

# Příprava na sjezdové lyžování žáků se zrakovým postižením

Zbyněk Janečka, Ondřej Ješina, Tomáš Vyskočil,  
FTK UP v Olomouci

Osoby se zrakovým postižením (ZP) provozují celou řadu zimních pohybových aktivit, i sportovního charakteru. Mezi velmi oblíbené patří především sjezdové lyžování.

Úroveň zrakového postižení je poměrně široká. Pro realizaci pohybových aktivit jsou, z pohledu samostatného pohybu a prostorové orientace, nejproblematictější 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 zase celá řada problémů, související s kontraindikacemi zrakových vad pro určité typy pohybových aktivit. Více informací o tématech týkajících se zrakových vad najdete u celé řady autorů (Autrata & Černá, 2006; Górný, 1995; Kraus et al., 1997; Vágnerová, 2000).

## Postup při výuce sjezdového lyžování u žáků se ZP

Více informací o tomto tématu naleznete v publikaci Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II. (Ješina, Janečka et al., 2008). V tomto článku se pokusíme pouze nastínit některé problémové oblasti, které mohou podstatným způsobem ovlivnit kvalitu a délku výuky lyžování.

Prvním aspektem, ovlivňujícím pohybovou kompetenci jinak zrakově disponovaných osob, je doba, kdy došlo ke vzniku zrakové vady. U kongenitálně nevidomých dětí (kategorie B1) vznikají výrazné odchylky v elementárních pohybových vzorcích při srovnání s intaktní populací. To se v pozdějším věku může projevit v koordinaci a rytmizaci pohybů a udržování stability postoje. S dobou vzniku zrakové vady souvisí i odlišnosti při vytváření představy o pohybu a jeho struktuře. To zase ovlivňuje didaktický postup při osvojování dovedností, v našem případě lyžařských.

Na základě mnohaleté praxe doporučujeme s přípravou na lyžování začít již dlouho před začátkem zimní sezony v tělocvičně i mimo ni. Předností tohoto přístupu je, že si žáci se ZP mohou osvojit celou řadu pohybových dovedností ve zjednodušených podmínkách a v klimaticky příznivém období. Navíc budou na pohyb na sněhu dobře připraveni i tělesně, pokud do suché přípravy zařadíme i cvičení kondičního charakteru.

Z hlediska přípravy na sjezdové lyžování žáků se ZP rozlišujeme:

- a) fázi přípravy na suchu,
- b) fázi realizace průpravných a napodobivých cvičení,



- c) fázi přípravy společného pohybového základu pro sjezdové i běžecké lyžování na běžeckých lyžích.

### ***Příprava na suchu***

Volba vhodných pohybových aktivit vychází z obvyklých základů jako u vidících dětí a mládeže. Liší se však v tom, že děti kategorie B1 a B2 potřebují asistenta. Je dobré, když je to osoba, která bude v zimě zároveň vykonávat funkci traséra na lyžích.

Žáci kategorií B1 a B2, kteří jsou ZP již od narození, mají zvládnutou celou řadu pohybových vzorců v mnohem horší kvalitě než jejich vidící vrstevníci. Tato skutečnost by mohla být vážnou překážkou při nácviku lyžařských dovedností. Proto si všimáme, jak mají žáci se ZP zvládnutou chůzi. Začínáme od celkového držení těla, přes sledování koordinace horní a dolní poloviny těla při chůzi, až po sledování pohybů dolních končetin při chůzi. Zvláštní pozornost potom věnujeme držení hlavy a oblasti šjíjových svalů. Tato oblast totiž hraje důležitou roli při řešení úkolů spojených s udržením stabilního postoje.

Stabilita postoje hraje na lyžích klíčovou roli. Začínáme od jednoduchých cviků, kdy ve stoji na podložce postupně zmenšujeme plochu opory až do stožů na jedné noze. Později přidáváme balancování na různých typech balančních prkének. Našimi oblíbenými pomůckami jsou chůdy a pedalo (malé šlapadlo na čtyřech kolech). Výbornou pomůckou jsou i velké gymbally. Pro zlepšování stability postoje se současným nácvikem orientace v prostoru využíváme malé i velké trampolíny.

### ***Průprava na kolečkových běžeckých lyžích, travních lyžích a kolečkových bruslích***

Jízdou na *kolečkových běžeckých lyžích* navazujeme na skluzová cvičení. Zpočátku v trojicích, později samostatně, sjíždíme z mírného kopce s dojezdem do roviny. V této fázi průpravy jde o upevnění stabilního rovnovážného základního postoje při sjíždění. Důležitým předpokladem pro bezpečné provádění těchto dovedností jsou ochranné pomůcky (cyklistické přilby, náloketky i nákolienky). Po zvládnutí přímé jízdy ve stoji přidáváme přenášení tělesné hmotnosti z nohy na nohu, jízdu se zvedáním nohou, podřepy, později i odšlapování stranou.

Doplňkem pro žáky se ZP je využití *travních lyží*. Tato speciální pomůcka však již vyžaduje odborné vedení a zkušenosti učitele. Travní lyže mají opět „výhodu“, že nepustí patku do skluzu a nutí lyžaře k vyjetí čistě krojeného oblouku. Tohoto prostředku využíváme až po bezchybném zvládnutí všech předcházejících prvků. Ochranné pomůcky jsou samozřejmostí, stejně jako vhodně vybraný terén pro cvičení.

V další fázi přecházíme na *kolečkové brusle*. Jízda na nich je složitější z hlediska předozadní rovnováhy. Hůře se také udržuje základní postoj při sjezdech z mírně se svažujících terénů. Získané zkušenosti pak na sněhu mnohokrát zúročíme. Závěrečnou etapu v suché přípravě završujeme nácvikem slalomu v paralelním postavení bruslí. Z fyzikálně biomechanických principů je základ těchto cvičení velmi podobný nácviku carvingového oblouku na lyžích. Navíc je zde výhoda, že kolečko brus-





le nemůže usmýknout jako patka lyže po sněhu. Proto vyjetí oblouku musí být čisté. Dosáhneme toho stejnými mechanismy jako na lyžích, tj. vykloněním boků a vytlačení kolene do osy poloměru oblouku, který vyjíždíme.

### **Průprava na běžeckých lyžích**

Tato fáze je zaměřena na seznámení s lyžařskou výzbrojí a na osvojování následujících základních lyžařských dovedností: základní postoj na lyžích, vnímání a rozlišování postavení lyže na ploše a hraně, rovnoběžné vedení lyží a obrátů na lyžích, skluz a klouzání.

K prvnímu seznámení se sněhem využíváme běžecké lyže. Teprve po zvládnutí základních lyžařských dovedností, společných jak pro běžecké, tak i sjezdové lyžování, přecházíme na lyže sjezdové.

Správné zvládnutí *základního postoje nad lyžemi a udržení těžiště nad středem lyže* je základem úspěchu při lyžování. Častou chybou u žáků se ZP je záklon a přisednutí. Proto používáme v první etapě běžecké lyže, které této chybě zabraňují. Volná pata bez opěrky nedovolí ono typické přisednutí. Že je složitější udržet stabilní postoj? Ano, to je. Ale bereme to jako pokračování předchozího nácviku.

*Rozlišení 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 činností poměrně malých svalových skupin. Míra a rozsah pohybu jsou bez zrakové kontroly velmi špatně vnímatelné. Děti buď stojí na plné ploše lyže a místo postavení lyže na hranu opírají o sebe kolena, nebo příliš vyklání chodidlo a nestojí již na hraně lyže ale na kotníku. Řešením je ukázka správného rozsahu pohybu na volné lyži, nebo využití pohybu dlaní, které jsou přiložené k podložce a jimiž simulujeme správný pohyb chodidel.

Nácvik *rovnoběžného vedení lyží a obrátů* na lyžích provádíme opět v tělocvičně. Máme-li k dispozici gymnastický koberec, tak na něm. Žáky zvykáme především na to, že je lyže několikanásobně delší než chodidlo. Proto, když ZP žák provede nepatrný pohyb v rozsahu několik centimetrů přední částí chodidla 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. Proto se lyže ZP žákům často kříží a žáci nedokážou jejich pohyb koordinovat. 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 žáci se ZP při výstupu do svahu bokem opět problémy s paralelním vedením lyží, můžeme jako šablonu pro vedení pohybu jejich nohou využít schodiště. Dítě bez lyží zkusí na schodišti úkroky bokem s tím, že srovnává chodidla dle hrany schodů. Po zvládnutí této průpravy dokončíme nácvik na travnatém svahu na lyžích.

Nácvik *skluzu a klouzání* je ve vývoji lokomoce jinak zrakově disponovaného dítěte kvalitativně nový prvek. Většina dosavadních pohybů měla charakter bipedální





či kvadrupedální lokomoce. K prvnímu seznámení využíváme tělocvičnu. Pocit skluzu pomáhá navodit jízda na desce s kolečky, která se otáčí do všech směrů. Sedící děti nejdříve tlačíme, později je necháme vleže na břiše klouzat dlaněmi v rukavicích po podlaze. Obdobné cvičení provádíme vsedě na desce a chodidla pouze v silných ponožkách necháme opět klouzat po podlaze. Po těchto průpravných cvičeních zahájíme skluzová cvičení ve stoji. Během všech skluzových cvičení ve stoji opravujeme a upevňujeme základní lyžařský postoj.

Tato napodobivá a průpravná cvičení umožňují výrazné zkrácení doby návniku v základní etapě výuky lyžování na sněhu.

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

[zbynek.janecka@upol.cz]

## Family freeride – nová lyžařská disciplína

Petr Pravda<sup>1</sup>

Tomuto druhu lyžování je velmi snadné propadnout. Pokud dobře a rádi lyžujete a máte větší děti, které to na sjezdovce už moc nebaví, nebo chcete zažít něco výjimečného s partou, zkuste family freeride. Skupinová jízda ve volném terénu vám přinese nové, úžasné zážitky, jen je třeba začít opatrně.

Není to samozřejmě zábava pro každého, ale pokud celá rodina nadšeně lyžuje, zkuste se jednou přizpůsobit mladým. Opusťte, tam kde to jde, sjezdovku a vyrazte do divokého terénu a hlubokého neupraveného sněhu. Pokud to sami neumíte, zkuste to pro začátek s průvodcem, který vás naučí základní triky a zásady.

Freeride není o zbrklosti a riskování, ale o opatrnosti a rozvaze. Když to své děti naučíte, budete je pak moci o to snadněji později ponechat svému osudu. A vy sami třeba objevíte nový rozměr lyžování.

### Začít se dá pár metrů od sjezdovky

Nejprve je nutné najít ta správná místa. Jsou střediska, kde nemusíte mířit za divokým terénem bůhví kam do nebezpečných lavinových polí. Velmi často stačí vyjet i pouhých pár metrů od sjezdovky. Takovými místy jsou například Warth nebo St. Anton v rakouském Vorarlbergu, švýcarská střediska jako například Lenzerheide, Davos, Grindelwald či Verbier. A samozřejmě také spousta velkých francouzských center. Jedním z nejlepších míst pro začátek výuky rodinného freeridingu je pak nesporně korutanský Nassfeld.

<sup>1</sup> Petr Pravda vystudoval Fakultu žurnalistiky UK v Praze. Dlouhá léta pracoval v zahraničním oddělení MF DNES a hodně cestoval po světě. Nyní je zástupcem šéfredaktora internetového magazínu iDNES.cz.

