

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Plavecké pomůcky ve výuce osob  
s mentálním postižením**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

**PaedDr. Irena Čechovská, CSc.**

Vypracovala:

Bc. Kateřina Komárková

Praha, květen 2021

Prohlašuji,

že jsem závěrečnou diplomovou práci na téma Plavecké pomůcky ve výuce osob s mentálním postižením vypracovala samostatně, s pomocí pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Praze dne .....

Podpis .....

### Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem potvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že jí uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

**Poděkování:**

Chtěla bych především poděkovat za odborné konzultace a mnoho cenných rad od paní doktorky Čechovské, které si velice vážím pro její práci v oblasti vědy a výzkumu v plavecké výuce. Dále děkuji všem respondentům za čas věnovaný vyplnění dotazníku a poskytnutí osobních zkušeností. V neposlední řadě děkuji rodině a přátelům za trpělivost a podporu během studia na UK FTVS.

## **Abstrakt**

**Název:** Plavecké pomůcky ve výuce osob s mentálním postižením

**Cíle:** Hlavním cílem diplomové práce je zaměřením se na efektivní využívání plaveckých pomůcek v učení mentálně postižených jedinců. Záměrem práce je prostřednictvím dotazníku získat informace od učitelů plavání osob s mentálním postižením v České republice. Následně ze získaných dat vzešlých z dotazníkového šetření navrhnout optimalizaci využití plaveckého nadlehčení i dalších plaveckých pomůcek během pohybového učení ve vodě.

**Metody:** Pro výzkum byla zvolena metoda dotazníkového šetření, kterého se účastnili učitelé plavání, kteří se dlouhodobě věnují dané problematice. Prostřednictvím dotazníkového šetření se autorka snaží hlouběji prozkoumat a analyzovat úroveň plavecké výuky v praxi. Získaná data z dotazníkového šetření byla důkladně analyzována a utříděna do jednotlivých tabulek.

**Výsledky:** Výzkum prokázal, že v českém prostředí u osob s mentálním postižením dochází k inkluzi do plavecké výuky. V českém prostředí nelze hovořit bezprostředně o plavecké výuce osob s mentálním postižením, protože výuka zahrnuje i jiné druhy zdravotního postižení. Při plavecké výuce dochází k využívání služeb asistenta. Určité pomůcky jsou ve výuce preferovány a některé se naopak nevyužívají. Využívání plaveckých pomůcek je ve výuce ovlivněno odbouráváním strachu z vody a potřebou zajistit bezpečnost.

**Závěr:** Z šetření vyplývá, že plavecké pomůcky jsou ve výuce osob s mentálním postižením oblíbené a často využívané. Úspěšné zařazování pomůcek do výuky je vždy ovlivněno řadou faktorů, mezi které patří: druh pomůcky, forma a etapa plaveckého vzdělávání, způsob držení pomůcky a rozsah mentálního postižení.

**Klíčová slova:** mentální postižení, plavecká výuka, plavecké pomůcky,

## **Abstract**

**Title:** Swimming Aids in the Swimming Classes for Mentally Disabled

**Objectives:** The aim of the thesis is to identify the effectiveness of swimming aids in the education of mentally disabled. The objective was to collect information from the lecturers of swimming classes for mentally disabled people in the Czech Republic. Finally, the data obtained from the questionnaire could suggest the use of floatation aid or other swimming aid during the process of learning how to swim and move in the water.

**Methods:** A method of a questionnaire was used to collect the information: selected swimming lecturers specializing in swimming of disabled were invited to fill it out. Answers were analyzed and interpreted in the results section of the thesis, and were supported with tables.

**Results:** Author's research has shown that the inclusion of mentally disabled in swimming classes has progressed. However, in the Czech Republic it was impossible to focus solely on mentally disabled as the swimming classes usually involve people with other disabilities as well. The use of an assistant during the swimming classes was very common. Author confirmed the preference of certain swimming aids among the lecturers, and on the other side, some aids were no longer used. Finally, the use of swimming aids mainly supported the overcoming of a fear from water and increased safety.

**Conclusion:** The research showed that swimming aids are very popular and very common in swimming classes for mentally disabled people. The successful use of teaching aids is influenced by a number of factors: the type of aid, the structure and the advancement of a swimming class, the method of a grip of the aid, and the severity of a mental disability.

**Keywords:** Mental Disability, Swimming Classes, Swimming Aids

# Obsah

1.	Úvod.....	1
2.	Teoretická část .....	2
2.1	Osoby s mentálním postižením .....	2
2.1.1	Mentální postižení.....	2
2.1.2	Pohybové učení osob s mentálním postižením .....	7
2.1.3	Sport osob s mentálním postižením .....	12
2.2	Plavecká výuka osob s mentálním postižením.....	17
2.2.1	Didaktika plavání .....	17
2.2.2	Specifika plavecké výuky v souvislosti s mírou mentálního postižení ....	22
2.3	Pomůcky v plavecké výuce .....	27
2.3.1	Klasifikace pomůcek, historický úvod, současnost .....	27
2.3.2	Vhodné, nevhodné pomůcky .....	31
2.3.3	Metoda nadlehčení .....	32
3.	Cíle, výzkumné otázky a úkoly práce .....	35
3.1	Cíle .....	35
3.2	Výzkumné otázky.....	35
3.3	Úkoly práce .....	36
4.	Metodická část .....	37
4.1	Dotazníkové šetření.....	37
4.2	Respondenti – učitelé plavání .....	38
4.3	Sběr a zpracování dat .....	39
5.	Výsledková část .....	40
5.1	Charakteristický profil učitele.....	40
5.2	Prostředí a průběh výuky .....	42
5.3	Plavecké pomůcky a jejich využívání .....	47

5.4	Mentálně postižení klienti .....	57
6.	Diskuse.....	62
7.	Závěr .....	67
8.	Seznam použité literatury .....	68
	Přílohy.....	74
	Příloha 1 Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS.....	75
	Příloha 2 Dotazníkové šetření.....	77
	Příloha 3 Seznam tabulek .....	82
	Příloha 4 Inventář vhodných plaveckých cvičení .....	84



# 1. Úvod

Téma diplomové práce bylo autorkou zvoleno na základě potřeby upozornit na opomíjená specifika výuky plavání osob s mentálním postižením, popsat a posoudit převažující využití plaveckých pomůcek a dále doporučit korektní využívání v průběhu pohybového učení ve vodě. „*S ohledem na aktuální trendy v oblasti péče o osoby se speciálními vzdělávacími potřebami, jedince s mentálním postižením nevyjímaje, je věnována stále větší pozornost vyrovnávání příležitostí těchto jedinců v oblasti edukace, pracovního začlenění, ale i společenského života.*“<sup>1</sup> Způsob na jejich plnohodnotné, inkluzivní začlenění do společnosti se stále objevuje a rozvíjí. V současnosti je zvláště v prostředí školství inkluze mentálně postižených kontroverzním tématem. Lidé se specifickými potřebami by neměli být chápáni jen jako objekt zkoumání inkluze. Jsou totiž především důležitou součástí různorodosti společnosti, do které patří.

Výuku osob s mentálním postižením začala autorka práce vnímat již na střední škole a dále velmi intenzivně v průběhu studia na UK FTVS prostřednictvím hospitací a později v roli asistenta výuky v mnoha plaveckých klubech v Praze, kde se blíže seznámila s variabilitou používání pomůcek při výuce mentálně postižených klientů. Plavecké pomůcky jsou nedílnou součástí plavecké výuky a ve výuce se používají z mnoha důvodů.

Cílem diplomové práce je posoudit efektivitu využití nadlehčovacích a dalších pomůcek používaných v současné plavecké výuce osob s mentálním postižením. Z vybraných okruhů dotazníkového šetření budou autorkou sestaveny výzkumné otázky, pomocí kterých bude hledat odpovědi na danou problematiku. Respondenty dotazníkového šetření jsou učitelé plavání, kteří jsou zapojeni do procesu plavecké výuky mentálně postižených klientů v České republice. Z obdržených dat z dotazníkového šetření se bude autorka snažit o vyhodnocení indikací a kontraindikací použití nadlehčovacích pomůcek u zvolených plaveckých způsobů. Na základě získaných informací bude navrhnout inventář vhodných cvičení pro vybrané plavecké způsoby, které umožní zkvalitnění plavecké výuky. O závěrech z dotazníkového šetření bude referováno ve výsledkové části a v diskusi.

---

<sup>1</sup> Bendová, Zikl (2011, s.7)

## 2. Teoretická část

### 2.1 Osoby s mentálním postižením

#### 2.1.1 Mentální postižení

Úvodem se zdá nezbytné rozlišit pojmy mentální retardace a mentální postižení. Oba tyto termíny jsou stále používané, avšak definice bývají různé. Pro tuto práci se autorka přiklání k užívání výrazu osoba s mentálním postižením.

Dle Vaška (1996) termín mentální retardace pochází z latinských slov mens a retardare, ve druhém pádě mens, tedy mentis znamená mysl a retardare se překládá jako slovo zaostávat. Spojení slov mentální retardace je výraz, který se začal ve světě používat ve třicátých letech 20. století Americkou společností pro mentální deficienci. Fischer a Škoda (2008) se shodují, že mentální retardace je výrazem pro celkový již vrozený defekt rozumových schopností. Valenta a Müller (2003) tvrdí „*mentální retardaci lze definovat jako vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální, perinatální i postnatální etiologií.*“<sup>2</sup>

Pojem mentální postižení se dle Protivínské (2006) rozšířil po konferenci světové zdravotnické organizace (WHO) v Miláně roku 1959. Díky této konferenci se přestala používat řada nevhodných a zcela nepřesných výrazů z minulosti. Krejčířová (2002) vysvětluje, že mezi zdravotně postiženými jedinci se jedná o specifickou skupinu, která má ve vědní oblasti speciální pedagogiky vlastní obor. Psychopedie nebo také speciální pedagogika mentálně postižených, jak bývá tento obor nazýván se zabývá vzděláváním mentálně postižených na všech úrovních.

Valenta a Müller (2003) upozorňují, že všudypřítomné polidšťování se významně odráží v neustálé změně v terminologii právě oboru psychopedie. „*Snad žádný jiný obor lidské činnosti (s výjimkou psychiatrie) nemá s terminologií tak velké problémy etického rázu jako psychopedie.*“<sup>3</sup> Často bývají nahrazována i dlouhodobě zavedená slova, která

---

<sup>2</sup> Valenta, Müller (2003, s. 12)

<sup>3</sup> Valenta, Müller (2003, s. 7)

svým významem nikoho neurážejí a neponižují. Neustále se obměňující termíny, vyvolávají zmatečnost a chaotičnost. Následně z toho vyplývá, že zcela jinou mluvou v dané problematice mezi sebou hovoří lidé napříč sociálními skupinami. Odlišná je komunikace médií, lékařů, pedagogů či rodičů nebo pečovatелů mentálně postižených. Odehnalová (2007) vyjmenovává zastaralé pojmy, kterými byly lidé s mentálním postižením dříve označováni např.: mentální defektivita, idiocie, slabomyslnost, duševní úchylnost, duševní opožděnost, rozumová zaostalost apod. Dále vysvětluje, že nyní převažuje trend označující oba výrazy mentální postižení i mentální retardace jako synonyma.

Avšak Krejčířová (2002) podotýká, že definovat mentální postižení není snadné, jelikož definici ovlivňuje oblast zkoumání. Při určování stupně inteligenčního kvocientu, zkráceně IQ hovoříme o kvalitativním vymezení velikosti postižení. Sociální oblast řeší problémy mentálně postižených se začleňováním do společnosti. Biologický směr rozebírá nezvratné poškození mozku a s ním spjaté závažné odchylky v poznávací činnosti.

Mentálně postižený člověk má podprůměrný inteligenční kvocient (IQ). Inteligencí se rozumí schopnost abstrakce, schopnost učit se novým věcem, logicky myslet, jednat systematicky a cíleně. Americká psychiatrická asociace (American Psychiatric Association) definuje mentální retardaci jako stav, kdy osobnostní úroveň fungování klesá během vývoje pod průměrem nejméně o dvě standardní odchylky, a navíc je spojena s alespoň dvěma z následujících oblastí:

1. zhoršená komunikace (psaný jazyk, výraz, porozumění)
2. sociální přizpůsobivost (mezilidské vztahy, volný čas, rekreace)
3. aktivity běžného dne (oblékání, stravování, hygiena)
4. motorika (jemná a hrubá) <sup>4</sup>

Klasifikace mentálního postižení dle světové zdravotnické organizace (World Health Organization, WHO) je vyjádřena v publikaci MKN-10 (2018) mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. Světová zdravotnická organizace vydává pravidelně aktualizované publikace se směrnici.

---

<sup>4</sup> Aharoni (2005, s.33-47)

V publikaci: Mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů je rozdělení kapitol a oborů ohraničeno vlastním identifikačním písmenem. Přesná diagnóza je blíže specifikována číslem za tímto písmenem, vysvětlují Valenta a Müller (2003).

U *lehké mentální retardace*, která je značena F70 se stupeň IQ nachází v rozmezí 69 až 50. Josefíková (2010) píše, že při klidném a pomalém tempu jsou takto postižené osoby schopny vykonávat téměř všechny činnosti v oblasti soběstačnosti a sebeobsluhy jako běžná populace, ale s jistým vývojovým opožděním. V dospělosti jsou jedinci běžně schopni jednodušší práce a udržování sociálních vazeb.

V případě *střední mentální retardace* označované F71 je stupeň IQ v rozmezí 49 až 35 Kudláček a kol. (2014) udává, že je potřebný dohled a výpomoc v náročnějších úkonech. V dospělosti je u takto postižených jedinců nutná podpora v zaměstnání a při vystupování ve společnosti. Pracovní uplatnění je možné nalézt v chráněných dílnách či na chráněných pracovištích.

*Těžká mentální retardace* s medicínským označením F72, kde je stupeň IQ v rozmezí 34 až 20. Již od raného dětství je u těchto osob nezbytná pomoc a asistence. V ojedinělých případech je nutné přistoupit k opatřením znemožňujícím právní úkony, či k celkovému zbavení svéprávnosti, vysvětluje Kudláček a kol. (2014).

Při *hluboké mentální retardaci* vyznačené F73 je stupeň IQ maximálně 20. Takto postižený jedinec je nesamostatný a bez stálé pomoci se v průběhu života neobejde. Kudláček a kol. (2014) předkládají, že při nepřerušované, dlouhodobé snaze lze dosáhnout osvojení si orientačních a hygienických návyků potřebných pro aktivity běžného dne.

U takzvané *jiné mentální retardace* označované F78 je velice obtížné přesné určení mentálního postižení z důvodů dalších přidružených postižení. Těmito přidruženými postiženími bývají nejčastěji tělesné a sensorické. Při poruchách autistického spektra jsou časté těžké poruchy chování.

*Neurčená* nebo také *nespecifikovaná mentální retardace* s označením F79 je velice složitou skupinou, zde je mentální postižení prokázáno, avšak pro nedostatek informací není možné správně určit do které z výše popsaných skupin jedinec s takovým postižením patří, vysvětluje Černá a kol. (2008) a dodává, že touto skupinou se světová zdravotnická organizace snažila sjednotit klasifikace mentálních postižení. Černá a kol.

(2008) také poukazuje na to, že ne každá země užívá stejného klasifikačního rozdělení. Rozdílným systémem v klasifikaci mentálních postižení se řídí ve Spojených státech amerických a z evropských zemí se užívá jiné označování například ve Španělsku. Zde se využívá Diagnostický a statistický manuál duševních poruch publikovaný Americkou psychiatrickou asociací (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), která rozděluje mentální postižení dle hloubky.

Rozdělení mentálního postižení dle příčin bývá posuzováno dle mnoha faktorů. Valenta a Müller (2003) rozebírají příčiny endogenní (vnitřní) i exogenní (vnější), dále příčiny vrozené či získané a vlivy prenatální (před porodní), perinatální (během porodu) a postnatální (po porodní).

S ohledem na výzkum příčin mentálního postižení, Krejčířová (2002) upozorňuje, že se nachází spíše v počátcích nežli na konci. Etiologii vzniku mentálního postižení rozděluje Krejčířová (2002) na dva různé pohledy.

1. Pohled zahrnující z velké části genetické dispozice, s malým důrazem na prostředí a způsob výchovy jedince.
2. Pohled vyzdvihující prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá a které hraje důležitou roli ve výchově. Nebere v potaz dědičné dispozice.

Lidé s mentálním postižením tvoří ve společnosti početnou skupinu. Kudláček (2014) potvrzuje, že mezi postiženými jsou tyto lidé nejpočetnější skupinou a uvádí důvody, kvůli kterým zůstávají osoby s mentálním postižením v pozadí veřejnosti oproti jiným zdravotním postižením. Mezi hlavní důvody řadí Kudláček (2014) fakt, že na sebe neupoutávají pozornost zřetelnými somatickými rozdíly nepotřebují pro aktivity běžného dne, ani pro aplikované pohybové aktivity kompenzační pomůcky, nezvládají odkazovat na vlastní práva a potřeby a kvůli výrazným problémům v komunikaci jsou stále médií neatraktivní. Zdravá majoritní společnost, tak není dostatečně informována o schopnostech osob s tímto postižením.

Fischer a Škoda (2008) se snaží nastínit hlavní charakteristické rysy v mluvě osob s mentálním postižením.

- Nesrozumitelná výslovnost vedoucí k nepochopení.
- Z důvodu velmi malé slovní zásoby se objevuje neschopnost porozumění i při běžné komunikaci, při které se nepoužívá složitějších výrazů. Pochopení ironie,

vtipu, slov přejatých z cizích jazyků či náročných slovních obrátů je zcela vyloučené. Během rozhovoru je vhodné použít, co nejpřesnějších a nejmýstižnějších výrazů a hovořit stručně.

- Objevuje se i takzvaná jazyková necitlivost způsobující nepříjemné situace během rozhovoru.

Pro rozvoj komunikace doporučuje Šarounová a kol. (2014) u osob s mentálním postižením využívat speciální metody a pomůcky. Každý je jiný, a tak i zde je důležité umět přizpůsobit metody každému zvlášť tak, aby mu vyhovovaly, a především docházelo ke zlepšování a rozvíjení vzájemné komunikace. Zde je možné využít metod alternativní a augmentativní komunikace. Augmentativní a alternativní komunikace se snaží hledat možnosti pro dorozumívání u osob, kde není možné využívat klasickou psanou mluvu či řeč. Oblíbené bývá využívání počítačových programů, prstové abecedy, obrázků, fotografií či symbolů, které znázorňují daný výraz. Avšak je možné se setkat s různými klienty a u některých přichází v úvahu využití jen zlomku z doporučení pro augmentativní a alternativní komunikaci, jak zmiňuje Šarounová a kol. (2014). „*Takřka každý se může ve své komunikaci posunout alespoň o malý krůček dál, vždy záleží na tom, jaké cíle si klademe.*“<sup>5</sup> Výhodou může být i fakt, který popisuje Krejčířová (2002), že u osob s mentálním postižením nemusí být nijak postižena výslovnost hlásek. Pro běžný život je velice důležité, aby se naučili jakýmkoliv způsobem komunikovat, protože umět se vyjádřit patří k nejdůležitějším krokům k socializaci a osamostatnění se, navíc tato skutečnost významně navyšuje kvalitu života.

Krejčířová (2002) píše, že proces socializace mentálně postižených je celoživotním procesem. Společnost se musí snažit o včasnou diagnostiku jedinců s mentálním postižením, protože od toho se odvíjí celý koloběh socializace. Důležité je také zapojení všech složek ucelené rehabilitace-léčebné, sociální, pedagogické a pracovní. Bečvářová a kol. (2016) vysvětlují, že v dnešní době mají osoby se specifickými potřebami jedinečnou možnost zapojení se do běžného pracovního prostředí. Právě pracovní činnost je výborným prostředkem pro určitý rozvoj dovedností, seberealizaci a navázání nových kontaktů. „*Práce je charakteristickým atributem dospělosti a samostatnosti*

---

<sup>5</sup> Šarounová a kol. (2014, s.103)

*každého člověka bez ohledu na to, jestli se jedná o člověka zdravého nebo zdravotně znevýhodněného.“<sup>6</sup>*

Fischer a Škoda (2008) udávají typické vlastnosti osob s mentálním postižením. Mezi nejčastější vlastnosti řadí níže uvedené.

- Malý stupeň rozumových schopností, který se odráží v neschopnosti přizpůsobení se všednímu životu a aktivitám běžného dne.
- Jedná se o vrozené postižení, kdy již od příchodu na svět, se dítě neformuje běžným směrem, jak by mělo.
- Mentální postižení je nezvratné. Do jisté míry je možné výchovou formovat jistá zlepšení, ale je téměř nemožné až zbytečné očekávat progres. *„Horní hranice dosažitelného rozvoje každého takto postiženého člověka je dána jak závažností a příčinou defektu, tak individuálně specifickou vhodností působení prostředí, tj. edukačních a terapeutických vlivů.“<sup>7</sup>*

## **2.1.2 Pohybové učení osob s mentálním postižením**

Člověka již od narození ovlivňuje mnoho procesů vznikajících v centrální nervové soustavě (CNS), které řídí motoriku. Například vznikají propojení mezi nervovými buňkami a objevují se nové chemické látky, které si vzájemně předávají informace, tzv. vzruchy. Červenková, Kolář (2018)

Narušením CNS nejčastěji dochází k projevům opožděného motorického vývoje, poruchám v oblasti smyslového vnímání a mentálnímu postižení. Květoňová-Švecová (2014)

U každého zdravého dítě v určité fázi vývoje můžeme pozorovat: natahování se za předmětem-hračkou, zvedání hlavičky, pokusy o sed a vstávání. Pro rodiče mohou být tyto motorické projevy ukazatelem, zda je vývoj mozku v pořádku či ne. *„Vývoj držení těla a pohybových funkcí je určitým zrcadlem vývoje mozku.“<sup>8</sup>* Dle posturálních a lokomočních funkcí, které souvisejí se vzpřimováním a následnou chůzí lze posoudit,

---

<sup>6</sup> Bečvářová a kol. (2016, s.109)

<sup>7</sup> Fischer, Škoda (2008, s.92)

<sup>8</sup> Červenková, Kolář (2018, s.59)

co je pro vývoj dítěte z hlediska věku běžné. Důležité je nehodnotit pouze kdy, ale také jakým způsobem pohyb dítě provádí. Důvodem k znepokojení nemusí být jen opožděný vývoj, ale také špatné posturální návyky například průběh, jakým způsobem dítě zvedá hlavičku, leze či vstává. Pro novorozenecké období jsou charakteristické spontánní motorické pohyby iniciované mozkiem. U těchto pohybů nesmí docházet k trhání a záškubům, ale k pomalému a klidnému provedení. Pohyby zvané také general movements mohou odrážet formu a strukturu postižení. Napomáhají rozeznat ve které části mozku je motorika postižena. Jsou první signalizací, že je s vývojem něco v nepořádku a udávají informace o rozsahu postižení. Červenková, Kolář (2018)

Termín vývoj v sobě zahrnuje schopnosti motorické (pohybové) a mentální (duševní). Mezi mentální schopnosti se řadí také schopnost percepce (vnímání), sociálního chování a řeči. Květoňová a Švecová (2004) dále připomínají, že je mnoho vrozených vad, které se objeví až s časem. Mohou na ně poukazovat nepatrné indicie, kterým je však potřeba věnovat zvýšenou pozornost. Pro posouzení psychomotorického vývoje dítěte se využívají speciální škály, testy a schémata. Nejčastěji bývají posuzovány pohybové schopnosti dítěte, které zahrnují jemnou a hrubou motoriku. Zjišťuje se také schopnost vnímání prostřednictvím zraku a sluchu, orientace v prostoru, sociálního chování, samostatnost a sebeobsluha. Na základě vyhodnocených výsledků z vyšetřovacích testů je dítě zařazeno podle stupně inteligence. Květoňová, Švecová (2004)

Valenta a Müller (2003) vymezují doporučené hry pro mentálně postižené děti na základě ontogeneze.

- Funkční hry, které jsou prostředkem k rozvoji senzomotoriky v kojeneckém období.
- Manipulační hry jsou charakteristické pro batolecí období, ve kterém má dítě potřebu vše zkoumat ohmatáváním věcí. Následuje hra se získaným předmětem.
- Napodobovací hry, jedná se o nápodobu lidských aktivit či zvířecích zvuků probíhají okolo druhého až třetího roku života a mají výrazný vliv na rozvoj řeči.
- Receptivní hry je možné pozorovat od kojeneckého období až po čtvrtý rok života, jde o vnímání podnětů z okolí (televize, písničky, pohádky atd.) a jejich přetváření do pohybových činností.



- Úlohové hry se objevují mezi třetím a pátým rokem, kdy dítě napodobuje běžné denní aktivity rodičů a jejich chování při těchto aktivitách (úklid domácnosti, nakupování v obchodě, návštěva lékaře atd.). Mají vliv na psychiku, socializaci a emoční citění.
- Konstruktivní hry vznikají na základě her manipulačních, už od prvního roku až po dobu školní docházky. Vyskytuje se v nich dítětem zvolený předmět, který je vede ke splnění určitého cíle. Například jde o hry s pískem, vodou, navlékání korálků, skládání puzzle, stavění stavebnice atd.

Květoňová a Švecová (2004) říkají, že postižení mozku hraje důležitou roli v pyramidovém systému. Pyramidový systém je iniciátorem volní motoriky. Pokud je omezena kooperace svalů mezi napětím a uvolněním jsou svaly ztuhlé a objevuje se nadměrná reflexní pohotovost. Květoňová a Švecová (2004) následně určují pět hlavních symptomů. Mezi tyto symptomy řadí:

- upjaté držení těla,
- potíže s rovnováhou,
- stále se opakující pohybové vzory,
- výrazně omezená motorika,
- problémy v jemné motorice.

Děti si volí hru na základě svých priorit a schopností, za její pomoci se učí poznávat svět kolem sebe. Ve vývoji dítěte má hra význam v oblastech kognitivní, tělesné a společensko-sociální. Hra nabízí dětem možnost úniku z reality běžného života. Všednost dní a s nimi spjatá pravidla a tempo, které udávají rodiče, je pro děti vyčerpávající. Děti ve hře nacházejí svět plný volné zábavy a potěšení. „*Spontánní dětská hra se odehrává dobrovolně, je naprosto poutavá a příjemná a dítě je k ní přirozeně motivováno.*“<sup>9</sup>

Slepička, Hošek a Hátlová (2009) vysvětlují, že motorika podněcuje myšlení člověka. Pohyb jako takový je u lidí nezbytný, jelikož právě přes pohyb je prokazován život.

---

<sup>9</sup> Kurtz (2015, s.11)

Pohyby velkých svalových skupin včetně pohybů celého těla jsou označovány pod souhrnným názvem hrubá motorika. Jedná se o chůzi, běh, skoky, držení rovnováhy, chytání a házení atd. Pro hrubou motoriku jsou specifické dva typy vjemů, jsou jimi vestibulární a proprioreceptivní. Vestibulární vjemy jsou důkazem zemské přitažlivosti a jsou vedeny skrze receptory ve vnitřním uchu. Propriorecepce neboli vnímání polohy těla a pohybů je vedeno přes receptory umístěné ve svalech a kloubech. Mozek v reakci na smyslové vnímání během pohybové aktivity analyzuje a vyhodnocuje následnou činnost těla. *„Z tohoto hlediska je smyslová zpětná vazba, jež se objevuje při pohybových činnostech, důležitým faktorem v procesu motorického učení.“*<sup>10</sup> Pohybová činnost má u osob s mentálním postižením kladný vliv na stimulaci poznávacích funkcí. Přirozeně se rozvíjí paměť, pozornost, vnímání, řeč, myšlení a představivost. (Kvapilík a Černá, 1990 in Kudláček 2014)

Aharoni (2005, s.2) ve svém článku publikovaném v International Journal of Adolescent Medicine and Healthy (IJAMH) vysvětluje, že motorické dovednosti jsou nezbytné pro všechny osoby s mentálním postižením. Přispívají k aktivně strávenému volnému času, hře, i přípravě na budoucí povolání. Motorické dovednosti jsou také důležité pro zdraví a všeobecnou pohodu, kromě fyzických a zdravotních výhod mají pohybové aktivity také sociální hodnotu. Pohybové aktivity poskytují příležitosti pro získání sebevědomí, seberealizaci a schopnost řešit problémy každodenního života. Množství dospívajících osob s mentálním postižením má stejně dobré fyzické dispozice jako stejně staří zdraví jedinci. V současné době se jeví jako velice obtížné vyrovnat se nátlaku a požadavkům vyžadovaného okolí. Pomoc a přispět může kvalitní výuka, podpora rodiny, školy a kolektivu přátel (Aharoni 2005, s.3).

U osob s mentálním postižením je v procesu pohybového učení velice obtížné využívání představivosti při vysvětlování úkolu. Alternativou může být praktická nápodoba nebo ukázka. Celkově je možné usoudit, že proces pohybového učení se bude prodlužovat s narůstající obtížností pohybových úkolů. *„Formování smyslu pro vnímání pohybu, většinou specifického pro určitý sport, může být u osob s intelektovým postižením časově mnohem delší než u nepostižených.“*<sup>11</sup> Při nácviu pohybových dovedností jsou znatelné

---

<sup>10</sup> Kurtz (2015, s.21)

<sup>11</sup> Tilinger (2009, s.52)

rozdíly v rychlosti osvojování, ale také v již naučeném využívání pohybových dovedností. Možnost volby z více osvojených variant, je ojedinělá. Jedinec, který ovládá více dovedností specifických pro určitý sport, v soutěžním prostředí zvolí vždy jen jednu. Pro děti s mentálním postižením platí pro nácvik pohybových dovedností stejná období jako u nepostižených, tedy takzvaný zlatý věk. Tilinger (2009)

Proces pohybového učení je pomalý a můžou se vyskytovat určité odchylky, je tedy vhodné zaměřit se na specifika, která výuku osob s mentálním postižením doprovázejí. Výrazným specifikem jsou kognitivní funkce, smyslové vnímání je prioritní pro výchovně vzdělávací proces. Narušeno je myšlení i řeč, obtížné je porozumět i významu slov. Chybí schopnost abstrakce i generalizace. Paměť je z pravidla krátkodobá a mechanická a rozlišování důležitých informací od nepodstatných neumí rozdělit. Problémem je neschopnost udržet koncentraci po delší dobu, následně vzniká rychlejší nástup únavy. Únava nastává jako odpověď organismu na zátěž, účelné je častěji obměňovat činnosti. Emoce jsou u osob s mentálním postižením rozvinuté a velice intenzivní. Charakteristická je u těchto jedinců nerozhodnost a výbušnost. Žádoucí je motivovat, aktivovat a pomoci ke zvládnutí úkolu. Ješina a kol. (2013)

Osoby s mentálním postižením mají určitá nadání i omezení, je proto nezbytné brát v úvahu možnosti spojené s individuálními pohybovými dovednostmi a následnými pohybovými činnostmi provozovanými po celý život. Bazální dovednosti spjaté s vývojem motoriky u každého jedince mohou být vrcholem, pro rekreační sportování i pro projev soutěžních dovedností. Efektivitu rozvoje pohybových dovedností u osob s mentálním postižením bude z velké míry určovat kvalifikovanost, motivace a empatie pedagoga. Mezi dané dovednosti je možné zařadit mobilitu, manipulaci a úchop, dovednosti specifické pro činnost ve vodním či zimním prostředí. (Válková 2012 in Kudláček 2014)

Při pohybovém učení je vhodné využití speciálních pomůcek (zvukové hračky, hračky různých tvarů), ale i těch obyčejných (kelímky, míčky, pet-lahve). Přínosné jsou činnosti psychomotorického charakteru (házení na cíl, kuželky). Populární aktivitou je tanec a turistika v přírodě. (Karásková, Ješina 2007 in Kudláček 2014)

Žáci s mentálním postižením jsou ve vzdělávání podporováni, ovšem důležitější, než všechny úpravy učení je přístup pedagoga. Učitel musí chápat individualitu každého žáka, být korektní a trpělivý. Kombinací verbálních pokynů a praktické ukázky lze

dosáhnout úspěchu. Rozložení zadání na jednodušší části žákům výrazně ulehčí řešení úkolu. Po splnění úkolu by mělo, co nejrychleji docházet ke zpětné vazbě z důvodu krátkodobé paměti osob s mentálním postižením. Obsah vzdělání by měl vždy zahrnovat pouze podstatné dovednosti. Černá a kol. (2008)

### **2.1.3 Sport osob s mentálním postižením**

Ve školní tělesné výchově je nevyhnutelná modifikace obsahu výuky pro osoby s mentálním postižením (MP). Na základních školách speciálních jsou specifika ve vzdělávání samozřejmostí. Speciální základní školy mají rámcové vzdělávací programy (RVP – ZŠS), dle kterých je výuka tělesné výchovy (TV) vedena. Tyto RVP – ZŠS jsou rozděleny na dvě části. První část se týká studentů se středně těžkým MP, druhá část se zabývá studenty s těžkým stupněm MP se souběžným postižením s více vadami. Objevují se i novější, modernější možnosti v realizaci výuky v této oblasti na základních školách (ZŠ) speciálních. Například zdravotní tělesná výuka (ZTV) pro žáky s MP, pohybová výchova (PV) a rehabilitační tělesná výchova (RTV). Všechny zmiňované výchovy (ZTV, PV, RTV) jsou v rámcovém vzdělávacím programu pro ZŠ speciální popsány a vedeny jako součást pro oblast Člověk a zdraví pro žáky s těžkým MP souběžným s více vadami, dodává Kudláček (2014).

Kudláček (2014) dále rozvádí, že studenti s lehkou formou MP, nevyžadují nadbytečné úpravy ve výuce a jejich vzdělávání je vedeno prostřednictvím RVP ZV – LMP, kde jsou změny oproti normě velice nízké. Zcela rozdílné je to u studentů se středně těžkým a těžkým MP, při kterém je vhodné využít odborného přístupu ZŠ speciálních či praktických. Kudláček (2014) poukazuje na nynější trend v inkluzivním vzdělávání MP studentů, který se pro TV jeví jako nevhodný až nesmyslný. Důvodem nespokojenosti s inkluzí ve vzdělávání je menší hodinová dotace pro TV na školách běžného vzdělávacího proudu oproti speciálním školám. Tělesná výchova je pro tyto děti zvláště důležitá a na běžných školách učitelé často ani neznají postupy, jak tyto děti do výuky zapojit.

Dle Válkové (2014) lze pohybové aktivity u osob s MP rozdělit do tří oblastí, které se mohou vzájemně obohacovat a prolínat. Mezi tyto oblasti řadí Válková (2014) Sport (provozovaný výkonnostně), tělesnou výchovu (součást povinné školní docházky) a rekreační pohybové aktivity (podpora zdraví, relaxace, zábava).

Charakteristiky oblastí, ve kterých se mohou osoby s MP pohybově realizovat na základě svých individuálních možností a potřeb jsou následující.

### 1. Sport

- Pravidelný a odborně vedený trénink.
- Snaha o dosažení, co nejlepších výsledků.
- Zaznamenávání výsledků.
- Účast diváků, emocionalita.
- Zaměřený na výkon.
- Finance, reklama.

### 2. Tělesná výchova

- Vzdělávací charakter napříč různými sportovními odvětvími.
- Rozvoj nových dovedností, sociálního chování, hygieny, zdravotní účinek.
- Pravidelně organizovaná na základě vzdělávacích osnov.
- Hodnocení na základě vzdělávacích osnov.

### 3. Rekreační pohybové aktivity

- Provozovaný individuálně.
- Relaxace, zábava, socializace.
- Nesoutěžní charakter.
- Často spojené s uměleckou činností (řemesla, hudba, výtvarná činnost).

Pro provozování soutěžního sportu existuje u osob s MP více variant. Hlavním řídicím orgánem je Mezinárodní sportovní federace pro osoby s postižením intelektu (INAS-FID)<sup>12</sup>, která byla založena roku 1986. Nyní je do projektu zapojeno přes 80 zemí z celého světa. Každé čtyři roky se pořádají Global Games, které jsou určené výkonnostním sportovcům s mentálním postižením. Global Games se začaly pořádat jako alternativa pro mentálně postižené sportovce, kteří byli na základě prohřešku vyloučeni z paralympijských her roku 2001. Stalo se tak po paralympiádě v Sydney

---

<sup>12</sup> International Sports federation for Persons with Intellectual Disability

v roce 2000, kdy se do týmu španělských basketbalistů dostal zdravý novinář, který s nimi neoprávněně soutěžil. První Global Games se odehrály roku 2004 ve švédském Bollnäs. Tyto hry se odehrávají vždy rok před konáním paralympijských her. Účast mentálně postižených sportovců na paralympijských hrách byla znovu obnovena<sup>13</sup>, a tak díky danému termínu se mohou sportovci účastnit obou vrcholných akcí.<sup>14</sup>

Sporty určené mentálně postiženým na Global Games jsou: atletika, basketbal, kriket, cyklistika, jezdeckví, fotbal, judo, veslování, lyžování, plavání, stolní tenis, tenis.

Paralympijské hry jsou nejvýznamnější sportovní soutěží pro sportovce nejvyšší výkonnosti se zdravotním postižením. Od jejich prvního oficiálního konání v roce 1960 v Římě uběhla řada let a hry prošly změnami ve všech směrech. Historie jejich vzniku sahá až k roku 1948, kdy Sir Ludwig Guttman v anglickém sanatoriu ve městě Stoke Mandeville zorganizoval sportovní hry po vojáky z druhé světové války, kteří se zde rehabilitovali se zraněním v oblasti páteře. Hry byly pořádané s původním záměrem vrátit tyto vojáky do běžného života pomocí sportu. Nyní se her mohou účastnit sportovci s tělesným postižením, se zrakovým postižením a s mentálním postižením. S každoročním nárůstem nových lékařských diagnóz, se rozšiřují i klasifikační třídy<sup>15</sup>, přidávají se nové sporty a s nimi nové disciplíny. Hry se neustále rozvíjejí a celá akce, každé čtyři roky nezastavitelně roste. Účast mentálně postižených sportovců je možná, pokud je IQ 75 a nižší, mají patrná omezení v adaptivním chování a jejich diagnóza byla stanovena před dovršením 18 let.<sup>16</sup>

V paralympijském plavání mají mentálně postižení vyhrazenou klasifikační třídu S14. Plavci s touto klasifikací mají problémy v oblastech poznávacích funkcí a paměti, které

---

<sup>13</sup> V roce 2012 na paralympijských hrách v Londýně už opět startovali i sportovci s mentálním postižením.

<sup>14</sup> <https://paralympic.cz/historie/>

<sup>15</sup> Klasifikační třídy slouží k rozdělení sportovců do skupin na základě rozsahu jejich postižení. Jedná se o nejspravedlivější v současnosti možné rozdělení.

<sup>16</sup> <https://paralympic.cz/historie/>

se odráží na sportovním výkonu. Pozoruhodným rozdílem oproti běžným plavcům stejné výkonnosti je vyšší množství záběrů v porovnání s jejich rychlostí.<sup>17</sup>

Sporty určené mentálně postiženým na paralympijských hrách jsou: atletika, plavání, stolní tenis.<sup>18</sup>

Další možnou alternativou soutěžního vyžití v rámci sportu jsou pro osoby s mentálním postižením Speciální olympiády. Speciální olympiády založila Eunice Kennedy – Shriverová ve Spojených státech amerických. Hlavním řídicím orgánem je Special Olympics International (SOI) sídlící ve Washingtonu. V České republice vzniklo České hnutí Speciálních olympiád (ČHSO). Toto hnutí sdružuje všechny sportovní kluby speciálních olympiád, které vznikají jako sportovní kluby například při praktických školách, stacionářích pro osoby s MP nebo je zakládají rodiče dětí. Dále ČHSO každoročně pořádá sportovní akce v souladu s myšlenkou a pravidly speciálních olympiád. Úkolem ČHSO je umožnit všem svým sportovcům kvalitní tréninkovou přípravu a účast na soutěžích. Cílem speciálních olympiád je zapojit co největší množství osob s mentálním postižením do sportovních aktivit s možností přípravy a účasti na soutěži. Nejsou zde žádné limity ani kvóty pro kvalifikaci, sportovci se musí poctivě a pravidelně připravovat ve svých klubech. Důraz není kladen na maximální výkonnost. Ve Speciálních olympiádách existují skupiny dle aktuální výkonnosti, ve kterých sportovci soutěží. V těchto skupinách jsou sportovci vždy po osmi. Soutěžící, kteří se umístí na prvním až třetím místě jsou odměněni medailemi a za umístění na čtvrtém až osmém místě památeční stužkou. Smyslem tohoto rozdělování je ocenění každého, kdo se svědomitě připravoval a odvedl určitou snahu a úsilí v soutěži.

Na oficiálních internetových stránkách Českého hnutí speciálních olympiád (ČHSO) je vysvětleno, že Speciální olympiády jsou umožněny všem osobám s mentálním postižením po dovršení 8 roku věku a pokud jejich IQ není vyšší než 80. Určena je pouze horní hranice IQ, tak aby bylo sportování umožněno i nejtěžším formám mentálního postižení.

---

<sup>17</sup> International Paralympic Committee. *Explanatory guide to paralympic classification Paralympic Summer Sports* (2020, s.33)

<sup>18</sup> Přesto, že jsou paralympijské hry konané jako letní i zimní, mentálně postižení mají na program zařazeny jen sporty týkající se letních her.

Sporty určené mentálně postiženým na Speciálních olympiádách jsou rozdělené na letní a zimní. Mezi letními sporty jsou: atletika, plavání, gymnastika, badminton, košíková, volejbal, kopaná, házená, kuželky, boccia, vzpírání, jezdeckví, bruslení na kolečkových bruslích, cyklistika, jachting, softball, tenis, stolní tenis a golf. Mezi zimními sporty jsou: sjezdové lyžování, běžecké lyžování, krasobruslení, rychlobruslení, halový hokej.<sup>19</sup>

Oficiální webový zdroj Speciálních olympiád (Special Olympics Resources) uvádí, že České hnutí speciálních olympiád je také zapojeno do mnoha mezinárodních projektů. Jedním z projektů Speciálních olympiád je program Sjednocené sporty. Sjednocené sporty jsou projektem, který si klade za cíl propojit sportování mentálně postižených a zdravých. Osobní zapojení zdravých sportovců do kolektivu mentálně postižených umožňuje zcela netradiční a nový zážitek ze sportu pro běžnou populaci. Mimo jiné je projekt Sjednocené sporty nenásilným a kvalitním nástrojem pro rozvoj inkluze ve sportu zdravotně postižených.<sup>20</sup>

V Česku jsou do toho projektu zapojeny sporty: volejbal, hokejbal, fotbal, stolní tenis, bowling, boccia, floor hokej.

Dalším z projektů ČHSO jsou soutěže v takzvaných Přizpůsobených sportech. Přizpůsobené sporty jsou především pro děti, které začínají se soutěžením nebo pro osoby se závažnějším mentálním postižením. Závody probíhají v individuálních soutěžích i ve skupinových, které mají štafetovou formu. Například v plavání je podmínkou mělký dětský bazén tak, aby se soutěží mohli účastnit ne zcela zdatní plavci. V přizpůsobených sportech se neoceňuje pořadí, nýbrž účast v soutěži. Každý, kdo absolvuje soutěž, získá medaili či stužku.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> <https://www.specialolympics.cz/o-nas>

<sup>20</sup> <https://resources.specialolympics.org/marketing-and-communications/events/play-unified>

<sup>21</sup> <https://www.specialolympics.cz/prizpusobene-sporty>



## 2.2 Plavecká výuka osob s mentálním postižením

### 2.2.1 Didaktika plavání

Jedinci s lehkým mentálním postižením mohou být na základních školách integrováni do běžného vzdělávacího proudu. V České republice se tedy nyní můžeme častěji setkat s dětmi s mentálním postižením v hodinách tělesné výchovy či při lekcích povinného školního plavání. S narůstajícím rozvojem všudypřítomné inkluze by nemělo být překvapivé ani setkání s dětmi s mentálním postižením, Downovým syndromem, autismem, a dalšími postiženími v rámci baby klubů, zájmových kroužků či plaveckých oddílů.

Břečková (2019) hovoří o inkluzivním modelu plavecké výuky, ve kterém klade důraz na přizpůsobení nejen výuky, ale i hodnocení všech zúčastněných žáků. Každý vyučující by měl být schopen ve své specializaci výuku přizpůsobit i žákům se speciálními potřebami. Břečková vyjmenovává principy pro hladký průběh inkluze v plavecké výuce:

- schopnost plnit zadané úkoly a výzvy,
- brát v úvahu různorodost vzdělávacích potřeb všech žáků,
- odstranit co největší množství bariér (architektura, komunikace, postoje, předsudky),
- zvolit spravedlivý druh hodnocení výsledků všech studentů.

Břečková dále rozvíjí a doplňuje vhodná specifika pro plaveckou výuku, ve které je umožněno respektovat speciální potřeby klientů:

- úprava učebního plánu,
- výuka vedena v méně početných skupinách,
- přítomnost osobního asistenta,
- dílí i dlouhodobé cíle plnit individuálně,
- úkoly ve skupině zadávat dle její výkonnosti,
- výběr vhodných pomůcek,

- intenzitu zátěže a rozsah úkolů volit dle schopností žáků tak, aby každý mohl uspět a nabývala jeho motivace ke splnění i náročnějších úkolů.

Před začátkem výuky plavání Balan a kol. (2018) doporučují počáteční lekce vést s každým klientem individuálně z důvodu nepředvídatelného chování a potřeby neustálé kontroly bezpečnosti. Do běžné výuky může být klient zařazen ve fázi, kdy u klienta dochází k upevňování již osvojených dovedností.

V příručce Speciálních olympiád pro trenéry plavání jsou předloženy a popsány charakteristiky pro kvalitní zařazení osob s mentálním postižením do výuky plavání následovně.

- Rozsah podpory, kterou klient vyžaduje se liší v závislosti na úrovni jeho schopností.
- Využívat velké množství vyučovacích stylů za pomoci vizuálních ukázek a podnětů.
- Pochvala za dosažení úspěchu, podpora a motivace při neúspěchu (přístupovat ke každému individuálně).
- Vytvořit v lekcích opakování určitých rituálů (u klientů s poruchami autistického spektra je důležité být připraven na program, který přijde).
- Zahrnout do přípravy lekcí vyhrazený čas na poskytnutí podpory, oprav či úpravu hodiny.
- Předávat jasné a stručné pokyny, které je potřeba často opakovat. Být důslední.
- Postupovat ve výuce systematicky a tempem, které klient v pořádku zvládá.
- V komunikaci používat stručné pokyny, ale dodržovat správnou terminologii.
- Komunikovat se svými klienty. Využívat osoby, které o ně pečují, aby bylo pochopeno, jak nejlépe komunikovat přímo s klientem.
- Poskytovat přístupné a snadno čitelné informace. Zvážit další neverbální techniky jako jsou videa, obrázky a ukázky.

- Je-li to možné, přiřadit klientovi asistenta, který trpělivě poskytne pomoc ve výuce.<sup>22</sup>

Ať už je setkání v rámci plavání s mentálně postiženou osobou v jakékoliv úrovni výuky, faktem zůstává, že plavecky gramotný by měl být každý jedinec. Čechovská a Miler (2019) hovoří o plavecké gramotnosti jako o souboru vzájemně se doplňujících a obohacujících pohybových dovedností a schopností.

Dále Čechovská a Miler (2019) rozdělují plaveckou gramotnost na dva stupně, plaveckou gramotnost primární a následnou. Primární plaveckou gramotností se rozumí základní adaptace na vodní prostředí a bezprostřední použití sebezáchranných dovedností v nečekané situaci. Osvojení si primární plavecké gramotnosti se jeví jako nezbytné pro všechny osoby (děti, dospělé, osoby se speciálními potřebami), které se chtějí pohybovat ve vodním prostředí a jeho blízkosti. Nenahraditelná je primární plavecká gramotnost z pohledu bezpečnosti.

Následná plavecká gramotnost dle Čechovské a Milera (2019) je založena na základě uplatnění již zvládnutých základních plaveckých dovedností a jejich rozvoji pro další plaveckou výuku nebo trénink zaměřený na individuální specifika či dokonce soutěžení. Nejžádanější z plaveckých dovedností je lokomoce ve vodním prostředí, tedy osvojení si plaveckých způsobů.

V následné plavecké gramotnosti si nynější didaktika nárokuje využívání takové plavecké techniky, která je pro způsob lokomoce nejefektivnější. Tato plavecká technika není založena na nadměrně vysilujících pohybech. Moderní didaktika usiluje o minimalizaci kontraproduktivních fyziologických odpovědí těla na nový pohyb ve vodním prostředí. Čechovská a Brtník (2019) „*Didaktika plavání tedy směřuje k nácviku sportovních plaveckých způsobů v nezávodním (tzv. základním) provedení bez hrubých chyb.*“<sup>23</sup>

Při výuce základní techniky je důležité brát vždy v úvahu individuální možnosti každého jedince a rozdílnou úroveň senzomotorických schopností. Odlišné nároky na provedení je zapotřebí klást při výuce dítěte, dospělého či osob se speciálními

---

<sup>22</sup> Michael Phelps Foundation. *Swimming Coaches Guide* (2021, s.31)

<sup>23</sup> Čechovská, Miler (2019, s.65)

potřebami. „Při hodnocení pohybového projevu se zohledňuje věk dítěte, pohybová i mentální úroveň a jeho zkušenosti s vodním prostředím.“<sup>24</sup>

Krausová (2008) doporučuje pro přípravnou plaveckou výuku u osob s mentálním postižením začínat nácvikem základních plaveckých dovedností. Základní plavecké dovednosti rozdělují Čechovská a Miler (2008) do následujících pěti skupin.

1. Plavecké dýchání.
2. Zaujetí a setrvání v plavecké poloze – vznášení.
3. Skoky a pády do vody.
4. Orientace ve vodě a pod vodní hladinou.
5. Rozvoj pocitu vody.

Při nedokonalém osvojení si těchto základních dovedností je velice obtížné až nemožné pokročit ve výuce dál směrem k nácviku jednotlivých plaveckých způsobů. U mentálně postižených jedinců stejně jako u osob zcela zdravých je vhodné se k základním plaveckým dovednostem ve výuce průběžně vracet. Opakováním plaveckých dovedností upevňujeme již naučené a vžitě pohyby specifické pro vodní prostředí. „Snaha dosáhnout stále vyšší úrovně plaveckých dovedností provází plavce od úplných počátků až do vrcholového tréninku.“<sup>25</sup> Pojem komplexní plavecká dovednost vysvětlují Čechovská, Novotná a Milerová (2003) jako využití všech již osvojených základních dovedností pro bezpečné a klidné užití ve vodním prostředí jiném, než se kterým se setkáváme v plaveckých areálech. Při výuce plavání pracujeme vždy s individuálními pohybovými možnostmi jedinců, na základě vážnosti a rozsahu jejich postižení sestavujeme výukový plán. Pro klienty s mentálním postižením budou tyto možnosti minimální. Pokud se u mentálně postižených klientů v primární plavecké gramotnosti zaměřujeme na bezpečné zvládnutí základních plaveckých dovedností, považuje se za vhodné v rámci následné plavecké gramotnosti přistoupit k nácviku základních záběrových pohybů. V plavecké výuce mentálně postižených se zpravidla jedná o záběrové pohyby u plaveckých způsobů kraul, prsa, znak a jejich modifikace. Čechovská (2019) vysvětluje, že plavecký způsob kraul by měl být do výuky zařazen

---

<sup>24</sup> Čechovská, Miler (2019, s.65)

<sup>25</sup> Čechovská, Novotná, Milerová (2003, s.23)

jako první. Důvodem je snazší pochopení pohybů, které jsou pro člověka přirozenější než například u plaveckého způsobu prsa. V praxi si pořadí, ve kterém se způsoby vyučují za sebou každý učitel volí sám, na základě klientových možností, požadavků a času vyhrazeného pro lekci.

Ve výuce osob se zdravotním postižením je primárním úkolem odbourání nežádoucích chybných pohybů, které vedou k osvojení si pohybových stereotypů. Odbourávání takových stereotypů může být pro klienta velice časově náročné, vyčerpávající a demotivující. Dle individuálních možností jedince je vhodné plavecké techniky modifikovat, tak aby kvalita provedení pohybů byla, co nejefektivnější.

K modifikaci plaveckých způsobů přistupují učitelé ve výuce, pokud jsou obeznámeni s následujícími fakty, které vysvětlují Čechovská a Pokorná jako:

- zdravotní záměr,
- individuální plavecká úroveň,
- druh a rozsah zdravotního problému (hloubka mentálního postižení),
- současný stav klienta,
- podmínky využívaného plaveckého bazénu (bariérovost, hloubka, teplota vody a vzduchu) atd.,
- způsob vedení lekce (pomůcky, velikost bazénové plochy, akustika, počet klientů) atd.<sup>26</sup>

Modifikovanou technikou se rozumí propojení konkrétního prostředí a současných individuálních podmínek pro plavecký výkon. Převážně se s modifikacemi lze setkat ve zdravotním, rehabilitačním plavání či plavání pro osoby se speciálními potřebami. Nejčastější důvody pro využívání modifikací jsou ulehčení polohy a pohybů končetin. Upouští se od nároků kladených na výkon a zaměřuje se na správné provedení techniky za využití nadlehčovacích pomůcek. Čechovská, Brtník (2019)

---

<sup>26</sup> Čechovská, Pokorná, *Plavání ve zdravotně orientovaných pohybových programech*, učební texty FTVS UK (s.1-7)

## 2.2.2 Specifika plavecké výuky v souvislosti s mírou mentálního postižení

Před zahájením plavecké výuky je nezbytné zajistit, aby prostředí, ve kterém výuka probíhá bylo bezpečné. Vybavení bazénu by nemělo nijak překážet volnému pohybu po areálu a průběhu výuky. Plavecké pomůcky musí být seřazeny, uklizeny a uskladněny na určeném místě. Před výukou by neměly žádné pomůcky a vybavení volně ležet v okolí bazénu ani na vodní hladině. Mentálně postižení klienti využívají pro výuku veřejný plavecký bazén, je tedy velice důležité, aby plavci věděli, které dráhy jsou vyhrazené pro jejich výuku. Většina mentálně postižených klientů nepotřebuje k výuce žádné speciální kompenzační pomůcky či vybavení. Z bezpečnostních důvodů mohou být vhodné lehké úpravy například pro vstup do bazénu. Pro plánování a přípravu plavecké výuky je vhodné zohlednit faktory: architektonické bariéry v plaveckém areálu a jeho okolí, vstupy do areálu, dveře, toalety a sprchy, šatny a zamykání skříněk, hloubka a stav vody, teplota vody a vzduchu, schody a rampy pro vstup do vody, osvětlení, znalost havarijního plánu a signálů oznamujících stav nouze v objektu, znát stav kluzké podlahy, zajištění certifikovaných plavčků, znát možnosti přístupu pro vozíčkáře, zajistit asistenta výuky, kontrola bezpečnostního vybavení, brát ohled na ostatní návštěvníky bazénu.<sup>27</sup>

U osob s mentálním postižením je usilováno o dosažení maximální tělesné a pohybové samostatnosti. Fyzikální prostředky používané k dosažení určitého stupně samostatnosti jsou: hlazení, masírování, tlaky, dráždění částí těla, polohování, cvičení. Vhodnou alternativou pro rozvoj samostatnosti jsou pohybové aktivity, které mohou mít charakter aktivizační, sportovní, volnočasový, rehabilitační atd. Bečvářová a kol. (2016)

Oblíbenou terapií dle Bečvářové (2016) a zároveň rehabilitací pro mentálně postižené je aquaterapie. Aquaterapie je součástí ucelené rehabilitace, což je soubor metod a nástrojů z oblastí léčebné, sociální, pracovní a vzdělávací sféry, kdy je usilováno o plnohodnotné začlenění osoby se zdravotním postižením do běžného života. Aquaterapie je speciálním terapeutickým prostředkem, kdy na jedince po celou dobu trvání lekce působí blahodárné účinky vody. V aquaterapii jde o samostatný nebo asistovaný pohyb ve vodě, při kterém bývá využíváno plaveckých či kompenzačních pomůcek. Bečvářová a

---

<sup>27</sup> Michael Phelps Foundation. *Swimming Coaches Guide* (2021, s.13)

kol. (2016) vyjmenovává léčebné účinky aquaterapie: kladné ovlivňování tělesných soustav (kosterní, svalové, nervové, trávicí, vylučovací, dýchací, oběhové a soustavu žláz). U většiny zdravotně postižených jedinců je zaznamenáváno ovlivňování uvolnění spastických svalových skupin a aktivování hypotonických. U kloubů dochází ke zlepšení v rozsahu a zvýšení pohyblivosti.

V příručce vydané organizací USA Swimming je uvedeno, že učitelé a trenéři mají mít odborné znalosti, zkušenosti z praxe, potřebnou kreativitu pro přizpůsobení či vhodné přístupy k modifikaci pro komplexní plaveckou výuku. Ve výuce osob s mentálním postižením je potřeba zaměřit speciální pozornost na nácvik startovních skoků, obrátek a techniky jednotlivých plaveckých způsobů. Biomechanika fungující na fyzikálních principech je pro všechny plavce, ať zdravé nebo s postižením stejná a neměnná. Mezi základní principy plavání patří: poloha těla, rovnováha, rytmus, vznášení, odpor a rychlost. Výukou či trénováním postiženého plavce může vzdělaný a empatický instruktor rozvíjet individuální talent každého klienta a kladně ovlivnit jeho motivaci pro další pohybové učení. Například při plavání s odporem se podporuje rozvoj nárůstu svalové síly a úrovně vytrvalosti. Plavecké pomůcky obecně mohou pomáhat všem plavcům odstraňovat chybné nežádoucí pohyby a podněcovat či zdůrazňovat správné.<sup>28</sup>

Specifika mentálního postižení související s plaveckou výukou:

- snížená a pomalejší kapacita pro vnímání podnětů,
- nízká pozornost, rychle nastupující únava,
- potřeba častého opakování a nonverbálních ukázek,
- problémy v komunikaci a řeči odvíjející se od rozsahu postižení,
- opožděná motorika (pohyby mohou splývat ve stejné),
- pracovat s individualitou klienta (vhodné seznámit klienta s obsahem lekce před zahájením výuky).<sup>29</sup>

Pro výuku u mentálně postižených není možné využívat všechna cvičení, běžně prováděna se zdravými jedinci. Balan (2013) upozorňuje na nevhodnost klouzavých

---

<sup>28</sup> USA Swimming. A Guide for Coaches. *Including Swimmers with a Disability*. (s.1-14)

<sup>29</sup> Vodáková, Botková, Zendulková. *Plavání pro všechny*. (s.10-16)

cvičení při výuce plaveckého způsobu kraul, během kterých například u osob s Downovým syndromem dochází ke špatnému osvojování techniky a vštěpování si špatných pohybových návyků. Může se jednat například o dobíhaný kraul, cvičení, při kterém jedna paže provádí záběr a po jeho dokončení se ve vzpažení střetne s paží druhou a probíhá výměna. Přestože cvičení nepatří do didaktické řady plaveckého způsobu kraul, lze se setkat s jeho nevhodným zařazováním do výuky.

Plavci s mentálním postižením, poruchami učení či autismem mají obvykle fyzické předpoklady provádět záběrové pohyby, obrátky i starty běžnou plaveckou technikou. Očekává se, že učitelé a trenéři budou muset při výuce či tréninku věnovat zvýšenou pozornost a flexibilitu při nácviku nových dovedností. Vhodná jsou jednoduchá cvičení s častým opakováním a kontrolou správného dýchání a celkového provedení zadaného úkolu. Schopnost správně porozumět instrukcím bývá u plavců s mentálním postižením značně obtížná. Vyžadovány jsou jednoduché slovní obraty a základní výrazy slovní zásoby. Někteří plavci potřebují pro správné pochopení kromě verbálního zadání úkolu i názorné předvedení v praxi. Většina osob s mentálním postižením se učí snadněji a lépe, když jsou pokyny a instrukce často opakovány. Například před soutěží je nutné stále opakovat pravidla a zadávat jen jednoduché a pro plavce dobře známé pokyny.<sup>30</sup> (USA Swimming)

Sportovní psychologie pro trenéry plavání osob s mentálním postižením a kombinovaným postižením uvádí tři strategie, které vedou ke zvýšení efektivity výuky.

1. Výuka probíhá vždy pouze po optimálně dlouhou dobu k udržení pozornosti a spolupráce.
2. Časté opakování vede k úspěšné výuce.
3. Klást důraz na přesnost ve vyjadřování směrem ke klientům.<sup>31</sup>

Balan a kol. (2018) uvádí, že děti s Downovým syndromem jsou schopné se naučit techniky všech plaveckých způsobů (kraul, znak, prsa a motýlek), jen potřebují více času k dokončení každého kroku výuky, specifický přístup, soustavnou pozornost a trpělivost ze strany učitele. Balan a kol. (2018) se domnívají, že by se každý plavecký

---

<sup>30</sup> USA Swimming. A Guide for Coaches. *Including Swimmers with a Disability.* (s.1-14)

<sup>31</sup> Martin (2014, s.9)



způsob měl učit jednotlivě, jelikož u osob s Downovým syndromem nedochází k přenosu a propojování informací. U osob s touto diagnózou je nejčastějším způsobem učení napodobování pohybů učitele. V průběhu fáze upevňování techniky pohybů provádí žák pohyby ve vodě, zatímco učitel je provádí na břehu. Každý klient potřebuje svůj čas k osvojení a upevnění si správného technického provedení daných pohybů. Čas strávený osvojováním je vysoce individuální a záleží na mnoha faktorech, ze kterých Balan a kol. (2018) zmiňují:

- úroveň a rychlost rozvoje motorických dovedností klienta,
- rozsah pozornosti klienta a jeho zájem o nové podněty získané výukou,
- náročnost pohybů, které jsou nezbytné k osvojení.

Výše zmiňované faktory souvisejí se specifickými vlastnostmi vodního prostředí. Ve vodě přichází jedinec do kontaktu se zcela jinými aspekty pro motorické učení než na zemi. Čechovská, Novotná a Milerová (2001) vyjmenovávají hydrostatický tlak, vztlakovou sílu, hustotu, hydrodynamický vztlak a hydrodynamický odpor.

Podle Balan a kol. (2018) nezáleží na záměru plavecké výuky, zda jde o rekreační, terapeutický či soutěžní charakter. Všichni mentálně postižení klienti se mohou naučit správně ovládat technické provedení jednotlivých plaveckých způsobů.

Při výuce modelové plavecké techniky u jednotlivých plaveckých způsobů se Balan a kol. (2018) zaměřují na pět fází:

1. poloha těla na vodě,
2. pohyby dolních končetin,
3. pohyby horních končetin,
4. pohyby horních končetin – koordinace dechu,
5. pohyby horních končetin – pohyby dolních končetin – koordinace dechu.

Dále Balan a kol. (2018) dodávají, že je velice důležité, aby tento postup byl zachován a dodržován při výuce plavání u všech osob se zdravotním postižením.

Učitelé, kteří se setkají ve výuce s klienty s Downovým syndromem musí být trpěliví a empatičtí. Klienti vyžadují povzbuzení k aktivitě a odměnu za své úsilí či pokrok a úspěch v odvedeném úkolu. Pokud má dítě problém ve výuce, tak se mu učitel snaží pomoci a nalézt cestu, jak problém vyřešit. Zadávané úkoly musí vždy odpovídat

schopnostem klienta tak, aby mohl požadavek splnit. Učitelé děti motivují k posouvání a překonávání svých limitů, ale musí si být vědomi, že pokrok ve výuce je ovlivňován řadou faktorů a může být pomalý, stagnující i neúspěšný.

Pokroku v učení plavání dosahují děti s Downovým syndromem malými kroky. Jednotlivé rysy, ale také syndrom spojený s postižením, ovlivňují celý vzdělávací proces. Lze je úspěšně naučit plavat, ale jejich individuální úroveň upevňování dovedností je rozdílná. Proces získávání motorických dovedností v plavání by měl trvat a stále pokračovat, aby si děti mohly udržovat své znalosti a zdokonalit svou plaveckou techniku. Balan (2018)

Charakteristické rysy v procesu motorického učení u mentálně postižených:

- malá slovní zásoba vytváří problém v komunikaci,
- snížená schopnost soustředěnosti a představivosti,
- oslabení v oblastech – koordinace, rovnováha, prostorové vnímání, svalová síla a další,
- potřeba přizpůsobení pohybů a pravidel,
- motorický vývoj probíhá po etapách,
- pro efektivní proces učení je potřeba neustálého opakování pokynů učitelem.<sup>32</sup>

Plavání umožňuje osobám s mentálním postižením rozvíjet intelektové a motorické schopnosti ve specifickém vodním prostředí. Plavání není pouze užitečnou všestrannou pohybovou aktivitou. Výhodnou se jeví zejména oblast sociální, kdy za její pomoci dochází k přátelské pomoci, ukazování svých nově naučených dovedností a společné radosti z úspěchu v komunitě. Významný je i proces, během kterého si uvědomují a realizují běžné každodenní činnosti jako je: převlékání, sprchování, osušení, fénování vlasů apod. Opakování těchto základních hygienických návyků vede k sebeobsluze a samostatnosti, která je u mentálně postižených jedinců velice důležitá. Plavání velice kladně působí na celkový fyziologický rozvoj jedinců s MP. Blahodárné účinky vody a pohybové aktivity v ní přinášejí velké množství benefitů, kterými jsou nárůst svalové síly, zlepšení koordinace a motoriky, rozvoj kloubní pohyblivosti, možnost otužování. Vynaložené úsilí k osvojení si nových dovedností ve vodě přináší radost, která je

---

<sup>32</sup> Oficiální internetové stránky sportovního plaveckého klubu pro mentálně postižené v Praze.

v často stereotypním životě jedinců s mentálním postižením povzbuzením a vzpruhou do jinak všedních dní. (Bělková, 1994)

## **2.3 Pomůcky v plavecké výuce**

### **2.3.1 Klasifikace pomůcek, historický úvod, současnost**

Klasifikovat plavecké pomůcky lze z mnoha různých hledisek, Kunst, Lehocký a Čechovská (2008) je rozdělují dle úlohy, kterou zastávají v daných etapách a fázích v průběhu plavecké výuky.

#### 1. Plavecké pomůcky pro adaptaci na vodní prostředí

- Pomůcky a hračky určené pro hru s vodou (stříkání, zalévání, polévání, nabírání, přenášení).
- Pomůcky a hračky zachovávající si polohu na hladině a po potopení znovu vyplují (pěnové balonky, lodičky).
- Pomůcky a hračky, které se potápějí ke dnu (puky, zvířátka, tyčinky, kroužky).
- Pomůcky a hračky, po kterých se lze na vodě pohybovat a bezpečně z nich skočit či slézt do vody (klouzačky, velké desky, obruče).
- Pomůcky a hračky pro rozvoj zrakové kontroly (lesklé předměty, zrcátka, tmavé splývající předměty).

#### Úkoly pomůcek ve fázi přípravné plavecké výuky

- Motivace dětí prostřednictvím pomůcky, tvorba příjemných okamžiků a zážitků z výuky.
- Odbourání nepříjemných a rušivých podnětů, díky pomůckám navození milé atmosféry a příjemných pocitů.
- Rozvoj senzomotoriky u dětí.

#### 2. Plavecké pomůcky pro nácvik základních plaveckých dovedností

- Velké či malé plavecké desky, plavecké osmičky pro usnadnění nadlehčení.

- Plavecký pás pro lepší stabilizaci na hladině.
- Plavecké pomůcky k osvojení si správného dýchání.
- Plavecké pomůcky pro osvojení si splývání a vznášení na vodě.
- Plavecké pomůcky určené k orientaci pod vodní hladinou.
- Plavecké pomůcky napomáhající nalezení pocitu vody.

#### Úkoly pomůcek ve fázi základní plavecké výuky

- Usnadnění udržení správné polohy těla na vodě.
- Soustředěnost ke správnému splnění zadaného úkolu.
- Pomůcky vedoucí k osvojení si základních záběrových pohybů.
- Pomůcky vedoucí k rozvoji pohybových schopností.

#### 3. Plavecké pomůcky ve fázi zdokonalovací plavecké výuky

- Výběr na základě pomůcek používaných v již proběhlé základní výuce.
- Pomůcky určené pro formy záchranného, zdravotního či kondičního plavání.

#### 4. Plavecké pomůcky vhodné k organizaci výuky

- Ohraničení konce bazénové plochy: vyvýšené okraje, žlaby, bloky, úchyty, schody.
- Ohraničení okolí a prostor bazénu – bezpečnostní důvod.
- Ohraničení prostoru vně bazénu: dráhy, boje, hadice, obruče.
- Běžně používané plavecké pomůcky.

Hejnová (2007) píše, že v Německu považovali filantropisté plavání za důležité pro celkový rozvoj osobnosti a nezbytnou součást každého vzdělání. Johann Christoph Friedrich GutsMuths roku 1798 napsal do filantropina ve Schneefenthal – Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst zum Selbstunterricht (Malá učebnice plavání pro samostudium). GutsMuths ve svých knihách rozebírá třístupňový systém výuky plavání.

První popisuje jako seznámení studenta s vodou a vytvoření návyku na vodní prostředí, druhý se zabývá nácvikem plaveckých pohybů na suchu a třetí praktickým nácvikem ve vodě. Roku 1790 obohatil GutsMuths plavání o metodou bidla, při které se cvičenci za pomoci pásů zavěšovali na bidlo. Domníval se, že po neustálém provádění pohybu na stroji dojde k jeho vštípení a cvičenec bude ve vodě dělat to samé. Úkolem cvičenců bylo udržet se na hladině při zdokonalování již nacvičeného plaveckého pohybu. Při prodlužování lana se metoda plavci ztížila o větší ponor, musel tedy vynaložit více úsilí pro udržení těla na hladině. Výhodami této metody bylo zajištění bezpečí, díky uvázání cvičenců k bidlu a její celková jednoduchost. Nevýhodami bylo, že se vyskytovaly časté výhrady ze strany veřejnosti, kvůli kontroverzní metodě výuky a dále, že tuto metodu mohli provádět pouze dospělí zájemci, protože pro děti se zdála být příliš náročná. Specifickou zvláštností této metody bylo, že se od plavců nevyžadovalo potopení hlavy do vody. Hlavatá (2009)

Hejnová (2007) rozvádí, že metodou bidla se dále zabýval pruský důstojník Ernest Heinrich Adolf von Pfuel, který se odvracel od základní složky seznámení se s vodou a vyzdvihoval nácvik na suchu. V roce 1810 založil v Praze Na Františku vorovou Vojenskou plovárnu na Vltavě. Následně začaly vznikat další podobné plovárny a plavecké školy i v jiných městech například v Berlíně na řece Spréve či v Petrohradě na Něvě. Vznikem zastřešených plováren se metoda bidla rozšířila i tam, kde byly vystavěny pohyblivé kladky propojené popruhy, za které se cvičenci připínali.

Zlomem, který nastal po dlouho trvající éře metody bidla, byla Kolektivní metoda důvěry. S touto metodou přišel kanadský trenér George Hebdon Corsan na začátku 20. století v USA. Corsanova metoda vylučovala nadlehčení. Cílem bylo odbourat strach z vodního prostředí a získat bezpečnou důvěru k vodě. Pro výuku plavání v hloubce využíval nadlehčovacích pomůcek ze dřeva, kterými byly destičky a prkna k nácviku splývavé polohy. Hejnová (2007)

V současné době jsou plavecké pomůcky téměř nedílnou součástí plavecké výuky. Pomůcky je možné zařazovat do všech fází plavecké výuky, ale vždy volit pomůcku dle aktuálních schopností a zdravotního stavu klienta. Vajda, Strašilová a Hlavoňová (2017) vysvětlují, že pomůcky jsou využívány z několika základních důvodů, mezi které patří:

- osvojení si správné techniky plaveckých způsobů za pomoci oddělení jednotlivých pohybů,

- podpora a fixace udržení polohy těla na vodě,
- simulace nárůstu odporu při provádění záběrových pohybů,
- rozvoj uvědomování si vlastní plavecké techniky,
- zábavná činnost navozující příjemnou atmosféru a nenásilný seberozvoj plaveckých dovedností,
- neodmyslitelná bezpečnost při výuce.

Bezpečnost v průběhu plavecké výuky nelze zajistit využíváním plaveckých pomůcek. Využívání pomůcek s cílem zajistit bezpečnost nabourává proces plavecké výuky a snižuje její celkovou kvalitu. Instruktor vybírá a volí vhodnou plaveckou pomůcku, na základě obsahu a fáze výuky. U osob s mentálním postižením je s ohledem na jejich plaveckou zdatnost přijatelné zvolit pomůcku dle jejich preferencí.

Využívání pomůcek se stalo celosvětovým trendem. Na trhu je nyní možné sehnat velké množství plaveckých pomůcek různých tvarů, velikostí i barev. Díky rychlému a téměř neomezenému dovozu jsou dostupné i pomůcky ze zahraničí, které mohou být vyrobené ze speciálních materiálů nebo cíleně určené pro osoby se specifickými potřebami. Pomůcky, kvůli různorodosti tvarů, velikostí a materiálů mají charakteristické působení ve vodním prostředí. Vajda, Stražilová a Hlavoňová (2017) upozorňují, že jde konkrétně o fyzikální vlastnosti: velikost vztlakové a odporové síly. Ve výuce učitelé pracují s těmito vlastnostmi a musí s nimi vždy počítat, jelikož působí na pomůcku. Během osvojování plavecké techniky by měla být pomůcka využívána pouze za předpokladu, že vede k vhodnému nácviku bez rizika špatných návyků. „*Plavecké pomůcky jsou pro technickou přípravu v plavání nezbytnou součástí, neboť facilitují celý proces motorického učení. Nabízejí oporu v labilním vodním prostředí a napomáhají tak např. lepšímu dosahování splyvavé polohy jakožto výchozí polohy pro plavecké pohyby horních a dolních končetin, usnadňují záběrové pohyby apod.*“<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Neuls, Viktorjeník (2017, s.15)

### 2.3.2 Vhodné, nevhodné pomůcky

Důvody pro zařazování plaveckých pomůcek jsou popisovány jako psychologické a pedagogické. Ve výuce pomáhají ulehčit plnění obtížnějších motorických úkolů. Naopak ve sportovním tréninku slouží s přidáváním obtížnosti při rozvoji pohybových dovedností. Hlavatá (2009)

Za nevhodné pomůcky pro využívání ve výuce označují Vajda, Stražilová a Hlavoňová (2017) plavecké pomůcky, které zasahují do vykonávání pohybu klienta. Mezi takové pomůcky patří: plavací kruh, rukávky či speciální plavecké vesty. Hlavatá (2009) mezi další nevhodné až zastaralé pomůcky pro výuku zařazuje chomout. Pomůcky, které napomáhají udržet správnou polohu dítěte na vodě a podporují tím koncentraci na vykonávání požadovaného pohybu jsou doporučovány. Mezi vhodné pomůcky pro výuku Hlavatá (2009) řadí následující.

- Nadlehčovací pomůcky, kterými jsou: plavecké desky, plavecká osmička, plavecká měkká tyč – žížala, či ponton.
- Pomůcky pro rozvoj pocitu vody, například: speciální rukavice.<sup>34</sup>
- Pomůcky zpestřující výuku a podporující pohyb ve vodě, zařazujeme obrázkové vodolepky, míčky různých velikostí a druhů, hračky vznášející se na hladině lodičky, zvířátka.

Vyzdvihovanou plaveckou pomůckou, vhodnou pro výuku je plavecký pás. Plavecký pás nezabraňuje v pohybu, navíc je u něho možnost přidat nebo odebrat jednotlivé části, díky kterým může učitel ovlivňovat působení vztlaku na klienta dle individuální potřeby.

Kunst, Lehocký a Čechovská (2008) se shodují, že využívání pomůcek ve výuce je potřebné. Jejich využívání ulehčuje a kladně ovlivňuje soužití s vodou a adaptaci na vodní prostředí. Lze s nimi odbourat projevy negativních emocí (pláč, křik) a nepříjemných pocitů (strach, pocit nejistoty). Dále mohou sloužit jako motivace k podpoře zvládnutí zadaného pohybového úkolu. Pomůcky, které slouží k udržení správné polohy těla na vodě je vhodné využívat z důvodu zkvalitnění záběrových

---

<sup>34</sup> Pro plaveckou výuku, zvláště dětí nebo osob s mentálním postižením, nemůžeme odporové destičky nebo plavecké rukavice jako vhodnou pomůcku doporučit.

pohybů, není vhodné je využívat výhradně pro potřebu uchování bezpečnosti. „*Využití pomůcek, stejně jako např. hra, nejsou v plavecké výuce cílem, ale prostředkem k dosažení cíle. Jsou metodou. Využití pomůcek nemá být samoučelné. Vždy dominuje plnění určitého pohybového úkolu.*“<sup>35</sup>

### 2.3.3 Metoda nadlehčení

Z historického pohledu uvádí Hlavatá (2009), že metodu nadlehčení užívali již ve starověku. Dochované obrazce pocházející již ze staré Mezopotámie vyobrazují osoby plující na vodní hladině na zvířecích kůžích. V období Renesance přispěl plavání Leonardo da Vinci svým vynálezem plaveckého okruží a rukavicemi, které měly mezi prsty blány. Hlavatá (2009) píše, že pomůcky vhodné k nadlehčování znali už staří Římané, kteří ovšem za plavce uznávali pouze jedince, který uměl překonat určitou vzdálenost ve vodě bez pomoci jakékoli pomůcky.

Hejnová (2007) zmiňuje „*Colymbetes sive de arte natandi*“ (Kolymbetes nebo o umění plavat) jako zcela první latinsky psanou publikaci vzniklou roku 1538. Autorem byl švýcarský humanista Mikuláš Wynemann z Ingolstadtu. Kniha pojednává o speciálním nácviku za předpokladu využití měchýřů a korků. Pohyby prováděné dolními končetinami přirovnává ke zvířecím pohybům, které dělají žáby, pro nácvik zdůrazňuje potřebu ukázky. Znalost plavání v poloze na prsou označuje jako důležitou pro výuku, naopak plavání v poloze na zádech vysvětluje jako hru.

Vajda, Stražilová a Hlavoňová (2017) uvádí, že při výuce u dětí neplavců, zejména předškolního věku je využití nadlehčovacích pomůcek individuální. Upozorňují na možnost přilnutí dítěte k pomůcce, které se nebude chtít vzdát ani po delší době strávené ve výuce. Důvodem tohoto jevu je skutečnost, že díky nadlehčovací pomůcce se zvyšuje hydrostatický vztlak, který klientovi pomáhá a usnadňuje udržet polohu těla na vodní hladině. Nadlehčovací pomůcka dále zasahuje do klientova vnímání a kontaktu s vodou a vlastním pohybem. Následkem objevujícím se po odejmutí pomůcky je vytracení se již zažitých základních dovedností. V procesu výuky nastává posun zpět, kdy se objevují pocity strachu, ztráty jistoty a bezpečnosti. V některých případech je dítě zcela neschopné zaujmout, již dříve naučenou polohu na hladině.

---

<sup>35</sup> Kunst, Lehocký, Čechovská (2008, s. 51-53)



Vajda, Strašilová a Hlavoňová (2017) se shodují na kvalitě přístupu k výuce plavání zcela bez použití nadlehčovacích pomůcek se zapínáním přímo na tělo. Dané pomůcky jsou snadno zaměnitelné takovými, které jsou v kontaktu s tělem plavce, avšak nejsou pevně připevněné. Vhodná je například plavecká měkká tyč, kterou lze používat u klientů všech věkových kategorií.

V průběhu výuky lze registrovat mnoho úkolů, které nadlehčení plní. Základním, se kterým se setkáváme je kladný vliv na psychiku. Pomůcky zajišťující nadlehčení přispívají k navození pocitu bezpečí a pomáhají odstranit strach z neznámého prostředí. Při jejich zařazení do výuky lze zajímavě obohatit hodinu, zařadit prvkové plavání či odbourávat nežádoucí chyby v provedení pohybu. Metodou nadlehčení ovšem nesmí být razantně zasahováno do klientovi techniky plavání. Sobota (2016)

Bělková (1994) doporučuje, řídit se následujícími pravidly. Vysvětluje, že při jejich užívání bude metoda nadlehčení výrazně efektivnější.

1. Připevnění pomůcky tak, aby zajišťovala optimální polohu těla na vodě.
2. Pomůcka nikdy nesmí zabraňovat ve vykonávání požadovaného pohybu.
3. Velikost nadlehčení volit jen v takové míře, kdy je pro plavce ve výuce prospěšná.
4. Pomůcku využívat, když je potřebná. Vyvarovat se stavu, že dítě na nadlehčovací pomůcku přilne a vyžaduje ji stále.

Vajda, Strašilová a Hlavoňová (2017) naráží také na problém s podmínkami plaveckých bazénů vhodných pro výuku. Kvalitní výuka by měla být prováděna v bazénu s malou hloubkou a dostatečným počtem vyučujících na všechny klienty a jejich potřeby. Při nenaplnění optimálních podmínek je vhodné využití nadlehčovacích pomůcek především z důvodu zajištění bezpečnosti všech klientů v průběhu výuky.

Nadlehčovací plavecké pomůcky s upevňováním na tělo plavce zastávají v plavecké výuce důležitou funkci při nalezení plavecké polohy. „*Pomůcky ovlivňující polohu těla užíváme pouze za účelem zefektivnění záběrových pohybů, ne primárně pro zajištění bezpečnosti dítěte ve vodě*“.<sup>36</sup> Nesmí být nikdy využívány se záměrem pouze zajistit bezpečnost. Klientům tímto způsobem bývá značně přitěžována a znehodnocována

---

<sup>36</sup> Kunst, Lehocký, Čechovská (2008, s. 51-53)

výuka právě z důvodu přilnutí k pomůcce a následným spontánním projevům paniky a strachu, když se ocitnou v prostředí bez pomůcky. Zvláště u mentálně postižených klientů by mohlo být po delší době chybného užívání nadlehčovacích pomůcek zcela nemožné se snažit tyto projevy odbourat.

## **3. Cíle, výzkumné otázky a úkoly práce**

### **3.1 Cíle**

Hlavním cílem této diplomové práce je posoudit efektivitu využití nadlehčovacích a dalších pomůcek používaných v současné plavecké výuce osob s mentálním postižením.

Záměrem je zjistit, prostřednictvím dotazníkového šetření vedeného s učiteli plavání těchto klientů, stávající stav využití pomůcek v rámci plaveckého vzdělávání osob s mentálním postižením v České republice. Na základě získaných informací bude navrhnout inventář vhodných cvičení pro vybrané plavecké způsoby, které umožní zkvalitnění plavecké výuky. O závěrech z dotazníkového šetření bude následně referováno ve výsledkové části a v diskusi.

### **3.2 Výzkumné otázky**

Pro tuto diplomovou práci byly stanovené následující výzkumné otázky.

- Dochází v České republice u osob s mentálním postižením k inkluzi do běžné plavecké výuky?
- Lze hovořit v českých podmínkách pouze o plavecké výuce mentálně postižených klientů nebo výuka převážně zahrnuje i jiné druhy zdravotního postižení?
- Jsou v plavecké výuce využívány služby asistenta klienta či asistenta vyučujícího?
- Jsou určité pomůcky ve výuce osob s mentálním postižením preferovány nebo se naopak nevyužívají?
- K jaké etapě plaveckého vzdělávání a v jaké fázi pohybového učení využívá praxe plavecký pás?
- Důvody využívání pomůcek v plavecké výuce mentálně postižených jsou převážně ovlivněny odbouráváním strachu z vody a potřebou zajistit bezpečnost?

### 3.3 Úkoly práce

Po stanovení cílů práce a všech zmíněných výzkumných otázek byl vyjádřen níže popsaný postup pro řešení diplomové práce.

- Výběr vhodných respondentů pro účely diplomové práce a vyplnění dotazníkového šetření,
- rešerše odborné literatury,
- tvorba dotazníku,
- distribuce dotazníku,
- sběr dat, analýza dotazníkového šetření,
- zpracování informací vzniklých na základě dotazníkového šetření,
- uspořádání výsledků, shromáždění vhodných dat pro diskusi, definování závěrů.

Téma zkoumané v této diplomové práci je velice specifické a z toho důvodu je vybrán úzký okruh vhodných respondentů pro dotazníkové šetření. Data od respondentů jsou pravdivá s profesně kvalitními zkušenostmi z praxe. Pro práci to znamená hloubkový vhled dořešené oblasti zkoumání.

## 4. Metodická část

### 4.1 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření bylo zvoleno jako nejvhodnější nástroj pro získání klíčových informací, které vedou k objasnění stanovených cílů a současně k odpovědím na definované výzkumné otázky. V diplomové práci se autorka zaměřuje na využití nadlehčovacích pomůcek v současné době používaných při plavecké výuce mentálně postižených plavců.

Dotazník byl sestaven z 28 strukturovaných otázek, které na sebe systematicky navazují, rozvíjejí diskuzi a odkrývají skutečnosti plavecké výuky osob s mentálním postižením v České republice. Na zadané otázky odpovídají respondenti možností výběru z nejvhodnějších předem určených odpovědí. U vybraných otázek mohou respondenti zvolit i více odpovědí, které lépe vysvětlí rozebíraný problém. V dotazníku je zahrnuto 6 otevřených otázek, kde je nutné mimo výběr z určených odpovědí dále přiblížit a rozvést odpověď. U každé otázky má respondent příležitost zvolit možnost vlastní odpovědi a vyjádřit se k otázce svými slovy a vlastním názorem. *„Použití dotazníku není vázáno na nějaký výzkumný design. Dotazníky mohou být využity při sběru dat v případové studii, experimentu, statistickém šetření nebo pozorování. Obsah a organizace dotazníku odrážejí zájem výzkumníka.“<sup>37</sup>*

Do struktury dotazníkového šetření jsou zahrnuty čtyři oblasti otázek. Jednotlivé oblasti budou podrobněji rozebrány ve svých vlastních podkapitolách ve výsledkové části práce. Každá z oblastí se vztahuje ke specifické výuce plavání osob s mentálním postižením. První okruh otázek se zabývá profilem učitele plavání a informacemi o učiteli. Druhý okruh otázek se věnuje prostředí, kde plavecká výuka probíhá a samotnému průběhu výuky. Třetí okruh rozebírá plavecké pomůcky a jejich využívání. Poslední čtvrtý okruh se týká klientů plavecké výuky. Všechny okruhy se vzájemně prolínají a v dotazníkovém šetření se vyskytují v přiměřeném množství.

Autorka se snažila sestavit dotazník z otázek, které budou vyjadřovat skutečný řešený problém v takovém množství a míře, která bude pro respondenta časově snesitelná a

---

<sup>37</sup> Hendl, Reml (2017, s. 82)

nevyvolá únavu. Otázky jsou předloženy snadno pochopitelnou formou, aby byl respondentům čas strávený vyplňováním příjemný. Přesto, že dotazník nebyl, časově náročný a jeho vyplňování zabralo respondentům cca 10-15 minut dává respondentům prostor zamyslet se a uvažovat nad řešeným problémem, kterému do té doby možná nevěnovali pozornost nebo ho nepovažovali za prioritní. Dotazník tedy umožnil hlubší zamyšlení nad situacemi, se kterými se každý z respondentů pravděpodobně setkává, ale nemusí na ně mít ustálený názor. Během dotazování nedocházelo k chybám či nedokončení vzniklým z nedorozumění při špatném výkladu otázky.

## **4.2 Respondenti – učitelé plavání**

S ohledem na specifickou skupinu mentálně postižených klientů v plavecké výuce, která je podrobně rozebírána v celé diplomové práci byl zvolen i šetřený soubor vhodný pro dotazníkové šetření. Vybranými respondenty pro dotazníkové šetření jsou učitelé plavání osob s mentálním postižením.

Vzhledem k poměrně nízkému počtu klientů z této skupiny osob se speciálními potřebami je i značně omezené množství učitelů plavání, kteří se této problematice v České republice věnují. Autorce se podařilo vyhledat a oslovit pro potřeby dotazníkového šetření deset respondentů, kteří byli ochotni se zapojit do výzkumu diplomové práce.

Oslovení respondenti jsou z různých krajů a měst napříč Českou republikou, patří do rozdílných věkových skupin a jsou mezi nimi ženy i muži. Odpovědi mají i díky těmto faktorům obecnější náhled do řešené problematiky. Všichni oslovení respondenti jsou učitelé plavání v plaveckých klubech či školách. Dále se jedná o pedagogy ze speciálních škol, pobytových stacionářů či center pro osoby se speciálními potřebami.

Většina z oslovených učitelů má zkušenost i s výukou zdravých plavců, umí tak efektivně posoudit a vyhodnotit klientovi potřeby pro specifické vodní prostředí. Někteří z respondentů spolupracují s českým i mezinárodním hnutím speciálních olympiád, díky kterým mají mentálně postižení sportovci možnost účastnit se plaveckých závodů a jiných sportovních soutěží.

### 4.3 Sběr a zpracování dat

Způsob sběru dat musel být přizpůsoben současné pandemické situaci, která během výzkumu nastala. Autorka zvolila možnost doručení dotazníku k respondentům přes emailové adresy, které měla předem shromážděné a k dispozici. Hendl a Remr (2017) upozorňují na možná rizika vyskytující se během vyplňování přes email. Respondent musí být schopný samostatně zvládnout vyplnit dotazník. Nezbytná je základní orientace a způsobilost pro práci s počítačem, tzv. základní počítačová gramotnost. Pro metodu e-mailového dotazování je nutné vlastnit počítač a mít přístup k internetu. Dále je důležitá soustředěnost na konkrétní otázky pro jejich správné pochopení a následnou interpretaci vlastní odpovědi. *„Získání dat tvoří základ empirického výzkumu. Správné využití příslušných metod je podmínkou pro získání kvalitních dat a pravdivých odpovědí na výzkumné otázky.“*<sup>38</sup>

Z tohoto důvodu byl do emailu s dotazníkovým šetřením pro respondenty přiložen návod, jak postupovat při vyplňování. Tento návod slouží pro usnadnění pochopení a bezproblémové vyplňování jednotlivých otázek. Každý z respondentů vyplňoval dotazník samostatně bez přítomnosti autorky. Autorka věří, že také díky návodu a možnosti se osobně online formou či telefonicky doptat na nejasnosti nevznikly žádné chyby a dotazníky byly vyplněny kompletně.

Výzkum pokračoval fází shromažďování vyplněných dotazníků od všech respondentů. Dále analýzou a interpretací dat. Všechny otázky z dotazníkového šetření byly analyzovány a s nimi související odpovědi kompletně vyhodnoceny. Během zpracování dat bylo zapotřebí zařadit otázky do výše popsaných oblastí v podkapitolách č. 5.1 až 5.4. Pro přehledné uspořádání všech otázek byly vytvořeny tabulky s vyhodnocenými výsledky.

Kapitola č. 6 s názvem Diskuze se věnuje rozboru vzniklých dat a syntéze poznatků z výzkumu. Dále v kapitole Diskuze dochází ke stanovení závěrů a snaze o zodpovězení či vysvětlení stanovených výzkumných otázek práce.

---

<sup>38</sup> Hendl, Remr (2017, s.91)

## 5. Výsledková část

### 5.1 Charakteristický profil učitele

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem deset respondentů, z toho bylo osm žen a dva muži. Tento nepoměr v genderovém vyvážení se zdá být pro oblast plavecké výuky osob s postižením typický, avšak v plavecké výuce osob se specifickými potřebami je zastoupení mužů učitelů velice potřebné. Často je vyžadována pomoc při náročných přesunech klientů například z vozíků či jiných kompenzačních pomůcek, dále pomoc s převlékáním, hygienou, pohybem a orientací po plaveckém areálu atd.

**Tabulka 1: Věk respondentů**

Věk respondentů	
Věk	Četnost odpovědí
20-30 let	1
31-45 let	2
46-65 let	5
66-75 let	2

Tabulka č. 1 s věkem respondentů poukazuje na zásadní problém se stárnutím učitelů, kteří se speciální výuce věnují. Vyplývá z toho, že zájem o zmiňovanou oblast výuky plavání výrazně klesá, či není mladým učitelům přístupná. Problémy shledává autorka i ve složitém navazování komunikace s centry pro osoby s mentálním postižením, která výuku realizují. Ve věkové škále „20-30 let“ je pouze jediný z respondentů a ve škále „31-45 let“ jsou jen dva respondenti. Věkové rozmezí „46-65 let“ se týká většiny oslovených respondentů, zařadilo se jich sem celkem pět. V rozmezí „66-75 let“ se vyskytují dva z respondentů.

**Tabulka 2: Důvody učitelské činnosti**

Co vás přivedlo k plavecké výuce mentálně postižených?	
Důvody	Četnost odpovědí
Rodinné důvody.	2
Vzdělání.	5
Osobní důvody.	3
Vlastní odpověď:	2



Tabulka č. 2 odkazuje na důvody, které přivedly respondenty k plavecké výuce osob s mentálním postižením. Nejčastější odpovědí bylo „vzdělání“, které zodpovědělo pět respondentů, další častou odpovědí byly „osobní důvody“, které byly vybrány třemi respondenty. Odpověď „rodinné důvody“ byla označena dvakrát. Někteří z respondentů dále doplnili možnost vlastní odpovědi, která zazněla také dvakrát. Jeden z respondentů v možnosti vlastní odpovědi uvádí: *„Práce s osobami s mentálním postižením byla náhoda, shoda životních okolností.“*

Druhý z respondentů, který přidal vlastní odpověď zmiňuje: *„K práci s osobami se zdravotním postižením mne přivedli rodiče, kteří se této oblasti věnují.“*

**Tabulka 3: Doba trvání učitelské praxe**

<b>Jak dlouhou dobu se výuce plavání mentálně postižených již věnujete?</b>	
<b>Doba</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
1-3 roky.	2
3-5 let.	2
5 - více let.	6
Vlastní odpověď:	2

Tabulka č. 3 uvádějící dobu strávenou v praxi učitele plavání zaznamenala nejvíce odpovědi u možnosti „5 - více let“, zde odpovědělo šest respondentů. Dva respondenti odpověděli u možnostech „1-3 roky“ a „3-5 let“. Vlastní odpověď využili k upřesnění dva dotazovaní. Tabulka vyznačuje, že výuce plavání osob s mentálním postižením se učitelé věnují dlouhodobě. Dlouhodobá praxe přináší mnoho zkušeností a poznatků, které je pro udržení kvality výuky vhodné předávat novým učitelům. Pro osoby s mentálním postižením je dlouhodobý vztah s jedním učitelem přívětivější, než kdyby docházelo k častému střídání osoby v roli učitele.

Vlastní odpověď jednoho z respondentů zněla: *„Především se věnuji výuce plavání tělesně postižených, která je v našem klubu však často doplněna o plavce s mentálním postižením či kombinovanými vadami.“*

Druhá vlastní odpověď zněla: *„Výuce plavání se věnuji přes třicet let, za tu dobu jsem měl/a možnost nahlédnout a aktivně se podílet na rozvoji i jiných sportů a pohybových aktivit vhodných pro mentálně postižené.“*

## 5.2 Prostředí a průběh výuky

Tabulka 4: Lokalita výuky

<b>Město, kraj, ve kterém probíhá plavecká výuka</b>	
<b>Kraje (město)</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Hlavní město Praha	5
Středočeský kraj (Kolín, Kladno)	2
Jihočeský kraj (České Budějovice)	1
Liberecký kraj (Liberec)	1
Ústecký kraj (Teplice)	1

Tabulka č. 4 vyjadřující lokalitu, kde plavecká výuka probíhá jasně poukazuje na převahu výuky v hlavním městě. Prahu vybralo pět z dotazovaných. Středočeský kraj byl vybrán dvěma respondenty a je zastoupený městy Kolín a Kladno. Jihočeský kraj, Liberecký a Ústecký byly vybrány shodně vždy jedním z respondentů. Praha má oproti jiným městům v Česku výrazně více center pro osoby s postižením, která svým klientům plaveckou výuku často zajišťují. Dalším důvodem může být větší počet plaveckých areálů, tudíž i klubů a škol realizujících výuku.

Tabulka 5: Forma výuky

<b>Výuka probíhala:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Individuálně;	4
Skupinově.	9

Tabulka č. 5 vysvětluje, které formy výuky se pro výuku mentálně postižených v Česku využívají. Individuální formu, při které je přítomen pouze klient a učitel, popřípadě asistent zvolili čtyři respondenti. Skupinovou formu vybralo devět respondentů. Někteří respondenti zvolili obě z uvedených možností, jelikož vedou lekce plavání obou typů. Z tabulky vyplývá, že převažuje skupinová výuka nad individuální. Důvodem mohou být komplikace, které individuální výuce zabraňují. Například finanční náročnost, časové omezení či nadměrná vytíženost bazénu.

**Tabulka 6: Počet klientů ve skupinové formě výuky**

<b>Pokud probíhala výuka skupinovou formou, odhadovaný počet klientů ve skupině činil:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
1-3 klienti;	1
3-5 klientů;	6
5-10 klientů.	3
Vlastní odpověď:	2

V předchozí tabulce č. 5 byla vyjádřena skupinová forma výuky jako nejvíce využívaná u mentálně postižených klientů, zde v tabulce č. 6 je vyjádřeno kolik klientů průměrně hodiny navštěvuje. Nejvíce respondentů, celkem šest, vybralo odpověď „3-5 klientů“. Tři z respondentů uvedli, že jejich hodiny navštěvuje „5-10 klientů“. Možnost „1-3 klienti“ vybral jeden z dotazovaných. Dva z respondentů využili dodatečnou možnost vlastní odpovědi, ve které uvádějí: „*Především se začátečníky trénujeme vždy individuálně, spojování do dvojic či trojic nastává pouze při výpadku personálu.*“

*„V klubu máme plavce kteří mají individuální vedení, pak zdatnější plavce v kondiční skupině, kde probíhá výuka skupinovou formou.“*

Uvedený standartní počet 3-5 klientů ve výuce se jeví jako ideální pro zajištění individuálního přístupu, udržení kvality lekce, bezpečnosti a finanční náročnosti.

**Tabulka 7: Přizpůsobení bazénu speciální výuce**

<b>Plavecký bazén, který jste využíval/a byl nějak přizpůsoben speciální výuce?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Teplota vody;	2
Bezbariérový vstup;	4
Hloubka bazénu.	5
Vlastní odpověď:	5

Tabulka č. 7 zaměřující se na přizpůsobení plaveckého bazénu výuce vyjadřuje, jakým způsobem byl bazén, ve kterém respondenti vedli plaveckou výuku přizpůsoben klientům s mentálním postižením. Nejčastěji, celkem pěti respondenty, byla vybrána odpověď „hloubka bazénu“, čtyři respondenti uvedli možnost „bezbariérového vstupu“ a dva z respondentů „teplotu vody“. Vyjádření možností vlastní odpovědi využilo pět

respondentů, kteří popisují: „*Nebyl nijak přizpůsoben, výuka probíhala na klasickém plaveckém bazénu.*“

„*Přizpůsobení bylo ve velikosti bazénu.*“

„*Plavecký bazén nebyl nijak zvláště přizpůsoben.*“

„*Bazén nebyl přizpůsoben v žádné z možností.*“

„*Vstup na bazén a pohyb po plaveckém areálu je zcela bezbariérový, nicméně vstup a výstup do/z vody je bariérový.*“

Data z tabulky a vlastních odpovědí poukazují na správné kladení důrazu při výběru bazénu s ohledem na hloubku, bezbariérový vstup či teplotu vody pro speciální klientelu. Nicméně z vlastních odpovědí vyplývá, že je stále možné v České republice nalézt mnoho bazénů bez jakéhokoliv bezbariérového přizpůsobení. Cenný je příspěvek z vlastní odpovědi ohledně zcela nedořešeného bezbariérového vstupu do/z vody na některých bazénech.

**Tabulka 8: Délka bazénu**

<b>Výuka probíhala v bazénu o délce:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
25 m;	8
50 m;	0
Méně než 25 m.	2
Vlastní odpověď:	1

Tabulka č. 8 znázorňuje délku bazénu na kterém výuka probíhala. Nejčtenější odpověď zaznamenala možnost délky „25 m“, takto odpovědělo osm z respondentů. Možnost délky „méně, než 25 m“ uvedli dva respondenti a délku „50 m“ neuvedl nikdo. Jeden z respondentů přidal vlastní odpověď, která zněla: „*Výuka probíhala na plaveckém bazénu o délce 6x6 metrů.*“

Z tabulky je patrné, že výuka na bazénech o délce 25 metrů převažuje nad ostatními možnostmi. Takto konstruovaných bazénů je v České republice nejvíce, jsou tedy stále nejdostupnější možnosti pro výuku.

**Tabulka 9: Doba trvání výuky**

<b>Výuka trvala:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
60 min;	6
45 min;	2
30 min;	2
Vlastní odpověď:	1

V tabulce č. 9 je uvedeno, jak dlouhou dobu výuka probíhala. Možnost „60 min.“ vybralo šest respondentů, dva respondenti zvolili „45 min.“ a dva dotazovaní „30 min.“ trvání výukové lekce. Jeden z respondentů uvedl možnost vlastní odpověď, kde vypověděl:

*„Začátečníci, u kterých probíhá individuální výuka mají nastavenou lekci na 30 min. a pokročilí ve skupinové výuce na 60 min.“*

Z odpovědí je patrné, že převažují lekce s délkou trvání 60 min., objevuje se i klasická výuka s časovou dotací 45 min. či krátké 30 min. lekce. S lekce o délce 60 min. autorka příliš nesouhlasí. Pro mentálně postižené jedince se zdá být lekce dlouhá a neatraktivní, obtížné musí být i udržení pozornosti klientů a kontrola neprochladnutí ve vodě.

**Tabulka 10: Intenzita výuky**

<b>Výuka probíhá v časovém intervalu:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
1 lekce v týdnu;	9
2 lekce v týdnu;	3
1 lekce v měsíci.	0
Vlastní odpověď:	0

V tabulce č. 10 je uvedeno, jak často plavecká výuka mentálně postižených klientů probíhala. Devět respondentů uvedlo, že výuka probíhala v intervalu „1 lekce v týdnu“. Tři z respondentů uvádí, že mentálně postižení klienti docházeli na plaveckou výuku v intervalu „2 lekcí v týdnu“. Nikdo z respondentů nezaznamenal, že by lekce probíhala pouze „1 v měsíci“. Žádný z respondentů nevyužil možnost vyjádřit se vlastní odpovědí. Jedna lekce v týdnu je dle odpovědí nejčastější variantou v plavecké výuce

mentálně postižených klientů. Objevují se i dvě lekce v týdnu, které se z hlediska udržení nových poznatků a kontaktu s vodou jeví jako ideální.

**Tabulka 11: Využití asistenta ve výuce**

<b>Během plavecké výuky využíváte služeb asistenta klientů či asistenta plavecké výuky?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Ano, vždy.	1
Ne, nikdy.	2
Ano, občas.	6
Vlastní odpověď:	1

Tabulka č. 11 zaznamenává, zda učitelé plavání klientů s mentálním postižením během výuky aktivně využívají pomoci asistentů. Pouze jeden z respondentů uvedl, že služeb asistenta využívá vždy. Dva z respondentů naopak uvedli, že asistenta při výuce nevyužívají nikdy. Nejvíce respondentů zvolilo možnost občasného využití asistenta. Jeden z dotazovaných přidal vlastní odpověď, ve které uvádí: „*Někteří klienti mají vlastní asistenty, od kterých ovšem nechceme, aby zasahovali do výuky.*“

Z odpovědí je možné říci, že využívání odborných služeb asistentů převažuje nad jejich nezapojováním do výuky. Autorka se přiklání k volbě využívání asistentů, kteří učitelům pomáhají soustředit se na specifika výuky a snižují rizika, která mohou ve výuce nastat. Užíváním asistentů také dochází ze strany učitele k podvědomému předávání cenných poznatků a informací.

## 5.3 Plavecké pomůcky a jejich využívání

Tabulka 12: Využívané pomůcky při výuce

Jaké pomůcky ve výuce používáte?	
Varianty odpovědí	Četnost odpovědí
Plavecká měkká tyč – nudle;	9
Malé a velké desky;	9
Ploutve;	3
Kolečko;	2
Plaveckou osmičku;	5
Vlastní odpověď:	4

Tabulka č. 12 se zabývá využíváním plaveckých pomůcek ve výuce mentálně postižených klientů. Nejčastěji používanými pomůckami jsou „plavecká měkká tyč – nudle“ či „malé a velké desky“ obě tyto odpovědi zvolilo 9 respondentů. „Plaveckou osmičku“ zvolilo pět respondentů. „Ploutve“ ve výuce používají tři z dotazovaných. „Kolečko“ bylo v odpovědích zaznamenáno dvěma respondenty. Vlastní odpověď uvedli čtyři z dotazovaných, kteří říkají: *„Při výuce používáme velké množství pomůcek, mimo zmíněné ještě nadnášecí pásky Watsu, předměty, které se loví ze dna či podplavávací předměty.“*

*„Používáme ještě míčky a zrcátka.“*

*„Dále používáme neoprenové nadlehčovací pomůcky a Watsu pásky.“*

*„Používáme také plavecký pás.“*

Z tabulky vyplývá, že nejpoužívanějšími pomůckami ve výuce jsou malé či velké plavecké desky a plavecká měkká tyč – nudle. Z vlastních odpovědí je zajímavé zjištění o využívání zrcátek, podplavávacích předmětů či Watsu pásek. Tyto pomůcky jsou u mentálně postižených netradiční, ale slouží k zábavnému zpestření výuky i upevnění základních plaveckých dovedností.

**Tabulka 13: Nevyužívané pomůcky při výuce**

<b>Které z pomůcek při výuce rozhodně nepoužíváte?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Kolečko.	2
Velké plavecké desky.	1
Ježka.	3
Vesty.	1
Rukávky.	1
Kruhy.	1
Ploutve.	4
Šnorchl.	2
Packy.	2

Tabulka č. 13 odkazuje na pomůcky, které učitelé ve výuce nepoužívají. Tato otázka byla otevřeného charakteru, takže respondenti mohli odpovědět naprosto libovolným způsobem. Nejvíce respondentů uvedlo, že nepoužívají „ploutve“ celkem čtyři. Tři respondenti uvedli, že nepoužívají „plavecký pás – ježka“. Dva z respondentů uvedli „kolečko“, „šnorchl“ a „packy“. Jeden z respondentů uvedl, že nevyužívá „velké plavecké desky“, taktéž jeden uvedl „vesty“. Další pouze jedenkrát zaznamenanou odpovědí byly „kruhy“ a „rukávky“. Autorka usuzuje, že zastaralé a zcela nevhodné pomůcky jako rukávky, kruhy či vesty by se v moderní výuce již objevovat neměly. Mezi další nevhodné pomůcky, které do plavecké výuky mentálně postižených nepatří řadí packy či šnorchl, které plavce zbytečně zatěžují.

**Tabulka 14: Využívané nadlehčovací pomůcky**

<b>Které z nadlehčovacích pomůcek používáte?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Plavecké pásy;	6
Plavecké vesty;	0
Plavecké rukávky.	4
Vlastní odpověď:	3

Tabulka č. 14 vyjadřuje, které z nadlehčovacích pomůcek jsou využívány. Odpověď „plavecké pásy“ byla zvolena šesti z respondentů, odpověď „plavecké vesty“ nezmínil



žádný z respondentů a odpověď „plavecké rukávky“ byla vybrána čtyřmi z dotazovaných. Vlastní odpověď uvádí tři z respondentů, kteří píšou: „*Používáme pouze Watsu pásek.*“

„*Ve výuce využíváme také Watsu pásek.*“

„*Ve výuce používáme neopreny a Watsu pásky.*“

Využívání plaveckých pásů či neoprenových rukávků, je ve výuce vhodné z mnoha důvodů, kterými jsou: odstranění strachu z vody, správné udržení polohy těla na vodě, k nácviku záběrových pohybů a další.

Watsu jsou speciálním druhem nadlehčovacích pomůcek používaných především ve speciální vodní terapii, ve které ovšem nedochází k osvojování si základních plaveckých dovedností.

**Tabulka 15: Důvody využívání plaveckých pomůcek**

<b>Pomůcky ve výuce používáte především:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Z důvodu bezpečnosti;	7
Pro odstranění strachu klientů;	8
Pro nácvik základních plaveckých dovedností;	6
Při herních aktivitách;	5
Zdokonalení techniky jednotlivých způsobů.	7
Vlastní odpověď:	1

Tabulka č. 15 se zabývá důvody pro které jsou pomůcky využívány z pohledu oslovených učitelů plavání. Osm z dotazovaných uvádí jako důvod „pro odstranění strachu“ klientů. Sedm respondentů uvádí „z důvodů bezpečnosti“ a možnost „zdokonalení techniky jednotlivých způsobů“. Šest respondentů uvedlo důvod využívání pomůcek „pro nácvik základních plaveckých dovedností“ a pět z dotazovaných uvádí, že pomůcky používají „při herních aktivitách“. Vlastní odpověď byla zaznamenána jednou ve znění: „*využíváme pomůcky pro zpestření výuky.*“

Plavecké pomůcky jsou využívány ve všech uvedených variantách a každý z respondentů vybral několik možností. Žádná z uvedených možností není ve výuce špatně, můžeme tedy říci, že plavecké pomůcky jsou plnohodnotnou součástí plavecké výuky mentálně postižených a využívají je všichni z oslovených učitelů. Nemělo by

docházet k využívání pomůcky z jednoznačného důvodu udržení bezpečnosti při výuce. Pomůcka má především pomáhat k osvojování si plaveckých dovedností, ne k trvalému stavu navození bezpečí jak u klienta, tak u učitele.

**Tabulka 16: Povědomí o pomůckách nedostupných v ČR**

<b>Víte o speciálních plaveckých pomůckách, které v České republice nejsou dostupné a v zahraničí se ve výuce běžně využívají?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Ano.	0
Ne.	10
Vlastní odpověď:	0

V tabulce č. 16 se řeší povědomí učitelů o speciálních pomůckách, které v Česku nejsou k dispozici nebo sem vůbec nejsou distribuovány. Všichni dotazovaní shodně uvedli, odpověď „ne“, tedy že neznají takové pomůcky, které by se v zahraničí užívali a u nás nebyly dostupné.

Tabulka 17: Náročnost získávání nových pomůcek

<b>Jak náročné je z hledisek nákladů, času a organizace získat nové pomůcky pro výuku?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Vlastní odpověď:	10

<b>Znění vlastních odpovědí:</b>
Nákup nových pomůcek je především časově náročný. Vyžaduje to dobře promyslet, jaké pomůcky a v jakém množství by se do klubu mohly hodit. Vše se také odvíjí od aktuální ekonomické situace klubu.
Pomůcky nám poskytuje bazén
Objednat pomůcky na internetu není složité. Náročné je sehnat finance pro jejich pořízení.
Pro oddíl je to velice náročné z hlediska financí, podporovány jsou jiné pohybové aktivity a sporty.
Pomůcky nakupuji osobně u výrobce, vždy bez problému.
Malé množství výběru, vysoká cena, dlouhá doba čekání na vybrané zboží.
Nízký počet prodejců zaměřujících se na tento sortiment.
Nevím (odpověděli shodně 3 respondenti)

V tabulce č. 17 se zabýváme náročností získávání nových pomůcek pro plaveckou výuku. V tabulce výše jsou uvedeny vlastní odpovědi všech respondentů, ze kterých vyplývá, že největším problémem je získání potřebných financí na nákup. „*Nízký počet prodejců zaměřujících se na tento sortiment*“ byla jedna z vlastních odpovědí. Jedná se o jasný ukazatel nedostatečné nabídky na našem trhu. Žádný z respondentů nevedl očekávané problémy spojené s uskladněním, údržbou či zajištěním hygienické nezávadnosti pomůcek.

U následujících otázek v tabulkách č. 18-23 měli respondenti vybrat pomůcku, kterou pro zadaný nácvik a osvojení si plaveckých způsobů používají a současně uvést její držení.

Tabulka 18: Znakové nohy

Pro nácvik a osvojení si správného provedení znakových nohou využíváte:	
Varianty odpovědí	Četnost odpovědí
Plaveckou osmičku, držení pomůcky:	0
Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:	5
Plaveckou měkkou tyč „nudlí“, držení pomůcky:	2

Znění vlastních odpovědí:
Ploutve, paže ve vzpažení či podél těla.
Pro nácvik znakových nohou využíváme ploutve a v případě špatné polohy těla vážeme plavcům kolem pasu nadnášející pásky watsu. Začínající plavci plavou nejdříve znakové nohy paže v připažení, později ve vzpažení.
Plaveckou tyč, pod hlavou.
Nevyužíváme žádnou pomůcku, paže jsou v připažení.
Malou nebo velkou plaveckou desku, v rukách nad hlavou. (odpověděli shodně 4 respondenti)
Malou desku, držení pod hlavou, lokty ve vodě.
Plaveckou měkkou tyč, žížala za krkem jako šála, paže tlačí konce žížaly na břicho plavce.

V tabulce č. 18 vidíme, že pro nácvik a osvojení si správného provedení znakových nohou je učiteli nejčastěji využívaná „malá či velká deska“, uvedlo ji celkem pět respondentů. Dva z respondentů uvedli využívání „plavecké měkké tyče – nudle“. Jeden z respondentů uvedl „ploutve“ a jeden uvedl, že „nevyužívá pomůcky“.

**Tabulka 19: Znakové paže**

<b>Pro nácvik a osvojení si správného provedení znakových paží využíváte:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Plaveckou osmičku, držení pomůcky:	4
„kolečko“, držení pomůcky:	0
Plaveckou měkkou tyč „nudli, žízalu“, držení pomůcky:	1
Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:	3

<b>Znění vlastních odpovědí:</b>
Plavecký piškot, popřípadě watsu páska na spojení kolen a kotníků.
Malou nebo velkou plaveckou desku, držíme v natažených pažích za hlavou, paže se střídají.
Plavecký piškot, držení mezi stehny. (odpověděli shodně 3 respondenti)
Malou nebo velkou plaveckou desku, držení mezi stehny.
Malou desku mezi kolena.
Plaveckou měkkou tyč pro nadlehčení těla, piškot mezi nohy.
Nepoužívám pomůcky. (odpověděli shodně 2 respondenti)

V tabulce č. 19 uvádí respondenti, které z plaveckých pomůcek využívají pro nácvik a osvojení si správného provedení znakových paží. Nejčastěji používaný bývá „plavecký piškot“, uvedli ho čtyři respondenti. Tři z respondentů uvedli „malou nebo velkou plaveckou desku“, jeden uvedl používání „plavecké měkké tyče“. Dva z respondentů nepoužívají žádnou pomůcku.

**Tabulka 20: Prsové nohy**

<b>Pro nácvik a osvojení si správného provedení prsové nohy využíváte:</b>	
<b>Variety odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Plaveckou měkkou tyč „nudli, žížalu“, držení pomůcky:	2
Plavecký piškot, držení pomůcky:	0
Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:	7

<b>Znění vlastních odpovědí:</b>
U začátečníků nevyužíváme žádné pomůcky. Plavec má paže vytažené ve vzpažení, instruktor stojí za plavcem a dopomáhá plavci ke správnému provedení kopu. Později využíváme malou desku.
Velkou desku, natažené ruce. (odpovědělo shodně 6 respondentů)
Malou desku, držení na výšku za přední okraj desky (lokty opřené o desku).
Plaveckou měkkou tyč, držení v podpaží.
Plaveckou měkkou tyč, žížala v napnutých pažích.

V tabulce č. 20 se respondenti vyjadřují k používání plaveckých pomůcek při nácviku a osvojení si správného provedení prsové nohy. Nejčastěji respondenti volili odpověď „malou či velkou plaveckou desku“, byla zaznamenána sedmi respondenty. Dva z respondentů určili „plaveckou měkkou tyč“ a jeden z respondentů uvádí, že nevyužívá žádných pomůcek.

**Tabulka 21: Prsové paže**

<b>Pro nácvik a osvojení si správného provedení prsařských paží využíváte:</b>	
<b>Variety odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Plaveckou měkkou tyč „nudli, žížalu“, držení pomůcky:	5
Plavecký piškot, držení pomůcky:	3
„Kolečko“, držení pomůcky:	0

<b>Znění vlastních odpovědí:</b>
Žížala pod rameny, kraulové nohy.
Plaveckou tyč, pod pasem. (odpověděli shodně 2 respondenti)
Plaveckou tyč, sezení na žížale.
Plavecký piškot, mezi stehna. (odpověděli shodně 3 respondenti)
Watsu pásky jeden na kotníky, druhý nad kolena. (odpověděli shodně 2 respondenti)

V tabulce č. 21 se řeší využívání pomůcek pro nácvik a osvojení si správného provedení prsařských paží. Nejčastěji užívanou „plaveckou měkkou tyč „nudli, žížalu“ zvolilo pět respondentů, tři zvolili „plavecký piškot“ a žádný z respondentů neuvedl „kolečko“. Dva respondenti shodně uvedli využívání Watsu pásků pro nácvik prsařských paží.

**Tabulka 22: Kraulové nohy**

<b>Pro nácvik a osvojení si správného provedení kraulových nohou využíváte:</b>	
<b>Variety odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:	10
Plaveckou měkkou tyč „nudli, žížalu“, držení pomůcky:	0
Plavecký piškot, držení pomůcky:	0

<b>Znění vlastních odpovědí:</b>
Velkou desku, držení v natažených pažích. (odpovědělo shodně 8 respondentů)
Malou plaveckou desku, držení pomůcky paže ve vzpažení, maximální vytažení z ramen, ruce a předloktí položené na desce tak, aby byly prsty ruky natažené, desku nedržíme.
Malou nebo velkou desku, držení: na výšku za přední okraj desky lokty opřené o desku.

Tabulka č. 22 se zabývá využíváním pomůcek při nácviku kraulových nohou. Všechny deset dotazovaných respondentů uvedlo, že využívají „malou či velkou plaveckou desku“. Žádný z respondentů neuvedl „plaveckou měkkou tyč „nudli, žížalu“ ani „plavecký piškot“.

**Tabulka 23: Kraulové paže**

<b>Pro nácvik a osvojení si správného provedení kraulových paží využíváte:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Plavecký piškot, držení pomůcky:	3
Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:	6
„kolečko“, držení pomůcky:	1

<b>Znění vlastních odpovědí:</b>
Jedna paže ve vzpažení drží kolečko, druhá provádí kraulový záběr.
Malou nebo velkou plaveckou desku, mezi kolena. (odpověděli shodně 2 respondenti)
Plavecký piškot, mezi kolena. (odpověděli shodně 3 respondenti)
Malou nebo velkou plaveckou desku, jedna paže drží desku a druhá provádí záběr. (odpověděli shodně 4 respondenti)

V tabulce č. 23 se řeší využívání pomůcek při nácviku kraulových paží. Nejvíce celkem šest respondentů uvedlo, že využívají „malou či velkou plaveckou desku“. Tři z respondentů uvádí pro nácvik kraulových paží využívání „plaveckého piškotu“ a jeden z respondentů uvedl „kolečko“.

**Tabulka 24: Plavecký pás "ježek"**

<b>Při jakých příležitostech využíváte plavecký pás „ježka“?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Pro odstranění strachu z vody.	5
K nácviku plaveckých dovedností.	3
Pro podporu polohy těla při nácviku např. kraulových paží a dýchání.	3
Pro přechod z plavání v mělkém bazénu na hluboký.	4
Vlastní odpověď:	2



V tabulce č. 24 se zabýváme příležitostmi, při kterých se nejčastěji využívá plavecký pás „ježek“. Nejčastější odpovědí bylo „Pro odstranění strachu z vody“ tato odpověď byla označena pětkrát. Další častou odpovědí označenou čtyřmi respondenty bylo „Pro přechod z plavání v mělkém bazénu na hluboký.“ Shodně třemi respondenty byly označeny odpovědi: „K nácviku plaveckých dovedností.“ a „Pro podporu polohy těla při nácviku např. kraulových paží a dýchání.“ Vlastní odpověď byla vyjádřena taktéž třemi respondenty, kteří uvádí:

*„Nevyužíváme plavecký pás ježka v žádné z uvedených možností.“*

*„Snažíme se, téměř nevyužívat plavecký pás ježka při výuce.“*

Dle odpovědí je jasné, že plavecký pás „ježek“ je ve výuce oblíbenou pomůckou využívanou při všech uvedených možnostech. Polovina námi oslovených respondentů ho využívá pro odstranění strachu z vody.

## 5.4 Mentálně postižení klienti

Tabulka 25: Integrace mentálně postižených plavců

<b>Setkal/a jste se někdy s klientem s mentálním postižením integrovaným do běžné plavecké výuky? Případně v jaké formě?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Ano;	6
Ne;	4
Nevím.	0
Vlastní odpověď:	0

<b>Formy plavecké výuky:</b>	
<b>Varianty vlastních odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Baby kluby.	1
Zájmové kroužky.	1
Školní plavání.	4

Výše uvedené tabulky odkazují na účast klientů s mentálním postižením v inkluzivní výuce plavání. Čtyři z respondentů uvádí, že se nikdy s inkluzí mentálně postižených klientů nesetkali. Šest respondentů uvedlo, že se s inkluzí mentálně postižených ve výuce setkalo a označují nejčastější formy dané výuky. Nejčastěji uvedené je „školní

plavání“, které vybrali čtyři z respondentů. Jeden vybral formu výuky v „baby klubech“ a jeden respondent uvedl inkluzi v rámci „zájmových kroužků“. Prostředí plavecké výuky je v Česku inkluzi otevřené a zjištění, že k němu dochází již prostřednictvím baby klubů je překvapivé a radostné. Inkluzi zaznamenáváme i v dalších zmiňovaných formách výuky. Autorka se domnívá, že pokud je společná výuka obohacující a příjemná pro všechny zainteresované strany (učitel, asistent, žáci, klient s mentálním postižením) není důvod se jí, jakkoliv vyhýbat.

**Tabulka 26: Doplnující diagnózy klientů**

<b>Vedl/a jste plaveckou výuku s mentálně postiženým klientem, s jakou další diagnózu jste se nejčastěji setkal/a?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Autismus.	6
Přidružená tělesná postižení.	7
Downův syndrom.	5
Těžké poruchy chování.	1
Turnerův syndrom.	1
Vlastní odpověď:	0

V tabulce č. 26 autorka zjišťuje nejčastější diagnózy související s plaveckou výukou mentálně postižených klientů. Nejčastější diagnózou, se kterou se dotazovaní ve výuce také setkali jsou „přidružená tělesná postižení“, uvádí je sedm respondentů. „Autismus“ jako další velice častou diagnózu uvedlo šest respondentů. Pět respondentů uvedlo „Downův syndrom“ velice často vyskytující se mezi klienty docházející na plaveckou výuku. Jeden z respondentů uvedl „těžké poruchy chování“, a „Turnerův syndrom“. Z uvedených odpovědí je zřejmé, že se ve výuce učitelé nesetkávají pouze s mentálním postižením, ale stále častěji přicházejí klienti s různými druhy zdravotních postižení a odlišnými diagnózami. Důležitou roli hraje rozsah připravenosti učitelů na specifika, která jednotlivá postižení či diagnózy vyžadují. Nezastupitelné je samozřejmě materiální a technické vybavení umožňující takto speciální plaveckou výuku.

**Tabulka 27: Další aspekty výuky**

<b>V plavecké výuce mentálně postižených vidíte důležité aspekty zejména v:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Socializaci osob s mentálním postižením;	8
Potřeba pohybové aktivity;	7
Zlepšení kvality života;	9
Udržení a zlepšení celkového zdravotního stavu.	8
Vlastní odpověď:	3

V tabulce č. 27 se autorka snaží zjistit v jakých oblastech vidí učitelé největší benefity ve výuce plavání mentálně postižených. Nejvíce odpovědí bylo zaznamenáno u odpovědi „Zlepšení kvality života“. Osm respondentů označilo odpovědi „Socializace osob s mentálním postižením“ a „Udržení a zlepšení celkového zdravotního stavu“. Sedm z respondentů uvedlo, že důležitý aspekt sledává v „Potřebě pohybové aktivity.“ Tři respondenti dále doplnily o možnost vlastní odpovědi, ve které uvádí: „*Další aspekty sledávám ve změně prostředí a prozkoumání pocitu vody.*“

*„Jedním z hlavních aspektů ve speciální plavecké výuce by měla být zábava.“*

*„Všechny socializační a zdravotní aspekty, jsou cílem plavecké výuky osob s mentálním postižením.“*

Všechny uvedené varianty odpovědí byly respondenty zaznamenány ve velkém množství, tudíž je možné usoudit, že plavecká výuka osob s mentálním postižením má smysl ve všech uvedených faktorech.

**Tabulka 28: Efektivita výuky**

<b>Po delší době výuky cca 1-3 roky vnímáte u klientů:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Progresivní zlepšení plaveckých dovedností;	3
Stagnaci ve výuce;	0
Záleží na momentálním rozpoložení a stavu jedince.	8
Vlastní odpověď:	1

Tabulka č. 28 vyjadřuje důsledky plavecké výuky v rozmezí 1-3 roky. Nejvíce osm respondentů zvolilo odpověď, že „Záleží na momentálním rozpoložení a stavu jedince.“

Tři respondenti vybrali odpověď „progresivní zlepšení plaveckých dovedností.“ Žádný z respondentů neuvedl, že by zaznamenal „Stagnaci ve výuce“. Jeden respondent přidal vlastní odpověď, ve které říká: „S progresivním zlepšením plaveckých dovedností bývá často spojené zlepšení v komunikaci a dochází k eliminaci strachu z nového prostředí.“

U mentálně postiženého jedince musíme počítat s faktory ovlivňující průběh výuky. Může se jednat o psychické či biologické potřeby, které nebudeme schopni v danou dobu výuky vyřešit. (únava, hlad, strach, zima a další.) Momentální rozpoložení a stav jedince je důležité předvídat a pracovat s ním, tak aby učitel i klient z výuky odcházeli s příjemnými pocity a novými zkušenostmi.

**Tabulka 29: Věkové rozmezí klientů ve skupině**

<b>Uveďte věkové rozmezí klientů, které máte ve skupině:</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
5-15 let;	5
15-25 let;	4
25-35 let;	5
35 let a starší.	6

V tabulce č. 29 je uvedeno věkové rozmezí klientů účastnících se plavecké výuky v jednotlivých skupinách námi oslovených respondentů. Dle odpovědí se nejčastěji výuky účastní klienti v rozmezí „35 let a starší“, tuto skupinu vybralo šest respondentů. Pět respondentů označilo skupinu „5-15 let“ a stejně i skupinu ve věkovém rozmezí „25-35 let“. Skupinu od „15-25 let“ zvolili čtyři respondenti. Z výsledků je patrné, že se plavecké výuky účastní velice podobně mentálně postižení klienti každé z uvedených skupin. Autorka předpokládala, že výuku navštěvují spíše věkově starší klienti. Z údajů vyplývá, že jsou do procesu plavecké výuky zapojováni mentálně postižení klienti všech uvedených věkových skupin rovnoměrně.

**Tabulka 30: Komplikace při výuce**

<b>Setkal/a jste se někdy s nepochopením, odsuzováním, či odmítáním ze strany okolí k plavecké výuce mentálně postižených?</b>	
<b>Varianty odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí</b>
Ano;	4
Ne.	6
Vlastní odpověď:	2

V tabulce č. 30 autorka zjišťuje, zda se učitel během své praxe setkal se negativním přístupem veřejnosti k plavecké výuce mentálně postižených. Šest z dotazovaných odpovědělo „Ne“. Čtyři respondenti uvedli, odpověď „Ano“, tedy že se setkali s nežádoucím přístupem ke speciální plavecké výuce. Dva respondenti přidali vlastní odpověď, ve které zmiňují: *„Setkal/a jsem se dokonce se zákazem vstupu do vody se svými klienty.“*

*„Nevhodné jednání a připomínky ze strany vedení bazénu jsou stále časté.“*

Opovrhování majoritní společnosti nad minoritní komunitou mentálně postižených jedinců by mělo být již dávno překonané a v naší moderní společnosti pro toto nepochopení nesmí být prostor. Nevhodné narážky či připomínky jsou bohužel znakem nevědomosti společnosti o schopnostech a kvalitách osob s mentálním postižením.

## 6. Diskuse

Autorka v rámci výzkumné části práce řeší rozvoj probíhajícího trendu inkluze v uvedených formách plavecké výuky. Zjišťuje rozsah existence výuky zaměřené pouze na osoby s mentálním postižením v českém prostředí. Zabývá se rolí asistenta a jeho potřebou při organizaci výuky. Dále se zabývá mírou a záměry vedoucí k využívání konkrétních plaveckých pomůcek, jejich upřednostňování či vyřazování z výuky. V závěru kapitoly se autorka také snaží objasnit skutečnost o účelnosti využívání pomůcek k odstranění strachu a zajištění bezpečnosti mentálně postižených klientů.

Pro tuto diplomovou práci bylo zvoleno šest výzkumných otázek, které se vztahují k výzkumnému cíli. Zkoumaným cílem je posoudit efektivitu využití nadlehčovacích a dalších pomůcek používaných v současné plavecké výuce osob s mentálním postižením.

**První výzkumná otázka: Dochází v České republice u osob s mentálním postižením k inkluzi do běžné plavecké výuky?**

Ano. Z dotazníkového šetření, do kterého se zapojilo deset respondentů odpovědělo šest, tedy více než polovina, že se s inkluzí u mentálně postižených setkali. Respondenti dále uváděli, v jakých konkrétních formách výuky inkluzi zaznamenali. Nejčastěji se jednalo o školní plavání, které uvedli čtyři z respondentů. Školní plavání navštěvuje největší škála dětí a lze tedy předpokládat, že zde bude k inkluzi docházet nejčastěji. Mezi další zmiňované formy výuky respondenti uvádí zájmové kroužky a baby kluby.

Téma inkluze osob s mentálním postižením je v prostředí školství v České republice často zmiňovaným problémem vyvolávajícím neustálé otázky a pochybnosti ze stran odborníků i široké veřejnosti. V rámci pohybových aktivit a sportu není toto téma nové, ale stále nemá komplexní řešení, ve kterém by převažovaly benefity u všech zainteresovaných stran.

Břečková (2019) vysvětluje, že cílem v inkluzivní plavecké výuce není dosáhnout dokonalé plavecké techniky, ale osvojení si základních plaveckých dovedností a ovládnutí bezpečného individuálního plaveckého projevu ve vodním prostředí.

**Druhá výzkumná otázka: Lze hovořit v českých podmínkách pouze o plavecké výuce mentálně postižených klientů nebo výuka převážně zahrnuje i jiné druhy zdravotního postižení?**

Ne. V otázce z dotazníku: Vedl/a jste plaveckou výuku s mentálně postiženým klientem, s jakou další diagnózou jste se nejčastěji setkal/a? Odpověděli respondenti v sedmi případech přidružená tělesná postižení, šest respondentů uvedlo autismus a pět dotazovaných Downův syndrom. Jeden z respondentů uvedl těžké poruchy chování a taktéž jeden respondent uvedl Turnerův syndrom. Dle odpovědí od respondentů je možné usoudit, že plavecká výuka osob s mentálním postižením je ve většině případů doplněna klienty s jiným druhem zdravotního postižení či přidruženým postižením. Hovoří-li se o plavecké výuce osob s mentálním postižením v českých podmínkách mělo by se vždy brát v úvahu, že může zahrnovat i osoby s jiným zdravotním postižením. Instruktor by měl být připraven na specifika, která výuka osob se zdravotním postižením představuje a individuálně podpořit zvládnutí plavecké lokomoce u svých klientů.

Čechovská (2007) podotýká, že v některých formách plavecké výuky není dostatečně pokryta nebo zcela chybí možnost zapojení zdravotně postižených. Jedná se o vyžití například v baby plavání. V České republice existuje mnoho klubů, spolků i plaveckých škol zaměřených konkrétně na výuku osob se zdravotním postižením. Plavecká praxe má letité znalosti o výuce osob se zdravotním postižením, která se neustále rozvíjejí. Čechovská (2007) dále uvádí, že je vhodné u osob se zdravotním postižením začít s plaváním v brzkém věku, avšak vždy po předchozí konzultaci s lékařem, který instruktora informuje o zdravotním stavu a možnostech klienta.

**Třetí výzkumná otázka: Jsou v plavecké výuce využívány služby asistenta klienta či asistenta vyučujícího?**

Ano. V otázce z dotazníku: Během plavecké výuky využíváte služeb asistenta klientů či asistenta plavecké výuky? Uvádí šest respondentů shodně ano, občas. Jeden z respondentů uvedl ano, vždy a pouze dva z dotazovaných uvádí odpověď ne, nikdy. Jeden respondent využil možnost vlastní odpovědi a doplňuje: „Někteří klienti mají vlastní asistenty, od kterých ovšem nechceme, aby zasahovali do výuky.“ Respondenti převážně odpověděli, že služeb asistenta v plavecké výuce osob s mentálním postižením

využívají. Ze získaných odpovědí lze říci, že byl zaznamenán vrůstající trend využívání asistentů během plavecké výuky.

Břečková (2019) zdůrazňuje, že je vhodné, aby byl asistent seznámen a edukován v didaktice plavání. Dále podotýká, že pro roli asistenta v plavecké výuce je samozřejmostí dostatečná plavecká gramotnost. Naopak nevhodné může být zapojení rodičů osob s mentálním postižením, u kterých se může projevovat takzvaná overprotektivita neboli přehnaně ochranné chování.

#### **Čtvrtá výzkumná otázka: Jsou určité pomůcky ve výuce osob s mentálním postižením preferovány nebo se naopak nevyužívají?**

Ano. Určité plavecké pomůcky jsou výrazně více využívány ve výuce. Mezi často zařazované pomůcky do výuky jednoznačně patří plavecká měkká tyč, malé a velké plavecké desky. Vyplývá to z otázky v dotazníku: Jaké pomůcky ve výuce používáte? Opověď plavecká měkká tyč a malé či velké plavecké desky vybralo devět z deseti respondentů.

Vyskytují se, ale i plavecké pomůcky, které do výuky zařazovány téměř nejsou. V otázce z dotazníku, která byla otevřeného charakteru: Které z pomůcek při výuce rozhodně nepoužíváte? Nejčastěji zaznamenanou odpovědí byly ploutve, které uvedli čtyři z respondentů. Dále se vyskytovaly odpovědi například: plavecký pás „ježek“, plavecký šnorchl či odporové plavecké destičky. Žádná z těchto odpovědí, ale nebyla zaznamenána více než třemi respondenty. Nelze je tedy jasně označit za zcela nevyužívané při plavecké výuce osob s mentálním postižením.

#### **Pátá výzkumná otázka: K jaké etapě plaveckého vzdělávání a v jaké fázi pohybového učení využívá praxe plavecký pás?**

V dotazníkovém šetření byly položeny dvě otázky týkající se plaveckého pásu „ježka“. První z otázek: Které z nadlehčovacích pomůcek používáte? V této otázce převažovala odpověď plavecké pásy, zvolilo jí šest respondentů. Dále čtyři z respondentů uvedli využívání plaveckých rukávků. Zde v našem výzkumu týkajícího se plavecké výuky osob s mentálním postižením, která je vedená učiteli plavání s příslušnou odbornou kvalifikací nehovoříme o klasických plastových nafukovacích rukávkách využívaných



širokou veřejností, nýbrž o rukávkách nejčastěji z pěnového materiálu se zapínáním na suchý zip.

Druhá otázka se zaměřením na pomůcku plavecký pás zněla: Při jakých příležitostech využíváte plavecký pás „ježka“? Nejčastěji respondenti uvedli, že plavecký pás využívají pro odstranění strachu z vody. Téměř polovina respondentů uvedla jako důvod užívání plaveckého pásu pro přechod z plavání v mělkém bazénu na hluboký. Ve výše uvedené otázce z dotazníkového šetření byly ovšem respondenty zaznamenány všechny z uvedených možností, při kterých lze plavecký pás do výuky zařadit. Možnost odpovědi využívání pásu pro podporu polohy těla při nácviku např. kraulových paží a dýchání spadá u klientů s mentálním postižením pravděpodobně do etapy základní plavecké výuky. Z toho důvodu je možné usoudit, že pro využívání plaveckého pásu jsou v praxi etapy plaveckého vzdělávání nejčastěji přípravná a základní. Autorka se domnívá, že důvodem pro zařazování plaveckého pásu do základní ojedinele zdokonalovací etapy plavecké výuky může být prolínání již naučených dovedností s osvojováním si nových pohybových poznatků. V plavecké výuce osob s mentálním postižením nedochází vždy k progresivnímu zlepšení plaveckých dovedností, jak poukazují výsledky z otázky: Po delší době výuky cca 1-3 roky vnímáte u klientů? Osm respondentů z deseti uvedlo, že při výuce vždy záleží na momentálním rozpoložení a stavu jedince. Není tedy vyloučené, že dochází k recidivě neboli návratu, k již naučeným dovednostem z důvodu například nedokonalého předchozího osvojení či zapomnění po delší době neopakovaného pohybu.

**Šestá výzkumná otázka: Důvody využívání pomůcek v plavecké výuce mentálně postižených jsou převážně ovlivněny odbouráváním strachu z vody a potřebou zajistit bezpečnost?**

Ano. Na důvody využívání plaveckých pomůcek se v dotazníkovém šetření autorka dotazuje v otázce: Pomůcky ve výuce používáte především? Respondenti následně vybírali z možných variant odpovědí, kde nejčastěji v osmi případech zaznamenali pro odstranění strachu klientů. Dále převažovala odpověď z důvodu bezpečnosti, kterou vybralo sedm z deseti respondentů.

Využívání plaveckých pomůcek je znepokojivě často instruktory používáno pro odstranění strachu z vodního prostředí nebo jako prostředek pro zajištění bezpečnosti.

Tento trend je bohužel popisován i v některých publikacích. Autorka se domnívá, že jedním z důvodů, proč k takto chybnému využívání pomůcek ze strany některých instruktorů dochází může být nedostatečná bezbariérovost a nezajištění specifických podmínek ještě před zahájením plavecké výuky. Pro kvalitní výuku osob s mentálním postižením by mělo být dbáno již při samotném výběru plaveckého bazénu na vhodnost prostředí (hloubka, teplota vody, vstup a výstup z bazénu, okolí plaveckého areálu.)

Dle studie „Teaching Swimming to Children With Disabilities: Benefits & Safety Precautions“ je pro některé učitele ulehčující vnímat klienty s významným stupněm zdravotního postižení jako pasivní žáky než jako klienty aktivně přistupující k výuce. Způsob, kterým lze toto jednání s klienty změnit, je zaměřit se na edukaci znalostí a dovedností přímo v oblasti bezpečnosti ve vodě pro osoby se zdravotním postižením.

Důležité je zmínit, že plavecké pomůcky mají bezpochybně ve výuce své místo. Další získaná data z dotazníku poukazují, že jsou v našich podmínkách správně využívány pro nácvik základních plaveckých dovedností či zdokonalení techniky jednotlivých plaveckých způsobů.

## 7. Závěr

Cílem této diplomové práce bylo posoudit efektivitu využití nadlehčovacích a dalších pomůcek používaných v současné plavecké výuce osob s mentálním postižením. Dílčími cíli bylo získat informace o specifikách plavecké výuky osob s mentálním postižením v České republice. Definováno bylo celkem šest výzkumných otázek zabývajících se rozebíranou problematikou.

Data umožňující výzkum byla získána na základě dotazníkového šetření zahrnující učitele plavecké výuky s osobními zkušenostmi s edukací osob s mentálním postižením. Všichni respondenti byli obeznámeni s problematikou, kterou se autorka zabývá a ochotně přistupovali k vyplňování dotazníků. V dotazníkovém šetření se osvědčila možnost vlastní odpovědi, kterou respondenti hojně užívali. Zahrnutí této odpovědi, podněcuje v respondentech rozvíjení myšlenky a pomáhá k lepšímu vyjádření pomocí vlastních slov. Dotazníková akce je díky možnosti vlastní odpovědi rozvinutá o další výpovědní hodnoty, které vedou ke zkvalitnění výzkumu.

Získané informace z dotazníkové akce byly autorkou důkladně analyzovány ve výsledkové části práce. Každá otázka z dotazníkového šetření byla dle vhodnosti systematicky uspořádána do některého ze čtyř tematického okruhu: charakteristický profil učitele, prostředí a průběh výuky, plavecké pomůcky a jejich využívání a mentálně postižení klienti. Výsledky byly graficky uspořádány do přehledných tabulek, které shrnují všechny zaznamenané odpovědi.

V kapitole Diskuse jsou autorkou uvedeny odpovědi na stanovené výzkumné otázky, které vyústily z odpovědí učitelů plavání osob s mentálním postižením. Odpovědi jsou doplněné autorčinými i odbornými komentáři.

Doplňující částí práce, která byla vypracována na základě informací z dotazníkového šetření z oblasti, která se zabývala využitím plaveckých pomůcek je inventář plaveckých cvičení. Inventář nabízí vybraná cvičení se zapojením vhodných plaveckých pomůcek, která podtrhávají osvojování správného pohybu a motivují k výuce.

Autorka by ocenila, kdyby její práce povzbudila k dalšímu odbornému bádání u zájemců o danou problematiku.

## 8. Seznam použité literatury

### Literatura

1. AHARONI, H.H. *Adapted physical activities for the intellectually challenged adolescent: Psychomotor characteristics and implications for programming and motor intervention*. International Journal of Adolescent Medicine and Health. 2005. ISSN 0334-0139. Dostupné na: [https://www.researchgate.net/publication/7840397\\_intellectually\\_challenged\\_adolescent\\_Psychomotor\\_characteristics\\_and\\_implications\\_for\\_programming\\_and\\_motor\\_intervention](https://www.researchgate.net/publication/7840397_intellectually_challenged_adolescent_Psychomotor_characteristics_and_implications_for_programming_and_motor_intervention)
2. BALAN, V., *Aspects of learning of the swimming techniques in the down syndrome children*, International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. ICPEK 2017.
3. BALAN, V., *Study on the Method for Teaching Freestyle to Young People with Down Syndrome*, National University of Physical Education and Sport, Bucharest: ICSPEK 2013.
4. BEČVÁŘOVÁ, I. a kol. *Terapeutické aktivity: při práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami*. Prachatice: Asteria centrum vzdělávání, 2016. ISBN: 978-80-906241-0-8.
5. BENDOVIČ, P., ZIKL, P., *Dítě s mentálním postižením ve škole*, Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7701-6.
6. BĚLKOVIČ-PREISLEROVIČ, T. *Zdravotní a léčebné plavání: skripta pro studenty fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-990-X.
7. BĚLKOVIČ-PREISLEROVIČ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-837-7.
8. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN:978-80-247-1635-0.

9. ČECHOVSKÁ, I., POKORNÁ, J., *Plavání ve zdravotně orientovaných pohybových programech*, učební texty Katedra plaveckých sportů UK FTVS. Dostupné na: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-2\\_\\_plavani\\_ve\\_zdravotne\\_orient.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-2__plavani_ve_zdravotne_orient.pdf)
10. ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., POKORNÁ, J. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN: 978-80-246-1948-4.
11. ČECHOVSKÁ, I., MILEROVÁ, H., NOVOTNÁ, V. *Aqua-fitness: plavání, aqua-gymnastika, aqua-aerobik*. Praha: Grada, 2003. ISBN: 80-247-0462-5.
12. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283-3.
13. ČERNÁ, Marie. *Česká psychopedie: speciální pedagogika osob s mentálním postižením*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1565-3.
14. DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN: 978-80-246-1520-2.
15. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-014-0.
16. HEJNOVÁ, D. *Plavecké dovednosti žáků 1. stupně městských a venkovských ZŠ*. Technická univerzita v Liberci. Diplomová práce, 2007.
17. HENDL, J., REMR, J. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017. ISBN: 978-80-262-1192-1.
18. HLAVATÁ, J. *Využití plaveckých pomůcek v etapě předplavecké a základní plavecké výuky*. Univerzita Karlova v Praze. Diplomová práce, 2009.
19. HOFER, Z. *Technika plaveckých způsobů*. 4. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2016. ISBN: 978-80-246-3263-6.
20. JEŠINA, O. a kol. *Úvod do didaktiky aplikovaných pohybových aktivit žáků s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3939-6

21. KENDÍKOVÁ, Jitka a Miroslav VOSMIK. Jak zvládnout problémy dětí se školou? děti se speciálními vzdělávacími potřebami ve škole – praktická příručka pro rodiče, učitele a další odborné pracovníky. V Praze: Pasparta, 2013. ISBN 978-80-905576-0-4.
22. KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. Labyrint pohybu. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-975-9.
23. KRAUSOVÁ, D. *Přípravná plavecká výuka dětí s mentálním postižením*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Magisterská práce, 2008.
24. KREJČÍŘOVÁ, O. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Praha: Eteria, 2002. ISBN: 80-238-8729-7.
25. KUDLÁČEK, M., JEŠINA. O. *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN: 978-80-244-3964-8.
26. KUCHARSKÁ, Anna. Školní speciální pedagog. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0497-8.
27. KUNST, T., LEHOCKÝ, J., ČECHOVSKÁ. I. Role pomůcek v plavecké výuce. In POKORNÁ, J. (Ed) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha: UK FTVS, 2008. s. 51-53. ISBN 978-80-86317-58-8.
28. KURTZ, Lisa A. Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicapy. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0800-6.
29. KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea, ed. Edukace dětí se speciálními potřebami v raném a předškolním věku. Brno: Paido, 2004. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-063-8.
30. MARTIN, J., *Special Olympics Sports Sciences: Sport Psychology for Coaches*, 2014. Dostupné na: [https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-sciences/SpecialOlympics\\_SportsSciences-Sport\\_Psychology.pdf?\\_ga=2.181140967.1371170998.1605617526-54166339.1604077776](https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-sciences/SpecialOlympics_SportsSciences-Sport_Psychology.pdf?_ga=2.181140967.1371170998.1605617526-54166339.1604077776)

31. NEULS, F., VIKTORJENÍK, D., *Technická příprava v plavání cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů.*, Praha: Český svaz plaveckých sportů, 2017. ISBN 978-80-270-3032-3
32. ODEHNALOVÁ, M. *Implementace průřezových témat na základní škole praktické.* Olomouc, 2007 [cit. 2020-11-03]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/g8oj31/>>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.
33. PÁTÁ, Perchta Kazi. *Mé dítě má autismus: příběh pokračuje.* Praha: Grada, 2008. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2683-0.
34. PROTIVÍNSKÁ, Z. *Determinanty kvality života klientů ústavu sociální péče* [online]. Brno, 2006 [cit. 2020-10-24]. Dostupné na: <<https://is.muni.cz/th/u9pxu/>>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.
35. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu.* Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
36. SMOLOVÁ, D. *Rekreační pobyty pro klienty s kombinovaným postižením v rámci základní školy speciální.* Praha: Univerzita Karlova v Praze. Bakalářská práce, 2013.
37. SOBOTA, M. *Metody výuky dětí předškolního věku v plavecké škole.* Praha: Univerzita Karlova v Praze. Bakalářská práce, 2016.
38. STRUSKOVÁ, Olga. *O čem se nemluví: příběhy mladých lidí s Downovým syndromem.* Praha: Maxdorf, 2016. Mluv se mnou. ISBN 978-80-7345-511-8.
39. ŠAFRÁNKOVÁ, Dagmar. *Pedagogika. 2., aktualizované a rozšířené vydání.* Praha: Grada Publishing, 2019. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5511-3.
40. ŠAROUNOVÁ, Jana. *Metody alternativní a augmentativní komunikace.* Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0716-0.
41. TILINGER, P., *Řešení projektu FRVŠ 79/2009/F5/d., Sport osob s mentálním postižením.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2009.
42. TITZL, Boris. *Postižený člověk ve společnosti: hledání počátků.* Praha: Univerzita Karlova, 1998. ISBN 80-86039-30-7.

43. VALENTA, M., MÜLLER, O. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. Praha: Parta, 2003. ISBN 80-7320-039-2.
44. VAJDA, P., STRAŠILOVÁ, K., HLAVOŇOVÁ, D. *Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků*, Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity., 2017. Dostupné na:  
[https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/plavani\\_pomucky/web/pages/02-plavecke\\_pomucky.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/plavani_pomucky/web/pages/02-plavecke_pomucky.html)
45. VAŠEK, Š. *Špeciálna pedagogika*. Bratislava: Sapiencia, 1996. ISBN 80-967180-3-7.
46. VÁLKOVÁ, H. *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3163-5.
47. VODÁKOVÁ, E., BOTKOVÁ, K., ZENDULKOVÁ, P. *Plavání pro všechny*. Katedra Aplikovaných pohybových aktivit, Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné na: [https://www.apa.upol.cz/images/Plavání\\_pro\\_všechny.pdf](https://www.apa.upol.cz/images/Plavání_pro_všechny.pdf)

#### **Internetové zdroje:**

Bright hub education. *Teaching swimming to children with physical disabilities*. Publikováno 2009. Dostupné na: <https://www.brighthubeducation.com/special-ed-physical-disabilities/44574-teaching-swimming-to-children-with-physical-disabilities/>

International Paralympic Committee. *Explanatory guide to paralympic classification Paralympic Summer Sports*, 2020. Dostupné na:

[https://www.paralympic.org/sites/default/files/202010/2020\\_06%20Explanatory%20Guide%20to%20Classification\\_Summer%20Sports.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/202010/2020_06%20Explanatory%20Guide%20to%20Classification_Summer%20Sports.pdf)

Michael Phelps Foundation. *Swimming Coaches Guide. Special Olympics*, 2021. Dostupné na: [https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/coaching-guides/Sports-Essentials-Swimming-Coaching-Guide-English-2021.pdf?\\_ga=2.178288228.1117306921.1613037101-54166339.1604077776](https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/coaching-guides/Sports-Essentials-Swimming-Coaching-Guide-English-2021.pdf?_ga=2.178288228.1117306921.1613037101-54166339.1604077776)

Oficiální stránky české asociace aplikovaných pohybových aktivit, [www.caapa.cz](http://www.caapa.cz)

Oficiální stránky českého hnutí speciálních olympiád, [www.specialolympics.cz](http://www.specialolympics.cz)



Oficiální stránky mezinárodní federace aplikovaných pohybových, [www.ifapa.netaktivit](http://www.ifapa.netaktivit)

Oficiální stránky mezinárodního hnutí speciálních olympiád, [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)

Oficiální stránky sportovního plaveckého klubu pro mentálně postižené v Praze, <http://www.skplavci.wz.cz/plavci.html#kapitola3>

Oficiální stránky světové zdravotnické organizace, [www.who.int](http://www.who.int)

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. *MKN-10: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize*. 2018. ISBN 978-80-7472-168-7. Dostupné na: [https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/mkn-tabelarni-cast\\_1-1-2018.pdf](https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/mkn-tabelarni-cast_1-1-2018.pdf)

# **Přílohy**

Příloha 1 Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha 2 Dotazníkové šetření

Příloha 3 Seznam tabulek

Příloha 4 Inventář vhodných plaveckých cvičení

# Příloha 1 Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

## Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Plavecké pomůcky ve výuce osob s mentálním postižením

**Forma projektu:** výzkumná práce-diplomová práce

**Období realizace:** červen 2020 – říjen 2020

Výzkum bude realizován v souladu s usnesením Ministerstva zdravotnictví č. MZDR 10676/2020–1/MIN/KAN ze dne 10. 3. 2020 a následnými relevantními opatřeními.

**Předkladatel:** Bc. Kateřina Komárková

**Hlavní řešitel:** Bc. Kateřina Komárková

**Místo výzkumu:** Plavecký stadion SK Slavia Praha, Vladivostocká 1460/10b, 100 00 Praha 10- Vršovice

**Vedoucí práce:** PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

**Popis projektu:** Cílem diplomové práce je posoudit efektivitu využití nadlehčovacích pomůcek používaných v současné plavecké výuce osob s mentálním postižením. Využití dotazníkového šetření s učiteli plavání těchto klientů a ze získaných dat vyhodnotit indikace a kontraindikace použití daných pomůcek. Na základě získaných informací navrhnout inventář vhodných cvičení pro vybrané plavecké způsoby, která umožní zkvalitnění plavecké výuky. Otázky v dotazníku nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Respondenty dotazníkového šetření budou učitelé plavání s příslušnou kvalifikací pro sport osob s mentálním postižením a odbornou kvalifikací a praxí v plavecké výuce, kteří mají platnou zdravotní prohlídku. Počet dotazovaných 8-10 ve věkovém rozmezí 30 – 60 let. Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekční) onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

**Zajištění bezpečnosti:** Jedná se o dotazníkové šetření. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

**Etické aspekty výzkumu:** Výzkumu se budou všichni respondenti účastnit zcela dobrovolně. Všichni respondenti budou plnoletí.

**Potenciální střet zájmů:** Nemá předpokládaný střet zájmů vzhledem k neexistenci soukromého zájmu na výsledku výzkumu, který by mohl vést k potencionálnímu osobnímu prospěchu. Diplomová práce je čistě vědeckou prací. Organizacím či institucím se nejedná o výsledky výzkumu ani o něj nepožádaly. Výzkumník není členem ani nemá vztahy vůči organizacím či institucím, s jejich pomocí bude výzkum prováděn. Výzkumník zároveň nemá pracovní ani osobní ani jiný vztah vůči respondentům, čímž by mohla být ohrožena integrita a důvěryhodnost výzkumu.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk, pohlaví, oblast působení, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Požítování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány audionahrávky, ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu (IS):** Příložen.

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavin

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 27. 6. 2020

Podpis předkladatele: *Domáňková*

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise: Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... *134/2020* .....

dne: ..... *20.6.2020* .....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
- 20 -

*MM*  
.....  
podpis předsedkyně EK UK FTVS

## **Příloha 2 Dotazníkové šetření**

### Dotazník pro učitele plavání

Vážené respondentky, Vážení respondenti,

Jmenuji se Kateřina Komárková, jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studia Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Dovoluji si Vás oslovit s prosbou o vyplnění níže uvedeného dotazníku, který bude sloužit jako nezbytný materiál pro diplomovou práci na téma: Plavecká výuka osob s mentálním postižením. V práci bych chtěla blíže rozvést především využívání plaveckých pomůcek a metody nadlehčení v pohybovém učení osob s mentálním postižením.

Cílem diplomové práce je posoudit efektivitu využití nadlehčovacích pomůcek v současné době používaných při plavecké výuce mentálně postižených plavců. Vyhodnotit indikace a kontraindikace při použití těchto pomůcek ve výuce. Navrhnout několik možných cvičení pro vybrané plavecké způsoby, která umožní zkvalitnění plavecké výuky klientů.

Prosím Vás o přesné a pravdivé vyplnění dotazníku. Vyplněním a odevzdáním dotazníků potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro další výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese komarkova.katka@seznam.cz. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem velice děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Pohlaví: Žena/Muž

Věk:

Město, kraj, kde probíhá plavecká výuka:

1. Co Vás přivedlo k plavecké výuce mentálně postižených?
  - a) Rodinné důvody.
  - b) Vzdělání.
  - c) Osobní důvody.
  - d) Vlastní odpověď:
  
2. Setkal/a jste se někdy s klientem s mentálním postižením integrovaným do běžné plavecké výuky? Případně v jaké formě?
  - a) Ano.
  - b) Ne.
  - c) Nevím.
  - d) Vlastní odpověď:

Př. formy výuky: Baby kluby, zájmové kroužky, školní plavání.
  
3. Jak dlouhou dobu se plavecké výuce mentálně postižených již věnujete?
  - a) 1-3 roky.
  - b) 3-5 let.
  - c) 5 - více let.
  - d) Vlastní odpověď:
  
4. Vedl/a jste plaveckou výuku s mentálně postiženým klientem, s jakou další diagnózu jste se nejčastěji setkal/a?
  - a) Autismus.
  - b) Přidružená tělesná postižení.
  - c) Downův syndrom.
  - d) Těžké poruchy chování.
  - e) Turnerův syndrom.
  - f) Vlastní odpověď.
  
5. Výuka probíhala:
  - a) Individuálně;
  - b) Skupinově.
  
6. Pokud probíhala výuka skupinovou formou, odhadovaný počet klientů ve skupině činil:
  - a) 1-3 klienty;
  - b) 3-5 klientů;
  - c) 5-10 klientů.
  - d) Vlastní odpověď:
  
7. Plavecký bazén, který jste využíval/a byl nějak přizpůsoben speciální výuce?
  - a) Teplota vody;
  - b) Bezbariérový vstup;
  - c) Hloubka bazénu.
  - d) Vlastní odpověď:
  
8. Výuka probíhala v bazénu o délce:
  - a) 25 m;
  - b) 50 m;
  - c) Méně než 25 m.
  - d) Vlastní odpověď:
  
9. Výuka trvala:
  - a) 60 min;
  - b) 45 min;
  - c) 30 min.
  - d) Vlastní odpověď:
  
10. Výuka probíhá v časovém intervalu:
  - a) Jedna lekce v týdnu;
  - b) Dvě lekce v týdnu;
  - c) Jedna lekce v měsíci.
  - d) Vlastní odpověď:

11. V plavecké výuce mentálně postižených vidíte důležité aspekty zejména v:
- a) Socializaci osob s mentálním postižením;
  - b) Potřeba pohybové aktivity;
  - c) Zlepšení kvality života;
  - d) Udržení a zlepšení celkového zdravotního stavu.
  - e) Vlastní odpověď:
12. Po delší době výuky cca 1-3 roky vnímáte u klientů:
- a) Progresivní zlepšení plaveckých dovedností;
  - b) Stagnaci ve výuce;
  - c) Záleží na momentálním rozpoložení a stavu jedince.
  - d) Vlastní odpověď:
13. Uveďte věkové rozmezí klientů, které máte ve skupině:
- a) 5-15 let;
  - b) 15-25 let;
  - c) 25- 35let;
  - d) 35let a starší.
14. Během plavecké výuky využíváte služeb asistenta klientů či asistenta plavecké výuky?
- a) Ano, vždy.
  - b) Ne, nikdy.
  - c) Ano, občas.
  - d) Vlastní odpověď:
15. Jaké pomůcky ve výuce používáte?
- a) Plavecká měkká tyč „nudle“;
  - b) Malé a velké plavecké desky;
  - c) Ploutve;
  - d) „Kolečko“;
  - e) Plaveckou osmičku;
  - f) Plavecký piškot.
  - g) Vlastní odpověď:
16. Které z pomůcek při výuce rozhodně nepoužíváte?  
Vlastní odpověď:
17. Které z nadlehčovacích pomůcek používáte?
- a) Plavecké pásy;
  - b) Plavecké vesty;
  - c) Plavecké rukávky.
  - d) Vlastní odpověď:
18. Pomůcky ve výuce používáte především:
- a) Z důvodu bezpečnosti;
  - b) Pro odstranění strachu klientů;
  - c) Pro nácvik základních plaveckých dovedností;
  - d) Při herních aktivitách;
  - e) Zdokonalení techniky jednotlivých způsobů.
  - f) Vlastní odpověď:

19. Víte o speciálních plaveckých pomůckách, které v České republice nejsou dostupné a v zahraničí se ve výuce běžně využívají?  
a) Ano; b) Ne.  
c) Vlastní odpověď:
20. Jak náročné je z hledisek nákladů, času a organizace získat nové pomůcky pro výuku?  
Vlastní odpověď:

**U následujících otázek č. 21. až č. 26., prosím uveďte pomůcku i její držení.**

21. Pro nácvik a osvojení si správného provedení znakových nohou využíváte:  
a) Plavecký piškot, držení pomůcky:  
b) Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:  
c) Plaveckou měkkou tyč „nudli“, držení pomůcky:

Př.: Paže v připázení, v rukách plavecké „piškoty“.

22. Pro nácvik a osvojení si správného provedení znakových paží využíváte:  
a) Plavecký piškot, držení pomůcky:  
b) „kolečko“, držení pomůcky:  
c) Plaveckou měkkou tyč „nudli, žížalu“, držení pomůcky:  
d) Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:

Př.: Soupažný znak s přenosem paží vzduchem, piškot v držení mezi stehny.

23. Pro nácvik a osvojení si správného provedení prsového nohou využíváte:  
a) Plaveckou měkkou tyč „nudli, žížalu“, držení pomůcky:  
b) Plavecký piškot, držení pomůcky:  
c) Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:

Př.: Paže v připázení, „piškot“ v podpaží.

24. Pro nácvik a osvojení si správného provedení prsového paží využíváte:  
a) Plaveckou měkkou tyč „nudli, žížalu“, držení pomůcky:  
b) Plavecký piškot, držení pomůcky:  
c) „Kolečko“, držení pomůcky:

Př.: Souměrné a současné záběry paží, „žížala“ pod břichem s kraulovými nohama.



25. Pro nácvik a osvojení si správného provedení kraulových nohou využíváte:
- a) Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:
  - b) Plaveckou měkkou tyč „nudli, žížalu“, držení pomůcky:
  - c) Plavecký piškot, držení pomůcky:

Př.: Paže ve vzpažení v obou rukách držet „žížalu“.

26. Pro nácvik a osvojení si správného provedení kraulových paží využíváte:
- a) Plavecký piškot, držení pomůcky:
  - b) Malou nebo velkou plaveckou desku, držení pomůcky:
  - c) „kolečko“, držení pomůcky:

Př.: Jedna paže ve vzpažení, druhá u těla. Ve vzpažené paži držet „kolečko“.

27. Při jakých příležitostech využíváte plavecký pás „ježka“?
- a) Pro odstranění strachu z vody,
  - b) K nácviku plaveckých dovedností,
  - c) Pro podporu polohy těla při nácviku např. kraulových paží a dýchání,
  - d) Pro přechod z plavání v mělkém bazénu na hluboký.
  - e) Vlastní odpověď:

28. Setkal/a jste se někdy s nepochopením, odsuzováním, či odmítáním ze strany okolí k plavecké výuce mentálně postižených?
- a) Ano;
  - b) Ne.
  - c) Vlastní odpověď:

## Příloha 3 Seznam tabulek

<b>Tabulky</b>	<b>Strana</b>
Tabulka 1: Věk respondentů .....	40
Tabulka 2: Důvody učitelské činnosti .....	40
Tabulka 3: Doba trvání učitelské praxe .....	41
Tabulka 4: Lokalita výuky .....	42
Tabulka 5: Forma výuky .....	42
Tabulka 6: Počet klientů ve skupinové formě výuky .....	43
Tabulka 7: Přizpůsobení bazénu speciální výuce .....	43
Tabulka 8: Délka bazénu .....	44
Tabulka 9: Doba trvání výuky .....	45
Tabulka 10: Intenzita výuky .....	45
Tabulka 11: Využití asistenta ve výuce .....	46
Tabulka 12: Využívané pomůcky při výuce .....	47
Tabulka 13: Nevyužívané pomůcky při výuce .....	48
Tabulka 14: Využívané nadlehčovací pomůcky .....	48
Tabulka 15: Důvody využívání plaveckých pomůcek .....	49
Tabulka 16: Povědomí o pomůckách nedostupných v ČR .....	50
Tabulka 17: Náročnost získávání nových pomůcek .....	51
Tabulka 18: Znakové nohy .....	52
Tabulka 19: Znakové paže .....	53
Tabulka 20: Prsové nohy .....	54
Tabulka 21: Prsové paže .....	54
Tabulka 22: Kraulové nohy .....	55
Tabulka 23: Kraulové paže .....	56

Tabulka 24: Plavecký pás "ježek" .....	56
Tabulka 25: Integrace mentálně postižených plavců .....	57
Tabulka 26: Doplnující diagnózy klientů .....	58
Tabulka 27: Další aspekty výuky.....	59
Tabulka 28: Efektivita výuky .....	59
Tabulka 29: Věkové rozmezí klientů ve skupině.....	60
Tabulka 30: Komplikace při výuce.....	61

## Příloha 4 Inventář vhodných plaveckých cvičení

V dotazníkové části práce se autorka v otázkách č. 21 až č. 26 ptá respondentů na výuku prvků u vybraných plaveckých způsobů (kraul, znak, prsa). V zadaných otázkách respondenti popisovali, jaký druh plavecké pomůcky využívají k osvojování konkrétního pohybu. Dále měli respondenti zaznamenat v jakém držení s vybranou plaveckou pomůckou pracují.

Úkolem této práce není hodnotit kvalitu zaznamenaných odpovědí, nebo snižovat či vyzdvihovat úroveň probíhající výuky osob s mentálním postižením v českém prostředí. Na základě získaných dat autorka níže uvádí cvičení, která mají sloužit jako doporučení či zpestření ve výuce. Při výběru cvičení vybírá takové plavecké pomůcky, které respondenti pro daný plavecký úkol téměř neuváděli. Vybraná plavecká cvičení nejsou pro učitele a instruktory nijak nová, avšak vždy je potřeba při jejich zařazování zvolit individuální přístup ke každému klientovi a upravit, či přizpůsobit cvičení na míru.

### Znakařské nohy

- a. Popis cvičení: Poloha na zádech, připažit, velká plavecká deska v držení na hrudníku, hlava v prodloužení s tělem, boky tlačit směrem k hladině, provádíme střídavý pohyb nohou.

Plavecká pomůcka: velká plavecká deska (1x)

- b. Popis cvičení: Poloha na zádech, připažit, v každé ruce plavecká osmička, hlava v prodloužení s tělem, boky tlačit směrem k hladině, provádíme střídavý pohyb nohou.

Plavecká pomůcka: plavecká osmička (2x)

### Znakařské paže

- a. Popis cvičení: Znaková poloha, klient provádí soupažný znak, plavecká osmička mezi stehny.

Plavecká pomůcka: plavecká osmička (1x)

- b. Popis cvičení: Poloha na zádech, klient v jedné paži drží desku na břicho a druhou rukou provádí záběr, (břicho by mělo zůstat v kontaktu s deskou), po

dokončení záběru dochází k výměně paží, dolní končetiny pomáhají a podporují polohu prováděním střídavého pohybu.

Plavecká pomůcka: malá plavecká deska (1x)

### **Prsařské nohy**

- a. Popis cvičení: Poloha na břicho, měkká plavecká tyč pod tělem v úrovni boků, vzpažit, obě ruce drží plaveckou měkkou tyč, dolní končetiny provádějí záběry základní plaveckou technikou (kolena výrazněji blíže k sobě, než kotníky).

Plavecká pomůcka: plavecká měkká tyč (2x)

- b. Popis cvičení: Poloha na břicho, připažit, plavecké osmičky drženy v podpaží.

Plavecká pomůcka: plavecká osmička (2x)

### **Prsařské paže**

- a. Popis cvičení: Poloha na břicho, klient se snaží o současné a souměrné záběry paží, plavecká měkká tyč pod břichem, mezi stehny plavecká osmička.

Plavecká pomůcka: plavecká měkká tyč (1x), plavecká osmička (1x)

- b. Popis cvičení: Poloha na břicho, klient se snaží o souměrné a současné záběry paží, plavecká měkká tyč pod břichem, dolní končetiny provádějí prsařské záběry nohou.

Plavecké pomůcky: plavecká měkká tyč (1x)

### **Kraulařské nohy**

- a. Popis cvičení: Poloha na břicho, klient drží v obou pažích konec plavecké měkké tyče, dolní končetiny provádějí kraulový střídavý záběr.

Plavecké pomůcky: plavecká měkká tyč (1x)

- b. Popis cvičení: Poloha na břicho, plavecká měkká tyč pod břichem, vzpažit, ruce drží velkou plaveckou desku, dolní končetiny provádějí střídavý kraulový záběr.

Plavecké pomůcky: plavecká měkká tyč (1x), velká deska (1x)

## **Kraulařské paže**

- a. Popis cvičení: Poloha na břiše, jedna paže vzpažit drží kolečko, druhá paže provádí záběrový pohyb, po dokončení následuje výměna, dolní končetiny provádějí střídavý kraulový záběr.

Plavecké pomůcky: kolečko (1x)

- b. Popis cvičení: Poloha na břiše, klient provádí střídavé pohyby paží dle základní techniky plaveckého způsobu kraul, plavecká osmička mezi stehny, nádech provádí klient dle své potřeby (běžně se počítají čtyři záběry, nádech)

Plavecká pomůcka: plavecká osmička (1x)

