

## **ABSTRAKT**

### **Název: Lyžařský kurz dětí s mentálním postižením**

**Cíl práce:** Vytvořit soubor individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatačení v alpském lyžování u dětí s mentální retardací. Dílčím cílem bylo ověřit zvládnutí jednotlivých prvků lyžařských dovedností a techniky jízdy u několika dětí s mentální retardací, které absolvovaly lyžařský kurz.

**Metoda:** Jedná se o teoreticko-empirický výzkum. Soubor průpravných cvičení byl ověřován na kohortě čtyř dětí s diagnózou dle MKN-10 v rozmezí F70 – 79. Zvládnutí dovedností bylo hodnoceno pomocí Likertovy škály (1-5). Děti byly pozorovány při provádění zadaných, předem vysvětlených a ukázaných lyžařských dovedností celkem třikrát (na začátku, v polovině a na konci lyžařského kurzu).

**Výsledky:** Soubor průpravných cvičení byl sestaven a na šestidenním lyžařském kurzu ověřen. 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 a nezúčastnilo se tedy výuky. U všech tří dětí, které výuku podstoupily, došlo ke zlepšení většiny lyžařských dovedností. K výraznému zlepšení u všech zúčastněných dětí došlo zejména u jízdy na vleku. Mezi hlavní podmínky, které ovlivňovaly úspěšnost aplikace metodiky, patřily únava, počasí, individuální přístup k dítěti, přiměřené kladení požadavků a empatie ze strany instruktora, kreativnost výukové jednotky a respektování zásad práce s dětmi s mentální retardací.

**Klíčová slova:** výuka sjezdového lyžování u dětí, mentální retardace, Downův syndrom, porucha autistického spektra, lyžařské dovednosti, didaktika