

## **Abstrakt**

### **Název práce:**

Výcvik začátečnicků na monoski

### **Title:**

Training on monoski for beginners

Diplomová práce charakterizuje typy míšních poranění a jejich důsledky na motoriku postiženého v závislosti na segmentu míchy, který je poraněn a rozsahu jeho poranění. Dále rozděluje zdravotně postižené dle jejich funkčních schopností na kvadruplegiky, kvadruparetiky a paraparetiky s paraplegiky.

Specifikuje základní metodickou řadu výcviku lyžování začátečnicků na monoski. Z této metodické řady stanovuje základní problémy tohoto výcviku. Pro výcvik charakterizuje možné doplňky a úpravy monoski pro ulehčení výcviku. Tyto doplňky a úpravy dále rozebírá dle vhodnosti použití pro odstranění základních obtíží ve výcviku a odkazuje na jejich nejvhodnější použití

### **CÍL PRÁCE:**

Pomocí úprav a doplňků monoski usnadnit výcvik začátečnicků.

### **METODY:**

Případová studie možností využití doplňků a úprav monoski pro nácvik specifických dovedností a možností odstranění problémů ve výuce.

### **VÝSLEDKY:**

Ze základní metodické řady jsme stanovili čtyři základní problémy ve výcviku začátečnicků na monoski. Sestavili jsme seznam možných úprav a doplňků monoski, u kterých jsme stanovili vhodnost použití pro korekci jednotlivých problémů. Díky správnému využití těchto pomůcek lze usnadnit výcvik začátečnicků na monoski.

### **KLÍČOVÁ SLOVA:**

Zdravotní postižení, sjezdové lyžování postižených, monoski, metodika lyžování, problémy ve výcviku.