



**Evangelická teologická fakulta  
Univerzita Karlova v Praze**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Sociální aspekty a benefity spojené s jízdou na  
monoski**

Ivana Křížová

Vedoucí práce: Mgr. Michal Pařízek  
Studijní program: B 7508, Sociální práce  
Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2015



**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto písemnou bakalářskou práci s názvem „Sociální aspekty a benefity spojené s jízdou na monoski“ napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze, dne 27. července 2015

Ivana Křížová

## **Anotace**

Tato bakalářská práce má za cíl zjistit, zda a jakým způsobem ovlivňuje lyžování osob s tělesným postižením kvalitu jejich života. Vymezuje základní rozdělení pohybových vad. Zabývá se problematikou psychologie osob s tělesným postižením, definuje psychologii sportu a odtud přechází k propojení sportu a toho, jaký má význam pro osoby s tělesným postižením. Důležitou částí jsou sociální aspekty a benefity pramenící právě z lyžování na monoski. Vyzdvihuje proces socializace skrze sportovní aktivity. Teoretická část se také věnuje samotnému lyžování na monoski. Informuje o tom, pro koho je lyžování vhodné, z jakých částí se monoski, jakožto kompenzační pomůcka skládá a jak probíhá výuka lyžování. V práci jsou také uvedeny další kompenzační pomůcky, které mohou osoby s tělesným postižením využít při lyžování. V praktické části jsou uvedeny rozhovory s uživateli monoski, které informují o tom, jak tyto konkrétní respondenty lyžování na monoski ovlivnilo. Obsahuje také srovnání s výzkumy podobně zaměřených bakalářských prací. Uvádí informace o tom, na koho se mohou lidé obrátit, pokud by ráda tento sport vyzkoušeli. Příloha pak zahrnuje fotografie jednotlivých sit-ski.

## **Klíčová slova**

Sport, tělesné postižení, lyžování, monoski, socializace, psychologie sportu, psychické zdraví, fyzické zdraví

## **Abstract**

This Bachelor's thesis aims to determine whether and how skiing of persons with disabilities influence the quality of their lives. This work defines basic classification of physical defects. It deals with the issue of the psychology of people with disabilities, defines the sport psychology and then moves to the connection between sport and its influence for people with disabilities. An important part is the social aspects and benefits of skiing on the monoski. Highlights the process of socialization working through the sports activities. The theoretical part is also focused on the monoski skiing. Collecting the facts for who is monoski skiing appropriate, informs about the parts of a monoski and the course of teaching. This Bachelor's thesis also specifies other compensatory aids which persons with disabilities use for skiing. In the practical part of this thesis are interviews with users of monoski that informs how the skiing on the monoski affected these respondents. It also contains a comparison with other Bachelor's thesis which has similar topic. This Bachelor's thesis provides information about the contacts which can people use if they are interested in monoski skiing. In the annex are photographs of sit-ski which are mentioned in this work.

## **Keywords**

Sport, physical disability, skiing, monoski, socialization, psychology of sport, mental health, physical health

### **Poděkování**

Ráda bych touto cestou vyjádřila velký dík především Ing. Janu Křížovi a Mgr. Ondřeji Leblovi, kteří si vždy našli čas, abych s nimi mohla sdílet své myšlenky a nápady a trpělivě mi naslouchali. Dále také děkuji vedoucímu své práce Mgr. Michalu Pařízkovi. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala svojí rodině za její veškerou podporu.

## Obsah

Úvod.....	9
1. Vymezení tělesného postižení .....	11
2. Psychologie sportu osob s tělesným postižením .....	17
2.1 Psychologie sportu jako vědní disciplína.....	17
2.2 Psychologie osob s tělesným postižením .....	18
2.3 Význam sportu pro osoby s tělesným postižením.....	21
3. Sociální psychologie.....	24
3.1 Sociální aspekty a benefity lyžování na monoski .....	24
3.2 Sociální interakce ve sportu .....	26
3.3 Sport jako socializační činitel .....	27
4. Sportovní aktivity osob s tělesným postižením se zaměřením na lyžování .....	30
4.1 Lyžování osob s tělesným postižením.....	31
4.2 Předpoklady pro lyžování osob s tělesným postižením .....	33
4.3 Lyžování na monoski .....	33
4.3.1 Monoski .....	33
4.3.2 Jízda na monoski.....	36
4.3.3 Další typy sit-ski .....	41
5 Praktická část.....	45
5.1 Popis a cíl výzkumu .....	45
5.2 Metodika práce.....	46
5.3 Výsledné rozhovory .....	48
5.4 Shrnutí výsledků.....	54
Závěr .....	56
Použité zdroje .....	59
Přílohy.....	63

## Úvod

Osoby s tělesným postižením se během svého života střetávají s bariérami, které způsobují, že jejich plnohodnotné zapojení do společnosti není jednoduché. Existuje již mnoho prací, které se zabývají problematikou vzdělávání osob s postižením, nebo těch, které se týkají upravování či vytváření pracovních pozic pro osoby se zdravotním postižením. Já jsem se rozhodla ve své bakalářské práci věnovat tématu volného času, konkrétně sportu. Zaměřím se na to, jakým způsobem ovlivňuje sport životy osob s tělesným postižením. Jelikož je sport široký pojem, zúžila jsem svoji práci na téma lyžování na monoski. O monoski více především v kapitole 4.3.1 Monoski a v příloze obrázek č. 1.

Ke sportu s osobami s tělesným postižením jsem měla vždy blízko, dlouhé roky jsem dělala dobrovolníka v organizaci, která se věnovala plavání osob se zdravotním postižením a přes tuto aktivitu jsem se dostala k lyžování osob s tělesným postižením na monoski a biski. Ve své práci se zaměřím na lyžování na monoski a dále doplním informace i o dalších typech sit-ski, se kterými se můžeme setkat. Tento sport se v České Republice rozvíjí již přes deset let, i přesto existuje zatím velmi málo materiálů, které se lyžování osob s tělesným postižením týkají.

Hlavním cílem mé práce je zjistit, zda a jakým způsobem ovlivňuje lyžování na monoski kvalitu života osob s tělesným postižením. Menším podcílem je i shromáždění informací, které mohou poskytnout alespoň náhled na tento sport, s tím, že se pokusím dohledat organizace, na které se mohou lidé, které by lyžování na monoski a dalších typech sit-ski, obrátit a dozvědět se více.

Práce se dělí na dvě části. V první, tedy teoretické části se věnuji základním východiskům vztahujícím se k tématu bakalářské práce. Jedná se hlavně o vymezení tělesného postižení, s tím, že dále se zaměřím na základní rozdělení pohybových vad a jejich bližšímu popisu. Poté navazuji s problematikou psychologie osob s tělesným postižením a samotné psychologie sportu. Soustředím se především na to, jaký vliv má tělesné postižení na psychické a fyzické zdraví těchto osob. Jak sport působí na lidské chování, myšlení a cítění. V souvislosti s tím se zabývám také otázkou, jaký význam má



sport právě pro osoby s tělesným postižením. Následně se věnuji sociálním aspektům a benefitům lyžování pro osoby s tělesným postižením s tím, že více rozebírám problematiku sociální interakce a socializace. V teoretické části se dále věnuji samotnému lyžování na monoski, tomu, pro koho je tento sport vhodný a z čeho se monoski, jakožto kompenzační pomůcka skládá. Část mé práce je věnována samotné jízdě na monoski a tomu, jak probíhá její výuka.

Praktická část obsahuje zaznamenané rozhovory s osobami s tělesným postižením, které se věnují nebo věnovaly lyžování na monoski. Rozhovory jsou vedeny pomocí již připravených otázek. Na základě zpracovaných dat vytvořím závěr, který bude obsahovat získané informace a můj komentář. Praktická část bude rozšířena o další výzkumy, které se zabývají podobným tématem, jako tato bakalářská práce. Dále, jak jsem již výše zmínila, doplním odkazy na organizace, kde se mohou případní zájemci o lyžování na monoski dozvědět více. Práce je rozšířena o přílohu, která obsahuje fotografie jednotlivých typů sit-ski, o kterých se v ní zmiňuji.

## 1. Vymezení tělesného postižení

Hovoříme-li o tělesném postižení, dle speciálněpedagogické odborné literatury je jím míněna nápadnost, která může být trvalého či přechodného rázu a to v oblasti pohybových schopností, s permanentním nebo do značné míry patrným vlivem na kognitivní, emocionální a sociální výkony.<sup>1</sup> Marie Vítková rozsáhleji hovoří o tělesném postižení, vyjadřuje se k původu jeho vzniku, nebo k tomu, jaké části lidského těla mohou být zasaženy: „Příčinou je poškození podpůrného (nosného) nebo pohybového aparátu nebo jiné organické poškození. Tělesným postižením tedy rozumíme takové vady pohybového a nosného ústrojí, tj. kostí, kloubů, šlach i svalů a cévního zásobení, jakož i poškození nebo poruchy nervového ústrojí, jestliže se projevují porušenou hybností, ať tato poškození vznikají na základě dědičnosti, nemoci nebo úrazem.“<sup>2</sup>

Jelikož se moje práce zabývá problematikou lyžování u osob s tělesným postižením, v následujících odstavcích uvádím hlavní rozdělení pohybových vad. Toto rozdělení uznávám za vhodné hlavně z důvodu, že k lyžování osob s tělesným postižením se vztahuje několik typů kompenzačních pomůcek, které mohou využívat. Uzpůsobení jednotlivých kompenzačních pomůcek se liší právě podle typu postižení. Také jednotlivé organizace, které poskytují poradenství nebo zapůjčení jednotlivých pomůcek se mohou orientovat na různé typy lyžařů, jsou místa, kde se věnují především osobám s amputací končetin, jsou místa, kde mohou najít pomoc a spolupráci osoby s dětskou mozkovou obrnou a podobně.

### Základní rozdělení pohybových vad

Z předchozího odstavce je zřejmé, že hlavním znakem osob s tělesným postižením je omezení hybnosti – to může být celkové nebo částečné. Toto omezení hybnosti je buď prvotní (přímé postižení vlastní hybné soustavy, centrální nebo periferní nervové soustavy) nebo druhotné (jako důsledek chorob srdečních, revmatických apod., které omezují pohyb jedince).<sup>3</sup> Marie Vítková uvádí: „Tělesné postižení vzniká na základě dědičnosti, nemoci nebo úrazem.“<sup>4</sup> Nejčastěji se setkáváme s osobami

---

<sup>1</sup> Srov. VÍTKOVÁ, Somatopedické aspekty, str. 39

<sup>2</sup> VÍTKOVÁ, Somatopedické aspekty, str. 39

<sup>3</sup> Srov. Integrace [online]. 2013 [cit. 2013-09-23]. Dostupné z: <http://integace.webz.cz/telesnepostiz.html>

<sup>4</sup> VÍTKOVÁ, Paradigma somatopedie, str. 19

s diagnózou dětská mozková obrna, dále rozštěp páteře, poúrazové stavy páteře, progresivní svalová dystrofie, amputace, různé vrozené vývojové vady a některé další.

Při dělení jednotlivých pohybových vad jsem se zaměřila na dělení podle místa postižení, to jsou obrny centrální a periferní, malformace a amputace. A dále pak na dobu vzniku jednotlivých postižení, tj. zda jsou vrozené nebo vznikly po úraze nebo jako následek nemoci. Blíže se věnuji rozštěpu páteře a progresivní svalové dystrofii.

Členění podle místa postižení se mezi mnohými zabývá i Marie Vítková, která je považována za jednu z nejvýznamnějších osobností v oblasti somatopedie, tedy podoborem speciální pedagogiky, který se zabývá právě osobami s tělesným postižením, a proto ve velké míře vycházím z jejích materiálů a publikací, které jsou běžně dostupné.

V jednotlivých úsecích se také zaměřuji na stádia vývoje postižení a také pokud mi to dostupné materiály umožnily na četnost výskytu v populaci.

### **Obrny centrální a periferní**

Obrny zasahují mozek a míchu tedy centrální část a obvodové nervstvo, míněno tedy část periferní. Vzhledem ke stupni vážnosti a také kvůli rozměru dělíme obrny do více kategorií. Základní rozdělení jsou parézy a plegie. Kdy paréza znamená částečné ochrnutí a plegie ochrnutí úplné. K ochrnutí může dojít v prenatálním období, během porodu nebo zhruba do věku 4 let dítěte. Rovněž se vyskytují i případy, kdy je postižení získané v důsledku nemoci nebo úrazu, v průběhu života.<sup>5</sup>

Mezi lehčí typ poruchy, která narušuje především mozek a míchu, patří lehká mozková dysfunkce. Jedná se o to, že postižená osoba má oslabenu schopnost funkcí, které řídí, kontrolují, regulují, koordinují a integrují chování.<sup>6</sup>

Dalším příkladem jsou mozkové záněty, na základě kterých může dojít až k ochrnutí končetin. Jakmile zánět odezní, symptomy ve většině případů zmizí. Mnohem závažnější jsou situace, jež jsou způsobeny mozkovým nádorem. „Komplikovaným postižením jsou stavy po mozkových nádorech (tumor cerebri), které mohou zanechat po operaci následky v pohybové oblasti, další následky můžeme

---

<sup>5</sup> Srov. VÍTKOVÁ, Somatopedické aspekty. 2., str. 41

<sup>6</sup> Srov. VÍTKOVÁ, Somatopedické aspekty, str. 46

sledovat v oblasti řeči, kdy dochází k poruše zvané afázie,“ uvádí Marie Vítková.<sup>7</sup>

K obrně periferních nervů se vyjadřuje ve své práci Dita Zahradníčková: „Následkem poranění horní nebo dolní končetiny, kdy dochází k přerušení nebo zhmoždění nervu, může vzniknout obrna periferních nervů. Při úplném přerušení nervů končetina bezvládně visí, při částečné obrně je více nebo méně zasažena pohyblivost a svalová síla.“<sup>8</sup>

Mezi závažná centrální postižení patří dětská mozková obrna. Dětská mozková obrna (DMO) patří mezi nejčastější postižení osob s tělesným postižením. Josef Slowík uvádí: „Medicína ji definuje jako neprogresivní neurologický syndrom vyvolaný lézí<sup>9</sup> nezralého mozku.“<sup>10</sup> DMO je neprogresivní a nestacionární postižení centrálního nervového systému vedoucí k poruchám volní hybnosti, parézám nebo mimovolním pohybům. Činitele, kteří se podílejí na vzniku DMO, můžeme rozdělit na prenatální, perinatální a postnatální. Mezi prenatální (předporodní) patří například vývojové malformace, tedy vrozené vývojové odchylky, infekce, oběhové poruchy nebo přenášení v době těhotenství. Co se týče perinatálních činitelů (vztahují se k době před porodem a krátce po něm) jsou to většinou abnormální porody (porod klešťový, překotný nebo protrahovaný). Postnatální (poporodní) činitelé zahrnují především kojenecké infekce a skupiny nedonošených dětí.<sup>11</sup>

DMO můžeme rozdělovat podle tří kritérií: a) nervosvalové (spastické a nespastické), b) topografické a c) funkčně sportovní. U spastických forem se svalstvo končetin křečovitě stahuje a oslabuje. Převládá u nich forma diparetická – postižené jsou dolní končetiny, méně časté je forma hemiparetická – postižené jsou obě končetiny levé nebo pravé poloviny těla a forma kvadraparetická – postiženy jsou všechny čtyři končetiny. Může dojít také k tomu, že svalstvo zcela ochrnuje (paraplegie, hemiplegie, kvadraplegie). Dochází tedy k úplnému ochrnutí dolní části těla nebo jedné poloviny či

---

<sup>7</sup> VÍTKOVÁ, Somatopedické aspekty, str. 47

<sup>8</sup> ZAHRADNÍČKOVÁ, Psychomotorika jako podpora vývoje jedinců s tělesným postižením, str. 11

<sup>9</sup> Léze = porucha, anatomické poškození, porucha určité struktury - KOLEKTIV. Slovník cizích slov, str. 200

<sup>10</sup> SLOWÍK, Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost, str. 100

<sup>11</sup> Srov. JEŠINA, KUDLÁČEK, Aplikovaná tělesná výchova, str. 75

úplnému ochrnutí všech čtyř končetin.<sup>12</sup>

## **Amputace a malformace dolních a horních končetin**

K objasnění uvádím definici pojmu amputace, která zní: „Amputací rozumíme umělé odnětí části končetiny od trupu. Příčinou jsou úrazy, kdy k amputaci končetiny může dojít v okamžiku úrazu nebo těsně po něm, např. při autonehodách, poranění elektrickým proudem, výbušninou, při sportu apod.“<sup>13</sup>

Důvody, které vedou k rozhodnutí o amputaci končetiny, jsou různé, může to být vážné devastující poranění, nezvládnutelné infekce, nebo další projevy ohrožující život. Eis uvádí, že ovládání pahýlu závisí na jeho délce. Čím je delší, tím lépe se ovládá protéza. Existuje mnoho typů protéz, avšak pro osoby, které mají oboustrannou amputaci a nemají tak možnost užívat protézy, se doporučuje vozík. U amputace horních končetin záleží na charakteru a míře amputace. Co se týče pohybových aktivit u osob s amputací, liší se podle druhu amputace.<sup>14</sup>

Vítková se k malformaci ve své knize vyjadřuje takto: „Malformací rozumíme patologické vyvinutí různých částí těla, nejčastěji končetin. Částečné chybění končetiny označujeme jako amelie, stav, kdy končetina navazuje přímo na trup, nazýváme fokomelie. Malformace patří do skupiny vrozených vývojových vad (VVV).“<sup>15</sup>

## **Rozštěpy páteře**

Rozštěp páteře (spina bifida) patří k vrozeným vývojovým vadám. Uvádí se, že je to druhá nejčastěji rozšířená forma tělesného postižení hned po DMO. Vzniká v prvních 25 dnech těhotenství. Při této vadě se jeden či několik obratlů neuzavřou a vznikne v nich mezera, která je vyplněná různě velkým nádorovitým útvarem. Vzhledem ke ztenčené kůži v bederní oblasti může dojít ke zranění kůže a snadno se pak přidruží infekce, které někdy děti s rozštěpem podléhají. Proto se provádí

---

<sup>12</sup> Srov. SLOWÍK, Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost, str. 100

<sup>13</sup> VÍTKOVÁ, Somatopedické aspekty, str. 65

<sup>14</sup> Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením [online]. 2012 [cit. 2014-07-23]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/apa-osob-s-tp.html>

<sup>15</sup> VÍTKOVÁ, Somatopedické aspekty, str. 65

neurochirurgický zákrok, při kterém se odstraňuje nádorovitý útvar. Tato operace by se měla provádět, co nejdříve po narození. U osob s touto diagnózou může dojít až k úplnému ochrnutí dolních končetin.<sup>16</sup>

### **Progresivní svalová dystrofie**

Svalová dystrofie patří mezi primární svalová onemocnění. Objevuje se nejčastěji už v dětství, méně často pak v pubertě a vzácně v dospělosti. Projevuje se tím, že svaly postupně chudnou, ubývá svalových vláken, která se rozpadají a zanikají. Jak doktor Ondřej Ješina uvádí: „Nemoc se zpravidla nápadněji zhorší před nástupem do školy a hlavně pak v pubertě. Překoná-li osoba se svalovou dystrofií v dobré stavu hybnosti období dospívání, horší se zpravidla jen nepatrně a jsou známy případy, kdy se nemoc dlouhá léta nemění.“<sup>17</sup>

Proces ubývání svalových vláken probíhá u různých pacientů různě. Můžeme pozorovat dva typy tzv. sestupný typ a tzv. vzestupný typ. Sestupný typ začíná v oblasti ramen a odtud sestupuje přes horní končetiny, svalstvo trupu k bedernímu svalstvu, které postihuje nejvíce, a dále pak až k dolním končetinám. U vzestupného typu se nejprve objeví na svalstvu bederním a dále se pak šíří směrem vzhůru. Ondřej Ješina a Martin Kudláček tvrdí: „Zapojení do pohybových aktivit v raných stádiích postižení pomůže dětem, aby si vytvořili přátelské vztahy, které přetrvají i při zhoršování stavu. Děti by se měly seznámit s aktivitami, kterým se mohou věnovat i v pozdějších stádiích onemocnění.“<sup>18</sup>

Pokud hovoříme o výskytu této poruchy hybnosti, Marie Vítková udává, že: „Mezi svalovými chorobami vyskytujícími se v populaci zaujímají progresivní svalové dystrofie více než 50%.“<sup>19</sup>

### **Ochrnutí po poranění míchy**

---

<sup>16</sup> Srov. JEŠINA, KUDLÁČEK, Aplikovaná tělesná výchova, str. 80

<sup>17</sup> JEŠINA, KUDLÁČEK, Aplikovaná tělesná výchova, str. 80

<sup>18</sup> JEŠINA, KUDLÁČEK, Aplikovaná tělesná výchova, str. 81

<sup>19</sup> VÍTKOVÁ, Somatopedické aspekty, str. 60

Faltýnková, Kříž a Kábrtová píše, že k poškození míchy, neboli k míšní lézi dochází nejčastěji při poranění páteře po úrazu a při zlomení nebo roztržení obratlů, kterými mícha prochází, na základě toho může dojít k závažným postižením míchy. To může vést až ke ztrátě citlivosti a ochrnutí svalů. Následně se pak informace o tom, co tělo cítí pod poškozenou oblastí, do mozku nemohou dostat, a ani informace, co mozek vysílá, nemohou projít poškozenou částí míchy ke svalům a ovlivnit tak jakýkoliv pohyb. Léze může být částečná nebo úplná, podle toho, jaká je výše poranění segmentu.<sup>20</sup>

Jak je zmíněno, v závislosti na výšce léze (poškození míchy) rozeznáváme několik typů ochrnutí:

*Poúrazová chabá paréze.* Dochází k neúplnému ochrnutí dolních končetin, osoby s tímto postižením dokážou chodit o francouzských holích.

*Poúrazová paraplegii.* Jedná se o úplné ochrnutí dolních končetin, za jistých podmínek je možné naučit i chůzi v aparátech, žáci s paraplegií většinou používají vozík celodenně.

*Poúrazová kvadruplegie.* Ochrnutí dolních končetin je zde většinou úplné, ochrnutí rukou pak v různém stupni.

*Poúrazová kvadruparéza.* Toto postižení se vyskytuje velmi zřídka. Jedná se o neúplné postižení horních a dolních končetin. Stupeň postižení bývá různý, ale dolní končetiny vykazují pohyby, které lze někdy využít k postrkování vozíku, případně i k chůzi.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup>Srov. FALTÝNKOVÁ, KŘÍŽ, KÁBRTOVÁ, Cesta k nezávislosti po poškození míchy, str. 120

<sup>21</sup> JEŠINA, KUDLÁČEK. Aplikovaná tělesná výchova, str. 82

## 2. Psychologie sportu osob s tělesným postižením

V návaznosti na předchozí kapitoly bych se ráda věnovala blíže i psychologii sportu. Citát římského satirika jménem Juvenalis zní: „Ve zdravém těle zdravý duch.“<sup>22</sup> Tento citát však můžeme pojmout i tak, že zdravý duch se může projevit i na těle osob s tělesným postižením. Jde hlavně o to, zda se člověk cítí být spokojený a psychicky vyrovnaný. Jak jsem již výše zmínila, tělesné postižení může ovlivňovat psychiku jedince, tedy jeho duševní zdraví. V odkazu knihy Davida Toda se můžeme dočíst, že: „Celá staletí panuje přesvědčení o spojitosti mezi tělesným pohybem a duševním zdravím. Věda se tímto vztahem začala zabývat mnohem později a jasnější porozumění vztahu mezi tělesnými cvičeními a duševním zdravím přinesla teprve v nedávných letech (Biddle a Mutrie, 2008). Výsledky jsou povzbudivé a zástupce britského ministerstva zdravotnictví prohlásil, že: o pohybových aktivitách je třeba uvažovat nejen pro jejich terapeutické působení na duševní nemoci, ale také pro jejich dopad na duševní zdraví...účinky jsou konzistentní a přesvědčivé v celé řadě zkoumání duševního zdraví.“<sup>23</sup>

Duševní zdraví úzce souvisí s tělesným zdravím, které je také v souvislosti se zdravotním postižením ohroženo. Z průzkumů, o kterých se zmiňuje Jana Petrová ve své práci, vyplývá například riziko obezity.<sup>24</sup> Odtud opět odkaz na Toda, který informuje o tom, že: „Důkazy nasvědčují tomu, že pohybové aktivity mohou příznivě ovlivňovat duševní zdraví osob trpících celou řadou tělesných nemocí. Cvičení může ulevovat od psychické trýzně, kterou tito jedinci často prožívají v důsledku onemocnění.“<sup>25</sup>

### 2.1 Psychologie sportu jako vědní disciplína

Psychologie sportu je aplikovaná psychologická disciplína. Aplikovaná proto, že se jedná o aplikaci psychologických poznatků do sportovní praxe. Zaměřuje se na

---

<sup>22</sup> Citáty slavných osobností [online]. 2010. [cit. 2015-05-06]. Dostupné z: <http://citaty.net/autori/decimus-iunius-iuvenalis/>

<sup>23</sup> TOD, THATCHER, RAHMAN, Psychologie sportu, str. 126

<sup>24</sup> Srov. PETROVÁ, Výživa jedinců se zdravotním postižením, str. 37

<sup>25</sup> TOD, THATCHER, RAHMAN, Psychologie sportu, str. 148



osobnost sportovce, dále na to, jaký dopad má sportovní výkon na psychiku sportovce a také jaký vliv má psychika na sportovní výkon jednotlivce. Zabývá se také prevencí psychologického selhání a eliminací jeho důsledků. V neposlední řadě se věnuje posilování frustrační tolerance, tedy posilování organismu vůči zátěžovým situacím. Psychologie sportu je rovněž vědní disciplínou mezioborovou, jež je jak součástí psychologických věd, tak i součástí věd o tělesné kultuře. Zaměřuje se především na odraz sportovní činnosti, myslí se tím jak její přímé, tak i nepřímé působení na člověka.<sup>26</sup>

V publikaci autora Pavla Slepíčky se můžeme dočíst, že hlavním předmětem psychologie sportu je: „Zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka.“<sup>27</sup> Psychologie sportu se zabývá tím, jak působí sport na člověka, jaký na něj má psychologický vliv. Studuje osoby a jejich jednání vzhledem k pohybovým aktivitám. Předmět psychologie sportu také objasňuje Darya Smaliichuk ve své práci: „Předmětem psychologie sportu je zkoumání, jak myšlení, cítění a chování lidí, ovlivňuje průběh sportovní činnosti a jaký vliv na psychologické procesy a osobnost má účast ve sportu a cvičení.“<sup>28</sup>

## 2.2 Psychologie osob s tělesným postižením

Ráda bych v této části poukázala na to, že na tělesné postižení je vázáno mnoho omezení, která mohou zapříčinit dlouhodobý stres. Marie Vágnerová ve své knize Psychopatologie pro pomáhající profese zmiňuje, že případné důsledky tělesného postižení můžeme rozdělit do dvou skupin. Jako první uvádí pohybový defekt, tedy funkční handicap, který se vztahuje k fungování, chodu či činnosti těla. Druhým důsledkem je tělesná deformace, tudíž estetický handicap, jímž je míněn deformovaný zevnějšek.<sup>29</sup>

Důsledky, které má tělesné postižení na člověka, se liší také v tom, zdali je postižení vrozené, získané v raném věku, nebo získané v průběhu života. Vágnerová

---

<sup>26</sup> Srov. SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, Psychologie sport, str. 19

<sup>27</sup> SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, Psychologie sportu, str. 19

<sup>28</sup> SMALIICHUK, Psychologie sportu a mladí lidé, str. 10

<sup>29</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Psychopatologie pro pomáhající profese, str. 251

uvádí: „Vrozené postižení (resp. V raném věku získané) ovlivňuje ve větší míře vývoj dítěte, které v důsledku toho nemůže získat určité zkušenosti. Na druhé straně není tak subjektivně traumatizující, protože jedinec s vrozeným postižením je na svůj handicap adaptován. Postupně si uvědomí, že ostatní lidé mají další možnosti, které on nemá, a samozřejmě by si přál mít totéž, ale častěji si ani neumí představit, jaké konkrétní výhody by tím získal.“<sup>30</sup> Naopak postižení, které člověka postihne v průběhu života, s sebou nese mnohem větší psychické trauma. Tyto osoby totiž mohou porovnávat život před tím, než získal postižení a život poté. Mohou si být vědomi toho, o co přišli a svůj aktuální zdravotní stav za podstatně horší.<sup>31</sup> Avšak Dana Zámečnicková uvádí i o něco pozitivnější informace a tedy že: „získané postižení má vliv na reorganizaci vztahů s okolím, hledání nové budoucnosti, změnu sociálních rolí, sociálního statusu, velmi často dochází ke změně v žebříčku doposud důležitých hodnot“.<sup>32</sup>

V obou případech, jak u skupiny osob s tělesným postižením vrozeným, tak u osob, které získaly tělesné postižení v průběhu života, k tomu, aby dosáhly co nejlepšího psychického vývoje je třeba uspokojování základních lidských potřeb. Ty definoval americký psycholog Abraham Maslow a podle své teorie vytvořil pomyslnou pyramidu potřeb. Ta vychází ze základních potřeb, které jsou nutné pro přežití a pokračuje až k osobnímu růstu a seberealizaci.<sup>33</sup> Ve spodní části Maslowovy pyramidy potřeb jsou umístěny fyziologické potřeby, kterými je především jídlo, voda, kyslík, spánek a sex. V případě, že je těmto potřebám u jedince vyhověno, snaží se dosáhnout bezpečí, stabilní práce, finanční jistoty a klidného domova. Na třetím stupni by mělo docházet k uspokojování potřeb sociálních jako je družnost, sounáležitost, láska, cit, příbuzenské vztahy, rodinné vazby a členství v kolektivu. Saul Kassin uvádí, že jako další: „Následuje potřeba uznání, k níž patří touha zastávat určitý společenský status, získat úctu a uznání, dosahovat žádoucích výsledků, vybudovat si vliv či moc. Jakmile dosáhneme těchto potřeb, jsme připravení a ochotní pokračovat dál k sebeaktualizaci (seberealizaci), což je specificky lidská potřeba a je spojená s naplňováním vlastního potenciálu,“<sup>34</sup> Pokud tedy tyto základní lidské potřeby nejsou uspokojeny, může to vést

---

<sup>30</sup> VÁGNEROVÁ, Psychopatologie pro pomáhající profese, str. 162

<sup>31</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Psychopatologie pro pomáhající profese, str. 162

<sup>32</sup> OPATŘILOVÁ, ZÁMEČNÍKOVÁ, Somatopedie: texty k distančnímu vzdělávání, str. 100

<sup>33</sup> Srov. KASSIN, Psychologie, str. 409

<sup>34</sup> KASSIN, Psychologie, str. 409

k citové deprivaci jedince. Mohou se také vyskytovat poruchy vlastního sebepojetí, emoční labilita, nepřiměřené prožívání situací či jedinci chybí dostatek motivace k překonávání překážek, které ho v životě potkají. Dalším důsledkem může být precitlivělost či další neurotické potíže.<sup>35</sup>

Tělesné postižení může vést k omezení pohybové aktivity. Z tohoto vyplývá především omezení sociálního původu. Jedná se o bariéru, díky které dochází k omezenému množství i kvality různých podnětů a s tím související snížení zkušeností. „Pohybově postižený člověk nemá takovou možnost setkávat se s druhými lidmi, má obvykle i menší zkušenost s různými sociálními situacemi, resp. prostředím, a tudíž se nemůže naučit, jak se v těchto situacích chovat, nebo ví, jak by měl jednat, ale kvůli svému handicapu toho není schopen,“ uvádí Marie Vágnerová.<sup>36</sup> K tomuto bych ještě připojila vyjádření Evy Čadové a jejího kolektivu, kteří vypracovali studijní materiál týkající se metodiky práce s žákem s tělesným postižením a sociálním znevýhodněním, kde uvádí: „Tělesné postižení je spojeno kromě omezení pohybového a funkčního ještě s různými dalšími omezeními. Za jedno z nejvýraznějších bývá označováno omezení množství a do jisté míry i kvality různých podnětů a zkušeností, které představuje dlouhodobý stres a především psychosociální zátěž. Dítě s tělesným postižením se méně často dostává do společnosti jiných lidí, vrstevníků a také vůči nim díky odlišnému vývoji mnohdy zaostává v sociálních oblastech.“<sup>37</sup>

Když vezmeme v potaz jiná postižení, než tělesná, nemusí být tak nápadná a mohou se tedy projevit jenom za jistých okolností, mnohdy si jich ani nemusíme všimnout. Avšak tělesná deformace je většinou nepřehlédnutelná a má obvykle negativní, společenský význam. To, že je jedinec něčím odlišný může mít nepříznivý vliv na jeho postavení ve společnosti. Toto pak může mít za následek i to, jakým způsobem lidé s postižením zpětně reagují, jaké jsou jejich postoje a chování. „Pokud se tělesně postižený chová nežádoucím způsobem, jde často o obranu reakci na odmítání a podceňování, je nepřiměřenou odezvou člověka, který byl nadměrně frustrován a

---

<sup>35</sup> Srov. OPATŘILOVÁ, ZÁMEČNÍKOVÁ, Vliv narušené hybnosti na rozvoj osobnosti

<sup>36</sup> VÁGNEROVÁ, Psychopatologie pro pomáhající profese, str. 253

<sup>37</sup> ČADOVÁ, Metodika práce se žákem s tělesným postižením a zdravotním znevýhodněním, str. 7

stresován,“ zmiňuje ve své publikaci Psychopatologie pro pomáhající profese Marie Vágnerová.<sup>38</sup>

A právě určitá odlišnost, zřetelná například v případě estetického handicapu, může hrát velkou roli v socializaci. Tělesné postižení představuje jisté sociální znevýhodnění. Omezení pohybu má, jak již jsem výše zmínila velký vliv na nezávislost a soběstačnost jedince. Proto bývají lidé s postižením často podceňováni. Avšak to, že se jedinec špatně pohybuje, nemusí nutně znamenat, že i jeho inteligence je omezená.<sup>39</sup> Dita Zahradníčková ve své bakalářské práci mimo jiné uvádí: „Handicapovaný člověk nepopírá své zdravotní problémy, ale není ochoten přijmout fakt, že je kvůli nim postižený i sociálně. Tělesné postižení může znamenat také estetický handicap a tato ošklivost se stala příčinou neopodstatněného spojování tělesných nedostatků a špatných vlastností, jako je např. zloba, bezohlednost, zákeřnost nebo zlomyslnost.“<sup>40</sup>

### **2.3 Význam sportu pro osoby s tělesným postižením**

Jako reakci na předchozí kapitolu bych ráda zmínila to, jaké výhody a pozitivní působení může mít sport na osoby s tělesným postižením. Josef Kábele hned v úvodu první kapitoly knihy Sport vozíčkářů zmiňuje, že: „Pravidelná tělovýchovná činnost pozitivně ovlivňuje zdravotní, psychické i sociální klima vozíčkáře.“<sup>41</sup> Co se týká zdravotního stavu, díky sportu, v tomto případě díky lyžování, si člověk s postižením může udržovat tělesnou formu, zdokonalovat svoji obratnost, případně se učit novým dovednostem. Přejdeme-li k psychickému stavu, díky sportu se člověk může odreagovat, zapomenout na své starosti, užívat si volnosti, rozvíjet svoji samostatnost, soběstačnost. Sport pro něj může být cestou seberealizace, může mu dopomoci k rozvoji jeho osobnosti a schopností. Jak jsem již poznamenala, tělesné postižení může mít za důsledek určitou komplikaci v oblasti socializace. Právě sport je však v překonávání této bariéry velmi efektivní. Lidé se podobnými zdravotními komplikacemi se mohou dostat do kontaktu díky tomu, že budou sdílet stejné zájmy. Zde bych ráda citovala další úryvek textu Josefa Kábele: „Bez nadsazení lze říci, že tělesná výchova a sport přispívají

---

<sup>38</sup> VÁGNEROVÁ, Psychopatologie pro pomáhající profese, str. 253

<sup>39</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Psychopatologie pro pomáhající profese, str. 258

<sup>40</sup> ZAHRADNÍČKOVÁ, Psychomotorika jako podpora vývoje jedinců s tělesným postižením, str. 7

<sup>41</sup> KÁBELE, Sport vozíčkářů, str. 10

k možnosti žít plnohodnotný život včetně aktivního zapojení do rodinného života, pracovního procesu a společenských funkcí.<sup>42</sup>

V publikaci *Sport vozíčkářů* najdeme pět specifických cílů sportu osob s tělesným postižením, prvním z nich je rozvoj základních pohybových schopností a dovedností, jimiž je míněno například udržení rovnováhy, potřebné při balancování na lyžích a zároveň nezbytně nutné při pohybu na vozíku. Orientace v prostoru, rychlost reakce či manuální zručnost. Druhým cílem je osvojování si metod posilování, protahování a dále také kompenzačních cvičení, které může jedinec využít právě při balancování. Jako třetí a čtvrtý bod se uvádí: „3. Formování psychických vlastností, tj. volní úsilí, schopnost koncentrace, zvládání emocí, adaptace a kooperace, vyrovnání se s konfliktními situacemi, kompenzace pocitů méněcennosti atd. 4. Překonávání sociálních bariér, tj. přijetí sociálních rolí, navazování kontaktů uvnitř subpopulace zdravotně postižených, společenské kontakty zdravých a postižených, pozitivní příklad pro dosud nesportující vozíčkáře, možnost výměny zkušeností a informací, propagace dosažených výsledků, sportovní diváctví aj.“<sup>43</sup> Jako poslední cíl je zmíněna prevence v souvislosti s civilizačními chorobami. Ty mohou být způsobeny z důvodu chybějícího pohybu, nezdravého stravování, z nadměrného a trvalého stresu a dalších.<sup>44</sup>

Blíže ještě zdůrazním komentář v souvislosti se společenskou integrací a socializací z textu Zahradníčkové, která uvádí: „Bylo prokázáno, že tělovýchovné aktivity pozitivně ovlivňují plnohodnotné zapojení do společnosti a výrazně rozšiřují zónu sociálních kontaktů. Sport pomáhá odbourávat pocity méněcennosti a zbytečnosti, poruchy seberealizace. Tělesná výchova a sport umožňuje společnou participaci zdravých a postižených.“<sup>45</sup>

Problematikou sportovních a pohybových aktivit u handicapovaných studentů se ve svém výzkumu zabývá Rostislav Čichoň. Z jeho práce, ve které se dotazoval 54 studentů, vyplývá, že pohybová aktivita a sport má důležitý význam v životě osob se

---

<sup>42</sup> KÁBELE, *Sport vozíčkářů*, str. 10

<sup>43</sup> KÁBELE, *Sport vozíčkářů*, str. 10

<sup>44</sup> Srov. KÁBELE, *Sport vozíčkářů*, str. 10-11

<sup>45</sup> ZAHRADNÍČKOVÁ, *Psychomotorika jako podpora vývoje jedinců s tělesným*, str. 24

zdravotním postižením. Slouží jim jako zdroj zábavy, prožitku, naplnění volného času, setkávání se s přáteli i k vlastní seberealizaci.<sup>46</sup>

Samotný obor psychologie se zabývá v první řadě chováním, jednáním a prožíváním člověka. V kapitolách uvedených výše jsem shromáždila informace o tom, jakým způsobem mohou pohybové aktivity tyto oblasti ovlivňovat. Právě propojením sportu a psychologie se více zabývá obor psychologie sportu, který klade důraz na propojení sportovních aktivit a psychiky člověka. Lyžování na monoski je jednou ze sportovních aktivit, kterou mohou lidé s tělesným postižením vykonávat. Je to také sport, který mohou provozovat v zimě, což pro ně může být další možnost, jak se odreagovat, zdokonalovat svoji obratnost, rozvíjet svoji samostatnost a užívat si volnosti. Také mohou zažívat nové pocity související se zimní přírodou.

---

<sup>46</sup> ČIČHOŇ, Sportovní a pohybové aktivity u handicapovaných studentů, str. 180-185

### **3. Sociální psychologie**

Ve své práci hledám propojení mezi sportem, konkrétně lyžováním na monoski a tím, jak ovlivňuje utváření osobnosti, to jak ovlivňuje kvalitu života těchto lidí. Sociální psychologie a konkrétně její směr, který se více zaměřuje psychologicky, zkoumá vliv sociálních faktorů na psychické procesy lidí. Jejím hlavním předmětem je právě utváření osobnosti v sociálně stimulujících situacích.<sup>47</sup> Pro svoji práci jsem se z oblasti sociální psychologie zaměřila především na sociální aspekty a benefity lyžování na monoski, z nichž se dále věnuji více problematice sociální interakce a dále tomu, jakou hodnotu má sport, jako socializační činitel.

#### **3.1 Sociální aspekty a benefity lyžování na monoski**

Člověk jako takový je bytost sociální, a to skrze vztahy k druhým lidem, které mu zprostředkovávají vztah ke světu. S tímto úzce souvisí proces socializace. Probíhá během celého života jedince. Osvojuje si specifické lidské formy chování, jednání, jazyk, poznatky, hodnoty, kulturu a začleňuje se do společnosti. Toto vše je ovlivněno činnostmi lidí, kteří ho obklopují.

U osob s tělesným postižením má na utváření jejich života a přijímání veškerých výše zmíněných faktorů vliv právě jejich omezení motoriky, případně narušená komunikační schopnost. Z tohoto vyplývá méně sociálních zkušeností, protože jsou velmi často izolováni v rodinném kruhu, případně ve speciálních zařízeních.

S tímto souvisí aspekty, jako je izolovanost, snížená sociabilita – tedy schopnost a dovednost vstupovat do vztahů ve společnosti, problémy v utváření těchto vztahů, ztížený proces osamostatňování, jelikož u mnoha aktivit, které chce osoba s tělesným postižením provést, je zapotřebí asistence a dále například komunikační bariéra.<sup>48</sup>

Pohybové dovednosti jsou nezbytným předpokladem pro celkovou socializaci člověka. Ovlivňují jak jeho psychický, tak i fyzický stav.

---

<sup>47</sup> Srov. NAKONEČNÝ, Sociální psychologie, str. 11

<sup>48</sup> Srov. OPATŘILOVÁ, ZÁMEČNÍKOVÁ, Vliv narušené hybnosti na rozvoj osobnosti

Sport přispívá ke zlepšení situace osob se zdravotním postižením. Na jedné straně pomáhá změnit smýšlení a cítění komunit o lidech s postižením, ale také pomáhá změnit vlastní smýšlení osob s postižením. Sport mění společenské vnímání osob s postižením tím, že soustředí pozornost na jejich schopnosti. Na to, co můžou a ne na to, co nemůžou, jejich postižení odsouvá do pozadí. Pro některé je to zkušenost lidské činnosti, která jim umožňuje nabývat dovednosti, které ve finále posilují jejich sebeuvědomění potřebné k přijímání dalších životních výzev, jako je vzdělávání nebo zaměstnání. Mezi sociální benefity sportu řadíme například příležitost pro osoby s postižením k rozvíjení sociálních dovedností, navazování přátelství mimo jejich rodiny. Skrze sport se učí životně důležitým dovednostem sociálních interakcí, rozvíjení nezávislosti. Učí se také týmové práci a spolupráci, stanovování cílů, sebekázně, respektování ostatních nebo dodržování pravidel. Dává jim možnost riskovat a naučit se vyrovnávat s prohrou a neúspěchem.

Dalším benefitem, který sport poskytuje je i to, že spojuje dohromady rodiče a rodiny lidí s postižením. Sociální působení ostatních, kteří mají podobné zkušenosti, umožňuje rodinám poskytovat podporu jeden druhému a posiluje je v podpoře pozitivních změn.<sup>49</sup>

Konkrétně lyžování na monoski přináší lidem s tělesným postižením možnost sociální interakce. Jde o sociální interakci mezi lyžařem a jeho instruktorem, nebo v případě, že se lyžař účastní kurzu lyžování na monoski, i interakce s dalšími účastníky. Dalším benefitem je možnost seberealizace. Tomuto tématu se věnuje Barbora Pěkná ve své bakalářské práci, pro kterou vypracovala i výzkum, který potvrzuje, že právě lyžování může sloužit jako prostředek seberealizace. Ve shrnutí výzkumné otázky týkající se seberealizace uvádí, že: „Je naprosto jednoznačné, že všichni dotázaní respondenti seberealizace ve sportu berou jako stěžejní. Shodně uvádějí, že jim sport a jeho provozování pomohla si uvědomit, že za něco stojí, a že nejsou na světě k ničemu.“<sup>50</sup> Významným benefitem je socializace, avšak tomuto tématu se více věnuji v podkapitole Sport jako socializační činitel. Při lyžování si lyžař může určovat cíle, kterých chce dosáhnout. Může vynaložit síly k dosažení úspěchu, mohou ho potkat i nástrahy ve formě neúspěchu. V tomto mu může dopomáhat

---

<sup>49</sup> Srov. Sport and persons with disabilities

<sup>50</sup> PĚKNÁ, Lyžování jako prostředek seberealizace zdravotně postižených, str. 42



instruktor. Tím se osoba s postižením učí koordinovat s někým jiným než je jeho rodina. Postupným naplňováním cílů se lyžař může zdokonalovat, postupně osamostatňovat, a pokud mu to jeho tělesné postižení dovolí, může jeho snaha vést až k úplné samostatnosti na svahu.

### 3.2 Sociální interakce ve sportu

O sportu můžeme říct, že je nedílným společenským prvkem, který mimo jiné dává do chodu vývoj celé společnosti. Z publikace Psychologie sportu je také patrný mimo jiné vliv na rozvoj osobnosti a na společenské začleňování: „Prostřednictvím systému obecně chápaných a přijímaných hodnot sport mimo jiné podporuje vývoj a posílení identity a následně i společenskou integraci. Jak již bylo naznačeno, sport, jeho organizace, cíle a funkce vypovídají mnoho o celé společnosti, neboť sport proniká do mnohých struktur společnosti a je jejich odrazem.“<sup>51</sup>

Oudová se ve své učebnici sociální psychologie dostává k definici sociální interakce, kterou specifikuje tak, že: „Je to společná činnost, součinnost, vzájemné, přímé působení mezi lidmi.“<sup>52</sup> Vyžaduje to, aby na sebe jedinci působili vzájemně. Jeden působí na druhého. V lyžování to může mít podobu spolupráce, spolupráce ve vztahu lyžař a asistent, také podobu soutěžení – lyžaře s dalším lyžařem. Další podobou sociální interakce v lyžování na monoski je výměna informací, lyžaři si mohou mezi sebou sdělovat zkušenosti, typy a rady a zároveň je zde instruktor, který může lyžařům informace také poskytnout. Sociální interakce mohou jedince stimulovat, vést ho. Také ovlivňují člověka, chování jednoho má vliv na chování druhého.<sup>53</sup> Když to tedy přeneseme na zaměření mé práce, lyžování na monoski je sportem, ve kterém dochází ke střetu jedinců, kteří se mohou vzájemně podporovat. Toto společenské působení může ovlivňovat chování a jednání jednotlivých uživatelů, v případě této práce uživatelů monoski.

---

<sup>51</sup> SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, Psychologie sportu, str. 99

<sup>52</sup> OUDOVÁ, Sociální psychologie, str. 36

<sup>53</sup> Srov. OUDOVÁ, Sociální psychologie, str. 37

### 3.3 Sport jako socializační činitel

Socializace, tedy proces, kdy se člověk stává součástí společnosti a osvojuje si její hodnoty, normy, chování, mezilidské vztahy, celkově tedy proces učení, může probíhat i díky sportu a sportovním aktivitám. Je to postup, při kterém se naše individualita rozvíjí a to jako výsledek sociálních zkušeností, kterých jedinec nabyde. Ve sportu se skýtá mnoho možností, ve kterých se jedinec setká s komplikovanými situacemi, které musí vyřešit a projevit tak své osobnostní vlastnosti, které se rozvíjí například i skrze sport.<sup>54</sup>

#### Úloha sportu v jednotlivých oblastech socializace

Z mnoha studií je patrné, jak sport a hry ovlivňují proces socializace. Pro představu Sage a Patrikson konstatují, že: „Sportovní hry, soutěžení se svými nároky na fyzickou zdatnost a psychickou odolnost umožňují zejména dětem a mládeži vyzkoušet si například různé sociální role, respektovat daná pravidla, specifická pro jednotlivé sporty, navazovat sociální vztahy, učit se sociálním dovednostem v širším sociálním kontextu.“<sup>55</sup>

O tom, jak důležitou úlohu má cvičení u osob s postižením se můžeme dočíst v knize Davida Toda, který uvádí: „U lidí trpících chronickým onemocněním může hrát cvičení důležitou úlohu při udržování a rozvoji ztracené identity, ovládnání a zlepšování nálady i obnovení spojení jedince se sebou a ostatními.“<sup>56</sup> Zde bych ráda upřesnila význam spojení chronické onemocnění: „Chronické onemocnění řadíme do skupiny tělesným postižení, pro něž je charakteristický jejich dlouhodobý nepříznivý vliv na celou osobnost člověka.“<sup>57</sup>

Tod ve své knize dokonce předkládá citace ze studie, kterou provedli Graham a jeho kolegové v roce 2008. Tato studie se zaměřuje právě na to, jaký vliv, význam a roli má fyzická aktivita pro osoby s chronickým onemocněním. Mezi zúčastněnými byli

---

<sup>54</sup> Srov. SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, Psychologie sportu, str. 104

<sup>55</sup> SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, Psychologie sportu, str. 106

<sup>56</sup> TOD, THATCHER, RAHMAN, Psychologie sportu, str. 143

<sup>57</sup> VÍTKOVÁ, Paradigma somatopedie, str. 34

například osoby s paraplegií či osoby s poraněním mozku. Výsledky ukázaly tři směry, v nichž zúčastnění poukázali na cvičení, jako na podporu své psychické vyrovnanosti.

Takto definuje autor první oblast: „1. Cvičení chápali jako nástroj aktivního řízení nálady, který jim pomáhá zlepšit pocity energie a motivace a snížit depresi; jak poznamenal jeden z účastníků: Míval jsem sebevražedné myšlenky. Říkal jsem si: „do háje s tímhle životem, co je tohle vlastně za život?“ Proč to ale dělat? Možná takový život za moc nestojí, jenže je to život. No, je to (cvičení) lepší, než abych sedel v koutě na židli a říkal: „Jen se na mě podívejte, Bože, pomoz mi“.“<sup>58</sup>

Jak jsem již výše zmínila další oblastí, ve které se ukázalo cvičení jako nápomocné je udržování a rozvoj ztracené identity. K pochopení využiji konkrétní citaci ze studie Grahama, která přesně vystihuje to, jak může sport namotivovat člověka k jeho vlastnímu rozvoji, k tomu, že na sobě chce zapracovat a být stále lepší a lepší: „Líbilo se mi soupeřit s lidmi, kteří jsou tělesně zdatnější než já, a tak trochu si říkám: „no, když dokážu soupeřit s nimi! Rád bych byl stejně dobrý jako oni, nebo možná i lepší.“<sup>59</sup>

Třetí a pro tuto práci velmi podstatná oblast je obnovení spojení jedince se sebou a ostatními. V knize Psychologie sportu se odráží to, že mnozí lidé, kteří trpí určitým postižením, se mohou dostat do ústraní, avšak cvičení jim může právě pomoci dostat se do kontaktu s lidmi s podobnými problémy, a tak se postavit čelem svému problému a snažit se ho řešit, právě třeba za pomoci druhých. O tom více výrok ze studie: „3. Lidé s chronickým onemocněním se často dostávají do izolace, protože nemohou pracovat a účastnit se společenských akcí jako dřív. Cvičení jim pomáhalo cítit spojení s druhými i s vlastním tělem, jak dostatečně dokládá následující citace: Pravou stranu (svého těla) cítím, jakoby se pohybovala v sudu s hustým olejem. Někdy je to divné. Netušíte, kde máte ruku. Převrátíte se na bok a je to, jako byste leželi na hromadě berlí. Není to bolest v běžném smyslu, je to necitelnost. Včera jsem měl pocit,

---

<sup>58</sup> TOD, THATCHER, RAHMAN, Psychologie sportu, str. 142

<sup>59</sup> TOD, THATCHER, RAHMAN, Psychologie sportu, str. 142

že mám levou paži a nohu z kusu prkna...Když to ale rozhýbu v tělocvičně, je to o trošku lepší, víte? Pořád to není ono, ale aspoň s ní hýbu.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> TOD, THATCHER, RAHMAN, Psychologie sportu, str. 143

## **4. Sportovní aktivity osob s tělesným postižením se zaměřením na lyžování**

Již z dávné historie víme, že překonávání překážek a hledání nových cest, které vedle k přežití napomohlo k rozvoji člověka a lidského druhu. Pohyb osob s tělesným postižením má však jistá specifika, která musíme dodržovat. Je tím myšlena například termoregulace, komplikovaná dostupnost mnohých sportovišť, areálů a ubytování. Také vybavení, které je nutné k výkonu sportovních aktivit, je mnohem dražší než pro osoby běžné populace. V neposlední řadě musíme počítat s tím, že okolí, tedy (společenské, tak i architektonické překážky) stále ještě není úplně připravené.<sup>61</sup>

Sport všeobecně představuje aktivitu, která pomáhá osobám zdravotně postiženým zapojit se do společnosti. Je to pro ně prostředek integrace, který jim rovněž pomáhá vyrovnat se s jejich handicapem. Díky sportu žijí mnohem více společenským životem, dosahují lepšího postavení v zaměstnání i v rodině. Jdou příkladem svým dětem. To vše jim pomáhá překonávat jak fyzické, tak i psychické následky postižení a zvyšuje jejich tělesnou zdatnost. To vše by nejlépe mělo probíhat pod kontrolou profesionálních instruktorů.

Je také dokázáno, že tělesný i duševní stav tělesně postižených sportovců je podstatně lepší než tělesně postižených nesportovců. Údaje o tomto tvrzení můžeme najít ve výzkumu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, jež byl zpracován doc. PhDr. Jaroslavem Potměšilem a jeho kolektivem, který se nazývá „Sport zdravotně postižených osob jako faktor sociální a společenské integrace“.<sup>62</sup> Ze závěrečné zprávy vyplývá například to, že motivace k provozování sportu je stejná u zdravých i handicapovaných osob, sport je součástí hodnotového žebříčku osob s tělesným postižením, je to nejčastěji uváděná zájmová aktivita a plní v jejich životě integrační a socializační funkci.<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup> Srov. JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě

<sup>62</sup> Srov. GNAD, JANEČKA. Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 100 - Výzkumu se zúčastnilo na 62 sportovců se zdravotním postižením.

<sup>63</sup> Srov. KRAMNÝ, Sport jako prvek socializace v životě tělesně postižených

## 4.1 Lyžování osob s tělesným postižením

Díky lyžování přizpůsobenému možnostem osob s tělesným postižením se mnohým z nich naskýtají nové možnosti, které nabízejí možnost realizovat se i na sněhu. Je to pro ně způsob pohybu, který jim přináší nové prožitky, radost z pohybu, samostatnost. Lyžování je sport, při kterém berle či vozíky slouží jako sportovní vybavení. Nezdůrazňují jejich „neschopnost“, ale stejně jako zdravý lyžař užívá hůlky, sportovec s postižením má zase svou pomůcku. Právě lyžování také působí velmi dobře na psychiku postiženého.<sup>64</sup>

Český svaz tělesně postižených sportovců na svých internetových stránkách uvádí: „Na zdraví tělesně postižených působí velmi příznivě každý sport. Sport, který na psychiku postiženého působí velmi účinně, je lyžování, nejdostupnější „adrenalinový sport“, který může tělesně postižený sportovec provozovat.“<sup>65</sup>

S pohybovými aktivitami osob s tělesným postižením se můžeme již setkat na více úrovních a to na úrovni sportovní, rekreační, případně některé školy je nabízejí jako součást školní tělesné výchovy a to formou lyžařského kurzu.<sup>66</sup> Já osobně se budu věnovat alpskému, tedy sjezdovému lyžování, konkrétně lyžování na monoski, kterému se věnuje celkem velký počet osob s tělesným postižením.

### Historie lyžování osob s tělesným postižením

Tématika zimních sportů má poměrně kratší historii v porovnání se sporty letními či halovými. Důvodem tomu bylo, jak uvádí Kábele: „Obtížnější dostupnost zimních sportovních areálů, speciální materiální vybavení, kratší možnost dlouhodobé sportovní přípravy, náročnější, a to ve smyslu technickém i časovém, osvojování sportovních dovedností.“<sup>67</sup>

Záznamy z šedesátých let již evidují první zmínky o lyžování na monoski, kdy sport osob se zdravotním postižením získával vážnost. Vše začínalo lyžařskými kempy

---

<sup>64</sup> Srov. GNAD, JANEČKA, Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 100

<sup>65</sup> Český svaz tělesně postižených sportovců: Lyžování [online]. 1990-2013 [cit. 2015-04-29]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/lyzovani/o-sportu>

<sup>66</sup> Srov. JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II

<sup>67</sup> KÁBELE, Sport vozíčkářů, str. 15

a školami pro handicapované, které vznikaly v Norsku, Švédsku, Finsku, ale také ve Francii, Rakousku či Itálii.

K historii lyžování zdravotně postižených se také vyjadřuje Tomáš Gnad a uvádí: „Průkopníky lyžování vozíčkářů byly především tradiční lyžařské země (Skandinávie, Německo, USA apod.) Monoski (sjíždění vozíčkářů) bylo poprvé zařazeno do programu paralympijských her v roce 1988 v Innsbrucku.“<sup>68</sup> Historický vývoj monoski u nás je velmi bohatý, ale ne moc dlouhý. První zmínka je z roku 1988, kdy se ve Špindlerově Mlýně pořádalo Mistrovství republiky tělesně postižených a kterého se zúčastnili zástupci Rakouska a Německa.<sup>69</sup> Výuka monoski se k nám dostala až v letech 1992-1994. Gnad dále informuje, že: „Za začátek sjezdového lyžování vozíčkářů v České republice lze považovat instruktáž D. Smithové (mistryně Velké Británie) v roce 1992. Výrobu monoski u nás zahájil v roce 1993 L. Antoš ve firmě Cromon. V lednu 1994 byl uspořádán 1. ročník Moravského poháru na Červenohorském sedle.“<sup>70</sup>

Za průkopníky lyžování na monoski v České republice se považují fakulty Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Viz první kurz pro začínající lyžaře na monoski, který organizovala Univerzita Karlova v roce 1995 v Bedřichově a dále pak v Jeseníkách, který byl pod záštitou Univerzity Palackého. S Univerzitou Palackého v Olomouci úzce spolupracuje občanské sdružení Aplikované pohybové aktivity, volný čas a sport, která je první organizací, která se začala věnovat lyžování osob s tělesným postižením.<sup>71</sup> Další organizace, které se věnují lyžování na monoski jsou Centrum handicapovaných lyžařů, které začínalo jako Křižovatka života a dále Sportovní klub vozíčkářů Praha, Centrum Paraple a v neposlední řadě Jedličkův ústav v Praze.<sup>72</sup>

---

<sup>68</sup> GNAD, JANEČKA, Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 101

<sup>69</sup> Srov. JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II

<sup>70</sup> GNAD, JANEČKA, Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 101

<sup>71</sup> KVASNIČKA, Technika jízda a metodika výuky lyžování na mono-ski: Tandem-ski, str. 10

<sup>72</sup> Srov. Český svaz tělesně postižených sportovců: Historie lyžování. Český svaz tělesně postižených sportovců [online]. 1990-2013 [cit. 2014-09-15]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/lyzovani/historie>

## 4.2 Předpoklady pro lyžování osob s tělesným postižením

I přestože byl zmíněn pozitivní vliv lyžování na zdraví osob s tělesným postižením, není tento sport vhodný pro všechny. Záleží na konkrétním charakteru postižení a také na jeho možném vývoji. Je tedy nutný souhlas nebo podmíněčný souhlas lékaře s určitými omezeními.

Dále je také nutná určitá fyzická zdatnost. K tomu, aby sportovec udržel rovnováhu, je nutná síla trupu a paží, a tak je vždy nejlepší, když se osoba s tělesným postižením na zimní sezónu připravuje již předem a průběžně.<sup>73</sup> U lyžařů využívajících monoski je potřeba zaměřit se na stavbu jejich těla. Monoski lyžaři mají většinou silnou horní část těla, avšak dolní část těla vykazuje buď omezenou, nebo v krajním případě žádnou pohybovou aktivitu. Je důležité, aby byl lyžař schopen manipulovat se stabilizátory, které mu slouží především k pohybu z místa na místo, či k udržení stability na jednom místě. Fotografie stabilizátoru příkládám v příloze jako obrázek č. 2.

Také to, jaké jsou motorické schopnosti osob, které se chtějí lyžování věnovat, je důležitým prvkem, na který je potřeba zaměřit pozornost. K optimálnímu sportovnímu výkonu je potřeba kombinace prvků, jako je síla, rychlost, tedy to, jak rychle je člověk schopný reagovat na nějaký impuls a nedílnou součástí je i schopnost spolupráce.<sup>74</sup>

## 4.3 Lyžování na monoski

Ke sjezdovému lyžování osob s tělesným postižením se nejčastěji využívá monoski. Jedná se o typ lyžování, který se hodí pro osoby s handicapem, jenž jim umožňuje využití horních končetin. Nejčastěji se jedná o klienty s amputací nebo amputacemi dolních končetin, případně také o osoby s dětskou mozkovou obrnou.<sup>75</sup>

### 4.3.1 Monoski

Pod pojmem monoski se skrývá speciální sportovní náčiní, které nahrazuje fyzické postižení člověka a dává mu možnost pohybovat se na sněhu společně s lyžaři

---

<sup>73</sup> Srov. GNAD, JANEČKA, Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 102

<sup>74</sup> Srov. KVASNIČKA, Technika jízdy a metodika výuky lyžování na mono-ski, str. 34-39

<sup>75</sup> Srov. KOMÁNKOVÁ, Monoski: jedinečný sport pro handicapované. Monoski: jedinečný sport pro handicapované



bez zdravotního omezení. Dává tedy handicapovanému lyžaři možnost vyvolat příjemné pocity spojené s pohybem na sněhu, rozvíjí jeho cit pro rovnováhu a v neposlední řadě mu umožňuje pohyb v přírodním bariérovém prostředí. „Monoski je určená jak pro paraplegiky, tak tetraplegiky, pro tělesně postižené po mozkové obrně, svalové dystrofii, pro amputáře (po amputaci jedné dolní končetiny, kteří nechtějí nebo nemohou zatěžovat jejich „zdravou“ dolní končetinu, popřípadě nepoužijí jinou kompenzační pomůcku, a po oboustranné amputaci)“, uvádí Ondřej Ješina.<sup>76</sup>

Monoski se skládá ze tří hlavních částí a těmi jsou nosná konstrukce, sedačka (skořepina) a lyže (obrázek č. 1). Jedná se o jednu lyži, která se vybírá podle váhy a technické vyspělosti lyžaře, její šířka odpovídá šířce dvou standardních lyžařských vázání (obrázek č. 3 v příloze). Délka lyže se pohybuje v rozmezí 160 – 210 cm. Vhodná je kvalitní a točivá lyže. Lyže se také vybírá podle váhy lyžaře, čím je lyžař těžší, tím je lyže tvrdší.

Na lyži je upevněna v silné vázání nosná konstrukce se sedačkou – tzv. skořepinou, ve které lyžař sedí. Ta se vyrábí z materiálu kevlaru nebo sklolaminátu eventuálně karbonu, tento materiál zajišťuje bezpečnost monoski. Skořepina se skládá ze sedací části, zádové opěrky, fixačních popruhů a chrániče dolních končetin. U sedačky je ideální, když je vyrobená přímo na míru pro lyžaře, potom je pro něj jízda na monoski mnohem komfortnější.<sup>77</sup> Existuje více typů sedaček. Můžeme si zvolit buď kompaktní sedačku, kterou tvoří jeden skelet nebo sedačku kloubovou, která umožňuje pohyb mezi sedací a opěrnou částí. Jak jsem již výše zmínila součástí výbavy monoski jsou také fixační pásy, které nahrazují nefunkční svaly břicha a fixují nehybné nohy proti případnému nežádoucímu vychýlení, ke kterému může velmi snadno dojít. Veškeré tyto součástky zajišťují jak pasivní bezpečnost, což znamená bezpečnost při pádech, tak i bezpečnost aktivní.<sup>78</sup>

Nosnou konstrukci tvoří systém nosníků kloubově spojených tlumící jednotkou. Tou je nastavitelný plynokapalinový tlumič na závěsném rameni. Nosnou konstrukci tedy tvoří samotná konstrukce, neboli rám, opěrka dolních končetin, tažné zařízení pro jízdu na vleku, zařízení pro jízdu na lanovce a říditka.

---

<sup>76</sup> JEŠINA, JANEČKA. Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 16

<sup>77</sup> KVASNIČKA, Technika jízdy a metodika výuky lyžování na mono-ski: Tandem-ski, str. 14

<sup>78</sup> Srov. GNAD, JANEČKA. Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 102

Plynokapalinový tlumič slouží jako náhrada dolních končetin zdravého lyžaře. Díky němu dochází k vyrovnávání nerovností, tedy k tlumení nárazů, dále také umožňuje pohyb, který slouží k náklonu při zatáčení.<sup>79</sup>

Mezi dostupnými monoski existuje již několik typů, které se od sebe odlišují konstrukční technologií. Všechny díly jsou tvořeny z moderních materiálů, které vynikají vysokou pevností a přitom jsou velmi lehké. Jsou vyráběny tak, aby umožnili bezproblémovou jízdu na sedačkové lanovce. Velmi často, pokud se člověk rozhodne věnovat tomuto sportu, jeho monoski je mu vyrobena přímo na míru.<sup>80</sup>

Nepostradatelnou součástí jsou stabilizátory (obrázek č.2). Jsou to speciálně upravené francouzské hole, které jsou zakončeny krátkými lyžemi, jejich délka je zhruba 50 centimetrů. Liší se podle výšky lyžaře v sedu na monoski. Měly by tedy dosahovat na sníh při středně pokrčených pažích. Když člověk s jízdou na monoski začíná, je lepší nastavit stabilizátory o něco delší. Stabilizátory napomáhají k zajištění a udržení rovnováhy, při jízdě v obloucích k vyvolání impulzu při zahájení oblouku, k brzdění a k otáčení kolem osy. Lyže na stabilizátorech se dají sklopit a slouží poté k odtlačování při pohybu dopředu a dozadu. Ondřej Ješina také doplňuje, že: „Lyžičky mohou být nesklopné nebo sklopné. Sklopné dovolují použít patky lyžiček k odrážení (Flip – ski). Držadlo je montováno v pravém a menším úhlu k tyčce (cca o 15 stupňů menší). Pro tetraplegiky jsou tyto držadla tvarované.“<sup>81</sup>

Stejně jako je tomu u lyžařů bez postižení, i lyžaři s handicapem při výběru lyží musí brát v potaz jejich zkušenosti a zdatnost a dále také to, jakým směrem se chtějí v lyžování zaměřit. Průměrný lyžař by si měl pořizovat lyže odpovídající zhruba jeho tělesné výšce, ti, kteří jsou již zdatnější a mají více zkušeností, mohou zvolit i lyže o pár centimetrů delší nebo naopak. Uvedeno na příkladu, výška lyžaře je 170 centimetrů, tím pádem délka jeho lyží by se měla pohybovat v rozmezí 150 – 190 centimetrů.

Nezbytně nutné je i vázání (obrázek č. 3). Dalo by se říct, že se jedná o nejdůležitější část vybavení. Seřizujeme ho opět podle schopností lyžaře a také podle jeho váhy. Toto vše musí být řádně nastaveno, aby nedocházelo k vypínání lyží a zajistilo to bezpečnost pro lyžaře. V miniskriptech Ondřeje Ješiny můžeme vyčíst, že:

---

<sup>79</sup> KVASNIČKA, Technika jízda a metodika výuky lyžování na mono-ski: Tandem-ski, str. 19

<sup>80</sup> Srov. JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 17

<sup>81</sup> JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II, str. 18

„Vázání se skládá ze dvou částí – špičky a paty. U carvingových lyží jsou tyto části spojeny deskou, což zvyšuje funkčnost vázání, snižuje vibrace lyže a umožňuje lepší ovladatelnost lyží. Síly působící na vázání jsou obrovské, a proto se doporučuje, aby se tyto hodnoty pohybovaly od čísla 12 pro děti až k číslu 18 pro muže.“<sup>82</sup>

Dalším doplňkem pro osoby s tělesným postižením je oblečení s dostatečnými termoizolačními vlastnostmi, jelikož cévní a nervové zásobení dolních končetin, tedy prokrvování, je narušeno, musí se chránit tímto způsobem. Každý lyžař je povinen v rámci své bezpečnosti mít vždy řádně upevněnou helmu na hlavě. Lyžařské brýle by se měly pořizovat současně s helmou, aby dobře seděly, jak na helmu, tak na lyžaře. Neměli bychom opomenout ani krémy s ochranným faktorem a tyčinky na rty.<sup>83</sup>

#### **4.3.2 Jízda na monoski**

V následující části se věnuji konkrétní jízdě na monoski, při jejímž studování jsem vycházela především z knihy Ondřeje Ješiny a Zbyňka Janečka a v také z příručky, kterou sepsala Radka Bartoňová.

#### **Příprava před jízdou na svahu**

Ještě před samotnou jízdou na horském svahu, čeká účastníky kurzu lyžování na monoski průprava tzv. na suchu. Například v nějaké místnosti se lyžaři seznamují s tím, co je čeká. Jde o nácvik a průpravná cvičení, která jsou zaměřena především na koordinaci a rovnováhu, jde o to, aby si budoucí lyžaři vyzkoušeli, jak vnímají pohyby různých částí těla, jak vnímají své těžiště, případně hrany monoski. Výcvik pokračuje nácvikem pádů a přestupů z monoski do vozíku.<sup>84</sup> V přípravné fázi se také lyžař seznámí se samotnou kompenzační pomůckou monoski, dostane informace o základním zacházení s monoski, o tom, z čeho se skládá a případně, jak se obsluhuje a opravuje. Dále by měl být lyžař informován o bezpečnosti na sjezdovce a o tom, jak se bránit před úrazy. Při výběru monoski radíme mezi důležitá kritéria šíři sedačky, výšku zádové opěrky, nastavení fixačních pásů, délku sedačky, velikost rámu, úhel sezení a tlumení.<sup>85</sup> V přípravné fázi se také lyžař v případě potřeby dá do dvojice se svým asistentem, který dbá na jeho bezpečnost. Důležitá je domluva na tom, jakou míru podpory bude lyžař

---

<sup>82</sup> JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 19

<sup>83</sup> Srov. JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 20

<sup>84</sup> Srov. JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 20

<sup>85</sup> Srov. KVASNIČKA, Technika jízda a metodika výuky lyžování na mono-ski, str. 81

potřebovat. Také si vysvětlí, jakým způsobem bude jejich spolupráce fungovat, to jakým způsobem může lyžař pomoci asistentovi při jízdě a naopak, jak bude pomáhat asistent samotnému lyžaři.

### **Samotná příprava na svahu**

Při prvním tréninku se vždy vybírá místo s rovnou povrchem, aby se mohlo pokračovat v procvičování. Tato varianta se využívá především proto, že se ještě přeskočí fáze jízdy na lanovce, která je velmi fyzicky náročná. Avšak i v této fázi je možné trénovat cviky, které rozvíjí stabilitu a navykají lyžaře k tomu, co ho na lanovce čeká. Jde především o to, že lyže není stabilní a místo kol drží v ruce stabilizátory. Proto je nácvik udržení rovnováhy důležitý. Cvičením na rovném terénu se rozvíjí koordinace, rovnováha, kontrola lyží a také rotační schopnosti, které jsou potřebné k jízdě do oblouků. Trénují se pády a zvedání, rovnováha se stabilizátory, nazvedávání, posuny dopředu a dozadu odpichování vpřed, odpichování vzad a táhnutí za lano. Nacvičují se také různé polohy těla, jak ve vertikálním, předozadním, bočním a rotačním směru. Lyžař se učí vnímat hranu a posun těžiště.<sup>86</sup> Počet instruktorů, kteří pracují s jedním lyžařem, je minimálně 1:1, protože u začínajících lyžařů by se vždy mělo jednat o individuální práci.

### **Přesedání na monoski**

K přiblížení nácviku přesedání na monoski nám poslouží miniskripta Ondřeje Ješiny, kde se autor zmiňuje o přesném postupu, který je lepší dodržet, když se chce lyžař přesunout z invalidního vozíku na monoski: „Přesedání z vozíku na monoski a zpět nacvičte raději doma než na kopci. Monoski postavte vedle vozíku, odstraňte opěrku, nohy položte co nejbližší k lyži. Jedna ruka je položena na skořepině, druhá na vozíku. Přesedající se vzepře na rukou a přenesení do sedačky. Rovnováhu monoski zajišťuje instruktor nebo je opřena o zeď. Tento úkon zvládají samostatně jen silní jedinci, proto mnohem častěji pomáháte v přesunu úchopem za nohy a ruce.“<sup>87</sup>

Další možností při přesedání na monoski je přímo rovnou z auta, což probíhá podobně, jako když si osoba s handicapem přesedá z auta do vozíku. V tomto případě je však zapotřebí o něco větší síla a zručnost.

---

<sup>86</sup> Srov. KVASNIČKA, Technika jízdy a metodika výuky lyžování na mono-ski, str. 82

<sup>87</sup> JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 20

Základní poloha při jízdě na monoski se vyznačuje pokrčenými nohami, které jsou položeny na opěrce, která je k tomu speciálně určena. Stabilizátory jsou pak v úrovni boků. Těžiště těla je určeno posedem, který je dán tvarem sedačky, a polohou vázání na lyži.

### **Nácvik pádů a vstávání**

Pády by měly být základní dovednostmi, kterou je potřeba u lyžaře zafixovat jako automatickou. Koordinovaný pád je jak bezpečnostním, tak metodickým prvkem. Pokud se lyžař naučí správně dopadat, může tím zabránit zranění.<sup>88</sup>

Základní postup při pádu spočívá v tom, že si lyžař dá ruce do klína a hlavu přitáhne na trup. Pokud se však zpočátku bojí, pád se dá napodobit pomalým položením na sníh. Naučit se koordinovat pády je velice důležité. Proto je jejich výcviku nutno věnovat doopravdy důkladnou pozornost. To, že jedinec ovládne techniku pádu, znamená předně to, že tak zamezí mnohým zraněním, díky tréninku také posiluje svoji psychiku a tak je připraven čelit pádu v praxi. Při tréninku se vždy přechází z rovného terénu na mírný svah a také se vybírá místo, kde je měkký sníh, ne zledovatělý.<sup>89</sup> Nácvik pádu také napomáhá lyžaři odstranit strach a to může ovlivnit testování náročnějších cviků.

Vstávat může lyžař buď za pomoci asistenta a to tak, že lyžaře nastavíme kolmo ke spádnicí. Takto docílíme nejbezpečnější polohy. Lyžař si sklopí stabilizátory a asistent si stoupne bokem a dále pak přišlápne lyži. Lyžař poté natáhne bližší stabilizátor k asistentovi, který ho pomalými pohyby vytahuje do stabilní polohy. Když už je lyžař zkušenější může vstávat bez asistence. Jedná se také spíše o lyžaře s lehčím tělesným postižením, jako jsou paraplegici nebo lyžaři po amputaci.<sup>90</sup>

### **Jízda na vleku, na lanovce**

K jízdě na vleku či na lanovce je nejvhodnější přistoupit až tehdy, kdy lyžař perfektně ovládá rovnováhu v základní poloze. Pokud tomu takto není, je důležité, aby

---

<sup>88</sup> Srov. KVASNIČKA, Technika jízda a metodika výuky lyžování na mono-ski, str. 90

<sup>89</sup> Srov. JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 21

<sup>90</sup> Srov. BARTOŇOVÁ, Příručka výuky monoski, str. 8

instruktor a lyžař jezdili společně. Instruktor se lyžaře drží buď za sedačku, nebo pokud jsou součástí monoski řídítka, tak za ně. Ze začátku je vždy lepší, aby pomáhalo více asistentů a to tak, že jeden bude pomáhat při nástupu a druhý při výstupu z vleku. Také se nesmíme zapomenout domluvit s osobou, která ovládá vlek, aby ho zpomalila, případně úplně zastavila.

Samotný nástup na vlek probíhá tak, že se lyžař s pomocí stabilizátorů nebo instruktora dostane na nástupní místo a vlekař či instruktor poté zachytí kotvu nebo pomu za tažnou část monoski. Při jízdě na vleku je pak lyžař v základní poloze, s tím, že horní část těla má uvolněnou takovým způsobem, aby v situaci, kdy budou na vozovce určité nerovnosti, mohl vyrovnávat a tím pádem zamezit pádu. Výstup z vleku probíhá za pomoci asistenta, který vytáhne pomu nebo kotvu z tažného aparátu a dopomůže lyžaři z vleku. Pokud je již lyžující zkušenější může se odepnout sám, lehkým nakloněním na stabilizátor uvolní druhou ruku, která zatáhne za poutko a pak už musí co nejrychleji sklopit stabilizátory a opustit dojezdovou dráhu vleku. Vždy je ale lepší, aby byl i při výstupu přítomen někdo, kdo alespoň zpomalí vlek.<sup>91</sup>

Jízda na lanovce je velmi pěkně popsána v miniskriptech Ondřeje Ješiny, kde se píše: „Před prvním nastupováním na sedačkové lanovce nebo při dalších nesrovnalostech vyzkoušíme nástup nanečisto. Domluvíme se s obsluhou vleku na zpomalení nebo případné dopomoci. Zvolíme počet instruktorů k dopomoci podle zkušenosti monolyžaře a náročnosti terénu jak na horním, tak na dolním nástupišti. Lyžař najede do nástupního prostoru, pomůžeme mu s pomocí druhého instruktora vyzvednout a nasunout monoski na sedačku. Jedeme s lyžařem až na horní stanici, kde mu pomůžeme vystoupit ze sedačky.“<sup>92</sup> Důležité je také zmínit to, že než samotný lyžař najede do prostoru nástupiště, musí se odjistit pojistka, aby se mohl naklopit dopředu a sedačku tím pádem nadzdvihnout nad úroveň sedačky lanovky a ve směru jízdy. Poté dojde k tomu, že se lyžař usadí v podstatě běžně, jako ostatní lyžující. Lyžař s handicapem by měl vždy sedět uprostřed, aby jeho instruktor mohl odklopit bezpečnostní zábranu, která brání vypadnutí. Po výstupu je opět velmi důležité zajistit pojistku.<sup>93</sup>

---

<sup>91</sup> Srov. BARTOŇOVÁ, Příručka výuky monoski, str. 8

<sup>92</sup> JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 25

<sup>93</sup> Srov. BARTOŇOVÁ, Příručka výuky monoski, str. 8

## **Technika jízdy na monoski**

Nácvik jízdy na monoski by měl být prováděn nejlépe na mírnějším svahu s tím, že tento svah bude přecházet do mírného kopce, což umožní lyžaři co nejsnazší dojezd. Ze začátku je důležitá dopomoc asistenta, který je k dispozici především při brždění. Tímto se zamezí mnohým pádům a lyžař se bude cítit víc a víc jistější, čímž docílíme úplné samostatnosti. Příliš mnoho pádů hned ze začátku tréninku by také mohlo u začínajících lyžařů samotné lyžování dost znechutit. Je tedy vhodné použít například lano, které se lyžaři obváže okolo pasu.<sup>94</sup> Tato fáze výuky je časově dost náročná, avšak je lepší postupovat pomalu, aby si lyžař osvojil jízdu na monoski a na větším svahu pak nebyl nebezpečím jak pro sebe, tak pro ostatní lyžaře.<sup>95</sup>

Pokud jde o jízdu šikmo svahem, Bartoňová ve své příručce pro instruktory monoski uvádí: „Pro jízdu šikmo svahem zvolíme mírnější terén. Zopakujeme lyžaři základní postavení a popíšeme postavení v jízdě šikmo svahem. Lyže je postavena na hranu, stabilizátory pomáhají udržovat rovnováhu, směřují ve směru jízdy a jsou mírně před tělem. Váha těla je mírně přenesena ke svahu, trup směřuje mírně z kopce. Pohled směřuje ve směru jízdy. V počátku zkusíme s asistentem. Až lyžař nabude jistotu, můžeme využít lano nebo ho nechat samotného.“<sup>96</sup>

## **Nácvik oblouku**

Ze začátku je lepší provádět nácvik oblouku s pomocí asistenta, který kontroluje správné provádění pohybů. Jezdec má totiž zpočátku problém udržet rovnováhu a také určit směr jízdy. Proto asistent drží skořepinu monoski a vede lyžaře. Oblouk můžeme rozdělit do tří částí, jedná se o nasazení oblouku, vedení oblouku a ukončení. Když k tomu přidáme konkrétní provedení, tak se lyžař rozjede šikmo svahem, nasadí oblouk, provede oblouk a zakončí ho postupným zastavením do kopce. Toto je oblouk základní, pak máme oblouk ze spádnice. Oblouk ze spádnice je pro lyžaře mnohem složitější, protože se při něm musí na hranu lyže. Když lyžař zvládne oblouk jak na jednu, tak i na

---

<sup>94</sup> Srov. BARTOŇOVÁ, Příručka výuky monoski, str. 9

<sup>95</sup> Srov. JEŠINA, JANEČKA. Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 25

<sup>96</sup> BARTOŇOVÁ, Příručka výuky monoski, str. 10

druhou stranu může přejít k navazovaným obloukům. Toto je nejlepší trénovat na svahu, který je lyžaři dobře známý.<sup>97</sup>

Na závěr tohoto bloku je důležité upozornit na to, že ke každému klientovi je nutno přistupovat individuálně. Každý klient je jiný a míra postižení se tedy liší. Například osoby s dětskou mozkovou obrnou můžeme hned rozdělit do několika skupin. Osoby s hemiparetickou a kvadraparetickou formou budou lyžovat většinou pasivně, tedy za pomoci asistenta. Avšak u formy diparetické je to různé, záleží na pohyblivosti klienta.<sup>98</sup> Jelikož osoby s DMO mají narušenou rovnováhu, je nutné jednotlivá cvičení provádět s vícečetným opakováním, v porovnání například s osobami po amputaci. I proto bych ráda uvedla další typy kompenzačních pomůcek, které mohou umožnit lidem s tělesným postižením pohyb na svahu.

### **4.3.3 Další typy sit-ski**

Z dalších sportovně kompenzačních pomůcek, které využívají lyžaři se specifickými potřebami, jsem vybrala dual-ski, bi-ski, tandem-ski, kart-ski a ski-cart. U jednotlivých typů popisují, pro které osoby jsou vhodné, jaká je potřeba jejich zapojení do samotného procesu lyžování, u kterých se využívá pomoci asistenta víc a u kterých se lyžař může naučit lyžovat bez dopomoci. Dále rozebírám jednotlivé součástky, ze kterých se zařízení skládají a případně jaká specifika jsou k nim přiřazena.

#### **Dual-ski**

Dual-ski je vyvinuto pro osoby, které by měly mít zpevněnou horní část těla, dále by měly být schopny udržovat rovnováhu, tedy balancovat a jejich trup by měl být pohyblivý, s tím, že není potřeba až takové flexibility, jako u monoski. Vhodnými kandidáty pro dual-ski jsou osoby s amputací dolních končetin, dále osoby s rozštěpem páteře nebo s poraněním míchy.

Lyžař sedí ve skořepině, tedy sedačce, která je připevněná na nosný rám. Pár lyží, které jsou využity právě pro dual-ski dává širší otisk a tím i větší stabilitu, pokud opět porovnáme s monoski.<sup>99</sup> Pro větší představivost obrázek č. 4 v příloze.

---

<sup>97</sup> Srov. JEŠINA, JANEČKA, Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II., str. 29

<sup>98</sup> Srov. BARTOŇOVÁ, Příručka výuky monoski, str. 12

<sup>99</sup> Srov. <http://www.sitski.com/whatisit.htm>



## **Bi-ski**

Bi-ski jsou dalším typem vybavení přizpůsobeného pro lyžaře se speciálními problémy. Mezi nejčastější uživatele bi-ski patří osoby s amputací dolních končetin, osoby s balančním postižením, dětskou mozkovou obrnou, cévní mozkovou příhodou, svalovou dystrofií, epilepsií, mentální retardací, paralýzou či parézou, rozštěpem páteře, poraněním míchy. Dále také k uživatelům bi-ski patří osoby, které trpí progresivním či degenerativním typem postižení. Mohli dříve lyžovat jako „stojící“ lyžaři, ale postupem času se jejich zdravotní stav zhoršoval a nakonec se z nich stali lyžaři „sedící“.<sup>100</sup>

Kompenzační pomůcka bi-ski se skládá ze skořepiny, která je uzpůsobena tak, aby lyžaři poskytovala maximální podporu při balancování. Další nutnou součástí jsou popruhy, které pomáhají fixovat lyžaře a udržují ho ve vzpřímené poloze. Základní kostru bi-ski tvoří kovový rám, jehož součástí je stupačka na nohy, horní část pak slouží jako říditka pro asistenta. Hydraulický zvedák je přizpůsoben tak, aby bi-ski mohla být nasazena na sedačkovou lanovku, která dopraví lyžaře na vrchol sjezdovky. V případě, že lyžařský areál nemá sedačkovou lanovku je bi-ski vybavena i tažným zařízením na vlek, které lyžaři umožní i jízdu na kotvě vleku.

V případě, že má lyžař problémy s krčním svalstvem je bi-ski opatřena opěrkou, která krční páteř zpevňuje. Další součástí je deska s kloubem, díky níž se bi-ski může naklánět a vykrajovat tak oblouky na obě strany. Stejně jako u monoski lyžař udržuje stabilitu pomocí stabilizátorů. Zařízení bi-ski má dvě krátké, speciálně po bocích vykrojené, lyže, které dopomáhají při lyžování, přesněji řečeno právě při vykrajování oblouku.<sup>101</sup> Viz. obrázek č. 5 v příloze.

## **Tandem-ski**

Tento druh konstrukce je určen pro osoby s nejtěžším stupněm postižení. Lyžař nemusí vyvíjet žádnou aktivitu, vše závisí na činnosti asistenta. Proto u tohoto typu kompenzační pomůcky není potřeba stabilizátorů, jako tomu bylo u předchozích zařízení. Konstrukce tandem-ski se liší především tím, že asistent je připevněn pevně přímo k tandem-ski. Připevněn je ve speciálním vázání, které je uzpůsobeno pro klasickou zimní obuv. V porovnání s ostatními zařízeními je tandem-ski opatřena

---

<sup>100</sup> Srov. [http://www.adaptiveski.org/system/files/Bi-Ski\\_Adaptive\\_Exam\\_Guide.pdf](http://www.adaptiveski.org/system/files/Bi-Ski_Adaptive_Exam_Guide.pdf)

<sup>101</sup> Srov. PUDILOVÁ, Metodika výuky lyžování na bi-ski, str. 11-15

brzdami, která dávají asistentovi možnost plně ovládat tuto kompenzační pomůcku, vychází od něj tedy veškerý pohyb lyží.<sup>102</sup> Fotografie tandem-ski je na obrázku č. 6 v příloze.

### **Kart-ski**

Kart-ski je určeno pro osoby, které mohou využít své ruce, avšak nemohou dostatečně udržovat rovnováhu, která je potřeba například při využívání monoski či dual-ski. Je určeno především pro kvadruplegiky, paraplegiky či paraparetiky.

Lyžař přímo ovládá lyže pomocí dvou pák, které ovlivňují směr a rychlost jízdy. Lyžař využívající kart-ski se může velmi rychle naučit jezdit sám, avšak pro začátečníky a osoby, které mají raději větší jistotu, jsou ke kart-ski připojeny bezpečnostní řemínky, pomocí nichž koriguje asistent lyžařovo počínání.<sup>103</sup> Viz. Obrázek č. 7.

### **Ski-cart**

Další kompenzační pomůckou k lyžování kvadruplegiků, paraplegiků či paraparetiků, kteří mají problém udržovat rovnováhu v sedu je ski-cart. Na rozdíl od kart-ski jsou ke skořepině připojeny čtyři krátké lyže, které jsou dlouhé zhruba 60 až 80 centimetrů. Přední lyže a jejich způsob manipulování s nimi se dá nastavit podle typu postižení. První verzi je ovládání pomocí pák, kdy stejně jako u kart-ski ovládají jednotlivé lyže nebo v případě ski-cart mohou k ovládání sloužit pedály. Pokud chce tedy lyžař zatočit doprava nebo doleva, není k tomu potřeba žádného náklonu, tuto funkci zastávají pedály nebo páky připojené k lyžím.<sup>104</sup> K bližšímu náhledu na obrázku č. 8 v příloze.

V České republice se nejčastěji využívá klasická monoski, která je upravena tak, že na ní lyžují lyžaři, kteří nemohou používat nohy, avšak pokud jim to jejich schopnosti zajistí, mohou lyžovat samostatně. U kvadruplegiků s nižší úrovní poškození míchy v krční oblasti, je naopak větší pravděpodobnost, že se naučí lyžovat na dual-ski, která díky dvěma lyžím zajišťuje i větší stabilitu. Bi-ski, kart-ski, ski-cart a tandem-ski

---

<sup>102</sup> Srov. KVASNIČKA, Technika jízda a metodika výuky lyžování na mono-ski, str. 24

<sup>103</sup> Srov. <http://www.dualski.com/en/kartski/>

<sup>104</sup> Srov. KVASNIČKA, Technika jízda a metodika výuky lyžování na mono-ski, str. 25

jsou využívány osobami s těžším zdravotním postižením a také pro bezpečnou a příjemnou jízdu s dopomocí asistenta.

## 5 Praktická část

Jelikož mi přijde důležitý i přímý názor někoho, kdo se věnuje lyžování na monoski, případně na dalších typech sit-ski, rozhodla jsem se v této části věnovat prostor dotazníkům s osobami, které aktivně lyžují, nebo se tomuto sportu v minulosti věnovaly.

### 5.1 Popis a cíl výzkumu

Pro svůj výzkum jsem si vybrala tři osoby s tělesným postižením, které se věnují nebo věnovaly lyžování na monoski. Snažila jsem se vyhledat osoby s různými příběhy, abych tak nastínila více pohledů na téma lyžování osob s tělesným postižením. Důvodem toho, proč jsem si vybrala právě tyto osoby, bylo absolvování kurzu lyžování na monoski a biski, který jsem absolvovala v Janských Lázních, pod vedením Marka Duška.

Cílem mého výzkumu je zjistit názor osob s tělesným postižením na to, zda lyžování na monoski, případně na dalších typech sit-ski nějakým způsobem ovlivnilo kvalitu jejich života. Otázky směřuji především na oblast socializace a seberealizace, protože jsem se této problematice věnovala i v teoretické části své bakalářské práce. Ráda bych tak potvrdila, případně vyvrátila poznatky, které jsem nashromáždila. V teoretické části jsem věnovala část textu jízdě na monoski a technikám, kterými si lyžař osvojuje dovednosti potřebné k lyžování. V této části se snažím zjistit názor samotných lyžařů a objasnit, v čem vidí oni sami úskalí, nebo na co by se měl zájemce o lyžování zaměřit, na čem zapracovat, aby mu to alespoň trochu usnadnilo případný trénink. Dále mne také zajímalo, jakým způsobem se jednotliví respondenti dozvěděli o možnosti lyžování pro osoby s tělesným postižením.

Nashromážděné informace získané z dotazníků zakončím shrnutím, ve kterém se také pokusím porovnat údaje získané od jednotlivých respondentů. Dále také rozšiřuji shrnutí o dva další výzkumy, které se týkají seberealizace a socializace pomocí lyžování a sportu osob s tělesným postižením. Dále také doplňuji informace, které se týkají toho,

jak a kde vůbec začít hledat informace, když má člověk zájem lyžování na monoski a dalších sit-ski.

### **Základní výzkumné otázky:**

- 1) Jak jsi se dozvěděl/a o možnosti lyžování pro osoby s tělesným postižením?
- 2) Jak dlouho se lyžování věnuješ?
- 3) Bylo pro tebe lyžování ze začátku náročné? Pokud ano, co konkrétně bylo nejtěžší?
- 4) Pociťuješ díky lyžování nějaké změny? Zlepšení či zhoršení v nějaké konkrétní oblasti?
- 5) Co tě na tomto sportu baví? Co tě motivuje k tomu, abys ho provozoval?
- 6) Co je pro tebe při lyžování nejnáročnější?
- 7) Našel/a jsi díky tomuto sportu nové kamarády? Vídáš se s nimi i mimo zimní sezónu?
- 8) Jaké jsou plusy (výhody) a mínusy (nevýhody) tohoto sportu?
- 9) Pokud bys mohl/a doporučit lyžování ostatním, co bys jim řekl/a?

## **5.2 Metodika práce**

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu, která mi v tomto případě přišla nejvhodnější. V knize Jana Hendla najdeme citaci významného metodologa Creswell, který definuje kvalitativní výzkum tímto způsobem: „Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“<sup>105</sup> Jeho výklad je dosti obsáhlý, ale zahrnuje to, na co se chci konkrétně já zaměřit. Tedy na názory jednotlivých respondentů.

---

<sup>105</sup> HENDL, Jan. 2012. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace, str. 48

Kvalitativní výzkum má mnoho metod, kterými se mohou získávat potřebné informace. Já jsem si vybrala metodu částečně strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Tím, že jsem si zvolila tento postup, jsem se mohla zaměřit speciálně na téma lyžování a pouze na otázky, které byly důležité pro dosažení mého cíle. Velmi mi to také pomohlo v tom, aby se držela zadaného tématu, a jak uvádí Hendl: „Strukturovaný rozhovor redukuje pravděpodobnost, že se data získaná v jednotlivých rozhovorech budou výrazně strukturně lišit.“<sup>106</sup> Předtím, než jsem respondenty nechala zodpovědět své otázky, jsem je informovala o tom, čeho konkrétně se moje bakalářská práce týká a jaký je její cíl. Vzhledem k tomu, že dva ze tří respondentů mají vadu řeči, zaslala jsem jim otázky emailem, což, jak i oni sami potvrdili, bylo příjemnější, protože se mohli v klidu rozmyslet a na otázky odpovědět. Případné nejasnosti jsme obratem řešili, tím pádem vše proběhlo bez větších komplikací.

---

<sup>106</sup> HENDL, Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace, str. 173

## 5.3 Výsledné rozhovory

### Respondent č. 1

#### Anamnestické údaje:

Pohlaví: žena

Věk: 31 let

Trávení volného času, koníčky: plavání, procházky se psem, adrenalinové sporty

Diagnostické údaje: DMO – dětská mozková obrna, spastická forma

#### Rozhovor

**1) Jak jsi se dozvěděl/a o možnosti lyžování pro osoby s tělesným postižením?** Jeden kamarád z Jedličkova ústavu mi napsal, že má možnost vzít mě s sebou na kurz. Jezdil s nimi už delší dobu a tak mě nalákal.

**2) Jak dlouho se lyžování věnuješ?** Zhruba čtyři roky.

**3) Bylo pro tebe lyžování ze začátku náročné? Pokud ano, co konkrétně bylo nejtěžší?** Spíš ne, užívala jsem si od začátku to, že můžu sportovat na sněhu.

**4) Pociťuješ díky lyžování nějaké změny? Zlepšení či zhoršení v nějaké konkrétní oblasti?** Tak změna byla v tom, že jsem si konečně našla aktivitu i na zimu, plavání se sice můžu věnovat celoročně, ale takhle mám aspoň zimní zpestření.

**5) Co tě na tomto sportu baví? Co tě motivuje k tomu, abys ho provozoval?** Baví mě hlavně ta svižná jízda. Ten adrenalin.

**6) Co je pro tebe při lyžování nejnáročnější?** Protože lyžuji s asistentem, kterému věřím a který má mě má pod kontrolou, většinou to zase tolik náročné není. Pokud můj asistent chce, abych se víc snažila sama, pak je náročné všechno.

**7) Našel/a jsi díky tomuto sportu nové kamarády? Vídáš se s nimi i mimo zimní sezónu?** Mám spoustu kamarádů, se kterými se setkávám i na plavání i na lyžování. Pár nových lidí jsem poznala, ale jsme každý z jiné části České Republiky.

**8) Jaké jsou plusy (výhody) a mínusy (nevýhody) tohoto sportu?** Dostanu se na svah, to je rozhodně plus. Mínus je, že nemůžu lyžovat úplně sama. To je dost dáno mým postižením, takže to asi nikdy nezměním.

**9) Pokud bys mohl/a doporučit lyžování ostatním, co bys jim řekl/a?** Pokud chtějí zažít něco nového, adrenalinového a v zimě, tak lyžování je pro ně ideální. Ať neváhají. Upozorňuji, že je to ale i dost náročný sport. Fyzicky. A taky je při něm dost zima.



## **Respondent č. 2**

### **Anamnestické údaje:**

Pohlaví: muž

Věk: 24 let

Trávení volného času, koníčky: hokej a fotbal – jako divák, aktivně plavání, florbal, lyžování

Diagnostické údaje: DMO

### **Rozhovor**

**1) Jak jsi se dozvěděl/a o možnosti lyžování pro osoby s tělesným postižením?** Fuha, už je to dlouho, co jsem se dozvěděl o této možnosti, ale matně si vzpomínám, že to byl jeden z dobrovolníků Kontaktu bB, kdo mi o tom řekl.

**2) Jak dlouho se lyžování věnuješ?** Heh, naposledy jsem lyžoval v roce 2010.

**3) Bylo pro tebe lyžování ze začátku náročné? Pokud ano, co konkrétně bylo nejtěžší?** Ukruťně mne z toho bolely záda, jak jsem byl unavený, usnul jsem už cestou ze svahu do hotelu. Ale někde jsem četl, že teď už jsou zase monoski o něco vylepšené, tak třeba tomu dám ještě šanci.

**4) Pociťuješ díky lyžování nějaké změny? Zlepšení či zhoršení v nějaké konkrétní oblasti?** Sice už je to nějaký ten pátek, ale moc dobře si vybavuju ten pocit, tu energii, která mnou projela, když jsem poprvé sjel svah. Ještě teď z toho mám husí kůži, jak na to vzpomenu. A ještě chci dodat, že na to, abych si vůbec zalyžoval, jsem potřeboval dost sil. Nebylo to vůbec jednoduché, ze začátku seš prostě pořád na zemi. Kdybych měl větší výdrž, asi bych u aktivního lyžování zůstal delší dobu.

**5) Co tě na tomto sportu baví? Co tě motivuje k tomu, abys ho provozoval?** Je to jiný pohyb, a když máš instruktora, co se nebojí, dostaneš svoje vědomí mimo tělo, což je super, ale asi těžko tohle budu vysvětlovat člověku, co není na vozíku.

**6) Co je pro tebe při lyžování nejnáročnější?** Samotná pozice v monoski, je to hodně prapodivný posez.

**7) Našel/a jsi díky tomuto sportu nové kamarády? Vídáš se s nimi i mimo zimní sezónu?** Většinu jsem znal už z dřívějšíka.

**8) Jaké jsou plusy (výhody) a mínusy (nevýhody) tohoto sportu?** Tak postavím to do rovnice, kdy plus je ten pocit z první jízdy, mínus ta únava a bolest zad, rovná se zážitek.

**9) Pokud bys mohl/a doporučit lyžování ostatním, co bys jim řekl/a?** Ze začátku to bude hodně, ale hodně bolet a budete hodně moc unavení, není divu, bude to pro vaše tělo úplně nový pohyb, ale ta jízda stojí rozhodně za to. Nebudete litovat.

### **Respondent č. 3**

#### **Anamnestické údaje:**

Pohlaví: muž

Věk: 39 let

**Trávení volného času, koníčky:** nejvíc času i volného strávím ve svojí firmě, se svojí rodinou, kromě lyžování se věnuji i jízdě na handbike, rád cestuji

**Diagnostické údaje:** po dopravní nehodě na motorce, kdy mě srazilo protijedoucí auto, jsem odkázaný na invalidní vozík, mám ochrnutou spodní část těla

#### **Rozhovor**

**1) Jak jsi se dozvěděl/a o možnosti lyžování pro osoby s tělesným postižením?** Než se mi stal úraz, tak jsem byl vášnivým lyžařem, a tak jsem měl nějaké povědomí o tom, že monoski existují. Na internetu jsem si našel víc informací a přihlásil jsem se na kurz.

**2) Jak dlouho se lyžování věnuješ?** Dva nebo tři roky.

**3) Bylo pro tebe lyžování ze začátku náročné? Pokud ano, co konkrétně bylo nejtěžší?** Ze začátku snad všechno. Byl jsem odkázaný na asistenta, na to jsem předtím samozřejmě nebyl zvyklý, chtěla jsem hned jezdit. Než si člověk zvykne na stabilizátory, než si uvědomíte, jak moc se můžete nebo nemůžete naklonit. A ty pády. Bolelo to.

**4) Pociťuješ díky lyžování nějaké změny? Zlepšení či zhoršení v nějaké konkrétní oblasti?** Určitě změny k lepšímu. Dost jsem posiloval, jak na ruce, tak na břicho, abych se z té země vůbec zvedl, když už u mě nebude instruktor.

**5) Co tě na tomto sportu baví? Co tě motivuje k tomu, abys ho provozoval?** Motivuje mě hlavně to, že chci jezdit s rodinou do hor. Byli jsme zvyklí každou zimu lyžovat někde v zahraničí a já o to nechci připravit, jak je, tak sebe.

**6) Co je pro tebe při lyžování nejnáročnější?** Rozhodně udržet rovnováhu na monoski, jasný, mám k tomu stabilizátory, ale stačí málo a jsem na zemi. Lyžování na monoski, pokud nechcete být závislí na ostatních, je taky náročné finančně. Ale pořád

existují místa, kde si monoski můžete půjčit, v České republice jich ale není mnoho, tak se občas nedostane na všechny.

**7) Našel/a jsi díky tomuto sportu nové kamarády? Vídáš se s nimi i mimo zimní sezónu?** Určitě jsem díky těm kurzům potkal lidi s podobnými příběhy, kteří měli třeba už víc zkušeností. Poradíme si vzájemně, kam jezdit lyžovat, kde jsou pro nás vhodné podmínky a s pár z nich se vídám i mimo lyžařskou sezónu.

**8) Jaké jsou plusy (výhody) a mínusy (nevýhody) tohoto sportu?** Pro mě je hlavním plusem to, že můžu dál dělat sport, který mě vždycky bavil, sice v trošku jiné podobě, ale pořád je to lyžování. Nevýhody úplně nevidím, nebo mě teď nic nenapadá.

**9) Pokud bys mohl/a doporučit lyžování ostatním, co bys jim řekl/a?** Pro všechny, kteří se chtějí realizovat i v zimě, nebaví je sedět doma za stolem, mají zájem zažít něco, co jim dodá vítr do plachet. Určitě ta prvotní námaha stojí za to.

## 5.4 Shrnutí výsledků

Názory jednotlivých respondentů se v mnohém liší, každý podává svůj náhled, pro který je specifická životní situace, ve které se vyskytuje. Avšak je patrné, že lyžování v každém zanechalo silné emoce. To, jakým způsobem jednotlivé respondenty ovlivnilo, je rozdílné, ale shodují se na tom, že by tento sport mohli jednoznačně doporučit.

Z výzkumu vyplývá, že především u třetího respondenta má lyžování vliv především na oblast sociální. Je to pro něj důležitá součást života a jeho požitko s rodinou. U první respondentky bych vyzdvihla hlavně oblast psychickou, neboť ona vnímá lyžování především v rovině emocí a prožitků, které jí tento zimní sport poskytuje. Ráda bych upozornila i na informace, které jsem získala od klienta č. 2, protože z rozhovoru s ním nejvíce vyplývá i ta horší stránka lyžování na monoski. Ne vše, musí jít hladce hned od začátku, a proto je k tomuto sportu potřeba trpělivost. V neposlední řadě z výzkumu vyplývá, že díky lyžování na monoski se může zlepšit i fyzická zdatnost sportovce. K udržení rovnováhy na monoski je potřeba zpevnění těla.

Výzkumem týkajícím se lyžování jako prostředku seberealizace lidí se zdravotním postižením se ve své práci již zabývala Barbora Pěkná. Za hlavní cíl své práce si dala zjistit, zda lyžování ovlivňuje život těchto lidí, jejich prožívání a žití, dále pak jak je obohacuje a co jim přináší. Pomocí pěti výzkumných otázek dospěla k závěru, že seberealizace tělesně postižených osob skrze lyžování je velice důležitá. Velmi ovlivňuje jejich jak po duševní, tak po fyzické stránce. „Spokojený život mohou lidé s postižením vést, pokud jsou spokojení sami se sebou.“<sup>107</sup> K tomu jim může dopomoci seberealizace získaná při lyžování.<sup>108</sup>

Problematikou sportu, jako prvku socializace v životě osob s tělesným postižením se zase věnuje Tomáš Kramný. Z jeho výzkumu se ukázalo, že sport je jedním ze socializačních prvků v životě osob s tělesným postižením. Při dotazování na životní hodnoty respondentů se sport umístil na třetím místě, hned za zdravím a rodinou. Respondenti se rovněž vyjadřovali k tomu, co je motivuje ke sportování.

---

<sup>107</sup> PĚKNÁ, Barbora. *Lyžování jako prostředek seberealizace zdravotně postižených*, str. 44

<sup>108</sup> Srov. PĚKNÁ, Barbora. *Lyžování jako prostředek seberealizace zdravotně postižených*, str. 44

Hlavními faktory byla seberealizace, kolektiv a poznávání nových lidí, úspěch, vylepšení zdraví a kondice, využití volného času, zábava a pohyb.<sup>109</sup>

V otázce z mého dotazníku, týkající se toho, kde se respondenti dozvěděli o možnosti lyžování pro osoby s tělesným postižením, odpověděli, že od svých přátel nebo na internetu. Já níže uvádím několik možností, kde se může informovat každý, koho lyžování na monoski a dalších sit-ski zajímá. Informace jsem čerpala z webové stránky Dny na monoski.<sup>110</sup>

Jako první uvádím Katedru aplikovaných pohybových aktivit v Olomouci a Centrum aplikovaných aktivit, kteří poskytují poradenství ohledně lyžování osob s tělesným či jiným zdravotním postižením, 2x ročně pořádají kurz lyžování na monoski, rovněž zajišťují a pořádají kurzy pro zájemce o to stát se instruktorem monoski, mohou zapůjčit kompletní monoski, biski i stabilizátory pro lyžování osob s amputací a také zajišťují proškolené asistenty například pro školní lyžařské kurzy.

Centrum handicapovaných lyžařů nabízí celosezónní i víkendové či týdenní kurzy výuky na monoski, biski a ve spolupráci s Katedrou aplikovaných pohybových aktivit v Olomouci zajišťuje kurz Instruktor monoski. Stejně jako předchozí zajišťuje možnost zapůjčení kompletní monoski či biski. Také nabízí možnost věnovat se závodnímu lyžování.

Centrum Paraple organizuje kurzy lyžování na monoski, biski a kartski. S tím souvisí i to, že mohou zapůjčit kompletní monoski, biski i kartski.

Obecně prospěšná společnost KRONOS Praha zajišťuje poradenství ohledně lyžování osob s amputacemi a pořádá pro ně kurzy.

Mezi lyžařské školy, které mají vyškolené instruktory a umožňují výuku, patří například Ski Fanatic lyžařská a snowboardová škola ve Ski areálu Hlinsko v Čechách. Dále pak Newman school v Ski areálu Hlubočky u Olomouce a Rališka v Beskydech. A v neposlední řadě Yetti ski lyžařská škola ve Ski areálu Troják v Hostýnských vrších.

---

<sup>109</sup> Srov. KRAMNÝ, Sport jako prvek socializace v životě tělesně postižených, str. 34-67

<sup>110</sup> Srov. <http://www.dnynamonoski.cz/index.php?id=lyzovat>

## Závěr

Hlavním cílem mé práce bylo zjistit, zda a jakým způsobem ovlivňuje lyžování na monoski kvalitu života osob s tělesným postižením. V teoretické části jsem shromáždila data z jednotlivých knižních a internetových zdrojů, a ta jsem posléze v praktické části porovnávala s přímými zkušenostmi respondentů mého výzkumu. Díky tomu, že jsem dohledala další práce, které se týkaly problematiky, jíž jsem se zabývala i já, jsem mohla potvrdit svá východiska i dalšími výzkumy. Vycházela jsem z toho, jaká omezení mohou vznikat v případě osob s tělesným postižením. Jakým způsobem ovlivňuje handicap jejich životy, jak po psychické, tak i po fyzické stránce. A od toho jsem přecházela k výhodám, které pramení ze sportu všeobecně, ale také konkrétně z lyžování na monoski, tedy sportu, který mohou lidé s tělesným postižením realizovat v zimě.

V případě lyžování na monoski, předpokladů, které jsou podstatné při výběru tohoto sportu, součástek, ze kterých se monoski skládá a také samotné techniky lyžování na monoski, jsem narazila na problém týkající se nedostatku materiálů v českém jazyce. Avšak i přesto jsem mohla čerpat z materiálů Mgr. Ondřeje Ješiny PH.D. a PaedDr. Zbyňka Janečka, PH. D., kteří sepsali mnoho prací nebo sami konzultovali některé práce, ve kterých je téma lyžování na monoski podáno velice srozumitelně a přehledně a mně se s nimi velmi dobře pracovalo. Oni dva také představují hlavní osoby Katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého, a proto jsem jejich práci pokládala za velmi vhodnou.

Další zdroje, ze kterých jsem čerpala, uvádějí, že lyžování na monoski je sport, který může provozovat převážná většina osob s tělesným postižením, avšak ne úplně všichni. Pokud si tento sport vybere osoba, pro kterou je vhodný, může tato aktivita pozitivně působit, jak na její psychické, sociální tak i fyzické klima. Rozdílné je vnímání sportu u osob s tělesným postižením vrozeným a osob s postižením získaným. Jenom to, jakým způsobem se psychicky vyrovnávají se svým handicapem, tak i to, co jim sport přináší je jiné. Lyžování jim přináší nové podněty a zkušenosti. Zasahuje do jejich rodinného života, má možnost ovlivnit jejich společenské postavení nebo i pracovní proces.

Lyžování na monoski je sportovní aktivita, která dává lidem s pohybovými vadami možnost pohybu na sněhu. Monoski je náčiní, které je pro ně cestou k tomu, aby se mohli na svahu pohybovat společně s lyžaři bez zdravotního omezení. I když je ze začátku pro lyžaře důležitá pomoc asistenta, postupem času se může vypracovat a samostatně se pohybovat, za pomoci stabilizátorů, které mu pomáhají udržovat balanc a také jsou nezbytně nutné ke sjezdu kopce.

V rámci kvalitativního výzkumu, který jsem provedla na třech respondentech pomocí strukturovaného rozhovoru s předem určenými otázkami, jsem chtěla získat údaje, které by korespondovaly s tím, co jsem zjistila při zpracovávání teoretické části. Vycházela jsem tedy z informací, které jsem získala a na základě nich jsem pokládala otázky. Díky tomu, jsem měla možnost ověřit si, že každý provozuje tento sport z jiného důvodu, avšak pro všechny je přínosem v podobě nových zážitků, pocitů či emocí. Je patrné, že pro jednu osobu, znamená sport především adrenalin, pro druhou je to společenská záležitost, která ovlivňuje její vztah s rodinou a pro tu třetí je to zase fyzicky náročná činnost, která není určeno pro každého.

Na závěr bych ráda shrnula, že lyžování na monoski je sport, který pozitivně ovlivňuje životy lidí s tělesným postižením, kteří se zúčastnili mého výzkumu, avšak nemohu tento názor uplatnit na všechny osoby s pohybovým handicapem. Každý jsme jiný, každý má svoji vlastní individualitu, a tak i to, zdali je právě tato aktivita vhodná či ne, si musí jednotlivec ověřit sám. Díky tomu, že tento sport nabývá na popularitě, se také rozšiřují možnosti pro osoby s postižením a jejich šance zapojit se do kurzu lyžování na monoski je čím dál tím větší.

Podle mě je lyžování na monoski skvělou příležitostí, pro osoby s tělesným postižením, jak si ozvláštnit zimu. Sama jsem si mohla jednu jízdu zkusit. Byl to zvláštní pocit, když mi zafixovali spodní část těla a ta rázem, jako by k mému tělu nepatřila. Byla jsem závislá na svém asistentovi, se kterým jsem však už předtím nějakou chvíli strávila a zároveň jsem viděla, jak jezdil s ostatními, i proto jsem v něj měla velkou důvěru. Když jsme nastupovali na lanovku a všichni se na mě dívali, byla jsem z toho velmi nervózní. Ale pak, když jsem se na sjezdovce pohybovala, sjížděla jsem ji dolů společně s ostatními monoski lyžaři, ale i s lyžaři bez zdravotního omezení, mě veškerý strach opustil. Myslím si, že pohled na zimní přírodu, zasněžené stromy, i



to, že se mohou lidé s tělesným postižením pohybovat na sněhu, jim přináší nové zkušenosti, zážitky a pocity, které mohou prožívat se svými přáteli a rodinou.

Jak již z mé práce vyplývá, tento sport nemusí být vhodný pro všechny, ale pokud se po poradě s lékařem, případně s instruktorem ukáže, že je zde nějaká možnost, určitě doporučuji tento sport vyzkoušet. Existují i druhy sit-ski, které jsou vhodné i pro osoby s vysokou úrovní tělesného postižení. A pokud ani tato možnost se neukáže jako vhodná, jsou zde i další volnočasové aktivity, díky nimž se mohou osoby s tělesným postižením seberealizovat, socializovat a zajistit si tak plnohodnotný život.

## Použité zdroje

### Seznam literatury:

BARTOŇOVÁ, Radka. *Příručka výuky monoski*. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, 2012

BLAHUTKOVÁ, Marie a Miroslav SLIŽIK. *Vybrané kapitoly z psychologie sportu: publikace DSP studia* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2014 [cit. 2015-04-28]. 117 s. ISBN 978-80-210-6691-5. Dostupné z: <http://www.fsp.muni.cz/impact/knihovna/vybrane-kapitoly-z-psychologie-sportu/>. Skripta. Masarykova univerzita

ČADOVÁ, Eva. *Metodika práce se žákem s tělesným postižením a zdravotním znevýhodněním* [online]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012 [cit. 2015-04-28]. 107 s. ISBN 978-80-244-3308-0

FALTÝNKOVÁ, Zdeňka, KŘÍŽ Jiří, KÁBRTOVÁ Alena. *Cesta k nezávislosti po poškození míchy*. Praha: Svaz paraplegiků - Centrum Paraple, 2004, 83 s. ISBN 80-239-5555-1

GNAD, Tomáš a Zbyněk JANEČKA. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 239 s. ISBN 978-80-246-1587-5

HENDL, Jan. 2012. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6

JEŠINA, Ondřej a Martin KUDLÁČEK. *Aplikovaná tělesná výchova*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 180 s. ISBN 978-802-4427-386

JEŠINA, Ondřej a Zbyněk JANEČKA. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II*

KÁBELE, Josef. *Sport vozíčkářů*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1992, 196 s. ISBN 80-703-3233-6

KASSIN, Saul M. *Psychologie*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2007, xxiii, 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3

KOLEKTIV. *Slovník cizích slov*. 2. dopl. vyd. Praha: Encyklopedický dům, 1996, 366 s. ISBN 80-901-6478-1

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009, 498 s. ISBN 978-80-200-1679-9.

OPATŘILOVÁ, Dagmar a Dana ZÁMEČNÍKOVÁ. *Somatopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. Vyd. 5., rozš. a přeprac. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2007, 123 s. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, sv. 71. ISBN 978-807-3151-379

OUDOVÁ, Drahomíra. *Sociální psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita v Praze, Institut vzdělávání a poradenství, 2014, 84 s. ISBN 978-80-213-2457-2. Textová studijní opora. Česká zemědělská univerzita v Praze

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-802-4616-025

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 160 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4717-333

TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. Překlad Helena Hartlová. Praha: Grada, 2012, 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-236

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 5., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2012, 870 s. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, sv. 71. ISBN 978-802-6202-257

VÍTKOVÁ, Marie. *Paradigma somatopedie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1998, 140 s. ISBN 80-210-1953-0

VÍTKOVÁ, Marie. *Somatopedické aspekty*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006, 302 s. ISBN 80-731-5134-0

### **Absolventské práce:**

JEŠINA, Ondřej a Zbyněk JANEČKA. 2008. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II* [online]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 61 s. [cit. 2015-05-06]. ISBN 978-80-244-1887-2. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/dali-informace-cols3/literatura-v-apa.html>. Akademická práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

KRAMNÝ, Tomáš. 2007. *Sport jako prvek socializace v životě tělesně postižených* [online]. Zlín [cit. 2015-05-05]. Dostupné z: [https://dspace.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/2528/kramn%C3%BD\\_2007\\_bp.pdf?sequence=1](https://dspace.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/2528/kramn%C3%BD_2007_bp.pdf?sequence=1). Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

KVASNIČKA, Jan. *Technika jízda a metodika výuky lyžování na mono-ski: Tandem-ski*. Olomouc, 2010. Dostupné také z: <http://library.upol.cz/ar1-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=28962670404>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Martin Kudláček, Ph.D.

PĚKNÁ, Barbora. *Lyžování jako prostředek seberealizace zdravotně postižených* [online]. Olomouc, 2013 [cit. 2015-07-21]. Dostupné z: <http://theses.cz/id/t0qqyw/00172697-517471185.pdf>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Petra Jurkovičová, Ph.D.

PETROVÁ, Jana. *Výživa jedinců se zdravotním postižením* [online]. Brno, 2009 [cit. 2015-03-28]. 70 l. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/101257/lf\\_b\\_b1/BP\\_text.txt](https://is.muni.cz/th/101257/lf_b_b1/BP_text.txt).

Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Prof. MUDr. Zuzana Derflerová Brázdová, DrSc

PUDILOVÁ, Marta. *Metodika výuky lyžování na bi-ski*. Olomouc, 2013. Dostupné také z: <http://theses.cz/id/d5qpdz/00180469-134761243.pdf>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Ondřej Ješina Ph.D.

SMALIICHUK, Darya. 2014. *Psychologie sportu a mladí lidé* [online]. Praha [cit. 2015-05-05]. Dostupné z: [https://www.vse.cz/vskp/42083\\_psychologie\\_sportu\\_a%C2%A0mladi\\_lide](https://www.vse.cz/vskp/42083_psychologie_sportu_a%C2%A0mladi_lide). Bakalářská práce. Vysoká škola ekonomická v Praze. Vedoucí práce PhDr. Zuzana Hubinková, PhD.

ZAHRADNÍČKOVÁ, Dita. 2007. *Psychomotorika jako podpora vývoje jedinců s tělesným postižením* [online]. Brno [cit. 2015-05-06]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/59867/pef\\_b/Bakalarka\\_cislo\\_2.pdf](https://is.muni.cz/th/59867/pef_b/Bakalarka_cislo_2.pdf). Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Prof. PhDr. Marie Vítková, CSc

#### **Internetové zdroje:**

BARTOŇOVÁ, Radka. *Dny na monoski* [online]. 2015 [cit. 2015-07-22]. Dostupné z: <http://www.dynamonoski.cz/index.php?id=lyzovat>

ČIČHOŇ, Rostislav. *Studentská vědecká konference: Sportovní a pohybové aktivity u handicapovaných studentů* [online]. Vyd. 1. Praha: Matfyzpress, 2002, 508 s. [cit. 2015-07-21]. ISBN 80-858-6384-7. Dostupné z: [http://is.muni.cz/el/1451/jaro2009/bp213/um/sport\\_postizeni.pdf](http://is.muni.cz/el/1451/jaro2009/bp213/um/sport_postizeni.pdf). Výzkum. Univerzita Karlova v Praze

DOSTÁL, Jiří. *Český svaz tělesně postižených sportovců: Historie lyžování. Český svaz tělesně postižených sportovců* [online]. 1990-2013 [cit. 2014-09-15]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/lyzovani/historie>

HORTEUR, Francois. *Tessier SitSki Technology: Kart-ski*. [www.dualski.com](http://www.dualski.com) [online]. 2015 [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: <http://www.dualski.com/en/kartski/>

KOMÁNKOVÁ, Jana. *Monoski: jedinečný sport pro handicapované. Monoski: jedinečný sport pro handicapované* [online]. 2011, č. 14 [cit. 2015-05-05]. Dostupné z: <http://www.protisedi.cz/article/monoski-jedinecny-sport-pro-handicapovane>

KUDLÁČEK, Martin. *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením* [online]. 2012 [cit. 2014-07-23]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/apa-osob-s-tp.html>

MULHOLLAND, Elizabeth. *Sport and persons with disabilities: Fostering inclusion and well-being. United Nations* [online]. 2014 [cit. 2015-07-21]. Dostupné z: [http://www.un.org/wcm/webdav/site/sport/shared/sport/SDP%20IWG/Chapter5\\_SportandDisability.pdf](http://www.un.org/wcm/webdav/site/sport/shared/sport/SDP%20IWG/Chapter5_SportandDisability.pdf)

OPATŘILOVÁ, Dagmar a Dana ZÁMEČNÍKOVÁ. *Podpora rozvoje hybnosti osob s tělesným postižením: Vliv narušené hybnosti na rozvoj osobnosti* [online]. Brno, 2014 [cit. 2015-07-21]. ISBN 978-80-210-7611-2. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps14/hybnost/web/pages/02-02-vliv.html>. E-publikace. Masarykova Univerzita v Brně

PSIA – ROCKY MOUNTAIN – AASI, *Adaptive exam guide for bi-ski: Types of Disabilities Common to Bi-Skiers. Adaptive Sports Program New Mexico* [online]. 2011 [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: [http://www.adaptiveski.org/system/files/Bi-Ski\\_Adaptive\\_Exam\\_Guide.pdf](http://www.adaptiveski.org/system/files/Bi-Ski_Adaptive_Exam_Guide.pdf)

REDAKCE ČSTPS, *Český svaz tělesně postižených sportovců: Lyžování* [online]. 1990-2013 [cit. 2015-04-29]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/lyzovani/o-sportu>

REDAKCE SIT SKI, *Sit Ski: What is Adaptive Skiing and Sports?* [www.sitski.com](http://www.sitski.com) [online]. 2014 [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: <http://www.sitski.com/whatisit.htm>

## Přílohy



Obrázek č. 1 – monoski

Zdroj: JEŠINA, JANEČKA. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II.*



Obrázek č. 2 – stabilizátory

Zdroj: JEŠINA, JANEČKA. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II.*



Obrázek č. 3 – vázání na monoski

Zdroj: JEŠINA, JANEČKA. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II.*



Obrázek č. 4 – dual-ski

Zdroj: HORTEUR, <http://www.dualski.com/en/tempo-uniski-dualski/>



Obrázek č. 5 – bi-ski

Zdroj: JEŠINA, <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sportovni-kompenzani-pomcky.html>



Obrázek č. 6 – tandem-ski

Zdroj: KVASNIČKA, *Technika jízda a metodika výuky lyžování na mono-ski: Tandem-ski*





Obrázek č. 7 – kart-ski

Zdroj: HORTEUR, <http://www.dualski.com/en/kartski/>



Obrázek č. 8 – ski-cart

Zdroj: KVASNIČKA, *Technika jízda a metodika výuky lyžování na mono-ski: Tandem-ski*

**Pro větší představu níže uvádím odkazy videí, které mohou o něco více přiblížit lyžování na monoski:**

<https://www.youtube.com/watch?v=eWo0hsTRZO4>

<https://www.youtube.com/watch?v=e6tWWjgfcWc>