

a ochranou před jejich zneužitím u nás upravuje zákon č. 60/2000 Sb., o ochraně olympijských symbolik, platný od 1. 5. 2001. Symboly ČOV jsou zapsány jako ochranné známky do příslušného rejstříku podle zvláštního zákona o ochranných známkách.

Bibliografické citace najdete na [<http://www.ftvs.cuni.cz/tvsm/index.php?c=9>].

Tipy pro praxi

Žáci s tělesným postižením na monoski

O. Ješina, L. Rybová, J. Kvasnička, FTK UP v Olomouci

Jen minimum učitelů tělesné výchovy na běžných školách si před 20 lety dokázalo představit, že budou jednou postaveni před výzvu v podobě integrace žáka se zdravotním postižením do TV. Řada z nich je dnes s touto situací konfrontována a řeší ji s různou kvalitou a nadšením. Velká část z nich úspěšně zvládá organizaci vyučovací jednotky TV, avšak v zimních měsících každoročně řeší problém, jak začlenit žáka s tělesným postižením (TP), užívajícího vozík, na školním lyžařském kurzu. Je vůbec možné, aby žák s tělesným postižením lyžoval? Nebude pro něho vhodnější, aby zůstal na chatě a účastnil se pouze společných večerních aktivit? Neměl by raději zůstat doma a nikam nejezdit?

Témata předešlých příspěvků přiblížila čtenářům integrované pojetí vyučovací jednotky TV. Principy začlenění žáka s TP na školním lyžařském kurzu jsou však naprosto shodné. Jedná se především o využití asistenta pro jízdu na monoski a samotné sportovně kompenzační pomůcky, která se většinou označuje jako monoski (v USA sitski, někdy překládáno jako monolyže).

Monoski lyžování se poprvé objevilo v šedesátých letech v USA. Brzy se rozšířilo a model lyžařských kempů a škol pro žáky se zdravotním postižením bylo možné najít v Norsku, ve Švédsku, Finsku, Francii, v Rakousku či Itálii. U nás se monoski začalo objevovat ve druhé polovině 80. let. V roce 1988 se již konalo ve Špindlerově Mlýně mistrovství republiky tělesně postižených.

Monoski (*obr. 1*) lze definovat jako speciální sedačku (skořepinu) připevněnou na běžném vázání jedné lyže s odpruženým a odtlumeným mechanismem, která je určena pro paraplegiky, tetraplegiky, pro osoby s tělesným postižením po mozkové obrně, svalové dystrofii, pro jedince s amputacemi (po amputaci jedné DK, kteří nechtějí nebo nemohou zatěžovat jejich „zdravou“ DK, popřípadě nepoužijí jinou kompenzační pomůcku, a po oboustranné amputaci). Monoski má tři základní části: nosnou konstrukci, sedačku (skořepinu) a lyži. K jízdě se používají stabilizátory.



Obr. 1

Stabilizátory (*obr. 2*) jsou krátké francouzské hole s připojenými lyžičkami. Pomáhají zajišťovat stabilitu, pohyb po rovině, stoupání do kopce, brzdění a otáčení kolem osy. Délka stabilizátorů se určuje podle výšky lyžaře v sedu na monoski. Při středně pokrčených pažích by měly dosahovat na sněž. Pro začátečníky by mohly být o něco delší. Ramenní a loketní kloub by měly svírat pravý úhel. Sklopné lyžičky dovolují použít patky k odražení (flip-ski).



Obr. 2

O výběru lyží rozhodují především zkušenosti a zdatnost lyžaře s tělesným postižením, dále předpoklady vývoje a zaměření v lyžování. Průměrným lyžařům by měly vyhovovat lyže zhruba odpovídající tělesné výšce. Má-li jezdec např. výšku 170 cm, mohla by se délka lyží pohybovat mezi 150 až 175 cm.

Kvalitní vázání je jednou z nejdůležitějších součástí výzbroje. Seřízení vázání je úměrné dovednostem lyžaře a jeho hmotnosti. Vázání se skládá ze dvou částí – špičky a paty. U carvingových lyží jsou tyto části spojeny deskou, což zvyšuje funkčnost vázání, snižuje vibrace lyže a zlepšuje ovladatelnost lyží. Síly, působící na vázání, jsou značné, a proto se doporučuje, aby se hodnoty nastavení vázání na stupnici pro děti pohybovaly od čísla 12.

Příprava před jízdou

V místnosti

Cvičení zaměřujeme na koordinaci a stabilitu postoje, vnímání poloh a pohybů různých segmentů těla, vnímání pocitu hrany a těžiště. Pokračujeme nácvikem pádů a přestupů z monoski do vozíku. Přesedání z vozíku na monoski a zpět nacvičujte raději doma než na svahu. Monoski postavte vedle vozíku, nohy položte co nejbližší k lyži. Jedna ruka je položena na skořepině, druhá na vozíku. Přesedající se vzepře na rukou a přenesení do sedačky. Stabilitu monoski zajišťuje asistent.



Venku

Na naprosto rovném terénu začneme výcvik na místě a v pohybu. Tímto krokem u většiny žáků s TP přeskočíme fyzicky velice namáhavý nácvik jízdy na vleku, který se provádí v samotném středisku. Již zde lze vyzkoušet některé cviky, zaměřené na stabilitu a urychlit tím výcvik na sjezdovce. U začátečníků se jedná vždy o individuální výuku, tzn., že na jednoho žáka připadá jeden asistent. Další cvičení zaměříme především na nácvik pádů (více v publikaci Ješina, Janečka et al.: Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II).

Jízda na vleku

Lyžař se s pomocí asistenta přemístí k vleku, kde se obrátí špičkou lyže směrem nahoru. První jízdu by měl absolvovat lyžař s asistentem. Na konci vleku čeká další osoba, která zajistí výstup. Jeden instruktor čeká u tlačítka, kterým je možno vypnout vlek. Lyžař je celou jízdu v základním postoji a pomocí stabilizátorů vyrovnává případný pád do strany. Jízdu komplikují stopy lyžařů vyjeté ve sněhu. Lyže ve stopě drží, najíždí na hrany stopy a to zvyšuje nároky na stabilitu a sílu horních končetin. U některých typů vleků při rozjezdu dochází k trhavým pohybům (pružinové „pomy“), které se přenášejí na lyžaře. V těchto případech by měl umístit stabilizátory více dopředu a do stran a připravit se na vyrovnávání větších výkyvů těla.

V případě výstupu z vleku na rovině se snaží zatočením lyže opustit co nejrychleji prostor stopy. Je-li výstup v kopci, je nutno umístit stabilizátory za tělo na hranu lyžiček, stočených o 45 °. Tím se zabrání rozjetí monoski dozadu. Asistent lyžaře zachytí a pomůže mu přetočit lyže do vrstevnice.

Technika jízdy na monoski

Podobně jako u zdravých lyžařů začínáme především s nácvikem techniky jízdy v oblouku. Oblouk je prvek, kterým lyžař změní směr jízdy. Všechny oblouky vycházejí ze stejných stěžejních biomechanických principů. Rozdíly v různých variantách oblouků jsou podmíněny řadou faktorů, z nichž nejvýznamnější jsou rychlost jízdy, sklon svahu, materiál konstrukce lyžařské výstroje, pohybový projev lyžaře při jízdě atd.

Změnu směru monolyžař vyvolá pouze pohybem stabilizátorů a náklonem sedačky. Jedním ze základních faktorů, podílejících se na kvalitě prováděného oblouku, jsou lyže. Trendy ve sjezdovém lyžování se projevují stejně u lyžařů sedících i stojících.

Nácvik je vhodné provádět na mírném svahu s dojezdem do roviny nebo na mírném svahu se stálou dopomocí. Lyžaře vedete postupně k samostatnosti. S výukou není třeba spěchat, jízda je pro začátek obtížným úkolem. Asistentům jsou doporučovány spíše krátké lyže (snowblady), které se nepletou monolyžaři pod stabilizátory.

Základní poloha je dána posedem lyžaře, náklonem trupu, výškou zádové opěrky, umístěním těžiště, postavením hlavy, postavením horních končetin, respektive tvarem



a výškou sedačky. Pohled směřuje dolů. Nohy jsou pokrčené a položené na opěrce k tomu určené. Stabilizátory jsou na úrovni boků v šíři 20–30 cm. Váha jezdce je rozložena mezi lyži a stabilizátory.

Výuka se začíná ze základního lyžařského postoje natočením špičky lyže do spádnice. Stabilizátory jsou postavené rovnoběžně s lyží, slouží k udržování rovnováhy a k brzdění.

Jízdu šikmo svahem nacvičujeme na stejném svahu jako při výuce jízdy po spádnici. Lyžař zaujímá základní postoj a jeho lyže je postavena na hraně. Stabilizátory jsou před tělem, rovnoběžně s lyží a slouží pouze k udržování rovnováhy. Nezbytný je rovněž plynulý pohyb s jízdou na hraně a co nejméně smyku. Boky jsou mírně nakloněny ke svahu, ramena jsou mírně nakloněna do údolí a hlava je otočena do směru jízdy.

Průpravná cvičení

- * Brzdit, zastavit se, znovu se rozjet.
- * Natáhnout se za oběma stabilizátory dopředu a zpět.
- * Opakovaně zvedat horní stabilizátor.
- * Natáhnout se za jedním stabilizátorem → oblouk ke svahu. Viz nácvik oblouku.

Nácvik oblouku

Nejprve je vhodné vysvětlit začátečníkovi jednotlivé fáze oblouku, tj. zahájení, vedení a ukončení. Je zřejmé, že lyžař není při prvních jízdách schopen udržet stabilitu postoje a volit směr jízdy. Proto se zpočátku doporučuje jezdit s pomocí asistenta, který drží skořepinu monoski a dbá na správné provádění pohybů lyžaře.

Finálním prvkem při nácviku je oblouk ke svahu až do zastavení, který má následující fáze: zahájení, vedení (od vrstevnice ke spádnici a od spádnice k vrstevnici), zakončení.

ZÁVĚR

I v případě, že žák pro charakter svého postižení není schopen samostatné jízdy, lze u něj vyvolat pocity, které navozuje svižná jízda na svahu a které doposud nezažíval. S pomocí asistenta je totiž možné provozovat tzv. pasivní lyžování, tedy způsob, kdy lyžař aktivně neužívá stabilizátory, ale je „vezen“ asistentem.

Kurz asistence na monoski je možné absolvovat hned několika způsoby. Existuje akreditovaný kurz, garantovaný Fakultou tělesné kultury UP v Olomouci, který je realizován ve spolupráci s SK Akáda Jánské Lázně. Pro studenty vysokých škol pořádá katedra aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci integrovaný zimní kurz, na kterém se mohou účastníci seznámit s asistencí na monoski i s lyžováním osob se zrakovým a sluchovým postižením. Některé kurzy pořádá i FTVS UK v Praze. Řadu kurzů pro instruktory také pořádají samotné sportovní organizace jako SKV Praha aj.

Z hlediska legislativních kompetencí platí pro instruktory na integrovaném školním lyžařském kurzu stejné podmínky jako na běžném kurzu. Asistenci z řad kvalifikovaných studentů, včetně zapůjčení kompletního monoski vybavení, je možné zajistit kontaktem na katedru aplikovaných pohybových aktivit, respektive Centra APA na e-mailové adrese:

[vyskocilova.apa@upol.cz]

Švihadla

Šárka Panská, Iveta Šimůnková, Jana Černá,
FTVS UK v Praze

Charakteristika náčiní

Současná švihadla se vyrábějí ze syntetického různobarevného materiálu o stejném průřezu po celé délce, na rozdíl od konopných švihadel známých z minulosti, která byla obvykle uprostřed zesílená. V základní a rytmické gymnastice jsou doporučována švihadla bez držátek, zakončená jedním nebo dvěma uzly na každém konci. Pro potřeby *rope skippingu* (nová sportovní disciplína založená na přeskocích švihadla) se využívá tzv. „trikové“ švihadlo, opatřené na koncích dřevěnými držátky. Toto švihadlo umožňuje skákat velkou frekvencí a zároveň je možné zvládnout i složitější „triky“, které s běžným švihadlem provádět téměř nelze. Délka švihadla se řídí podle výšky cvičence. Při stoupenutí na střed švihadla by konce měly dosahovat minimálně pod ramena.

Pohybovým obsahem cvičení se švihadlem jsou zejména různé druhy přeskoků přes kroužící švihadlo, ale i cvičení se složeným švihadlem, která zvyšují účinky přímých, protahovacích a napínacích cvičení a jsou vhodná i pro stimulaci ohebnosti a svalové síly.

Nenechte se odradit případnými počátečními nezdary, cvičení s náčiním je náročnější, ale pokud cvičence zaujmete vhodně připraveným programem, setkáte se určitě s pozitivní odezvou.

Skoky přes švihadlo jsou nejen vlastními prvky obtížnosti sportovních odvětví, ale švihadlo je využíváno i v tréninku mládeže v dalších sportech. Při cvičení se švihadlem ovlivňujeme dovednost odrazu různými druhy přeskoků, rychlost pohybu dolních končetin frekvencí přeskoků, výšku skoku, manipulační dovednosti (koordinaci pohybu náčiní a těla), dynamickou rovnováhu, celkovou rytmizaci, tj. soulad pohybu v čase a prostoru.