**Podpora praxí v oblasti aplikovaných pohybových aktivit aneb příklady dobré praxe**

**Tomáš Vyhlídal**

Uvedené studijní materiály představují významné organizace pracující s osobami se zdravotním postižením či zdravotním znevýhodněním, jejíchž jednou z hlavních činností je organizace a realizace volnočasových pohybových aktivit. Texty představují významné organizace, které nabízejí praxi v oblasti APA (aplikovaných pohybových aktivit) a spolupráce v této oblasti je mnohaletá.

Texty doplňují seminář s názvem „ Podpora praxí v oblasti aplikovaných pohybových aktivit aneb příklady dobré praxe

**SK ORBITA BRNO**

Sportovní klub SK Orbita Brno byl založen v roce 1993. Do této doby byli sportovci registrováni v TJ Vracov, což byl nejbližší sportovní oddíl pro zrakově postižené. SK Orbita Brno vznikl, aby mohly být lépe organizovány pohybové aktivity vzrůstajícího počtu žáků se zrakovým postižením na brněnské ZŠ v místě školy. SK Orbita Brno se věnuje širokému spektru aplikovaných pohybových aktivit. Ke každému sportovci přistupuje dle jeho individuálních schopností a dovedností, které jsou nezřídka přímým důsledkem jeho zrakové vady.

Dětem s postižením organizace nabízí tyto aktivity: atletika, plavání, goalball, showdown, běžecké lyžování, sjezdové lyžování, tandemová cyklistika, šachy

**Nadační fond dětské onkologie KRTEK**

Nadační fond dětské onkologie KRTEK podporuje práci Kliniky dětské onkologie FN Brno od roku 1999 a je její neoddělitelnou součástí. Hlavními obory činnosti nadačního fondu je podpora technologického vybavení diagnostických a léčebných pracovišť, podpora výzkumu co nejšetrnějších léčebných postupů pro každé dítě, které někdy nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami, podpora vzdělávání lékařů a zdravotnického personálu, průběžná podpora dětí v době léčby a po jejím ukončení a konečně také cílená pomoc jednotlivým pacientům podle jejich individuálních potřeb. Tato komplexní péče umožňuje, aby si děti odnesly do života co nejméně těžkých následků, případně jim je pomáhá účinně překonávat.

Na základě zkušeností se tato organizace snaží zapojovat nevšední výzvy zaměřené na pohyb a koordinaci do programů pravidelných akcí. NFDO Krtek ve spolupráci s odborníky z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, která se jako jediná sportovní fakulta oborově v České republice zabývá pohybovými aktivitami pro osoby s postižením a dlouhodobým onemocněním, konzultuje a připravuje cíleně zaměřené pohybové programy a vícedenní pobyty, které slouží k motivaci a ke znovuzapojení dětí s onkologickým onemocněním do aktivního životního stylu. Snaží se o této problematice informovat širší veřejnost a zainteresovat ji do některých projektů.

**Centrum Paraple**

Centrum Paraple (CP) bylo založeno v roce 1994 s cílem pomáhat  lidem ochrnutým po poškození míchy. Pomáhá jim přizpůsobit se nové životní situaci, dosáhnout co největší míry soběstačnosti a nezávislosti a vrátit se do svého přirozeného prostředí. Tohoto cíle je dosahováno komplexní nabídkou služeb poskytovanou multidisciplinárním týmem Centra Paraple. Základními službami CP jsou intenzivní sociálně rehabilitační pobyty pro nové klienty, rekondiční pobyty, respitní péče, poradenství, půjčovna pomůcek a mnoho dalších podpůrných programů. Nedílnou součástí je také nabídka aktivit sportovního úseku CP, který je důležitý nejen pro fyzický, ale také psychický rozvoj klientů. Tento úsek je neustále rozšiřován o další možnosti sportovního vyžití vozíčkářů a prolíná se do většiny programů a aktivit Centra Paraple.

Cílem sportovního úseku Centra Paraple je seznámit klienty po poranění míchy a jejich blízké s rozmanitými sportovními aktivitami.

Skupinové cvičení

Skupinové cvičení je součástí rehabilitačního programu. Často bývá prvním místem, kde klienti na vozíku vyzkouší sportovní aktivitu. Skladba jednotky je různorodá podle konkrétních potřeb klientů. Začíná se zahřátím - jízdou na vozíku, pak následuje rozcvička, kde se klienti snaží vést aktivně část skupiny. Tím si cviky osvojují tak, aby je mohli použít i v domácím prostředí. Hlavní část cvičení tvoří aplikované sportovní hry (softtenis, stolní tenis, basketbal, boccia, modifikované ragby, badminton, stolní fotbal). Někdy jsou jednotky zaměřené konkrétně na problematiku dané skupiny klientů např. kruhový trénink, štafety, slalomová dráha, jízda zručnosti nebo jízda v terénu na zahradě. Specifikou klientely CP je po fyzické stránce práce na paretických svalech a předozadní stabilitě trupu, vnímání vozíku jako součásti těla. Na úrovni psychosociální je to trénink paměti, soustředění, komunikačních dovedností i práce ve skupině.

Posilovna

Posilovna Centra Paraple je přizpůsobena potřebám vozíčkářů, ale může být využívána i stojícími paretiky a nepostiženými. Stroje jsou speciálně navržené pro vozíčkáře, umožňují najet s vozíkem ke stroji a posilovat tak bez nutnosti přesedání z vozíku na cvičební stroj.

Docházkové aktivity

V rámci sociálně rehabilitačního programu si může klient vyzkoušet dle svého zájmu a doporučení sportovního terapeuta různé sportovní aktivity (lukostřelba, boccia, hipoterapie, handbike, stolní tenis, potápění, plavání, lyžování, florbal, kvadruragby, hokej na elektrickém vozíku /EWH/, lyžování). Aktivity jsou většinou mimo budovu Centra Paraple a klienti je navštěvují s asistenty a dobrovolníky CP.

Sportovní kurzy

Sportovní kurzy si klienti vybírají dle vlastního zájmu a možností. Cílem sportovních kurzů je umožnit klientům seznámení s danou sportovní aktivitou a kompenzačními a sportovními pomůckami. V průběhu roku se jedná o následující kurzy: všeobecný sportovní kurz, [lyžařský kurz](http://paraple.cz/Default.aspx?tabid=125&ctl=Edit&mid=474), [potápěčský kurz](http://paraple.cz/Default.aspx?tabid=232), [vodácký kurz](http://paraple.cz/Default.aspx?tabid=126), [cyklistický kurz](http://paraple.cz/Default.aspx?tabid=127&ctl=Edit&mid=476), kurz vodních sportů

[Všeobecný sportovní kurz](http://paraple.cz/Default.aspx?tabid=124)

Týdenní kurz zaměřený na seznámení s mnoha sporty vhodnými pro vozíčkáře. Jedná se o plavání, potápění, stolní tenis, tenis, florbal, kvadruragby, střelbu, atletiku, cyklistiku - handbike, orientační běh, lukostřelbu, basketbal, volejbal, curling, rafting, kanoistiku, bocciu či čtyřkolky.

**Občanské sdružení EPONA**

Předmětem činnosti sdružení je provádění hipoterapie, rekondičního ježdění, pedagogického ježdění a sportu handicapovaných pro tělesně a mentálně postižené, zdravotně oslabené a rizikové skupiny občanů z Jihomoravského kraje. Kromě léčebného ježdění se o.s. EPONA zabývá organizací zdravotních pobytů zaměřených na hipoterapii – letní tábory a krátkodobé pobyty pro rodiny s postiženými osobami. Mimo této činnosti EPONA usiluje o rozvoj společenského života rodin pečujících o handicapované dítě a v rámci integračních snah se do programů zapojují i rodiny se zdravými dětmi. Středisko praktické výuky

**MONOSKIZLIN**

Monoskizlin je neformální seskupení aktivních lidí, nadšenců, rodičů, jež už několik let vytváří podmínky pro aktivní prožívání volného času dětí i dospělých s širokým spektrem postižení. Veškeré činnosti jsou zacílené na celoroční aktivní pobyt v přírodě dostupný komukoliv, kdo o ně projeví zájem, se zaměřením na osoby s omezenou hybností např. po úraze, dále rozštěpem páteře i se speciálními výchovnými potřebami ( dětskou mozkovou obrnou, LMD, poruchou autistického spektra, mentálním postižením a další). Většina instruktorů/instruktorek, osobních asistentů/asistentek, řidičů, nosičů apod. jsou školení asistenti, speciální pedagogové, licencovaní sportovní instruktoři a do jednoho všichni dobrovolníci.

Tato organizace zajišťuje a vyučuje monoski – lyžování ve Ski areálu Troják, provozuje downhill ( sjezd ) na speciálním tandemovém terénním vozíku CIMGO v několika lokalitách s délkou tratí od 1 km do 2 km s převýšením až 320 m, pořádá pravidelné jízdy se psím spřežením po hřebeni Hostýnských vrchů, zajišťuje externě sportovně aktivizační programy pro nezisková sdružení s příbuzným zaměřením, dále jednodenní výlety za poznáním i do přírody.

**Ryzáček**

Ryzáček byl založený již v roce 2006. Od té doby se jeho zaměstnanci s pomocí koní snaží poskytovat odborné služby v oblasti hiporehabilitace, napomáhat integraci zdravotně i sociálně znevýhodněných osob do společnosti a vytvářet kladné prostředí vhodné pro jejich rozvoj.

V prostorách Ryzáčku se konají kvalitní vzdělávací a volnočasové aktivity pro děti, mládež i dospělé. Naši odborníci pořádají workshopy pro veřejnost i pro kolegy z oboru. Laicky řečeno využíváme všeho, co nám kůň pro terapii a nejen pro ni nabízí – pohyb, kontakt, emoce.

**HSC Havířov**

Handicap sport club Havířov je spolek, jehož vznik se datuje 28. listopadem 2012, kdy byly oficiálně zaregistrovány stanovy na ministerstvu vnitra. Poté byl HSC Havířov přijat nejprve do Českého svazu tělesné výchovy a následně do České federace Spastic handicap (ČFSH). Po prvním roce v čekatelském režimu jsme od 1. ledna 2013 plnohodnotnými členy ČFSH. Organizace sdružuje děti, mládež i dospělé s tělesným postižením, především se spastickým. Dále jejich rodiče, asistenty, spoluhráče, příznivce a přátele. Hlavní činností je organizace, rozvoj, zvyšování nabídky a vytváření podmínek pro sportovní a volnočasovou činnost osob s postižením. Prioritním sportem je boccia. Mimo klasickou sportovní činnost obnášející tréninky, turnaje a sportovní soustředění se věnuje i akcím propagujícím bocciu v daném regionu.

**Auxillium o.p.s**

Auxilium o.p.s. byla založena členy výboru občanského sdružení Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR. Posláním organizace je pozitivně ovlivňovat svou činností životní podmínky osob, jejichž život je ovlivněn zdravotním postižením (lidé se ZP od narození, osoby o ně pečující, i celé jejich rodiny). Své poslání naplňuje společnost těmito pohybovými aktivitami: volnočasové aktivity pro rodiny pečující o osoby s handicapem a volnočasové aktivit pro děti/osoby se handicapem. Podpora dětí a mladých lidí s těžkým stupněm ZP představuje komplex mnoha činností, z nichž jednou z nejdůležitějších je nalézat a realizovat vhodné alternativní možnosti rehabilitace. Rehabilitace provází děti s těžkým stupněm ZP od prvních okamžiků jejich života až do jeho konce. Zejména pak pro děti je rehabilitace nezbytným a často i bolestivým zlem. Proto tato organizace realizuje nabídku alternativních forem rehabilitačních činností. Tyto činnosti sice klasickou rehabilitaci dle konceptu Vojty či Bobatha nenahrazují, ale velmi vhodně ji doplňují. Často i snižují počet nezbytných klasických rehabilitačních cvičení a tak umožňují dětem s těžkým ZP prožívat i jiné činnosti než je rehabilitace. Některé z realizovaných aktivit projektu nejsou svým přínosem jen rehabilitací, učí děti s těžkým ZP dovednostem potřebným ke zdravému životnímu stylu.

**Jdeme Autistům Naproti z.s.**

# Jdeme Autistům Naproti - z.s. nabízí pomoc, podporu a poradenství rodinám s dětmi s poruchou autistického spektra. Poskytuje sociální služby raná péče a sociální reahbilitace, informace a osvětu veřejnosti, spolupracuje s odborníky i orgány státní správy a samosprávy, organizuje volnočasové aktivity pro děti, přednáškové akce...Mezi volnočasové aktivity této organizace patří letní příměstský tábor - příměstský tábor pořádá JAN z.s. vždy v období letních prázdnin po dobu 1 týdne. Je určen pro děti s poruchou autistického spektra (PAS), nabízí atraktivní celodenní aktivity (skákací hrad a malování na obličej, psychomotorické hry, výtvarné aktivity, aquapark, zoo, program v muzeu, interaktivní program Cirkus Levitare a další...). Přítomnost osobních asistentů zajišťuje individuální přístup a podporu pro každé dítě. Tábor probíhá denně od 8.00 do 16.00 hod. s přihlédnutím k potřebám a možnostem rodiny.

*Níže uvádíme ukázky realizovaných praxí studenty oboru aplikované pohybové aktivity a aplikovaná tělesná výchova.*

***Ukázka praxí aplikovaných pohybových aktivit u osob s tělesným postižením***

**Nabídka blokové praxe – cyklistický kurz s Centrem Paraple, Nové Zámky**

Centrum Paraple hledá 2 studenty na cyklistický kurz do Nových Zámků. Zkušenost s cyklistikou nutná!

Termín: 22.-27.9.2019

Místo: Nové Zámky, Nymbursko

Nabízíme: ubytování, strava

**Nabídka blokové praxe – Rekondiční pobyt (tábor) HandiCamp2019**

Organizace Rotaract Brno - hledá táborové vedoucí

Termín: 11.- 24.8.2019

Místo: Březejc u Velkého Meziříčí

Nabízíme: ubytování, strava

**Nabídka blokové praxe – vodácký kurz s Centrem Paraple**

Náplň práce: asistence na vodácké akci (pomáhání z/do lodi), vzhledem k fyzické náročnosti vhodné především pro muže

Termín: 10.- 15.6.2019

Nabízíme: dle domluvy s organizátorem akce

Místo: Vltava

**Nabídka blokové praxe – MČR handbike, Slovácký okruh**

Hledáme 10-15 studentů na zajištění závodu v rámci MČR.

Náplň práce: příprava, realizace MČR v handbiku

Termín: 24.-26.5.2019, samotný závod je 25.5.2019

Místo: Žeravice

Nabízíme: ubytování, strava, zkušenosti, raut, zábava

**Nabídka blokové praxe – asistence na putovním táboře organizace Help me**

Nabídka praxe (přednostně pro muže) - asistence na putovním táboře organizace Help me pro osoby tělesným a kombinovaným postižením (převážně DMO). Cílem akce je s vozíčkáři projít/projet předem naplánovanou trasu v severních Čechách. Náplň praxe zahrnuje osobní asistenci a realizaci připraveného programu.

Termín: 30.6.-7.7.2019

Místo: Severní Čechy (Litoměřicko a Děčínsko)

Nabízíme: ubytování, strava, doprava

**Nabídka průběžné praxe – 20. havířovský turnaj v integrované boccie**

Nabídka průběžné praxe na turnaji v boccie

Termín: 8.12.2018

Místo: Havířov

Nabízíme: oběd a občerstvení po celý den zdarma, materiální odměny

**Nabídka blokové praxe – soustředění atletiky vozíčkářů**

Bloková praxe pro 1-2 studenty

Termín: 2.-5.5.2018

Místo: Nymburk

Zajištěno: ubytování, stravování- plná penze, finanční odměna (možná i doprava, dle předchozí domluvy)

**Nabídka blokové praxe – sportovní dny Rehabilitačního ústavu Hrabyně**

Termín: 1.6.2018, 12:00-18:00 Desetiboj

2.6.2018, 7:00-14:00 Biatlon

Místo: Hrabyně

Zajištěno: ubytování na základě domluvy, občerstvení

**Nabídka průběžné praxe – trenér Boccii**

Handicap sport club Havířov hledá trenéry paralympijského sportu bociia pro tréninková místa v Ostravě a Olomouci

Termín: tréninky 2x týdně v úterý a čtvrtek

Místo: Olomouc, Ostrava- dle výběru

**Asistence při potápečském kurzu – Centrum Paraple**

Hledáme studenta- muže, na asistenci při potápěčském kurzu

Termín a místo: 10.3.2018 - seznamovací ponor v Praze, realizace kurzu: 21.-24.5.2018

**Nabídka průběžné praxe (osoby s postižením) – Turnaj v Boccie, řešení doprovodného programu**

Nabídka až pro 6 studentů

Termín: 8.4.2017

Nabízíme: oběd zdarma, odměna, večerní raut

Místo: Havířov, hala Slavie (možnost zajištění odvozu z Olomouce)

**Nabídka průběžné či blokové praxe (osoby s postižením) – Rehabilitační ústav Hrabyně**  
Praxi lze absolvovat týdenní, vícedenní či jednodenní:  
- pomoc na větších akcích typu La Manche, Desetiboj, floorbalové turnaje, Velikonoční tvoření...  
- realizace odpoledních volnočasových programů  
- asistence při pravidelných volnočasových aktivitách

Cílová skupina: klienty rehabilitačního ústavu jsou většinou lidé s neurologickým onemocněním či lidé s nemoci pohybového systému (lidé po cévních mozkových příhodách, po úrazech, spinální pacienti a lidé po náhradách kyčelních a kolenních kloubů...)

**Nabízíme:** ubytování, možnost zajištění stravy

**Plán větších akcí na rok 2017:**  
- Desetiboj 9. 6. 2017  
- Biatlon 24.6. 2017  
- Trail – O 16.9. 2017

**Nabídka průběžné praxe - pomoc při organizování vozíčkářské štafety**

Akce je součástí Olomouckého půlmaratonu.

Termín: 24.-25.6.2016, 22:00 - 6:00

Místo: Olomouc, Bezručovy sady

**Nabídka praxe - asistence při 1.kole české národní ligy rugby vozíčkářů, 26.-27.3.2016**

Asistence při zápase (nejlépe mužská)

Termín: 26.-27.3.2016

Místo: Kladno (dopravu asistenat z Olomouce zajistí sami hráči)

Hrazené: doprava, ubytování, strava

**Průběžná praxe- Hrabyně, 1. ročník "Trail - O" závodu**

Pomoc při realizaci závodu. čast ne cestovatelském festivale s námětem "překonávání překážek". Zajištění doprovodného programu: handbike

Termín: 10.10.2015, 8:00- 15:00h

Počet osob na praxi: 6-7 osob

Místo: Hrabyně (možnost bezplatného ubytování)

***Ukázka praxí aplikovaných pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením***

**Nabídka blokové praxe – cyklopobyt pro zrakově postižené**

Hledáme traséra na cyklopobytu pro osoby se zrakovým postižením

Termín: 24.-28.8.2019

Místo: Stráž nad Nežárkou

Nabízíme: ubytování, polopenze, proplacení cestovného

**Nabídka blokové praxe – Setkání rodin nevidomých dětí**

Náplň práce: příprava a realizace programu pro děti nevidomé i vidící

Termín: 8.-12.5.2019

Místo: Zlín

Nabízíme: ubytování, strava, cestovné

**Nabídka blokové praxe – letní tábor pro děti se zrakovým postižením**

Náplň práce: táborový vedoucí, Tyfloturistický oddíl při speciální Škole Jaroslava Ježka

Termín: 12.-26.7.2019

Místo: Jindřichovice pod Smrkem

Nabízíme: ubytování, strava, cestovné

**Nabídka blokové praxe – tábor pro nevidomé děti**

Náplň práce: táborový vedoucí, Spolek trochu jinak

Termín: 4.-11.8.2019

Místo: Březník na Vysočině

Nabízíme: ubytování, strava, cestovné

***Ukázka praxí aplikovaných pohybových aktivit u osob s mentálním postižením***

**Nabídka blokové praxe – Rekondiční pobyt (tábor) pro klienty s mentálním postižením**

Organizace SPMP - společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v Olomouci hledá 2 studenty jako vedoucí na daný pobyt

Termín: 12.-22.8.2019

Místo: Čekyně u Přerova

Nabízíme: ubytování, strava

**Nabídka blokové praxe – Národní hry Speciálních olympiád**

Termín: 25.-28.6.2018

Místo: Brno

Zajištěno: doprava, strava ubytování

**Asistence při pohybovém programu pro osoby s mentálním postižením**

Organizace: SPOLU Olomouc

Termín: každá středa 16:30- 18:00

Nabízíme: práce na DPP, proškolení, akreditovaný kurz osobních asistentů MPSV

Místo: Olomouc

**Asistence při plaveckém programu pro osoby s mentálním postižením**

Organizace: SPOLU Olomouc

Termín: každá středa 14:20- 15:50

Nabízíme: práce na DPP, proškolení, akreditovaný kurz osobních asistentů MPSV

Místo: Olomouc

**Víkend pro rodiče s dětmi s mentálním postižením a autismem**

Termín: 23.-24.9. 2017.

Nabízíme: stravování a ubytování.

Místo: Chatový tábor Ekojoga, Bělá pod Pradědem-Domašov

***Ukázka praxí aplikovaných pohybových aktivit u osob se sluchovým postižením***

**Nabídka průběžné praxe – MČR neslyšících MTB Cross Country**

Nabídka praxe pro 2 studenty

Termín: 24.6.2018

Místo: Radíkov u Olomouce

**Nabídka průběžné praxe – Celostátní hry sluchově postižené mládeže**

Nabídka praxe pro 5-7 studentů

Termín: 14.-16.5.2018

Místo: Olomouc

**Průběžná praxe - Den pro děti s TAMTAM (Středisko ráné péče pro děti se sluchovým postižením)**

Termín: 26.6.2015, od 15-19h

Místo: Olomouc, Smetanovy Sady, u restaurace Fontána

Nabídka praxe pro 8 studentů.

Zajištění stanovišť zaměřených na pohybové aktivity