

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II

Ondřej Ješina, Zbyněk Janečka a kol.

Olomouc 2007

Oponenti:

Mgr. Taťána Navrátková

Doc. PhDr. Vlasta Karásková, CSc.

Autoři:

Mgr. Ondřej Ješina

PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

Kolektiv autorů:

Mgr. Martin Kudláček, Ph.D.

Mgr. Pavla Kukolová

Bc. Jan Kvasnička

Mgr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Mgr. Svatava Panská

MUDr. Renáta Vařeková, Ph.D.

Mgr. Tomáš Vyskočil

Financováno z prostředků Evropského sociálního
fondu a státního rozpočtu ČR

1. vydání

© Ondřej Ješina, Zbyněk Janečka a kol., 2007

ISBN

Obsah

Úvod aneb pokračování příště... ..

1	Pobyt dětí předškolního věku v zimní přírodě (Mikláňková)
1.1	Příprava na pobyt v zimní přírodě
1.2	Didaktické aspekty pobytu v zimní přírodě
1.3	Některé didaktické formy TV při pohybových aktivitách dětí v zimní přírodě
1.4	Podmínky bezpečného pobytu v zimní přírodě
2	Pohybové aktivity seniorů v zimní přírodě (Vařeková)
3	Lyžování na monoski (Kvasnička, Kudláček, Ješina)
3.1	Historie monoski lyžování
3.2	Monoski – sportovně/kompenzační pomůcka
3.3	Příprava před jízdou na svahu
3.4	Jízda na vleku, na lanovce
3.5	Technika jízdy na monoski
4	Pohybové aktivity a programy osob se sluchovým postižením v zimním období (Panská, Kukolová)
4.1	Vybraná slova a slovní spojení pro pedagogickou práci s osobami se sluchovým postižením v zimní přírodě
5	Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením (Janečka, Vyskočil, Ješina)
5.1	Suchá příprava
5.2	Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením ...
5.3	Metodika nácviku sjezdového lyžování
6	APA osob s mentálním postižením v zimní přírodě (Ješina)
	Referenční seznam

Úvod aneb pokračování příště...

Vážení a milí přátelé, kolegové, učitelé, studenti!

Právě se Vám do rukou dostalo druhé pokračování publikace APA v zimní přírodě. Na rozdíl od prvního dílu se v této knize snažíme o kategoriální přístup k aplikovaným pohybovým aktivitám (APA). Jedná se o doplnění již získaných informací zaměřených na jednotlivé oblasti APA s akcentem především na sjezdové lyžování. První dvě kapitoly představují věkové diference v přístupu k jedincům (nejen) se speciálními potřebami. Je třeba si uvědomit, že pochopení obecných specifik je klíčové pro odlišení zvláštností v přístupu a práci s osobami se speciálními potřebami či se skupinou s integrovanými jedinci.

V dalších částech knihy se máte možnost seznámit s APA osob s tělesným, sluchovým, zrakovým a mentálním postižením. Tím jsme v žádném případě neobsáhli celé spektrum jedinců se speciálními potřebami (chybí jedinci s poruchami chování, se sociálním znevýhodněním, psychickými onemocněními, poruchami pozornosti (ADHD, ADD), poruchami v komunikaci, atd.), ale zaměřili jsme se na kategorie a aktivity, ve kterých musíme uplatnit (aplikovat) specifický přístup pravděpodobně nejvíce.

S ohledem na to, že se v naší běžně dostupné literatuře můžete setkat jen s minimem podobných publikací, je těžké z nich čerpat či se na ně odvolávat. Řada jednotlivých pasáží textu nebyla nikdy předtím publikována nebo jsou čerpány z postupových či seminárních prací studentů oboru aplikovaná tělesná výchova. Je tedy zřejmé, že při psaní této knihy vycházeli jednotliví spoluautoři z praktických zkušeností, které ve své bohaté a často mnoholeté práci získali. Kolektiv autorů je tvořen reprezentačními pracovníky (trenéry, traséry, asistenty, vedoucími sportovních subjektů) pracující v sportovní sféře, stejně jako pedagogy pohybující se v rámci své mnohaleté praxe v oblasti tělocvičné rekreace či v prostředí školní tělesné výchovy na základních i vysokých školách. Měl by se vám tak dostat ucelený obrázek jednotlivých subsystémů tělocvičných aktivit ve vztahu k APA v zimní přírodě.

Toto miniskriptum uzavírá dvoudílnou sérii informací o APA v zimní přírodě. Rozhodně se však nejedná o poslední tituly zabývající se oblastí tělocvičné rekreace a APA. K již vydaným publikacím jako *Pobyt dětí s lehkým mentálním postižením v letní přírodě* (viz Karásková & Ješina, 2007) přibývají další. V současné době se můžete setkat s knihou zabývající se pohybovou rekreací osob se zrakovým postižením (viz Janečka & Ješina a kol., 2007). Aktuálně vyšla publikace s názvem *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s*

tělesným postižením (viz Kudláček a kol., 2007). Databázi titulů, které řeší oblast volnočasových aktivit osob se speciálními potřebami s akcentem na pohybové programy, obohacují každoročně i závěrečné práce vysokoškolských studentů především oboru aplikovaná tělesná výchova (ATV).

Největší zásluhu na rozvoji (tělocvičné) rekreace osob se speciálními potřebami mají především instruktoři, pedagogové a učitelé přímo v praxi. Tito entuziasté sehrávají klíčovou roli při přenosu teoretických informací do reálného světa. Právě těmto lidem patří i náš dík za jejich práci...

Ondřej Ješina

1 Pobyt dětí předškolního věku v zimní přírodě

Pohybové aktivity předškolních dětí je charakteristická:

- Velkým množstvím osvojovaných dovedností.
- Reproductivním způsobem motorického učení (napodobením vzorů).
- Snadné učení se rytmickým záležitostem.
- Schopností učit se dovednosti komplexně (nemusíme rozkládat na fáze nebo prvky).
- Největší rozvoj osvojování pohybových dovedností lokomočního charakteru (lezení, chůze, běh, skok z místa).
- Pomalejším osvojováním acyklických dovedností (např. kombinace rozběhu s kopem, hodem).

Z pohledu možností dalšího rozvoje motoriky dítěte je toto období vhodné k formování vztahu k pohybové aktivitě obecně a k budování základů hodnotového systému. Odborníci doporučují naučit motoricky akcelerované děti plavat, lyžovat, bruslit, jezdit na kole (ideální, ale nutné naučit technicky správně). Při dodržení individuálních odlišností a fyziologických charakteristik věkové skupiny je možno budovat základy sportovní motoriky (náročnější pohybové kombinace).

Pohybové aktivity v přírodě v sobě spojují prvky tradičně pojímané tělesné výchovy a prvky netradiční, nové, s nádechem dobrodružství, rizika a napětí. Ve školním prostředí je můžeme využít k „oživení“ ostatních oblastí vzdělávání, vymezených v Rámcovém vzdělávacím programu předškolního vzdělávání. Z fyziologického hlediska splňují požadavky na efektivitu PA, protože zaměstnávají většinu svalových skupin. Dochází ke zvýšenému výdeji energie, a to v prostředí krásném, klidném a (většinou :-)) s kvalitním ovzduším. Požitky vzbuzují i tzv. „výzvové situace“ (překonej nepříznivé podmínky). Pobyty dětí v přírodním prostředí vyhovuje i zdravotním kritériím smysluplné pohybové aktivity. Pozitivní účinky pobytu v zimní přírodě na psychiku jsou zcela zřejmé a známé.

Vzhledem ke specifickým odlišnostem této věkové kategorie je ovšem nutno dodržet určité zásady při provozování pohybových aktivit v zimní přírodě.

1.1 Příprava na pobyt v zimní přírodě

Děti mají relativně větší povrch těla vzhledem k hmotnosti a jejich potní žlázy produkují méně potu, proto se liší termoregulace dětí od dospělých. Podle Hoška (1997) v první fázi chladové expozice člověk reaguje omezením výdaje tepla. Pocit chladu je největší na začátku, potom je na nějakou dobu chlad snášen poměrně dobře. V další fázi organismus reaguje na chlad vlastní produkcí tepla – objevuje se piloerекce. Produkce tepla se projeví spontánní svalovou aktivitou – třesem, objeví se nezvladatelná jaktace, pohyby jsou diskoordinované a neuspořádané. V této fázi klesá pozornost a dítě přestává reagovat na podněty ze strany pedagoga.

U dětí předškolního věku se teprve vyvíjí schopnost termoregulace, ale na rozdíl od např. novorozenců je přístupná ke značnému zdokonalování. Výsledek záleží na charakteru a četnosti chladových podnětů, s nimiž se dítě v běžném životě setkává. Základními zásadami pro otužování předškolních dětí je:

- Nedopustit zchoulostivění pobytem v přetopených místnostech - v zimním období udržujeme teplotu v místnosti kolem 20°C (ne více než 22°C).
- Umožnit dítěti každodenní pobyt venku - minimum je 3 hodiny denně, a to pouze s výjimkou velmi nepříznivého počasí (vichřice, prudký déšť, teplota pod -10°C).
- Oblékat dítě přiměřeně počasí - oblečení by mělo odpovídat aktuálním podmínkám (v místnosti, venku) a dospělý by měl reagovat na změnu teplotních podmínek (přidat nebo ubrat součást oděvu dítěte).

Při cíleném otužování dětí se jedná o zdokonalení tepelně regulačních mechanismů soustavným navykáním na měnící se tepelné podněty. Hlavní zásadou je postupnost a soustavnost. Porušením těchto zásad dochází k pocitu nelibosti dítěte, někdy dokonce k jeho odporu, a logicky pak nemůžeme dosáhnout kýženého výsledku.

1.2 Didaktické aspekty pobytu v zimní přírodě

Spontánní pohybové aktivity dětí se vyznačuje krátkodobým, ale často vysoce intenzivním tělesným zatížením. Děti více inklinují k střídání zatížení než rovnoměrnému dlouhodobějšímu tělesnému zatížení. Upřednostňují rychlé střídání intenzivní pohybové aktivity s pasivní relaxací, ale častější je inklinace k aktivnímu odpočinku. Charakteristická je schopnost rychlé regenerace sil v poměrně krátkém čase. Je možné též konstatovat přirozenou bezprostřední připravenost dětského organismu pro krátkodobou vysoce intenzivní pohybovou aktivitu (Groffik et al., 2003). Při pohybových aktivitách předškolních dětí nejsou též doporučována cvičení zatěžující zápěstí, lezení po tvrdé podložce, nošení břemen o hmotnosti přesahující 10% hmotnosti dítěte, skoky do hloubky na tvrdý podklad. Tato omezení vyplývají z dosud neukončeného vývoje podpůrně-pohybového aparátu, především nedostatečně pevných vazivových pouzder i nedostatečné osifikaci kostí. S růstem těla dochází i k růstu a zkvalitnění činnosti tělních orgánů, mění se proporce končetin, trupu a hlavy. S růstem svalové hmoty se posouvá těžiště těla a mění se tak způsob pohybu. Proto je nutné umožnit dítěti dostatečný čas na zvládnutí jednotlivých pohybových dovedností.

Při snaze ovlivnit pohybový vývoj dítěte je nutné sledovat i reakce na zvolené pohybové podněty a dodržovat kritérium přiměřenosti vzhledem k věku. Kučera (1986) hovoří o adekvátnosti pohybové aktivity, kterou u dětí určují: genetické předpoklady, životní podmínky, prostředí, ve kterém dítě žije, způsob výživy, nemocnost, průběh vývoje jedince v raných etapách ontogeneze a typ dítěte ve vztahu ke zvoleným pohybovým aktivitám (především tento faktor bývá ze strany ambiciózních rodičů podceňován). Nezohledníme-li tyto faktory, mohou zkušenosti z pohybových aktivity vzbuzovat i záporné emoce ze strany dítěte.

Emoce hrají v upevňování zkušeností rozhodující význam a protože zkušenosti formují osobnost dítěte, je období 3–4 let věku rozhodující etapou, kdy se mohou vytvořit nezvratné rysy osobnosti, např. agresivita, citová labilita, sebedoceňování atd. (Nakonečný, 1997; Hošek & Svoboda, 1992). Vhodně zvolené pohybové aktivity, zohledňující věk dítěte co do množství i přiměřenosti, uspokojují přirozenou touhu dítěte po pohybu.

Neodmyslitelnou součástí pohybových aktivit dítěte je hra, která navozuje pocity spokojenosti, pohody a radosti. V plné míře to platí i

pro aktivity na sněhu. Hra umožňuje učit novým dovednostem a navozovat situace prožívání.

Realizaci pobytu v přírodě by měla předcházet kontrola výstroje dítěte. Oděv by neměl omezovat dítě v pohybu. V dnešní době existuje dostatek oděvů určených k pobytům v přírodě i vzhledem ke kvalitě užitého materiálu (umožňujícího termoregulaci). Vhodnější je více tenkých vrstev než jedna silná. Samozřejmostí je pokrývka hlavy (nutnost zakrýt uši a čelo) a rukavice. Obuv by měla být dostatečně velká, nepromokavá, ale - podobně jako u oděvu - umožňující termoregulaci.

Odkryté části pokožky (obličej) by měly být chráněny proti poškození mrazem nebo sluncem kvalitním krémem s odpovídajícím faktorem.

1.3 Některé didaktické formy TV při pohybových aktivitách dětí v zimní přírodě

Vycházka

Vycházka by měla mít vždy předem stanovený cíl a vzhledem k němu promyšlený obsah. Pohybové aktivity můžeme kombinovat s činnostmi kognitivními, s logogymnastikou atd.

Výlet (půldenní, celodenní)

Trat' vybíráme členitou, ale její obtížnost musí odpovídat věku, fyzickým a psychickým dispozicím dětí. Délka tratě pro předškolní děti se může pohybovat až v rozmezí 6 – 8 km, pokud máme na její realizaci celý den, ale je nutné pravidelně zařazovat odpočinkové činnosti.

V průběhu výletu na vhodném terénu zařazujeme hry (nejen pohybové!). Doporučujeme z hlediska motivace dětí je předem zvolit námět výletu, k němuž pak tématicky směřujeme veškeré činnosti na trase. V žádném případě nepodceňujeme pečlivou přípravu:

- Informace účastníkům (dětí, rodiče, kolegové) o programu výletu, nutném vybavení včetně seznamu a motivace několik týdnů předem.
- Písemná pozvánka (datum a místo akce; čas odjezdu a příjezdu a místo srazu, popř. předání dětí; požadavky na

pojištění, způsob placení, další důležité informace – organizátor akce, telefonický kontakt atp.) s dostatečným předstihem.

- Vhodný výběr místa konání akce a trasy vzhledem ke zdatnosti účastníků,
 - naplánování činností na trase, míst odpočinku atp.,
 - naplánování zajištění potřebného materiálu,
 - způsob zakončení akce (odměny, diplomy, „poklad“ aj. „vyvrcholení“ společného putování),
 - vyhodnocení akce („vylepšení“ pro příští akce podobného charakteru).

1.4 Podmínky bezpečného pobytu v zimní přírodě

Při zimních aktivitách v přírodě je nutno počítat s proměnlivými podmínkami, ať už je to kvalita sněhu, terén, teplota vzduchu, vítr, další osoby nebo zvířata v prostoru, ve kterém se chceme pohybovat. To, co jsme pracně naplánovali, může v nově vzniklých podmínkách dopadnout katastrofálně! Proto s nebezpečnými situacemi počítáme a snažíme se jim předcházet. Vedoucí akce v plném rozsahu zodpovídá za zdraví a bezpečnost účastníků akce. Mezi základní pravidla dodržování bezpečnosti patří:

- Pohybové aktivity musí odpovídat věku dětí z hlediska přiměřenosti a s ohledem úroveň zdatnosti.
- Již při plánování pohybových aktivit věnujeme pozornost výběru terénu (dobré je projít plánovanou trasu předem a zmapovat si terén).
- Před plánovanou akcí zjistíme počasí v dané oblasti, případně předpověď počasí na několik nejbližších dnů.
- Seznámíme účastníky (u dětí i jejich rodiče) s možným nebezpečím, upozorníme na nutnou výstroj a výzbroj.
- Vždy máme s sebou lékárníčku.
- Při výletech v horském terénu se před odchodem z ubytovny zapíšeme do Knihy vycházek a túr, udáme trasu a dobu předpokládaného návratu.
- Na trase se pohybujeme zásadně ve skupině (vždy musíme vědět počet dětí = pravidelně počítat i v průběhu akce),

tempo pohybu určujeme podle zdatnosti nejslabšího účastníka.

- Nezapomeneme pravidelně zařazovat přestávky na občerstvení, úpravy oděvu, použití WC atp.
- Na bezpečnost upozorňujeme děti při každé činnosti, samozřejmě z hlediska věku dětí i přiměřeným jazykem.
- V průběhu akce, zejména při nepříznivém počasí, sledujeme příznaky podchlazení: třes, promodralé rty atp. a včas na ně reagujeme.
- V případě nutnosti (změna počasí, zranění atp.) zkrátíme trasu. Změny v plánu trasy oznamujeme včas např. do místa ubytování, Horské službě atp.
- Dodržujeme pravidla ekologického pobytu v přírodě.

Při speciálních činnostech (pohyb na lyžařských tratích, běžeckých tratích, jízda na vleku, jízda na lanovce atd.) je nutné děti podrobně s činností seznámit a případně provést instruktáž.

2 Pohybové aktivity seniorů v zimní přírodě

V posledních letech dochází k výrazným změnám životního stylu seniorů a je zřejmé, že tento trend bude pokračovat. Velká část mladších seniorů nemá výrazné zdravotní obtíže, jsou aktivní, chodí do zaměstnání na plný nebo částečný úvazek. Téměř ve všech odvětvích byla nahrazena těžká manuální práce strojovou technikou a z těchto důvodů již nedochází k těžké devastaci zejména

pohybového systému. Dochází také k posunu odchodu do důchodu do stále vyšších ročníků. Řada seniorů obsluhuje při práci složitou přístrojovou techniku, používá počítače, mobilní telefony, internet. Často cestují pracovně do zahraničí. Není již výjimkou, že v této době začínají sami podnikat a zakládají své vlastní firmy.

Negativním jevem je nedostatek pohybové aktivity, nadměrný příjem potravin vedoucí často k obezitě, vysokému krevnímu tlaku, diabetu mellitu, bolestem kloubů a dalším obtížím. Část seniorů si však již vlastní vliv na udržení dobrého zdravotního stavu začíná uvědomovat, měnit zažitě stravovací návyky s posunem k racionální výživě a také hledat možnosti pohybové aktivity ve volném čase.

Také seniori využívající již plně zasloužený odpočinek po celoživotní práci, hledají různé možnosti pohybových aktivit nejen jako prostředek k udržení fyzické kondice, ale také jako prostředek k sociálnímu kontaktu s okolím. Zde se však již mnohem častěji projevuje nedostatek motivace a nechuť k pohybové aktivitě, chronickým onemocněním a obezitě. K výraznému omezení veškerých aktivit dochází při duševním onemocnění a smyslových poruchách (zhoršení zraku a sluchu). Ve skupině lidí šedesátiletých a starších představují největší omezení onemocnění kardiovaskulárního systému, neuropsychiatrická a onkologická onemocnění.

Pohybové aktivity seniorů jsou z pochopitelných příčin omezenější. Pokud má senior dobrý zdravotní stav, je pod pravidelným lékařským dohledem a v neposlední řadě disponuje určitými ekonomickými možnostmi, naskytá se i v tomto období celá řada zajímavých pohybových aktivit.

Při pohybové aktivitě je vždy třeba dodržovat pitný režim, u seniorů platí toto pravidlo dvojnásob. Dostatek tekutin zajišťuje látkovou výměnu a správnou funkci ledvin. Dochází k vylučování odpadních látek, které v těle vznikají a umožňuje také plnou výkonnost ostatních orgánů, tělesných i duševních funkcí. Příznaky dehydratace jsou bolest hlavy, únava, malátnost, pokles fyzické i duševní výkonnosti. Chronickou dehydratací se také zvyšuje nebezpečí vzniku infekce močových cest a močových kamenů. Dále stoupá riziko vzniku kardiovaskulárních chorob a trombózy v důsledku vyšší viskozity krve. Při chůzi po tvrdém povrchu (asfalt, beton) je nutno opatřit kvalitní obuv s měkkou podrážkou, která tlumí nárazy páteře a nervové soustavy při chůzi a je nejlepší

prevencí před bolestí kolenního a kyčelního kloubu, beder a bolestí hlavy. Obuv by také měla být prodyšná, kožená nebo z kvalitních moderních materiálů (Gore-tex). Komfort při sportu zajistí také kvalitní oblečení. Do spodních vrstev jsou vhodné materiály zajišťující odvod potu a příjemný tepelný komfort (Moirá). Svrchní materiály by měly být nepromokavé, chránící před větrem, ale prodyšné. Protože jsou u řady sporů velice namáhány klouby končetin, je vhodné při sportu používat ortézy, které brání maximálnímu rozsahu pohybu v daném kloubu a tím omezují namáhání vazivového aparátu.

Zimní příroda sice nenabízí tak široké spektrum pohybových aktivit jako po zbytek roku, pohledům na zasněženou krajinu se však jen stěží něco vyrovná. Navíc v zimě klesá množství pylových alergenů na minimum, což přináší obrovskou úlevu zejména alergikům. Mrazivý horský vzduch je ideální pro léčbu řady onemocnění respiračního traktu. Pro seniory jsou vhodné aktivity vytrvalostního charakteru mírné a střední intenzity. Pro udržení dobré kondice je nutno provádět aktivity pravidelně 3-4x týdně a navzájem je kombinovat. Pravidelná pohybové aktivity má velice pozitivní vliv na celkový zdravotní stav fyzický i psychický. Při všech aktivitách v terénu by měli mít senioři mobilní telefon pro případ úrazu nebo zdravotních obtíží. Pokud pravidelně užívají léky pro CHOPN, ICHS, nebo astma bronchiální, měli by je mít vždy s sebou. Při onemocnění diabetes mellitus nezapomenout cukr nebo čokoládu. Při příznacích akutního zhoršení zdravotního stavu (bolest na prsou, výrazně zhoršená dušnost, bolest hlavy, pocit vyčerpání), je třeba okamžitě přerušit fyzickou aktivitu, v případě nutnosti užít léky, které pravidelně používají, pokud obtíže neustoupí, volat záchranku.

Alpské lyžování

Patří tradičním zimním sportům. V dnešní době lze vybírat z bohaté nabídky upravených sjezdovek jak na území naší republiky, tak v zahraničí. Pro seniory je vhodný mírně zvlněný terén s možností odpočinku v temperovaném prostředí v případě nepřízně počasí. Velkou předností jsou sedačkové lanovky s průhledným krytem, chránící sportovce před větrem a chladem. Zatím se s nimi setkáváme u našich zahraničních sousedů. Doufejme, že se v budoucnu s kvalitnějšími podmínkami setkáme častěji i u nás. Sedačková lanovka přináší možnost odpočinku při jízdě nahoru,

dochází k odlehčení pohybového aparátu a regeneraci sil. Při vlastní jízdě na lyžích dochází k velkému zatížení kolenních kloubů, je vhodné použít ortézy.

Běh na lyžích

Sport patřící v našich podmínkách v zimě k neoblíbenějším. Lze provádět do pozdního seniorského věku. Nabídka běžeckých tras je velice široká a každý rok přibývají další kilometry upravovaných tratí. Zejména Krkonoše a Šumava jsou pro běžkaře opravdovým rájem. Je však třeba dbát na orientaci v terénu. To platí ve zvýšené míře při náhlé změně počasí, větru a mlze. Je vždy nutno s těmito změnami počítat a myslet na dostatečné oblečení.

Bruslení

Bruslení se v našich podmínkách praktikuje na volných zamrzlých vodních plochách nebo na zimních stadionech. Nevýhodou bruslení jsou nebezpečné pády, při kterých velice často dochází k poranění kostrče a končetin.

Chůze

Je nejčastější a nejběžnější pohybová aktivita. Každý člověk by měl denně ujít přibližně pět kilometrů, což představuje deset tisíc kroků. Aktivitu lze kontrolovat krokoměrem, který je často spojen s měřením tepové frekvence. Nejzdravější je chůze v terénu. Je však nutno dbát na prevenci úrazů, v nerovném terénu je možno využít hole (Severská chůze). U seniorů je také třeba myslet na problémy s orientací v prostoru, zamýšlenou trasu si dobře prostudovat v mapě. Chůze po nepevněném terénu je zdravější, méně zatěžuje klouby (polní a lesní cesty).

Chůze na sněžnicích

Sněžnice připevněné na obuv zabraňují boření do sněhu. Nabízí možnosti příjemné procházky zimní přírodou. Vhodné jsou zejména pro jedince, kteří nehodují žádnému typu lyžování.

Plavání

Je doménou otužilců. Přesto lze využít například krátkou koupel končetin u zahřátého zdravého sportovce. Dojde k výraznému prokrvení a následnému pocitu tepla. Pohodu teplé vody v kombinaci s ledovým vzduchem nabízí termální koupaliště. Nejdostupnější pro

naše klienty jsou bazény na Slovensku, Maďarsku a Rakousku. Například v Hevíz (Maďarsko) nabízí celoroční koupání v termálním jezeře teplém 38°C. Při plavání dochází k přirozenému protažení všech svalových skupin. Nejvhodnější je znak. U plaveckého stylu prsa je třeba se vyvarovat přílišnému záklonu hlavy, při kterém může dojít k bolestem krční páteře a poruchám prokrvení mozku.

Psí spřežení, curling

Jde o sporty oblíbené zejména ve skandinávských zemích. U nás zatím podmínky pro masové rozšíření těchto sportů vhodné nejsou.

Regenerační a rehabilitační lázeňské pobyty, wellness programy

V posledních nabízí tuzemské lázně široké spektrum pobytů. Nabízené programy jsou zaměřené na dýchací obtíže, nemoci pohybového ústrojí, trávicího ústrojí apod. Řada lázní nabízí pobyty „ušité na míru“ přímo pro seniory. Jedná se o kombinace procedur zaměřené na nejčastější problémy tohoto věku.

Severská chůze („Nordic walking“)

Jedná se o chůzi v terénu s holemi. Jde o jednoduchou a přitom velice účinnou metodu kondičního tréninku či přirozeného uvolňovacího cvičení pohybového systému (Vařeka, Hak, & Vařeková, 2002). Uplatnění může být poměrně široké a pro pacienta velice atraktivní. Podmínkou úspěchu a omezení nepříznivých vlivů je ovšem dobré zvládnutí základního pohybu a přiměřená intenzita zátěže. Tato metoda se v posledním desetiletí šíří z Finska a stává se v západoevropských a středoevropských zemích oblíbenou metodou kardiovaskulárního tréninku. U nás navazuje na tradice vysokohorské turistiky, kdy použití holí ulehčuje pohyb při velkém převýšení, nebo při chůzi s batohem.

Při intenzivním zapojení horních končetin dochází k zatížení kardiopulmonálního systému a tím zvyšování jeho výkonnosti. Část hmotnosti horního segmentu trupu se přenáší pomocí horních končetin na hole, čímž dochází k odlehčení nosných kloubů končetin a páteře. Je tedy vhodná i pro pacienty s lehkými formami artrózy těchto kloubů. Technika severské chůze je poměrně jednoduchá. Hole zabírají přibližně 70 % tělesné výšky. Při uchopení hole ve stoji je loket flektován 90°. S rostoucí délkou roste zatížení horních končetin. Vlastní pohyb horních končetin vychází z klasického stylu běhu na lyžích. Pro člověka, který tento styl ovládá, není problém

zvládnout i severskou chůzi. Základem je pohyb křížmochodní, což znamená, že dopředu se zároveň pohybuje protilehlá horní a dolní končetina. Důležitý je i sklon hole, hůl má po celou dobu pohybu směřovat dozadu a dolů.

Důležitým prvkem je kvalita materiálu, hole mají být lehké, pružné a pevné, aby se zabránilo možnému pádu při zlomení hole. Kvalitní prodyšná obuv s měkkou stélkou je samozřejmostí.

3 Lyžování na monoski

S pohybovými aktivitami osob s tělesným postižením (TP) se můžeme setkat, podobně jako u jiných osob s postižením, na úrovni sportovní, rekreační, případně jako součást školní tělesné výchovy především ve formě lyžařského výcvikového kurzu. Mezi sporty provozované osobami s TP v zimě patří především:

- běžecké lyžování,
- curling,
- biatlon
- sledge hokej,
- alpské (sjezdové) lyžování.

V následující kapitole jsme se z celého spektra možných činností zaměřili na oblast alpského lyžování respektive jízdy na

monoski, a to především proto, že se mu věnuje relativně velké množství osob s TP a představuje nejvíce specifík.

3.1 Historie monoski lyžování

První zdokumentované zmínky o monoski lyžování máme ze šedesátých let, kdy sport postižených nabýval na síle a vážnosti. Monoski lyžování se brzy rozmohlo a model lyžařských kempů a škol pro postižené bylo možné najít v Norsku, Švédsku, Finsku, ale také ve Francii, Rakousku či Itálii. Historie monoski u nás není tak dlouhá, ale zato bohatá. S monoski se veřejnost poprvé setkala v roce 1988 ve Špindlerově Mlýně, kde bylo Mistrovství republiky tělesně postižených, kterého se zúčastnili i reprezentanti z Rakouska a Německa. V roce 1994 se uskutečnil i Moravský pohár ve sjezdovém lyžování tělesně a zrakově postižených, což svědčilo o rozmachu tohoto sportu na krajské úrovni. Mezi průkopníky lyžování na monoski v ČR patřily sportovní fakulty FTK UP v Olomouci a FTVS UK v Praze. V roce 1994 se konal v Bedřichově první kurs pro začátečníky na monoski (FTVS UK) a v roce 1995 se konal první kurz v Jeseníkách (FTK UP).

3.2 Monoski – sportovně/kompenzační pomůcka

Monoski lze definovat jako: speciální sedačku připevněnou na běžné vázání jedné lyže s odpruženým a odtlumeným mechanismem, která je určena pro paraplegiky, tetraplegiky, pro tělesně postižené po mozkové obrně, svalové dystrofii, pro amputáře (po amputaci jedné DK, kteří nechtějí nebo nemohou zatěžovat jejich „zdravou“ DK, popřípadě nepoužijí jinou kompenzační pomůcku, a po oboustranné amputaci). Je složena ze tří základních částí. První je nosná konstrukce, další jsou sedačka (skořepina, skelet) a lyže. K jízdě se používají stabilizátory

Existuje několik základních typů, lišících se konstrukční technologií. Všechny části jsou vyráběny z moderních materiálů, které se vyznačují vysokou pevností při velmi malé hmotnosti. Konstrukce monoski také dovoluje bezproblémovou a pohodlnou jízdu na sedačkové lanovce. Monoski se často vyrábí každému přímo

na míru. Podle požadavku a potřeb se upravuje šířka sedačky, výška posezu, tuhost pružící jednotky, délka stabilizátorů atd.

Obrázek 1. Různé typy monoski



Stabilizátory jsou krátké francouzské hole s krátkými lyžičkami připojenými na konci. Pomáhají zajišťovat rovnováhu, mobilitu po rovině, stoupání do kopce, brzdění a otáčení kolem osy. Délka stabilizátorů se určuje podle výšky lyžaře v sedu na monoski. Měli by dosahovat na sníh při středně pokrčených pažích. Pro začátečníky je lepší, nastavit je o něco delší. Měli by být tak dlouhé, aby, když jsou položeny vedle kyčelních kloubů, byl v ramenním a loketním kloubu pravý úhel. Lyžičky mohou být nesklopné nebo sklopné. Sklopné dovolují použít patky lyžiček k odrážení (Flip – ski). Držadlo je montováno v pravém a menším úhlu k tyčce (cca o 15 stupňů menší). Pro tetraplegiky jsou tyto držadla tvarované.

Obrázek 2. Stabilizátory



Pro výběr lyží jsou především důležité zkušenosti a zdatnost hendikepovaného lyžaře, dále předpoklady vývoje a zaměření v lyžování. Průměrným lyžařům by měly vyhovovat lyže zhruba odpovídající tělesné výšce, ti zdatnější a rychlejší si mohou dovolit i lyže o pár centimetrů delší a naopak. To znamená: Má-li jezdec např. 170 cm, mohly by lyže být v délkách mezi 150 – 190 cm.

Kvalitní vázání je jednou z nejdůležitějších součástí výbroje. Seřízení vázání je úměrné schopnostem lyžaře a jeho váze. Aby nevypínalo je pro bezpečnost prvořadé a chtěné. 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 umožňuje lepší ovladatelnost lyží. Síly působící na vázání jsou obrovské a proto se doporučuje, aby se tyto hodnoty pohybovaly od čísla 12 pro děti až k číslu 18 pro muže.

Obrázek 3. Vázání u monoski



Vzhledem k narušenému cévnímu a nervovému zásobení dolních končetin u plegiků je nutné dbát na dostatečné termoizolační vlastnosti použitého oblečení. Stejně jako u ostatních sportů, kde hrozí poranění hlavy, je vhodné si hlavu chránit ochrannou helmou. Lyžařské brýle je dobré pořizovat současně s přilbou, tak aby do ní

perfektně pasovaly. Nemělo by se samozřejmě zapomenout ani na krémy s ochranným faktorem a tyčinky na rty.

3.3 Příprava před jízdou na svahu

V místnosti

Přidělením monoski a veškerým servisem s tím spojeným tato příprava nekončí. Využijeme situace a první zvědavosti a začínáme s nácvikem a průpravnými cvičeními. Ty jsou zaměřeny na koordinaci a rovnováhu, vnímání poloh a pohybů různých segmentů těla, vnímání pocitu hrany a těžiště. Pokračujeme nácvikem pádů a přestupů z monoski do vozíku. Vysvětlíme klientům techniku již na počítačové prezentaci a video záznamu.

Venku

Druhý den dopoledne nespěcháme na kopec, protože se nám osvědčilo pokračovat v průpravných cvičeních. Plac vybíráme naprosto rovný a přistupujeme k cvičení na místě a v pohybu. Tímto krokem u většiny klientů přeskochíme velice fyzicky namáhavý nácvik jízdy na vleku, který se provádí v samotném středisku. Pro vozíčkáře to je nový pocit. Lyže není stabilní a místo kol drží v ruce stabilizátory. Samozřejmě, že již zde lze vyzkoušet nějaké cviky na přivyknutí a stabilitu. Urychlí se tím práce na sjezdovce. Počet instruktorů na jednu monoski by měl být minimálně 1 : 1, protože se u začátečníků musí jednat vždy o individuální výuku.

Přesedání na monoski

Přesedání z vozíku na monoski a zpět nacvičte raději doma než na kopci. Monoski postavte vedle vozíku, odstraňte opěrku, nohy položte co nejbližší k lyži. Jedna ruka je položena na skořepině, druhá na vozíku. Přesedající se vzepré na ruku a přenesse do sedačky. Rovnováhu monoski zajišťuje instruktor nebo je opřena o zeď. Tento úkon zvládají samostatně jen silní jedinci, proto mnohem častěji pomáháte v přesunu úchopem za nohy a ruce.

Do monoski lze přesedat rovnou z automobilu. Přesedání z auta do monoski se dá přirovnat k přesedání z auta do vozíku. Jsou zde kladeny větší nároky na soběstačnost a svalovou sílu. Monoski

zasuňte mezi dveře a opřete o auto. Přesedající se vzepře na rukou, jednu má na sedačce a druhou na zadním okraji skořepiny, a přenesení do sedačky. Pokud tuto činnost nezvládá, chyťte ho za nohy a pod rameny za předloktí a přesuňte ho do monoski ve dvou. Při nácviku instruktor musí dávat pozor na shrnutí oblečení, které by mohlo způsobit otlaky a nachlazení.

Základní polohu určuje tvar a výška sedačky. Nohy jsou pokrčené a položené na opěrce k tomu určené. Stabilizátory jsou na úrovni boků v šíři 20 – 30 cm od lyže. Těžiště těla je určeno posezem, který udává tvar skořepiny, a polohou vázání na lyži.

Nácvik pádů a vstávání

Zvládání pádů je pro mono-lyžaře velice důležité. Správným a kontrolovaným pádem lze zabránit zranění především rukou, pletence ramenního a hlavy. Také odstranění bariéry strachu z pádu má pozitivní vliv na psychiku a nepřímý vliv na rychlost výcviku náročnějších cviků. Vozíčkáři si nemohou dovolit zranit tyto pro ně životně důležité části těla. Proto věnujte jejich výcviku velkou pozornost. Pády nacvičujte nejdříve na místě, na rovině, pak v pomalé jízdě šikmo svažem nebo z mírného svahu. Cvičenec se vždy snaží padat směrem ke svahu, nejlépe do měkkého sněhu.

Velkou chybou začátečníků je při ztrátě rovnováhy snaha zabránit pádu pomocí jednoho stabilizátoru, na který přenesení většinu váhy. Následně hrozí poškození pletence ramenního a krku z přetížení. Často je lepší bezpečně upadnout a tím riziko úrazu zmenšit. Další chybou je pád na pokrčený loket. Může dojít ke zranění měkkých i pevných struktur loketního kloubu a přenesení ramenního kloubu a krční páteře. Při pádu na bok v pomalé jízdě, kdy nehrozí nekontrolovatelný pád, stačí flektovat nataženou horní končetinu (HK) před tělo. Pokud toto lyžař neudělá hrozí, že se HK dostane pod konstrukci monoski a tu si lze přinejmenším nepříjemně narazit. Proto by měl pád směřovat na skořepinu monoski. Při pádu v rychlé jízdě lyžař sbalí tělo lehkým ohnutím trupu a hlavy a zvedne ruce se stabilizátory před sebe a k sobě tak, že lokty zapře o boky. Vstávání na monoski je silově velmi náročné. S narůstajícím svahem se ale stává jednodušším. Vstávání na rovině není vždy samostatné ani u lyžaře s menším postižením a silnými horními končetinami. I zkušenému jezdcovi činí problémy vstávání v hlubokém sněhu. Potom je třeba dát pomoc.

- Vstávání s pomocí druhé osoby probíhá následovně: většinou při pádu dochází k přetočení lyžaře tak, že při vstávání nemá lyži přesně ve vrstevnici. To vstávání ztěžuje a způsobuje ujíždění lyže dopředu nebo dozadu. Proto lyžaře přetočte uchopením za jeden konec lyže tak, aby lyže byla napříč kopcem. To je individuální podle polohy lyžaře a podle toho jestli se o zem opírá špička nebo pata. Podjedte lyžaře a svoji lyží přitlačte lyži monoski do sněhu. Můžete ji jen přisunout tak, aby se jste tím zabránili podjetí lyže při vstávání. Jsou dvě varianty úchopu stabilizátoru: Při prvním si zachytnete lyži stabilizátoru zezadu za bok. Jednou rukou ji fixujete a druhou uchopíte zápěstí nebo předloktí. U druhého způsobu chytíte vzdálenější rukou stabilizátor a druhou zápěstí. Nakročte si a tahem zvedněte lyžaře přes hranu lyže.
- Vstávání samostatně: otočení do správného směru nebývá problém. Nacvičovat samostatné vstávání začínejte až na prudším svahu. Lyžař zatlačí lyži ke svahu, aby byla zaříznuta tak, že nadzvedne horní část skořepiny od sněhu. Pomocí horní ruky se dostane na loket spodní, pak pomocí stabilizátoru na nataženou ruku. Do ní chytne stabilizátor a odstrkuje se až do vzpřímené polohy. Tento způsob je fyzicky velmi náročný, ale doporučuji ho naučit hned, jakmile mono-lyžař začne lyžovat samostatně.

Průpravná cvičení

K získání rovnováhy se snažte vymyslet co nejvíce cviků. Začněte jednoduchými cviky na úplné rovině, aby lyže nikam neujížděla.

Cvičení na místě

Výuku začněte tím nejjednodušším a to je statické cvičení na místě, které vede ke zlepšení rovnováhy. Rovnováha je základem pohybu na monoski. Její udržení je díky malé laterální stabilitě lyže ze začátku dost obtížné. Proto je toto cvičení také náročné na svaly horních končetin. Nespěchejte s cvičencem na svah a snažte se tak vyhnout negativním návykům, které by nedovolily tak rychlý rozvoj.

Vertikální pohyb v tlumiči: odlehčení lyže

Tělo je v základní poloze. Natažením rukou a pomocí stabilizátorů se cvičenec zkouší nadlehčit od země a opět povolit. Je to důležité cvičení na získání pocitu pro pohyb v tlumiči. K tomuto cviku se můžete vracet častěji. Jediná možnost jak provést pohyb nahoru a dolů v sagitální rovině je v tlumiči. Zatížení a odlehčení lyže pomocí pohybu v tlumiči je důležité pro správné zahájení a ukončení zatáčení.

Pohyb horního části trupu v sagitální rovině (dopředu a dozadu)

Tělo je v základní poloze. Trup je mírně předkláněn a poté zakláněn v oblasti Th-L přechodu. Pokud je tento cvik špatně proveditelný z důvodu nefunkčnosti potřebných svalů, lze si pomoci stabilizátory. Když se chce mono-lyžař předklonit, musí je nadlehčit. Když se chce zaklonit, zarazí stabilizátory před sebe a přeneseně přes napínání rukou se dostává ohybem v zádech dozadu. Tento druh pohybu se aplikuje např. na startu vleku, při změně sklonu terénu, při zahájení oblouku. Tímto pohybem se posouvá těžiště a tím se zatěžuje a odlehčuje špička lyže, která je také důležitá pro správné zahájení a ukončení zatáčení.

Pohyb horního trupu ve frontální rovině (do stran)

Lyžař je v základní poloze. Stabilizátory jsou na zemi a ohybem v zádech naklápí ramena ke straně. Pohyb ramen do strany v jízdě doprovází pohyb boků.

Pohyb boků ve frontální rovině (do stran)

Lyžař přenese váhu na jeden stabilizátor a spustí bok pomalu k této straně. Je velice důležité, aby jezdec cítil rozdíl mezi pohybem boků do stran a pohybem trupu ke straně. Občas se stává chybou, že se jezdec naklápí do oblouku rameny. Tuto chybu se snažte co nejdříve odstranit.

Cvičení se zavřenýma očima

Cviky se zavřenýma očima působí na rozvoj rovnováhy, vnímání polohy těla a na získání lepšího pocitu pro hranu a plochu lyže. Opět se při tomto cvičení meze nekladou. Např. lze:

- provádět pohyby hlavou frontální a sagitální rovině,
- pohyby v trupu v sagitální rovině,
- přenášet váhu na pravý a levý stabilizátor,

- naklánět trup do stran při zatížení obou stabilizátorů,
- stejný cvik, ale váha je na jednom stabilizátoru.

Obraty přestupováním

Obraty jsou statická cvičení, která umožňují změnu směru. Nejprve je naučte na rovině a potom je aplikujte ve svahu. Dají se provádět okolo tří os: okolo středu, okolo špičky a okolo patky lyže. Obraty na rovině se používají na rovném terénu, např. ve frontě u vleku, při přesunech. Odlehčením středu lyže provádí cvičenec otáčení kolem osy procházející středem lyže a těla. To buď, provede rotaci trupu na jednu stranu, kdy má stabilizátory vedle sebe ve větší vzdálenosti od lyže a váha těla a lyže je na ně přenesena, nebo tím, že jeden stabilizátor umístí před těžiště a druhý za něj. Zatlačení do stabilizátorů v opačném směru způsobí točení do požadovaného směru. Okolo špičky: Špička zůstává stále na sněhu, stabilizátory jsou položeny na úrovni kyčelních kloubů. Z toho je jeden blíže u těla a ten druhý, ke kterému se cvičenec pohybuje je od těla dále. Odlehčením patky provádí posuny lyže do strany. Obraty okolo patky se provádí stejně, jen o stabilizátory se lyžař zapírá více ve předu. Stojí-li lyžař bokem ke svahu a chce se rozjet, naučte ho obrat okolo patky lyže, tak že stabilizátor bližší ke svahu předsune asi 40 – 50 cm vpřed, dolní posune vzad za osu těla. Vzepřením do horních končetin, rotací ramen do spádnice a mírným náklonem těla a lyže ze svahu se uvolní hrana lyže a tak dojde k posunu špičky do spádnice.

Cvičení v pohybu

Tento druh cvičení zahajujte také na rovině (později na mírném svahu), kvůli sníženým nárokům na sílu a rovnováhu. Cvičení v pohybu by jezdcům již nemělo činit takové potíže, protože staví na zkušenostech, které získali při cvičení na místě. Odpichováním horními končetinami se lyžař přemisťuje a překonává vzdálenosti mezi místem A a B pomocí (parkoviště – vlek, fronty u vleků, nástup na vlek, ploché části sjezdovek, terénní nerovnosti atd.)

- Vpřed: Stabilizátory jsou umístěny v oblasti kyčelního kloubu v úhlu asi 45°. Pokud cvičenec tlačí na vnitřní stranu stabilizátorů a pažemi se odtlačuje ve směru nastavení

stabilizátorů zanechává po stabilizátorech stopu ve tvaru otevřeného písmena V.

- Vzad: Ze základní polohy postaví lyžař stabilizátory do větší vzdálenosti od lyže s pokrčenými lokty a pažemi v extenzi s mírnou abdukci. Opře se do stabilizátorů, které jsou v úhlu 45°, zatlačí až do natažených rukou. Po posunu vrátí ruce do původní polohy a pohyb opakuje.

3.4 Jízda na vleku, na lanovce

K jízdě na vleku slouží zařízení, které je popsáno v kapitole o monoski. Začněte vysvětlením techniky jízdy na vleku. Lyžař bude přivlečen k vleku instruktorem, kde se obrátí špičkou nahoru. Vlekař nebo vy mu zaháknete kotvu nebo talíř „pomy“ za závěsné zařízení. První jízdu nebo má-li lyžař nižší stabilitu jedte s lyžařem zachyceni za skořepinu monoski. Na konci vleku čeká jeden instruktor, který předem zjistí charakter vleku a zajistí místo výstupu. Ten lano tažného zařízení v případě, že se lyžaři nepodaří vypnout pomocí pojistky, vyvlékne z talíře „pomy“ nebo kotvy a pomůže mu uvolnit místo příjíždějícím lyžařům. Jeden instruktor čeká u tlačítka, kterým je možno vypnout vlek. Lyžař je celou jízdu v základním postavení a stabilizátory vyrovnává případný pád do strany. Jízdu komplikují stopy vyjeté ve sněhu lyžaři. Lyže v ní 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 na rovině se snaží zatočením 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. Instruktor klienta zachytí a pomůže mu přetočit lyže do vrstevnice.

Je důležité, abyste před vlastní jízdou vyzkoušeli průpravná cvičení. Ty spočívají ve vyzkoušení si pocitů jízdy na vleku, kdy instruktor tahá nebo tlačí lyžaře po rovině, ve vrstevnici a do kopce. Dalším cvikem je nácvik vystupování pomocí pojistky. Ruka je vložena do očka pojistky sloužící k vypnutí závěsného zařízení.

K uvolnění je nutno zatáhnout za pojistku směrem dozadu. Pamatujte, že důkladnou přípravou předejdete zbytečným problémům. Také dohodou na pravidlech s obsluhou vleků si ušetříte případné nepříjemnosti.

Před prvním nastupováním na sedačkové lanovce nebo při dalších nesrovnalostech vyzkoušíme nástup nanečisto. Vysvětlíme klientovi techniku a přesný postup nástupu i výstupu ze sedačkové lanovky. Domluvíme se s obsluhou vleku na zpomalení nebo případné dopomoci. Zvolíme počet instruktorů k dopomoci podle zkušeností monolyžaře a náročnosti terénu jak na horním, tak na dolním nástupišti.

Příprava na nástup

Lyžař najede do nástupního prostoru, pomozte mu s pomocí druhého instruktora vyzvednout a nasunout monoski na sedačku. Jeďte s lyžařem až na horní stanici, kde mu pomozte vystoupit ze sedačky. Pomáhejte mu udržet rovnováhu a překonat případný strach. Při prvních jízdách si nechte zpomalit chod lanovky obsluhou, později (vše podřizujte subjektivním pocitům klienta). Nejdříve naučíme klienta nám za pomoci stabilizátorů a předklonu dopomoci nasunout se na sedačku lanovky. Podle funkčnosti potřebných svalů se snažíme docílit toho s klientem samostatně.

Příprava na výstup

Pokud jsou již výstupy dostatečně zvládnuty, přistoupíme k nácvikům pohybů, kterými monolyžař sám vystoupí ze sedačky. Jsou dvě možnosti jak toho dosáhnout.

- Jednou je, že se lyžař snaží odstrčit od okraje sedačky. Zároveň však drží stabilizátory a to v poloze otevřené a posuvnými pohyby se vystrká do jízdy přímo.
- Druhým způsobem je nadzvednout se nad sedačku tím, že nakloní tělo dopředu a zapře se o stabilizátory položené na sněhové podložce.

3.5 Technika jízdy na monoski

Obloukem rozumíme prvek, kterým lyžař změni směr jízdy. Všechny oblouky vychází 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 výbavy,
- pohybový projev lyžaře při jízdě atd.

Změnu směru monolyžař vyvolá pouze pohybem stabilizátorů a náklony lyžaře. Jedním ze základních faktorů podílejících se na kvalitě prováděného oblouku jsou lyže. Trendy ve sjezdovém lyžování se projevují stejně u lyžařů sedících i stojících. Tím je kratší lyže s menším poloměrem zatáčení.

Základy jízdy na monoski

Nyní již k samotné výuce jízdy na monoski. Návlek provádějte na mírném svahu s dojezdem do roviny nebo na mírném svahu se stálou dopomocí. Sám se přikláním ke druhé variantě – k asistenci na brzdění a pád. Začátečnicka tak ušetříte mnoha pádů a postupujete pomalu k úplně samostatnosti. S výukou není kam spěchat, jízda je pro začátek obtížná. Instruktorům doporučuji spíše krátké lyže, které se nepletou mono-lyžaři pod stabilizátory.

Jízda po spádnicí

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 položeny na opěrce k tomu určené. Stabilizátory jsou na úrovni boků v šíři 20 – 30 cm. Váha jezdce je rozložena mezi lyží a stabilizátory.

Výuku začínejte ze základní polohy natočením špičky lyže do spádnic. Stabilizátory jsou postavené rovnoběžně s lyží, slouží k udržování rovnováhy a k brzdění.

Průpravná cvičení

Pro jízdu rovně dolů aplikujte cviky s pohybem HK a stabilizátorů:

- Brzdit, zatavit se, znovu se rozjet: Mono-lyžař vysune lyžičky vpřed, váhu přenesse na stabilizátory a tlačáním do

patek lyžiček zpomaluje až do zastavení nebo tímto způsobem reguluje rychlost. Lokty při brždění drží blíže u těla.

- Natáhnout se za oběma stabilizátory dopředu a zpět: Tento cvik slouží jako průprava pro zahájení a ukončení oblouku. Pro kvalitní ukončení oblouku je nutno přenést těžiště těla dozadu. Pokud lyže nedostane tento impuls a zůstává postavena více na hraně, má stále tendenci zatáčet, přetáčet se směrem ke svahu až do přetočení a zastavení lyžaře. Pokud to jezdcí nejde ať bržděním zkusí dostat horní část trup dozadu. Tím je myšleno přenést tlak, který působí na ramena směrem dozadu i na páteř a narovnat se tak v zádech.
- Zvednout jeden, pak druhý stabilizátor.
- Snaha nadzvednout oba stabilizátory a jet bez jejich opory. Těmito dvěma cviky působíme na rozvoj rovnováhy, pocitu pro skluz, zrychlení a plochu lyže. Také působíme na odbourání strachu.
- Natáhnout se za jedním → zatáčka na stejnou stranu. Viz nácvik oblouku.

Jízda šikmo svahem

Jízdu šikmo svahem nacvičujte na stejném svahu jako jízdu po spádnicí. To znamená začátečnický sklon svahu. Jízda je v základním postavení. Lyže je postavena na hraně. Stabilizátory jsou před tělem, rovnoběžně s lyží a slouží pouze k udržování rovnováhy. Snažte se o plynulý pohyb s jízdou na hraně a co nejvíce limitujte smyk. Boky jsou mírně naklopeny ke svahu, ramena směřují mírně do údolí a hlava je ve 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 → zatáčka na stejnou stranu. Viz nácvik oblouku.

Nácvik oblouku

Nejprve je vhodné vysvětlit začátečníkovi jednotlivé fáze oblouku. Vysvětlíte, jak oblouk zahájit, vést a ukončit. Je zřejmé, že jezdec není při prvních jízdách schopen udržet rovnováhu a volit směr jízdy. Proto zezачátku jezděte tak, že držíte skořepinu monoski a dbáte na správné provádění pohybů lyžaře. V případě potřeby volíte směr jízdy a pohybu, brzdíte a zabraňujete pádu. Snažte se o to, aby jste se svými lyžemi mono-lyžaři nepletli pod stabilizátory. Nácvik oblouku provádějte na stejném sklonu jako doposud, tzn. na mírném, upraveném svahu. Rozeberte společně pohyby a polohy těla v jednotlivých fázích oblouku. Jasnost v prováděném pohybu vám ušetří námahu v udělovaných pokynech a v dalším vysvětlování.

Jízda šikmo svahem, zatáčka ke svahu, zastavit do kopce. Tento oblouk má tyto fáze:

- jízda šikmo svahem,
- nasazení oblouku,
- oblouk,
- zastavení do kopce.

Nechte lyžaře zatáčet, tak dlouho až zastaví špičkou do kopce. Začínáte ze základního postavení ve vrstevnici. Jezdec využívá toho co se naučil při jízdě šikmo svahem (viz. popis jízdy šikmo svahem). To je plynulý pohyb lyže, stabilizátory vysunuty před tělem a lyže postavena na hraně. Nasazení oblouku provede lyžař, tak jak uvedeno výše. Při jízdě šikmo svahem vysune horní stabilizátor a pokusí se mírně zatížit lyži posunem těžiště ke svahu. Lyže tímto impulzem začne zatáčet až do úplného zastavení.

Dalším stupněm výuky je nácvik oblouku ze spádnice. Lyžař zaujme základní postavení otočen směrem do údolí (ze spádnice). Do tohoto postavení mu musíte pomoci. Tato situace je ztížena o zahájení oblouku, kdy jezdec musí překloupat lyži, která jede po ploše na hranu. Oblouk je delší, ve větší rychlosti a působí v něm větší odstředivá síla. Oblouk ukončete zastavením do protisvahu.

Oblouk s přehraněním lyže přes spádnicí je poslední fáze před jízdou s navazovanými oblouky. Ze svého postavení předsune lyžař stabilizátor, zatlačí do něho, tím přenesse váhu na správnou stranu a naklopí se směrem do oblouku. Lyže se překlápá na druhou stranu a začíná nový oblouk.

Navazované oblouky procvičujte po určitém čase v předem určené trati. Jízda v brankách motivuje lyžaře a zvyšuje na něj tlak začít a ukončit zatáčení tehdy, kdy má a ne tehdy, kdy mu to vyjde.

Pokud lyžař zvládá techniku zatočení, nechte zpočátku volbu poloměru zatáčení na něm. Je důležité, aby i osvoji jízdu na hraně. Začátečníci mají většinou tendenci ke kratším obloukům. Ty na rovině postupně prodlužujte, tak aby oblouky byly dlouhé a táhlé. Tím si začátečník zvyká na rychlejší jízdu a to je předstupněm v pokračování výuky na prudším svahu. Střední oblouky jdou většinou mono-lyžařům nejrychleji. Od dlouhých se liší pouze velikostí naklopení těla do oblouku, menším poloměrem a nižší rychlostí. Krátké oblouky jsou nejpokročilejší dovedností začínajícího lyžaře. Pro výuku se vyžaduje, aby byl jedinec silově a koordinčně vybaven. Stabilizátory by měly být blíže k monoski. Postavení těla se mění principem krátkých kolébavých pohybů. Chtěl bych upozornit, že v základním výcviku se jedná o krátký smykový oblouk.

Fáze oblouku

Projetí oblouku se dělí na čtyři pohybově různé části. Lyžař může dělat chybu jen v některé části oblouku, proto je třeba pro výuku lyžování umět tyto fáze vizuálně oddělit. Někdy je to velice obtížné a tak lze využít videozáznamu ke zpomalení a k rozfázování pohybu lyžaře.

Jízda mezi oblouky (šikmo svahem)

Jde o jízdu šikmo svahem více méně v základním postavení. To je plynulý pohyb lyže, která je postavena na hraně a stabilizátory vysunuty před tělem. Tlumič monoski je v této fázi oblouku nahore.

Fáze nasazení, zahájení oblouku

Pro zahájení oblouku je nutné vysunout vnitřní stabilizátor dopředu a vytáhnout se ramenem za ním. Tento pohyb způsobí přenesení těžiště směrem do oblouku za účelem přehranění lyže. Lyže se naklopením monoski do strany nejdříve dostane na plochu, pak se přehraní na druhou, vnitřní hranu a začne zatáčet. Osou překlápění těla do strany je buď lyže, kdy tělo prochází nad ní a překlápí se na druhou stranu (metronom). Nebo se lokalizuje do místa těžiště tak, že lyži necháme pod naším tělem na konci oblouku

podjet (kyvadlo). Druhý způsob je náročnější a vyžaduje vertikální pohyb tlumičem.

Při výuce začátečníků na monoski se využívá především smýkaných oblouků. Zatížením jednoho ze stabilizátorů dojde k působení sil (protirotací, rotační a třecí) a vychýlení lyže z přímočaré jízdy. Protože malá rychlost nedovoluje provést větší náklon důvodu malé odstředivé síly při chtěném poloměru zatáčení je nutno provést smýkaný oblouk.

V dalších fázích je důležité zaměřit se na zvýšení rychlosti a možnosti využití náklonu lyžaře a tím i zvyšování úhlu lyže – jízda po hranách. Lyžař se vykloní do oblouku, přehraní a trpělivě čeká na reakci lyží.

Fáze zatáčení (aktivního vedení)

Ve fázi zatáčení je stabilizátor stále natažen dopředu a monoski naklopena do oblouku. Tato poloha udává impuls k provádění zatáčky.

Fáze ukončení oblouku

Pro ukončení oblouku je důležité posunout těžiště zpět zasunutím stabilizátoru dozadu a pohybem horního trupu zpět. Lyže posunem těžiště přestane mít tendenci zatáčet a ukončí tím oblouk. Tlumič se zvedá nahoru, aby po jízdě šikmo svahech mohl být vahou lyžaře opět zatlačen dolů.

Ve fázi zahájení, vedení a ukončení oblouku je zřetelně vidět práce vnitřní ruky. Předsunutí stabilizátorů vpřed a dovnitř oblouku způsobuje natočení osy ramen směrem do spádnice, tzn. využití protirotacích sil při jízdě v obloucích.

Diagonální posun vnitřního stabilizátoru a vyklonění do oblouku, reakcí bude: zvýšení a lokalizace tlaku proti lyžím. To vše na základě souhry vnějších a vnitřních sil přesunutím těžiště těla.

Pohyby při zatáčení

Základní pohyby, které lyžař vykonává při oblouku jsou:

- Vertikální pohyb v tlumiči směrem dolů v průběhu zahájení a vedení a nahoru ve fázi ukončení oblouku.

- Překlápění za účelem přehranění lyže. Těžiště se překlápí přes lyži v průběhu zahájení oblouku.
- Lyžař je naklopen a čeká na reakci lyže.
- Zalomení těla v průběhu fáze vedení, aby bylo možné kontrolovat sčítající se síly.
- Orientování trupu vůči točení.

4 Pohybové aktivity a programy osob se sluchovým postižením v zimním období

Do programů pohybových aktivit osob se sluchovým postižením jsou zařazovány především aplikace aktivit v zimní přírodě, které se provádí prostřednictvím sportovních disciplín. Je kladen důraz na zdokonalování se v jednotlivých sportech, zvyšování kondice, ale také na získávání sportovních zkušeností, neobvyklých zážitků, aktivace celé osobnosti v bezprostředním jednání a ve spolupráci s ostatními účastníky a osobami v bezprostředním okolí. Cílovou skupinou zimních pohybových aktivit jsou děti, žáci, mládež a dospělí se sluchovým postižením.

Historie lyžování osob se sluchovým postižením

Pro žáky se sluchovým postižením se začaly realizovat zimní školy v přírodě v 60. letech minulého století jako týdenní či čtrnáctidenní akce, jichž se účastnili žáci základních škol pro sluchově postižené se svými učiteli a vychovateli. Ubytovací podmínky tehdejších pobytů byly skromné vzhledem k finančním možnostem žáků a škol. Zároveň nebyly kladeny speciální požadavky na lyžařský terén pro žáky. Postupem doby se požadavky škol a podmínky měnily, včetně technického, prostorového a

sportovního zázemí. Lidé se sluchovým postižením mají v současné době stejné spektrum možností sportovního nebo rekreačního vyžití v zimní přírodě jako populace intaktní.

Pokud mluvíme o sportovní úrovni, pak vnímáme především dvě roviny – integrovanou a segregovanou. V současné době se s integrovanými sportovci se sluchovým postižením na všech výkonnostních úrovních můžeme setkat jen ojediněle. Uvedená skutečnost je ponejvíce záležitostí rodičů sluchově postižených dětí a mládeže, kteří doprovázejí mladé závodníky do startovního pole intaktních sportovců. Nejčastěji se v historii i v současnosti setkáváme s dvoudenními soutěžemi sluchově postižených na MČR (příp. M-ČSSR, M-ČSFR) v alpském lyžování (v letech 1980 – 1990 byla pořadatelem TJ neslyšících Slovan Zlín a dvakrát se mistrovství konalo na Slovensku. Od roku 1991 převzala pořadatelství Olomouc (dříve TJ neslyšících Lokomotiva Olomouc) a v současné době MČR organizuje SK neslyšících Skivelo Olomouc, které pořádá nejvyšší lyžařský závod v ČR nepřetržitě již poosmé na Pradědu. Dalšími soutěžemi v uvedeném druhu sportu jsou klubové mezinárodní soutěže, z nichž nejpobulárnější je Deaf Europacup for Clubs (minulá léta pod názvem Alpencup). Jedná se o závod na 3 série, kde jednotlivci za umístění v každém kole získají dle úspěšnosti určitý počet bodů. Na tento závod vysílají své sportovce sportovní kluby neslyšících, které jim částečně mohou hradit účastnické poplatky. Je to současně i mezinárodní soutěž sportovních klubů neslyšících sportovců. Mezinárodní vrcholné akce pro lyžaře se sluchovým postižením představují závody ME a Deaflympiády.

Rekreační pohybové aktivity

Účastníci bez ohledu na výkonnost nebo věk si zvolí pohybovou aktivitu podle svých časových, případně ekonomických možností. Rekreačních pobytů, pořádaných většinou organizacemi pro sluchově postižené, se účastní obvykle vícečlenné skupiny osob s postižením sluchu. Důvodem je komunikační bariéra při styku s okolím a na druhé straně možnost se bezproblémově v kolektivu stejně postižených lidí pobavit, sportovat a provozovat takové aktivity, které tito lidé nemají jinak příležitost ve svém bydlišti vykonávat.

Školní lyžařské akce

Školy v přírodě zaměřené na lyžování se pořádají v ČR od 80. let minulého století. Podobně, jako se vyvíjelo lyžování – to znamená lyžařské vybavení, technika jízdy i možnosti ubytování na lyžařských zájezdech ve společnosti osob nepostižených, zaznamenáváme obdobný trend v této aktivitě u dětí, mládeže i dospělých se sluchovým postižením. V současné době však základní školy pro sluchově postižené nenaplňují kapacity lyžařských kurzů, jako tomu bylo dříve, proto některé školy se těchto akcí účastní společně (Brno a Hradec Králové). Důvodem obvykle bývá insolventnost rodičů dětí, nezájem rodiny o zimní aktivity, preference jiných činností a zálib.

Charakter pohybové aktivity půldenní nebo celodenní nabývá krátký lyžařský zájezd, který realizují některé základní školy pro své žáky. Aktivita je v tomto případě separovaná, neboť je součástí edukačního programu škol pro sluchově postižené. Lyžařské zájezdy praktikují v tomto případě školy, v jejichž blízkosti se nacházejí dobré sněhové a lyžařské podmínky, mají-li možnost využít svých prostředků – dopravní dostupnost a materiální vybavení a zakomponovat lyžování do odpoledních hodin – a tedy rekreačně lyžovat v některém z našich areálů, máme na mysli ZŠ pro sluchově postižené Liberec či Olomouc.

Sportovní soustředění mladých lyžařských talentů

Cílem lyžařského soustředění je objevit další mladé talentované děti pro tento sport. Výběr dětí závisí na mnoha aspektech:

- informační transfer,
- aktivita sportovních klubů,
- zájem rodičů,
- tolerance školy.

Sumarizace plánu lyžařského soustředění, sestavení propozic a předání informací do škol a klubů. V informacích jsou požadavky na věk mladého sportovce, další jeho eventuální možnosti a také povinnosti rodičů vybraného žáka, jež se váží k dalšímu úkolu – a to účasti na závodech MČR a zařazení do nižší soutěže intaktní mládeže dle věkové kategorie a místa bydliště či regionu. V neposlední řadě je začlenění mladého lyžaře do Českého svazu

neslyšících sportovců a rovněž do řad Lyžařského svazu ČR, což je podmínkou účasti na závodech.

Komunikace

Všeobecně se předpokládá, že pedagogové i trenéři, pracující s dětmi a sportovci se sluchovým postižením, ovládají znakový jazyk neslyšících. Bez alespoň primárních znalostí znakového jazyka je pak výuka lyžování, instrukce, didaktika a sdělování organizačních záležitostí pro svěřence velmi zdouhavá, pro obě strany únavná a může docházet k přenosu nedostatečných informací.

Sluchově postižené děti, pokud mají lyžařskou přilbu, ne vždy mají nasazena sluchadla, protože se jim pod přilbu jednoduše nevejdou a tlačí je. Instrukce ve vztahu ke svěřeným sportovcům musí však být plnohodnotná a jasná, je nutné dodržet principy komunikace s osobami se sluchovým postižením s akcentem na dětskou populaci. Samozřejmostí je přizpůsobení situace aktuálním povětrnostním podmínkám.

Lyžování a další sportovní i nespportovní aktivity, které se uskutečňují na sněhu, na svahu nebo jiném přírodním terénu, s sebou nesou problém komunikace v distančním prostoru. Nutné jsou větší a zřetelnější znaky, gesta, smluvené signály a pokyny.

V zimní přírodě mohou nastat některé situace, které komunikaci ztěžují. Mohou to být již zmíněné povětrnostní podmínky: sněžení, vítr, mlha nebo i součásti zimního oblečení, jako jsou palčáky, šátek přes pusou, velké lyžařské brýle, držení lyžařských holí atd.

Zajištění bezpečnosti

Informace, kam půjdeme, co se bude dělat a jak se mají žáci chovat, můžeme sdělit v teplé místnosti chaty nebo ubytovny. Při odchodu z chaty, přesunu po silnici s lyžemi nebo při chůzi po kluzkém terénu děti často zapomenou na pokyny vedoucího či trenéra a ne vždy je dodržují.

Víme, že lidé se sluchovým postižením ke komunikaci potřebují vizuální kontakt. Musíme mít neustále na paměti, že na osobu s těžkým sluchovým postižením nemůžeme zavolat, abychom ji upozornili na nějakou nenadálou nebo nebezpečnou situaci, která právě nastala. Je tedy na nás, abychom za neslyšícím dítětem nebo dospělým člověkem běželi a dotykem nebo vstupem do jejich

zorného pole je na změnu situace nebo nebezpečí upozornili. Zejména při tréninku a výcviku dětí a nezkušených lyžařů je třeba anticipovat jak chování svěřených osob, tak bezprostřední působení okolí, v němž se neslyšící lyžaři pohybují.

Tuto skutečnost bychom si měli uvědomit při nácviku prvků na svahu v družstvu lyžařů. Při sjíždění dolů není sluchová kontrola, pokud najedeme na větev, kámen, který není pod sněhem vidět, tak slyšící lyžaře je možné na překážku upozornit hlasem, můžeme bariéru i stručně popsat, ale neslyšící lyžař, pokud se zrovna na nás za jízdy nepodívá, naši signalizaci zaregistrovat nemusí. Rovněž lyžař se sluchovým postižením nemůže sluchem identifikovat, zda jede někdo na svahu za ním.

Při dojezdu k vleku je také nutno vysvětlovat a připomínat dětem, aby dodržovaly určitá pravidla a pořádek. Není například možné, aby se předbíhaly, aby svoji jízdu zastavily o turniket nebo aby podváděly a jezdily bez skipasu. Ačkoliv se zdá, že to může být běžné chování také dětí slyšících, mládež se sluchovým postižením je právě v této a podobných situacích více „na očích“ veřejnosti. Děti už nemyslí na cvičení a úkol, který jim instruktor zrovna zadal, pokud nejsou ještě na lyžích jistí a dobře je neovládají, může se právě při dojezdu k vleku stát úraz.

Na lyžařských kurzech nebo v lyžařských školách dostávají klienti vestičky (návleky) přes bundu či kombinézu, aby byli odlišeni od lyžujících veřejnosti. Také pro děti se sluchovým postižením jsou k dispozici speciální vesty, na nichž je kromě velkého čísla, reklam a nápisu NESLYŠÍM, také piktogram sluchového postižení – přeškrtnuté ucho v modrém poli. Tyto vesty jsou k dispozici pouze na FTK UP v Olomouci nebo ve SKIVELU Olomouc.

Specifika při aplikaci vybraných didaktických metod a zásad

Při práci s osobami se sluchovým postižením uplatňujeme shodné metody jako u osob bez sluchového postižení. Přesto je však možné vyzorovat několik specifíků, které vychází zejména s rozdílného komunikačního kódu. Zaměřili jsme se především na:

- metodu pozorování,
- metodu pokynů.

Metoda pozorování představuje záměrné řízení a organizování vnímání jako průvodní metoda k ukázce. Před ukázkou uvedeme

posluchače (klienty se sluchovým postižením) do problému, co mají pozorovat, co je podstatné, dobré a co špatné. Ukázka musí být názorná, je nutné zviditelnit a zvýraznit to, co chceme zrovna cvičit. Zaměření pozornosti na cvičení, srovnávání a hledání základních detailů pohybu **nemůže probíhat současně s výkladem** (který je ve znakovém jazyce). Neslyšící jsou odkázáni na zrakové vnímání a protože sluch je z percepce vyřazen, nemůže učitel (instruktor) korigovat cvičení a upozorňovat na jednotlivé fáze pohybu, polohy těla a končetin v průběhu ukázky.

Připomínky, pokyny a vybídnutí, které jsou podávány ve znakovém jazyce (pro osoby nedoslýchavé, mající kvalitní sluchovou protetiku můžeme využít našeho hlasového fondu) a to obvykle před samotným cvičením, případně bezprostředně po provedení cviku. Rovněž je potřeba si uvědomit, že tzv. ve volném poli, čili na lyžařském svahu, kde navíc lyžuje veřejnost, případně u paty vleku hraje hudba, nejsou akustické podmínky pro náš hlasový výklad ideální.

Další aspekty, které bychom měli mít na zřeteli

Osoba se sluchovým postižením nemá při jízdě v terénu sluchovou kontrolu a nemusí tedy vědět, zda je terén zledovatělý nebo posypaný šterkem (příjezd k parkovišti). Slyšící člověk identifikuje takovou překážku mnohem dříve podle charakteru zvuku a má možnost se jí včas vyhnout. Slyšící nezkušený učitel (instruktor) může mít problém při komunikaci, pokud spoléhá na mluvení a ne na znakový jazyk. Zejména, když je nepříznivé mrazivé počasí a má „zmrzlou pusou“. Při nácviku je důležitá kvalitní ukázka a zdůraznění prvku, který chceme učit. V některých případech je potřeba ukázku předvést směřově stejně (zády k dětem) – přenášení váhy, zatížení lyže atd. U starších nebo vyspělejších lyžařů můžeme stát čelem ke družstvu, pohyb zrcadlově pochopí. Při předávání informace a vysvětlování cviku postavit lyžaře tak, aby se pozornost soustředila na učitele, aby se nerozptylovali pozorováním okolního dění. Současně musíme myslet na to, aby děti při sledování výkladu nebyly vystaveny nebezpečí na sjezdovce (ohrožení jinými lyžaři).

Sjíždění – pokud s družstvem (5 lyžařů) sjíždíme na krátkou vzdálenost (asi 30 - 40m), děti mohou počkat, až se cvičení jednomu vysvětlí, pak sjíždí další a znovu učitel podává vysvětlení. Jede-li

celé družstvo jeden za druhým (had), musí instruktor upozornit lyžaře, aby dodržovali vzdálenost mezi sebou, aby se navzájem nepředjížděli. Při uvedeném cvičení střídáme pořadí dětí, vždy určíme, kdo pojede hned za instruktorem a kdo na dalších místech. Další možností je cvičení na delší vzdálenost (100 – 120 m), kdy sjede napřed instruktor, který dá pokyn, aby na trať vyjel první a potom další lyžaři. Před jízdou přesně vysvětlí, co se bude procvičovat. Pokud sjíždíme již s vyspělejšími lyžaři delší sjezdovku, tak si na ní vybereme a určíme místa (body, stanoviště), na nichž budeme pravidelně zastavovat a pak se zase společně pouštět dolů. Je nutno vysvětlit dětem, že po provedení oblouků (cviků) mají zastavit pod družstvem.

V průběhu samotné jízdy cvičenců (procvičování) by se neměly děti dívat na instruktora. Teprve po skončení úkolu (cvičení) dětem vysvětlíme chyby a opravíme je. Osoby se sluchovým postižením obvykle i při jízdě na lyžích reagují na pohyb (pohyb ruky, zvednutí lyžařské hole, mávnutí šátkem atd.), který může být v některých případech použitý jako signál například k přenesení váhy, předsunutí lyže nebo pokrčení kolen. Dítě musí přesně vědět, co má na smluvený signál udělat.

Jestliže se zeptáme dětí, zda našemu výkladu rozuměly a ony odpoví, že ano a kývnou, je nutné se o tom přesvědčit (pokud nemáme jistotu, že dítě rozumělo, mělo by instrukci zopakovat). V žádném případě žákům nemůžeme říci, že mají „volnou jízdu“, neboť by sdělení mohli zcela jinak pochopit.

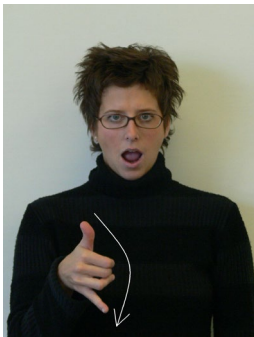
4.1 Vybraná slova a slovní spojení pro pedagogickou práci s osobami se sluchovým postižením v zimní přírodě

Při zpracování podkladů pro následující podkapitulu jsme vycházeli především z vlastních zkušeností práce s osobami se sluchovým postižením. Při popisu některých, především obecných, znaků jsme vycházeli z publikace Slovník znakové řeči (Gabrielová, Paur, & Zeman 1988).

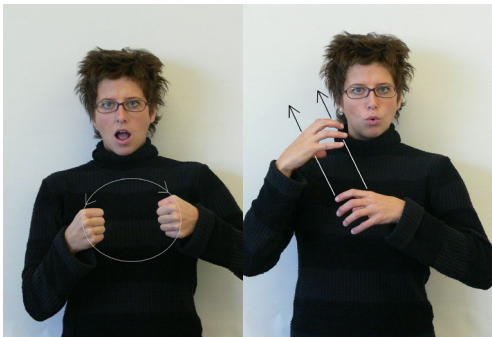
Znaky jsme rozdělily následujícím způsobem:

- základní znaky,
- znaky sportovně specifické,
- popis oblečení a dalších pomůcek.

Základní znaky



Ano



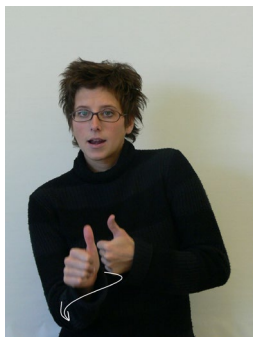
Autobus



Čekat



Jít, chodit



Následovat



Ne



Nebezpečí



Nesmíš



Přijet



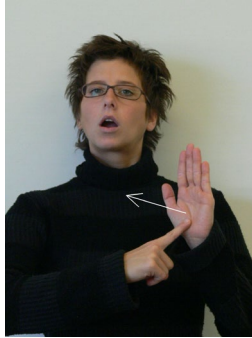
Rozumět



Skupina



Učitel



Ukázat



Upozornit



Vést, vedoucí



Zastavit



Zima



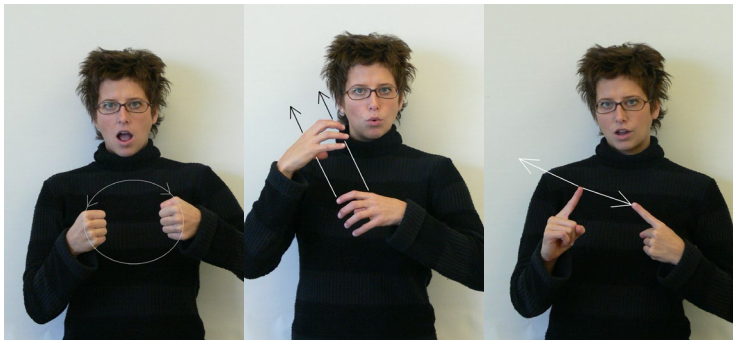
Zůstat

Popis znaků:

- Ano, souhlas – pohyb vychází ze zápěstí a může se opakovat.
- Autobus (slož. znak) - auto + bus – obě ruce „otáčejí volantem“ auto a naznačit tvar autobusu (jako kdyby krátké potrubí nad ramenem)
- Čekat – ruce s vztyčenými ukazováky se posunují opakovaně po těle shora dolů.
- Jít, chodit – prsty naznačují ráčení vpřed.
- Následovat – ruce za sebou se vztyčenými palci (nebo ukazováky) mírně vlnivý pohyb vpřed.
- Ne – kolmo postavená ruka se vytáčí.
- Nebezpečí – prsty pravé ruky poklepu na prsty levé ruky.
- Nesmíš – viz obrázek.
- Přijet – viz obrázek.
- Rozumět – ukazovák s prostředníkem tvoří V, ruka vedle čela krátce kmitá.
- Skupina – viz. obrázek.
- Učitel, trenér – prsty ve štipci, opakovaný pohyb k druhé osobě.
- Ukázat – obě ruce se vysouvají kousek dopředu.
- Upozornit - pravá ruka poklepává prsty na hřbet druhé ruky.
- Vést, vedoucí – obě ruce se pomalu pohybují vpřed.
- Zastavit – ruce naznačí krátký, ostrý pohyb dolů.
- Zima – viz. obrázek.

- Zůstat, čekat – obě ruce se položí jako na stůl.

Znaky sportovně specifické



Autobusová kyvadlová doprava



Lyžovat



Oblouk



Odšlapovat



Pluh



Přilepený sněh na lyži





Skipas

Svah



Vlek

Popis znaků:

- Autobusová kyvadlová doprava (slož. znak) - auto + bus + kyvadlo (viz obrázek).
- Lyžovat – obě pěsti naznačí práci s lyžařskými holemi při lyžování.
- Oblouk – ruce představují lyže, naznačí vyjetí oblouku.
- Odšlapovat – dlaně naznačí odšlapování do stran, střídám ruce.
- Pluh – ruce naznačí jízdu v pluhu vpřed.
- Přilepený sníh (slož. znak) - sníh + přilepit na – ruce se vlnivými pohyby prstů snášejí dolů a přilepit na lyže, naznačím přilepení sněhu na lyži.

- Skipas (slož. znak) – označit cvaknut+ lístek (viz obrázek).
- Svah (viz obrázek).
- Vlek (slož. znak) – vlek + nahoru - ruce naznačí chycení a držení kotvy („pomý“) a prst vztyčený nahoru se pohybuje ve směru šipky.

Popis oblečení a dalších pomůcek



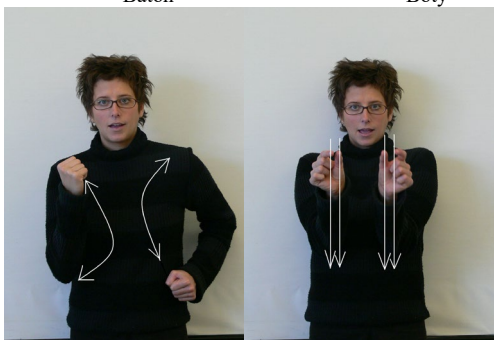
Batoh



Boty



Bunda



Běžky



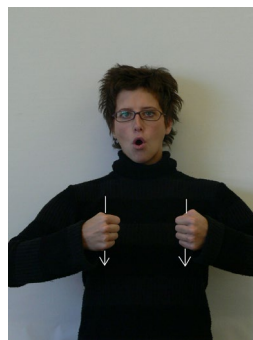
Brýle (lyžařské)



Čepice



Helma



Hole



Lyže



Rukavice



Šátek, šála

Popis znaků:

- Batoh – ruce naznačí držení přesek na batohu.
- Boty – krátký pohyb sevřené pěsti od úst dolů.
- Bunda – ruce po oblouku se pohybují podél těla, až „podkasají“ bundu.
- Běžky (slož. znak) - běžet + běžecské lyže - ruce v pěsti střídavě krouží (jako při běhu), lyže jsou úzké (viz obrázek).
- Brýle (lyžařské) – ruce naznačí tvar kolem očí.
- Čepice – ruce naznačí obléknutí čepice.
- Helma – ruce naznačí tvar kolem hlavy.
- Hole – obě ruce naznačí držení holí.
- Lyže – ukazovák s palcem naznačí vodorovně ležící lyže.
- Rukavice – prsty jedné ruky po prstech druhé naznačí navlékání rukavic.
- Šátek/šála – ruce naznačí omotání šátků či šály kolem krku.

5 Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením

Ačkoliv na mezinárodní, rekreační nebo školní úrovni provozují osoby se zrakovým postižením řadu zimních sportů či pohybových aktivit, v této kapitole jsme se zaměřili především na sjezdové lyžování, které má v naší zemi hlubokou tradici a kontinuitu. Například v běžeckém lyžování, které je nedílnou součástí metodiky sjezdového lyžování, jsme nejvýraznější sportovní úspěchy zaznamenali v devadesátých letech především díky jménům jako Pavla Valníčková nebo Mirka Sedláčková. Avšak v současné době se vrcholovému závodění nikdo prakticky nevěnuje. Poslední účast na Paralympijských hrách jsme zaznamenali v Salt Lake City. Samozřejmě mohou děti i dospělí se zrakovým postižením participovat v řadě dalších zimních sportů a či pohybových aktivit obecně. V této kapitole nám jde však o pochopení principů práce osob se zrakovým postižením a především specifik v motorických dovednostech, které se zde uplatňují. Kromě běžeckého lyžování je součástí přípravy sjezdařů se zrakovým postižením i suchá příprava, které se v této kapitole také podrobněji věnujeme. Z hlediska terminologického užívá termínu osoby jinak zrakově disponované a osoby se zrakovým postižením, které považujeme za synonyma.

5.1 Suchá příprava

Jak již bylo naznačeno, suchá příprava je velmi důležitou a neopomíjitelnou součástí výuky sjezdového lyžování u dětí i dospělých se zrakovým postižením.

Úroveň zrakového postižení je u jinak zrakově disponovaných osob poměrně široká. Pro realizaci tělocvičných aktivit jsou z pohledu samostatného pohybu a prostorové orientace nejproblematičtější kategorie osob nevidomých a se zbytky zraku. To jsou osoby, které jsou dle sportovní klasifikace IBSA (Mezinárodní organizace sportu zrakově postižených) označovány jako B1 a B2 (z anglického blind-nevidomý). Z hlediska využití zraku pro samostatný pohyb a orientaci v prostoru jsou na tom nejlépe osoby slabozraké (dle IBSA B3). U těch však může být celá řada problémů související s kontraindikacemi zrakových vad pro

určité typy pohybových aktivit. Podrobněji o problematice týkající se zrakových vad pojednávají Kraus a kol. (1997), Vágnerová (2000), Aufrata a Černá (2006) a celá řada dalších autorů. Každý kdo pracuje s jinak zrakově disponovanými osobami musí být s touto problematikou velmi dobře obeznámen. Z neznalostí souvisí i trestně právní zodpovědnost, pokud by neodborným vedením pohybových aktivit u jinak zrakově disponovaných osob došlo ke zhoršení jejich zraku.

Dalším aspektem ovlivňujícím motorickou kompetenci jinak zrakově disponovaných osob je doba, kdy došlo ke vzniku zrakové vady. U od narození nevidomých dětí (B1) mohou vzniknout v elementárních pohybových vzorcích výrazné odchylky při srovnání s vidícími dětmi. To se v pozdějším věku může projevit např. v oblasti koordinace pohybů, rovnováhových schopností a dalších oblastech. S dobou vzniku zrakové vady souvisí i odlišnosti při vytváření představy o pohybu.

Toto vše jsou principy, které musíme respektovat pokud chceme začít lyžovat s dětmi, které jsou jinak zrakově disponované. Proto doporučujeme, to co jsme ověřili léty praxe, začít s lyžováním již dlouho před začátkem zimní sezony v létě v tělocvičně i mimo ni.

Předností tohoto přístupu je, že si jinak zrakově disponované děti mohou osvojit celou řadu pohybových dovedností ve zjednodušených podmínkách, v klimaticky příznivém období. Navíc budou na pohyb na sněhu dobře připraveny i fyzicky, pokud do suché přípravy zařadíme i cvičení kondičního charakteru. V našem modelu suché přípravy akcentujeme tři následující oblasti. První z nich je zaměřena na všeobecnou přípravu, druhá na rozvoj základních lyžařských dovedností a třetí na průpravná a napodobivá cvičení.

Všeobecná průprava

- Kondičně zaměřená cvičení.
- Koordinačně zaměřená cvičení.
- Návčik rovnováhy.

Všeobecná průprava vychází z obvyklých základů jako u vidících dětí a mládeže. Využívá se i obdobných prostředků. Liší se však v následujících detailech. Děti kategorie B1 a B2 potřebují asistenta. Je dobré, když je to osoba, která bude v zimě zároveň vykonávat funkci traséra na lyžích. Základ kondičních cvičení by mě

být postaven na cvičeních cyklického charakteru, jako jsou běh, jízda na kole, plavání, případně kombinací všech. Běhání je činnost, která je nejdostupnější. Jinak zrakově disponované dítě běhá společně s trasérem a jsou spojeni krátkou smyčkou, kterou oba drží v dlani. Další aktivitou je jízda na kole. V tomto případě se využívá tandemových kol. Ne vždy však je počasí, které je dobré pro vyjížděku. Proto již léta využíváme bicyklových ergometrů jako náhradu klasického kola. Dalším výborným prostředkem je orbitrek. Je to treňažer kde jsou zároveň zapojeny ruce i nohy. Tento stroj má ještě jednu výhodu. Posiluje a upevňuje zkřížený reflex při pohybu horních a dolních končetin. Na závěr jenom jednu poznámku ke kondiční přípravě. Co nenatrénujeme v létě v zimě již nedoženeme. Nezbytným doplňkem pro kondiční trénink je sporttestr. Protože, teprve když jsme schopni stanovit optimální tréninkové zóny na příslušných tepových frekvencích má vytrvalostní trénink ten správný efekt.

Koordinace zaměřená cvičení. Děti kategorií B1 a B2, které jsou jinak zrakově disponované o narození mají i v pozdějším věku zvládnutou celou řadu pohybových vzorců v mnohem horší kvalitě než jejich vidící vrstevníci. Tato skutečnost by mohla být vážnou překážkou při nácvičku lyžařských dovedností, protože lyžování je z hlediska koordinace velmi složitou a komplexní záležitostí. Proto si všímáme jak mají jinak zrakově disponované děti zvládnutou chůzi. Začínáme od celkového držení těla, přes sledování koordinace horní a dolní poloviny těla při chůzi (onen již výše zmiňovaný zkřížený reflex), až po sledování práce dolních končetin při chůzi. Zde je důležité si všimnout jak jinak zrakově disponované děti dokračují (kohoutí chůze, chůze bez pokrčení nohy v kolenu se stálým kontaktem paty s podložkou apod.). Zvláštní pozornost potom věnujeme držení hlavy a oblasti šíjových svalů. Tato oblast totiž hraje důležitou roli při řešení rovnovážných úkolů. Mimo velké svalové skupiny sledujeme i koordinaci menších svalových skupin.

Prostředků jak rozvíjet a podporovat koordinaci je celá řada. Pro příklad si zde uvedme alespoň některé. Správné držení tělasrovnávání osy páteře u stěny, chůze s molitanovou kostkou na hlavě, vytahování se k nahoře zavěšeným předmětům apod. Chůzi a běh nacvičuje s využitím atletické abecedy. Rozložení jednotlivých fází kroku slouží k lepšímu uvědomění struktury pohybu. V této souvislosti opravujeme i typické postavení chodil při chůzi a běhu. Nevidomé a slabozraké děti totiž kladou při chůzi špičky do stran

(přirozená snaha o vytvoření co nejširší a nejstabilnější opory). Stejně tak kladou chodidla na lyžích. To pak způsobuje značné potíže při jejich rovnoběžném vedení. Osvědčila se nám i koordinací cvičení kdy kombinujeme činnosti nohou a rukou zároveň či pohyby kdy každá ruka vykonává sice stejný pohyb, ale s jistým časovým zpožděním. Typickým příkladem může být „semafor“.

Rovnováha hraje na lyžích klíčovou roli. Proto musí být zastoupena i v přípravě na suchu. Výchozím předpokladem pro správné provádění rovnovážných cvičení je správné postavení těla. Proto nácvik rovnováhy spojujeme s nácvikem základního postavení na lyžích. Hlava je v prodloužení trupu, pánev je mírně podsazená, nohy jsou v kolenou mírně pokrčené, ale kolena se nesmí o sebe opírat. Chodila jsou v paralelním postavení váha se přenáší mírně do přední části chodidel. U jinak zrakově disponovaných dětí lze velmi často vidět, typicky špatné postavení chodidel a snaha vtáčet kolena dovnitř a opírat je o sebe. K odstranění těchto chyb se používá molitanový válec, který se vkládá mezi kolena a molitanová deska mezi chodidla, o kterou je možné se opřít, tak aby dítě mělo jasnou představu o postavení svých chodidel. Pro rozvoj rovnovážných schopností využíváme různých druhů balančních desek. Cílem cvičení na nich je zvládnutí základního lyžařského postoje. Náročnost cvičení volíme s ohledem na věk a úroveň k psychomotorické vyspělosti. Začínáme od jednoduchých cvičení kdy ve stoji na podložce postupně zmenšujeme plochu opory až do stojů na jedné noze. Později přidáváme balancování na různých typech bančenicích prkének. Našimi oblíbenými pomůckami jsou chůdy a pedalo (malé šlapadlo na čtyřech kolech). Výbornou pomůckou jsou i velké gymbally, které jsou pro rozvoj rovnovážných schopností vynikající. Pro rovnováhu se současným nácvikem orientace v prostoru využíváme malé i velké trampolíny.

Rozvoj základních lyžařských dovedností

- Seznámení s lyžařskou výzbrojí.
- Nácvik základního postoje na lyžích.
- Vnímání a rozlišování postavení lyže na ploše a hraně.
- Nácvik rovnoběžného vedení lyží a obrátů na lyžích.
- Nácvik skluzu a klouzání.

Seznámení s lyžařskou výzbrojí v teple tělocvičny nám ušetří mnoho času venku v zimě. Nevidomé dítě již přesně ví jak s výzbrojí zacházet a nazutí lyží je otázkou několika okamžiků. V „naší“ metodice využíváme k prvnímu seznámení se sněhem běžecské lyže. Teprve po zvládnutí základních lyžařských dovedností, etapy, která je společná jak pro běžecské tak i sjezdové lyžování, přecházíme na lyže sjezdové.

Základní postoj na lyžích jsme již popisovali. Jeho správné zvládnutí je základem úspěchu při lyžování. Častou chybou u jinak zrakově disponovaných dětí je záklon a přisednutí. Tato chyba je jedním z důvodů proč používáme v první etapě běžecské lyže. Volná pata bez opěrky totiž nedovolí ono typické přisednutí. Že je složitější rovnováha. Ano to je. Ale bereme to jako pokračování při nácvičku rovnováhy.

Vnímání a rozlišování postavení lyže na ploše a hraně je opět typickým problémem dětí kategorie B1 a částečně i B2. Souvisí to s vizuální kontrolou pohybu. Tento pohybový úkol je zabezpečován pohybem poměrně malých svalových skupin. Míra a rozsah pohybu je bez zrakové kontroly velmi špatně odhadnutelný. Děti buď stojí na plné ploše lyže a místo postavení lyže na hranu opírají o sebe kolena, nebo vykloní chodidlo příliš až stojí na vnitřním kotníku. Řešením je ukázka správného rozsahu pohybu na volné lyži, nebo využití pohybu dlaní, které jsou přiložené k podložce a nich simulujeme přechod lyže z hrany na plochu. Průpravná cvičení pak provádíme v tělocvičně pouze v teniskách. Střídavě stavíme chodidla na vnější vnitřní hranu chodidel, paty a špičky. Zároveň na nakloněné rovině, (využíváme švédských laviček), nacvičujeme postavení nohou při výstupech v odvratu obou nohou v kombinaci s hraněním vnitřní stany chodidel. Teprve potom obouváme lyže a zkusíme správný rozsah pohybu na lyžích. Ideální je provádět tyto pokusy na koberci, který přece jen tolik neklouže jako parkety nebo palubovka. Současně dbáme na správné postavení trupu při provádění těchto cvičení.

Nácviček paralelního vedení lyží a obrátů na lyžích provádíme opět v tělocvičně. Máme-li k dispozici gymnastický koberec tak na něm. Zde především zvykáme děti na to, že je lyže několikanásobně delší než chodidlo. Proto, když vykonáme palcem u nohy nepatrný pohyb v rozsahu několika centimetrů do strany, lyže se na jejím konci vychýlí o několik desítek centimetrů. Tato skutečnost je při poměrně malém rozsahu pohybu bez zrakové kontroly zpočátku

velmi špatně vnímatelná „Vnímání“ délky lyže je důležitou součástí při paralelním vedení lyže. Pokud se jinak zrakově disponovanému dítěti běžecské lyže při chůzi a obrazech kříží nebo rozbíhají využijeme obráceně položených švédských laviček. Dítě se postaví rozkročmo nad lavičku vnitřními hranami lyží se opře o boční hranu lavičky a provede několik kroků vpřed. Po zvládnutí tohoto průpravného prvku začínáme s nácvikem obrátů ve všech variantách. Máme-li k dispozici staré lyže a mírný zatravněný svah můžeme venku nacvičovat i výstupy. Procvičujeme jak variantu chůze bokem, tak i výstupy v oboustranném odvratu. Pokud mají jinak zrakově disponované děti při výstupu do svahu bokem opět problémy s paralelním vedením lyží můžeme jako šablonu pro vedení využít schodiště. Dítě bez lyží zkouší úkroky bokem s tím, že srovnává chodidla dle hrany schodů. Po zvládnutí průpravy dokončíme nácvik na travnatém svahu na lyžích.

Nácvik skluzu a klouzání na lyžích je ve vývoji lokomoce jinak zrakově disponovaného dítěte kvalitativně nový prvek. Všechny pohyby, které dítě doposud vykonávalo byly pohyby střídavé (lezení, chůze běh apod.). Nyní však vyžadujeme aby se tělo pohybovalo, ale chybí zde onen známý vzorec lokomoce. K prvnímu seznámení využíváme tělocvičnu. „Pocit skluzu“ pomáhá navodit jízda na desce s kolečky, která se otáčí do všech směrů. Děti v sedě nejdříve tlačíme, později v leže na břiše s navléknutými rukavicemi necháme klouzat dlaně po podlaze. Obdobné cvičení provádíme v sedě na desce a chodila pouze v silných ponožkách necháme opět klouzat po podlaze. Po těchto průpravných cvičeních zahajujeme skluzová cvičení ve stoji. Využíváme her typu „psí spřežení“, kdy dvojice táhne na švihadle dítě, které má na teniskách navlečeny plátěné návleky. Později necháme děti klouzat samostatně po podlaze v tělocvičně podobně jako v zimě na klouzačce. Během všech skluzových cvičení ve stoji opravujeme a upevňujeme základní lyžařský postoj, který jsme již předem nacvičili.

Průpravná a pododobivá cvičení

- Nácvik jízdy na kolečkových běžecských lyžích.
- Nácvik jízdy na travních lyžích.
- Nácvik jízdy na kolečkových bruslích.

Jízda na kolečkových běžecských lyžích je průpravný prvek, kterým navazujeme na skluzová cvičení. Zpočátku ve trojicích,

později samostatně sjíždíme z mírného kopce s dojezdem do roviny. V této fázi průpravy jde o upevnění základního postoje při sjíždění, procvičování dynamické rovnováhy. Důležitým předpokladem pro bezpečné provádění těchto cvičení jsou ochranné pomůcky. Děti musí používat cyklistickou přilbu, nákolienky a náloketky. Rukavice s vyztuženým zápěstím jsou rovněž nezbytným doplňkem. Po zvládnutí přímé jízdy ve stoji přidáváme přenášení váhy z nohy na nohu, jízdu se zvedáním nohou, podřepy, později i odšlapování stranou. V další fázi přecházíme na kolečkové brusle. Jízda na nich je již složitější na předozadní rovnováhu. Hůře se také udržuje základní postavení při sjezdech z mírně se svažujících terénů. Jsou to však zkušenosti, které potom na sněhu mnohokrát zúročíme. Závěrečnou etapu v suché přípravě završujeme nácvikem slalomu v paralelním postavení bruslí. Biomechanický základ těchto cvičení je velmi podobný jako při nácviku carvingového oblouku na lyžích. Navíc je zde výhoda, že kolečko brusle nemůže usmýknout jako patka lyže po sněhu. Proto vyjetí oblouku musí být čisté. Dosáhneme toho stejnými mechanismy jako na lyžích. To znamená vykloněním boků a vytlačení kolen do strany.

Doplňkem pro jinak zrakově disponované děti, určeným pohybově talentované mládeži je využití travních lyží. Tato speciální pomůcka však již vyžaduje odborné vedení a zkušenosti učitele. Travní lyže má opět „výhodu“, že nepustí patku do skluzu a nutí lyžaře k vyjetí čisté krojeného oblouku. Tohoto prostředku využíváme až na konci metodické řady po bezchybném zvládnutí všech předcházejících prvků. Ochranné pomůcky jsou pět samozřejmostí, stejně jako vhodně vybraný terén pro cvičení.

V zimě na sněhu potom začínáme nejdříve na běžeckých lyžích. Obě přípravné fáze (fáze suché přípravy a průprava na běžeckých lyžích) do přechodu na sjezdové lyže trvají přibližně jednu sezonu. Pokud se nám podařilo zrealizovat přípravnou fázi, včetně průpravy na běžeckých lyžích v plném rozsahu, u pohybově talentovaných jinak zrakově disponovaných dětí, pak přechod na sjezdové lyže a zvládnutí základních prvků sjezdového výcviku trvá přibližně tři výukové dny. Pokud jsme tuto etapu vynechali a začínali jsme se všemi prvky až v zimě na sněhu, trvá obvykle u jinak zrakově disponovaných dětí obzvláště v kategoriích B1 zvládnutí základních prvků sjezdového lyžování čtyřikrát až pětkrát déle.

5.2 Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením

Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením má v České republice tři úrovně. Úroveň rekreační, závodní a nesmíme zde zapomenout také na školní lyžařské výcvikové kurzy. Rekreační úroveň je provozována ve formě jednodenních, víkendových i vícedenních akcí a to jak organizovaně tak i neorganizovaně. Velmi často se na této úrovni jako prostředek pro rozvoj specifických dovedností, ke kterým řadíme zejména pocit skluzu a základní pohyb na sněhu, využívá lyži běžeckých. Metodice nácviku u začátečníků se podrobně věnuje Hruša ve své publikaci Lyžování zdravotně postižených - Česká škola.

Závodů se sportovec se zrakovým postižením účastní spolu se svým trasérem a závodí se podle pravidel FIS, která jsou v některých bodech přizpůsobena potřebám sportovců s postižením. Soutěží se v klasických alpských disciplínách, kterými jsou slalom, obří slalom, superobří slalom a sjezd. Závodí společně sportovci se zrakovým a tělesným postižením. Výsledky jsou vyhlášovány vždy pro muže a ženy zvlášť ve třech kategoriích. První kategorií jsou sportovci se zrakovým postižením, druhou kategorií zastupují sportovci s tělesným postižením – stojící a třetí kategorií jsou sportovci tělesně postižení – sedící. Čisté časy dosažené v závodě se následně přepočítávají na započítávaný čas pomocí RHC-KREK-Systému. Jedná se o systém koeficientů, pomocí kterých se přepočítávají čisté časy dosažené závodníkem, tj. čas potřebný na projetí všech bran, na časy započítávané.

Odlišnosti od FIS pravidel jsou u závodů sportovců se zrakovým postižením dány potřebami závodníků a dalšími podmínkami. Na první pohled patrný rozdíl je v tom, že závodní trať projíždí závodníci spolu se svými traséry, kteří je navádějí zepředu nejčastěji pomocí akustických signálů. Trasér nestartuje ve startovní boudě, tudíž čas si spouští závodník sám. Povinností traséra i závodníka je projet předepsaným způsobem všechny branky. Výjimku tvoří brána startovní, kterou trasér nemusí projet a startuje bokem. Cílovou čáru může protnout trasér jako první, počítá se až závodníkův čas. Toto pravidlo ale platí pouze na závodech, kde mají časomíru přizpůsobenou pro zachycení dvou cílových časů najednou a započítávají závodníkův čas. Výzbroj a výstroj včetně předepsaných délek lyží se řídí pravidly FIS.

Od roku 1973 existuje lyžování v ČR jako organizovaný sport v rámci Svazu tělesně a zrakově postižených sportovců (Hruša, 1999). Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS) je specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena a specializována na sportovní aktivity osob se zrakovým postižením v České republice. Je registrován v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV) a je řádným členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), Českého paralympijského výboru (ČPV), Světové federace nevidomých sportovců (IBSA) a Mezinárodního paralympijského výboru. Hlavním úkolem ČSZPS je koordinovat, organizovat a řídit na odborné a profesionální úrovni sportovní a pohybové aktivity pro všechny věkové kategorie a všechny druhy i stupně zrakového postižení. ČSZPS vytváří a zabezpečuje sportovní a tělovýchovné podmínky z hlediska metodického, personálního, organizačního a ekonomického (Prezidium ČSZPS).

V České republice ČSZPS uznává ve svých soutěžích, kromě mezinárodně platných kategorií, ještě kategorii B4 (open), která je určena pro osoby se zrakovým postižením, u kterých na straně jedné omezený vizus neumožňuje plného sportovního vyžití mezi intaktní populací a na straně druhé zbývající vizus zase nedovoluje začlenění těchto sportovců do oficiálních soutěží zrakově postižených, organizovaných IBSA a IPC.

Klasifikace sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením

Podmínkou, aby mohl sportovec soutěžit v kategorii sportovců se zrakovým postižením, je splnění kritérií pro zařazení do jedné ze skupin B1, B2, nebo B3. Do těchto skupin jsou sportovci zařazováni podle druhu svého postižení.

- | | | |
|----|---|----------------------------|
| B1 | - | sportovci nevidomí, |
| B2 | - | sportovci se zbytky zraku, |
| B3 | - | sportovci slabozrací. |

Za nevidomého sportovce (B1) je označena osoba těžce zrakově postižená bez světlocitu obou očí nebo se světlocitem, ale bez schopnosti rozeznat tvar ruky z jakékoli vzdálenosti či směru.

Za sportovce se zbytky zraku (B2) je označena osoba těžce zrakově postižená se schopností rozeznat tvar ruky do vizu (ostrosti) 2/60, nebo rozsahem zorného pole menším než 5 stupňů.

Za slabozrakého sportovce (B3) označujeme osobu zrakově postiženou s vizem v rozmezí 2/60 – 6/60, nebo s rozsahem zorného pole v rozmezí 5 – 20 stupňů. Pro zařazení do jednotlivých skupin jsou rozhodující měření lepšího oka včetně korekce. To znamená, že všichni sportovci, kteří používají kontaktní čočky nebo brýle, je musí mít i při měření, přičemž není rozhodující, zda je používají při vlastní soutěži či nikoli.

K vyrovnávání handicapů slouží koeficienty a jsou upravovány podle změn ve výkonnosti u závodníků v jednotlivých skupinách. Rozdílné koeficienty jsou pro jednotlivé skupiny postižených sportovců, v našem případě jde o skupiny B1 - B3, a také pro rozdílné disciplíny. V některých letech bývaly i rozdílné koeficienty v závislosti na pohlaví. V sezóně 2002-2003 tomu tak nebylo. Za velmi sporné považujeme především rozpětí koeficientů mezi skupinami B2 a B3, které často činí pouze 0,02. Toto si uvědomují i organizátoři mezinárodních a národních soutěží, a proto IBSA od následujících Paralympijských her 2010, které se budou konat v kanadském Vancouveru, rozhodla rozdělit velmi širokou kategorii B2 na B2.1 a B2.2.

Systém navádění, specifika funkcí traséra

Trasér je nedílnou součástí závodní dvojice při sjezdovém lyžování osob se zrakovým postižením. Jeho úkolem je jet před závodníkem a optimálním způsobem vybírat trasu pro závodníka. Nacházíme odchylky od navádění ve volných jízdách a v závodě.

Při volných jízdách není dvojice limitována předurčenou dráhou, v závodě tvořenou brankami, které je třeba projet v souladu s pravidly FIS. Výběr trasy je na trasérovi a je ovlivňován faktory, kterými jsou například stav terénu, instrukce trenéra nebo přítomnost lidí na sjezdovkách. Úkolem ve volných jízdách je získání závodníkovy důvěry v traséra a celkové sladění dyády závodník-trasér. Trasér se závodníkem užívají předem domluvených akustických i motorických signálů, které slouží jako forma komunikace pro získání optimální vzdálenosti mezi trasérem a závodníkem, dále se tímto způsobem upozorňuje na změnu směru, nebezpečí či nerovnosti terénu. Optimální vzdálenost mezi trasérem a závodníkem je ovšem relativní pojem a je individuální u každé dvojice a také s měnícími se podmínkami se tato vzdálenost musí měnit. Nelze tedy přesně vyčíslit, jaká vzdálenost je ideální, ale

obecně platí, že nejlepší je minimální vzdálenost. U začátečníků se užívá nejprve kontaktní způsob navádění, trasér pomáhá sportovci přidržovat špičky lyží a sám jede pozadu, nebo využívají různých brzdících pomůček jako třeba lano, švihadlo a jiné, pomocí nichž je trasér se sportovcem v kontaktu. To není možné při závodech, kdy pravidla nařizují bezkontaktní způsob navádění, kdy trasér musí jet před závodníkem a ne více než dvě brány.

V závodě je situace pro dvojici specifická v tom, že musí v co nejkratší době projet brankami vytyčenou trasu. Výkon je zde navíc ovlivněn stresovými faktory. Už od startu, kdy trasér startuje mimo startovní boudu, je třeba udržovat co nejtěsnější vzdálenost, aby se závodník nemusel zabývat tyčemi, na které vůbec nevidí, nebo je vidí velice špatně a pozdě (viz obrázek 4.). Podle individuálních možností udržuje závodník vizuální kontakt s trasérem. U nevidomých následuje akustické signály a snaží se kopírovat trasérovu trať. Povinností celé dvojice je projet všemi branami předepsaným způsobem. Cílem může trasér projet jako první. Ve většině případů není dvojice sehraná tak dobře, aby mohl trasér jet bez zpětné kontroly svého závodníka.

Trasér má za úkol jet v závodě optimální stopu a tím připravit pro závodníka dobré podmínky pro jejich závod. Na rozdíl od závodů intaktní populace trasér nemůže používat kontaktní metodu s branami, protože zde hrozí možnost, že atakovaná branka udeří závodníka. Musí branky najíždět podle individuálních možností závodníka. Čím lépe závodník vidí, tím blíže k vnitřní tyči trasér najíždí. Během závodu trasér často udržuje kontrolu se svým závodníkem zpětnou vazbou. Podle finančních možností svazu se komunikace uskutečňuje pomocí vysílaček nebo megafonů. Trasér by měl být zdatný lyžař se závodním stylem jízdy, ale také musí být schopen komunikovat se závodníkem, musí porozumět jeho individuálním potřebám, přizpůsobit jim styl a techniku své jízdy a tyto dovednosti aplikovat v náročných podmínkách závodního prostředí.

Obrázek 4. Závodník kategorie B1 se svým trasérem v závodě v obřím slalomu



Trénink sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením

Trénink sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením je opět ovlivněn hloubkou postižení. Nejnáročnější je to u sportovců nevidomých. Výcvik začíná ve většině případů na lyžích běžeckých, kde sportovci získají pocit skluzu a učí se zvládat koordinaci pohybů na sněhu. Toto se děje většinou na rovině nebo mírném kopci. Proto jsou zvoleny lyže běžecké, které jsou lehčí. Poté se přistupuje k nácviku na lyžích sjezdových, kdy se většinou v jízdě v pluhu a v kontaktu se svým trasérem snaží zvládat základy techniky. Podle intenzity tréninku může toto období trvat až několik let. U osob slabozrakých a se zbytky zraku je trénink usnadněn jistou mírou vizuální zpětné vazby a v závěru dospějí všechny kategorie k jisté míře dovedností, které se projevují schopností zvládat svým stylem požadovaný terén. Některým se to podaří dříve, jiným později, někomu se to nemusí zdařit vůbec.

Jedincům, u nichž lyžařská zdatnost a přístup k tréninku odpovídají požadavkům reprezentačního trenéra, je nabídnuta možnost věnovat se sjezdovému lyžování na vrcholové úrovni a reprezentovat Českou republiku. Od sportovců je požadována značná časová flexibilita, aktivní přístup k tréninku a v neposlední řadě musí mít závodník vhodného traséra.

Poté, co se dvojice dostane na odpovídající úroveň, tj. optimální vzdálenost mezi trasérem a závodníkem, která by měla být co nejkratší, správné postavení nad lyžemi a dobrá technika řezaných oblouků, se přistupuje ke druhé úrovni a tou je jízda v brankách. Začíná se tréninkem pravidelného obřího slalomu a méně prudkém svahu a postupně se podmínky ztěžují. V tréninku lze využít i kratších tyčí, které nejsou pro závodníka takovým stresovým faktorem, ale stopa v trati vytýčené krátkými tyčemi je odlišná od stopy v trati s klasickými závodními tyčemi. Po zvládnutí obřího slalomu oblouky postupně zkracujeme, až se dostaneme ke slalomovým obloukům. Specifickým tréninkem je trénink rychlosti pro rychlé disciplíny, kterými jsou superobří slalom a sjezd. Pro stavbu branek je třeba získat povolení od provozovatelů, což bývá finančně náročné.

Třetí úroveň je individuální trénink, který se skládá z kondiční přípravy, jejíž úroveň je kontrolována na letním soustředění. Předmětem kondiční přípravy je trénink jednotlivých pohybových schopností, především silových a koordinačních. Do této část přípravy můžeme také zařadit zdokonalování lyžařské techniky formou volných jízd, které neprobíhá pod vedením trenéra.

Tréninkové prvky užívané při tréninku sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením

Trénink můžeme rozdělit do tří základních úrovní – kondiční příprava, volné jízdy a trénink v tyčích. Na každé z těchto úrovní využíváme různé tréninkové prvky, které se liší v závislosti na individuálních potřebách závodníka a traséra. Volbu prvků ovlivňují nejrůznější faktory:

- aktuální připravenost organismu na zátěž,
- dlouhodobá připravenost organismu na zátěž,
- psychický stav jedince,
- motivace,
- zdravotní stav jedince,
- osobnost trenéra,
- funkčnost dyády trasér – závodník,
- načasování tréninku (období, délka),
- výstroj a výzbroj závodníků,
- finanční situace.

Volné jízdy

Dokonalé zvládnutí techniky při volných jízdách je podmiňující pro možnost zahájit trénink v tyčích. Pro začínající sportovce jsou volné jízdy hlavní náplní tréninku a také pro špičkové závodníky jsou nezastupitelnou součástí, převážně na začátku sezóny a před každým tréninkem v tyčích. Volnou jízdou máme na mysli zdolání úseku v trasérem udávaném rytmu za použití paralelního oblouku, popřípadě krátkého oblouku, za využití přirozených nerovností terénu. Trasa v tomto případě není vyznačena tyčemi a trasér ji volí podle zaměření tréninkové jednotky nebo podle instrukcí trenéra.

Pokud mluvíme o technice volných jízd, máme tím na mysli techniku jednotlivých oblouků a jejich navazování, trénujeme pomocí řady prvků (cvičení), kdy využíváme synteticko – analytického přístupu a celou jízdu si rozložíme na dílčí části, kdy nacvičujeme zvlášť oblouky, popřípadě jednotlivé fáze oblouku a postupně je navazujeme. Dále jsou využívány prvky, které napomáhají při zvládnutí správné techniky. Při jejich užívání se ve většině případů modifikuje správné postavení v závodním paralelním oblouku a nově navozené postavení usnadňuje práci s těžištěm a s hranami.

Trénink v tyčích

Trénink v tyčích pružně navazuje na trénink volných jízd. Zde už můžeme mluvit o specifickém tréninku jednotlivých lyžařských disciplín, kdy úkolem dvojice trasér – závodník je projet trenérem vytyčenou trať technicky správně, v co nejkratším časovém úseku za dodržení všech pravidel.

Náročnost tréninku ovlivňuje terén. Rozeznáváme 3 typy terénů:

- mírný terén,
- prudký terén,
- smíšený terén.

Dále je náročnost ovlivněna sněhovými podmínkami. Můžeme se setkat s následujícími typy tratě, podle kvality sněhu a způsobu úpravy:

- normální trať,
- tvrdá trať,
- ledová trať,
- trať z umělého sněhu,

- neupravená trať,
- hluboký sněh.

Toto rozdělení je však pouze orientační, protože nejsou vymezeny hranice mezi jednotlivými typy tratí a zároveň není vyloučena jejich vzájemná kombinace. Například tvrdá trať z umělého sněhu.

Dalším faktorem ovlivňujícím náročnost tréninku v tyčích je způsob rozestavení tyčí. Zde se jedná převážně o vzdálenost mezi brankami a jejich otevřenost. Velký počet variant pak získáme při kombinaci všech tří faktorů. Nejjednodušší tedy bude trénovat na mírném svahu, na normální trati a tyče rozestavit daleko od sebe. Naopak nejsložitější bude prudký terén, ledová neupravená trať a tyče v krátké vzdálenosti. V tomto případě bude náročné jakékoliv rozestavení tyčí, protože s rostoucí vzdáleností tyčí od sebe, poroste i závodníková rychlost.

Náročnost tréninku ovlivňuje také počasí, aktuální stav organismu závodníka, popřípadě traséra (kondice, psychika, přítomnost nemoci) a technické vybavení závodníka a traséra (výzbroj a výstroj). Všechny výše zmíněné faktory kromě způsobu rozestavení tyčí ovlivňují také trénink ve volných jízdách.

5.3 Metodika nácviku sjezdového lyžování

Prozatím jsme se soustředili na sportovní pojetí lyžování osob se zrakovým postižením. Je však nutné si uvědomit, že pouze hrstka z lyžařů může dosáhnout vrcholové úrovně. Daleko častěji se setkáme s úplnými nebo částečnými začátečníky. Proto je důležité uvědomit si specifika v metodice a nácviku lyžování. V případě, že dodržíme zásady při respektování aspektů, které jsme si podrobně uvedli v kapitole 5.1 Suchá příprava, myslíme tím především všeobecnou průpravu a rozvoj základních lyžařských dovedností (s průpravnými a nápodobivými cvičeními se setkáme spíše při sportovní přípravě mládeže), můžeme se zaměřit na samotný postup nácviku na sněhu. Jako prostředku k nácviku dovedností pro sjezdové lyžování využíváme především běžeckých lyží. Vycházíme zde s metodiky, která je možná nalézt např. u Hruša & kol. (1999). Jedná se zejména:

- o chůzi bez lyží,
- o chůzi s lyžemi,
- o pády a vstávání,

- o sjíždění,
- o jízdu v pluhu a brzdění,
- o jízdu na vleku a lanovce,
- o oblouk v pluhu,
- o oblouky s rovnoběžným vedením lyží.

Chůze bez lyží lze nacvičovat i v rámci suché přípravy, avšak nemůže obsáhnout specifika, která sněhový poklad nabízí. Lyžař se drží asistenta za předloktí nebo za rameno. Sněžíme se vybírat vhodný terén, nejprve rovný, poté již šikmý s různými nerovnostmi. Vždy však musíme slovně poskytnout lyžaři se zrakovým postižením dostatek informací o okolním prostředí.

Chůze na lyžích začínáme taktéž na rovině na upraveném terénu, po zvládnutí prvních kroků můžeme přejít na mírně šikmý terén. Dbáme na to, aby byla chůze uvolněná, lyžař se drží paže asistenta, který jde ze strany mírně před ním, hole jsou ve vnější ruce. Postupně se snažíme o co nejsamostatnější chůzi lyžaře. Lyžař se drží pouze holí asistenta, postupně je pouští a provádí chůzi samostatně. Instruktor se pohybuje vedle lyžaře.

Pády a vstávání nacvičujeme na upraveném a mírném svahu a bez holí. Lyžař se sníží do podřepu a lehne na bok. Instruktor nejprve pomůže lyžařovi při vstávání, snaha je však o co největší míru osamostatnění v této činnosti. Je třeba vštípit lyžařovi, že je-li při jízdě pád nevyhnutelný je nutné se nejprve snížit do podřepu, upadnout na bok a položit se na sníh.

Sjíždění, jízda v pluhu a brzdění jsou již velmi podobné výuce začínajících lyžařů bez postižení. Akcent věnujeme zvyknutí si na pocit skluzu. Asistent stále kontroluje postoj lyžaře a zároveň jej průběžně motivuje v aktivitě.

Jízda na vleku a lanovce je specifická především v tom, že je nutné lyžaři popsat detailně samotnou konstrukci vleku, prostředí před nástupem na vlek, směr jízdy, signály (pokyny) si asistent s lyžařem dohodnout před samotným nástupem na vlek apod. Ze začátku Hruša (1999) doporučuje kotvový vlek, kde může asistent aktivně ovlivňovat jízdu vlekem.

Specifika oblouků spočívají především v samotné asistenci. K nácviku můžeme využít paralelní jízdy s držením tyče, jízdy tváří v tvář (asistent je zády ke směru jízdy) s držením hůlek před tělem

nebo jízdy za lyžařem s využití specifických pomůcek (speciální kovová konstrukce, provaz aj.).

6 APA osob s mentálním postižením v zimní přírodě

Ačkoliv práce s osobami s mentálním postižením nevyžaduje tak rozsáhlá specifika jako práce s jedinci se zrakovým či tělesným postižením, o to obtížnější a soustavnější činnost musí při ní pedagog vynaložit.

Obecně

Pokud mluvíme o specifikách, myslíme tím především rozdílný přístup k individu u jedince s ohledem na jedinečnost osobnostních stránek klientů. Velmi důležitými charakteristikami je motivovanost, trpělivost, pozornost, kreativita, flexibilita a celková zainteresovanost pedagoga. Plánování a realizace programů klade vyšší nároky také na personální zajištění, organizace, bezpečnost a čas. S drobnou nepřesností lze mluvit o tom, že se na práci s mentálně postiženými kladou podobné nároky jako na práci s dětmi v předškolním a mladším školním věku. Nepřesností myslíme především hlubší a bohatší zkušenosti a možné dovednosti osob s mentálním postižením s ohledem na jejich jedinečnost. Jednotlivé dovednosti mohou být na relativně velmi vysoké úrovni i s porovnáním s populací bez mentálního postižení.

Osobou s mentálním postižením myslíme jedince, který je díky svým intelektovým schopnostem limitován v běžném životě především v oblasti sociální. Kromě toho najdeme jistá specifika i v oblasti ontogeneze psychomotoriky, komunikačních schopnostech atd.

Dle WHO se mentální postižení (MP) dělí dle IQ na:

- lehké MP - 69 – 50 IQ,
- středně těžké MP - 49 – 35 IQ,
- těžké MP - 34 – 20 IQ,
- hluboké MP - 19 IQ a níže.

Dle Kvapilíka a Černé (1990) rozvoj pohybových aktivit souvisí s rozvojem poznávacích schopností, rozvíjí bezprostřední vnímání, pozornost paměť, obrazotvornost, představivost, myšlení a řeč. S tím se ztotožňuje Valenta a Krejčířová (1997), když mluví o utváření časoprostorových představ, odhadu vzdálenosti, rychlosti, pochopení předmětových vztahů promítajících se do celkové anticipace

osobnosti. Současně podtrhují význam těchto činností na zkvalitnění oběhové a podpůrné soustavy těla, respirace, metabolismu a v širším slova smyslu i zlepšení sociální adaptability osob s mentálním postižením.

Možnosti pohybových aktivit

Pokud bychom se snažili popsat možné aktivity osob s mentálním postižením v zimní přírodě, vyzdvihli bychom pravděpodobně pěší turistiku klasickou, chůze se sněžnicemi, běžecké lyžování, sjezdové lyžování, hry na sněhu a se sněhem, bruslení, v poslední době také snowboarding. Většinu těchto pohybových aktivit můžeme u osob s mentálním postižením najít také na sportovní vrcholové úrovni.

Více než kdekoliv jinde je obrovsky důležitý fakt, z jakého sociálně-ekonomického prostředí a z jakých socio-kulturních rodinných tradic osoby s mentálním postižením pocházejí. Vzhledem ke specifičnosti např. sjezdového lyžování či snowboardingu je limitujícím faktorem především finanční situace participujících jednotlivců. Je třeba si uvědomit, že tato okolnost v žádném případě nenahrává organizaci vícedenní (např. týdenní) akci s náplní právě zmíněných pohybových aktivit. Velmi důležitá je zkušenost s pohybově příbuzných aktivit, které jsou již finančně přijatelnější jako jsou hry na sněhu a se sněhem, turistika v zimní přírodě, bruslení, nebo i běžecké lyžování. Zajištění bezpečnosti a dodržení výchovně vzdělávacích zásad je u práce s osobami s mentálním postižením nutností a takřka neoddělitelnou součástí pedagogického procesu.

Nejvyšší výkonnostní úroveň může dosáhnout pouze úzká část sportovců. V současné době existují v České republice dvě organizace zabývající se sportem osob s mentálním postižením. Český svaz mentálně postižených sportovců (ČSMPS) je organizačně zařazen Českým paralympijským výborem, ačkoliv sportovci s mentálním postižením nemají aktuálně možnost účastnit se Paralympijských her. Tato skutečnost ovlivňuje poměrně výrazně chod ČSMPS, lyžařský sport z toho nevyjímaje. Mezi pohybové aktivity přímo spojených se sněhem a ledem, provozované osobami s mentálním postižením patří zejména:

- alpské lyžování,
- běžecké lyžování,
- snowboarding,

- snowshoeing – běh ve sněžnicích,
- rychlostní bruslení – short track,
- krasobruslení,
- turistika v zimní přírodě,
- hry v zimní přírodě.

Mezi zimní sporty patří také Floor-hockey, ale ten nemá přímou souvislost se sněhem a ledem. Jedná se o modifikaci ledního hokeje, která je vzdáleným příbuzným florbalu.

Školní výcvikové kurzy

V současné době není zimní výcvikový kurz pořádaný školami vzdělávající žáky s mentálním postižením povinný, což v jednotlivých subjektech znamená, že škola kurz většinou nepořádá vůbec nebo v lepším případě pomůže rodičům kontaktovat pracoviště, které formou příměstského tábora pracují v oblasti výuky sjezdového lyžování. Vede to k tomu, že se obecně sportovním aktivitám v zimní přírodě věnuje jen velmi malé procento dětí i dospělých s mentálním postižením. Organizace lyžařského výcviku žáků základních se řídí v souladu s ust. §9 odst. 4 Vyhlášky MŠMT č. 291/1991 Sb., o základní škole, ve znění pozdějších změn a doplňků. Dále MŠMT vydalo Metodický pokyn č.j. 24 799/93-50 k organizaci lyžařského výcviku žáků. Personální otázky při lyžařském výcviku žáků s mentálním postižením upravuje Vyhláška č. 73/2005 o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, ve znění pozdějších změn.

Pro pedagogické pracovníky či studenty VŠ připravující budoucí učitele pro oblast psychopedie je jistě důležité vědět, jakým způsobem lze získat kompetence pro realizaci školních lyžařských výcvikových kurzů. Dle Dvořáka (1999) získává pedagogický pracovník instruktora školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy:

- absolvováním základního kurzu v trvání jednoho týdne organizovaného v resortu školství a zakončeného zkouškou,
- absolvováním vysokoškolského oborového studia tělesné výchovy,
- absolvováním středoškolského studia se schváleným učebním plánem pro výuku lyžařského instruktora,

- studiem oborového studia tělesné výchovy po úspěšném absolvování předmětu lyžování,
- absolvováním lyžařského kurzu u jiného zařízení akreditovaného u MŠMT ČR s osvědčením cvičitel nebo učitel lyžování.

Metodické podněty

Co se týká práce s osobami s lehkým mentálním postižením (či širší pásmo intelektové normy), vycházíme z obecně platných metodik s akcentem na dodržování správných didaktických zásad, postupů a prostředků se specifikem v přijímání výjimečnosti jedinců klientské skupiny. Toto konstatování je podpořeno některými výzkumnými šetřeními (Dvořák, 1999), který potvrzuje statisticky nevýznamný rozdíl v jednotlivých dovednostech mezi žáky základních škol a základních škol praktických a doporučuje provádění lyžařského výcviku v plném rozsahu s důrazem na motorický účinek u osob s mentálním postižením. Přesto je zřejmé, že metodicky je nutné zvolit přiměřený postup postupných didaktických kroků, myslet na pomalejší tempo rozvoje specifických dovedností a především stále si být vědom skutečnosti, že primární nemusí být v žádném případě výkon, ale spíše psychologicko-sociální rovina nově naučených dovedností či znalostí.

Právě proto jsme schopni najít řadu specifíků bezprostředně se týkajících práce s osobami s mentálním postižením v zimním prostředí. Aktivita v zimní přírodě mají neocenitelný význam na rozvoj sebeobslužných návyků, adaptace organismu na specifickou zátěž, rozvoj koordinace a mnoho dalšího. Naprosto stěžejní je zde především sociální kontakt s novými lidmi v novém prostředí. Rozvíjené dovednosti, znalosti a složky osobnosti by se daly rozdělit následovně:

- sebeobslužné návyky,
- orientace v novém prostředí,
- sociální kontakt s novými lidmi,
- naučení se novým termínům,
- rozvoj morálně volných vlastností,
- rozvoj specifických dovedností,

Při těchto činnostech upevňujeme návyky sebeobsluhy jako je obouvání, nazouvání lyží, oblékání aj. Při plánování akcí s osobami s mentálním postižením musíme vzhledem k intelektovým specifickým

myslet na to, že se jako organizátoři nemůžeme plně spolehnout na samostatnost našich klientů. Nesmíme zapomínat kontrolovat správné oblečení, ptát se na pocity chladu a tepla, připomínat a regulovat fyziologické potřeby, spravovat finanční záležitosti klienta, průběžně motivovat a jiné. S tím souvisí i jisté časové prodlevy při realizaci pohybových programů, psychická i fyzická únava pedagogů i klientů.

Můžeme říci, že osoby s mentálním postižením se většinu svého života pohybují ve více či méně známém prostředí, ať je to některé z ústavních zařízení, rodina nebo okolí svého bydliště. Již méně mají možnost vycestování či výletu do úplně nového prostředí. Organizováním akcí či výletů do rekreačních areálů pomáháme rozvíjet mechanismy, které vedou k lepší adaptabilitě a orientaci v novém prostředí. Musíme myslet na to, abychom měli klienty ubytované co nejbližší u sebe. Doporučujeme upozornit personál hotelu na specifika klientů, čímž můžeme předejít případným problémům. Zároveň můžeme barevně, kresbou, fotkou či jiným způsobem označit pokoje pro lepší přehlednost a orientaci klientů samotných.

Nesmíme zapomínat na to, že klienti se středně těžkým mentálním postižením (ale i s lehkým mentálním postižením) mívají problémy především v sociální oblasti. Tudíž musíme předcházet možnostem ztráty či zmatenosti klienty. Útěchou nám budiž skutečnost, že osoby s mentálním postižením jsou často zvyklí pohybovat se ve skupinkách a většinou sami záměrně areál neopouští nebo nejsou motivováni jinými „společenskými lákadly“. Jak jsme již popsali výše, doporučujeme upozornit personál hotelu na jistá specifika, která mohou souviset s pobytem osob s mentálním postižením v jejich zařízení. Rozhodně tím však nemáme na mysli sdělovat jim citlivé údaje, která nejsou pro chod celé akce nezbytné.

Velmi důležitým aspektem je také doplnění si slovní zásoby, naučení se novým termínům a jejich adekvátním používání. S tím souvisí i fakt, že pedagogové (instruktoři) často mohou při vysvětlování jednotlivých činností zapomenout na to, že běžně používaným termínům jako vlek, „poma“, turniket, vázání, horizont nebo spádnice, nemusí klienti s mentálním postižením vůbec rozumět. Proto je nutné tyto pojmy nejdříve vysvětlit či najít jejich synonyma, která pro ně budou známá.

Zimní prostředí je také vynikajícím prostředkem pro rozvoj a pozitivní ovlivňování morálně volných vlastností. Zimní příroda je

plná výzev, se kterými mohou pedagogové reálně pracovat. Je nadmíru zřejmé, že zimní počasí neznamená pouze nebe „bez mráčků“ a prosluněné svahy. Pobyt v zimní přírodě znamená překonání sebe sama, vlastní pohodlnosti a osobního komfortu. Adaptace organismu v oblastech termoregulačních mechanismů nebo na specifickou zátěž, překonávání vlastní únavy nebo nepřízní počasí, s tím vším se musí v zimě počítat a zároveň pracovat.

Jak již bylo zmíněno, metodika nácviku specifických dovedností se v zásadě neliší od běžné metodiky (např. lyžování). Jedinečnost klientské skupiny však nutí pedagoga zvolit odlišnou formu komunikace, volbu některých prostředků a klást zvýšený důraz na bezpečnost všech účastníků. Daleko více času je nutné věnovat před lyžařské přípravě jako takové. Doporučujeme zařadit koordinační cvičení, seznámení se s materiálem a manipulace s ním, vstávání a padání a další činnosti na chatě v rámci suché přípravy. Z důvodu poznání vlastní výstroje a výzbroje je vhodné výrazněji je označit.

V rámci plánování akce je z důvodu bezpečnosti nutné předem vytipovat vhodný areál včetně hotelu, dostupnosti k dostatečně širokému svahu s možností výběru sjezdovky dle obtížnosti či běžecké stopě v bezpečném prostředí. Není vhodný ochranný přístup a vykonávání jednotlivých činností (obouvání, vstávání a jiných) za klienta. On by měl být tím, který danou činnost zvládne a pedagog by mu k tomu měl ukázat cestu, vytvořit prostor a podmínky.

Referenční seznam:

- Autrata, R., & Černá, J. (2006). *Nauka o zraku*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Dvořák, M. (1999). *Lyžování jako reedukační činitel v integračním procesu mentálně postižených*. Diplomová práce, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Gabrielová, D.; Paur, J. & Zeman, J. (1988). *Slovník znakové řeči*. Praha: Horizont.
- Groffik, D., Frömel, K., Sigmund, E. & Mikláňková, L. (2003). Specifičnost pohybové aktivity dětí na prvním stupni základní školy. *Tělesná kultura*, sv. 28, 1.
- Hošek, V. (1997). *Psychologie odolnosti*. Praha: UK.
- Hošek, V., Svoboda, B. (1992). *Aktuální otázky kinantropologie. Pohyb a somatomentální vývoj osobnosti*. Praha: UK.
- Hruša, J. & al. (1999). *Česká škola lyžování. Lyžování zdravotně postižených*. Praha: Svaz lyžařů České republiky.
- Kraus, H. et.al. (1997). *Komppendium očního lékařství*. Praha: Grada.
- Kučera, M. (1986). *Adekvátní pohybová aktivita mládeže*. In *Sborník Tělesná výchova a sport v životě mládeže*, pp. 91-97. Praha: Olympia.
- Kvapilíp, J. & Černá, M. (1990). *Zdravý způsob života mentálně postižených*. Praha: Avicenum.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Prezidium ČSZPS. (n.d.). *Český svaz zrakově postižených sportovců*. Retrived 5. 8. 2007 from the World Wide Web <http://www.sport-nevidomych.cz>
- Vágnerová, M. (2000). *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Portál.
- Valenta, M., & Krejčířová, O. (1997). *Psychopedie*. Olomouc: Netopejr.
- Vařeka, I., Hak, J. & Vařeková, R. (2002). Severská chůze – principy a možnosti uplatnění v rehabilitaci. *Rehabilitácia* 2, 65-78.

