

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 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 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

ABSTRACT

Title: Ski course of children with mental disabilities

Aim of thesis: To develop a set of individual preparatory exercises for training of downhill and cornering techniques in alpine skiing for children with mental retardation.

The sub-objective was to test the mastery of individual elements of skiing skills and skiing technique in several children with mental retardation who had completed a ski course

Method: This is a theoretical-empirical research. A set of preparatory exercises was tested on a cohort of four children with a diagnosis according to ICD-10 in the range F70 - 79. Mastery of the skills was assessed using a Likert scale (1-5). Children were observed performing specified, pre-explained and demonstrated skiing skills a total of three times (at the beginning, middle and end of the ski course).

Results: A set of preparatory exercises was compiled and tested on a six-day ski course. It showed that children with intellectual disabilities ranging from mild to moderate mental retardation are able to learn and, with prior experience, improve their skiing skills. The child with severe mental retardation did not acquire the skills as he was unable to accept the ski equipment and therefore did not participate in the lessons. All three children who received lessons improved in most of their skiing skills. There was a significant improvement for all the children involved, particularly in lift riding. The main conditions that influenced the success of the application of the methodology were fatigue, weather, individual approach to the child, reasonable demands and empathy from the instructor, creativity of the teaching unit and respect for the principles of working with children with mental retardation.

Keywords: teaching downhill skiing to children, mental retardation, Down syndrome, autism spectrum disorder, skiing skills, didactics

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD | 11 |
| TEORETICKÁ ČÁST | 13 |
| 1 Mentální postižení..... | 13 |
| 1.1 Definice mentálního postižení | 13 |
| 1.2 Klasifikace mentální retardace..... | 14 |
| 1.3 Etiologie mentální retardace | 15 |
| 2 Rodina a dítě s mentální retardací..... | 21 |
| 2.1 Funkce rodiny | 21 |
| 2.2 Raná péče..... | 22 |
| 2.3 Biopsychosociální faktory a vývoj dětí s mentálním postižením | 22 |
| 2.4 Možnost sportovní realizace dětí s mentální retardací (na příkladu akce Emil Open)..... | 23 |
| 3 Edukace osob s mentálním postižením..... | 25 |
| 3.1 Mateřská škola | 25 |
| 3.2 Základní škola..... | 25 |
| 3.3 Učební obory..... | 26 |
| 3.4 Praktická škola..... | 26 |
| 3.5 Večerní škola | 26 |
| 3.6 Vyučovací zásady a metody | 27 |
| 3.7 Součinnost zákonných zástupců žáka se specifickými potřebami a školského zařízení | 27 |
| 4 Lyžařský kurz | 28 |
| 4.1 Organizace volnočasového pobytu | 28 |
| 4.2 Zásady pobytu na horách | 28 |

| | | |
|-------------------------|---|----|
| 4.3 | Personální zajištění | 30 |
| 5 | Výuka lyžování | 31 |
| 5.1 | Všeobecná lyžařská příprava | 31 |
| 5.2 | Specializovaná lyžařská příprava..... | 36 |
| PRAKTICKÁ ČÁST..... | | 38 |
| 6 | Cíle, úkoly a výzkumné otázky práce | 38 |
| 7 | Metoda práce..... | 40 |
| 7.1 | Popis výzkumného souboru | 40 |
| 7.2 | Sběr dat | 41 |
| 7.3 | Lyžařský kurz – popis realizace..... | 41 |
| 7.4 | Metody hodnocení základních lyžařských dovedností | 42 |
| 7.5 | Analýza dat | 43 |
| 8 | Výsledky | 45 |
| 8.1 | Soubor individuálních přípravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatáčení v alpském lyžování u dětí s mentální retardací | 45 |
| 8.2 | Hodnocení základních lyžařských dovedností u sledovaných dětí..... | 52 |
| DISKUSE..... | | 57 |
| ZÁVĚR | | 62 |
| SEZNAM LITERATURY | | 63 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ | | 66 |
| SEZNAM TABULEK..... | | 67 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | | 68 |
| PŘÍLOHY | | 69 |

Seznam zkratk:

APA - Aplikované pohybové aktivity

ČR - Česká republika

DS - Downův syndrom

ICD - International Classification of Diseases

IQ - Inteligenční kvocient

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

MP - Mentální postižení

MR - Mentální retardace

MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

PAS - Porucha autistického spektra

WHO - World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

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 mentálním handicapem? Jaké možnosti a limity představuje toto zdravotní postižení pro sportovní aktivity u vybrané skupiny dětí? To jsou otázky, na které hledá předkládaná bakalářská práce odpovědi.

Světová zdravotnická organizace (WHO, 1993) 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.*“ Tato definice se však v průběhu let přetransformovala do něčeho, co již nedostává původní myšlenky. Z šance žít kvalitnější život se stala posedlost výkonem, vzhledem a hlavně přesvědčením, že sportovní aktivity jsou výhradně pro intaktní jedince bez jakýchkoliv znevýhodnění.

Myslím si, že je důležité poukázat na možnost rovných příležitostí. Stejně tak, jako jezdí většina dětí v 7. třídě na lyžařský kurz, měla by tu existovat nabídka i pro děti s handicapem. Proč? Protože například děti s Downovým syndromem (DS) si dokáží lyžařský kurz užít úplně stejně jako jejich intaktní vrstevníci, nebo možná i daleko víc, neboť žijí přítomným okamžikem. Nepřemýšlejí nad tím, co bylo před týdnem nebo co se stane za hodinu. Naplno se oddávají své přítomnosti na horách a aktuálnímu prožitku. Osobně si myslím, že právě tyto vlastnosti jsou mnohdy ty, které intaktní populaci plně negativních emocí chybí, a v mnohém mohou právě tito jedinci být naším příkladem. Dalším důvodem, proč jsem si vybrala toto téma, je má osobní obliba zimních sportů, stejně tak jako samotný Downův syndrom. Právě ten 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 často vcelku nepodstatná maličkost. Mnohem důležitější je, jak dokážeme na tyto situace reagovat, protože naše reakce na životní události jsou jiné, a právě to nás dělá jedinečnými, a proto jsme každý jiný.

Myslím si, že nám doba přeje a jsme schopni s omezenou myšlenkou některých lidí, že sport není pro handicapované, dělat spoustu věcí. Nejlepší bude jim dokázat, že i lidé s omezením fyzickým, tak i mentálním, kterému se budu v mé práci věnovat, mohou dělat většinu sportů. Jde jen o vhodně zvolenou modifikaci, či kompenzační pomůcky dle jejich potřeb.

Cílem této práce je tak sestavení metodiky průpravných cvičení pro lyžování dětí s postižením intelektu. Tu jsem se rozhodla ověřit pozorováním vybraných dětí při zvládnání vybraných všeobecných, ale i specializovaných lyžařských dovedností na týdenním lyžařském kurzu.

TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části jsou shrnuty základní, ale zásadní informace získané z knižních publikací, webových portálů, článků a online publikací, které poskytují dostatečné teoretické východisko pro zpracování praktické části práce a nebylo by možné bez jejich znalosti výzkum provést. Kapitoly se zabývají na sebe navazujícími tématy, která byla zvolena následovně: mentální postižení, rodina a dítě s mentální retardací, školské zařízení, lyžařský kurz a výuka lyžování.

1 Mentální postižení

První kapitola seznamuje se základním terminologickým vymezením problematiky, kterou se budu dále zabývat. Jedná se o definování mentálního postižení a dále bližší specifikaci vybraných poruch, které jsou stěžejní pro vlastní praktickou část práce.

1.1 Definice mentálního postižení

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 se 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).

1.2 Klasifikace mentální retardace

Mentální retardace je charakterizována jako deficit intelektových schopností a adaptivního chování, kterou může být obtížné diagnostikovat především u mírnějších forem postižení (Reschly, 2002).

Valenta (2014) rozděluje MR dle hloubky postižení do čtyř skupin:

1. F70. lehká mentální retardace (IQ 50 - 69),
2. F71. středně těžká mentální retardace (IQ 35 - 49),
3. F72. těžká mentální retardace (IQ 20 - 34),
4. F73. hluboká mentální retardace (IQ pod 20).

Lehká mentální retardace, hodnoty IQ jsou v rozmezí 50 - 69, 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 (MKN-10, 1993).

Střední mentální retardace, hodnoty IQ v rozmezí 35 - 49, 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 (MKN-10, 1993).

Těžká mentální retardace, rozmezí hodnot IQ 20 - 34. 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 (MKN- 10, 1993).

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 (MKN-10, 1993).

Dále MKN-10 (1993) řadí do mentální retardace ještě další dva druhy, a to „jinou MR“ a „neurčenou MR“.

Jiná mentální retardace by měla být diagnostována pouze v případě, že je stupeň retardace nemožné určit kvůli přidruženému, sensorickému či somatickému postižení

např. u neslyšících, nevidomých, u jedinců s těžkými poruchami chování, s PAS či těžkým tělesným postižením (Švarcová, 2011).

Do kategorie neurčené mentální retardace řadíme především deficity a subnormalitu nervové soustavy (MKN-10, 1993).

1.3 Etiologie mentální retardace

Příčin mentálního postižení je mnoho, proto bývají různě kategorizovány. Faktory ovlivňující MR můžeme rozdělit na endogenní (vnitřní) a exogenní (vnější), přičemž některá odborná literatura je rozděluje i na vrozené a získané. Faktory můžeme rozdělit i podle doby vzniku na prenatální (působící před porodem), perinatální (působící během porodu či krátký čas po něm) a postnatální (působící v průběhu života) (Valenta, 2018).

Jako nejčastější příčiny mentální retardace uvádí Švarcová (2011) následující:

- Následky infekcí a intoxikací (např. toxoplazmóza, zarděnky, zánět mozku, toxemie matky, otrava olovem).
- Následky úrazů nebo fyzikálních vlivů (novorozenecká hypoxie, postnatální poranění mozku, hypoxie).
- Poruchy růstu, výživy, výměny látek (fenyلكetonurie, mozková lipoidóza, glykogenózy).
- Makroskopické léze mozku (novotvarem, degenerací, postnatální sklerózou).

Prevenzi můžeme rozdělit na primární a sekundární. Do primární prevence řadíme vznik fyzické, psychické, intelektové či smyslové vady. Do sekundární prevence řadíme zabránění vadě, aby způsobila trvalé funkční omezení i postižení (Švarcová, 2011).

Lidé s mentálním postižením tvoří 3 – 4 % světové populace, což je jedna z nejpočetnějších skupin mezi postiženými. Jejich počet stále stoupá (Trávníková, 2014).

Dle Valenty (2018) největší skupinu tvoří syndromy způsobené změnou počtu chromozomů, pak také narušením struktury chromozomů a v neposlední řadě genovou mutací. Uvedeme si příklady nejčastějších postižení, spojených s postižením intelektu.

1.3.1 Downův syndrom

Každé dítě s Downovým syndromem je individuální, nejen svou diagnózou, ale především svou osobností. Jsou to osoby extrovertní i introvertní, komunikační ba naopak vůbec. Některé mají rády hudbu, druhé vůbec nezajímá. Jedny pohybová aktivita zajímá druhé vůbec. Všechny mají do jisté míry jedno společné, a to mentální postižení; u některých to může být postižení lehké, u druhých citelnější. Osoby s DS se značně liší vzhledem, povahou, schopnostmi, ale to je naprosto normální (Selikowitz, 2005).

Syndrom je typická kombinace příznaků projevujících se společně a tvořících tak určité onemocnění. Pojmenování syndromů bývá zpravidla po jejich objevitelích, v případě DS to byl doktor John Langdon Down (Vokurka a Hugo, 2009).

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 (Valenta, 2018).

Downův syndrom vzniká numerickou abnormalitou počtu chromozomů, nejčastěji na 21. místě. Tento chromozom zapříčiňuje vytváření nadbytečné bílkoviny. Tím se poruší normální růst těla plodu. Přesný původ bílkoviny, ani důvod jejího nadbytku, zatím neznáme. Můžeme ale s jistotou říct, že všechny děti s DS mají ve svých buňkách nadbytečné kritické množství 21. chromozomu. DS se může projevit ve třech různých formách: trisomie 21. chromozomu, translokace a mozaicismus (Selikowitz, 2005). Tyto formy jsou blíže porovnány v Tabulce č. 1.

Tabulka č. 1: Formy Downova syndromu (Selikowitz, 2005)

| 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 |

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 (Švarcová, 2011).

U většiny dětí s Downovým syndromem lze diagnózu stanovit ihned při narození nebo krátce po něm (perinatálně). Lékař je většinou schopen se značnou jistotou stanovit diagnózu na základě vzhledu dítěte. Avšak žádné dítě s Downovým syndromem nemá všechny příznaky (Valenta, 2018).

Selikowitz (2005) ve své knize popisuje charakteristické znaky doprovázející Downův syndrom:

- Hlava: Lidé s DS mívají brachycephalii, což je oploštění na temeni hlavy. Kulatý obličej při pohledu zepředu. Plochý při pohledu z profilu. V okolí očí se vyskytuje malá kožní řasa, která způsobuje dojem šikmých očí. Valenta (2018) označuje toto postavení očí jako “mongoloidní” typ. Ústní otvor je menší, zatímco jazyk je mohutnější, což má za následek slinění a vyplazování jazyku, který se jim do pusy nevejde. Krk bývá kratší a širší než u běžné populace.
- Horní a dolní končetiny: Selikowitz (2005) a Švarcová (2011) se shodují na tom, že ruce jsou zpravidla širší a prsty jsou krátké a mohutné. Digitus minimus (malíček) může v některých případech mít pouze jeden kloub místo dvou, tomuto jevu se říká klinodaktylie. Nohy bývají mohutné 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: U lidí s DS spíše svalová ochablost (hypotonie, 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. Jedinci s DS mají svalovou sílu normální. Nízký svalový tonus je u některých jedinců výraznější než u druhých. 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 (Švarcová, 2011).
- Vývoj a růst těla: Novorozenec s DS váží obvykle méně, než je průměrná hmotnost intaktního dítěte. Bývají také o něco menší. V dětství rostou rovnoměrně, ale pomalu. V dospělosti dorůstají menší výšky, dolní hranici průměru, což je 145 až 168 cm u mužů a 132 až 155 cm u žen (Selikowitz, 2005).

1.3.2 Porucha autistického spektra

Porucha autistického spektra (PAS) je pervazivní celoživotní postižení. Řadíme ji do kategorií F80 - F89, konkrétně F84, jako pervazivní vývojové poruchy (MKN - 10, 1993).

Triáda základních symptomů autistického spektra popisuje omezení v oblastech sociálního chování, představivosti a verbální i neverbální komunikace (Vařeková et al., 2022).

Do poruch sociálního chování řadíme opožděný vývoj či úplnou absenci sociálních dovedností. Poruchy představivosti zabraňují jedincům s PAS pochopení abstraktních kontextů, proto si jsou jistější a upřednostňují hru založenou na konkrétních symbolech, pravidlech a jiných přesně daných faktorech. Porucha komunikační zahrnuje nejen komunikaci jako takovou, ale i příjem informací. Pro jedince s PAS je mnohem pochopitelnější verbální komunikace než komunikace neverbální, tj. gesta, postoje těla, výraz obličeje (Vařeková et al., 2022).

Pojem autismus (nyní PAS) byl definován roku 1911 ve Švýcarsku. Americký psychiatr Leo Kanner na počátku čtyřicátých let 20. století popsal autismus jako onemocnění příbuzné se schizofrenií a označil ho jako vrozenou vadu komunikace založenou na afektivním nesouladu (Švarcová, 2011).

Vařeková et al. (2022) dále uvádí rozdělení PAS dle forem postižení na:

1. Dětský autismus – představuje jádro poruch autistického spektra. Postižení se projevuje výrazně ve všech oblastech triády základních symptomů autistického spektra (tj. poruchy sociálního chování, představitivosti a komunikační poruchy).
2. Atypický autismus – diagnostikován za předpokladu, že jedinec nesplňuje všechna kritéria z triády. Bývá jedna oblast méně deficitní než zbylé dvě.
3. Rettův syndrom – jediná pervazivní vývojová porucha, u které známe příčinu, a to mutace genu. Postižení má nositelky pouze ženy, jelikož při postižení mužské populace není plod schopný správného vývoje, což vede k prenatalnímu úmrtí. Vývoj u dívek je zpočátku bez komplikací. Kolem prvního až čtvrtého roku však vývoj začne stagnovat a následně dochází k regresi. Zaniká schopnost komunikace, objevuje se poruch hybnosti, především horních končetin. Dochází k projevům autistické triády, mentální retardace a hyperventilace.
4. Jiná dezintegrační porucha – vývoj probíhá do čtvrtého až šestého roku běžným způsobem, bez větších komplikací. Dítě začne následně ztrácet již získané dovednosti a začne se projevovat mentální retardace.
5. Aspergerův syndrom – porucha nejisté nezologické validity. Doprovázený porušením reciproční sociální interakcí a opakující se omezenou, stereotypní paletou zájmů a aktivit.

MKN - 10 (1993) a Hrdlička, Komárek (2004) zahrnují do kategorie pervazivních vývojových poruch ještě:

1. Hyperaktivní poruchu sdruženou s mentální retardací a stereotypními pohyby – zahrnuje především děti s těžkou mentální retardací (IQ pod 34), kteří mají přidružené onemocnění jako jsou: hyperaktivita, porucha pozornosti či stereotypní chování. Tato porucha je složitě rozpoznatelná.
2. Jiné pervazivní vývojové poruchy.
3. Pervazivní vývojovou poruchu nervové soustavy.

Přidružených onemocnění může být neomezené množství, vždy záleží i na míře rozšíření daného onemocnění. Dané aktivity mohou být odlišné v diametrálních rozměrech. Hrozí hypoaktivita, či úplná pasivita k dané aktivitě nebo naopak

hyperaktivita, doprovázená zbrklostí, nepřesností, netrpělivostí, motorickým neklidem (Vařeková et al., 2022).

Pátá (2007) a Vařeková et al. (2022) se shodují v typických příznacích PAS:

1. Stavba a vývoj těla. Napřimovací vývoj může být v raném věku opožděn či narušen. Zpočátku bývá dětem diagnostikována porucha centrální koordinační. Z té se vyvíjí svalové dysbalance v podobě horního a dolního zkříženého syndromu, skoliotického držení a další poruchy pohybového systému.
2. Jemná motorika. Nebývá zpravidla dle norem vývoje dítěte. Dítě s PAS si určité dovednosti jemné motoriky osvojuje později či vůbec. U některých jedinců netrpících příliš vysokou ztrátou intelektu může naopak dojít k dřívějšímu osvojení daných dovedností.
3. Svalový tonus. Může být narozdíl od lidí trpících DS diametrálně odlišný. Stejně jako výbavnost reflexů. Funkce bývá normální či abnormální – zvýšená i snížená.

Švarcová (2011) ve své knize doplňuje typické příznaky o kvalitativní narušení komunikačních schopností. To zahrnuje především nedostatečné užívání verbální komunikace bez ohledu na úroveň jazykových schopností, sníženou schopnost a přizpůsobivost ve verbálním vyjadřování a absenci či hypofunkci emoční reakce na socializaci s jinými lidmi (verbální i neverbální).

2 Rodina a dítě s mentální retardací

„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 pociťovat selhání v rodičovské funkci, což označujeme jako krizi rodičovské identity. S postižením dítěte se každý z členů rodiny vyrovnává individuálním způsobem.“ (Prokopová, str. 1, 2010).

2.1 Funkce rodiny

Rodina je nejdůležitější sociální skupinou. Plní určité funkce, které můžeme rozdělit na primární a sekundární. Do primárních funkcí řadíme především ovlivňování vývoje a vytváření citových vazeb k členům společnosti. Tyto hodnoty si jedinec odnáší do života a řídí se jimi. Odnáší si i modely chování, které ho ovlivňují v jeho postavení ve společenském životě. Do sekundárních funkcí řadíme tzv. doplňkové funkce, jako jsou zájmy členů rodiny a uspokojování jejich potřeb, především potřeb dětí (Jedlička, 2004).

Pokud rodina nezvládá péči o postižené dítě, může se obrátit na poskytovatele sociálních služeb v okolí svého bydliště. Sociální služby tak představují doplnění, a především podporu služeb poskytovaných osobami blízkými. Tyto služby dělí Valenta (2018) dle formy, kterou poskytují, na:

- Sociální poradenství – zahrnuje poradenství základní a odborné. V odborném se jednotlivé poradny zaměřují konkrétně na skupiny dle handicapu (např. osoby se zdravotním postižením – mentálním, zrakovým, sluchovým; senioři; matky samoživitelky; osoby trpící domácím násilím; bezdomovectvím). Tato služba je poskytována bezplatně.
- Služby sociální péče – reagují na již vzniklé a přetrvávající komplikace (zdravotní postižení, stáří, sociální vyloučení). Poskytují podporu především v oblastech bydlení a stravy, přičemž služba jako taková je bezplatná a hradí se pouze vzniklé náklady ve zmíněných oblastech.

- Služby sociální prevence – snaží se předcházet či zmírnit sociální vyloučení jedinců, kterým tento stav hrozí.

2.2 Raná péče

Raná péče je odborná terénní služba pro rodiny s dětmi do 7 let, u kterých byla zjištěna rizika ohrožující zdravý vývoj (zdravotní nebo sociální). Jedná se o službu jejíž využití není povinné. Rodiče jsou o možnosti jejího využití informováni již při prvotním zjištění handicapu dítěte a záleží na jejich rozhodnutí, zda nabízenou službu přijmou (Valenta, 2014).

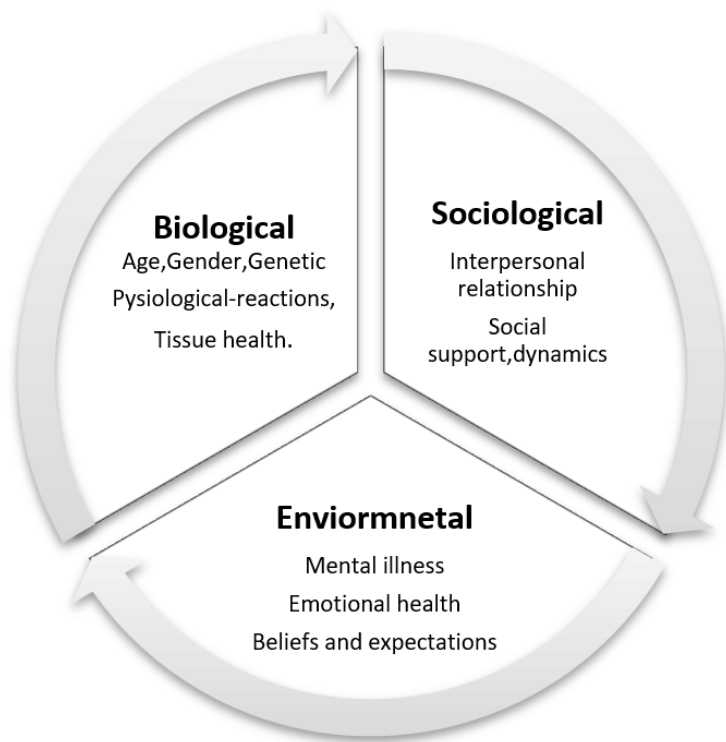
Valenta (2014) dále zmiňuje nejdůležitější cíle rané intervence:

- Dostatek informací a dovedností pro rodiče dítěte.
- Podpora orientace v systému sociálního zabezpečení, budování nezávislosti.
- Integrace a inkluze dítěte a rodiny, v co možná největší míře, do běžného společenského života.
- Příprava dítěte a podpora rodiny na nastávající vzdělávací zařízení.

2.3 Biopsychosociální faktory a vývoj dětí s mentálním postižením

Lidský jedinec je bytost bio – psycho – 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. Na obrázku č. 1 můžeme vidět, co určité složky obsahují (Chvála, Skorunka, 2017).

Obrázek č. 1: Bio – psycho - sociální faktory



Chvála a Skorunka (2017) tento přístup považují zejména během raného vývoje dítěte s mentálním postižením jako klíčový. I přes jejich často velké zdravotní problémy je důležité nezanedbávat psychickou ani sociální stránku osobnosti.

2.4 Možnost sportovní realizace dětí s mentální retardací (na příkladu akce Emil Open)

Nejprve byl sport zdravotně postižených zařazován do oblasti rehabilitace, až postupem času se sport pro handicapované stal plnohodnotnou součástí společnosti (Heller, 1996).

V České republice (ČR) existuje řada možností, kde se handicapovaní jedinci mohou realizovat ve sportech. Ať už dítě s mentální retardací preferuje zimní či letní sporty, může své dovednosti porovnat s dalšími sportovci např. během sportovní společenské akce „Emil Open“. Za těmito hrami stojí spolek Emilova sportovní, z.s., přičemž jejich cílem je podporovat handicapovanou mládež a vytvářet sportovní příležitosti pro všechny (emilopen.cz, 2023).

V roce 2023 proběhly první „V4 Winter Games Emil Open“. Akce se zúčastnily čtyři země a to: Česká republika, Slovenská republika, Polská republika a Maďarsko.

Soutěžní sporty byly: para alpské lyžování, snowboarding, para běžecké lyžování a sněžnice (ve formě ukázkového sportu) (Zbožínek, Kocůrek, Zouharová, 2023).

Akce umožňuje sportovcům se všemi typy zdravotního handicapu zažít atmosféru mezinárodní sportovní události, ve které je kladen důraz na dodržování sportovních pravidel a principu fair play. Díky mezinárodní účasti mohou sportovci porovnat své výkony i se zahraničními účastníky, přičemž všichni jsou oceněni medailemi na základě principu relativity. V příloze č. 3 jsou přiloženy sportovní propozice V4 Winter Games Emil Open 2023 (Zbožínek, Kocůrek, Zouharová, 2023).

3 Edukace osob s mentálním postižením

Vzdělávání žáků se specifickými potřebami upravuje školský zákon ve znění pozdějších novel, tj. zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon, 2004).

3.1 Mateřská škola

Mateřská škola je předškolní zařízení, které plní funkce nejen formativní a informativní (výchova tělesná, rozumová, estetická, řečová, mravní a pracovní), ale také další velmi důležité funkce: diagnostickou (rozhoduje o následném zařízení vzdělávacím), reedukační a v neposlední řadě kompenzační. Mateřské školy speciální jsou v ČR poměrně dobře rozšířeny, vzhledem k potřebám rodin dětí se středně těžkou a hlubší mentální retardací, které bývají do těchto zařízení umisťovány přednostně. Děti s lehčí formou MR jsou umisťovány do mateřských škol společně s intaktními vrstevníky, jelikož rozdíly nejsou v dětském věku, tak výrazné (Valenta, 2018).

3.2 Základní škola

Základní škola pro žáky především s lehkou mentální retardací je škola zřízená dle § 16 školského zákona (Školský zákon, 2004).

Škola není svou organizací, strukturou či učebním plánem výrazně rozdílná od běžných základních škol. I zde platí povinná devítiletá školní docházka. Valenta (2018) rozděluje vzdělávací obsah do devíti vzdělávacích oblastí:

- Jazyk a jazyková komunikace.
- Matematika a její aplikace.
- Informační a komunikační technologie.
- Člověk a jeho svět.
- Člověk a společnost.
- Člověk a příroda.
- Umění a kultura.
- Člověk a zdraví.
- Člověk a svět práce.

3.3 Učební obory

Střední odborná učiliště a odborná učiliště umožňují absolventům základních škol navazující studium. Hlavním cílem je příprava žáků do profesí. Vzdělávání na učebních oborech je určeno žákům se specifickými potřebami. Předpokladem pro přijetí je úspěšné absolvování povinné devítileté školní docházky. Délka studia záleží na jeho náročnosti, bývají to však zpravidla dva až tři roky, zakončené získáním výučního listu (Švarcová, 2011).

3.4 Praktická škola

Jednoleté až dvouleté studijní obory pro absolventy základních škol. Studenti si zde osvojují dovednosti spojené s daným oborem (např. ruční práce, příprava pokrmů, zahradničení) pokračují i s upevňováním a prohlubováním znalostí ve všeobecně vzdělávacích předmětech (jazyk, matematika, rodinná výchova) (Valenta, 2018).

3.5 Večerní škola

Jedná se o jednu z forem celoživotního vzdělávání pro dospělé jedince s mentálním postižením. Zřizovatelem těchto institucí jsou občanská sdružení. Aktivitu tohoto zařízení finančně podporuje MŠMT ČR. Hlavním heslem večerních škol je: „*Všechno, čemu se člověk naučí, obohatí jeho život.*” (Švarcová, str. 110, 2011).

Večerní školy se dle Švarcové (2011) věnují především následujícím oblastem:

- Rozvoj komunikačních dovedností.
- Opakování již dříve získaného učiva ze základní školy, většinou základní školy speciální.
- Orientace a samostatnost v okolním světě a životě.
- Práce s moderními technologiemi.
- Arteterapie. Hlavně hudební, výtvarná, dramatická a pohybová výchova.
- Základní úroveň cizích jazyků.

3.6 Vyučovací zásady a metody

Psotová a Příbramský (2006) uvádějí ve své knize čtyři vyučovací zásady a to jsou:

1. *Zásada uvědomělosti* – vhodná propagace a motivace žáků.
2. *Zásada názornosti* – zcela nezbytná zásada, k vytvoření správné představy pohybu.
3. *Zásada přiměřenosti* – podmínky, ve kterých výuka probíhá, jsou zásadní pro správné provedení vyžadovaných lyžařských dovedností.
4. *Zásada trvalosti* – blízce souvisí se zásadou uvědomělosti přístupu k výuce, značným problémem je však sezónnost sjezdového lyžování.

Švarcová (2011) k výše uvedeným přidává ještě *zásadu aktivity žáků ve vyučování* - důležité je respektovat podmínky a okolnosti, na kterých daná aktivita závisí a vytvářet tak předpoklad pro žákovu samostatnost.

Vyučovacích metod je nespočet, přispěl k tomu velký rozvoj alternativních výchovně-vzdělávacích programů a škol. V případě výuky lyžařských dovedností se dle Psotové a Příbramského (2006) nejvíce využívají následující:

- *Metoda výkladu* – předchází a doplňuje předem znázorněné ukázky;
- *Metoda cvičení* – jde o opakování a procvičování prvků a celků již naučených;
- *Metoda kontroly a nápravy chyb* – důležitá pomůcka lektora pro vedení následného výcviku.

3.7 Součinnost zákonných zástupců žáka se specifickými potřebami a školského zařízení

Schopnost komunikace učitele a zákonných zástupců je velmi důležitá. Učitel by měl být zkušený a schopný informace podávat ve vhodné míře, neboť zákonní zástupci bývají na informace o svém dítěti velmi citliví, zejména v případě negativních informací. Důležitou roli hraje soudržnost rodičů a školského zařízení, kdy společným cílem je bezproblémový pobyt dítěte v zařízení. Ze strany učitele musí dojít k respektu zákonných zástupců jako osob, které znají dítě nejdéle a mnohdy nejlépe, a proto by měl jejich rady a připomínky brát vážně. Naopak zákonní zástupci musí speciální pedagogy vnímat jako odborníky, kteří k dítěti přistupují na profesionální úrovni (Švarcová, 2011).

4 Lyžařský kurz

„Lyžařské kursy jsou neoddělitelnou 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, str.14, 2003).

4.1 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 na 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 DownSyndrom CZ, z.s., dopravu si zařizuje každý účastník sám (Kutáč, Navrátková, 2003).

4.2 Zásady pobytu na horách

Horská služba České republiky (2023) 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.

Desatero zásad bezpečného chování při pohybu v horském terénu:

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. Znát 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. Znát kontakty na Horskou službu, nebo na Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.
9. Znát 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 sepsala „10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích“ (příloha č.5), tato pravidla by měli dodržovat všichni pohybující se na sjezdovkách.

10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích:

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.

4.3 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.

4.3.1 Organizátor

Osoba fyzická či právnická pořádající akci. 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 (Kutáč, Navrátková, 2002).

4.3.2 Zákonný zástupce

Zákonným zástupcem nezletilého dítěte jsou biologičtí rodiče, popřípadě soudem stanovený poručník. Cílem zástupce je sledovat, kontrolovat, a hlavně veškerou péči, kterou je třeba o nezletilého jedince provádět a respektovat jeho práva. Zastupuje ho ve věcech právních do dovršení plnoletosti (tj. 18 let) (Digitální a informační agentura, 2020).

4.3.3 Instruktor sjezdového lyžování

Instruktor sjezdového lyžování musí splňovat určité podmínky pro vykonávání dané funkce. Jsou to především: plnoletost (instruktor musí být svéprávný a odpovědný), zdravotní způsobilost (vykonávání sportovní aktivity v mimořádných klimatických podmínkách) a v neposlední řadě dostatečné vzdělání (ukončení studia, osvědčení instruktora sjezdového lyžování) (Kutáč, Navrátková, 2002).

4.3.4 Zdravotník

Zdravotník zotavovacích akcí je povinný pro pobyty trvající 5 a více dní, 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 (MŠMT, 2014).

5 Výuka lyžování

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

5.1 Všeobecná lyžařská příprava

Je základní složkou v nábviku 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 (Gnad, 2002).

5.1.1 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 (Tremel, 2004).

5.1.2 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 (Reichert, 2007).

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 (Hrůša, 1999).

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 (Reichert, 2007).

5.1.3 Pády a vstávání

Pokud je pád nezbytný, chceme, aby byl především bezpečný, a proto je důležité naučit dítě 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 (Gnad, 2002).

U vstávání je potřeba paralelní postavení lyží pod tělem kolmo na spádnici, aby lyže nesjížděly. Samotný zdvih provádíme s oporou o ruce či hůlky směrem šikmo vpřed (Tremml, 2004).

5.1.4 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 (Tremml, 2004).

Obrat opakovanými přívraty spočívá v otáčení těla kolem 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 (Gnad, 2002).

Obrat opakovanými odvraty, bod středu se nachází v patkách lyží. Princip je stejný jako u přívratu, přenášení hmotnosti spojené se střídavým nadlehčováním

a odlehčováním lyží. Při provádění obratu ve svahu máme špičky do svahu (Reichert, 2007).

Obrat přednožením se řadí již k náročnějším úkonům, proto ho popíši 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 (Hrůša, 1999).

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, aby zkoordinovat souhru pohybů (Gnad, 2002).

5.1.5 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 (Tremml, 2004).

5.1.6 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 s oporou o hole. V prudších kopcích používáme jiné druhy výstupů, které můžeme rozdělit dle postavení lyží ke svahu (Gnad, 2002).

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 (Gnad, 2002).

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 (Hrůša, 1999).

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 (Gnad, 2002).

5.1.7 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 (Gnad, 2002).

5.1.8 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.

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 (Hrůša, 1999).

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 (Gnad, 2002).

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 (Reichert, 2007).

5.1.9 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 (Tremel, 2004).

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 (Gnad, 2002).

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 neboli 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 (Hrůša, 1999).

5.2 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 (Gnad, 2002).

5.2.1 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 přivrátu (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 vyrovnaním 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 (Hrůša, 1999).

5.2.2 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 (Reichert, 2007).

5.2.3 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 dítě (Gnad, 2002).

Hole by měly směřovat špičkami k patkám lyží. V případě odpichování v průběhu zatáčení by se měla zapichovat vnitřní hůlka (Reichert, 2007).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Cíle, úkoly a výzkumné otázky 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, v polovině a na konci zvládnutí jednotlivých prvků lyžařských dovedností a techniky jízdy během týdenního výcviku se zařazením optimalizovaných cvičení APA pro alpské disciplíny.

Úkoly práce:

- Nastudování české a zahraniční literatury, související s tématem bakalářské práce.
- Podání žádosti Etické komisi FTVS UK.
- 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.
- Sestavení souboru individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatáčení v alpském lyžování u dětí s MR. Nastudování a příprava možných dalších modifikací daného souboru.
- Realizace týdenního výcviku.
- Pozorování zvládnutí jednotlivých lyžařských dovedností a techniky jízdy a záznam pozorování – před, v polovině a po týdnu aplikace souboru individuálních průpravných cvičení.
- Analýza výsledků.

- Vyhodnocení aplikace souboru individuálních průpravných cvičení na lyžařském kurzu pro děti s mentálním postižením.

Výzkumné otázky:

- Jaké jsou největší výzvy pro instruktora sjezdového lyžování při výuce dětí s MR a jak lze tyto výzvy překonat?
- Dojde u většiny pozorovaných probandů ke zlepšení základních lyžařských dovedností po absolvování intenzivní šestidenní výuky sjezdového lyžování?

7 Metoda práce

Po studiu odborné české i zahraniční literatury, která se zabývá sjezdovým lyžováním a sjezdovým lyžováním zdravotně postižených, jsem navázala praktickou částí, ve které se budu zabývat sestavením souboru individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatačení v alpském lyžování u dětí s MR.

Při jeho tvorbě budou vycházet z odborných již sestavených metodik, které individuálně zmodifikuji pro každé dítě dle jeho dovedností a zkušeností se sjezdovým lyžováním.

7.1 Popis výzkumného souboru

Kohortu tvořily děti ve věku 7 až 14 let, které mají diagnózu Downův syndrom nebo diagnózu s DS podobnou 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 epileptických změn.

7.2 Sběr dat

Sběr dat probíhal před, v průběhu i na konci lyžařského kurzu organizovaným spolkem DownSyndrom CZ, z.s. v penzionu Modřín, Velká Úpa v lednu 2023. Časová dotace pro každé dítě byla za celý kurz přibližně 7 hodin výuky. Výuková jednotka trvala 55 minut.

Byl 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.

7.3 Lyžařský kurz – popis realizace

- Účastníci kurzu – členové spolku DownSyndrom CZ, z.s..
- Časové vymezení – lyžařský kurz probíhal 2. - 8. ledna 2023.
- Doprava – účastníci kurzu se dopravili individuálně. Parkoviště bylo k dispozici u ubytovacího zařízení po celou dobu pobytu.
- Ubytování a zázemí – pro pobyt během kurzu byl zvolen penzion Modřín, Velká Úpa – 124, 542 21 Pec pod Sněžkou, a to díky své bezprostřední vzdálenosti na sjezdovky. Účastníci byli ubytováni po jednotlivých rodinách tak, aby se

zabezpečil maximální komfort pro jedince s MR. Penzion byl současně vybaven oddělenou lyžárnou, dětskou hernou, saunou, vířivkou a dalšími wellness prvky.

- Stravování – probíhalo formou plné penze, tedy byly zajištěny společné snídaně, obědy a večeře. Účastníci kurzu měli k dispozici neomezenou konzumaci teplých nápojů dle sjednané domluvy. Po celou dobu pobytu byla k dispozici restaurace penzionu a stálá nabídka drobného sortimentu.
- Technické zázemí kurzu – výuka sjezdového lyžování byla realizována ve Skiportu Velká Úpa především na sjezdovkách SKI park Velká Úpa (lyžařský koberec, sjezdovka určená pro začátečníky), Modřín (530 m, dvoumístná kotva, pro mírně pokročilé) a Portášky (905 m, lanovka, sjezdovka určená pro pokročilé lyžaře). K dispozici byla SKI půjčovna a servis, které se nacházely přímo v areálu.
- Doprovodné aktivity – individuální výuka sjezdového lyžování, logopedie, FIE (Feuersteinova metoda instrumentálního obohacování), možnost individuálně stráveného volného času v dětské herně nebo wellness.
- Itinerář – viz tabulka č. 2.

Tabulka č. 2: Itinerář lyžařského kurzu

| Časové vymezení | Aktivita / program |
|-----------------|---|
| 7:00-9:00 | snídaně |
| 9:00-12:00 | individuální výuka sjezdového lyžování (sběr dat pro potřeby BP), logopedie, FIE |
| 12:00-14:00 | oběd a polední klid |
| 14:00-16:00 | individuální lyžařská výuka sjezdového lyžování (sběr dat pro potřeby BP), logopedie, FIE |
| 16:00-18:00 | individuální program |
| 18:00-20:00 | večeře |
| 21:00 | večerka |

7.4 Metody hodnocení základních lyžařských dovedností

Metoda hodnocení, kterou jsem k hodnocení jednotlivých lyžařských dovedností během lyžařského kurzu dětí s MP při výzkumu použila, bylo především zúčastněné pozorování. U této metody je cílem simultánně skloubit aktivity, které dle Hendla (2005) sledují:

- Dvojitý účel (dual purpose) - zúčastňujeme se dění a zároveň ho pozorujeme.
- Jasně uvědomění (explicit awareness) - nesmí nás nekontrolovatelně strhávat naše aktivity v terénu a ani je neutlumujeme, stále si přítom uvědomujeme dění kolem nás.
- Širokoúhlou 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.

Využila jsem Likertovu hodnotící škálu (viz tabulka č. 3) používanou ve školních zařízeních, pro zvládnutí základních i otevřených lyžařských dovedností.

Tabulka č. 3: Likertova 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. |

7.5 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).

Vyjádření EK UK FTVS je přiloženo v příloze č. 1 této bakalářské práce.

8 Výsledky

8.1 Soubor individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatáčení v alpském lyžování u dětí s mentální retardací

Soubor individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky a sjíždění v alpském lyžování u dětí s MR se podařilo sestavit tak, aby během pobytu byly zapotřebí jen drobné modifikace souboru vzhledem k proměnným faktorům, zkušenostem dítěte a stupni postižení.

1. Výstroj

Nejprve s dětmi řešíme ošacení. Vhodná volba je nedílnou součástí úspěšné hodiny a další spolupráce. Při komplikacích s ošacením se snažíme děti upozornit na fakt, že máme nutnou výstroj také, což 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, případně na začátku každého dne.

3. Skluz lyže a rovnovážné cvičení – koloběžka

Připneme si jednu lyži na nohu a druhou nohou se odrážíme od sněhu. Snažíme se sklouznout co nejdále. Vystřídáme obě nohy. Cvičení opakujeme.

4. Obraty na rovině – sluníčko

Provádíme na rovném povrchu, kde nemá dítě kam sjet. Obrat provádíme opakovanými odvraty či přívraty, tvoříme tak paprsky sluníčka. V případě čerstvě napadaného sněhu jsou stopy vidět, což může děti více motivovat.

5. Pohyb na rovině – dostihy

Posouvání, klouzání, běh na lyžích. Jde o co nejrychlejší přesun z bodu A do bodu B. Slouží k porovnání a vzájemné motivaci dětí mezi sebou. Pro zlepšení výkonu je nezbytný soupeř. Uděláme si s dětmi startovní a cílovou čáru a následně odstartuje závod.

Je nutné stanovit jasná pravidla a zamezit projevům násilí a vulgarismům. Děti je potřeba vést k respektování fair play.

6. Základní sjezdový postoj

Po provedení těchto základních cvičení sloužících k seznámení se s vlastnostmi lyží a pohybu na nich, začneme s nácvikem základního sjezdového postoje. Pomoci nám mohou pomůcky (např. pěnové žížaly, obruče, šátky), které si dítě drží či mu je drží instruktor. Pro zařazení 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. Pády

Pro zvládnutí správné techniky pádu je nutné v dítěti vzbudit pocit jistoty a zabránit strachu, který by mohlo mít. Nabízí se např. řešení za využití pěnové podložky. Ta poslouží jako bezpečná varianta prvních pádů, přičemž s postupným osvojováním dovednosti plynule přecházíme k úplnému odstranění podložky a pádům na vlastní sněhový podklad. Cílem je dosažení pádu, který bude bezpečný pro dítě v jakýchkoliv podmínkách. Pád by měl být do svahu, na hýžděové svalstvo, bez horních končetin pod tělem, aby nedošlo k frakturám.

8. Sjezd po spádnicí

Představuje jednoduchý, ale velmi důležitý úkon. Dítě musíme dostat na kopec nebo alespoň do jeho poloviny. Lyže nastavíme na šíři boků (bývá to 15 – 20 cm od sebe), špičky dáme směrem dolů ze svahu a necháme se dítě rozjet. Po krátké době ho zastavíme, nejlépe když dojede do našich rukou. Nesmíme dopustit, aby se dítě rozjelo příliš rychle, mohlo by dostat strach již na začátku výuky lyžování, což není žádoucí. Cvičení opakujeme, dokud je třeba.

9. Oboustranný přívrat

Zpočátku trénujeme na rovině či ve velmi mírném kopci. Důležité je vysvětlení principu, k tomu využijeme věc dětem blízkou a představitelnou: tubu zubní pasty. Představíme si, že pod lyžemi mají tuby, které chtějí vymáčkout. Nejprve se musí tuby dostat pod lyže – postavení lyží na vnitřních hranách, kolena tlačíme dopředu a dovnitř. Následně tuby vymáčkeme – položení lyží na skluznice a pohyb lyží po spádnicí. Toto cvičení je velmi důležitý základ pro jakýkoliv pohyb v kopci, proto ho trénujeme do plného zvládnutí dovednosti. Pro větší atraktivitu můžeme obměňovat předměty, které si mají představit pod lyžemi. Případně můžeme pod lyže nějaké předměty umístit.

10. Oboustranný přívrat – zdokonalování

Je nezbytný pro bezpečný pohyb nejen po sjezdovce. Používáme ho pro kontrolu rychlosti, ale i pro oblouky. Průpravná cvičení, která budeme dělat:

1) Pizza a hranolky

Pizza je oboustranný přívrat, kde dbáme na zahranění vnitřních hran lyží a pohyb kolenou dovnitř; zatímco hranolky představují paralelní postavení lyží při jízdě ze svahu. Vhodné je v průběhu kopce tyto dva prvky střídat a požadovat pizzu do úplného zastavení.

2) Střídat klouzavý a brzdivý pluh

Po zvládnutí oboustranného přívratu mají děti většinou problém s úplným zastavením. To je ale velmi důležité, proto ho musíme vyžadovat a trénovat jeho zlepšení.

3) Garáž

Zastavení v ohraničeném prostoru vytvořeném z holí či jiných pomůcek.

11. Vlek

Nedílnou součástí výuky na sjezdových lyžích je i jízda na vleku. Tu zařadíme v průběhu výuky oboustranného přívratu.

a. Lyžařský koberec

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 průpravná cvičení:

1. Trpasličí rytíř

Lyže dáme do paralelního postavení a snažíme se o postup krátkými kroky směrem dopředu. 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 plácnou.

b. Poma

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 nesedáme. Slouží jen jako opora, nikoli jako židle. Pro lepší vysvětlení lze použít přirovnání talířku na pomě k horké židli, přičemž sednutím na talířek by došlo ke spálení se.

2. Ruce nejsou provazy

U začínajících lyžařů je také nutné připomenout, že rukama je dobré držet se tyče, což nám pomůže k lepšímu zvládnutí jízdy.

c. Kotva

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 hole ve vnější ruce a vnitřní se držíme tyče mezi lyžaři. Při výstupu opouští kotvu jako první lyžař, který se nachází blíže do sjezdovky. Druhý lyžař poté obstará odevzdání kotvy. Začínající lyžař tak vždy opouští kotvu jako první a až následně instruktor zajistí bezpečné odevzdání kotvy. U pokročilých lyžařů můžeme zařadit i učení odevzdávání kotvy.

d. Sedačková lanovka

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 natréované 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.

12. Obloučky v pluhu a navazované

Při provádění oblouků v oboustranném přivrátu se snažíme především o přenášení váhy a rychlé snížení těžiště ve fázích vedení oblouku a následnému pomalejšímu zvedání po dokončení. Již ověřenými cvičeními jsou:

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 položením vnější ruky na koleno. Mezi oblouky se lyžaři narovnají a rozloží hmotnost na obě lyže.

2. Jednorožec

Nutnost jedné hole pro každého.

Začíná se v pluhu šikmo pod svahem, je potřeba držet vztyčenou hůl za madlo, což vypadá jako když drží 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 je 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 se provádí 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 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 svahelem. Děti začínají jízdu šikmo svahelem v základním lyžařském postoji před dráhou vymezenou kloboučky. Střídavě sbírají kloboučky jednou rukou a předávají je na druhou stranu. Mezi kloboučky se narovnají.

13. **Obloučky zastavované**

Pomohou nám v propojení již dvou natrénovaných dovedností, a to pluhu klouzavého a oblouku v 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.

14. **Jízda s holemi**

Představuje komplikovanou 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). Osobně doporučuji pomůcky, kvůli sníženému intelektu.

Dítěti dáme do každé ruky jeden bonbon, který následně musí dovézt dolů. 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 snižování 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.

8.2 Hodnocení základních lyžařských dovedností u sledovaných dětí

V následujících tabulkách sledujeme 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 úsilí všech zúčastněných.

Matěje jsme i přes vysvětlování ve vnitřním prostředí (povídání si; ukazování ostatních, jak lyžují; kreslení; ukázka videí) nepřesvědčili a na lyže se nepostavil. Dělal mu problém about si lyžařské boty, můžeme tedy předpokládat komplikace způsobené kombinací DS a PAS. Matka říká, že mu musí kupovat stejné boty i do běžného života. Na venkovní aktivity jsme ale nezanevřeli a do půlky kurzu jsme chodili na sáňky. Vždy jsme to spojili se snahou about mu boty, popřípadě lyže. Druhou polovinu bohužel odmítal i jakoukoliv aktivitu venku, kvůli zhoršenému počasí.

V tabulkách č. 4.–7. jsou uvedena hodnocení lyžařských dovedností u jednotlivých dětí na začátku, v polovině a na konci kurzovní výuky.

Emma, 7 let, DS, LMR

Tabulka č. 4: Emma, hodnocení lyžařských dovedností

| Lyžařský kurz | začátek | polovina | 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 přívrat | 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 | 5 | 3 | 3 |
| Obloučky navazované | 5 | 4 | 2 |
| Slalom | 5 | 4 | 2 |
| Jízda s holemi | 5 | 5 | 5 |

Matěj, 12 let, DS, PAS, TMR

Tabulka č. 5: Matěj, hodnocení lyžařských dovedností

| Lyžařský kurz | začátek | polovina | konec |
|-------------------------------------|---------|----------|-------|
| Vybavení | 3 | 4 | 5 |
| Pády | 4 | 4 | 4 |
| Koloběžka | 4 | 4 | 4 |
| Obrat na rovině | 5 | 5 | 5 |
| Pohyb na rovině | 5 | 5 | 5 |
| Výstup do kopce | 3 | 3 | 3 |
| Základní sjezdový postoj | 5 | 5 | 5 |
| Kontrola rychlosti | 5 | 5 | 5 |
| Oboustranný přívrát | 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 holemi | 5 | 5 | 5 |

Eliška, 13 let, DS, neurčitá MR

Tabulka č. 6: Eliška, hodnocení lyžařských dovedností

| Lyžařský kurz | začátek | polovina | 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 holemi | 3-4 | 2 | 2 |

Kryštof, 14 let, syndrom podobný DS, STMR

Tabulka č. 7: Kryštof, hodnocení lyžařských dovedností

| Lyžařský kurz | začátek | polovina | 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. |
| Zastavované obloučky | 2 | 1-2 | 1 |
| Obloučky navazované | 2 | 1 | 1 |
| Slalom | 3 | 1-2 | 1-2 |
| Jízda s holemi | 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. Součástí práce bylo samotné pozorování vybraných jedinců s mentálním postižením a jejich pokroku díky připravenému souboru cvičení.

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 říci, 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, protože boty pro děti jsou měkčí než ty pro dospělé, je 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. Emma při tréninku pádů byla zpočátku nekoordinovaná a nebyla schopna samostatně vstát. Na konci kurzu si již při pádu pod sebe nedávala ruce a sama vstávala. 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 z důvodu podkluzování lyží, 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 přivrát a kontrolu rychlosti, se 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 Emma 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. Emma mi 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 překvapená, když jsme měly poslední den lyžování „závodní dráhu“. Její nasazení do závodu přesáhlo 100 % a lyžařské dovednosti byly zvládnuty dokonale.

Matěj, jehož výchozí pozice byla věčný začátečník, kvůli kombinaci postižení DS a PAS, vyžaduje velkou dávku trpělivosti při vzájemné komunikaci, přístup k němu a jakákoliv aktivita s ním značně komplikovaná. Dle výsledků je možné vidět, že u chlapce docházelo postupem kurzu ke zhoršení, což je dáno náročností pobytu, výstupu z komfortní zóny, pobytu v novém prostředí a s novými lidmi kolem sebe. 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 obout 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, se zalekl a odmítal účast. Verbální komunikace u něho není rozvinutá, 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 u dítěte s více druhy postižení, navíc 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, proto jsme se již před začátkem domluvily, 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 byl u něho 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.

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, které 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, nedokáží ale odhadnout, 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 většinou dětí stačit nebude, nebo motivace přes odměnu. Ta funguje i za zhoršeného počasí. Za špatného počasí pomáhá i domluva na zkrácení lekce, či ponechání dítěti možnost výběru lokality, kde se bude lyžovat. Odměny jsou pro každé dítě individuální.

Pro jednoho to může být pohádka během poledního klidu, pro druhého limonáda a pro dalšího tablet ve volném čase. Je důležité přijít na to, jaká odměna, na koho platí.

Druhá otázka řešila, zda dojde u většiny pozorovaných probandů ke zlepšení základních lyžařských dovedností po absolvování intenzivní šestidenní výuky sjezdového lyžování. V příložených tabulkách (tabulka č. 3, 4, 5 a 6) můžeme vidět, že u většiny pozorovaných probandů ke zlepšení došlo. K velkému zlepšení došlo hlavně u začínající Emmy. Pokročilá Eliška a Kryštof se zlepšili, ale pokrok díky jejich dobrým počátečním dovednostem není tak výrazný. Ke výraznému zlepšení docházelo především v oblastech oboustranného přivrátu a dovedností spojených s jeho aplikací, při jízdě na vlecích a v neposlední řadě při provádění oblouku v pluhu. Ke zlepšení pouze mírnému či žádnému docházelo v oblastech pohybu na lyžích, hlavně při výstupu do kopce. U základní sjezdového postoje došlo většinou ke zlepšení v počátku kurzu, zatímco ke konci byl již chabější. Matěj se za celý lyžařský kurz ve svých lyžařských dovednostech nezlepšil. Nezlepšil se ani v dovednostech pohybu v zimním prostředí, jelikož klimatické podmínky nebyly optimální (nedostatek sněhu, špatné počasí).

Pro úplnost výzkumu jsem se rozhodla srovnat svou práci s již publikovanou literaturou na téma lyžování dětí s mentálním postižením. Zvolila jsem knihu Česká škola lyžování (Hruša, 1999). Hruša v knize mimo jiné uvádí, že pro mentálně postižené je lepší začít výuku lyžování na běžeckých lyžích, neboť díky lehčí váze lyží získají lepší rovnováhu a koordinaci. Po osvojení základních lyžařských dovedností navrhuje přesunout se na lyže sjezdové. V našem případě k výuce běžeckého lyžování nedošlo z několika důvodů. Vedlejším byl nedostatek sněhové pokrývky mimo sjezdovky, kvůli kterému nebyla možná ani demonstrace běžeckého lyžování. Primárním důvodem však bylo zacílení kurzu pouze na výuku sjezdového lyžování. Z těchto objektivních důvodů tak nebylo možné přímo porovnat obsah bakalářské práce a zmíněné knihy. Je však dobré zmínit, že porovnání efektivity osvojení lyžařských dovedností dvou kohort, kdy jedna by se učila sjezdovému lyžování bez předešlé znalosti běžeckého a druhá by plynule navazovala z běžeckého na sjezdové, považuji za přínosné a tento výzkum by mohl být proveden v samostatné práci.

ZÁVĚR

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

V teoretické části mé práce jsem se zabývala vymezením pojmu mentální postižení, rodinami s dětmi s mentálním postižením, edukací zákonných zástupců a osob se specifickými potřebami, lyžařským kurzem a výukou základních ale i specializovaných lyžařských dovedností.

Praktická část si kladla dva cíle. Hlavním cílem bylo sestavení souborů individuálních průpravných cvičení pro nácvik techniky sjíždění a zatačení v alpském lyžování u dětí s mentální retardací. Dílčím cílem byla následná aplikace vytvořeného souboru a zúčastněné pozorování předem určených lyžařských dovedností a jejich hodnocení v průběhu kurzu. Toto pozorování přineslo velmi zajímavé výsledky, se kterými v příštích letech mohu nadále pracovat.

Sjezdové lyžování podporuje psychosociální vývoj dětí s mentálním postižením. Pomáhá integrovat děti do společnosti a podporuje zlepšování sociálních dovedností, např. komunikaci. Nesmíme však zapomenout na individuální modifikaci výuky přizpůsobené potřebám každého dítěte. Závěrem tak můžeme konstatovat, že lyžování pro děti s MR je účinnou sportovní terapií.

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) 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>
- 4) Emil Open [online]. Brno, 2023 [cit. 2023-06-29].
Dostupné z: <https://www.emilopen.cz>
- 5) Gnad, Tomáš. Kapitoly z lyžování. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0241-5.
- 6) Heller, J. Fyziologie tělesné zátěže II, speciální část – třetí díl. Praha: Karolinum, 1996. 222 s. ISBN 80-7184-225-7.
- 7) Hendl, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.
- 8) Hrdlička, Michal a Vladimír Komárek. Dětský autismus. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-813-9.
- 9) Hruša, Jan., a kol. Česká škola lyžování. Lyžování zdravotně postižených. Praha: SLČR, 1999.
- 10) Chvála, Vladislav., Skorunka, David. 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>
- 11) Jedlička, R. a kol. Děti a mládež v obtížných životních situacích. Praha: Themis, 2004, str. 38.
- 12) Kutáč, P., Návrátíková, T. Cvičíme a hrajeme si na lyžích, Olomouc: Hanex, 2002.

- 13) Kutáč, Petr a Taťána Navrátková. Lyžařský kurz od A do Z: učební texty pro lyžařské instruktory. Vyd. 2. (přeprac. a dopl.). Olomouc: HANEX, 2003. ISBN 80-857-8360-6.
- 14) Lyžařské kvalifikace, Český svaz lyžařských škol [online]. Praha, 2014 [cit. 2023-05-08]. Dostupné z: <https://www.csls.cz/skoleni/lyzarske-kvalifikace/>
- 15) 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>
- 16) 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.
- 17) Pátá, Perchta Kazi. Mé dítě má autismus. Praha: Grada, 2007. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2185-9.
- 18) Prokopová, Vendula. Postižené dítě v rodině a vzájemná komunikace rodičů s profesionály [online]. 2010, 4 [cit. 2023-06-28]. Dostupné z: https://www.mnof.cz/wp-content/uploads/2015/08/postizene_dite_v_rodine_a_vzajemna_komunikace_rodicu_s_profesionaly.pdf
- 19) Psotová, Dana a Miloš Příbramský. Sjíždění a zatáčení na lyžích: česká škola lyžování. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1292-5.
- 20) Reichert, Jiří, Dalibor Musil a Matěj Najman. Lyžování: od začátků k dokonalosti. Praha: Grada, 2007. Sport extra. ISBN 978-80247-1724-1.
- 21) Reschly, Daniel J., Tracy G. Myers a Christine R. Hartel. Mental retardation: determining eligibility for social security benefits [online]. Washington, D.C.: National Academy Press, c2002 [cit. 2023-06-15]. ISBN 03-090-8323-0.
- 22) Selikowitz, Mark. Downův syndrom: definice a příčiny, vývoj dítěte, výchova a vzdělávání, dospělost. Praha: Portál, 2005. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7178-973-9.
- 23) Trávníková, Dagmar. Vybrané aplikované pohybové aktivity: Teorie a praxe. Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-6720-2.
- 24) Treml, Josef. Lyžování dětí. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0682-2.

- 25) 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.
- 26) Valenta, Milan. Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0602-6.
- 27) Vařeková, Jitka, Klára Daňová a Pavlína Nováková. Žák se speciálními vzdělávacími potřebami v tělesné výchově [online]. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022 [cit. 2023-06-19]. ISBN 978-80-246-5181-1.
- 28) Vokurka, Martin a Jan Hugo. Velký lékařský slovník. 9., aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf, c2009. Jessenius. ISBN 978-80-7345-202-5.
- 29) Vyhláška Ministerstva zdravotnictví o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. In: Praha, 2001, číslo 106.
- 30) Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: Zákony pro lidi [online]. [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>
- 31) Zákonný zástupce dítěte. In: Digitální a informační agentura [online]. Praha, 2020, 6. 11. 2020 [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://portal.gov.cz/rozcestniky/zakonny-zastupce-ditete-RZC-2>
- 32) Zbožínek, Pavel, Vojtěch Kocůrek a Kamila Zouharová. Závěrečná zpráva [online]. Jihočeský kraj, 2023, 1., 4 – 6 [cit. 2023-06-30]. Dostupné z: https://winter.emilopen.cz/documents/2023/Final_report_cs.pdf
- 33) Zdravotník zotavovacích akcí [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. 1 [cit. 2023- 06- 26]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/doporuceny-obsah-rekvalifikacniho-programu-pro-pracovni-2>

SEZNAM OBRÁZKŮ

| | |
|---|----|
| Obrázek č. 1: Bio – psycho - sociální faktory | 23 |
|---|----|

SEZNAM TABULEK

| | |
|--|----|
| Tabulka č. 1: Formy Downova syndromu (Selikowitz, 2005)..... | 17 |
| Tabulka č. 2: Itinerář lyžařského kurzu..... | 42 |
| Tabulka č. 3: Likertova hodnotící škála..... | 43 |
| Tabulka č. 4: Emma, hodnocení lyžařských dovedností..... | 53 |
| Tabulka č. 5: Matěj, hodnocení lyžařských dovedností..... | 54 |
| Tabulka č. 6: Eliška, hodnocení lyžařských dovedností | 55 |
| Tabulka č. 7: Kryštof, hodnocení lyžařských dovedností | 56 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

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

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. Rozzcvičení 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 fotografiích 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/vidcí/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: 

dne: 

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozporů** 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.

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. Jednací 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:
 1. závodník zdravotně způsobilý pro výkon sportovní činnosti v daném sportu,
 2. je zdravotně způsobilý z hlediska aktuálních zdravotně hygienických opatření,
 3. 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 vypsanych 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 (seřízené 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

Závodišť:

- 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 nejpozději 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 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 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

Závodišťe: 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 systému 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.** Znáť kontakty na Horskou službu, alebo na Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.

- 9.** Znáť 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 chování na sjezdových tratičích

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 s odstupem, 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.

