

Konference zdravotní tělesné výchovy 2023

4.10.2023 - | Fakulta tělesné výchovy a sportu UK

Dne 22. 9. 2023 se na půdě Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy konal již 3. ročník Konference zdravotní tělesné výchovy. Akce proběhla ve slavnostnějším duchu nežli obvykle, neboť byla součástí týdne oslav významného výročí fakulty - 70. let v pohybu. Desítky odborníků z celé republiky i ze zahraničí společně strávili den věnovaný zdravému pohybu.

Ranní jóga

Ti, kteří na konferenci dorazili včas, se mohli hned ráno účastnit praktického workshopu s Veronikou Szabóovou na téma *Jógová inspirace v ZTV*. Veronika je absolventkou studia fyzioterapie a reprezentantka ve šplhu na laně a streetworkoutu. Ve své praxi využívá klasické terapeutické přístupy, jógovou terapii a prvky inspirované kalisthenikou.

Dopolední teoretický blok

V úvodu konference účastníky za organizační výbor uvítaly Jitka Vařeková, Markéta Křivánková a Klára Daďová z katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství FTVS UK. Jitka Vařeková poté přiblížila vývoj ZTV v posledních letech a výzvy do budoucna.

Tereza Nováková, vedoucí katedry fyzioterapie, přinesla přednášku o senzitivních obdobích ve vývoji dětí a důležitosti pohybové aktivity. Její prezentace zdůraznila, že správná kondice a aktivita přináší zdravotní i společenské výhody. Klíčový je rozvoj pohybové gramotnosti v dětství. Znalost těchto období umožňuje plánovat pohybové programy pro děti a minimalizovat rizika pro jejich budoucí sportovní kariéru i celoživotní zdraví.

Tři další přednášky přednesli kolegové z Moravy. Novinky při tvorbě Rámcového vzdělávacího programu pro ZŠ představil Ondřej Ješina z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, který je zároveň předsedou České asociace aplikovaných pohybových aktivit. Příspěvky věnované inspiraci motorickou ontogenezí přednesly Tereza Možná a Alena Skotáková z Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně.

Dopolední paralelní workshopy v tělocvičnách bloku B

Po dopoledním teoretickém programu následovaly tři paralelní hodinové workshopy pod vedením Kláry Daďové, Markéty Křivánkové a Pavlínky Novákové, přičemž na každém z nich vystoupili tři prezentující.

Workshop zaměřený primárně na ZTV u dětí nabídl příspěvky z oblasti psychomotoriky (H. Janošková, L. Vojtková), školních přestávek (M. Boučková) a kompenzace na lyžařských kurzech (I. Pavlová). Workshop zaměřený na zdravotně kompenzační cvičení u sportovců nabídl témata neurotréninku (M. Křivánková), Pilates (A. Kostelníková) a spirální stabilizace (M. Barcalová). Třetí skupina se věnovala tělovýchovné praxi u seniorů a osob se specifickými potřebami. V rámci workshopů byla prezentována témata drumming (G. Kavalířová, V. Knappová), myofasciální trénink (A. Pokorná) a kruhový trénink (K. Daďová).

Slavnostní odpolední sekce v P6

Odpolední sekci slavnostně zahájil děkan FTVS UK, Miroslav Petr a poté následovala přednáška

předního českého fyzioterapeuta a odborníka v oblasti pohybové rehabilitace Pavla Koláře pod názvem Ideomotorické funkce a jejich poruchy. Profesor Kolář je mimo jiné tvůrcem konceptu Dynamické neuromuskulární stabilizace (DNS) a autorem odborných i populárních knih jako jsou: Rehabilitace v klinické praxi, Labyrint pohybu, Posilování stresem či novinka Řeka pod hladinou. Současně se podílel na publikaci více než 140 odborných článků v prestižních českých i mezinárodních časopisech a knihách. Je aktivním členem několika vědeckých společností a spolupracuje s českými sportovními reprezentacemi v hokeji, fotbalu, atletice a tenise.

Dalším přednášejícím byl Radovan Knap, který jako sportovec, optik a podnikatel stojí za společností DynaOptic, specializující se na sportovní optometrii a trénink funkčního vidění. Jeho jedinečný přístup, zaměřený na propojení vizuálního a pohybového systému, přináší významné vylepšení rychlosti reakce, koncentrace a schopnosti učení.

Iva Šeflová z Technické univerzity v Liberci poté představila ve svém příspěvku výsledky rozsáhlého testování motorických kompetencí u dětí mladšího školního věku.

Odborný program o přestávce

Přestávka mezi odpoledním teoretickým a praktickým blokem nabídla posterovou sekci, ve které se nacházely příspěvky kolegů ze ZŠ Zrak (M. Malotová a kol.), ČASPV (R. Mothejzíkova), FTVS UK (E. Schwarzová a kol., M. Buřilová a kol.) a PARA Plavání Praha (V. Šásek, J. Nevřkla). Učitelé všech typů škol ocenili interaktivní prezentaci Ilony Pavlové (FTVS UK) a Lukáše Kropíka (Jedličkův ústav a školy) na téma Pomůcky ve zdravotní a aplikované TV.

Zároveň mnozí účastníci konference ocenili možnost na místě zakoupit odbornou literaturu z nakladatelství Karolinum.

Odpolední praktická část konference v bloku F

Celodenní odborný program korunovaly tři praktické workshopy, tentokrát ve velké tělocvičně, společně pro všechny účastníky konference.

Veronika Holá (vyučující na FTVS UK a trenérka juda) ve svém workshopu nabídla několik úpolových her pro využití (nejen) ve zdravotní TV: „Úpoly jsou primárně tělesná cvičení zaměřená na překonání protivníka, tedy bojové sporty a bojová umění. Průpravná úpolová cvičení však mohou najít široké uplatnění ve zdravotní a aplikované TV, protože rozvíjejí rovnováhu, postřeh, centrální stabilizaci, psychomotorickou i senzomotorickou koordinaci, rychlost, sílu i vytrvalost, sociální komunikaci.“

Lenka Vojtíková (FTVS UK, UJEP) a Hana Janošková (MUNI) v bloku věnovaném psychomotorice nabídly řadu nových cvičení a aktivit s neobvyklým přesahem: s rozvojem koordinace, vnímání prostoru a tělesného sebeuvědomění. Zkušená lektorka, absolventka FTVS UK, certifikovaná Feldenkrais terapeutka a cestovatelka Eliška Nejdlová z Plzně pak zakončila program pohybovou lekcí s inspirací Feldenkraisovou metodou.

Po skončení odborného programu mnozí účastníci využili ještě možnost neformálního zakončení konference společným připitkem a následnou diskuzí.

Konference proběhla v úžasné atmosféře a měla skvělé ohlasy. Pevně věříme, že se naplnil jak odborný, tak i reprezentační účel konference. Velké díky patří skvělým přednášejícím, všem kolegům z katedry ZTV i z jiných kateder, týmu studentů, úžasné podpoře fakulty, a hlavně všem hostům, kteří dorazili a program spolu s námi prožili.

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-68.html?locale=cz&news=19831>