
Centrum sportu ZP



PaedDr. Jan Hruša, CSc.



Dne 17. 5. 2004 schválilo kolegium rektora projekt PaedDr. Jana Hruši, CSc. na zřízení Centra sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK.

Činnost centra

Již před mnoha lety jsme si uvědomili co znamená pro zdravotně postižené sport, při kterém se mohou vyrovnat zdravým. Sportovní aktivity jsou především prostředkem, který napomáhá zdravotně postiženým k integraci do společnosti a umožňuje jim prožití plnohodnotného života

Sport zdravotně postižených nemůže kopírovat sport zdravých. Ze zdravých sportovců se rekrutují funkcionáři, trenéři i manažeři. U zdravotně postižených to není možné, potřebují pomoc zdravých - doprovody, trenéry a asistenty. Pomocí jednoduchého technického zařízení se mohou vyrovnat zdravým a se zdravými mohou potom prožívat radost, která je s těmito sporty spojená.

Hlavním cílem činnosti centra bylo a je vytváření podmínek pro realizaci sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK a dalších zdravotně postižených – mládeže i dospělých.

V naší činnosti se soustředujeme především na zdravotně postižené – začátečníky, pro které vytváříme technické a metodické postupy k osvojení základních pohybových dovedností

Vychováváme sportovní instruktory a odborné doprovody pro různé sporty podle druhu postižení. Sportovní aktivity s postiženými vyžadují vysokou odbornost instruktorů a individuální přístup ke každému jednotlivci.

Vytvořením tohoto zařízení vzniklo také vzdělávací centrum vědecké a odborné činnosti studentů pregraduálního i postgraduálního studia tělesné výchovy a sportu zdravotně postižených

Postupně jsme se soustředili na tyto oblasti:

- praktickou sportovní činnost na akcích, kurzech a jednotlivých lekcích
- poradenskou činnost v oblasti metodické, výukové a technické (speciální pomůcky pro jednotlivé sporty a druhy postižení)

- odbornou a vědeckou činnost v oblasti techniky a metodiky jednotlivých sportů a hlavně speciálních pomůcek / monolyže, plavidla, protézy/
- činnost publikační a popularizační

Sportovní aktivity organizujeme jednak v loděnici Regata : jsou to kanoistika, jachting, cyklistika, stolní tenis, kondiční cvičení a posilování.

Dále se pravidelně konají tréninky plavání zrakově postižených v bazénu v Tyršově domě. Kurzy a akce se konají v přírodním prostředí zimním i letním v ČR a v zahraničí

Centrum současně plní funkci poradenskou a propagační. Pro zajištění a zkvalitnění výuky doplňujeme pracovníky centra o ZP instruktory a odborné doprovody z řad studentů, absolventů UK a dalších odborníků.

Cíle:

1. Vytvářet podmínky pro zpřístupnění vybraných sportovních aktivit zdravotně postiženým uchazečům o studium na UK, studentům UK, také absolventům UK.
2. V rámci této činnosti usnadnit integraci zdravotně postiženým studentům mezi ostatní posluchače UK
3. Kontakty navázané při akcích centra využít pro zapojení ostatních studentů do programu osobní asistence pro ZP studenty na UK
4. Doplnovat, udržovat a opravovat speciální pomůcky pro potřeby jednotlivých sportovních aktivit zdravotně postižených
5. Zajistit maximální informovanost o centru sportovních aktivit a jeho činnosti
6. Zajistit odborné vedení jednotlivých sportovních aktivit ZP
7. V rámci praktické činnosti provádět poradenskou činnost pro ZP

Závěrem

Za 7 let naší činnosti jsme připravili a uskutečnili 100 týdenních kurzů a velkých akcí, kterých se zúčastnilo cca 800 zdravotně postižených a doprovody, asistenty a traséry zajišťovalo okolo 1500 lidí.

Plavání v Tyršově domě. Po celou dobu zajišťoval dr. Kovařovic – celkem proběhlo 450 tréninků, kterých se zúčastnilo vždy 10 – 15 zrakově postižených

Realizační tým:

- PaedDr. Jan Hruša, CSc. katedra sportů v přírodě UK FTVS
- PaedDr. Karel Kovařovic, katedra plaveckých sportů UK
- Mgr. Světlana Hrušová CEPOA ZP
- Mgr. Viktor Zapletal
- Mgr. Rudolf Půlpán, UK FTVS a FOPTO
- PaedDr. Jiří Šafránek UK FTVS

Výuková videa ZP

Jachting

- [Aktivní jachting amputovaných](#)
- [Možnosti amputovaných při ovládní oplachtěného plavidla](#)

Lyžování

- [První lyžařské kroky amputovaného](#)
- [Sjezdové lyžování zdravotně postižených](#)
- [Běh na lyžích zrakově postižených](#)
- [Běh na lyžích se stehenní protézou C-LEG](#)
- [Lyžování s exartikulací v kolenním kloubu s využitím C-LEG](#)