

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

SNOWBOARDING ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jan Hruša, CSc.

Zpracoval:

Kamil Dančík

Srpen 2007

Abstrakt :

**Název práce: Snowboarding zdravotně postižených
Adaptive snowboarding**

Cíle práce: Analyzovat podmínky a způsoby bezpečné výuky a provádění snowboardingu zdravotně postižených.

Metoda: Analýza získaných dokumentů orientovaných na problematiku snowboardingu zdravotně postižených a následná syntéza získaných poznatků.

Výsledky: Zmapování problematiky snowboardingu zdravotně postižených v ČR a ve světě, podmínek a způsobů provádění s následným využitím v práci magisterské.

Klíčová slova: Snowboarding zdravotně postižených, adaptive snowboarding, analýza podmínek bezpečného provádění.

Touto cestou bych chtěl poděkovat PaedDr. Janu Hrušovi, CSc. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušeností v této problematice. Dále děkuji za pomoc Matoušovi Novákovi, zakladateli projektu TSNB.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a použil jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.


Kamil Dančík

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo obč. průkazu:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	---------------------	------------------	-----------

OBSAH :

1. ÚVOD.....	2
2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
3. METODIKA PRÁCE.....	4
4. TECHNIKA JÍZDY NA SNOWBOARDU.....	6
5. SNOWBOARDING ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH.....	8
5.1 TERMINOLOGIE.....	9
5.2 KLASIFIKACE ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH SNOWBOARDISTŮ.....	9
5.3 BEZPEČNOSTNÍ ASPEKTY JÍZDY NA SNOWBOARDU.....	10
5.4 SNOWBOARDING ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH V ČR.....	12
5.5 SNOWBOARDING ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH V USA.....	13
6. SNOWBOARDING TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH.....	19
6.1 VOLBA VYBAVENÍ.....	19
6.2 SNOWBOARDING STOJÍCÍCH.....	24
6.3 SNOWBOARDING SEDÍCÍCH - MONO-BOARD.....	25
6.4 PODMÍNKY PRO BEZPEČNOU VÝUKU A PROVÁDĚNÍ SNOWBOARDINGU TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH.....	26
7. SNOWBOARDING ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH.....	27
7.1 CHARAKTERISTIKA POSTIŽENÍ ZRAKU.....	30
7.2 TANDEMSNOWBOARDING (TSNB).....	30
7.3 SNOWBOARDING ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH S TRASÉREM.....	33
7.4 PODMÍNKY PRO BEZPEČNOU VÝUKU A PROVÁDĚNÍ SNOWBOARDINGU ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH.....	36
8. DISKUSE.....	38
9. ZÁVĚR.....	42
10. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZKRATEK.....	43
11. PŘÍLOHY.....	46

Motto :

„Každý jedinec má právo účastnit se sportu.“

Rezoluce (76) 41 Výboru ministrů Rady Evropy
o „Principech politiky sportu pro všechny“

1. ÚVOD

V životě každého z nás se občas vyskytnou situace, které bychom bez pomoci druhých těžko zvládli. Tím větší pomoc potřebují lidé, kteří jsou nějakým způsobem postižení. V krajních případech jsou někteří postižení zcela odkázáni na pomoc druhých.. Tato skutečnost by nás měla vést k poznání, že nejen zdraví jedinci mají své potřeby a svá přání. Často se stává, že to, co je pro zdravého člověka normální a samozřejmé, může být pro člověka postiženého těžko dostupné nebo nedostižitelné. Je pravdou, že po pádu "železné opony", která nás tak dokonale dělila od okolního světa - a to i v oblastech tak „protistátních“, jakou byla oblast sportu pro tělesně postižené - se mnohé změnilo k lepšímu. Dnes už s odstupem osmnácti let můžeme v tomto směru pozorovat výrazný pokrok, který umožnil tělesně postiženým jedincům poznat nové kvality života, ať už v běžném životě nebo v rámci jejich sportovního vyžití.

Téma práce jsme si zvolili z důvodu mého dlouhodobého zájmu o tento sport, aktivně ho provozuji již 13 let, zprvu na závodní úrovni, nyní na maximální možné mimo závodní-rekreační.

Na svých cestách za sněhem jsem se několikrát setkal s výukovými centry snowbordingu specializovanými na výuku lidí se zdravotním postižením, ať už tělesným, zrakovým, sluchovým, mentálním či kombinovaným. V té době jsem tomu ještě nevěnoval příliš velkou pozornost.. Po několika letech jsem se z důvodu zájmu o tuto problematiku přihlásil ke studiu oboru Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených a na základě získaných vědomostí jsem začal o této problematice přemýšlet více do hloubky. Zejména o způsobech, jakými lze tento jedinečný a nádherný sport přiblížit lidem se zdravotním postižením i u nás.

V naší práci jsme se zaměřili zejména na zmapování problematiky snowbordingu zdravotně postižených (Adaptive snowboarding). Studium a následnou analýzou

odborných materiálů orientovaných na tuto problematiku. Literatura, která byla použita k vypracování této práce musela být pro tento účel pořízena v USA , kde jsou s výukou a prováděním snowboardingu zdravotně postižených nejdále.

Naše práce by nás v první řadě měla seznámit s problematikou snowboardingu tělesně a zrakově postižených, na kterou jsme se zaměřili a v druhé řadě by měla sloužit jako podklad pro práci magisterskou, kde bychom chtěli vědomosti rozšířit a získané informace ověřit v praxi.

Vzhledem k tomu, že v České republice se dané problematice nikdo nevěnuje, neexistují tedy ani žádné informace o možnostech bezpečného provádění a výukových pomůckách. Proto doufáme, že naše práce pomůže přiblížit tento nádherný sport lidem se zdravotním postižením a rozšíří seznam zimních sportů, které jsou jim v současné době k dispozici.

2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cíl :

Analyzovat podmínky a způsoby bezpečné výuky a provádění snowboardingu zdravotně postižených, za pomoci naší a zahraniční literatury orientované na problematiku snowboardingu a zimních sportů zdravotně postižených.

Pro splnění tohoto cíle jsme si stanovili následující úkoly.

Úkoly :

- Prostudovat literaturu zabývající se technikou jízdy na snowboardu zdravých.
- Prostudovat cizí odbornou literaturu orientovanou na problematiku snowboardingu zdravotně postižených.
- Zmapovat současnou situaci snowboardingu zdravotně postižených u nás a ve světě.
- Seznámit se se způsoby výuky a provádění snowboardingu zdravotně postižených v USA.
- Na základě získaných informací a vlastních zkušeností analyzovat způsoby a podmínky bezpečné výuky a provádění snowboardingu tělesně a zrakově postižených.

3. METODIKA PRÁCE

Pro naši práci jsme se rozhodli použít jako výzkumnou metodu analýzu získaných dokumentů orientovaných na problematiku snowboardingu zdravotně postižených a následně syntézu získaných poznatků.

Tuto metodu jsme zvolili především proto, že se dané problematice u nás nikdo nevěnuje. Proto považujeme za důležité nejprve zmapovat podmínky pro snowboarding zdravotně postižených a následně poznatky využít v práci magisterské při tvorbě metodiky výuky snowboardingu zrakově postižených.

K získání těchto informací není zapotřebí provádět žádné měření a testy. Tato metoda by nám měla umožnit celkový přehled o dané problematice z co možná nejširšího zorného úhlu.

Základem této práce se stalo podrobné prostudování naší a především zahraniční literatury zabývající se problematikou zimních sportů zdravotně postižených.

Dále uvádíme základní metody logického myšlení, které jsme použili v naší práci a jejich stručnou charakteristiku, kterou zformuloval autor Tenzer v publikaci Politická ekonomie – Kapitalismus (Vojtíšek, 1983) a my jsme ji převzali.

Metoda abstrakce

Abstrakce je důležitým prostředkem našeho myšlení, který umožňuje abstrahováním vyčlenit z celistvé a nerozlišené reality některou její část, vlastnost, vztah, proces apod.

Tento postup nám umožňuje zkoumat určité stránky reality, a tak poznat jejich vlastnosti. Abstrahování nám umožňuje proniknout do jevu, vyčlenit jeho podstatné vlastnosti.

Výsledkem abstrahování jsou pojmy a kategorie jako zobrazování vyabstrahovaných jevů, předmětů, vlastností, vztahů, procesů apod.

Metoda analýzy

Při poznání vycházíme z nerozlišené celistvosti jevů, kde pomocí analýzy myšlenkově rozčleníme skutečnost na její části, elementy, vlastnosti, relace a procesy. Tento postup nám umožňuje poznat jednotlivé stránky zkoumaného jevu. Neodmyslitelnou součástí analýzy je kritika. Kritika pomáhá rozhodnout, odpovídají-li údaje literatury skutečnosti. Kriticky zkoumáme původnost a pravost pramene, jeho obsahovou neporušenost. Pramen je vše, z čeho lze čerpat poznatky, pramenem je každý dokument, který vzešel se soudobého nebo minulého dění. Literatura je již zpracování pramenů, podává výsledek bádání, založený na použití pramenného materiálu. Zejména statistické a rozborové prameny se často doporučují prověřit vlastním zkoumáním a vzájemným porovnáváním. Při tomto myšlenkovém rozkládání vycházíme z určitého kritéria, které umožňuje členit zkoumaný jev z hlediska určitého vědeckého cíle. Analýza umožňuje poznat stránky tohoto jevu, tím však poznání jevu nemůže být považováno za vyčerpané, protože vědecké poznání musí odhalit i vlastnosti celistvého jevu. Analýza sama o sobě ovšem nestačí k řešení určitého problému. K tomuto je nutné poznávat vztahy mezi jednotlivými částmi, vlastnostmi a stránkami věci. Musíme objevovat vnitřní souvislosti předmětu, z jeho fungování, dynamiku a tím i celkovou povahu jevu. To nám umožňuje syntéza.

Metoda syntézy

Syntéza je myšlenkový postup, ve kterém na základě určitého, vědecky stanoveného kritéria vytváříme celistvou představu zkoumaných jevů. Syntéza nám umožňuje odhalit strukturu, vzájemné procesy a vztahy a tím i celkovou povahu jevu. Syntéza nemůže být prostá skladba částí, ale vědecké poznání celku. Syntéza je spojena s analýzou. (Vojtíšek, 1983).

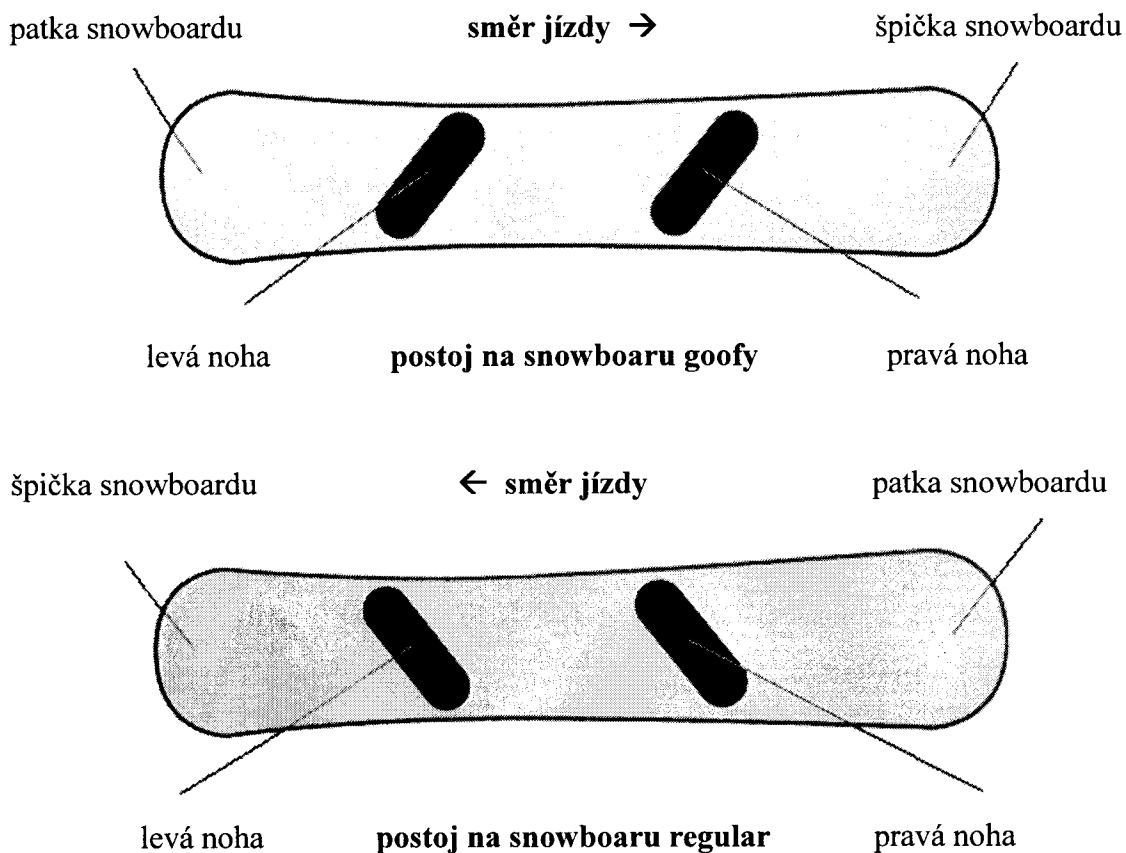
4. TECHNIKA JÍZDY NA SNOWBOARDU

Jízda na snowboardu se v mnoha bodech zásadně liší od jízdy na lyžích. Z těchto důvodů se můžeme přiklonit k jednomu z názorů, že žák který je nelyžař, se naučí jízdu na snowboardu rychleji, než lyžař, který má již zafixovány jisté pohybové stereotypy, které jsou však dosti odlišné od jízdy na snowboardu. Výhodou lyžaře je však již získaný cit pro rovnováhu, skluz a rychlost.

Výhodou snowboardingu oproti lyžování je poměrně rychlé zvládnutí základní etapy výuky. Za ideálních podmínek a dobré pohybové průpravy snowboardisty lze tuto etapu zvládnout během tří dnů. Základní etapou rozumíme sjezd mírného a upraveného svahu bez hrubých chyb s plynule navazujícími oblouky.

Technika jízdy na snowboardu vychází ze základního postavení, kdy snowboardista stojí šikmo k podélné ose snowboardu. Rozlišujeme postoj buďto pravou nohou vpředu, nazýváme **Goofy**, nebo levou, nazýváme **Regular**. Při jízdě rozeznáváme dva druhy oblouků - **Frontsidový** oblouk, při jehož vedení je jezdec přivrácen přední částí těla do jeho středu a **Backsidový** oblouk, při jehož vedení je jezdec naopak přivrácen do jeho středu zády.

Obr. č. 1: Postoj na snowboardu goofy a regular (Binter, 2006).



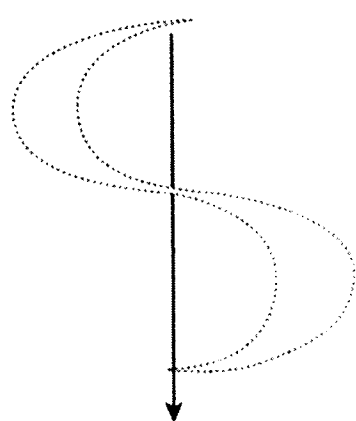
Ve snowboardingu rozlišujeme dvě základní techniky jízdy. Technika **smykových** (driftových) oblouků a **vykrojených** (carvingových, řezaných) oblouků.

Při technice **smykových oblouků** je snowboard veden jen částečně po hraně, zahájení oblouku se provádí po celé ploše skluznice a v závěrečné fázi se snowboard překlápí na vnitřní hranu. Síly na hraně a tím i vnitřní straně snowboardu jsou malé a stopa je relativně široká. Mluvíme o oblouku se smykem. Snowbord je zde nejdříve uveden do točení a až poté postaven na hranu. Přechod z oblouku do oblouku je navíc provázen rotací trupu do středu vedeného oblouku a podle jeho druhu i pohybem těla ve vertikálním směru nahoru a dolů.

Velmi odlišný je druhý typ oblouku, **oblouk vykrojený**. Vykrojené oblouky jsou mnohem dynamičtější a jsou prováděny v mnohem větších rychlostech, než oblouky smykové. Vykrojené oblouky vyžadují větší síly na hraně a hranění musí být podstatně silnější. Snowboard je veden pouze po hraně a je eliminována smyková část po skluznici, která je nežádoucí a považuje se za hrubou chybu, stejně tak jako jakýkoliv

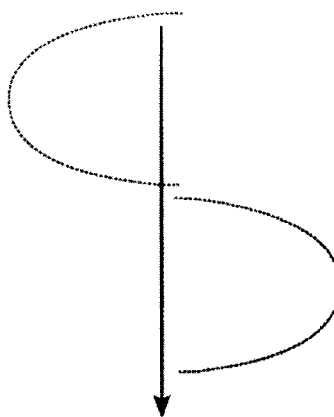
pohyb v trupu (rotace či protirotace). Aby se zamezilo podílu skluzu při zahájení oblouku, je nutné postavit snowboard na hranu. Snowboard poté začne při dostatečné rychlosti a správném rozložení váhy zatáčet vlivem svého vykrojení (sidecut, rádius snowboardu). Tak vznikne u tohoto typu velmi úzká stopa. Mluvíme tedy o jízdě po hraně neboli carvingu (Starý, 2003).

Obr. č. 2: Stopa smýkaných a řezaných oblouků (Frischenschlager, 2004).



spádnice

Stopa po smýkaných obloucích.



spádnice

Stopa po řezaných obloucích.

5. SNOWBOARDING ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH

Tato část naší práce je zaměřena na seznámení s problematikou snowboardingu zdravotně postižených. Výuka snowboardingu zdravotně postižených je určena zejména pro postižení zraková, sluchová, mentální, tělesná a kombinovaná. My jsme se však zaměřili na snowboarding tělesně a zrakově postižených.

Na začátku jsme analyzovali podmínky pro snowboarding zdravotně postižených v ČR a srovnali jsme je s USA. Metodika a praktická výuka je v USA nejvíce rozvinuta a poskytuje největší nabídku odborných materiálů. Při studiu literatury jsme se samozřejmě setkali i s poznatky z jiných států, jako je např. Rakousko, Německo a Itálie. Informací ovšem nebylo dostatečné množství, byly nekoherentní, a proto jsme se rozhodli, vycházet z poznatků ověřených a publikovaných v USA.

Po podrobném prostudování literatury orientované na danou problematiku jsme se nejprve věnovali analýze způsobů a podmínek bezpečné výuky a provádění

snowboardingu tělesně postižených. Poté jsme se zaměřili na bezpečnou výuku a provádění snowboardingu zrakově postižených. Zmapovali jsme způsoby jakými lze za daných postižení snowboarding provádět, jaké jsou k tomu třeba pomůcky a podmínky.

Nezapomněli jsme ani na představení nutných výukových pomůcek, bez kterých by nebylo možné snowboarding zdravotně postižených provádět.

5.1 TERMINOLOGIE

Terminologie je nauka o termínech a o jejich místě v systému daného jazyka nebo soustava termínů z určitého oboru; odborné názvosloví.

Termín je odborné pojmenování, odborný název; slovo nebo slovní spojení s přesně vymezeným významem (tj. rozsahem i obsahem), užívané závazně v určitém vědním nebo pracovním oboru (Vojtíšek, 1983).

V odborném vyjadřování používáme odborných názvů neboli termínů. Odborné názvy mohou být jednoslovné nebo víceslovné. Jsou-li víceslovné, označujeme je jako terminologická sousloví. termíny nemají mít citové, nebo jiné zabarvení, nýbrž mají vyjadřovat pouze věcný význam pojmů, systematicky utříděných. Systematika určitého oboru, jako logicky utříděný systém pojmů a terminologie, jako soubor odborných názvů jim odpovídajících, jsou dvě strany téže mince.

Oficiální terminologie snowboardingu zdravotně postižených ovšem neexistuje.

Z těchto důvodů jsme se rozhodli při překladech odborných termínů z angličtiny využívat terminologii používanou v metodice výuky snowboardingu na FTVS UK, kde je naše práce prezentována.

5.2 KLASIFIKACE ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH SNOWBOARDISTŮ

Klasifikace zdravotně postižených sportovců napomáhá k tomu, aby při závodech zdravotně postižených sportovců, měli všichni stejnou šanci na vítězství, i když míra a druh jejich postižení je rozdílný.

Vzhledem k tomu, že snowboarding zdravotně postižených není oficiálním sportem, nekonají se ani žádné oficiální soutěže. Chybí i jakákoliv klasifikace míry a druhu postižení. V současné době se však diskutuje o zařazení snowboardingu zdravotně

postižených do programu Paralympijských her a to již v roce 2010 ve Vancouveru. V současné době probíhají intenzivní jednání o klasifikacích zdravotně postižených snowboardistů. Poslední jednání probíhala na sjezdu WSF (viz.seznam zkratek, kap.10) v Praze ve dnech od 1. do 3. června za účasti představitelů AČS. Zatím však nebyly vydány žádné oficiální informace týkající se této problematiky, proto je bohužel nemůžeme do naší práce zahrnout.

5.3 BEZPEČNOSTNÍ ASPEKTY JÍZDY NA SNOWBOARDU

Dodržení všech bezpečnostních pravidel při výuce a provozování nejen snowboardingu zdravotně postižených je základním principem, který musí být za všech okolností splněn. Toto klade vysoké nároky na instruktora, který musí být dostatečně seznámen se všemi aspekty výuky snowboardingu zdravotně postižených, zejména pak s individuálními potřebami a schopnostmi svého žáka. Použití bezpečnostní výstroje při výuce a provádění snowboardingu je nutností. Jedná se zejména o použití přilby, která by měla pevně držet na hlavě a svým způsobem by se měla stát součástí těla. Kromě bezpečnostní ochrany plní i funkci tepelné ochrany před mrazem. Chránič páteře, který zajišťuje ochranu páteře v celé její délce a splňuje také funkci termoizolace. V neposlední řadě se doporučuje i použití chráničů zápěstí, které někdy bývají součástí rukavic a zabraňují poranění zápěstí při pádu. Zejména u začátečníků bývá poranění zápěstí velmi častým úrazem.

Dobrá fyzická kondice, pohybová průprava a motivace žáka je před začátkem praktické výuky samozřejmostí.

Instruktor by měl znát zásadní projevy různých druhů postižení a onemocnění, aby v průběhu výcviku dokázal reagovat na vzniklou zdravotní situaci a mohl předcházet případným komplikacím.

V USA při výuce využívají k těmto účelům **GPR** (Glen's Pocket Reference), tab.č.1. Jedná se o kartičku, která obsahuje seznam postižení a onemocnění s přidruženými projevy. Na druhé straně je pak seznam léků podle druhu jejich účinku. Je prezentována jako kapesní průvodce druhy zdravotních postižení. Sestavil ji Glen Smith, *Alpine and Adaptive Instructor and Trainer Heavenly Mountain Resort*, který se dlouhá léta věnuje výuce lyžování a snowboardingu zdravotně postižených v PSIA a AASI.

Tab. č.1: Průvodce zdravotních postižení (Glen's Pocket Reference) (Smith, 2004).

DRUH POSTIŽENÍ	ABNORMÁLNÍ REFLEXY	PROBLÉMY S ROVNOVÁHOU	MOČOVÉ A STŘEVNÍ PROBLÉMY	DECHOVÉ A PLICNÍ PROBLÉMY	POHMOŽDĚNINY A KRVÁČENÍ	KRČNÍ NESTABILITA	DEZORIENTACE	ÚNAVA A VYČERPANOST	KŘEHKÉ KOSTI A PÁTEŘ	ZVÝŠENÁ CITLIVOST K OMRZLINÁM	SRDEČNÍ PROBLÉMY	HYDROCEPHALUS/SHUNT	HYPER / IMPULSIVNÍ / ÚTĚKY	LABILITA / ZMĚNY NÁLAD	ALERGIE NA LATEX	ROZDÍLNÁ DÉLKA DK	ZTRÁTA PAMĚTI	MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ	SVALOVÉ PROBLÉMY	SKLON K POHMOŽDĚNINÁM	SKOLIÓZA	DIABETICKÉ INZULÍNOVÉ ZÁCHVATY	ŘEČ / AFÁZIE / DYSARTRIE	PROBLÉMY S PÁTEŘÍ SROSTLÁ	ZPEVNĚNÍ PÁTEŘE	TERMOREGULACE	POSTIŽENÍ ZRAKU	
Porucha pozornosti, hyperaktivita, ADHD													X															
Amyotrofická laterální skleróza, ALS								X											X			X						
Amputace/deformace končetin	X				X			X		X						X				X								
Artritida, Reumatida etc.								X		X	X									X								
Astma			X																									
Autismus							X					X						X					X					
Rakovina								X	X																			
DMO	X	X						X								X		X	X		X	X	X					X
Charcot-Marie-Tooth, neuropatie																X			X									
Diabetes mellitus								X		X												X				X	X	
Downův syndrom						X					X							X				X						
Epilepsie																						X						
Syndrom fragilního X, mentální retardace													X					X					X					
Friedreichova Ataxie	X							X			X				X				X									
Lupus								X	X	X												X						
Mentální postižení								X										X										
Sklerosa multiplex	X	X					X	X					X						X			X						X
Svalová dystrofie			X					X		X									X									X
Parkinsonova choroba								X											X									
Post-poliomyelitický syndrom	X		X					X		X						X			X									
Vrozený rozštěp páteře, SB	X	X									X				X						X				X			
Poranění míchy	X	X							X											X			X	X	X			
Mrtvice / postižení levého mozku	X											X					X		X			X	X					X
Mrtvice / postižení pravého mozku	X					X					X	X	X			X		X				X	X					X

GPR kartička je důležitou pomůckou při práci s lidmi se zdravotním postižením, vzhledem k tomu, že obsahuje ucelený seznam informací.

Pro zachování bezpečnosti nejen při výuce snowboardingu zdravotně postižených byl sestaven soubor pravidel, se kterými by měl být seznámen každý aktér ještě před započítím praktické výuky. Dodržováním těchto základních pravidel předcházíme vzniku zranění nejen svého, ale i zranění druhých osob. Provádění našich sportovních aktivit se stává bezpečnější. Při výuce snowboardingu osob se zdravotním postižením to platí dvojnásob. Zajištění bezpečnosti vyučovaného musí být v každé situaci prioritou.

Základní body pro zajištění bezpečnosti:

- ❑ mít situaci stále pod kontrolou a být schopen zastavit, nebo se vyhnout střetu s dalšími lidmi, či objekty, používat bezpečnostní vybavení;
- ❑ lidé níže ve směru jízdy mají přednost, je vaší povinností se jim bezpečně vyhnout;
- ❑ kdykoliv vstupujeme na sjezdovku musíme nejdříve zkontrolovat jaká je situace nad námi;
- ❑ nikdy nezastavovat uprostřed sjezdovky, nepřehledných místech, nebo na místech, na kterých nejsme z vyšších pozic vidět(terénní zlomy, apod.);
- ❑ vždy používat systém pro zajištění našeho vybavení, zejména proti samovolné jízdě snowboardu po sjezdovce, hrozí zranění druhé osoby;
- ❑ dodržovat všechny zákazy a varování;
- ❑ nezdržovat se na uzavřených sjezdovkách;
- ❑ základem pro používání vleků je schopnost bezpečného nastoupení, jízdy a bezpečného vystoupení.

Znát a dodržovat tato pravidla je naší povinností.

5.4 SNOWBOARDING ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH V ČR

Fenomén snowboardingu se nevyhnul ani zdravotně postiženým. Zatímco v zahraničí vznikají stále nová speciální výuková centra zdravotně postižených snowboardistů, v ČR je situace bohužel jiná. Neexistuje žádné oficiální výukové centrum, kde by se problematikou zdravotně postižených snowboardistů zabývali.

Jedinou výjimkou se zdá být pouze projekt Matouše Nováka, studenta Fakulty tělesné kultury v Olomouci, který se snaží přiblížit snowboarding nevidomým za pomoci projektu TSNB, o kterém se podrobněji zmíníme v kapitole věnované snowboardingu nevidomých. Můžeme pouze spekulovat proč je u nás situace taková. Zda proto, že není dostatek nadšených instruktorů snowboardingu, kteří by se danou problematikou mohli zabývat a prosazovat tuto myšlenku, která již dávno ve světě není průkopnická nebo proto, že lidé se zdravotním postižením nejsou obeznámeni s možnostmi jak a kde mohou tento sport provozovat.

5.5 SNOWBOARDING ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH V USA

Výuka a provádění snowboardingu zdravotně postižených je nejrozšířenější a nejpropracovanější v USA, kde je také publikováno nejvíce materiálů s touto tematikou

Ze zřejmých důvodů, není možné přesně zjistit, kdo a kdy s výukou snowboardingu zdravotně postižených začal, jako je tomu u snowboardingu zdravých. Je také otázkou, kde začíná a končí snowboarding zdravotně postižených. Zda-li je možné posuzovat za zdravotně postiženého snowboardistu např. člověka s amputací horní končetiny, která ovšem pro tento sport nemá většinou žádný negativní význam- máme na mysli snížení kvality jízdnicích schopností. Z těchto důvodů jsme se rozhodli nezabývat se historií snowboardingu zdravotně postižených a prozatím ani klasifikací zdravotně postižených snowboardistů, která by měla být v nejbližší době prezentována, poté co bylo toto téma na programu sjezdu WSF v Praze ve dnech od 1. do 3. června 2007.

V současné době patří k největším průkopníkům snowboardingu zdravotně postižených v USA Lucas Grossi.

Lucas Grossi se dostal ke snowboardingu paradoxně až když přišel při dopravní nehodě ve svých třinácti letech o svou levou nohu pod kolenem. Dnes je již snowboardovou legendou a průkopníkem snowboardingu zdravotně postižených v USA. Je koordinátorem speciálních snowboardových campů pro zdravotně postižené, "Gimps on the Glacier" a snowboardového campu na Mt.Hoodu. V současné době vykonává také funkci představitele sekce snowboardingu zdravotně postižených v USASA a vedoucího zimních aktivit v AAS.

Samozejmě se této problematice v USA věnuje mnoho osob ale Lucas je jednou z nejvýraznějších. Vzhledem k tomu, že je sám tělesně postižený dokáže realisticky pochopit problematiku snowboardingu zdravotně postižených a tím pádem čerpat ze svých vlastních zkušeností.

Mezi další výraznější osoby, které v USA propagují snowboarding zdravotně postižených patří i Amy Purdy, snowboardistka s oboustrannou podkolenní amputací a Daniel Gale, kteří založili společnost AAS, která sdružuje sportovce věnující se extrémním sportům zdravotně postižených.

Instruktor snowboardingu zdravotně postižených (Adaptive snowboard instruktor)

Ve větších zimních střediscích v USA se nachází speciální snowboardové školy pro zdravotně postižené (Adaptive Snowboard School), kde instruktoři s certifikáty Instruktor snowboardingu zdravotně postižených (Adaptive Snowboard instruktor), dokáží analyzovat schopnosti a aktuální zdravotní stav uchazeče. Na základě těchto indicií je pro něj schopen vytvořit speciální metodiku přizpůsobenou charakteru postižení. V jejich možnostech je také doporučit případné protetické, či jiné pomůcky. Tento certifikát vydává po splnění daných požadavků AASI.

Uchazeč, který usiluje o získání certifikátu Adaptive snowboard instruktor musí splňovat následující kritéria (uvádíme přesný překlad podle PSIA/AASI):

- být členem PSIA-E/AASI, nebo zaplatit členské poplatky do těchto organizací v den konání zkoušky;
- věk vyšší než 16 let;
- být zaměstnancem renomované snowboardové školy, nebo společnosti, která se věnuje sportu zdravotně postižených. Současně musí mít min.50hodin teoretické výuky a předepsané praktické výuky na sněhu;
- musí být držitelem certifikátu Snowboard instruktor PSIA / AASI;
- musí splnit předepsaný teoretický a praktický test PSIA-E/AASI pro získání certifikátu Adaptive snowboard instruktor 1.třídy.

Požadavky pro získání licence PSIA/AASI- Instruktor snowboardingu zdravotně postižených

Uvádíme překlad požadavků pro získání licence Instruktor snowboardingu zdravotně postižených, které sestavuje a vydává PSIA/AASI. Naše práce se zaměřuje pouze na základní seznámení s problematikou výuky a provádění snowboardingu zdravotně postižených. Z těchto důvodů neuvádíme přesné znění metodiky výuky snowboardingu zdravých podle AASI, na kterou je v některých bodech odkazováno.

I. Kategorie A: JÍZDNÍ DOVEDNOSTI

Uchazeč musí být schopen jízdy na upraveném svahu s demonstrováním důsledné kontroly rychlosti a vedení oblouku. Musí zvládnout názorné ukázky všech technických prvků vyskytujících se při výuce snowboardingu zdravotně postižených.

Instruktor musí být schopen:

1. Obecná charakteristika

- důsledné navazování oblouků se stejným rytmem přechodu;
- udržovat rychlost a zachovávat tvar oblouku;
- udržovat předepsaný postoj a pohyby při celé fázi vedení oblouku;
- demonstrovat jízdní dovednosti v různých typech terénu a druzích sněhu;
- být schopen vedení různých poloměrů oblouků za současné perfektní kontroly rychlosti.

2. Pohybové dovednosti

- demonstrovat rotaci nohy, v kyčli, kolenu a kotníku;
- demonstrovat flexi a extenzi kyčelního a kolenního kloubu;
- demonstrovat základní otočky o 180 stupňů;
- udržovat vzpřímené držení těla.

3. Technické dovednosti

- zvládnout rotaci a torzní flexi na snowboardu;
- vedení snowboardu v sérii navazujících oblouků;
- demonstrovat aplikaci a použití vybavení potřebného pro dané postižení.

II. Kategorie B: VÝUKA

Uchazeč musí demonstrovat dostatečnou znalost problematiky a potřebnou zkušenost s výukou začátečníků. Jsou požadovány základní znalosti vedení výukového procesu snowboardingu různých věkových kategorií.

Instruktor musí být schopen:

1. Uvědomění, porozumění a znalost

- rozpoznat části metodických postupů u Adaptive Teaching Model a Metodiky výuky snowboardingu zdravých podle modelu Y, AASI; (viz.příloha č.10);
- umět diskutovat o využití obou výukových modelů, Adaptive Teaching Model a Metodiky výuky snowboardingu zdravých podle modelu AASI;
- umět diskutovat metodických výukových krocích podle metodiky AASI;
- rozpoznat všech šest vyučovacích stylů, pochopit jejich složky a terminologii, podle metodiky AASI;
- pochopit úlohu vyučovacích stylů ve vyučovacím procesu a umět vysvětlit a demonstrovat jak je využít během výuky;
- porovnat profily žáků od dětí až po dospělé a popsat podobnosti a rozdíly ve způsobu vedení výuky.

2. Aplikace

- mít znalosti o různých druzích postižení a pomůckách, které jsou potřebné k provádění snowboardingu u daných postižení;
- demonstrovat použití lyžařského vleku, za předpokladu využití nejvhodnějšího způsobu pro dané postižení;
- demonstrovat efektivní využití metodiky výuky snowboardingu zdravotně postižených (Adaptive Teaching Model);
- popsat části výuky, které lze provádět v domácím prostředí;
- vytvořit vhodné prostředí k výuce zdravotně postižených snowboardistů s použitím vhodné metodiky a s přihlédnutím k jejich individuálním potřebám a schopnostem.

III. Kategorie C: PROFESIONÁLNÍ ZNALOSTI

Instruktor musí být schopen:

1. Terminologie

- definovat a popsat základní snowboardovou terminologii;
- definovat a popsat základní terminologii snowboardingu zdravotně postižených (Adaptive snowboarding), včetně odborných lékařských termínů;
- demonstrovat pochopení jízdnicích činností a základních pohybů podle metodiky AASI.

2. Vybavení:

- popsat vybavení potřebné pro provádění snowboardingu zdravotně postižených;
- umět diskutovat o možnosti použití tohoto vybavení a možných technických úpravách pro daný typ postižení.

3. Pohybové zásady jízdy a rozvoj dovedností:

- popsat základní pohybové projevy různých druhů postižení;
- popsat důvod a účinek použití speciálního vybavení ve vztahu k danému zdravotnímu postižení;
- popsat jak může snowboardista s daným postižením používat dostupné svaly k pohybu a rozvoji obratnosti.

4. Znalosti o postižení:

- zhodnotit studenta s daným postižením, definovat fyzické schopnosti, mentální předpoklady a chápavost;
- popsat lékařské aspekty běžných druhů postižení;
- vytvořit výukové prostředí umožňující studentům dosažení rozvoje co nejvíce jejich schopností.

5. Rozbor pohybů:

- rozpoznat hlavní pohybové projevy různých druhů postižení u začátečníků;
- rozpoznat hlavní obratnostní předpoklady u různých typů začátečníků;
- sestavit soubor cvičení a úkolů, které souvisí s potřebami žáků, vybavení, pomůcky, terén, prostředí, atd.

6. Biomechanika:

- pochopit základní biomechanické principy jízdy na snowboardu (úhel hrany, torzní flexe, rotace a přenášení váhy) a komplikace, které vzniknou u různých druhů postižení; (Adaptive Exam Guide, PSIA/AASI, 2006).

Směřování snowboardingu zdravotně postižených

V USA probíhá rozvoj všech sportů, které umožňují lidem se zdravotním postižením úplné začlenění nejen do společnosti, ale i ve sportovních aktivitách. Člověk se zdravotním postižením není vytlačován na okraj společnosti, ale je mu umožňováno jeho úplné zapojení do zvolené sportovní aktivity.

Výjimkou není ani snowboarding, ve kterém se díky snaze a pilné práci lidí zabývajících se touto problematikou podařilo dosáhnout v posledních letech velkého rozvoje. Vyústěním této snahy je jistě diskuze o začlenění snowboardingu zdravotně postižených jako ukázkového sportu na Paralympiádě ve Vancouveru 2010. Tento krok by jistě pomohl zvýšit popularitu tohoto sportu mezi zdravotně postiženými a nabídl by jim také další možnou eventualitu jejich sportovního využití.

Freestyle snowboarding zdravotně postižených

V USA se snowboardoví nadšenci z řad zdravotně postižených dávno nesmířili pouze s možností jízdy po upraveném svahu a hledají další možné cesty jejich snowboardového vývoje. Je to logické vyústění technických dovedností, stejně jako je tomu i u snowboardingu zdravých. Mezi první aktivity patřila samozřejmě jízda ve volném terénu a poté také freestyle snowboarding ve snowparcích, na skocích a v U rampách. Tyto činnosti samozřejmě nenaplnují zcela představu o sportu zdravotně postižených, ale pro okruh lidí, kteří se těmito freestylovým činnostem věnují. Umožňují zažívat pocity, které od toho sportu očekávají a svým způsobem jim to tak pomáhá v integračním procesu.

6. SNOWBOARDING TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH

Výuka snowboardingu zdravotně postižených je určena zejména pro postižení zraková, sluchová, mentální, tělesná a kombinovaná. V naší práci jsme se zaměřili na postižení tělesná a postižení zraku.

Při výuce snowboardingu tělesně postižených se setkáváme s postižením svalovým, skeletálním, neurologickým a s jejich kombinací. Tyto druhy postižení způsobují zejména poruchy síly, koordinace, stability a schopnosti vědomě ovládat své pohyby.

6.1 VOLBA VYBAVENÍ

Při volbě snowboardového vybavení pro zdravotně postiženého snowboardistu se předpokládá u instruktora dobrá znalost všech typů snowboardů, vázání a bot s jasnou představou o jejich vhodném použití.

Zejména volba správného typu snowboardu (freestylového nebo slalomového) a k tomu vhodného vybavení je pro daný typ postižení rozhodující. Správným výběrem předcházíme možnosti zranění ale také můžeme ovlivnit rychlost výuky a techniku jízdy.

Nejdůležitější částí vybavení jsou snowboardové boty, které zajišťují společně s vázáním přenos sil na hranu snowboardu. Existují dva typy snowboardových bot s odpovídajícím vázáním. Typ se vybírá na základě účelu použití a vhodnosti pro daný typ postižení. V současné době, lze oba typy sehnat i v nášlapném provedení, u kterého je výhodou, že při nazouvání a vyzouvání si snowboardista nemusí sedat na zem.

Uvádíme stručný popis výhod a nevýhod daných typů:

Výhody a nevýhody měkkého typu bot a vázání

Výhody:

- větší pohyblivost v kotníku;
- flexibilita hlezenních kloubů pro freestylovou jízdu;
- jsou pohodlné;
- větší cit při jízdě v hlubokém sněhu.

Nevýhody:

- komplikovanější připínání a vypínání;

- relativně vysoké riziko poranění hlezenních kloubů;
- větší silová náročnost jízdy;
- poněkud necitlivý přenos sil na hranu snowboardu.

Výhody a nevýhody tvrdého typu bot a vázání

Výhody:

- menší riziko zranění hlezenních kloubů;
- přesnější přenos sil;
- nižší silová náročnost při působení na hrany;
- pohodlné připínání a vypínání, zejména u nášlapného provedení.

Nevýhody:

- pro svou tuhost nevhodné na freestyle;
- omezený cit;
- nepohodlnost bot při chůzi;
- riziko zranění se přenáší do kolen(Frischenschlager, 2004).

Obecně lze konstatovat, že freestylové, měkké snowboardové boty jsou vhodnější k zvládnutí snowboardových začátků.

Výběr vhodného vybavení začíná u posouzení individuálních možností a limitací žáka. Vhodný výběr vybavení je založen na zkušenosti instruktora a výukou žáků s různými druhy postižení a jeho schopnosti posoudit všechny aspekty postižení. Správná volba často rozhoduje o rychlosti zvládnutí metodických kroků u žáků, jejich jízdním komfortu a maximální prevenci úrazů, které bývají často způsobeny i nevhodným výběrem snowboardového vybavení.

Zaměřujeme se především na:

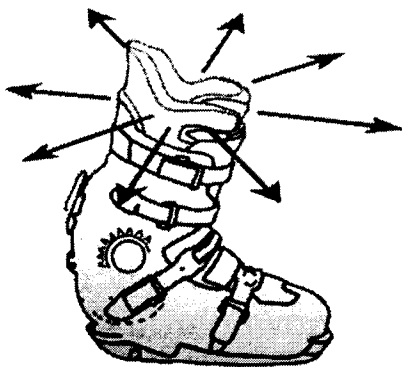
- kontrola jestli může žák provádět flexi v kotníku, zda-li je schopen dosáhnout na nohu, nebo na upínací řemínky a přezky na botách a vázání;
- analyzovat jak těžce a jakým způsobem je schopen na snowboardu provádět pohyby, rotaci (ramena, boky, kolena, kotníky).

Výběr bot je nejdůležitějším krokem. Snowboardové boty musí poskytovat potřebný stupeň podpory a pohybu. Pro snowboardistu s malou silou ve spodní části dolních končetin nebo omezenou schopností pohybu v kotníku budou vhodnější tvrdé snowboardové boty, které citlivěji přenášejí pohyb na hranu prkna a nevyžadují k ovládní snowboardu tolik síly. Naopak pro snowboardistu s dobrou hybností a dostatečnou silou dolních končetin budou vhodnější měkké snowboardové boty, které poskytují větší svobodu a komfort.

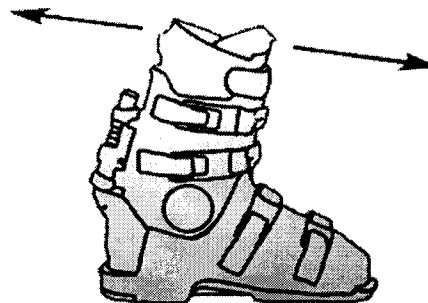
Vybraným botám je pak potřeba přizpůsobit i výběr ostatního vybavení, zejména vázání, které je závislé na typu vybraných bot. Podle typu bot volíme mezi tvrdým snowboardovým vázáním a měkkým, u kterého si ještě můžeme vybrat mezi přezkovým a step-in systémem, který si ovšem vyžaduje i speciální step-in boty.

Nejdůležitějším kritériem při výběru celého snowboardového vybavení je však jeho vhodnost pro daný typ postižení, důležitá je také pohodlnost a variabilita v nastavení.

Obr. č.3: Rozdíl v možnostech pohybů v tvrdých snowboardových a lyžařských botách(Frischenschlager, 2004).



*Snowboardová bota
pro tvrdý typ vázání.*



*Lyžařská bota, pro
snowboarding nevhodná.*

Pomůcky a vybavení pro snowboarding tělesně postižených

Stejně jako pro tělesně postižené lyžaře existuje i pro snowboardisty mnoho pomůcek, které jim umožňují provádění tohoto sportu. Jejich výběr záleží na individuálních potřebách žáka. Vždy je potřeba si uvědomit, že všechny výukové pomůcky slouží hlavně k počátečnímu zvládnutí jízdy a žák na nich nesmí zůstat

v žádném případě závislý. Výhrou je pak absolutní nezávislost žáka na těchto výukových pomůckách. U některých žáků bohužel není absolutní nezávislost na těchto pomůckách možná. Při užívání každé pomůcky musíme mít v první řadě na mysli její bezpečné používání.

Lyžařské hůlky

Můžou být využity při výuce a provádění snowboardingu k udržení rovnováhy při vstávání a chůzi. Po svázání dohromady je pak lze využít při výuce zrakově postižených snowboardistů, pro udržení stálého kontaktu. Výhodou je pak dobrá kontrola rychlosti a správné načasování oblouků (Crockett, 2003).

Stabilizátory

Jsou to vlastně francouzské berle ukončené kloubem, na kterém je připevněná krátká lyže (Hruša, 1999). Tato mnohostranná pomůcka slouží hlavně k udržování rovnováhy při stání, chůzi a jízdě. Ve sklopené poloze slouží jako berle, při otevřené slouží jako dopomoc při jízdě. Použití jednoho nebo dvou stabilizátorů současně záleží na specifických potřebách žáka. Je potřeba zvolit s nastavit stabilizátory tak, aby žák stál pohodlně ve vzpřímené pozici a stabilizátory se jemně dotýkaly sněhu.

Bambusová tyč

Slouží jako dopomoc ke vstávání, chůzi a při jízdě. Při jízdě může být zapichována do středu vedeného oblouku a může sloužit jako optický bod středu otáčení. V žádném případě by se neměla používat jako dopomoc k udržování rovnováhy při vedení oblouku (Crockett, 2003).

Kůň a kočár (Horse and Buggy)

Skládá se z kola uvnitř plastové trubky, které se upevní na žákovy boky a připojí se karabinami na ovládací tyčky, nebo úvazy. Tento systém umožňuje instruktorovi řídit žákovy pohyby boků a nastavovat je do správných jízdnicích pozic pro zachování potřebné rovnováhy. Slouží také k udržení rychlosti a správnému načasování a vedení oblouku (Crockett, 2003).

HulaHOOP™ nebo Wheelchair Push Rim

Je to pevná obruč, umožňující kontakt instruktora a žáka, bez toho aby se vzájemně dotýkali.

Pokud se žák drží vně obruče a instruktor je čelem proti němu, může se žákem dobře komunikovat. Tato pozice umožňuje žákovi nacvičení správné pozice a udržování rovnováhy při jízdě a zabraňuje zbytečným pádům. Instruktor může pohyby obruče řídit pohyby žáka a správně je načasovat.

Pokud je žák uvnitř obruče, může se instruktor pohybovat kolem něj a udržovat kontakt, je však důležité aby nenarušoval jeho rovnováhu. Tato metoda pomáhá instruktorovi rozvíjet u žáka udržení rovnováhy, rotační pohyby pánve a horní poloviny těla a také správné přenášení váhy. Po těchto cvičeních by měl být žák schopen udržet rovnováhu nezávisle na instruktorovi (Crockett, 2003).

Board Buddy

Tato výuková pomůcka pro zdravotně postižené snowboardisty je vlastně obruč s bezpečnostním pásem uvnitř, který je k ní připevněn na pěti bodech. Bezpečnostní pás je upnut nad žakovy boky a ten pak vpředu uchopí obruč. Instruktor se při výuce pohybuje kolem žáka a udržuje s ním kontakt, může řídit jeho pohyby buď zezadu, nebo být k němu čelem. Instruktor musí udržovat neustálý kontakt se žákem a slovně ho instruovat a povzbuzovat, žák se však nesmí spoléhat jen na instruktorovu pomoc. Stejně jako HulaHOOP™ slouží k budování rovnováhy, rotačních pohybů pánve a horní poloviny těla a také správnému přenášení váhy (Crockett, 2003).



Obr.č. 4: Board buddy (Crockett, 2003).

Úvazy (Tethers)

Skládají se ze dvou pásků z poprukové tkaniny připojených k žakovým bokům, nebo snowboardu. Využití této techniky umožňuje žákovi rychlé zvládnutí potřebné rovnováhy a cit pro přenos váhy na hranu snowboardu nezávisle na instruktorovi, s tím, že instruktor dává ke všem pohybům impuls.

Pokud jsou pásky připevněny ke snowboardu, musí instruktor velmi jemným způsobem působit na žákův snowboard aby předcházel silným pohybovým reakcím ze strany žáka a tím nenarušoval jeho rovnováhu. Popruhy mohou být upevněny buď na špičku, patku snowboardu nebo žákovy nohy.

Pokud jsou připevněny na špičku snowboardu, umožňuje to instruktorovi využít silného impulsu pro zatočení a doporučuje se v případě že má žák větší váhu i výšku než instruktor. Připevnění popruhů na nohu se doporučuje v případě nižší váhy i výšky žáka.

Ověřením této metody v praxi zjistí instruktor nejvhodnější způsob upevnění a ovládání (Crockett, 2003).

6.2 SNOWBOARDING STOJÍCÍCH

„Psychické následky ztráty končetiny bývají různé, protože dopad této skutečnosti je vzhledem k zaměstnání a jeho zájmovým činnostem velmi rozdílný“ (Hruša, 1999).

Snowboarding stojících je určen zejména tělesně postiženým sportovcům, kteří ať už z důvodu úrazu, nebo vývojové vady postrádají dolní končetinu pod kolenem a s využitím speciální protetiky mohou snowboardovat bez větších problémů a snowboardistům, kteří z důvodu špatné rovnováhy nebo koordinace musí využívat při jízdě na snowboardu stabilizátorů. Amputaři s nadkolenní amputací, nebo osoby s velkými poruchami koordinace a svalové síly, nemohou na snowboardu jezdit ani za pomoci stabilizátorů. Jako náhrada snowboardingu ve stoje se jim zde nabízí monoboard, kterému je věnována následující kapitola.

Výběr a nastavení stabilizátorů je takové, aby žák, který jich bude využívat, s nimi pohodlně dosáhl na sněh. Použití dvou stabilizátorů, nebo malého úhlu nastavení vázání, může způsobit velkou rotaci horní poloviny těla, která může zapříčinit ztrátu rovnováhy při jízdě, následkem toho pak může být nekontrolovatelné stáčení snowboardu na backsidovou hranu. Použitím stabilizátorů se na ovládání snowboardu účastní i horní polovina těla, snižuje se tím tlak na dolní končetiny, které bývají často vlivem postižení oslabené. Těžiště těla je přeneseno více na přední nohu, čímž se vytvoří přirozená osa, kolem které se tělo při vedení oblouku otáčí. Náklon snowboardu bude minimální tak dlouho, jak dlouho budou oba stabilizátory zatěžovány stejnoměrně. K postavení snowboardu na frontsidovou hranu je potřeba zvednout nebo nepatrně odlehčit zadní

stabilizátor. Při odlehčení předního stabilizátoru je efekt opačný. Tato metoda může být použita u méně zkušených jezdců. Je možné užití delšího stabilizátoru v přední ruce, s délkou nastavenou tak, že lehce dosáhne před špičku snowboardu. Udržuje-li se pak vedení stabilizátoru v plánovaném směru jízdy, pomáhá to v pohybu těžiště přes aktivní hranu. To dovoluje snowboardistovi zachovat přirozenější postoj. Podle potřeby se může zadní stabilizátor použít k dalšímu udržování rovnováhy (Crockett, 2003).

Snowboardisté s podkolenní amputací jezdí na snowboardu za využití speciální protetiky, která jim umožňuje zapojení obou končetin do ovládacích manévřů na snowboardu a umožňuje jim i citlivé přenášení váhy. Jízdu na snowboardu pak dokážou zvládnout bez větších problémů a jejich postižení lze na sjezdovce jen těžko odhalit. Většina z nich má svou „protetickou nohu“ na zadní pozici a na přední pozici, která je pro ovládání snowboardu důležitější mají nohu zdravou.

6.3 SNOWBOARDING SEDÍCÍCH - MONO BOARD

Mono-board je sportovní vybavení, které funguje na stejném principu jako mono-ski, jenom s tím rozdílem, že je lyže nahrazena podstatně širším snowboardem. Stejně jako na mono-ski se jezdí s využitím stabilizátorů.

Mono-board se podobně jako mono-ski skládá ze tří základních částí: nosné konstrukce, sedačky (skořepiny) a snowboardu.

Tato aktivita je určena těžce tělesně postiženým osobám, většinou odkázaným na pohyb na vozíku, nebo za pomoci berlí. Většinou se jedná o ztrátu volního ovládní svalstva dolních končetin, částečně trupu a horních končetin, nebo nadkolenní amputace (Hruša, 1999).

Patří sem např.:

- paraplegici– úplné ochrnutí poloviny těla, obvykle obou dolních končetin;
- kvadruplegici– úplné či částečné ochrnutí všech čtyř končetin;
- amputáři– nadkolenní amputace obou dolních končetin;
- DMO – neurologické postižení dětí, následkem poškození mozku v těhotenství, během porodu a po něm. Poruchy vývoje zejména v pohybové sféře;
- dětská obrna – poliomyelitida – infekční onemocnění způsobené virem poškozujícím oblast páteřní míchy odpovědné za svalový pohyb;
- myopatie – svalové nezánetlivé onemocnění;

- roztroušená skleróza mozkomíšní – chronické onemocnění CNS, vyvolané poškozením obalů nervových vláken, způsobuje např. poruchy chůze;
- stavy po rozštěpu páteře, po poranění mozku aj (Hruša, 1999).

Mono-boarding je však velmi rozdílný od snowboardingu, vzhledem k tomu, že pozice jezdce je čelem ke svahu, kdežto na klasickém snowboardu je to bokem. Tím pádem je v tomto případě narušena i snowboardová terminologie, např. backside a frontside hrana aj., z těchto důvodů není jasné, zda lze mono-boarding považovat za snowboarding sedících, nebo zda se jedná pouze o mono-ski s upevněným snowboardem místo lyže.

6.4 PODMÍNKY PRO BEZPEČNOU VÝUKU A PROVÁDĚNÍ SNOWBOARDINGU TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH

Při výuce a provádění snowboardingu tělesně postižených dodržujeme následující pravidla:

- samozřejmostí musí být pozitivní vyjádření lékaře k provozování snowboardingu, vzhledem k charakteru postižení a vývojovým tendencím;
- před započatím výcviku by měl instruktor představit žákům výstroj a výzbroj, vysvětlit funkci a základní pohybové stereotypy jízdy na snowboardu, včetně představení všech ochranných pomůcek;
- nejvhodnějším způsobem začátku výuky je předsezónní tzv. „suchá příprava“, ve které instruktor dokáže přesně posoudit individuální pohybové schopnosti svých žáků a pracovat na nedostacích a rozvoji fyzické kondice a rovnováhy, která je pro snowboarding nutností;
- při každé výuce a provádění snowboardingu je povinností použití ochranných pomůcek, zejména ochranné přilby, chráničů zápěstí, chrániče páteře a doporučuje se i použití speciálních ochranných trenek s vycpávkou;
- před každou vyučovací hodinou je potřeba provést důkladné rozcvičení, skládající se z rušné části a části protahovací, je samozřejmě třeba zohlednit individuální potřeby a možnosti žáků;

- výcvik na sněhu by měl probíhat na mírném a upraveném svahu bez nerovností a měl by umožňovat pohodlné zastavení;
- dbát na individuální potřeby žáků a začleňovat do výuky cvičení, které umožňují žákům vidět jejich zlepšování a rychlé pokroky v rozvoji snowboardových dovedností– pozitivní motivace;
- určit nejlepší způsob pro ovládání snowboardu vzhledem k danému typu postižení;
- volit balanční výukové pomůcky, s úmyslem jejich minimální dopomoci;
- při volbě speciální protetiky a kolenních ortéz pečlivě zvolit závěsný mechanismus, jestliže bude noha žáka fixována v rigidní pozici, bude provádět všechny snowboardové pohyby z nesprávných vyšších pozic;
- při jízdě na lanovce se můžou ortézy a protézy povolit-odjistit, pro lepší pohodlí při sezení;
- k odlehčení váhy snowboardu působící na protézu během jízdy na sedačkové lanovce je potřeba využívat speciální jistící a bezpečnostní pásek;
- uvědomit si, že neexistuje žádný „správný postoj“ na snowboardu;
- nastavení postoje musí být přizpůsobeno potřebám postiženého a musí být pro něj pohodlné, v žádném případě nezáleží na tom jak to vypadá.

Při posuzování schopností žáků a tvorbě jejich individuálního profilu a metodického postupu bychom měli mít na mysli následující :

- při tvorbě individuálních metodických postupů zohledňovat– typy protetiky, léky, které žák užívá, vytrvalost, atd.;
- posoudit silovou, vytrvalostní, motivační stránku studenta a předchozí zkušenosti se snowboardingem , nebo další související faktory;
- identifikovat žakovy potřeby a na ně se pak v lekci zaměřovat;
- stavět na svých empirických zkušenostech a volit výukové pomůcky a metodické postupy s cílem co největšího pokroku u svých žáků.

7. SNOWBOARDING ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

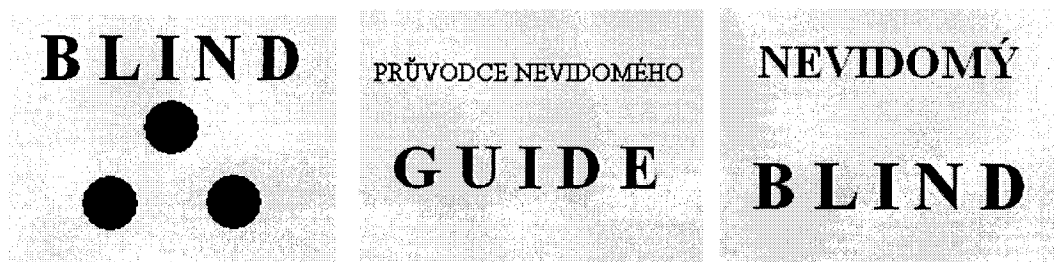
Snowboarding zrakově postižených je stejně jako lyžování (Hruša, 1999) jednou z dalších zimních aktivit, která jim umožňuje prožít radost z pobytu na horách prostřednictvím nových pohybových zkušeností.

„U zrakově postižených klade vysoké nároky na prostorovou orientaci a samostatnost pohybu. Získání a rozvoj nových pohybových dovedností přispívá ke zvyšování sebevědomí a psychické pohody. Větší samostatnost je předpokladem lepší integrace“ (Hruša, 1999).

„Metodiku nácviku musíme, po konzultaci s očním lékařem, důsledně přizpůsobit charakteru a závažnosti postižení. Zvláště důležitá je otázka bezpečnosti“ (Hruša, 1999).

„Pro okolí je důležité výrazné označení s nápisem „Nevidomý“, Průvodce nevidomého“, nebo tři černé tečky, vše na žlutém podkladě“ (Hruša, 1999).

Obr. č. 5: Označení nevidomých snowboardistů a trasérů.



Nedá se přesně určit, kdo a kdy poprvé snowboarding zrakově postižených prováděl, vzhledem k tomu, že nepatří mezi organizované sporty. Nicméně v současné době patří mezi zimní sporty, které jsou zrakově postiženým v organizacích a výcvikových centrech snowboardingu v USA a západní Evropě běžně nabízeny.

U nás je tato pohybová aktivita nabízena například prostřednictvím Českého svazu zrakově postižených sportovců (ČSZPS), která je specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena na specializované sportovní aktivity zrakově postižených u nás. Zaštiťuje projekt TSNB Matouše Nováka, který se věnuje snowboardingu zrakově postižených na speciálním typu snowboardu pro dvě osoby instruktora a zrakově postiženého.

Snowboarding zrakově postižených lze rozdělit na dvě skupiny:

1. TSNB

- ❑ jízda na jednom tandemovém snowboardu s instruktorem, kdy instruktor ovládá všechny řídicí pohyby snowboardu;
- ❑ vhodné pro zrakově postižené s horší koordinací pohybů a méně sportovně zdatné;
- ❑ umožňuje prožitek ze snowboardingu bez větších znalostí dané problematiky;
- ❑ na TSNB se vzhledem k vyšší váze dvou jezdců dosahuje i vyšších jízdnicích rychlostí, kterých by zrakově postižený sám nikdy nedosáhl;
- ❑ k jízdě se používá speciální typ snowboardu, s tvrdým vázáním, nelze použít freestylové boty;
- ❑ není nutné absolvování snowboardového kursu ani předchozí „suchá příprava“, stačí pouze krátká instrukce před vlastní jízdou.

2. SNOWBOARDING ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH S TRASÉREM

- ❑ probíhá na stejném principu jako lyžování zrakově postižených s trasérem;
- ❑ pro zrakově postižené, kteří chtějí zažít snowboarding ve své pravé podstatě a spolehnout se pouze na své pohybové dovednosti;
- ❑ vyžaduje dobrý zdravotní stav zrakově postiženého, dobrou fyzickou kondici, dobré obratnostní předpoklady a samozřejmě motivaci;
- ❑ je vhodný zejména pro mladší snowboardisty z řad zrakově postižených;
- ❑ vhodné je zahájení výuky již před sezónou v tělocvičně, kde nacvičujeme rozvoj rovnováhy, koordinace a posílení svalových skupin potřebných k provádění snowboardingu;
- ❑ poskytuje plnohodnotný prožitek z jízdy;
- ❑ vyžaduje zvládnutí metodického postupu výuky snowboardingu zrakově postižených s trasérem;

- výuce snowboardingu zrakově postižených s trasérem se u nás nikdo nevěnuje.

7.1 CHARAKTERISTIKA POSTIŽENÍ ZRAKU

„Zrakové postižení může vzniknout nedostatečností orgánů od narození, nebo důsledkem onemocnění či úrazem“ (Hruša, 1999).

Ve sportu zrakově postižených rozeznáváme tři kategorie postižení:

B 1– nevidomí

B 2– se zbytky zraku

B 3– slabozrací

Rozdělení zrakově postižených sportovců do kategorií provádí oční lékař, který k tomu má oprávnění. Zařazení provádí podle oka s lepším vizem při používané korekci.

B 1– bez světlocitu, nebo se světlocitem bez schopnosti poznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti či směru.

B 2– od schopnosti rozeznat tvar ruky k ostrosti vidění 2/60 nebo rozsah zorného pole menší než 5 stupňů.

B 3– od ostrosti 2/60 do 6/60 nebo rozsah zorného pole od 5 do 20 stupňů.

B 4– tato kategorie je specialitou ČR, zahrnuje sportovce, kteří nesplňují kritéria pro zařazení do kategorií B1– B3, a přitom nemohou vzhledem ke své vadě vlastnit řidičský průkaz. Nemohou se rovněž zúčastnit oficiálních mezinárodních soutěží zrakově postižených. Jejich zraková ostrost je od 6/60 až do 6/12 (Hruša, 1999).

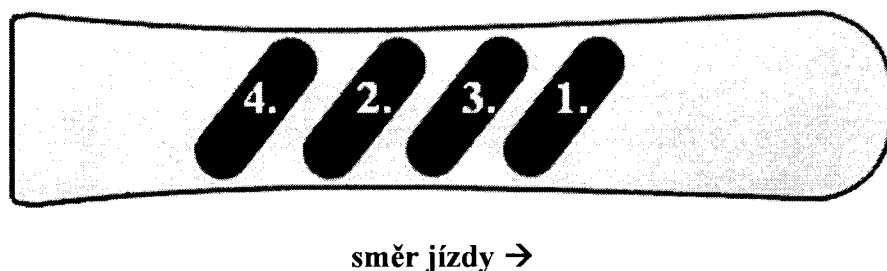
„Při nácviku a volbě metodického postupu a s ohledem na bezpečnost, je potřeba rozlišovat nevidomé (B1) od jedinců se zbytky zraku (B2)“ (Hruša, 1999).

7.2 TANDEMSNOWBOARDING - TSNB

Je u nás mladý projekt studenta fakulty Tělesné kultury v Olomouci a nadšeného snowboardisty Matouše Nováka, zabývající se integrací osob se zrakovým postižením do plnohodnotného života v naší společnosti. Jeho cílem je umožnit zrakově postiženým osobám jízdu na snowboardu. Pro tento účel byl zakoupen speciálně vyvinutý tandem snowboard (dále jen TSNB), který umožňuje jízdu dvou osob na jednom snowboardu. Jízda na TSNB poskytuje srovnatelný, možná i emotivnější zážitek než jízda na

klasickém slalomovém snowboardu, zejména z důvodu vyšší váhy dvou jezdců a tím pádem většího zrychlení a dosahování vyšších rychlostí, než je tomu u klasického snowboardu. Jízda na TSNB je výhodou i z důvodu, že nevyžaduje po zrakově postiženém žádné snowboardové dovednosti a tím pádem umožňuje zájemcům z řad zrakově postižených okamžitý zážitek z jízdy na snowboardu bez jakékoliv předchozí snowboardové průpravy. Naopak instruktor musí být zdatným snowboardistou, protože řídí všechny ovládací manévry z pozice prvního na snowboardu a jeho úloha bývá často ještě ztížená kontrapohyby žáka, pokud mezi jezdcí nevládne dokonalá souhra v pohybech a přenosech váhy

Obr. č. 6: Schéma znázorňující postavení jezdců na TSNB.



Legenda :

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1... Přední noha instruktora | 2... Zadní noha instruktora |
| 3... Přední noha zrakově postiženého | 4... Zadní noha zrakově postiženého |

Rozdíl mezi klasickým snowboardem a TSNB

Klasický snowboard je pro TSNB nevhodný, neboť by nezvládl sílu, kterou působí váha dvou lidí. Proto byl vyvinut speciální snowboard, jehož konstrukce umožňuje dvojité zatížení a rovněž je přizpůsoben pro montáž dvou tvrdých vázání s možností využití lyžařských bot. Tím se snižuje finanční náročnost tohoto sportu pro zrakově postiženého. Výrobce těchto speciálních snowboardů je německá firma GML, která modely těchto snowboardů vyrábí především na zakázku. Je to vlastně slalomový model prkna, který je značně konstrukčně posílen aby snesl dvojité zatížení.

Instruktor stojí na snowboardu jako první, žák jako druhý, přičemž jeho přední noha je mezi nohama instruktora. Žák zezadu objímá instruktora a nechává se vést jeho pohyby. Nebezpečí může nastat pouze tehdy, pokud se žák pustí instruktora, neboť mohou oba spadnout v různých směrech. Proto je vhodné použití poutacího pásu mezi instruktorem a zrakově postiženým žákem.

Historie TSNB

Tandem snowboarding vznikl v Německu v roce 1990, kdy snowboardistu Klause Schwabeho napadlo postavit na snowboard dvě osoby. Nápad jezdit s nevidomými vyplynul ze skutečnosti, že druhý z jezdců tehdy zjistil, že nejlépe se mu jezdí, když zavře oči. První nevidomý, který jezdil na TSNB byl Friedrich Gerlmaier, vedoucí bavorského spolku nevidomých v Südost-Oberbayern. V sezóně 1999/2000 byl v Německu založen TSNB team, jehož cílem je výuka a další rozvoj TSNB, zvláště se snaží umožnit tuto aktivitu zrakově postiženým.

Dlouhodobé cíle projektu TSNB

Projekt TSNB vznikl díky snaze Matouše Nováka o rozšíření popularity snowboardingu mezi zrakově postiženými u nás, ale také z důvodu jeho nápadu zúčastnit se s TSNB Paralympiády ve Vancouveru 2010, kde by měl být snowboarding zdravotně postižených představen jako ukázkový sport.

Mezi dlouhodobé cíle tohoto projektu patří:

- integrace osob se zrakovým postižením;
- jízda na tandem snowboardu s osobou se zrakovým postižením;
- souvislý trénink jako další životní náplň osob se zrakovým postižením;
- reprezentace České republiky na mezinárodních závodech jako státu s dobrým integračním programem;
- rozšíření členské základny;
- případná účast na paralympiádě v roce 2010.

Paradoxně z důvodu malého zájmu o tuto sportovní aktivitu z řad zrakově postižených, zatím bohužel nenaplnuje představy, se kterými byl tento projekt zřizován.

7.3 SNOWBOARDING ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH S TRASÉREM

Snowboarding zrakově postižených s trasérem probíhá na stejném principu jako lyžování zrakově postižených s trasérem. Podstatou trasování je vybírání vhodné stopy a celkové orientace v prostoru pro zrakově postiženého snowboardistu. Trasér může být jeden, neb více, dle vybraného modelu doprovodu. Informace zrakově postiženému však poskytuje pouze jeden trasér, který také zodpovídá i za celkovou bezpečnost zrakově postiženého. Trasér může doprovázet na snowboardu, nebo lyžích. Ke komunikaci se zrakově postiženým snowboardistou se používají zpravidla bezdrátové vysílačky v přilbách. Před jízdou musíme vždy zkontrolovat funkčnost a stav baterií komunikačního zařízení, aby nedošlo k přerušení komunikace mezi zrakově postiženým a trasérem. Musí být také jasný způsob orientace v prostoru a všechny potřebné komunikační povely mezi zrakově postiženým a trasérem.

Výběr vybavení

Před začátkem výcviku musíme zhodnotit míru zrakového postižení, abychom mohli přizpůsobit metodiku výuky míře postižení a zajistit potřebné pomůcky na výuku.

Zajímáme se především:

- Má žák nějaké zbytky zraku?
- Nosí brýle, chodí s holí, nebo v doprovodu psa nebo je nezávislý na těchto pomůckách?
- Má zrak poškozen na obou očích stejně? Popřípadě jaký je mezi nimi rozdíl. Tato informace může pomoci k správné volbě postoje na snowboardu a formy doprovodu.
- Je schopen rozeznat barvy a tvary? Jakou barvu dokáže identifikovat nejdříve ve světle a stínu?
- Jak vidí na blízko a do dálky?
- Jaká je jeho ostrost vidění, percepce a úhel vizu? Je jeho zrak lepší uvnitř, nebo venku?

Odpověď na tyto otázky nám může pomoci přizpůsobit metodiku výuky individuálním potřebám zrakově postiženého žáka s hlavním ohledem na jeho bezpečnost.

K výběru je více možných zařízení a pomůcek:

- skibra, speciální úvaz ve tvaru podprsenky;
- bambusové tyčky;
- úvazy;
- reflexní vesty– **při výuce jsou povinností**;
- osobní vysílačky– nejvhodnější umístění je v přilbách.

Po celý čas výuky je nutné neustále udržovat se žákem verbální nebo fyzický kontakt, odlišit se od ostatních lyžařů pomocí vest a udržovat dostatečnou vzdálenost od okraje sjezdové dráhy. Je nutné pečovat o teplo rukou a nohou a vyvarovat se vedlejším účinkům užívaných léků. Je potřeba zajistit ochranu očí slunečními nebo lyžařskými brýlemi.

Osoba instruktora– traséra

Při snowboardingu, stejně jako u lyžování (podle Hruši, 1999) zrakově postižených je velice důležitý doprovázející lyžař, nebo snowboardista. Nejdůležitějším úkolem instruktora-traséra je u zrakově postiženého žáka vytvoření psychické pohody. Postižený musí překonat strach z neznámého prostředí a pohybu, který může zprvu kontrolovat jen omezeně. Důležitou roli zde hraje úroveň osvojení techniky jízdy na snowboardu (Hruša, 1999).

Pro začínajícího zrakově postiženého snowboardistu stejně jako pro lyžaře (podle Hruši, 1999) je doprovázející lyžař, nebo snowboardista především instruktorem, který ho učí technice jízdy a zároveň mu vybírá vhodný prostor pro výuku. U pokročilejších snowboardistů plní úlohu traséra, tzn. vybírá trasu a určuje rychlost jízdy, kterou pojede postižený.

Instruktor by měl být osobností, zdatným lyžařem (podle Hruši, 1999) i snowboardistou a pedagogem. „Na instruktorovi záleží jak silně se podaří postiženému potlačit pocit strachu“ (Hruša, 1999).

Způsoby komunikace se zrakově postiženým

Vysílačky se staly v posledních letech populárními a pomáhají instruktorům hlavně ke zlepšení komunikace se zrakově postiženým, bez nutnosti pokřikování. Komunikace je umožněna hlasovou aktivací mikrofonu, který je umístěn v přilbě, kdy má trasér vždy prioritní autorizaci ke komunikaci, tzn. když mluví, tak nemůže být přerušován. Baterie ve vysílačkách musí být pravidelně kontrolovány. Také je nutné mít připraven alternativní způsob komunikace, pro případ selhání signálu. Je nutné si také nacvičit pohotovostní příkazy, jako: „ZPOMAL, SEDNI SI“, nebo „ZASTAV“, které student musí vykonat okamžitě po jejich vydání. Jsou používány, když se nekontrolovaně blíží lyžař nebo snowboardista velkou rychlostí, když student vybočí špatným směrem, nebo když instruktor upadne (Crockett, 2003).

Modulace hlasu je také velice důležitá. Je nutné používat jistý, přesvědčivý tón, aby se vytvořila důvěra mezi instruktorem a jeho žákem. Je nutné si také uvědomit, že není každý člověk s postižením nedoslýchavý (Crockett, 2003).

Příkazy směru:

- jsou používány k přesouvání studenta z místa na místo.

K dispozici je více technik:

- hodinový systém;
- mřížkový systém;
- zvukové stopy;
- slovní příkazy;

(Crockett, 2003).

Hodinový systém– souvisí s čísly na ciferníku hodin a je nejčastěji užíván ve statických situacích. Dvanáct hodin je vždycky směr, kterým se žák dívá, a tři a devět hodin je na devadesáti stupních vpravo resp. vlevo.

Mřížkový systém– pro některé žáky ideální způsob jako si vizualizovat svah a představit si, kde se po čas sjezdu budou nacházet. Pomáhá jim to v pochopení pozice na sjezdovce a velikosti otočení, které mají vykonat. Tento způsob by neměl být kombinován s hodinovým systémem.

Zvukové stopy– instruktor po čas jízdy jede za žákem a klepe lyžařskými holemi o sebe, nebo tleská. Student tak podle směru zvuku dokáže určit, kterým směrem má zahrnout. Tento postup také umožňuje neustálý zvukový kontakt s instruktorem, který je vhodný pro většinu studentů kteří ještě získávají jistotu při jízdě. (pozn.autora: postavení traséra a systém trasování hodláme ověřit v praxi)

Slovní příkazy– nejčastěji jsou užívány příkazy směru. Jednoduchost provedení zde umožňuje žákovi vybudování správného rytmu a sebedůvěry soustředěním se pouze na vlastní pohyby.

Trasování zrakově postiženého snowboardisty je jedním z nejtěžších úkolů pro instruktora. Je to stále se vyvíjející proces, po čas kterého se jak žák tak i instruktor učí možnostem a schopnostem toho druhého. Instruktor má možnost přímo ovlivňovat, co může student zvládnout. Je to teamová spolupráce ale také i velká zodpovědnost pro instruktory- traséry všech zimních sportů.

7.4 PODMÍNKY PRO BEZPEČNOU VÝUKU A PROVÁDĚNÍ SNOWBOARDINGU ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

Při výuce a provádění snowboardingu zrakově postižených dodržujeme následující pravidla:

- samozřejmostí musí být pozitivní vyjádření lékaře k provozování snowboardingu, vzhledem k charakteru postižení a vývojovým tendencím;
- před započítím výcviku by měl instruktor představit žákům výstroj a výzbroj vysvětlit funkci a základní pohybové stereotypy jízdy na snowboardu, včetně představení všech ochranných pomůcek;
- nejvhodnějším způsobem začátku výuky je předsezónní tzv. suchá příprava, ve které instruktor dokáže přesně posoudit individuální pohybové schopnosti svých žáků a pracovat na nedostatcích a rozvoji fyzické kondice a rovnováhy, která je pro snowboarding nutností;
- při každé výuce a provádění snowboardingu je povinností použití ochranných pomůcek, zejména ochranné přilby, chrániče zápěstí, chrániče páteře a doporučuje se i použití speciálních ochranných trenek s vycpávkou;

- před každou vyučovací hodinou je potřeba provést důkladné rozcvičení, skládající se z rušné části a části protahovací, je samozřejmě třeba zohlednit individuální potřeby a možnosti žáků;
- výcvik na sněhu by měl probíhat na mírném a upraveném svahu bez nerovností a měl by umožňovat pohodlné zastavení;
- dbát na individuální potřeby žáků a začleňovat do výuky cvičení, které umožňují žákům vidět jejich zlepšování a rychlé pokroky v rozvoji snowboardových dovedností– pozitivní motivace;
- před jízdou musíme vždy zkontrolovat funkčnost a stav baterií komunikačního zařízení, aby nedošlo k přerušení komunikace mezi zrakově postiženým a trasérem;
- určit jasné komunikační signály mezi zrakově postiženým a trasérem;
- zvolit nejlepší způsob doprovodu pro daný typ postižení zraku;
- odlišit se od ostatních lyžařů pomocí vest;
- po celý čas výuky je nutné neustále udržovat se žákem verbální nebo fyzický kontakt;
- udržovat dostatečnou vzdálenost od okraje sjezdové dráhy;
- je nutné pečovat o teplo rukou a nohou;
- vyvarovat se vedlejším účinkům užívaných léků;
- je potřeba zajistit ochranu očí slunečními nebo lyžařskými brýlemi.

Při posuzování schopností žáků a tvorbě jejich individuálního profilu a metodického postupu bychom měli mít na mysli následující:

- při tvorbě individuálních metodických postupů zohledňovat– typ a míru postižení zraku, léky, které žák užívá, pohybové dovednosti, vytrvalost, atd.;
- posoudit silovou, pohybovou, vytrvalostní, motivační stránku studenta a předchozí zkušenosti se snowboardingem, nebo další související faktory;
- identifikovat žákovy potřeby a na ně se pak v lekci zaměřovat;
- stavět na svých empirických zkušenostech a volit výukové pomůcky a metodické postupy s cílem co největšího pokroku u svých žáků.

8. DISKUSE

Sportovní vyžití je významný prostředek motivace zdravotně postižených pro jejich zapojení do normálního života. V současné době je zdravotně postiženým sportovcům nabízeno mnoho zimních sportovních aktivit, které mohou provádět na základě speciálních pomůcek a propracovaných metodických postupů. Ovšem každá z těchto aktivit musela být nejdříve podrobena analýze, pak citlivě přizpůsobena různým druhům postižení a až poté mohla být prováděna v praxi.

Z těchto důvodů jsme naši práci pojali jako přípravnou, která by nás měla seznámit se všemi aspekty tohoto sportu u zdravotně postižených, zaměřili jsme se na tělesně a zrakově postižené. Získané poznatky pak využijeme v naší práci magisterské, ve které bychom se rádi zaměřili na vytvoření vlastního metodického postupu pro výuku zrakově postižených a jeho následné ověření v praxi.

Prvním z úkolů naší práce bylo studium literatury zabývající se technikou jízdy na snowboardu zdravých, abychom byli následně schopni posoudit rozdíly a specifika snowboardingu tělesně a zrakově postižených. K tomuto účelu jsme podrobně analyzovali několik publikací, které se věnují problematice výuky a provádění snowboardingu zdravých. Využili jsme také osobních zkušeností s výukou a prováděním snowboardingu. Naší pozornost jsme nevěnovali studiu a porovnávání metodických postupů ale soustředili jsme se pouze na uvedení do základní problematiky jízdy na snowboardu (nastavení vázání, postoje, popis snowboardu a druhům oblouků). Jsme přesvědčeni, že stručné seznámení se snowboardingem zdravých, může umožnit lepší pochopení celé problematiky u zdravotně postižených.

Dalším úkolem bylo prostudování cizí odborné literatury orientované na problematiku snowboardingu zdravotně postižených. K tomuto účelu jsme analyzovali několik zdrojů z Německa, Rakouska a USA. Ovšem při studiu zdrojů z Německa a Rakouska, jsme zjistili, že podávané informace jsou značně nejednotné, nekoherentní a dostatečně nevyzkoušené v praxi. Proto jsme se nakonec rozhodli v naší práci využívat poznatky z USA, kde jsou s problematikou snowboardingu zdravotně postižených nejdále. Literatura z USA je přehledně zpracována a poznatky jsou již delší dobu aplikovány i v běžné praxi. Při překladech těchto materiálů jsme se setkali s náročným výběrem těch nejadekvátnějších českých termínů pro termíny anglické. Setkali jsme se

s problémem, že u mnohých odborných termínů nebylo možné zachytit přesný překlad daného slova a museli jsme je konzultovat s několika odborníky na danou problematiku z AČS. Zejména při překladech speciálních výukových pomůcek nebylo nalezení vhodného českého překladu možné, proto jsme byli nuceni uvádět název anglický. Následným studiem těchto zdrojů, zejména pak publikace, Adaptive Snowsports Instruction manual od autora CROCKETT, L, jsme se pak seznámili se speciálními pomůckami, které jsou v USA využívány zejména při výuce snowboardingu zdravotně postižených. Domníváme se, že tyto pomůcky jsou vhodné nejen pro výuku snowboardingu snowboardingu zdravotně postižených ale jsou výborně využitelné i při výuce snowboardingu zdravých. Umožňují bezkontaktní kontrolu žáka při provádění metodických cviků a zlepšují jeho koordinaci a zabraňují zbytečným pádům.

Naším úkolem bylo také zmapování současné situace snowboardingu zdravotně postižených u nás a ve světě. Při mapování současné situace v ČR jsme zjistili, že se bohužel této sportovní aktivitě nikdo nevěnuje. Jedinou výjimkou se zdá být již zmiňovaný projekt Matouše Nováka, studenta Fakulty tělesné kultury v Olomouci, který se snaží přiblížit fenomén snowboardingu zrakově postiženým za pomoci projektu TSNB (Tandemsnowboarding). K tomuto účelu je využíván speciální typ snowboardu pro dvě osoby, instruktora a zrakově postiženého. Tento projekt je nabízen prostřednictvím Českého svazu zrakově postižených sportovců (ČSZPS), který je specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena na specializované sportovní aktivity zrakově postižených. Bohužel se tento projekt nesetkal s příliš velkým úspěchem. Můžeme si klást otázku, v čem tento neúspěch spočívá. Jednou z možností by mohla být nízká informovanost zrakově postižených o možnosti provádění tohoto sportu, nebo nezájem a nedůvěra v novou a v ČR zatím dostatečně nevyzkoušenou sportovní aktivitu. Při následném studiu situace ve světě, zejména pak v USA, kde je dané problematika nejvíce rozvinuta a metodicky propracována jsme se přesvědčili o nutnosti se touto problematikou začít zabývat i u nás. S přihlédnutím k tomu, že Česká republika sehrála důležitou roli i při historickém vývoji snowboardingu zdravých, díky několika nadšencům té doby (Luděk Váša, Ivan Pelikán, a dalším), kteří i napříč všem komplikacím prosazovali myšlenku a praktické provádění snowboardingu v našich zemích.

Dalším z úkolů naší práce bylo seznámení se způsoby výuky a provádění snowboardingu zdravotně postižených v USA. Zjistili jsme, že v USA se problematikou výuky jízdy na snowboardu zdravotně postižených zabývá každé větší zimní středisko (viz.příloha), kde působí odborně vyškolení instruktoři. V naší práci jsme také zmínili přesný překlad požadavků k získání licence Instruktor snowboardingu zdravotně postižených v USA (Adaptive Snowboard Instruktor, Level I.). Získání této licence opravňuje k vytvoření individuálního metodického postupu pro daný typ postižení a následné provádění výuky. V současné době patří k největším průkopníkům snowboardingu zdravotně postižených v USA Lucas Grossi, je koordinátorem speciálních snowboardových campů pro zdravotně postižené, "Gimps on the Glacier" a snowboardového campu na Mt.Hoodu, vykonává také funkci představitele sekce snowboardingu zdravotně postižených v USASA a vedoucího zimních aktivit v AAS. Ten nyní prosazuje zařazení snowboardingu zdravotně postižených na program Paralympiády v roce 2010. Mezi další výraznější osoby, které v USA propagují snowboarding zdravotně postižených patří i Amy Purdy, snowboardistka s oboustrannou podkolenní amputací a Daniel Gale, kteří založili společnost AAS, sdružující sportovce věnující se extrémním sportům zdravotně postižených. Naším poznatkem po seznámením s danou problematikou je zjištění výborně fungující a propracované sportovní aktivity pro zdravotně postižené a konstatování, že v ČR není takto kvalitně organizován ani snowboarding zdravých. Z těchto důvodů si myslíme, že je velice důležité danou problematiku co nejvíce prosazovat a umožnit tak zájemcům z řad zdravotně postižených provádění tohoto nádherného sportu.

Posledním úkolem naší práce bylo na základě získaných informací a vlastních zkušeností analyzovat způsoby bezpečné výuky a provádění snowboardingu tělesně a zrakově postižených. Při analýze podmínek bezpečného provádění jsme se nejprve zamýšleli nad rozdíly mezi prováděním snowboardingu zdravých a zdravotně postižených. Poznatkem bylo zjištění, že výuka a provádění snowboardingu zdravotně postižených se v mnoha ohledech liší. Zejména nutností využívat speciální protetické a výukové pomůcky, které je potřebné pro výuku navrhnout, zajistit a začlenit do metodického postupu. To klade vyšší nároky na odbornou způsobilost instruktora, který musí zvládnout nejen metodiku výuky zdravých ale musí být obeznámen i s biomedicínskou stránkou problematiky různých druhů postižení, následných problémů,

kteře mohou při výuce vzniknout a jejich následné řešení. Při výuce snowboardingu tělesně a zřakově postižených jsou kladeny i vyšší nároky na bezpečnost a zdravotní aspekty daného druhu postižení, které jsou v každé situaci prioritou a jsou nadřazeny jakémukoliv pokroku ve výuce. Proto jsme sestavili soubor podmínek, které jsou přehledně shrnuty do několika bodů a vystihují nejdůležitější poznatky a principy pro výuku snowboardingu tělesně a zřakově postižených.

Naše práce byla zaměřena zejména na základní seznámení s problematikou snowboardingu zdravotně postižených, se speciálním ohledem na tělesně a zřakově postižené. Již při studiu materiálů věnujících se výuce snowboardingu zdravých jsme konstatovali, že metodický postup při výuce zdravotně postižených se bude v mnoha ohledech lišit. S tímto poznatkem jsme se pak setkávali v průběhu celé práce. Zejména pak při podrobnějším seznámení s principy výuky zdravotně postižených snowboardistů v USA. Zdravotně postižení snowboardisté vyžadují individuálnější přístup při výuce a mnohdy i použití speciálních protetických a výukových pomůcek. Při výuce zdravotně postižených je také kladen větší důraz na bezpečnost a případné zdravotní kontraindikace. Základním předpokladem pro bezpečnou výuku a provádění snowboardingu zdravotně postižených je pozitivní vyjádření lékaře.

Při mapování této problematiky jsme zjistili, že v ČR je snowboarding zdravotně postižených zcela neznámý a věnuje se mu pouze jedna organizace zřakově postižených a to prostřednictvím projektu Tandemsnowboarding (TSNB). V ČR zatím bohužel neexistuje ani žádná literatura zabývající se touto problematikou. Z těchto důvodů jsme byli nuceni vyhledat informace v zahraničí. Zjistili jsme, že zejména v Rakousku, Německu a USA je situace mnohem lepší. Po podrobné analýze všech dostupných odborných materiálů jsme konstatovali, že nejlépe propracovaná metodika výuky snowboardingu zdravotně postižených je v USA, kde se této problematice věnují již mnoho let i v praktické formě.

Na základě všech získaných poznatků, které jsme v průběhu studia získali a vlastních zkušeností s výukou a prováděním snowboardingu jsme sestavili soubor podmínek bezpečné výuky a provádění snowboardingu tělesně a zřakově postižených.

Všechny získané poznatky využijeme následně v naší práci magisterské, kde se budeme věnovat výuce snowboardingu zřakově postižených více do hloubky.

Předpokládáme vytvoření individuálního metodického postupu výuky zrakově postiženého s trasérem a jeho ověření v praxi.

Jsme přesvědčeni, že zejména sportovní činnost je jedním ze způsobů, jakým lze smazat propast, která je mezi zdravým a zdravotně postiženým. Z těchto důvodů jsme se zaměřili na sportovní aktivitu, která u nás zatím ještě není zdravotně postiženým nabízena ale doufáme, že i naše práce přispěje k tomu, aby se situace v budoucnosti změnila.

9. ZÁVĚR

V naší práci jsme si předsevzali zaměřit svou pozornost na analýzu podmínek bezpečné výuky a provádění snowboardingu zdravotně postižených se zaměřením na tělesně a zrakově postižené snowboardisty.

Naší snahou proto bylo získání odborných materiálů ze zahraničí, jejich překlad a následné studium. Při studiu odborných materiálů jsme objevovali nové trendy pro výuku snowboardingu zdravotně postižených. Seznámili jsme se i s mnohými pomůckami pro výuku snowboardingu, které lze využít i při výuce zdravých.

Provedli jsme následné srovnání situace v ČR a v zahraničí, zjistili jsme, že v ČR se dané problematice nikdo nevěnuje. V zahraničí, zejména v USA je ovšem situace jiná, zdravotně postiženým je výuka snowboardingu nabízena v mnoha zimních střediscích (viz.příloha). Na základě těchto poznatků jsme v naší práci využili zkušenosti s výukou snowboardingu zdravotně postižených v USA.

Výsledkem naší práce je spojení vlastních zkušeností a nabytých poznatků s problematikou tohoto sportu u zdravotně postižených. Věříme, že poznatky, které jsme získali během tvorby této bakalářské práce nám pomůžou k propagaci rozvoje tohoto nádherného sportu mezi zdravotně postiženými a naše práce umožní základní pochopení způsobů provádění této činnosti a nastartuje zájem z řad zdravotně postižených. Byli bychom rádi, kdyby se snowboarding zdravotně postižených stal dalším ze zimních sportů, které jim budou v organizacích nabízeny.

Sport sice není „všelák“, který vyřeší za člověka všechny jeho problémy. Faktem však zůstává, že může k jejich řešení nepřímo dopomoci. A to platí u zdravých stejně jako u postižených. Jsme přesvědčeni, že zejména sportovní činnost je jedním ze způsobů, jakým lze smazat propast, která je mezi zdravým a zdravotně postiženým.

10. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZKRATEK

- 1) ASS INSTRUCTORS. *Snowboarding manual*. USA: Professional Ski Instructors of America Education Foundation, 1998.
- 2) BINTER, L. a kol. aut. *Snowboarding*. 3. vydání. Praha: Grada Publishing, 2006, 140 str. ISBN 80-247-1474-4.
- 3) CROCKETT, L. *Adaptive Snowsports Instruction*. USA: Professional Ski Instructors of America Education Foundation, 2003, 108 str. ISBN 1-882409-24-8.
- 4) FRISCHENSCHLAGER, E. *Snowboarding za 3 dny*, 2.vydání, České Budějovice, Kopp 2004, 125 str. ISBN 80-7232-186-2.
- 5) HRUŠA, J. a kol. *Lyžování zdravotně postižených*. 1.vydání. Praha: Svaz lyžařů České republiky, 1999, 129 str.
- 6) KOLEKTIV AUTORŮ. *Metodika snowboardingu*. Praha: AČS, 1996.
- 7) PILNÝ, J. a kol.aut.: *Prevence úrazů pro sportovce*.1.vydání. Praha: Grada Publishing, 2007, 104 str. ISBN 978-80-247-1675-6.
- 8) PSIA/AASI. *Adaptive Exam Guide*. USA: Professional Ski Instructors of America, 2006.
- 9) STARÝ, F. *Porovnání metodických postupů ČR, Rakouska, USA při výuce snowboardingu*. Praha, 2003. 83 s. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na katedře sportů v přírodě. Vedoucí diplomové práce Tomáš Gnad.
- 10) SYCHROVSKÁ, P. *Studie časově prostorových charakteristik oblouku na snowboardu*. Praha, 1999. 78 s. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na katedře sportů v přírodě. Vedoucí diplomové práce Tomáš Gnad.
- 11) VOJTÍŠEK, J. a kol. aut. *Politická ekonomie– kapitalismus*. 1.vydání. Praha: Svoboda, 1983, 195 str.
- 12) SMITH, G. *You Need To Know* [online]. c2001, poslední revize 2002 [cit.2007-18-06]. Dostupné z: <<http://www.psiaw.org/edge/arc/05adaptiveflags.htm>>

SEZNAM ZKRATEK POUŽITÝCH V TEXTU

AAS	Adaptive Action Sports <i>Nezisková organizace, sdružuje extrémní sporty pro zdravotně postižené</i>
AASI	American Association of Snowboard Instructors <i>Asociace instruktorů snowboardingu v USA</i>
AČS	Asociace Českého snowboardingu
ČSZPS	Český svaz zrakově postižených sportovců
DSNZ	Disabled Snowsports NZ <i>Organizace pro zimní sporty zdravotně postižených na Novém Zélandu</i>
DS/USA	Disabled Sports USA <i>Organizace sdružující sporty zdravotně postižených v USA</i>
PSIA	Professional Ski Instructors of America <i>Sdružení profesionálních instruktorů lyžování v USA</i>
TSNB	Tandemsnowboard / ing <i>Snowboard pro dvě osoby, využívá se k výuce snowboardingu zrakově postižených</i>
TWS	Transworld Snowboarding <i>Časopis věnující se snowboardingu, vychází v USA</i>

USASA

United States of America Snowboard
Association

Americká snowboardová asociace

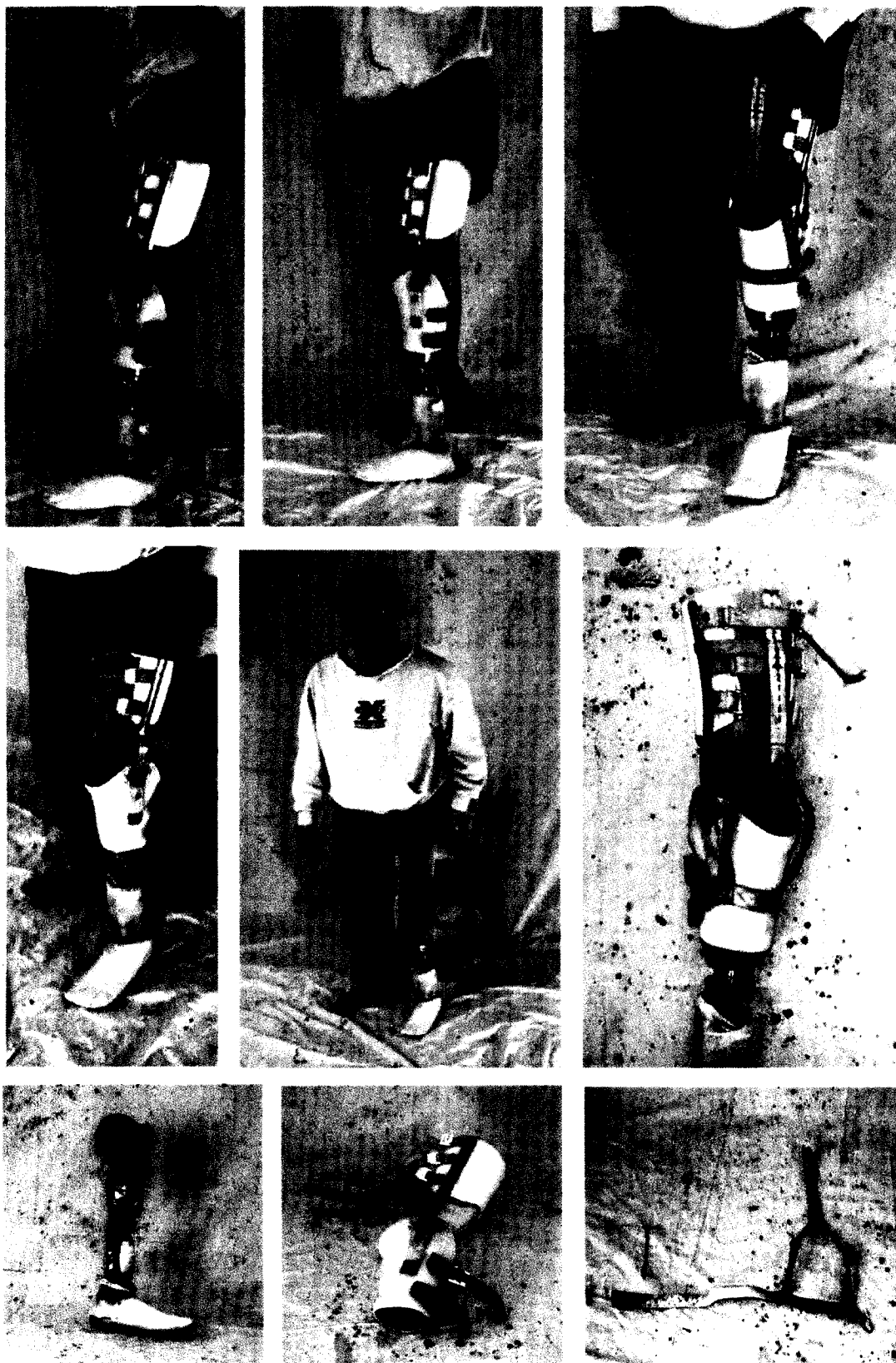
WSF

World Snowboard Federation

Světová snowboardová federace

11. PŘÍLOHY

Příloha č.1: Protéza umožňující snowboarding podkolennímu amputáři.



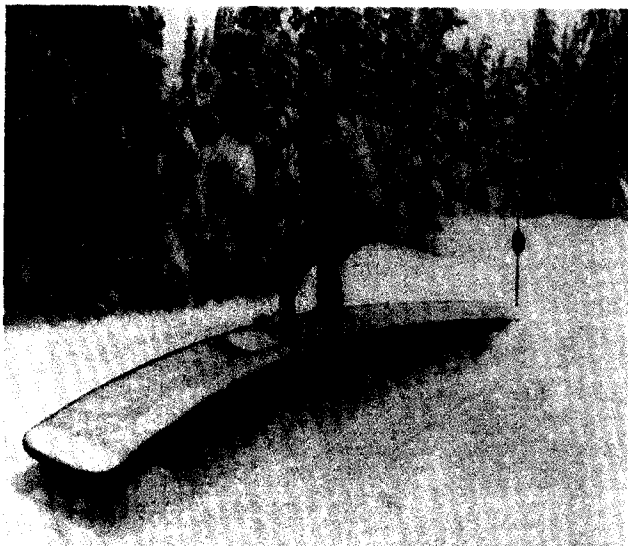
Příloha č. 2: Měkké snowboardové boty s nášlapným systémem - step-in.



Příloha č.3: Snowboardista využívající při jízdě stabilizátoru.



Příloha č. 4: Freestyle snowboarding podkolenních amputářů.



Příloha. č. 5: Výuka snowboardingu zrakově postižených s trasérem(Crockett, 2003).



Příloha. č. 6: Tandemsnowboarding zrakově postižených.



Příloha č. 7: Mono board a Sit board - snowboarding sedících(Crockett, 2003).

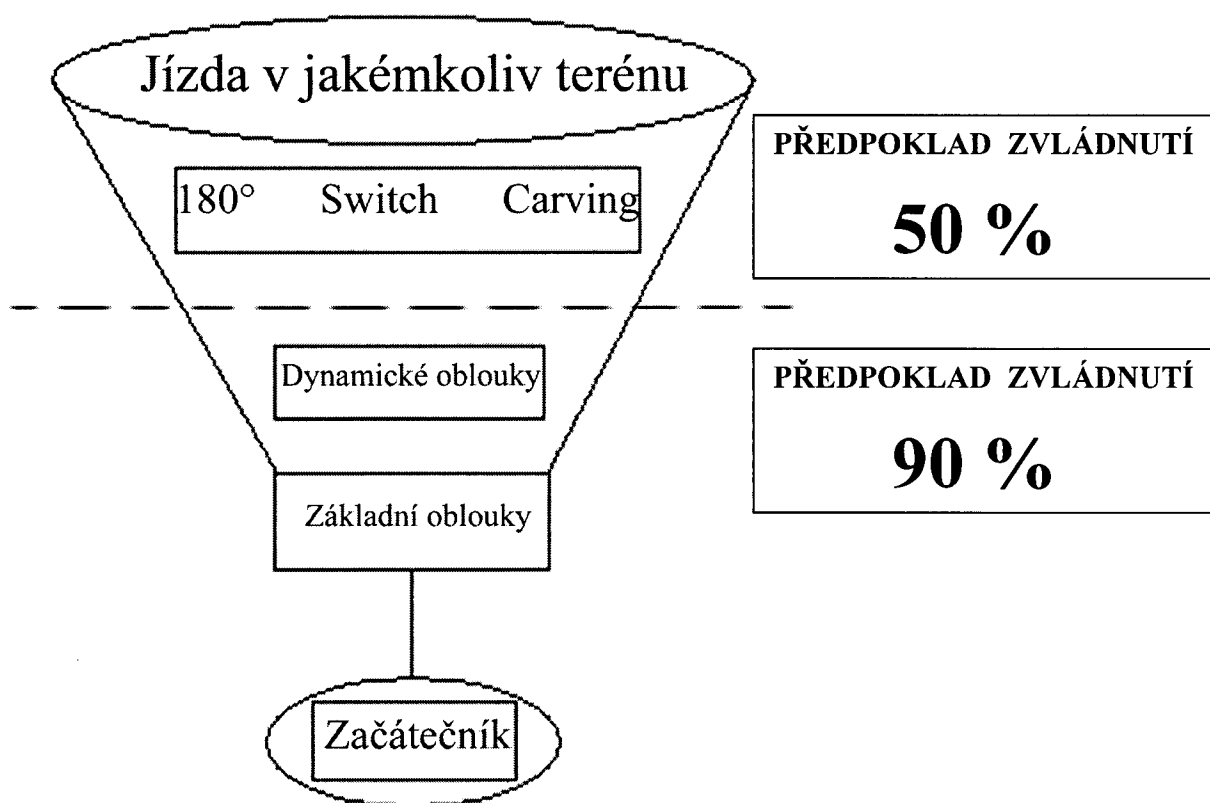


Příloha. č. 8: Speciální výukové pomůcky Board-buddy(Crockett, 2003).



Příloha č.10: Model Y, podle metodiky výuky snowboardingu AASI (American Association of Snowboard Instructors).

Model Y je součástí metodiky výuky snowboardingu podle AASI Eastern Division a ukazuje nám pravděpodobnostní předpoklad zvládnutí techniky jízdy na snowboardu v několika úrovních. Byl vytvořen na základě empirické zkušenosti s výukou snowboardingu v USA.



Seznam organizací, které se v USA věnují výuce snowboardingu zdravotně postižených

Sail, Inc./ORCA

(Outdoor Recreation and Community Access)

P.O. Box 35097, Juneau, AK 99801-7863

Contact: Sierra Kaden • Phone: 907-586-0104/907-321-2704

E-mail: sierrakaden@sailinc.org

U.S. Adaptive Recreation Center

P.O. Box 2897, Big Bear Lake, CA 92315-2897

Contact: KelLe Malkewitz • Phone: 909-584-0269

E-mail: malkewitzk@usarc.org • Web site: www.usarc.org

Adaptive Sports Center of Crested Butte

P.O. Box 1639, Crested Butte, CO 81224

Contact: Chris Hensely • Phone: 970-349-2296 or 866-349-2296

E-mail: director@adaptivesports.org • Web Site: www.adaptivesports.org

Breckenridge Outdoor Education Center

P.O. Box 697, Breckenridge, CO 80424

Contact: Lisa Seaman • Phone: 970-453-6422

E-mail: boec@boec.org • Web Site: www.boec.org

Durango/Purgatory Handicapped Sports Association

P.O. Box 1884, Durango, CO 81302

Contact: Timothy Kroes • Phone: 970-385-2163

E-mail: asa@frontier.net • Web Site: www.asadurango.org

National Sports Center for the Disabled

P.O. Box 1290, Winter Park, CO 80482

Contact: Paul DiBello • Phone: 970-726-1548

E-mail: paul@nscd.org • Web Site: www.nscd.org

Telluride Adaptive Sports Program

P.O. Box 2254, Telluride, CO 81435

Contact: Colleen Trout • Phone: 970-728-7537

E-mail: tasp@independence.net • Web Site: www.skitasp.org

Central Maine Adaptive Sports

P.O. Box 260, Auburn, ME 04210

Contact: Linc Hayes • Phone: 207-786-0356

E-mail: mcnulty@pivot.net

Maine Handicapped Skiing

8 Sundance Lane, Newry, ME 04261

Contact: Betsy Doyon • Phone: 800-639-7770 • 207-824-2440

E-mail: info@skimhs.org • Web Site: www.skimhs.org

New England Handicapped Sports Association [NEHSA]

P.O. Box 2135, Newbury, NH 03255-2135

Contact: Amanda Rucci • Phone: 603-763-9158/800-628-4484

E-mail: info@nehsa.org • Web Site: www.nehsa.org

Adaptive Sports Foundation

16A Thompson Court, c/o Windham Mountain

CD Lane Road, Windham, NY 12496

Contact: Gwen Allard • Phone: 518-734-5070

E-mail: asfwindham@aol.com

Web Site: www.adaptivesportsfoundation.org

Greek Peak Sports for the Disabled

508 Verna Drive, Endwell, NY 13760

Contacts: Dick Wierman/Peter Rogers

Phone: 607-785-6960/607-785-1008

E-mail: jonabby@aol.com

National Ability Center

P.O. Box 682799, Park City, UT 84068

Contact: Meeche White • Phone: 435-649-3991

E-mail: meechew@nac1985.org • Web Site: www.nac1985.org