

## Sport zdravotně postižených

- Sportovní klub neslyšících 1888 v Berlíně
- Mezinárodní organizace neslyšících 1924
- Sport zdravotně postižených až po 2.svět. válce / VB,USA/ -rehabilitačně-sportovní centra a organizace pro válečné invalidy
- U nás až v posledních letech
- Paralympiády od 1960 / Řím /, zimní od 1976
- Jiná motivace než u zdravých sportovců / udržení dobré tělesné kondice, pozor na extrémní zatížení – zhoršení zdravotního stavu /
- Důležité jsou léčebně preventivní prohlídky / tlumit někdy i přehnanou snahu o dosažení výkonů /

## **Charakteristika sportu**

- někdy se podílí i na vrcholovém sportu /  
střelba, lukostřelba, šachy /
- jinak sportovní disciplíny, kterých se  
účastní závodníci s určitým typem  
poškození, lékařsky ověřeným
- některé druhy sportovních disciplín  
zcela specifické / závody na vozíku,  
volejbal vsedě,... /
- použití speciální výstroje / stabilizátory-  
lyže /
- dříve sport postižených organizován  
samostatně pro různé druhy postižení –  
paralympiády

## **Přehled hlavních disciplín :**

- 1. lehká atletika :** vozíčkáři – hody a  
vrhy, jízda na vozíku / i maratón /,  
amputovaní – skok do dálky, výšky,  
chůze a běh
- 2. plavání**
- 3. vzpírání /** vozíčkáři v poloze vleže /
- 4. lukostřelba**

**5. lyžování / amputované jednostranně  
bez protézy se stabilizátory, běžky  
s protézou, vozíčkáři- bobová  
konstrukce /**

**6. cyklistika / kola a trojkolky /**

**7. sportovní hry :**

**a, basket na vozících**

**b, volejbal vsedě**

**c, volejbal / amputovaní /**

**d, tenis**

**e, stolní tenis**

**f, rollball a goalball / hry pro  
nevidomé s malými rozdíly**

**v pravidlech – ozvučený míč /**

**7. další disciplíny:**

**šerm, jízda na koni, vodní sporty,**

**šipky,.....**

## Charakteristika sportovců podle základních skupin postižení

- charakterizováno typem postižení
- Podle skupin :
  1. **stavy po poranění míchy :**  
**kvadruplegici,**  
**paraplegii, hemiplegie**  
hypertrofie HKK – o 50% větší zatížení kardiovaskulárního systému než DKK  
dekubity, mimovolní uvolňování stolice, svalové spazmy, zvýšené napětí většího počtu svalů
  2. **DMO** – porucha centrální regulace hybnosti a vývoje hybnosti, postižení hybných stereotypů různého stupně a charakteru – 8 kategorií / elasticita, vlastní ochrnutí, dyskinézy, epilepsie, mentální deficit, porucha sluchu /
  3. **amputace- 9 tříd / A1-A9 /**  
pozor na artrózu / okamžitě ukončit přetěžování /

**4. jiné hybné poruchy- periferní parézy,roztroušená skleróza , dystrofie,CMP, revmatická polyartritida / L1 -L6 /**

**5. nevidomí a slabozrací**

- individuální sporty / gymnastika, atletika, lyžování,.. /
- sportovní hry / rollball,.. /
- judo,plavání,...
- běhy, bruslení, lyžování – vodič
- B1 –B3

**6. mentálně postižení / IQ 70 -50/**

- trvalý dohled
- příčiny : genetika,infekce,trauma CNS
- hlavní zdravotní problém : obezita / tělesná aktivita = vhodný preventivně – léčebný prostředek /
- reakce a adaptace na fyzický trénink je odlišná než u zdravých :  
TF max je limitována / o 8- 30% nižší /  
Efekt tréninku závisí na volných vlastnostech

- kategorie podle závažnosti postižení  
závažné – IQ 20 - 35  
střední – IQ 35 – 50  
mírné – IQ 50 - 70
- **hlavní disciplíny** : bruslení, gymnastika, atletika, kopaná, lyžování, plavání, pozemní hokej, cyklistika, jízda na kolečkových bruslích, silové disciplíny

### **Morfofunkční charakteristika sportovců**

- hypertrofie určitých svalových skupin
- atleti vozíčkáři – nižší tuk
- záleží na postižení / výška léze /

### **Trénink, životospráva**

- nejsou žádná specifika ohledně výživy
- dostatek tekutin / močové infekce /
- sportovní příprava navazuje na léčebně preventivní a rehabilitační péči
- využití běžných tréninkových postupů i metod kontroly trénovanosti / v terénu i v laboratoři – ANP, LA – ergometry, rumpály, veslařské trenažery, běhátka + vozík

