry@ftvs.cuni.cz] nebo na autora [ondra.ftk@centrum.cz]

### Hypotéza specifčnosti v praxi

Trénink každé sportovní dovednosti je velmi specifický. Mnoho tréninkové doby se promarní, protože nedochází k očekávanému transferu. Specifčnost platí i pro testování aerobních proměnných. Výsledky následujícího výzkumu potvrzují, že je mylné usuzovat z výkonu v jednom druhu pohybové aktivity (např. na běhátku nebo na stacionárním kole) na výkon v jiné pohybové aktivitě (např. v plavání, běhu na lyžích, ve fotbalu). Testování  $VO_2\text{max}$  musí být sportovně specifické.

MAHLER, D., ANDREA, B. & WARD, J. Comparison of exercise performance on rowing and cycle ergometer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1987, vol. 58, p. 41-46.