

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2023

Zuzana Buroňová

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Lyžařský kurz dětí s mentálním postižením

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Ilona Pavlová, MBA

Zpracovala:

Zuzana Buroňová

Praha květen 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

Praha ...

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Iloně Pavlové, MBA za cenné rady, věcné připomínky, vstřícnost, a především velkou trpělivost, kterou se mnou měla. Také bych chtěla poděkovat spolku DownSyndrom CZ, z.s., za několikaletou spolupráci a podporu při sběru dat a skvělé partě z Emilova sportovní, z.s., že jsem měla tu možnost být součástí pilotního ročníku V4 Winter Games Emil Open.

ABSTRAKT

Název: Lyžařský kurz dětí s mentálním postižením

Cíl práce: Vytvořit soubor individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatáčení v alpském lyžování u dětí s MR.

Dílčí cíl popsat u jednotlivě pozorovaných dětí na začátku, uprostřed a na konci zvládnutí jednotlivých prvků lyžařských dovedností a techniky jízdy během týdenního výcviku se zařazením optimalizovaných cvičení APA pro alpské disciplíny.

Metoda: Metoda, kterou použiji ve své práci je, pozorování - empirický postup. Kohortu tvořily čtyři děti s diagnózou dle MKN-10 v rozmezí F70 - 79, které byly podrobeny pozorování celkem třikrát (na začátku, uprostřed a na konci) v průběhu lyžařského kurzu. Děti byly pozorovány u provádění zadaných, předem vysvětlených a ukázaných základních i otevřených lyžařských dovedností.

Výsledky: Metodika byla sestavena. Ukázalo se, že děti s mentálním postižením v rozmezí lehké a středně těžké mentální retardace jsou schopny naučit se a v případě předešlých zkušeností zdokonalit své lyžařské dovednosti. Dítě s těžkou mentální retardací si dovednosti neosvojilo, jelikož nebylo schopné přijmout lyžařské vybavení, tím pádem nedošlo k výuce ani základních lyžařských dovedností. Děti, které podstoupily výuku lyžování a byly pozorovány, si lyžování zjevně užívaly. Na základě aplikace mnou sestavené metodiky v průběhu týdne jsem pozorováním zjistila, že došlo ke zlepšení lyžařských dovedností u všech dětí, které se zapojily. Pozorováním bylo dokázáno zlepšení ve většině dovedností. Mezi hlavní podmínky, které ovlivňovaly zdárnou aplikaci metodiky, patřila únava a počasí. K výraznému zlepšení u všech zúčastněných dětí došlo zejména u jízdy na vleku. Hlavní podmínkou zdárné aplikace metodiky byl individuální přístup k dítěti, přiměřené kladení požadavků a empatie ze strany instruktora, kreativnost výukové jednotky a respektování zásad práce s dětmi s MR.

Klíčová slova: výuka sjezdového lyžování u dětí, mentální retardace, biopsychosociální zdraví rodiny s dítětem s MR

ABSTRACT

Title: Ski course of children with mental disabilities

Aim of thesis: To create a set of individual preparatory exercises for training downhill and turning techniques in alpine skiing for children with MR.

The sub-goal is to describe in individually observed children at the beginning, in the middle and at the end the mastery of individual elements of skiing skills and riding technique during weekly training with the inclusion of optimized APA exercises for alpine disciplines.

Method: The method I use in my thesis is observation - an empirical procedure. The cohort consisted of four children with a diagnosis according to ICD-10 in the range of F70 - 79, who were observed three times in total (at the beginning, in the middle and at the end) during the skiing course. Children were observed performing assigned, pre-explained and demonstrated basic and open skiing skills.

Results: The methodology was compiled. It has been shown that children with mental disabilities in the range of mild and moderate mental retardation are able to learn and, in the case of previous experience, to improve their skiing skills. A child with severe mental retardation did not acquire the skills, as he/she was not able to accept the ski equipment, so even basic skiing skills were not taught. The children who received skiing lessons and were observed clearly enjoyed skiing. Based on the application of the methodology compiled by me during the week, I observed that there was an improvement in the skiing skills of all the children who participated. The improvement in most skills was demonstrated by observation. Fatigue and weather were among the main conditions affecting the successful application of the methodology. There was a significant improvement in all participating children, especially when riding the ski lift. The main condition for the successful application of the methodology was an individual approach to a child, reasonable setting of requirements and empathy on the part of the instructor, creativity of the teaching unit and respect for the principles of working with children with MR.

Keywords: teaching downhill skiing in children, mental retardation, biopsychosocial family health a child with MR

OBSAH

ÚVOD	12
TEORETICKÁ ČÁST	14
1. Mentální postižení	14
1.1 Definice.....	14
1.2 Klasifikace	14
1.3 Downův syndrom.....	15
2. Rodina a dítě s mentální retardací	18
2.1 Funkce rodiny	18
2.2 Biopsychosociální faktory a vývoj dětí s Downovým syndromem	18
2.3 Vedení dětí s MR k APA a ke sportu a možnosti realizace (Emil Open). 19	
3. LYŽAŘSKÝ KURZ	21
3.1 Organizace volnočasového pobytu	21
3.2 Zásady pobytu na horách	21
3.3 Personální zajištění	23
3.3.1 Organizátor	23
3.3.2 Zákonní zástupci.....	23
3.3.3 Volnočasový instruktor sjezdového lyžování.....	23
3.3.4 Doprovodní terapeuti.....	24
3.3.5 Zdravotník	25
3.4 Struktura dne.....	25
3.5 Didaktické metody	25
3.5.1 Vyučovací zásady a metody	25
3.5.2 Všeobecná lyžařská příprava.....	26
3.5.2.1 Lyžařská výstroj	26

3.5.2.2	Lyžařská výzbroj	27
3.5.2.3	Pády a vstávání	27
3.5.2.4	Obraty	27
3.5.2.5	Pohyb na rovině	28
3.5.2.6	Pohyb v kopci	29
3.5.2.7	Základní sjezdový postoj	29
3.5.2.8	Kontrola rychlosti, zastavení	29
3.5.2.9	Jízda na vleku	30
3.5.3	Specializovaná lyžařská průprava	31
3.5.3.1	Oblouky v pluhu	31
3.5.3.2	Zastavované oblouky	32
3.5.3.3	Průpravná cvičení pro jízdu s holemi	32
	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	33
	METODIKA PRÁCE	34
	POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU	35
	POUŽITÉ METODY	36
	SBĚR DAT	37
	ANALÝZA DAT	38
	VÝSLEDKY	39
	DISKUSE	44
	ZÁVĚR	48
	SEZNAM LITERATURY	50
	SEZNAM OBRÁZKŮ	52
	SEZNAM TABULEK	53
	SEZNAM PŘÍLOH	54
	PŘÍLOHY	55

Seznam zkratk:

MR – mentální retardace

APA – aplikované pohybové aktivity

DS - downův syndrom

MKN - Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů

MKN-10 - Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů,
desátá decenální revize, platná od 1.1.1993

ICD - International Classification of Diseases and Related Health Problems

IQ -intelligenční kvocient

PAS - porucha autistického spektra

ČR - Česká republika

ÚVOD

Problematika sportu u dětí a mládeže patří dlouhodobě ke sledovaným tématům a je předmětem zájmu odborné i laické veřejnosti z řad trenérů, pedagogů i rodičů. Je tomu tak i v případě sportu dětí a mládeže s handicapem? Jaké možnosti a limity představuje zdravotní postižení pro sportovní aktivity u vybrané skupiny dětí? To jsou otázky, na které hledá předkládaná bakalářská práce odpovědi.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje sport a zdravotní programy takto: "Sport a zdraví jdou ruku v ruce a nabízejí lidem na celém světě, různých schopností a věku, šanci na šťastnější, zdravější a produktivnější život.". Což je skvělá myšlenka, která se ale v průběhu let přetransformovala do něčeho, co není až tak žádané. Do posedlosti výkonem, vzhledem a hlavně přesvědčením, že sportovní aktivity jsou jen pro intaktní jedince bez jakýchkoliv znevýhodnění.

Proto si myslím, že je důležité ukázat, že stejně jako jezdí většina dětí v 7. třídě na lyžařský kurz, měla by tu být tato možnost i pro děti s handicapem, protože konkrétně děti s Downovým syndromem, si dokážou lyžařský kurz užít úplně stejně jako děti jejich věku bez handicapu, ba možná naopak si ho užijí víc, protože žijí okamžikem. Nepřemýšlejí nad tím, co bylo před týdnem nebo co bude za týden, prostě teď jsou na horách a teď si užívají to, co je. Z mého pohledu je to nejvíc a společnost plná stresu, strachu a obav by se od nich mohla učit. Dalším důvodem proč jsem si vybrala toto téma je to, že hory a lyžování mně jsou velmi blízké, stejně tak jako Downův syndrom, který má můj bratr a musím říct, že je to to nejlepší, co mě kdy mohlo potkat. Protože to co se nám v životě stane je jedna věc, celkem nepodstatná maličkost. Mnohem důležitější je jak na to člověk reaguje, to je to co z nás každého dělá to kým jsme, proto jsme každý jiný, protože naše reakce na životní události jsou jiné.

Metoda, kterou využiji bude pozorování, jakožto instruktor sjezdového lyžování budu pozorovat zvládnutí vybraných všeobecných, ale i specializovaných lyžařských dovedností. Zkoumání bude v týdnu probíhat třikrát, na začátku, uprostřed a na konci kurzu. Je dost možné, že zlepšení nebude lineární, a že děti kvůli svalové hypotonii budou mít lepší výsledky v půlce týdne, protože na konci budou unavené. To je i mé očekávání.

Myslím si, že nám doba přeje a jsme schopni s touto omezenou myšlenkou některých lidí, že sport není pro handicapované, dělat spoustu věcí. Nejlepší bude jim dokázat, že

i lidi s omezením, jak mentálním, kterému já se budu věnovat více, tak fyzickým, mohou dělat většinu sportů. Jde jen o vhodně zvolenou modifikaci, či kompenzační pomůcky dle jejich potřeb.

Jen si to představte, narodí se vám dítě, například s Downovým syndromem, už to je pro rodinu a její okolí neskutečný šok a ze začátku nepředstavitelný stav běžného fungování. Teď si ještě vezměte, že jste před narozením postiženého dítěte sportovně založená rodina, která v zimě tráví volné chvílky na horách, přes týden navštěvuje sportovní centra, dovolené tráví aktivně, narození dítěte není něco, co by vás mělo omezovat ve vašich zálibách. Neříkám, že není třeba je upravit, nebo že hory s dítětem nebudou náročné. Budou, ale proč se toho vzdávat. Vždyť můžete a troufnu si říct, že máte povinnost předávat své záliby a koníčky dál. A proč? Protože vás dělají šťastnějšími, zdravějšími a koneckonců i produktivnějšími. A to je to, o co by nám všem mělo jít!

Sport je pro všechny! Pro batolata, děti, dospívající, dospělé i seniory, pro mentálně slabší, průměrné, ale i mentálně nadané jedince, vždyť nikde nad námi nelétá obláček, kde by bylo uvedeno naše IQ. Dokonce nikde není napsáno jak je kdo starý nebo v dané sportovní aktivitě zkušený. A jsme u dalšího "vedlejšího" efektu sportu, a to socializace. Socializace je celoživotní proces, který každý člověk vyhledává, protože jsme jedinci společenští, kteří k životu potřebují druhé. Vždyť už malé mimino pozoruje své rodiče a učí se od nich určité sociální normy. Je to pro nás přirozené a pro mentálně oslabené jedince je to ještě přirozenější. Většina lidí s DS miluje kontakt s druhým, až už fyzický nebo psychický, v podání porozumění a hlavně přijetí.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Mentální postižení

Následující kapitola seznamuje se základním terminologickým vymezením problematiky, kterou se budu dále zabývat. Toto vymezení slouží jako teoretické ukotvení vlastního tématu bakalářské práce.

1.1 Definice

Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (MKN) (v originále International Classification of Diseases and Related Health Problems, zkráceně ICD) byla původně založena roku 1893 jako Klasifikace příčin úmrtí, jejímž účelem bylo mezinárodní porovnání záznamů o úmrtích. Roku 1948 převzala odpovědnost WHO, o rok později v Paříži po konferenci začala přeměna klasifikací na seznam diagnóz. Jde o klasifikaci lidských onemocnění, poruch, zdravotních problémů a dalších příznaků. Mentální retardace s řadí do kategorie F00 - F99 což jsou Poruchy duševní a poruchy chování, dále se specifikují v F70-F79. Dle MKN-10 je MR: "Stav zastaveného nebo neúplného duševního vývoje, který je charakterizován zvláště porušením dovedností, projevujícím se během vývojového období, postihujícím všechny složky inteligence, to jsou poznávací, řečové, motorické a sociální schopnosti. Retardace se může vyskytnout bez nebo současně s jinými somatickými nebo duševními poruchami."(MKN-10, 1993). Obecně je MR definována hodnotou IQ pod 70, dále se dělí dle její závažnosti.

1.2 Klasifikace

Lehká mentální retardace, hodnoty IQ jsou v rozmezí 69 - 50, dříve byl používán termín debilita. V dospělém věku dosahují schopností a vědomostí dětí ve věku 9-12 let. Už při výuce na základní škole mají problémy, v dospělém věku jsou však schopni odpovídající práce, udržování sociálních vztahů.

Střední mentální retardace, hodnoty IQ v rozmezí 49 - 35, dříve používaný termín imbecilita. U dospělých odpovídají mentálnímu věku 6-9 let. Vývojové opoždění je zřejmé již v dětství, jsou však schopni si vybudovat určité hranice soběstačnosti,

nezávislosti, omezené komunikace a školních dovedností. Dospělí potřebují určitý stupeň podpory k práci i k činnostem ve společnosti.

Těžká mentální retardace, rozmezí hodnot IQ 34 - 20. U dospělých Těžká mentální retardace, rozmezí hodnot IQ 34-20. Bývala označována jako idioimbecilita. U dospělých se uvádí mentální věk 3–6 let. Jedinec s touto úrovní MR vyžaduje trvalou podporu a péči.

Hluboká mentální retardace, hodnoty IQ nejvýše 20. V dřívějších letech označována jako idiocie. Tato hodnota IQ odpovídá dítěti do 3 let. Je to závažný stav, který vyžaduje pomoc při pohybování, hygieně i jakýchkoliv jiných činnostech a aktivitách. Komunikace verbální chybí úplně nebo ji tvoří pouze pár osvojených slovíček, která pečovatel zná.

Dále dle MKN-10 máme ještě dva druhy MR a to Jiná mentální retardace a Neurčitá mentální retardace, kam spadá deficit a subnormalita nervové soustavy.

1.3 Downův syndrom

Mezi dětmi s Downovým syndromem nalezneme více odlišností než podobností. Děti s DS mohou být klidné i umíněné. Některé mají rády hudbu, druhé vůbec nezajímá. Některé jsou energické, jiné méně aktivní. Všechny mají do jisté míry mentální retardaci; u některých to může být postižení lehké, u druhých citelnější. Děti i dospělý s Downovým syndromem se značně liší co do vzhledu, povahy i schopností. Každý jednatel je jedinečnou osobností. Všechny děti i všichni dospělí mají kromě svých individuálních vlastností i rysy, které jsou společné také ostatním osobám s daným syndromem. A právě tyto společné rysy jsou pro konkrétní syndrom charakteristické. Syndrom je soubor příznaků projevujících se společně. Pokud se u člověka vyskytuje současně několik příznaků typických pro určitý syndrom, říkáme, že jedinec trpí daným syndromem. Vrozený syndrom, například Downův syndrom, patří k poruchám, které jsou zřejmé ihned po narození. Vzniká v důsledku abnormálního vývoje plodu. Existuje mnoho tisíc různých vrozených syndromů a každý měsíc se objevují nové. Obvykle bývají pojmenovány po lidech, kteří je popsali jako první. V případě DS to byl doktor John Langdon Down (Selikowitz, 2005).

Downův syndrom je jedním z nejčastějších vrozených syndromů. Patří k nejběžnějším chromozomálním poruchám a je také nejčastěji rozpoznatelnou příčinou mentální retardace. Vyskytuje se průměrně u jednoho ze 700 narozených dětí ve všech etnických

skupinách. Rodí se o něco více chlapců s DS než dívek, ale rozdíl je jen nepatrný. Důvod mírně vyššího výskytu u mužů není znám. Downův syndrom nastává v případě, že na 21.místě je nadbytečný jeden chromozom. Tento chromozom vzhledem ke svému genetickému obsahu způsobuje, že se v buňce vytvářejí určité nadbytečné bílkoviny. Tímto se poruší normální růst těla plodu. O které konkrétní bílkoviny jde, ani jak přesně působí, zatím nevíme. Všechny děti s Downovým syndromem mají ve svých buňkách nadbytečné kritické množství 21.chromozomu. Množství 21.chromozomu a způsob, jímž porucha vzniká, může mít trojí podobu. Tyto tři různé formy je důležité rozlišovat, protože předpoklad, že rodiče budou mít další dítě se syndromem, závisí určitým způsobem právě na tom, jakou z forem poruchy jejich dítě má. Jedna z nich ovlivňuje také míru postižení dítěte. K těmto třem formám patří trisomie 21. chromozomu, translokace a mozaicismus. Porovnání najdete v tabulce č.1.

Tabulka č. 1: Formy Downova syndromu

Forma	Výskyt (%)	Nálezy na chromozomech	Fyzické příznaky a mentální retardace
Trisomie 21.chromozomu	95	Nadbytečný 21.chromozom v každé buňce	Běžná forma
Translokace	4	Přemístění určitého segmentu chromozomu na jiný chromozom v každé buňce	Stejně jako u trisomie
Mozaicismus	1	Různost buněk-některé mají nadbytečný 21.chromozom, jiné jsou normální	Mírnější fyzické příznaky a mentální retardace

(Selikowitz, 2005)

U většiny dětí s Downovým syndromem lze diagnózu stanovit ihned při narození nebo krátce po něm. Lékař je většinou schopen se značnou jistotou stanovit diagnózu na základě vzhledu dítěte. Avšak žádné dítě s Downovým syndromem nemá všechny příznaky. Charakteristickými znaky jsou:

- Obličej. Při pohledu zepředu bývá kulatý, zatímco při pohledu z profilu plochý.
- Hlava. Řada lidí s DS má hlavu vzadu lehce oploštělou, tomuto jevu se říká "brachycephalia".
- Oči. Většina dětí i dospělých má oči mírně zešíklé vzhůru a vyskytuje se u nich malá kožní řasa, tomu se říká epikantus. Oči mohou mít po okraji duhovky (barevná část oka) bílé nebo lehce nažloutlé tečky, ty se nazývají Brushfieldovy skvrny. Tyto skvrny mohou mít i zdravé děti, často později mizí, pokud duhovka zhnědne.

- Vlasy. Většinou bývají jemné a rovné.
- Krk. Novorozenci s DS mohou mít na zadní straně krku volnou kůži, ta se ovšem obvykle s růstem vyhladí. Starší děti a dospělí mívají krátký a široký krk.
- Ústa. Ústní otvor je o něco menší, než je běžné, jazyk naopak trochu větší. Tato kombinace má za následek, že si některé děti zvyknou občas vyplazovat jazyk.
- Ruce. Ruce bývají široké, s krátkými prsty. Malíček může mít dokonce jeden kloub místo dvou, tomuto jevu se říká “klinodaktylie”. Na dlani bývá jenom jedna příčná rýha, pokud jsou tam rýhy dvě, obě se táhnou rovně napříč dlaní.
- Nohy. Nohy bývají silné a mívají širokou (sandálovou) mezeru mezi palcem a ukazováčkem. Může to souviset s krátkou rýhou na chodidle vycházející od mezery a táhnoucí se několik centimetrů vzad.
- Svalové napětí. Končetiny a krk malých dětí s Downovým syndromem bývají ochablé. Tato svalová ochablost se nazývá “hypotonie” a znamená “malý tonus”. Tonus neboli napětí je odpor svalů proti pohybu ve volném stavu. Je to něco zcela jiného než svalová síla, protože ta vyžaduje aktivní stah svalu. Děti s DS mají svalovou sílu normální. Svaly mohou být ochablé, ale obvykle nejsou slabé. Nízký svalový tonus je u některých dětí výraznější. Nejnížší bývá během prvních let a s růstem dětí se samovolně zvyšuje. Zlepšení může být takové, že nízký tonus zůstává u dospívajících nebo dospělých jen zřídka zásadním problémem.
- Velikost postavy. Děti s Downovým syndromem obvykle váží při narození méně, než je průměr. Bývají také o něco menší. V dětství rostou rovnoměrně, ale pomalu, a v dospělosti dorůstají menších výšek, než by se podle rodiny dalo předpokládat. Bývá to někde na dolní hranici průměru, což je 145 až 168 cm u mužů a 132 až 155 cm u žen. (Selikowitz, 2005)

2. Rodina a dítě s mentální retardací

„Narození dítěte patří v životě každé rodiny k nejkrásnějším okamžikům, ovšem vztah rodičů k dítěti se utváří již dlouho před jeho narozením. Většina zdravých lidí si v podstatě vůbec nepřipouští možnost narození nemocného nebo handicapovaného dítěte, proto je sdělení závažné diagnózy dítěte pro rodinu vždy hlubokým otřesem. Postižení dítěte znamená pro rodiče nejen ztrátu původního obrazu dítěte, ale může rovněž velkou měrou ovlivňovat jejich sebepojetí. Rodiče mohou subjektivně pocíťovat selhání v rodičovské funkci, což označujeme jako krizi rodičovské identity. S postižením dítěte se každý z členů rodiny vyrovnává individuálním způsobem.“ (Prokopová, 2010)

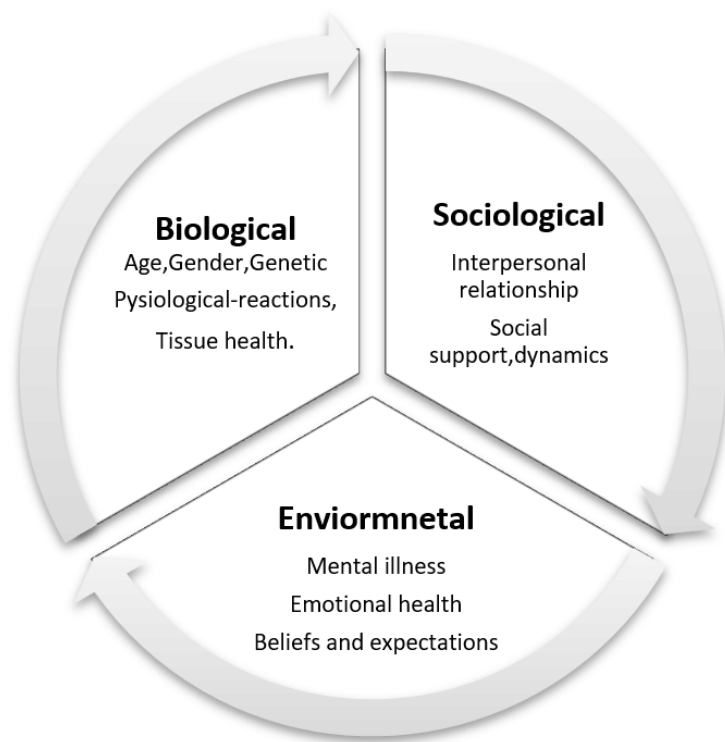
2.1 Funkce rodiny

Z hlediska sociálních skupin je rodina nejdůležitější, která plní určité funkce. Ať už je plní vůči sama sobě nebo ke společnosti. Primární funkce rodiny spočívá v tom, že od narození ovlivňuje vývoj jedince, vytváří citové vazby. Jedinec si s sebou odnáší do života základní pojetí citů a modely chování, získává základní stupnici hodnot, jejichž prostřednictvím se připravuje na společenský život. (Jedlička, 2004)

2.2 Biopsychosociální faktory a vývoj dětí s Downovým syndromem

Lidský jedinec je bytost bio-psych-sociální, proto přístup k ní musí obsahovat všechny tyto složky. Tento přístup prosazoval jako jeden z prvních G. L. Engel (1913-1999, americký internista a psychiatr), který poukázal na skutečnost, že biomedicínský model zanedbává celek, protože se zaměřuje pouze na biologické faktory těla. Konstatoval nezbytnost rozšíření tradičního biomedicínského přístupu k nemoci o psychosociální, ale zachování přednosti biomedicínského. V přiloženém obrázku č.1 můžeme vidět, co určité složky obsahují.

Obrázek č. 1: Bio-psycho-sociální faktory



(George L. Engel, 1977)

U vývoje dítěte s DS je tento přístup velice nezbytný. I přes jejich často velké zdravotní problémy, je důležité nezanedbávat psychickou ani sociální stránku.

2.3 Vedení dětí s MR k APA a ke sportu a možnosti realizace (Emil Open)

Původně byl sport zdravotně postižených vnímán jako součást rehabilitace, až později se do popředí dostaly širší zdravotní i sociálně - psychologické aspekty v návaznosti na moderní pojetí společnosti, kdy plnohodnotnou součástí jsou i ti, kteří se liší od „průměru“ či „normy“. (Heller, 1996)

Sport pro zdravotně postižené je třeba definovat jako sportovní disciplíny, kterých se účastní jen závodníci s určitým lékařsky ověřeným zdravotním postižením. Některé druhy sportu jsou pro zdravotně postižené zcela specifické (závody na vozíku, volejbal vsedě, boccia) nebo je při nich používána speciální výstroj (například stabilizátory pro jednoohé lyžaře apod.). (Heller, 1996)

Fyzická, psychická i sociální pozitiva sportu tělesně postižených směřují k tvorbě aktivního individuálního životního stylu a napomáhají tak integraci, to znamená co možná

plnohodnotnému návratu do společnosti a případně i ke sportu, kterému se jedinec věnoval před vznikem postižení. (Heller, 1996)

V ČR je několik možností, kde se handicapovaní jedinci mohou realizovat ve sportech. Ať už je dítě s mentální retardací nadšenec zimních či letních sportů, může své dovednosti porovnat s účastníky na „Evropských hrách pro handicapovanou mládež Emil Open“. Za těmito hrami stojí spolek z Brna Emilova sportovní z.s., kterou založil Nadační fond Emil. Jejich cílem je podporovat znevýhodněnou mládež a vytvářet sportovní příležitosti pro všechny.

V roce 2023 proběhly první „V4 Winter Games Emil Open“ ve Ski areálu Lipno. Akce byla financována z Visegradského fondu. Akce se účastnily čtyři země a to: Česká republika, Slovenská republika, Polská republika a Maďarsko. Soutěžní disciplíny byly: para alpské lyžování, snowboarding, para běžecké lyžování a ukázková disciplína sněžnice.

Akce se velmi vydařila, mladí sportovci si vyzkoušeli atmosféru velkých her a dodržování sportovních pravidel. Nechyběla ani přátelská nálada po celou dobu, což v účastnících odbourávalo případný strach či trému ze závodů. V příloze (příloha č.3) přikládám sportovní propozice V4 Winter Games Emil Open 2023.

3. LYŽAŘSKÝ KURZ

“Lyžařské kursy jsou neoddelitelnou součástí tělovýchovného procesu na základních, středních i vysokých školách. Seznamují studenty a posluchače s pobytem na horách v zimní přírodě, učí je správnému vztahu k prostředí, dávají základní znalosti lyžařské a turistické. Rozšiřují pohybové dovednosti. Z hlediska tělovýchovného procesu rozvíjejí pohybovou všestrannost a patří proto k nejúčinnějším formám tělesné výchovy. Jsou základem pro trvalý návyk provozování zimních sportů, čímž značnou měrou přispívají k účinnému využití volného času pohybovou aktivitou a ke zvýšení zdatnosti.” (Paděrová, 2003)

3.1 Organizace volnočasového pobytu

První a nejdůležitější je zařídit pro kurz vhodné ubytování. Klademe důraz na vzdálenost od lyžařského střediska, které budeme využívat pro výuku samotného lyžování. Rezervaci je vhodné provádět s předstihem, klidně i rok, jelikož ubytovací zařízení v okolí sjezdovek bývají vytížená i několik let dopředu. V ubytovacím zařízení dbáme především na splnění hygienických požadavků, na zotavovacích akcích (tj. 30 dětí ve věku do 15 let při pobytu delším než 5 dní) musí být dodrženy dle vyhlášky č. 106/2001 Sb.; v ostatních případech jsou to vhodné požadavky, kterých je dobré se držet, dále je dobré vyhledávat zařízení, která disponují společenskou místností, ve které mohou probíhat společné hry, přednášky, volnočasové aktivity a informační schůzky. Obvykle bývá na kurzech zajištěna plná penze s celodenním zajištěním pitného režimu, jelikož děti mají zvýšený výdej energie a potřebují dostatečné nutriční doplnění.

Nedílnou součástí je i doprava na kurz. Na kurzech pořádaných mateřskou, základní či střední školou zařizuje dopravu pořadatel, kterým je dané školské zařízení. Jelikož náš lyžařský kurz je volnočasový pobyt pořádaný organizací, dopravu si zařizuje každý účastník sám.

3.2 Zásady pobytu na horách

Horská služba České republiky vydala „Desatero zásad bezpečného chování při pohybu v horském terénu“ (příloha č. 4), kterých je dobré se držet a v případě nouze volat

na pohotovostní číslo, které by mělo být na všech kurzech připomínáno a to je +420 1210, které platí plošně po celé ČR.

1. Vždy pečlivě naplánovat trasu túry a vybavení na ni (nezapomenout na léky). Túru plánovat podle fyzické a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.
2. S předstihem získat co nejvíce informací o prognóze počasí, sněhové a lavinové situace.
3. Před odchodem na túru předat informace o trase a předpokládané době návratu. Tempo na túře zvolit podle nejslabšího ze skupiny.
4. Správně používat mapu, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří.
5. Znat typy výstražných tabulí a jejich význam.
6. Nepohybovat se mimo značené cesty.
7. Mít s sebou lékárníčku a v případě potřeby umět poskytnout první pomoc.
8. Znat kontakty na Horskou službu, nebo na Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.
9. Znat zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny, nebo zřícení v exponovaném terénu.
10. Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat nezodpovědným chováním do nebezpečí sebe ani ostatní.

Také je sepsáno „10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích“(příloha č.5), tato pravidla by měli dodržovat všichni lyžaři pohybující se na sjezdovkách. Na našem lyžařském kurzu nám toto desatero visí na nástěnce, pro nepřetržitou možnost dětí a jejich zákonných zástupců se edukovat.

1. Ohled na ostatní lyžaře
2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy
3. Volba jízdni stopy
4. Předjíždění
5. Vjíždění a rozjíždění
6. Zastavení
7. Stoupání a sestup
8. Respektování značek
9. Chování při úrazech
10. Povinnost prokázání se

3.3 Personální zajištění

Důležitá část kurzu je zajištění dostatečně kvalifikovaného a zodpovědného personálu, který je schopen včasné reakce a modifikace předem naplánovaného programu dle individuality každého dítěte.

3.3.1 Organizátor

Osoba fyzická či právnická pořádající akci. V našem případě se jednalo zároveň i o vedoucího celého lyžařského kurzu. Je povinen zajistit ostatní odborný personál a dbá na bezpečnost, správný chod, vhodnou komunikaci mezi účastníky a lektory, ale i mezi účastníky a lektory navzájem. Řeší případné komplikace a měl by být vždy o všem informován.

3.3.2 Zákonní zástupci

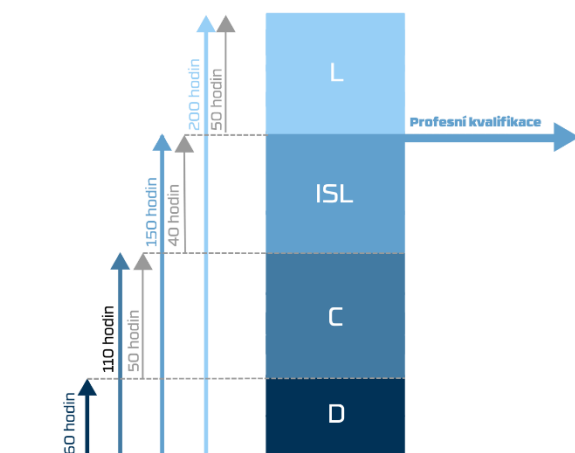
Zákonní zástupci či poručníci dítěte jsou v našem případě nepostradatelnou součástí kurzu. Zajišťují dopravu na kurz, hygienickou péči, dohled, aktivity ve volném čase, doprovázejí dítě na jídlo i na veškeré lekce a terapie, které má.

3.3.3 Volnočasový instruktor sjezdového lyžování

V České republice je větší množství různých licencí, opravňujících vyučovat lyžování. Tyto rozdíly jsou dané jednak podmínkami vyhlášenými Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) a hlavně kreativitou jednotlivých organizací, které licence vydávají. Rozhodující je vždy rozsah školení (počet absolvovaných hodin – viz obrázek č. 2). (ČSLŠ, 2014)

Obrázek č. 2: Vzdělávací struktura instruktora lyžování

Vzdělávací struktura instruktora lyžování



U volnočasových instruktorů na našem kurzu požadujeme především ochotu učit se novým věcem, jelikož každé dítě na kurzu je jiné, pochopení pro jejich kontraindikace a případné modifikace cvičení, individuální přístup k dětem, zodpovědnost a v neposlední řadě nadšení a zábavnou formu výuky.

3.3.4 Doprovodní terapeuti

Doprovodný program na našem kurzu je zajišťovaný lektory organizace, která kurz pořádá. Zákonní zástupci již v přihlášce vybírají, o jaké doprovodné aktivity budou mít zájem. Mají na výběr logopedii, FIE (Feuersteinova metoda instrumentálního obohacování) a výuku sjezdového lyžování.

Většina dětí navštěvuje všechny výše zmíněné terapie a lekce. Chodí na ně podle předem připraveného rozvrhu, který sestavuje hlavní vedoucí. Není ale podmínkou, že se účastníci kurzu musí zúčastnit všeho, co je jim nabízeno. Stává se, že si zákonný zástupce nepřeje, aby dítě bylo vedeno jinou terapeutkou než na kterou je zvyklé z domova či vědí, že nezvládne tak fyzicky náročnou pohybovou aktivitu jako je sjezdové lyžování.

3.3.5 Zdravotník

Zdravotník zotavovacích akcí je povinný pro pobyty trvající 5 a více dnů, kde je 30 a více dětí ve věku do 15 let, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popř. získat specifické dovednosti. Zdravotník se musí chovat v souladu s vyhláškou č.106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti.

3.4 Struktura dne

Struktura našeho dne má jasná pravidla, díky kterým jde vše tak, jak má. Péči, hygienu a program v době, kdy dítě nemá lyžování či doprovodný program zařizuje zákonný zástupce, který tam s ním je po celou dobu trvání kurzu.

8:00 – snídaně, formou švédských stolů

9:00 – dopolední program (sjezdové lyžování, logopedie, FIE)

12:30 – oběd, polední klid

14:00 – odpolední program

16:00 – konec organizovaného programu.

Od této chvíle je na každém zákonném zástupci, co bude s účastníkem dělat. Je možné navštívit wellness, kde je vířivka, sauna a pára. V pensionu je přístupná i posilovna. Na konci pobytu je diskotéka, jelikož děti s Downovým syndromem milují hudbu, těší se na ni již od začátku.

18:00 - večeře

3.5 Didaktické metody

V novodobé výuce lyžování se řídíme především následujícími obecně platnými vyučovacími zásadami a metodami, které následně individuálně modifikujeme.

3.5.1 Vyučovací zásady a metody

Psotová a Příbramský uvádějí ve své knize 4 vyučovací zásady a to jsou: *zásada uvědomělosti* – vhodná propagace a motivace žáků; *zásada názornosti* – zcela nezbytná

zásada, k vytvoření správné představy pohybu; *zásada přiměřenosti* – podmínky, ve kterých výuka probíhá, jsou zásadní pro správné provedení vyžadovaných lyžařských dovedností; *zásada trvalosti* – blíže souvisí se zásadou uvědomělosti přístupu k výuce, značným problémem je však sezónnost sjezdového lyžování.

Vyučovacích metod je nespočet, přispěl k tomu velký rozvoj alternativních výchovně-
-vzdělávacích programů a škol. My si představíme ty, které se v lyžařské výuce používají nejvíc: *metoda výkladu* – předchází a doplňuje ukázky, na našem kurzu je tato metoda využívána jen zřídka, je totiž náročnější na představivost; *metoda cvičení* – jde o opakování a procvičování prvků a celků již naučených; *metoda kontroly a nápravy chyb* – důležitá pomůcka lektora pro vedení následného výcviku. (Psotová, Příbramský, 2006)

3.5.2 Všeobecná lyžařská průprava

Je základní složkou v nácviku lyžování na sjezdových lyžích. Jejím cílem je osvojení si základních lyžařských dovedností a získání důležitých nejen lyžařských vjemů, které dále můžeme využít při běžeckém lyžování. Sklon i místo sjezdovky volíme dle zkušeností a dovedností jednotlivých lyžařů. Ve všeobecné lyžařské přípravě nacvičujeme následné pohybové dovednosti.

3.5.2.1 Lyžařská výstroj

Lyžařská výstroj je jednou z nejdůležitějších složek zimního pobytu na horách. Princip vrstvení, který využíváme pro komfort, spočívá v oblékání si více funkčních vrstev na sebe. Poslední vrstva, bunda i kalhoty, by měla být nepromokavá či s vysokým vodním sloupcem. Co se týká doplňkového vybavení, jako je kukla či rukavice, pro děti jsou nejlepší palčáky, které zajistí teplotní komfort a jednodušší manipulaci při oblékání. Kukla je vhodnou alternativou čepice pod povinnou helmu. Lyžařské brýle jsou vhodné především při horším počasí, problém může nastat, pokud dítě nosí dioptrické brýle, což je u dětí s DS časté.

3.5.2.2 Lyžařská výzbroj

Seznámení a naučení manipulace s lyžařskou výzbrojí je důležité nejen pro začátečníky, ale i děti, které již lyžovaly. U dětí s mentálním postižením se častěji stává, že danou aktivitu zapomenou. Jelikož sjezdové lyžování je záležitost sezónní, dá se očekávat, že začátky budou pomalejší. Musí si uvědomit, že postavením na lyže přijímají lyže, případně i hůlky jako dočasnou součást svého těla.

Důležitou část výuky tvoří i manipulace s lyžemi a hůlkami, při přesunu na svah či skibusem do jiného lyžařského areálu. Proto musíme dětem vysvětlit, že lyže se nosí skluznicemi k sobě, na rameni, špičkami vždy dopředu a jednou rukou je přidržujeme, přičemž v druhé neseme hole, rukojeťmi nahoru. Pro delší přepravu volíme vak na lyže.

Připínání a odepínání lyží na rovině není složité. Zkontrolujeme jen zda ve vázání není sníh či led, to stejné s podrážkou boty. Většina nynějších lyží už není dělena na levou a pravou. Systém vázání bývá nášlapný, umístíme špičku boty do vázání a patu sešlápeme dolů. Připínání ve svahu je již komplikovanější. Vždy dbáme na očištěnou botu a připínáme nižší lyži. U odepínání ve svahu, odepneme vždy lyži vyšší a zajistíme proti ujetí.

3.5.2.3 Pády a vstávání

Pokud je pád nezbytný, chceme, aby byl především bezpečný, a proto je důležité naučit děti padat. Ideální pád je směrem do svahu na hýždě s pokrčenými nohama. Ruce mohou být upaženy, v případě jízdy bez hůlek, předpaženy v případě jízdy s holemi. Důležité je udržení trupu ve vertikální poloze, aby nedošlo k nárazu hlavy na zem.

U vstávání je potřeba paralelní postavení lyží pod tělem kolmo na spádnicí, aby lyže neujížděly. Samotný zdvih provádíme s oporou o ruce či hůlky směrem šikmo vpřed.

3.5.2.4 Obraty

Obraty jsou nezbytnou dovedností všech lyžařů. Jsou nejjednodušším nástrojem změny směru na místě. Základní sjezdové postavení před zahájením obratu je nezbytné. Obraty můžeme rozdělit do čtyř základních skupin dle provedení.

Obrat opakovanými přivrátými spočívá v otáčení těla okolo pomyslného bodu, který se nachází ve špičkách lyží. Provádíme postupným nadlehčováním a zatěžováním lyží a přenosem hmotnosti. Ve svahu provádíme obrat špičkami ze svahu. V případě holí, jsou zapíchnuty u přední části lyží.

Obrat opakovanými odvrátými, bod středu se nachází v patkách lyží. Princip je stejný jako u přivrátání, přenášení hmotnosti spojené se střídavým nadlehčováním a odlehčováním lyží. Při provádění obratu ve svahu máme špičky do svahu.

Obrat přednožením se řadí již k náročnějším úkonům, proto ho popíšeme jen stručně. Pro mou výuku dětí s mentálním postižením není bezpečný, a proto ho neprovádíme. K tomuto druhu obratu jsou potřeba hole, které slouží jako důležitá opora. Vycházíme ze základního sjezdového postoje kdy u lyže, kterou budeme přednožovat, zapíchneme hůl k patce a u druhé lyže spíše do přední části. Přednožovanou dolní končetinu zvedneme na patku lyže, u toho se mírně zakloníme a opřeme i zadní hůlku, pohyb dokončíme dotočením lyže o 180° a přesunem hmotnosti těla na ni, druhou nohu přes špičku přiložíme paralelně k druhé. Nedílnou součástí je dobrá koordinace a přenášení hmotnosti. Při provádění obratu ve svahu jsme vždy zády ke svahu.

Obrat výskokem provádíme snížením těžiště do mírného dřepu s lyžemi v paralelním postavení, a následným přetočením do plánovaného směru jízdy. Odraz můžeme provádět s oporou o hole či s doprovodným pohybem paží. Pro mou výuku je tento obraz spíše zpestřením výukové jednotky, jelikož děti nejsou schopné kvůli hypotonii svalů unést hmotnost lyží tak dlouho a zkoordinovat souhrn pohybů.

3.5.2.5 Pohyb na rovině

Je jeden z nejpřirozenějších pohybů na lyžích, díky předchozím zkušenostem dětí s běžnou chůzí bez lyží s ní nemívají takový problém. Rozdíl od běžné chůze je v omezeném pohybu v hlezenním kloubu, který na lyžích máme pevně zapnutý v lyžařské botě. Dochází tedy k chůzi sunem. Může se stát, že dětem budou lyže prokluzovat, tehdy je důležité přenesení těžiště vpřed.

3.5.2.6 Pohyb v kopci

Pohyb v kopci můžeme jednoduše rozdělit na dvě formy dle směru. Jde buď o stoupání či klesání. V této kapitole se budeme bavit o stoupání.

Mírné svahy můžeme zdolat chůzí přímo po spádnici či šikmo svahem, chůzi upravíme na kratší kroky a oporou o hole. V prudších kopcích používáme jiné druhy výstupů, které můžeme rozdělit dle postavení lyží ke svahu.

Výstup jednostranným odvratem spočívá v ponechání jedné lyže v přímém směru a druhá zaujímá postavení odvratu. Pohyb paží je střídavý a rytmus je jako při chůzi. Využití oproti oboustrannému odvratu je například v úzkých uličkách nebo v šikmém svahu, kde do odvratu stavíme nižší lyži.

Výstup oboustranným odvratem nebo-li “stromeček”, lyže stavíme patkami k sobě. Oporou hlavně o vnitřní hranu lyží zabráníme případnému prokluzování, hole slouží jako opora při pohybu, zapichujeme je střídavě vzadu. Využití bývá především v strmých krátkých kopcích.

Výstup stranou se využívá především u prudkých svahů. Princip je jednoduchý, postupně přenášíme hmotnost v pořadí horní hůlka, horní lyže, dolní lyže, dolní hůlka. Důležité je hranění a dopomoc hůlek.

3.5.2.7 Základní sjezdový postoj

Důležité je paralelní postavení lyží na šíři pánve, trup je v mírném předklonu, hlava v prodloužení páteře, paže jsou mírně před tělem, pokrčené v loktech, v případě holí, hole směřují šikmo vzad k patkám lyží. Kolena i kotníky jsou mírně pokrčené, hmotnost těla je stejně jako při běžném postavení rozložena na obě končetiny rovnoměrně.

3.5.2.8 Kontrola rychlosti, zastavení

Kontrola a regulace rychlosti je nedílnou součástí základních dovedností lyžaře. Je důležitá pro bezpečnost jak jeho, tak i okolí.

Brzdění můžeme stejně jako výstupy rozdělit dle postavení lyží. S tím se pojí i náročnost a obtížnost provedení. Proto v mém případě k využití brzdění sesouváním nedochází.

Brzdění jednostranným přivratem provádíme oddálením jedné patky lyže od druhé, která zůstává přímo. Rychlost regulujeme hraněním a zatížením lyže v přivratu. Volíme ho především na úzkých cestách nebo na cestách s překážkami.

Brzdění oboustranným přivratem (pluh) provádíme pohybem obou kolen vpřed a dovnitř, také odtlačíme patky lyží do stran. Zbytek těla držíme v základním sjezdovém postoji, hmotnost je rozložena rovnoměrně na obou lyžích, aby nedocházelo k zatěžování jedné strany více, poté by mohlo docházet k nechtěnému brzdění jednostranným přivratem. Tento způsob brzdění je nejrozšířenější, výhodou je jeho široké využití, jak na upravených sjezdovkách, tak neupravených. Také se používá k regulaci rychlosti jízdy.

Brzdění sesouváním je náročná dovednost, při které odkloníme kolena od svahu, překlopíme lyže na plochy a mírně snížíme těžiště. Hmotnost těla přeneseme více na lyži nižší. Tento druh je vhodný při sjezdu šikmo či překonávání velmi strmého svahu. I to je důvod, proč toto brzdění s mou kohortou dětí nevyužívám.

3.5.2.9 Jízda na vleku

Jízda na vleku je důležitým mezníkem pro lyžaře, jeho rodinu i instruktora.

Nejjednodušší, ale nejvíce obávaná z řad rodičů, je jízda na lanovce. Ta vyžaduje od lyžaře pouze správné načasování při sedání na sedačku a při vystupování. Důležité je upozornit lyžaře, že v případě vícemístných sedačkových lanovek nekřížíme cestu lyžařům okolo.

S výukou většinou začínáme na pojízdném koberci, který bývá vyzdoben různými postavami z pohádek, zvířaty nebo jinými motivy, které jsou pro děti atraktivní. Jízdu zahájíme správným nastavením a přípravou pod vlekem. Důležité je paralelní postavení lyží a pomalý pohyb vedený směrem ke koberci, s cílem nastoupit na něj. Při samotné jízdě dbáme na mírně pokrčená kolena a předklon trupu. U vystupování se dítě nesmí nechat rozhodit a i nadále držet kolena v pokrčení a pohybovat se od výstupního prostoru. Po osvojení a bezproblémovém zvládnutí tohoto typu lanovky je dítě schopno přemístit se na náročnější.

Jízda na talířových vlecích, tzv. pomách je náročnější. Některé prvky, které se musí dodržet, jsou stejné jako u pojízdného koberce a to je: paralelní postavení lyží, mírně pokrčená kolena a náklon trupu do svahu. V jiném je však náročnější. Na kopec nám již nepomáhá pohybující se koberec pod lyžemi, avšak je to plastový talířek umístěn na tyči, zavěšené na jezdícím lanu. Na talířek si lyžař musí obkročmo sednout, nesmí však dosednout. Talířek slouží jen jako opora. Při jízdě s hůlkami, chytí lyžař obě hole do jedné ruky a druhou se drží tyče. V případě že hůlky nemá, tyč drží oběma rukama. Při výstupu musíme včas uvolnit tyč s talířkem a pohybem většinou stranou, opustíme výstupní prostor.

U jízdy na dvoumístném kotvovém vleku je postavení lyží taktéž paralelní, kolena mírně pokrčená, stoj je více vzpřímený a vnitřní ramena spolujezdců se dotýkají pro lepší stabilitu. Plastová opora – kotva - je umístěna zezadu pod hýždě. Nejčastější chyby jsou: sedání si na kotvu a “přetahování” se o ni. Při výstupu je důležité, že jeden z lyžařů zpravidla ten, který jede blíže k sjezdovce, vystupuje první a to tak, že odšlápne ve výstupním prostoru a opustí ho. Druhý si vyhákně kotvu a nechá ji pokračovat ve směru tahu a opustí prostor také.

3.5.3 Specializovaná lyžařská průprava

Neopomíjíme již naučené základní dovednosti, které stále opakujeme a zdokonalujeme. Po čase stráveném procvičováním a zdokonalováním již naučených dovedností se lyžař sám začne posouvat a začne do svého lyžování dávat specializované dovednosti, které ho posunou ve výkonu vpřed. Pro následující průpravu je u lektora důležitá znalost fází oblouků, u lyžaře alespoň mírné povědomí. Oblouk má 4 fáze: zahájení, první fáze vedení, druhá fáze vedení, ukončení.

3.5.3.1 Oblouky v pluhu

Základní druh oblouku, který umožňuje lyžaři regulovat rychlost, sjíždět mírné svahy a měnit směr jízdy. Oblouky provádíme při jízdě po spádnicí v oboustranném přívratu (pluhu) tím, že přeneseme hmotnost na jednu lyži víc než na druhou. Koleno na zatížené lyži tlačíme dolů, dopředu a dovnitř, to způsobí zatáčení lyže a změnu směru. Oblouk ukončíme zvednutím těžiště a vyrovnáním rozložení hmotnosti na obě lyže rovnoměrně.

Při oblouku provádí lyžař rotaci trupu směrem ven z oblouku, také trup drží celou dobu ve sjezdovém postavení a při jízdě s holemi směřují konce holí k patkám lyží. Nejčastější chyby jsou: velký předklon trupu, propnutá kolena, napnutí vnější nohy a chybné přenášení hmotnosti.

3.5.3.2 Zastavované oblouky

Oblouky můžeme provádět stále v pluhu. Přidáme jen fázi úplného zastavení, a to v první fázi vedení. Následuje vědomé dokončení oblouku. Pro správné provedení je nedílnou součástí správné držení sjezdového postoje a brzdění v oboustranném přívratu do úplného zastavení. Stále jsou dodržovány zásady ze základního provedení oblouku v pluhu.

3.5.3.3 Průpravná cvičení pro jízdu s holemi

Jízda s holemi je velmi náročná a komplikovaná dovednost. Jde o jistou synchronizaci těla a jeho pohybů. Důležité je zvládnutí jízdy bez hůlek, poté mohou následovat průpravná cvičení ke správnému držení a využívání hůlek. Jelikož jde o náročnou dovednost, z mé kohorty dětí jízdu s holemi zvládlo pouze jedno.

Hole by měly směřovat špičkami k patkám lyží. V případě odpichování v průběhu zatáčení by se měla zapichovat vnitřní hůlka.

CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavní cíl:

Vytvořit soubor individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatáčení v alpském lyžování u dětí s MR.

Dílčí cíl:

Popsat u jednotlivě pozorovaných dětí na začátku, uprostřed a na konci zvládnutí jednotlivých prvků lyžařských dovedností a techniky jízdy během týdenního výcviku se zařazením optimalizovaných cvičení APA pro alpské disciplíny.

Úkoly práce:

- Analýza metodiky alpského lyžování u dětí a u dětí s MR
- Rozbor motorických dovedností a identifikace limitů u jednotlivých dětí v rámci rozvoje v alpském lyžování
- Stanovení metodických parametrů týdenního výcviku ve sjezdovém lyžování dětem s MR ve věku od 7 do 14 let a prvků pozorování lyžařských dovedností u kohorty dětí
- Pozorování zvládnutí jednotlivých prvků a techniky jízdy a záznam pozorování - před, uprostřed a po týdnu aplikace APA modifikací

Výzkumné otázky:

- Jaké jsou největší výzvy při výuce sjezdového lyžování pro děti s MR a jak lze tyto výzvy překonat?
- Jaký je vliv sjezdového lyžování na celkové zdraví a pohodu dětí s MR?
- Jaký je vliv prostředí lyžařského areálu na výkon a pohodu dětí s MR?

METODIKA PRÁCE

Po studiu odborné české i zahraniční literatury, zabývající se sjezdovým lyžováním a sjezdovým lyžováním zdravotně postižených jsem sestavila model lyžařského kurzu pro děti s mentálním postižením. V příloze č. 6 přikládám individuálně vytvořený soubor průpravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatačení v alpském lyžování.

Vycházela jsem z odborných již sestavených metodik, které jsem individuálně modifikovala pro každé dítě. V mém případě se jedná o subjektivní hodnocení zvládnutí jednotlivých lyžařských dovedností během lyžařského kurzu. Metoda, kterou používám, je především zúčastněné pozorování, u kterého se snažíme simultánně skloubit aktivity, které sledují:

- dvojí účel (dual purpose) - zúčastňujeme se dění a zároveň ho pozorujeme;
- jasné uvědomění (explicit awareness) - nesmí nás nekontrolovatelně strhávat naše aktivity v terénu a ani je neutlumujeme, stále si přítom uvědomujeme dění kolem nás;
- širokouhlou optiku (wide ankle lens) - používáme teoreticky a zkušenostmi poučený pohled na procesy a dění, proto jsme schopni zachytit a vyhodnotit více informací;
- vnitřní a vnější zkušenosti (inside and outside experience) - pracujeme se svými prožitky a zkušenostmi i prožitky a zkušenostmi sledovaných účastníků;
- využíváme introspekce (Hendl, 2005)

V našem případě jsem využila klasickou hodnotící škálu používanou ve školách, pro zvládnutí základních i otevřených lyžařských dovedností.

Tabulka č. 2: Hodnotící škála

1	2	3	4	5
Zvládá sám, bez zjevných potíží.	Činnost zvládá, potřebuje však mírnou pomoc (slovní či fyzickou).	U vykonávání pohybu si není jistý. Nebojí se však neúspěchu a zkouší ho.	Nezvládá sám, bojí se, nejde mu to.	Odmítá vykonat. Příliš náročné pro daného jedince.

POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Kohortu tvořily děti ve věku 7 až 14 let, které mají diagnózu Downův syndrom nebo podobné s přidruženou mentální retardací. Každé dítě bylo pozorováno individuálně, vznikly tedy 4 skupinky pozorovaných. Tyto děti byly vybrány především na základě účasti na volnočasovém lyžařském kurzu pořádaném organizací DownSyndrom CZ, z.s. a následném souhlasu zákonných zástupců, kteří chtěli rozvíjet či posílit lyžařskou zdatnost jejich dětí. Po podepsání informovaných souhlasů a schválení žádosti Etickou komisí jsme náš výcvik zahájili.

Lyžařského kurzu se pro mé pozorování zúčastnily dvě dívky, ve věku 7 a 13 let a dva chlapci, ve věku 12 a 14 let.

Nejmladší dívka Emma, 7 let, Downův syndrom, lehká MR, přidružené: strabismus - korekce dioptriemi, gromety z důvodu vody ve středouší, kardiovaskulární - po ligaci tepenné dučeje z důvodu plicní hypertenze, nyní objektivně neměřitelné, ale s největší pravděpodobností plicní hypertenze není.

Druhá dívka Eliška, 13 let. Downův syndrom, neurčitá MR, přidružené: vada zraku - 7(L) a 8(P) dioptrií, hypofunkce štítné žlázy, hyperflexibilní klouby, volné vazy, slabé svaly a střed těla, valgózní kotníky, pes planovalgus, bez kardiovaskulární vady.

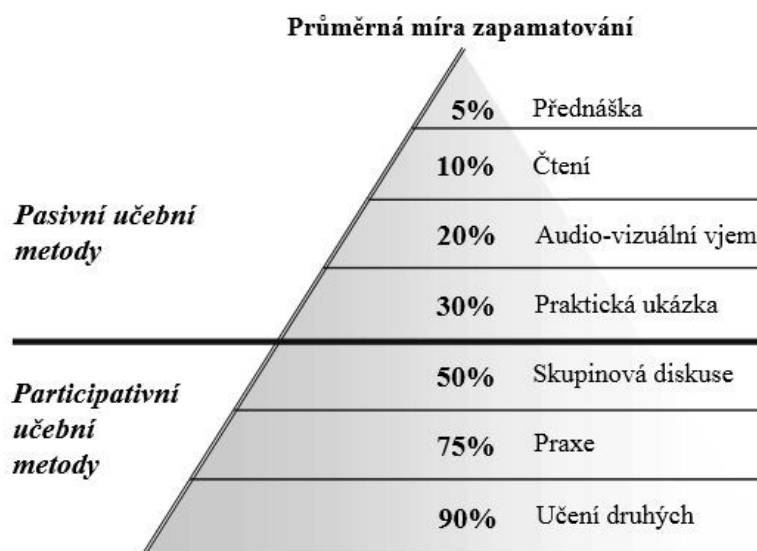
Chlapec Matěj, 12 let, Downův syndrom a porucha autistického spektra, těžká MR, přidružené: porucha štítné žlázy, hypotonie, pes planus, žádná verbální komunikace.

Chlapec Kryštof, 14 let, nedagnostikovaný Downův syndrom, ale dle lékařů nejvíce podobný symptomy právě k DS, středně těžká MR, přidružené: ADHD, vývojová dysfázie, brachycephalia, centrální porucha zraku, vadné držení trupu, mírná skolióza Th, trupová hypotonie, vážnoucí koordinace, EEG s abnormálním pozadím pro nedokonalou organizaci a diferenciaci bez ložiskových či epil. změn.

POUŽITÉ METODY

K vybrání správných metod jsem se řídila „pyramidou zapamatování“ (obrázek č. 3). Jde o pyramidový graf, který nám ukazuje kolik informací si člověk zapamatuje dle využití druhu učení.

Obrázek č. 3: Pyramida zapamatování



(JakseRychleNaučit, 2016)

Jelikož mojí pozorovanou kohortu tvoří jedinci s individuálními postiženími, je pro nás pyramida pouze informativní. Přesto mi přijde jako dobrý nástroj pro výběr metod.

Mnou vybrané metody jsou následující: metoda výkladu, metoda cvičení a metoda kontroly a nápravy chyb.

SBĚR DAT

Sběr dat bude probíhat před i v průběhu lyžařského kurzu organizovaným spolkem DownSyndrom CZ, z.s. v pensionu Modřín, Velká Úpa v lednu 2023. Časová dotace pro každé dítě je za celý kurz přibližně 7 hodin výuky. Výuková jednotka trvá 55 minut.

Bude rozdělen do pěti fází:

1. fáze – Nastudování kohorty. Na základě předem vyplněných otázek v přihláškách (zdatnost lyžaře, zkušenosti se sněhem a pobytem v horách, postižení, stupeň MR, jiné kontraindikace, komunikace).
2. fáze – Sestavení souboru individuálních průpravných cvičení pro naučení či zlepšení alpských lyžařských dovedností.
3. fáze – 1. pozorování – probíhá druhý den po příjezdu, tedy první den výuky lyžařských dovedností.
4. fáze – 2. pozorování – probíhá třetí den výuky.
5. fáze – 3. pozorování – probíhá poslední den výuky, tedy předposlední den kurzu. Následuje individuální náhled a konzultování dosažených dovedností s každým dítětem a jeho zákonným zástupcem.

ANALÝZA DAT

Získaná data byla shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č.2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů.

Byly získávány následující osobní údaje: jméno, věk, pohlaví, postižení, zkušenost v lyžování. Data získaná výše uvedenými metodami byla bezpečně uschována v předem připravené písemné tabulce a následně převedena do elektronické podoby v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru. Přístup k nim jsem měla pouze já.

Každé provedené pozorování jsem zapisovala do stejné tabulky, pro přehlednější interpretaci výsledků. Získaná data z pozorování jsou v závěru této výzkumné práce popsána a zhodnocena.

K neanonymizovaným fotografiím a videonahrávkám jsem měla přístup pouze já a vedoucí mé bakalářské práce tj. Mgr. Ilona Pavlová, MBA a byly bezpečně uložena v elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru. Fotografie a videonahrávky byly předělány do publikovatelné anonymní podoby (rozmazání obličejů či jiných částí těla, podle kterých by mohlo dojít k identifikaci jedince).

VÝSLEDKY

Soubor individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky a sjíždění v alpském lyžování u dětí s MR se podařilo sestavit tak, aby každému dítěti vyhovoval. Během pobytu byly zapotřebí jen drobné modifikace souboru vzhledem k proměnným faktorům.

V následujících tabulkách můžeme vidět postupný vývoj dětí během lyžařského kurzu. Vidíme, že v některých lyžařských dovednostech se děti zlepšily, naopak v některých zhoršily, není ani výjimkou to, že stagnovaly a k pokroku nedošlo i přes všechno úsilí.

- Emma, 7 let, DS, LMR

Tabulka č. 3: Emma, zvládnutí lyžařských dovedností

Lyžařský kurz	začátek	půlka	konec
Vybavení	1	1	1
Pády	2-3	2	1
Koloběžka	2	1-2	1
Obrat na rovině	3	1-2	1
Pohyb na rovině	2	1	1
Výstup do kopce	4	3	3
Základní sjezdový postoj	3-4	2	1-2
Kontrola rychlosti	3	2	1-2
Oboustranný přívrát	3	2	1
Úplné zastavení	3	2-3	2
Vlek – přesun pod vlek	5	5	5
Vlek – nástup na koberec	5	5	5
Vlek – nástup na pomu	5	5	5
Vlek – nástup na lanovku	5	5	5
Vlek – nástup na kotvu	5	5	5
Vlek – zvládnutí jízdy	2	1	1
Vlek – timing výstupu	2-3	1-2	1

Vlek – opuštění prostoru po výstupu	3-4	2	1
Obloučky v pluhu	5	3	2
Zastavované obloučky	4	3	3
Obloučky navazované	5	4	2
Slalom	5	4	2
Jízda s hůlkami	5	5	5

- Matěj, 12 let, DS, PAS, TMR

Tabulka č. 4: Matěj, zvládnutí lyžařských dovedností

Lyžařský kurz	začátek	půlka	konec
Vybavení	3 Při vzteku si sundává rukavice.	4 Pršelo, nepřijal špatné počasí a jiné oblečení.	5 Odmítá jít ven.
Pády	4	4	4
Koloběžka	4 Skluz chápe, sáňky a boby ho baví.	4 Skluz chápe, sáňky a boby ho baví.	4 Skluz chápe, sáňky a boby ho baví.
Obrat na rovině	5	5	5
Pohyb na rovině	5	5	5
Výstup do kopce	3 Pěšky, potřebuje motivaci/hru)	3 Pěšky, potřebuje motivaci/hru)	3 Pěšky, potřebuje motivaci/hru)
Základní sjezdový postoj	5	5	5
Kontrola rychlosti	5	5	5
Oboustranný přívrat	5	5	5
Úplné zastavení	5	5	5
Vlek – přesun pod vlek	5	5	5
Vlek – nástup na koberec	5	5	5

Vlek – nástup na pomu	5	5	5
Vlek – nástup na lanovku	5	5	5
Vlek – nástup na kotvu	5	5	5
Vlek – zvládnutí jízdy	5	5	5
Vlek – timing výstupu	5	5	5
Vlek – opuštění prostoru po výstupu	5	5	5
Obloučky v pluhu	5	5	5
Zastavované obloučky	5	5	5
Obloučky navazované	5	5	5
Slalom	5	5	5
Jízda s hůlkami	5	5	5

I přes vysvětlování ve vnitřním prostředí (povídání si; ukazování ostatních jak lyžují; kreslení; ukázka videí) jsme Matěje nepřesvědčili a na lyže se nepostavil. Dělal mu problém obout si lyžařské boty, zřejmě souvisí s PAS. Maminka říká, že mu musí kupovat stejné boty i do běžného života. Na venkovní aktivity jsme ale nezanevřeli a do půlky kurzu jsme chodili na sánky. Vždy jsme to spojili se snahou obout mu boty, popřípadě lyže. Druhou polovinu bohužel odmítal i jakoukoliv aktivitu venku, kvůli zhoršenému počasí.

- Eliška, 13 let, DS, neurčitá MR

Tabulka č. 5: Eliška, zvládnutí lyžařských dovedností

Lyžařský kurz	začátek	půlka	konec
Vybavení	1	1	1
Pády	2	1	1
Koloběžka	1	1	1
Obrat na rovině	1	1	1
Pohyb na rovině	1	1	1
Výstup do kopce	2-3	2	2

Základní sjezdový postoj	2	1	1-2
Kontrola rychlosti	1	1	1
Oboustranný přívrat	1	1	1
Úplné zastavení	1-2	1	1
Vlek – přesun pod vlek	1	1	1
Vlek – nástup na koberec	1	1	1
Vlek – nástup na pomu	1	1	1
Vlek – nástup na lanovku	1	1	1
Vlek – nástup na kotvu	1	1	1
Vlek – zvládnutí jízdy	1	1	1
Vlek – timing výstupu	1-2	1	1
Vlek – opuštění prostoru po výstupu	1-2	1	2
Obloučky v pluhu	1	1	1
Zastavované obloučky	1-2	1	1
Obloučky navazované	2-3	1	1
Slalom	1	1	1
Jízda s hůlkami	3-4	2	2

- Kryštof, 14 let, syndrom podobný DS, STMR

Tabulka č. 6: Kryštof, zvládnutí lyžařských dovedností

Lyžařský kurz	začátek	půlka	konec
Vybavení	1	1	1
Pády	2	2	1-2
Koloběžka	1-2	1-2	1
Obrat na rovině	1	1	1
Pohyb na rovině	1-2	1	1
Výstup do kopce	2-3	2	2

Základní sjezdový postoj	3	2-3	2
Kontrola rychlosti	1-2	1	1
Oboustranný přívrat	1	1	1
Úplné zastavení	1	1	1
Vlek – přesun pod vlek	1-2	1	1
Vlek – nástup na koberec	1	1	1
Vlek – nástup na pomu	1-2	1	1
Vlek – nástup na lanovku	1	1	1
Vlek – nástup na kotvu	3	1	1
Vlek – zvládnutí jízdy	2-3	1	1
Vlek – timing výstupu	2	1-2	1
Vlek – opuštění prostoru po výstupu	2-3	1	1-2
Obloučky v pluhu	2-3	1	1 – pod vedením. 2 – sám, nesnaží se tolik.
Zastavované obloučky	2	1-2	1
Obloučky navazované	2	1	1
Slalom	3	1-2	1-2
Jízda s hůlkami	5	5	5

DISKUSE

Tato práce se zabývá sestavením vhodného souboru individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatáčení v alpském sjezdovém lyžování u dětí s mentální retardací a jeho následnou aplikací a pozorováním během lyžařského kurzu pro děti s mentálním postižením.

Dle výsledků můžeme vidět, že každé dítě reagovalo na soubor průpravných cvičení jinak. Záleželo na jejich výchozích lyžařských dovednostech, ale i na celkovém rozložení organismu dítěte a na vnějších vlivech. Jelikož moji kohortu tvořily čtyři děti, u každého vyzdvihnu pozitivní, ale i negativní dopady souboru cvičení.

Emma, její výchozí pozice byla úplný začátečník, ale dle výsledků můžeme říct, že po absolvování tohoto kurzu se z ní stal mírně pokročilý lyžař, což vzhledem k jejímu věku i postižení je dobrý posun. S Emmičkou jsme začínaly rovnou seznamováním s výzbrojí, jelikož na pohyb v zimním prostředí je zvyklá, nemusely jsme vysvětlovat proč si brát rukavice či zimní bundu. S obutím do lyžařských bot neměla na začátku sebemenší problém, boty pro děti jsou měkčí než ty pro dospělé a je taky velmi důležité neutáhnout botu příliš. Po obutí jsme se v lyžárně seznámily s lyžemi, ukázaly si skluznici a vázání, a vysvětlily si, jak boty do něho budeme zapínat. Následoval přesun na sjezdovku, kde jsme zkoušely rovnováhu na lyžích, která na začátku byla horší, ale postupem času a tréninku se zlepšila. Při tréninku pádů byla zpočátku nekoordinovaná a nebyla schopna samostatně vstát. Na konci kurzu si již při pádu pod sebe nedávala ruce a sama vstala. Obraty a pohyby na rovině byly náročné kvůli přenášení těžiště, které si ale během kurzu začala uvědomovat, a na konci už je prováděla bez problémů. Horší to ale bylo u výstupu do kopce, který je náročný svým hraněním, aby nepodklouzávaly lyže, což je pro malé dítě náročné, natož pro malé dítě se svalovou hypotonií. I přes dlouhý trénink došlo pouze k menšímu zlepšení. Základní sjezdový postoj se ale podařilo naučit a udržet i během jízdy. Oboustranný přívrat a kontrolu rychlosti s kterými jsme ze začátku mírně bojovaly, jelikož jde o velmi těžkou dovednost, jsme ale dostatečně natrénovali a dívka je schopná i úplného zastavení v případě nouze. Jízdu na vleku jsme začínaly na koberci, který je úplně ideální pro začínající lyžaře. Emmička zvládla držet základní postoj i při jízdě na koberci, což předešlo pádům vzad, a tak si vlek rychle oblíbila a nedělal jí problém. Mírný problém byl při výstupu, ale i ten jsme překonaly. Obloučky jsme začaly trénovat v pluhu, po ovládnutí této dovednosti jsme stupňovaly náročnost a ukázalo se, že je pro dívku

jednodušší provádět obloučky navazované než zastavované. Na jízdu s holemi nedošlo, jelikož Emmča není ještě schopná rozdělit pohyby dolní a horní části těla.

Dle mého názoru je Emmička na svůj věk a postižení velmi šikovná. S lyžemi se skamarádila rychle a i přes nepřízeň počasí, kterou jsme bohužel většinu kurzu měly se účastnila všech lekcí. Platila na ni motivace odpočinku a odměny, to že si po lekci dá banán a pustí pohádku. Z mého pohledu je tato odměna velmi vhodná, jak z hlediska regenerace, tak i z hlediska toho, že lidé s DS mají sklony k obezitě a přejídání, což rodina vyřešila skvěle odměnou v podobě ovoce. Emmča mě osobně velmi změnila pohled na výuku dětí v mladším školním věku, změnila ho pozitivně. Její snaha byla velká, nebyla však vždy, občas nás stálo sjíždění kopce velké přemlouvání, ale vždy to pak stálo za to. Byla jsem také velmi překvapena, když jsme měli poslední den lyžování „závodní dráhu“. Její nasazení do závodu přesáhlo 100% a lyžařské dovednosti byly zvládnuty dokonale. Emmička je jedno velké překvapení!

Matěj, jeho výchozí pozice byla věčný začátečník, kvůli kombinaci postižení DS a PAS, je komunikace, přístup k němu a jakákoliv aktivita s ním značně komplikovaná. Dle výsledků je možné vidět, že u chlapce docházelo postupem kurzu ke zhoršení. Náročnost pobytu, výstup z komfortní zóny, nové prostředí a lidi. Velký problém nastal už při přípravě na svah, a to při oblékání. Zima a špatné počasí vyžaduje větší množství oblečení, to se však Matějovi nelíbilo. Rukavice i čepici si sundával již v lyžařně a odhazoval je na zem. Lyže a lyžařské boty jsme si chodili půjčovat a obouvat do půjčovny, kde jsme ne jednou strávili celou lekci obouváním bot. Zkoušeli jsme i about pouze vložku z bot a následně až skořepinu, ale ani tak nebyl chlapec ochotný přijmout jiné boty. Největším úspěchem pro nás bylo, když jsme se dostatečně oblékli a vyrazili na sánky.

Komunikace a jakákoliv forma spolupráce s Matějem je velmi náročná. Chlapec by se na jednu stranu chtěl účastnit aktivit jako ostatní děti, ale vždy když jsme došli do bodu, aby se sám účastnil, zalekl se a odmítal účast. Verbální komunikace není, proto jsme zkoušeli zařadit alternativní komunikaci ve formě jednoduché znakované češtiny a interaktivní pomůcky v podobě tabletu, na které jsme si ukazovali videa a malovali lyžaře. Matěj z toho byl vždy nadšený a souhlasil s lyžováním, když jsme se ale posunuli do fáze obouvání a příprav, většinou dostal záchvat vzteku a vracel se na pokoj. Z mého hlediska je lyžování při více postiženích, a ještě s těžkou MR velmi náročné, neříkám však, že není reálné. Nám se ale bohužel letos nepodařilo Matěje na lyže postavit.

Eliška, výchozí pozice byla mírně pokročilý lyžař. Jde totiž o zdatnou lyžařku, která jezdí s rodinou každý rok několikrát na prodloužené lyžařské víkendy. Proto s výstrojí, ani výzbrojí neměla problém. Mírný problém nastal při pádech, kdy si na začátku pod sebe dávala ruku, která ji následně bolela. Stačila ovšem jen jedna lekce tréninku a od té doby už padala ukázkově. I přes zdatnost lyžařky měla problém při výstupu do kopce, jelikož zahranění a přenesení váhy vpřed je náročnější pro hypotonické jedince. Jelikož se jedná o jedinou lyžařku z mé kohorty, která při jízdě používá hole, byl pro ni základní sjezdový postoj o to náročnější. Po zařazení průpravných cvičení se držení zlepšilo. Ke konci pobytu byla již znát únava a držení postoje se zhoršilo. Díky zdatnosti Elišky jsme na vleku neměly větší potíže. Jízda s holemi je komplikovaná lyžařská dovednost, kterou dívka úplně neovládala. Nedokázala rozdělit pohyby horní a dolní části těla, hole měla jen jako „něco“ do rukou, ale nijak je nevyužívala. Proto jsme je odložily a napřed zařadily průpravná cvičení, která nám pomohla k uvědomění držení holí a jejich funkce. Následně jsme hole daly zpět a jejich držení již bylo lepší.

Z mého pohledu je Eliška velmi zdatná lyžařka, která je schopná i samostatné bezpečné jízdy, jak vlekem nahoru, tak po svahu dolů. Velmi ji motivuje její bratr, který je ochotný s ní lyžovat. Eliška je občas velmi tvrdohlavá a v tu chvíli nám nepomohlo nic než přestávka a domluva. Také bývá často unavená, na tento problém, jsme se domluvily, že vždy, když si potřebuje odpočinout při sjezdu, zastavíme a napočítáme do deseti, následně jízda pokračuje bez problému. Je ale velmi snaživá a všechna cvičení se snažila dělat na 100%. Také se těší celý pobyt na závěrečný slalom, kde se každoročně umisťuje na prostředních příčkách.

Kryštof, jeho výchozí situace byla mírně pokročilý. Je zvyklý na outdoorové zimní sporty, což znamená, že nemá sebemenší problém s výstrojí. U výzbroje nemá problém s botami ani lyžemi. Není mu příjemné mít lyžařské boty, bere to ale tak, že je to nutnost, aby mohl lyžovat, což ho moc baví. Při trénování pádů je největší problém s koordinací, chlapec je vysoký a někdy si neuvědomuje jak moc. Proto pro nás byl důležitý nácvik správného poskládání končetin při pádu, nakonec si danou dovednost dostatečně osvojil. Rovnovážná cvičení, obraty a pohyby na rovině mu nedělají větší problém. Jedinou komplikací jsou občas propnutá kolena, která po upozornění povolí. Držení základního sjezdového postoje je pro něj komplikovanější, jelikož není schopný zkoordinovat končetiny. Oboustranný přívrat, kontrola rychlosti a úplné zastavení nedělalo Kryštofovi větší problém, jelikož dané dovednosti ovládá. Jde jen o bezpečnost a včasné si

uvědomění blížícího se nebezpečí. Z jízdy na vleku mu dělal největší problém nástup na kotvu, sám řekl, že je moc rychlá, po zpomalení jsme natrénovali nástup a po upevnění této dovednosti již neměl problém ani s normální rychlostí kotvy. U všech obloučků jsme měli jen jeden problém, a to v samostatnosti. Techniku zvládl obstojně, odmítá však při samostatné jízdě obloučky dělat, jelikož má rád rychlou jízdu. Dělá je správně a pravidelně, jen když je na ně upozorněn a někdo jede za ním nebo před ním.

Myslím si, že u Kryštofa je z dětí nejvíce vidět jeho nasazení a zapálení do sjezdového lyžování. Na každou lekci se moc těšil. Během pobytu jsme měli takovou naši osobní výzvu. Kurz probíhal v lyžařském středisku Velká Úpa, které je nedaleko velkého lyžařského střediska v Peci pod Sněžkou. Na začátku jsme si stanovili, že pokud bude plnit všechny pokyny a snažit se udělat všechny dovednosti správně a nejlépe, jak zvládne, tak pojedeme skibusem právě do Pece pod Sněžkou. Samotná jízda autobusem pro něj byla velkým zážitkem. V areálu byl spokojený, dle mého názoru, to pro něj byla jedna z největších odměn, za tvrdou práci, kterou odvedl. Kryštof je nadaný lyžař, který má extrémní nasazení do sjezdového lyžování a do sportovních aktivit obecně, a to je to, co z lyžování s ním dělá něco výjimečného. Moc jsem si s ním každou lekci užila.

ZÁVĚR

Budeme-li se snažit umožnit dětem s mentálním postižením provádění sportovních aktivit stejně kvalitně jako jejich intaktním vrstevníkům, bude to vyžadovat větší přípravu, možná složitější průběh, ale rozhodně je to cíl reálný.

V teoretické části mé práce jsem se zabývala vymezením pojmu mentální postižení, rodinami s dětmi s mentálním postižením a lyžařským kurzem, jeho chodem, ale i všeobecnou a specializovanou lyžařskou přípravou, o kterou jde v mé práci nejvíce. Praktická část byla složena ze dvou cílů. Prvním a tím hlavním bylo sestavení souborů individuálních přípravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatačení v alpském lyžování u dětí s mentální retardací. Podařilo se ho sestavit a dále aplikovat během lyžařského kurzu na dané děti. Druhým dílčím cílem bylo pozorování předem určených lyžařských dovedností a jejich hodnocení v průběhu kurzu. I toto pozorování přineslo velmi zajímavé výsledky, s kterými v příštích letech mohu nadále pracovat. Díky získaným informacím mohu odpovědět na výzkumné otázky mé práce.

První otázkou bylo, jaké jsou největší výzvy při výuce sjezdového lyžování pro děti s MR a jak je lze překonat. Největší výzvy jsou ty, které my jako instruktoři nedokážeme ovlivnit. Jsou to výzvy proměnné, kterými můžeme chápat jak náladu dítěte, kterou neovlivní nikdo, tak unavenost fyzickou, ale i psychickou. Dále jelikož se jedná o zimní pobyt nejsme nikdo schopný ovlivnit počasí, které ale velmi ovlivní nás. Mou velkou výzvou je postavit Matěje na lyže, mohu se ale jen domnívat, zda je tato výzva splnitelná. Překonání těchto vnějších činitelů je složité, ale ne vždy nereálné. Náladu dítěte můžeme zkusit překonat dobrou motivací, ať už je to motivace dobrého pocitu, ta ale většině dětí stačit nebude, nebo motivace přes odměnu. Ta funguje i za zhoršeného počasí. Za špatného počasí pomáhá i domluva na zkrácení lekce, či výběr dítěte kde se bude lyžovat. Odměny jsou pro každé dítě individuální. Pro jednoho to může být pohádka o poledním klidu, pro druhého limonáda a pro dalšího tablet ve volném čase. Je důležité přijít na to, jaká odměna na koho platí.

Druhá otázka se zabývá vlivem sjezdového lyžování na celkové zdraví a pohodu dětí s MR. Sjezdové lyžování představuje celosvětově jeden z nejpoblárnějších a veřejně nejdostupnějších zimních sportů. Lyžování vyžaduje rovnováhu a koordinaci, což pomáhá posílit svaly a klouby. Efektivně při něm trénujeme nejen svaly dolních končetin, ale i celé postury těla, což pomáhá vytvořit silnější, zdravější a funkčnější tělo. Díky

prostředí, ve kterém se pohybujeme zlepšujeme své srdce i plíce. Pokročilejší sjezdové lyžování také odbourává viditelné rozdíly mezi dětmi, což vede k jejich pohodě a bezproblémovému začlenění na svahu. Jsou si všichni rovni.

Třetí otázka se týká vlivu prostředí lyžařského areálu na výkon a pohodu dětí s MR. Lyžařský areál hraje velkou roli při výuce lyžování dětí s mentálním postižením. Jejich výuka je většinou delší a náročnější, proto lyžařský instruktor potřebuje podporu nebo alespoň mírnou pomoc od personálu areálu. V případě konání takové akce, jako je ta naše, je dobré obeznámit personál lyžařského areálu o potřebách a specifičnosti účastníků. Dále je dobré domluvit se na případné pomoci u nástupů na vleky, popřípadě uzavření dané sjezdovky. V našem případě musím říct, že personál lyžařského střediska Velká Úpa je ten nejmilejší a nejochotnější, na který jsme kdy narazili.

Lyžařský kurz pro děti s mentálním postižením je z našeho pohledu velmi přínosný. Z hlediska socializace jde o jedinečný pobyt, kde mají jak účastníci, tak jejich zákonní zástupci možnost trávit čas s rodinami, které jsou na tom podobně. Účastníci mají kamarády, kteří jim rozumí a chtějí s nimi trávit čas. Z hlediska sportovního jde také o jedinečnou akci, každý účastník má individuální lekce sjezdového lyžování, které vyvrcholí závodem v podobě slalomu, na který se všichni celý pobyt těší. Zákonní zástupci odjíždějí z pobytu plní nových nadějí v pohybovou aktivitu, kterou mohou se svým dítětem provozovat a novými možnostmi jejich rozvoje.

SEZNAM LITERATURY

- 1) 10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích. *Horská služba ČR, o.p.s.* [online]. Špindlerův Mlýn, 2023 [cit. 2023-05-07]. Dostupné z: <https://www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/10-pravidel-fis-pro-chovani-na-sjezdovych-tratich>
- 2) Bio-psycho-social model [online]. [cit.2023-05-04]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/figure/Bio-psycho-social-model-by-George-L-Engel-in-1977-source-https-wwwncbinlmnihgov_fig2_340443599
- 3) Bio-psycho-sociální přístup nabízí větší porozumění. *Psychiatrie pro praxi* [online]. 2017, (18/1),42[cit.2023-05-04]. Dostupné z:<https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2017/01/09.pdf>
- 4) Desatero zásad bezpečného chování při pohybu v horském terénu. *Horská služba ČR, o.p.s.* [online]. Špindlerův Mlýn, 2023 [cit. 2023-05-07]. Dostupné z: <https://www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/desatero-horske-sluzby>
- 5) George L. Engel. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2023-05-07]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/George_L._Engel
- 6) GNAD, Tomáš. Kapitoly z lyžování. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0241-5.
- 7) HELLER, J. Fyziologie tělesné zátěže II, speciální část – třetí díl. Praha: Karolinum, 1996. 222 s. ISBN 80-7184-225-7.
- 8) HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.
- 9) Hruša, Jan., a kol. Česká škola lyžování. Lyžování zdravotně postižených. Praha: SLČR, 1999.
- 10) JAK SE NEJLÉPE UČIT- PYRAMIDA ZAPAMATOVÁNÍ. *JakseRychleNaučit* [online]. 2016 [cit. 2023-05-08]. Dostupné z: <https://jakserychlenaucit.cz/jak-se-nejlepe-ucit-pyramida-zapamatovani/>
- 11) JEDLIČKA, R. a kol. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*. Praha: Themis, 2004, s. 38. m

- 12) LYŽAŘSKÉ KVALIFIKACE. ČESKÝ SVAZ LYŽAŘSKÝCH ŠKOL [online]. Praha, 2014 [cit. 2023-05-08]. Dostupné z: <https://www.csls.cz/skoleni/lyzarske-kvalifikace/>
- 13) MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize. [online]. Aktualizované vydání k 1. 1. 2022. [cit. 2023-03-21]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F00-F99>
- 14) PADĚROVÁ, Lucie. Lyžařský materiál na školních kurzech [online]. Brno, 2007 [cit. 2023-04-18]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/kwavl/konecna_verze.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, fakulta sportovních studií. PaedDr. Miloš Lukášek, Ph.D.
- 15) PROKOPOVÁ, Vendula. Postižené dítě v rodině a vzájemná komunikace rodičů s profesionály [online]. Dětský rehabilitační stacionář při MNO, 2010 [cit. 2023-05-04]. Dostupné z: https://www.mnof.cz/wp-content/uploads/2015/08/postizene_dite_v_rodine_a_vzajemna_komunikace_rodicu_s_profesionaly.pdf
- 16) PSOTOVÁ, Dana a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. Sjíždění a zatáčení na lyžích: česká škola lyžování. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1292-5.
- 17) RIVA, D., S. BULGHERONI a C. PANTALEONI. Mental retardation. Montrouge, France: John Libbey Eurotext, 2007 - 2007, 1 online resource (240 p.). ISBN 2-7420-0945-0.
- 18) SELIKOWITZ, Mark. Downův syndrom: definice a příčiny, vývoj dítěte, výchova a vzdělávání, dospělost. Praha: Portál, 2005. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7178-973-9.
- 19) VALENTA, Milan, Jan MICHALÍK a Martin LEČBYCH. Mentální postižení. 2., přepracované a aktualizované vydání. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0378-2.
- 20) Vyhláška Ministerstva zdravotnictví o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. In: . Praha, 2001, číslo 106.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Bio-psycho-sociální faktory.....	19
Obrázek č. 2: Vzdělávací struktura instruktora lyžování.....	24
Obrázek č. 3: Pyramida zapamatování.....	36

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Formy Downova syndromu	16
Tabulka č. 2: Hodnotící škála.....	34
Tabulka č. 3: Emma, zvládnutí lyžařských dovedností.....	39
Tabulka č. 4: Matěj, zvládnutí lyžařských dovedností.....	40
Tabulka č. 5: Eliška, zvládnutí lyžařských dovedností.....	41
Tabulka č. 6: Kryštof, zvládnutí lyžařských dovedností.....	42

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření Etické komise

Příloha č. 2: Informovaný souhlas k žádosti 268/2022

Příloha č. 3: sportovní propozice V4 Winter Games Emil Open 2023

Příloha č. 4: Desatero zásad bezpečného chování při pohybu v horském terénu

Příloha č. 5: 10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích

Příloha č. 6: soubor individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky a sjíždění v alpském lyžování u dětí s MR

PŘÍLOHY

Příloha č.1

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Lyžařský kurz dětí s mentálním postižením

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: leden 2023 - duben 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Zuzana Buroňová

Hlavní řešitel: Zuzana Buroňová

Místo výzkumu (pracoviště): DownSyndrom CZ, z.s. – pension Modřín, Velká Úpa 124, 542 21 Pec pod Sněžkou

Spoluřešitel(é): žádný

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Ilona Pavlová, MBA

Finanční podpora: žádná

Popis projektu: Ve své bakalářské práci, se budu věnovat výuce lyžování dětí s mentálním postižením (dále jen MR). Nastíním možnosti realizace metodické řady u začátečnicků i pokročilých lyžařů s MR. Chtěla by vyzkoušet, do jaké míry jsou děti s mentálním postižením schopny sjezdového lyžování a jak vnímají zimu, sníh. Zda je to pro ně překážkou či obohacením. Teoretická část bude věnována nastínění problematiky mentální retardace a s ní přidružené kombinované komplikace v biopsychosociálním vývoji dítěte. V praktické části, bych se chtěla věnovat pozorování jedinců na kurzu lyžování, kteří mají diagnostikovanou vrozenou vývojovou vadu dle MKN 10 v rozmezí F 70 -79 ve věku 3-18 let.

Moje práce využije empirického postupu – pozorování. Budu se snažit využít modernizované přístupy výuky lyžování a zkoumat jejich potenciální přednosti proti současným metodám. Důležitá bude úprava nároků pro děti s MR a modifikace i ve vysvětlování.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků jsou 4 děti ve věku 7, 12, 13, 14 let. Zdravotní prohlídka musí být potvrzena od pediatra, který má dítě v péči – se současným výpisem všech omezení, které jedinec má. Zkušenosti účastníků jsou různé, budu mít úplně nelyžaře, začátečníky, mírně pokročilé i pokročilejší lyžaře. Do projektu nemůže být zařazen jedinec úplně imobilní, nekomunikativní či naopak jedinec bez MR. Odborníkem, který jedince vybírá, je paní Ing. Gabriela Šalková, předsedkyně DownSyndrom CZ, z.s. a pobytová vedoucí spolku. Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekční) onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní metodu výzkumu. Prostor, na kterém bude testování účastníků probíhat, bude vyznačené a ohraničené místo pro výzkum. Zajistím bezpečnost prostoru, ve kterém bude výzkum probíhat. Budou zajištěné adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k provádění aktivit v rámci daného výzkumu. Rozcvičení před aktivitou, výuka probíhá individuálně, což je skvělé, jelikož z hlediska bezpečnosti se mohou soustředit jen na jedno dítě. Bezpečnost bude zajištěna hlavní řešitelkou a lyžařskými instruktory. Také je důležité vhodné a přiměřené oblečení. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum je zaměřen na výuku lyžování dětí s mentálním postižením na lyžařském kurzu, speciálně dělaný pro jejich kategorii. Proto nemůže dojít ze strany instruktorů či jiných dětí a jejich rodičů, kteří se účastní kurzu, k žádným posměšným či jinak nevhodným aktivitám. Z hlediska zdravotního probíhá výzkum celou dobu ve venkovním prostředí (na svahu), což v čistém prostředí vede k rovnováze organismu díky pozitivnímu působení na žlázy s vnitřním vyměšováním – především štítnou žlázu. Při nevhodném počasí (tj. extrémní zima, prudký déšť apod.) nebude projekt probíhat.

Potenciální střet zájmů: Výzkum bude prováděn na lyžařském pobytu pořádaným spolkem DownSyndrom CZ, z.s., který pořádají již několik desítek let. Já jakožto výzkumník ani spolek nebudeme mít z výsledku výzkumu žádný osobní prospěch a nebude jím ohrožena integrita, kvalita ani důvěryhodnost výzkumu. Nejsem v pracovně právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu ani nejsem zaměstnaná ve spolku DownSyndrom CZ, z.s.,. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, věk, pohlaví, postižení (kategorie mentální retardace, přidružené), zkušenosti v lyžování. Data získaná výše uvedenými metodami budou bezpečně uchována v písemné či elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru. Přístup k nim budu mít pouze já. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Fotografie: K neanonymizovaným fotografiím budu mít přístup pouze já a vedoucí mé práce tj. Mgr. Ilona Pavlová, MBA a budou bezpečně uloženy v elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru. Fotografie budou v průběhu 1 měsíce výzkumu předělány do publikovatelné anonymní podoby. Anonymizace osob na fotografii bude provedena rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Video: K neanonymizovaným videonahrávkám budu mít přístup pouze já a vedoucí mé práce tj. Mgr. Ilona Pavlová, MBA a budou bezpečně uloženy v elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru, smazány budou do 1 měsíce po ukončení testování. Videonahrávky budou v průběhu března předělány do publikovatelné anonymní podoby. Použita budou pouze u obhajoby mé bakalářské práce. Anonymizace osob na videonahrávkách bude provedena rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince.


Pořizování fotografií/video/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné audionahrávky.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): zjednodušený IS ve formě úvodu k dotazníku přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 20. 12. 2022

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová


Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 268/2022

dne: 22. 12. 2022

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
razítko UK FTVS


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č.2

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 268/2022

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem Lyžování dětí s mentálním postižením prováděné na lyžařském kurzu pořádaném DownSyndrom CZ, z.s., - pension Modřín, Velká Úpa 124, 542 21 Pec pod Sněžkou.

Lyžařský kurz bude probíhat v termínu leden 2023 – duben 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Projekt není financován.

Cílem výzkumného projektu je naučení, osvojení si a zhodnocení lyžařských schopností Vašeho dítěte. Způsob zásahu bude neinvazivní, Vaše děti budou pozorovány při plnění různých úkonů. Bude probíhat normální plánovaný lyžařský výcvik, kdy pozorování budou probíhat 3x: na začátku pobytu, v průběhu a na závěru. Nebudou to nijak extrémně složité úkoly, budou tu úkoly odpovídající schopnostem Vašeho dítěte. Jde o všeobecnou lyžařskou průpravu, která zahrnuje: vhodnou výstroj a výzbroj, pády a vstávání z nich, pohyb a obraty na rovině i v mírném kopci, základní sjezdový postoj, kontrola rychlosti, oboustranný přívrat (pluh) do úplného zastavení, jízdu na vleku, do které ale řadíme i bezpečný příjezd k vleku, nástup, samotnou jízdu, načasování výstupu a opuštění vstupovací plochy. Poslední z bodů ve všeobecné průpravě jsou obloučky v pluhu. Po zvládnutí této průpravy bude následovat specializovaná průprava a to konkrétně zastavované oblouky, oblouky za přívratu vyšší lyže a průpravná cvičení pro jízdu s holemi.

Časová náročnost nepřesáhne hodinovou dotaci výuky na lyžích v kurzu, tj. 1-2h denně. Zbytek pobytu není součástí výzkumu, proběhl by i mimo něj.

Prostor, na kterém bude testování účastníků probíhat, bude vyznačené a ohraničené místo pro výzkum. Zajistím bezpečnost prostoru, ve kterém bude výzkum probíhat. Budou zajištěné adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k provádění aktivit v rámci daného výzkumu. Rozcvičení před aktivitou, výuka probíhá individuálně, což je skvělé, jelikož z hlediska bezpečnosti se mohou soustředit jen na jedno dítě. Bezpečnost bude zajištěna hlavní řešitelkou a lyžařskými instruktory. Také je důležité vhodné a přiměřené oblečení. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním či v úrazu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude zhodnocení jízdy na lyžích Vašeho dítěte, dle metodiky lyžování.

Účast Vašeho dítěte v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v bakalářské práci v studentském informačním systému (SIS), nebo na e-mail adrese zuzana@buron.cz

Ochrana osobních dat. Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, věk, pohlaví, postižení (kategorie mentální retardace, přidružené), zkušenosti v lyžování, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány v písemné či elektronické podobě v počítači pod

heslem v uzamčeném prostoru. Přístup k nim budu mít pouze já. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Fotografie: K neanonymizovaným fotografiím budu mít přístup pouze já a vedoucí mé práce tj. Mgr. Ilona Pavlová, MBA a budou bezpečně uloženy v elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru. Fotografie budou v průběhu 1 měsíce výzkumu předělány do publikovatelné anonymní podoby. Anonymizace osob na fotografii bude provedena rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Videa: K neanonymizovaným videonahrávkám bude mít přístup pouze já a vedoucí mé práce tj. Mgr. Ilona Pavlová, MBA a budou bezpečně uloženy v elektronické podobě v počítači pod heslem v uzamčeném prostoru, smazány budou do 1 měsíce po ukončení testování. Videonahrávky budou v průběhu měsíce března předělány do publikovatelné anonymní podoby. Použita budou pouze u obhajoby mé bakalářské práce. Anonymizace osob na videonahrávkách bude provedena rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince.

Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné audionahrávky.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Zuzana Buroňová
Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Zuzana Buroňová Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že moje dítě má platnou zdravotní prohlídku od sportovního lékaře bez omezení způsobilosti k pohybovým aktivitám.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

V Praze dne
Jméno a příjmení účastníka:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:.....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi: Podpis:



PROPOZICE

V4 Winter Games Emil Open 2023

OBECNÉ INFORMACE

PARA SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDING

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

SNĚŽNICE

Co jsou V4 Winter Games Emil Open?

V4 Winter Games Emil Open jsou mezinárodním sportovním a společenským setkáním mladých lidí se zdravotním postižením. Očekávaným počtem účastníků, mezinárodním pojetím a rozsahem sportovních aktivit, doprovodného a kulturního programu, představují ojedinělou akci evropského formátu. Akce je financována z Visegradského fondu.

OBECNÉ INFORMACE

- 1. Jedinací jazyk** – čeština, angličtina
- 2. Cílová skupina** – mládež se zdravotním postižením (tělesné, zrakové, sluchové, mentální a kombinované postižení); ve věku **od 10 do 26 let** (závodníci musí být narozeni v době mezi 2.1.1997 a 31.12.2013).
- 3. Soutěžní sporty** – 1. sekce sjezdové lyžování, snowboard, 2. sekce běžecké lyžování, sněžnice.
- 4. Kategorie soutěžních sportů:**

OPEN

- podporuje a motivuje začátečníky
- otevřená všem jedincům z cílové skupiny – začínajícím i pokročilým bez ohledu na to, zda jsou nebo nejsou registrováni ve sportovních klubech, bez podmínky registrace v národní či mezinárodní federaci
- zasláním přihlášky se potvrzuje, že přihlášený závodník je:
 - a) závodník zdravotně způsobilý pro výkon sportovní činnosti v daném sportu,
 - b) je zdravotně způsobilý z hlediska aktuálních zdravotně hygienických opatření,
 - c) má v daném sportu tréninkové zkušenosti a dovednosti ve sjezdovém, běžeckém lyžování a snow-boardingu.
- **hodnocení** (sjezdové lyžování, běžecké lyžování, snowboard) - bude užito principu relativity, který je založen na hodnocení aktuálních výkonů ve vztahu k danému jednotlivci, což umožňuje postup do adekvátních finálových skupin všem závodníkům dle vypsání pravidel. Všichni soutěžící postupují do finále. Více bude upřesněno na technické poradě daného sportu před konáním soutěží.
- **ocenění** – v rámci medailového ceremoniálu budou vyhlášeni a oceněni všichni účastníci finále, přičemž první tři místa budou oceněna medailemi.

5. Každý závodník si může přihlásit **pouze jeden soutěžní sport**.
6. **Ukázkových sportů (sněžnice)** se každý sportovec účastní na základě vlastního rozhodnutí a časových možností.
7. Sportovci a jejich doprovod jsou **povinni seznámit se s pravidly sportů a dodržovat je**, včetně dodržování časového harmonogramu, stanovených časů nástupu na sportoviště.
8. **Dopravu** z místa ubytování na sportoviště bude pořadatel zajišťovat na základě poptávky. Případný vypsání harmonogramu dopravy je nutné dodržovat. V případě vlastní dopravy bude zajištěno bezplatné parkování.
9. Každý sport bude mít **večer a ráno před závody zásadní technickou poradou** trenérů a doprovodů, na které dostanou vedoucí delegací daného sportu všechny potřebné pokyny. Místo a čas budou upřesněny.
10. Na veškerá sportoviště mají přístup z organizačních i bezpečnostních důvodů pouze sportující a jejich povolený doprovod, což se týká i asistenčních psů.
11. Sportovci jsou povinni **soutěžit s vlastním sportovním vybavením (seřizené a upravené sjezdové a běžecké lyže/ monolyže, snowboard apod.) či kompenzačními pomůckami a ochrannými pomůckami (helma, brýle, rukavice) způsobilými pro bezpečnou soutěž**. Čestné prohlášení budou trenéři/ odpovědná osoba odevzdávat na úvodní technické poradě.
12. **Časový harmonogram** jednotlivých soutěží bude oznámen (email, web, Facebook).
13. **Pojem PARA** vyjadřuje odvození **slova paralelní** pro všechny zúčastněné, nikoli paraplegické postižení.

HARMONOGRAM PŘIHLAŠOVÁNÍ

02.01.2023	Zveřejnění sportovních propozic	Maximální počet sportovců za zemi je 10.
02.01.2023	Otevření přihlášek	Závazné přihlášky – osobní údaje, typ postižení, sportovní kategorie, disciplíny, informace o ubytování, stravě, dopravě apod.
06. 01. 2023	Uzavření přihlášek	

Pozn.: Organizační výbor si vyhrazuje právo na případné změny v časovém harmonogramu přihlášek.

HARMONOGRAM HER

Středa	25. 01. 2023	Dopoledne	Příjezdy zahraničních a českých týmů
		Odpoledne	Slavnostní zahajovací ceremoniál
Čtvrtek	26. 01. 2023	Do 15 hodin	Sportovní soutěže
		Odpoledne	Doprovodný program
Pátek	27. 01. 2023	Do 15 hodin	Sportovní soutěže
		Večer	Závěrečný ceremoniál
Sobota	28. 01. 2023	Dopoledne	Doprovodný program
		Odpoledne	Odjezdy

*Pozn.: Organizační výbor si vyhrazuje právo na případné změny v časovém harmonogramu her. *Sportovci by měli dorazit ve středu 25.1. nejpozději do 14:00 tak, aby stihli zahajovací ceremoniál (více informací v ubytovacím manuálu). Večer 25. 1. bude probíhat technická porada, na které by měla být zastoupena každá delegace.*

winter.emilopen.cz/prihlaska

PARA ALPSKÉ LYŽOVÁNÍ + SNOWBOARD

Ředitel sportu: Ilona Pavlová, Jan Komůrka

Název: **Sjezdové lyžování / snowboarding**

Datum a čas: 26. – 27. 1. 2023; 10:00 - 14:00

Místo: Ski areál Lipno, 382 78 Lipno nad Vltavou, www.lipno.info

Závodišťe:

- Ski areál Lipno, sjezdovka Snowcross (délka 500 m, šířka 15 – 50 m, převýšení 54 m).
- Lanová dráha Lipenská (dvousedačka, délka 400 m, doba jízdy 3 minuty, kapacita 1 200 os/h).
- Parkoviště P2, vzdálené od lanové dráhy cca 50 m
- Závodní trať bude stejná pro všechny typy sjezdu:
 1. stojící (mentální postižení, zrakové p., sluchové p., tělesné p. chodící)
 2. sedící (tělesně p. monolyžaři)

Disciplíny:

- modifikovaný slalom

Soutěžní systém, trénink, kvalifikační a finálové jízdy se budou odvíjet od sněhových podmínek. Upřesnění nejspíše na poradě vedoucích.

Hodnocení: **OPEN** kategorie – viz Obecné informace, bod 4

Pravidla: Závodí se dle pravidel FIS se zde vymezenými doplňky pro formát **OPEN a pravidlo relativity**

Upozornění pro trenéry/doprovod: Prezentace sportovců bude každé ráno na sportovišti. Trenéři jsou odpovědní za včasný nástup sportovce (po rozcvičení) k prezentaci a ve svolavatelně (CALL ROOM – umístěna na dolním stanovišti lanovky) dle startovního času. Registrace na startu nejdříve 15 min. a nejspíše 10. min. před zahájením vlastního startovního času. Trenéři se musí zdržovat pouze ve vymezených prostorech, bližší upřesnění na úvodní technické poradě.

Soutěžící musí prokázat řádně seřízené lyže, snowboard, atd. jinak nebude vpuštěn na sjezdovku. Doložení čestného prohlášení trenéra/doprovodu na úvodní technické poradě.

Pořadatel si vyhrazuje právo na změnu či případné úpravy propozic a pravidel sjezdového lyžování a snowboardingu, pokud si to vyžádá zachování fair play a sněhové či mezinárodní hygienické podmínky dané situace.

PARA BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

Ředitel sportu: **Jakub Válek**

Název: **Běžecké lyžování**

Datum a čas: **26. – 27. 1. 2023; 10:00 - 14:00**

Místo: Ski areál Lipno, 382 78 Lipno nad Vltavou, www.lipno.info

Závodišť: Okruh pro běžecké lyžování v délce 1 km až 2,5 km (bude upraveno dle aktuálních sněhových podmínek). Lokace tratě a vytvoření okruhu je závislé na sněhových podmínkách.

Kategorie OPEN:

- stojící (**mentální postižení, zrakové p., sluchové p., tělesné p. chodící**)

Disciplíny: 1 km, 2,5-3 km, 5 km

Soutěžní systém se bude odvíjet od sněhových podmínek a doby potřebné pro trénink na trati. Závodník v kategorii OPEN se může přihlásit na jednu z vypsanych disciplín (1 km nebo 2,5-3 km nebo 5 km) plus štafetu MIX 3x 1 km. Kvalifikační soutěže se uskuteční dne 27. 1. v době od 10:00 do 14:00 hod.

MIXED kategorie – pouze pro štafety 3x 1 km. Tj. dvojice sportovce z kategorie OPEN + přihlášeného intaktního doprovodu nebo dobrovolníka z řad organizátorů (sportovec si v přihlašovací systém sám tvoří dvojici + jejich partner/doprovod, případně organizátor doplní dvojici sportovců dobrovolníkem). Není třeba dodržovat klubovou nebo národnostní příslušnost.

Hodnocení: **OPEN** kategorie – dle principu relativity. Všichni postupují do finále sestaveného dle aktuálních výkonů dosažených s maximálním úsilím v kvalifikaci.

Pravidla: Závodí se dle platných pravidel. Startovní povel píšťalkou, praporkem. Dle sněhových podmínek budou starty intervalové v 15-30 sec, a to individuálně až po čtveřici.

Upozornění pro trenéry/doprovod: Prezentace sportovců bude každé ráno na sportovišti. Trenéři jsou odpovědní za včasný nástup sportovce (po rozcvičení) k prezentaci a ve svolavatelně (CALL ROOM) dle startovního času. Registrace na startu nejdříve 15 min. a nejpozději 10. min. před zahájením vlastního startovního času. Trenéři se musí zdržovat pouze ve vymezených prostorech, bližší upřesnění na úvodní technické poradě.

Soutěžící musí prokázat řádně připravené běžky, jinak nebude vpuštěn na start. Doložení čestného prohlášení trenéra/doprovodu na úvodní technické poradě.

Pořadatel si vyhrazuje právo na změnu či případné úpravy propozic a pravidel běžeckého lyžování, pokud si to vyžádá zachování fair play a sněhové či hygienické podmínky dané situace.

SNĚŽNICE

Ukázková disciplína

Datum: 26. – 27. 1. 2023

Ukázky tréninku běhu na sněžnicích se budou provádět v prostoru běžeckého lyžování až po ukončení běžeckých disciplín. Program bude ve formátu MIX. Nutné je dobré zimní obutí.

Pozn. pořadatel si vyhrazuje – vzhledem k aktuálním podmínkám hygienických opatření či sněhových – změnu programu.

Místo: Ski areál Lipno, 382 78 Lipno nad Vltavou, www.lipno.info

V Brně dne 31. 12. 2022,

Prof. Hana Válková,

Sportovní ředitelka Emil Open

DESATERO ZÁSAD

BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ

PŘI POHYBU V HORSKÉM TERÉNU

- 1.** Vždy pečlivě naplánovat trasu túry a vybavení na ni (nezapomenut na léky). Túru plánovat podle fyzické a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.
- 2.** S předstihem získat co nejvíce informací o prognóze počasí, sněhové a lavinové situace.
- 3.** Před odchodem na túru předat informace o trase a předpokládané době návratu. Tempo na túře zvolit podle nejslabšího ze skupiny.
- 4.** Správně používat mapu, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří.
- 5.** Znat typy výstražných tabulí a jejich význam.
- 6.** Nepohybovat se mimo značené cesty.
- 7.** Mít s sebou lékárničku a v případě potřeby umět poskytnout první pomoc.

- 8.** Znat kontakty na Horskou službu, nebo na Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.

- 9.** Znat zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny, nebo zřícení v exponovaném terénu.

- 10.** Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat nezodpovědným chováním do nebezpečí sebe ani ostatní.

10 PRAVIDEL FIS PRO CHOVANÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH

1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.



2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům jakož i hustotě provozu.



3. Volba jízdni stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdni stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.



4. Předjíždění

Předjíždět se může ze shora nebo zespoda, zprava nebo zleva, ale vždy jen sodstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.



5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.



6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě.

Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.



7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.



8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.



10. Povinnost prokázání se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.



PŘÍLOHA č. 6

1. Výstroj - Nejprve s dětmi řešíme oblečení. Vhodná volba je nedílnou součástí pohodové hodiny a další spolupráce. Při komplikacích se je snažíme upozornit na fakt, že mi máme totožné vybavení, které je nutné pro další aktivitu.
2. Výzbroj - Seznámení s lyžařskými botami, lyžemi, helmou, případně holemi je důležité pro jejich následující použití. Proto by mělo být zařazeno na začátku kurzu, pokud je nutné na začátku každého dne.
3. Skluz lyže a rovnováha - koloběžka - připne si jednu lyži a druhou nohou se odráží od sněhu a snaží se sklouznout co nejdále. Vystřídáme obě nohy.
4. Obraty na rovině - sluníčko - provádíme na rovném povrchu, kde nemá dítě kam sjet, obrat provádíme opakovanými odvraty či přívraty, tvoříme tak paprsky sluníčka.
5. Pohyb na rovině - dostihy - uděláme si s dětmi startovní a cílovou čáru a následně odstartuje "závod".
6. Po provedení těchto cvičení trénujeme základní sjezdový postoj. Pomoc nám mohou pomůcky (např. pěnové žížaly, obruče, šátky, obruče,...) které si dítě drží. Pro zařazení základního sjezdového postoje do sjezdu provádíme následující cvičení:
 - 1) Dlaně na kolena, podřepy v kolenou
 - 2) Paže v upažení - dotek špiček bot
 - 3) Paže střídavě upažit a vzpažit
 - 4) Doteky vnějších okrajů bot
 - 5) Projíždění branami z holí či pěnových žížal
 - 6) Házení a chytání předmětů.
7. Pro dobrou techniku pádu můžeme použít změkčení pro pád, v podobě pěnové podložky, na kterou dítě bude padat. Postupně se snažíme dávat pryč.
8. Oboustranný přívrat je nezbytný pro bezpečný pohyb po sjezdovce. Je to nezbytné pro kontrolu rychlosti, ale i pro nastávající oblouky. Průpravná cvičení, která budeme dělat:
 - 1) Pizza a hranolky - pizza je oboustranný přívrat, kde dbáme o snahu zahranění vnitřních hran lyží a pohyb kolenou vpřed a dovnitř; zatímco hranolky jsou paralelní postavení lyží při jízdě ze svahu. Dobré je v průběhu

kopce tyto dva prvky střídat a požadovat pizzu do úplného zastavení.

- 2) Paže střídavě upažit, vzpažit
- 3) Střídat klouzavý a brzdivý pluh
- 4) Garáž - zastavit v ohraničeném prostoru vytvořeném z holí či jiných pomůcek.

9. Nedílnou součástí je i jízda na vleku. Tu zařadíme v průběhu výuky oboustranného přívratu.
- a. Začneme na lyžařském koberci, kde dbáme na udržení základního lyžařského postoje při jízdě nahoru. I přes nenáročnost typu tohoto vleku zařadíme před jízdou na něm pár cvičení:
 1. Trpasličí rytíř - lyže dáme do paralelního postavení a snažíme se o cupitání v jedné linii. Toto cvičení je vhodné jak pro nácvik nástupu, tak výstupu.
 2. Zvířátková cesta - občas je náročné udržet děti na páse celou dobu, proto je skvělé, když podél koberce jsou nějaké předměty. Okolo toho našeho máme pěnová zvířátka vysoká přibližně 1 m, která mají horní končetiny v upažení a děti na ně z koberce dosáhnou. Pokaždé když nějaké míjíme, tak si s ním plácnu.
 - b. Jízda na pomě je náročnější, proto ji zařadíme až když si je dítě na koberci úplně jisté a je připraveno na fyzicky náročnější formu vleku. Před jízdou zařadíme průpravná cvičení, na která jsou většinou v lyžařském středisku připravení a mají jednu pomu na straně pro nácvik.
 1. Horká židle - nejdůležitější u přechodu z koberce na pomu či kotvu, je obeznámení dětí s tím, že na tažný vlek si neseďme. Slouží jen jako opora, niko-li jako židle. Proto představa, že je, v našem případě talířek na pomě, horký a spálíme se, když si sedneme nám poslouží místo složitého vysvětlování.
 2. Ruce nejsou provazy - U začínajících lyžařů je také nutné připomenout, že rukami je dobré držet se tyče, což nám pomůže k lepšímu zvládnutí jízdy.
 - c. Jízda na kotvě následuje zpravidla po jízdě na pomě, proto už je lyžař seznámen s faktem, že si nesmí sedat na tažné zařízení. Rozdíl mezi pomou a kotvou je nejzásadnější v tom, že kotva bývá většinou pro dva lyžaře, proto je nutné naučit se komunikaci a kooperaci. V případě užívání holí, jsou ve vnější ruce a vnitřní

se držíme tyče mezi lyžaři. Při výstupu vystupuje vždy první lyžař, který je blíže do sjezdovky o odevzdání kotvy se stará druhý. Proto je dobré pokud s dítětem jezdí instruktor, aby dítě bylo po většinu času na straně bližší sjezdovce. U pokročilých lyžařů však můžeme zařadit i učení odevzdávání kotvy. Jízda na kotvě vyžaduje trénink, proto budeme na kotvě jezdit a padat, tak dlouho dokud to nenatrénujeme.

- d. Jízda na sedačkové lanovce je oproti výše uvedeným typům vleků jedna z nejjednodušších. Lyžař přijede pod začátek lanovky, dojde k počátečním závorám, to má již natrénované, jako pohyb na rovině. A následně na zvednutí závor dá impuls pohybu dopředu a najede na koberec. Klademe důraz na včasné otočení na příjíždějící sedačkovou lanovku a pokrčená kolena, která zaručí hladký nástup. Nutné je stáhnutí bezpečnostního zábradlí a nahoře jeho včasné odstranění. Při vystupování si každý lyžař musí držet svoji dráhu, aby nedošlo ke střetu a co nejrychleji, ale bezpečně, opustit výstupní prostor. Při počátečních jízdách či nezvládnutí rychlosti lanovky lyžařem se můžeme domluvit s obsluhou na zpomalení při výstupu.
10. Obloučky v pluhu a navazované - při provádění oblouků v oboustranném přívratu se snažíme především o přenášení váhy a rychlému snížení ve fázích vedení oblouku a následnému pomalejšímu zvedání po dokončení. Cvičení která provádíme jsou již ověřena a děti baví:
1. Letadlo - vnější ruka na koleno - jízda začíná v pluhu šikmo svahem, ruce v upažení. Přenos hmotnosti těla na vnější lyži se současným úklonem vně oblouku a položení vnější ruky na koleno. Mezi oblouky se narovnají a rozloží hmotnost na obě lyže.
 2. Jednorožec - nutnost jedné hole pro každého. Začátek v pluhu šikmo svahem, před sebou drží vztyčenou hůl za madlo, jako roh jednorožce. Přenesou hmotnost těla na vnější lyži a s mírným úklonem vně oblouku pokládají hrot hole na vnější stranu a kreslí na sněhu čáru. Mezi oblouky se narovnají, rozloží hmotnost těla na obě lyže a vrátí hůl do svislé polohy.
 3. Motorkář - nutnost jedné hole pro každého. Začínají šikmo svahem s holí vodorovně před sebou, držení v širokém úchopu podhmatem obouruč. Přenesou hmotnost těla na vnější lyži a s mírným úklonem vně oblouku naklání také hůl

(vnější ruka je níže než vnitřní). Narovnání mezi oblouky.

4. Dvojčata - nutnost jedné hole pro dvojici. Dítě s instruktorem vytvoří dvojici, kde každý drží hůl na jedné straně. Společně vedle sebe sjíždějí svah oblouky v pluhu. Soustředí se na přenášení hmotnosti těla z jedné lyže na druhou a na regulaci rychlosti jízdy.
5. Divočina - slalom mezi náhodně rozloženými kužely. Kužely rozmístíme náhodně po svahu a děti si samy volí cestu.
6. Dřep a vztyk - děti začínají jízdu šikmo svahem v základním lyžařském postoji. V průběhu jízdy střídají dřepy a základní lyžařský postoj.
7. Poskoky - děti začínají jízdu šikmo svahem v základním lyžařském postoji. V průběhu jízdy se odrážejí z pokrčených dolních končetin a vyskakují. Snaží se na krátký okamžik dostat své lyže do bezoporové fáze.
8. Přemist'ovačka - Kloboučky položíme na sníh v dostatečných rozestupech vpravo a vlevo tak, aby vyznačovaly směr jízdy šikmo svahem. Děti začínají jízdu šikmo svahem v základním lyžařském postoji před dráhou vymezenou kloboučky. Střídavě sbírají kloboučky jednou rukou a předávají je na druhou stranu. Mezi kloboučky se narovnají.

9.

11. Obloučky zastavované nám pomohou v propojení již dvou natrénovaných dovedností, a to pluhu brzděného a oblouku za oboustranném přívratu.

1. Skála - zapojíme s dětmi představivost a uvedeme je na místo kde jsou po obou stranách sjezdovky vysoké skály. Naším úkolem je vždy ke skále dojet, tam zastavit, otočit se a pokračovat dál.

12. Jízda s holemi - je celkem komplikovaná dovednost při sjezdovém lyžování. Jde o koordinaci dolní a horní části těla. Průpravná cvičení která zařadíme ještě předtím, než si děti samotné hole do ruky vezmou.

1. Bonbony - zde můžeme zapojit představivost či použít pomůcky (bonbony). Já použiji pomůcky. Dítěti dám do každé ruky jeden bonbon, která musí dovézt dolů. Držení rukou je před tělem, aby si mohlo kontrolovat, zda je má. Ruce jsou v

supinačním postavení, tj. dlaněmi vzhůru. Lokty volně u těla. Slouží ke správnému držení rukou pro budoucí držení holí. Hlídáme aby si dítě nepřidržovalo bonbony tělem.

Následně si již vezmeme hole a provádíme cvičení s nimi.

1. Quatro - Za lyžařem zůstávají 4 stopy – dvě od lyží a dvě od holí. Oblouky provádíme s holemi taženými po sněhu. Dbáme na správné snížování těžiště ve vedení oblouku.
2. Píchnutí do kloboučku - v zatáčkách se snažíme píchnout do středu předem umístěného kloboučku. Během jízdy mezi nimi máme hole zdvižené.