

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra sportů v přírodě

Výcvik lezení nevidomých dětí na přírodních terénech

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Ladislav Vomáčko

Zpracovala:
Gabriela Součková

PRAHA 2007

ABSTRAKT

Název

Výuka lezení nevidomých dětí na přírodních terénech

Rock climbing for blind children

Cíle práce: Sestavení metodiky lezení nevidomých dětí na přírodních terénech a její ověření v praxi pomocí metody pozorování.

Metoda: Program výcviku byl sestaven podle metodiky výuky lezení zdravých dětí a byla modifikována dle speciálních potřeb nevidomých dětí. Pro studii daného problému a tvorbu metodického plánu byla zvolena metodologie nazvaná: Návrh a demonstrace. Ke korekci metodiky výuky lezení byla zvolena metoda pozorování.

Výsledky pozorování byly podrobně zaznamenány a případné rozlišnosti od návrhu byly upraveny dle dané situace a schopností lezců.

Výsledky: Informují o tréninkovém procesu lezení nevidomých dětí na skále. Poukazují na pozitiva integrace dětí s handicapem a zařazení do sportovních aktivit outdoorového typu.

Klíčová slova: pohybové aktivity nevidomých, integrace, pohybová představa, koordinace pohybu, lezení, komunikace.

Děkuji Mgr. Ladislavu Vomáčkovi za odborné vedení magisterské práce, za cenné metodické připomínky a podnětné návrhy, které mi poskytl při zpracování práce a všem, kteří přispěli k jejímu dokončení.

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedenou literaturu.

V Praze.....*12.9.*.....2007

Součková Gabriela

Handwritten signature of Gabriela Součková in blue ink.

Svoluji k zapůjčení své magisterské práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:

Číslo obč. průkazu:

Datum vypůjčení:

Poznámka:

ABSTRAKT	4
1. ÚVOD	8
2. REŠERŠE LITERATURY	10
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	15
4. CHARAKTERISTIKA LEZENÍ A SPECIFIKA PROBLEMATIKY NEVIDOMÝCH	16
4. 1. PEDAGOGICKÉ HLEDISKO LEZENÍ	17
4. 2. ZRAKOVÝ ANALYZÁTOR	17
4. 2. 1. <i>Slabozrakost</i>	18
4. 2. 2. <i>Zbytky zraku</i>	18
4. 2. 3. <i>Nevidomost</i>	18
4. 3. PROSTOROVÁ A POHYBOVÁ ORIENTACE NEVIDOMÝCH	18
4. 3. 1. <i>Hlavní zásady výchovy prostorové orientace samostatného pohybu</i>	19
4. 3. 2. <i>Význam zrakového analyzátoru pro orientaci a pohyb</i>	20
4. 3. 3. <i>Zásada cílevědomého prolínání výchovy prostorové orientace samostatného pohybu s činnostmi zrakově postiženého</i>	20
4. 3. 4. <i>Zásada bdělé pozornosti</i>	21
4. 3. 5. <i>Zásada kompenzační funkce ostatních smyslů</i>	22
4. 4. HMATOVÉ VNÍMÁNÍ	23
4. 4. 1. <i>Hmatový výcvik nohy</i>	24
4. 4. 2. <i>Odhad vzdáleností</i>	24
4. 4. 3. <i>Výchova ke vnímání sklonu dráhy</i>	25
5. METODOLOGIE	26
6. PRAKTICKÁ ČÁST	28
6. 1. SEŠTAVENÍ LEZECKÉ SKUPINY	29
6. 2. ZÁSADY VÝCVIKU	29
6. 3. CHŮZE A VEDENÍ NEVIDOMÉHO V NEROVNÉM TERÉNU	30
6. 3. 1. <i>Role průvodce</i>	31
6. 3. 2. <i>Shrnutí zásad pohybu v přírodě a v nerovném terénu</i>	31
6. 4. ZÁSADY KOMUNIKACE S NEVIDOMOU OSOBOU	32
6. 5. PREVENCE POŠKOZENÍ ZBYTKŮ ZRAKU	33
6. 6. PREVENCE ÚRAZU HLAVY	33
6. 7. ORGANIZAČNÍ NÁROČNOST VÝUKY LEZENÍ NA SKÁLE	34
6. 7. 1. <i>Výběr skály</i>	35
6. 7. 2. <i>Způsob jištění</i>	35
6. 7. 3. <i>Oblékání sedacího úvazku</i>	36
6. 7. 4. <i>Navazování</i>	38
6. 7. 5. <i>Rozsvícení před lezením a po lezení</i>	40
6. 7. 6. <i>Prohlédnutí skály</i>	41
6. 7. 7. <i>Popis cesty</i>	42
6. 8. METODIKA VÝCVIKU LEZENÍ NA SKÁLE	43
6. 8. 1. <i>Metody výcviku dle typu zrakového omezení</i>	43
6. 8. 2. <i>Nácvik lezeckého kroku</i>	45
6. 8. 3. <i>Fixace správných pohybových vzorců</i>	46
6. 9. POHYBOVÉ PŘEDSTAVY	46
6. 9. 1. <i>Jak se leze nevidomým</i>	48
6. 9. 2. <i>Základní druhy chytů a jejich úchopy</i>	49
6. 9. 3. <i>Stupy</i>	51
6. 9. 4. <i>Technika lezení</i>	51
6. 10. JIŠTĚNÍ, SPOUŠTĚNÍ A SLAŇOVÁNÍ	53
6. 10. 1. <i>Činnost nevidomého lezce a jističe po dolezení cesty</i>	53
6. 10. 2. <i>Technika spouštění</i>	54
6. 10. 3. <i>Jištění nevidomým lezcem</i>	55
6. 10. 4. <i>Dobírání lana nevidomým lezcem při jištění</i>	56

6. 10. 5. <i>Slaňování</i>	58
7. ZDRAVOTNÍ VÝZNAM LEZENÍ	60
7. 1. PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO LEZENÍ.....	60
8. ROZDÍL V LEZENÍ SLABOZRÁKÝCH A NEVIDOMÝCH	62
8. 1. NEVIDOMÝ LEZEC.....	62
8. 2. LEZEC SE ZBYTKY ZRAKU.....	62
8. 3. LEZEC SLABOZRÁKÝ.....	63
9. VÝSLEDKY A DOPORUČENÍ PRÁCE	64
9. 1. NEJČASTĚJŠÍ LEZECKÉ CHYBY.....	68
9. 2. LEZECKÝ VÝCVIK A JEHO KOREKCE.....	70
10. ZÁVĚR	75
11. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	78

1. Úvod

Pohybová činnost patří k významnému prostředku podpory a stabilizace zdraví, socializace a obohacení kvality života jedince. Všechny pohybové aktivity v přírodním prostředí jsou nesporně velkým přínosem nejen pro zdravou populaci, ale i pro osoby s tělesným postižením. Pobyť v přírodě má kladný vliv jak po stránce psychické, tak fyzické. Potřeba pohybu je jednou z nejvýznamnějších potřeb zdravých i handicapovaných osob.

Sportovní činnost, provozovaná na jakékoliv úrovni, je jednou z mála možností, jak překonat psychické, sociální i fyzické problémy handicapovaného.

Pravidelná sportovní činnost přispívá k všeobecnému rozvoji tělesných a duševních schopností člověka a není rozhodující, zda je zdravý či handicapovaný. Handicapovaným osobám je nutné ukázat cestu, poradit jim, a pomoci při zapojování do tělesných aktivit.

Pobyť v přírodním prostředí nabízí širokou škálu pohybových aktivit.

V současné době je mezi handicapovanými velký zájem i o nevěšední sporty. Jedním takovým sportem je lezení po skalách či umělých stěnách, přestože horolezectví a lezení bylo do nedávné doby doménou převážně zdravých a zdatných jedinců. S nástupem lezeckých stěn a četným množstvím lezeckých oddílů se stále více rozrůstá i mezi průměrně zdatné jedince a dokonce mezi handicapované sportovce. Je to sport velice oblíbený a vyhledávaný.

Ve světě se lezení stále více začínají věnovat různě handicapovaní jedinci, například s amputacemi, se zrakovým postižením či úplnou ztrátou zraku.

Sportovní aktivita pomáhá také rodině handicapovaného dítěte. Nabízí možnost vybědnout ze zaběhlých kolejí a nalézt nové přátele, poznat nové možnosti a odpoutat se od velkého psychického vypětí, jež handicap dítěte přináší. Cesta ke sportovní činnosti je spojena s uplatňováním odborných a vědeckých poznatků v tréninkovém procesu.

Jelikož jsem se již ve své bakalářské práci zabývala tematikou: Výcvik lezení nevidomých dětí na umělé lezecké stěně, rozhodla jsem se tuto tematiku dále zpracovat. Práci jsem úmyslně rozšířila o možnost sportovního vyžití v přírodě - lezení na přírodních terénech. V této práci bude možné nahlédnout do problematiky týkající se pohybu nevidomých osob v přírodě a výuky lezení.

Náplní programu byla cílená výuka lezení nevidomých dětí na přírodních terénech. Výstupem této práce by mělo být sestavení metodiky výuky lezení nevidomých dětí na skalách. Studie by se měla stát pouze vhodnou pomůckou či možným návodem, jak s nevidomými dětmi pracovat při výuce lezení. Tato studie nemůže být brána jako striktní doporučující materiál. Vždy je na prvním místě individuální přístup, protože u každého handicapovaného dítěte je řada činitelů, které mohou jeho pocity ze sportovního vyžití na skalách a pod skalami ovlivňovat. Každý handicap je jiný, každá osoba má jiné předpoklady jak fyzické, tak psychické, jiné priority, možnosti a jsou zde další různorodé okolnosti, které musíme při výuce lezení brát v potaz.

Domnívám se, že v ČR je velké množství speciálních pedagogů, fyzioterapeutů a trenérů zabývajících se sportem handicapovaných, kteří by rádi svým handicapovaným svěřencům nabídli možnost vyzkoušet si tento krásný sport. Jde ovšem o náročný sport jak materiálně, tak výukově. Mnoho z výše zmíněných odborníků neovládá techniku lezení, nevlastní dostatečné množství lezeckého materiálu a nemá zkušenosti a žádné teoretické podklady, jak učit handicapované děti lézt.

2. Rešerše literatury

Seznámili jsme se s nemalým množstvím knih, publikací, článků a diplomových prací. Bylo velmi obtížné nalézt odbornou literaturu, která by se zabývala problematikou handicapovaných nevidomých lezců. I když se v poslední době výrazně zlepšila péče o volný čas handicapovaných dětí, stále je nedostatek odborné publikace, která by se zabývala touto tematikou. Jediné podrobně propracované téma zabývající se sportem handicapovaných je atletika.

Mnoho zkušeností, jak postupovat při nácviku pohybových aktivit handicapovaných, jsme čerpali z literatury věnující se pedagogice handicapovaných. Při sestavování metodiky lezení nevidomých dětí na přírodních terénech jsme nejvíce vycházeli z literatury věnující se výuce zdravých dětí, dále jsme čerpali z knih zabývajících se prostorovou orientací nevidomých.

Nedostatečné množství odborné literatury, která by řešila problematiku handicapovaných lezců, možná pramení z podvědomí veřejnosti, že lezení je nebezpečný sport, a tudíž naprosto nevhodný pro nemocné a handicapované lidi. Velké procento veřejnosti se mylně domnívá, že je-li někdo nějak postižen, nemůže se normálně bavit, sportovat a účastnit se outdoorových aktivit.

Našli jsme pár diplomových prací, kde se autoři zmiňují o lezení různých handicapovaných. Ve většině případů však autor jen připouští, že je možné, aby lezli i lidé s nějakým handicapem. Nikde to však není stěžejní téma práce. Veškeré zmínky o lezení handicapovaných jsou obsahově povrchní a žádná práce neuvádí komplexní řešení daného problému.

Tyto důvody byly podnětem k tomu pokusit se vypracovat metodiku, jak pracovat s nevidomými dětmi při výuce lezení na skalách.

Výrazným přínosem pro nás byla kniha Horolezectví od Procházky. Je to dílo, které zachycuje komplexně problematiku horolezectví. Tato kniha by se, dle našeho názoru, dala pokládat za takzvanou horolezeckou bibli. Z velké části se tato kniha zaměřuje na lezení v horách. V knize sice nejsou zmínky o lezení

handicapovaných, ale i přesto jsme z ní čerpali velké množství informací. Tématu naší práce se nejvíce dotýkají kapitoly: Horolezecká technika (výzbroj, technika volného lezení, navazování na lano, použití karabin), Příprava horolezce (fyziologické vlastnosti, psychologické poznatky o lezení a horolezcích), a Zdravověda pro horolezce (zdravotní význam horolezectví).

Dalším literárním dílem, které nám bylo výrazným vodítkem, je kniha nazvaná Lezení na umělých stěnách od Slávka Vomáčka a Soni Boščíkové z roku 2003. Tato kniha je u nás zatím jedinou publikací, která zpracovává přehledně postup výuky lezení na umělé stěně. Kniha zajisté osloví jak úplné začátečníky, tak zkušené lezce. Kniha nás do děje vtáhne stručnou historií o horolezectví. Dále tam nalezneme podrobně popsané vybavení pro lezení, metodický popis výuky lezení, detailně popsanou techniku lezení a návrh na trénink lezení. V závěru se autoři zmiňují o technických parametrech a typech lezeckých stěn, což knize dodává úplnou komplexnost. K naší práci jsme nejvíce využili kapitoly zabývající se metodikou a technikou lezení.

Knižní publikace: Základy lezení na umělé stěně – vybrané kapitoly, jsou učebními texty určenými studentům distančního studia se zaměřením na tělesnou výchovu. Autor tedy předpokládá, že čtenáři, jimž je tato publikace určena, znají standardní znalosti v oblasti biomechaniky, anatomie, fyziologie a psychologie. Tudíž se těmito tématy nezabývá. Publikace obsahuje stručné informace důležité pro vytvoření základní orientace v dané problematice. Tyto učební texty obsahují stručný přehled vzniku a vývoje horolezectví. Dále se velmi podrobně zabývá materiálním a technickým vybavením a základními lezeckými dovednostmi. Kniha neobsahuje metodické prvky výuky lezení.

Jedním z mnoha knih od zahraničních autorů, které jsme prostudovali, bylo: Richting Freileitern od tvůrců Glowacz a Pohl. Oba autoři jsou aktivní lezci a horští vůdci. Kniha je tedy pojata jako komplexní informační materiál, jak začít s lezením. Velmi podrobně jsou zde popsány tréninkové metody, základní techniky lezení, ale též speciální lezecké techniky. Autoři se v knize zmiňují o přípravách několika délkových výstupů, což jsme ve skupině plně začátečníků nebyli schopni využít prakticky, pouze jsme tyto znalosti využili k motivačnímu

vypravování o lezení. Přínosem pro nás byla kvalitně zpracovaná část o bezpečnosti. Tato část knihy nás velmi zaujala. Autoři se v knize nezabývají lezením či pobytem handicapovaných v přírodě. Autoři se bohužel ani nezmiňují o možnosti využití tohoto nevěšedního sportu pro handicapované.

Stručný a ucelený přehled, jak začít s lezením a podrobné informace o jištění a bezpečnosti jsme našli v publikaci: Jištění je jistota od Růžičky, J a Šilhana, F. Kniha je členěna do přehledných kapitol. Je vhodnou pomůckou pro začátečníky i pro ne příliš zkušené lezce, kteří si rádi rozšíří obzor. Knížka je psána formou vypravování o lezení, jištění a slaňování. Dále je doplněna fotografiemi a kresbami, které ocení zajisté všichni začátečníci. Knihu oživují vtipné komentáře z lezeckých výprav, což je příjemným odpočinkem pro bedlivě se soustředícího čtenáře. Autor se v knize nezabývá žádnou variantou či možností lezení handicapovaných osob. Je to však vhodná publikace pro instruktory lezení.

Překážkové dráhy, umělé lezecké stěny a výchova prožitkem (Neuman, J. - Vomáčko, S. – Vomáčková, S.) je literární publikace zabývající se soustavou přirozených tělesných cvičení, která jsou prováděna převážně v přírodním prostředí a často jsou označována jako „základní pohybový fond“ člověka. Nejvíce nás zaujali kapitoly: Malá škola lezení, Lezecká průprava, Lezecká cvičení a zdokonalování lezení. Toto literární dílo je velmi rozsáhlým souborem, jak motivovat děti ke sportu, k pohybu v přírodě a k překonávání rozmanitých překážkových drah. Kniha je zaměřena i na to, jak zvýšit motivaci a využívat prožitek k výchově dětí. Zabývá se tedy tím jak ovlivňovat děti po stránce fyzické, tak psychické, což shledáváme za velký přínos. Mnoho tělesných cvičení a her je s drobnější úpravou možné realizovat i u nevidomých dětí.

Pro zasvěcení do problematiky handicapu nevidomých jsme nejvíce ocenili a čerpali z literárního díla nazvaného: Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených od Wienera, P. Tato knižní publikace vyšla poprvé v roce 1986, nové rozšířenější vydání vyšlo v roce 2006. V této knize se autor věnuje sestavení osnov výchovy prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených. Vymezuje úkoly, cíle a hlavní zásady ve výchovně vzdělávacím procesu zrakově postižených osob. K tématu naší práce jsme nejvíce užili

kapitoly: Zásada kompenzační funkce ostatních smyslů, Cíle, úkoly a obsah jednotlivých stupňů výchovy prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených. V knize se autor ovšem nezabývá sportovním vyžitím nevidomých. To je škoda, jelikož je nelehkým úkolem nalézt literárně zpracované publikace, které by se zabývali, sportem nevidomých a byly psány odborníky, kteří mají s handicapovanými lidmi letité zkušenosti.

Autorky Květoňová a Švecová podrobně zachycují ve svém díle: Oftalmopedie psychologii a vývojovou psychologii. Podrobně uvádí individuální potřeby dle věkových charakteristik. K naší práci jsme nejvíce čerpali z kapitol: Vliv zrakového postižení na celkový vývoj, Specifičnost výchovy zrakově postižených dle věku.

Informace o pedagogickém přístupu k osobám se zrakovým postižením a o zrakových vadách a funkcích jsme čerpali z knihy: Poznáváme svět se zrakovým postižením, Úvod do tyflopédie od Štréblové M. Zde se autorka nejvíce zabývá popisem zrakových funkcí a pedagogickým přístupem k zrakově postiženému dítěti podmíněným daným handicapem.

Autor knihy: Hovory s rodiči o výchově nevidomého dítěte, PhDr. Josef Smýkal, zmiňuje v této publikaci své i cizí zkušenosti. Popisuje specifické jevy výchovy nevidomého a těžce slabozrakého dítěte raného i předškolního období. Zabývá se specifickou klasifikací výchovných metod vycházejících ze skutečnosti úplné či převážné ztráty zraku. Knížka je obsahově směřována hlavně rodičům, je ovšem velmi přínosnou publikací i pro pedagogy a tyflopedy. Zaměřuje se především na pravdivost a kladnou stránku výchovy těžce zrakově postiženého dítěte od jeho narození po dobu, kdy vstoupí do základní školy. V české odborné literatuře je zatím svým rozsahem i obsahem jediným pramenem, který čerpá jednak ze zkušeností autora, jednak ze snahy zobecnit základní principy specifik výchovy. Autor se zabývá specifiky psychiky vnímání hmatem v kompenzačním procesu, ze kterých vychází při praktických závěrech a radách pro rodiče. Velkým přínosem pro nás byla kapitola nazvaná: Úloha smyslů v rozvoji osobnosti, Analýza okolních zvuků a Pobyť v přírodě. Přestože se v publikaci autor nezabývá výrazněji sportem nevidomých, byla tato publikace pro nás velmi přínosným

zdrojem informací.

Tyflopedie pro výchovné pracovníky od autorek Ludíková L. a Stoklasová V. jsou neprodejně texty, které by měly sloužit posluchačům oborů speciální pedagogiky. Text je pojat jako studijní materiál pro vysokoškolské studenty. V první kapitole nalezneme informace o klasifikaci osob se zrakovým postižením a definičním vymezením dané problematiky. Další kapitola se zabývá socializací a začleněním zrakově handicapovaných lidí do společnosti. V knize jsou zmíněna specifika v přístupech k osobám se zrakovým postižením. Tuto kapitolu považujeme za velmi přínosnou.

Předmětem zkoumání v této literární publikaci je pohyb člověka v jeho mnohostranné individuální i společenské funkci ve smyslu jeho účelu, rozvoje a humanizace. Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Kniha obsahuje mnoho nápadů a návrhů na herní činnosti a informuje o tom, jak docílit prožívání radosti z pohybu. Kniha je však zaměřena na zdravou populaci. Některá cvičení je možné modifikovat pro děti se zrakovým omezením.

3. Cíle a úkoly práce

Naším cílem je navrhnout metodický postup výuky lezení nevidomých dětí na skalách.

Popsat specifické potřeby nevidomých lezců při výuce lezení v přírodních podmínkách.

Pro splnění výše uvedených cílů je nutné splnit následující úkoly:

- Zaměříme se na přípravu nevidomých dětí, na pohyb v přírodních terénech.
- Podrobně popíšeme lezeckou činnost nevidomého lezce a veškerá specifika plynoucí ze zrakového handicapu.
- Navrhne sjednocení komunikace.

Výzkumné otázky

Na základě návrhu programu lezení pro handicapované pokládáme několik výzkumných otázek, na které získáme odpovědi v průběhu realizace tréninkového procesu. Odpovědi na níže uvedené výzkumné otázky budou zodpovězeny v závěru práce. V závěru práce též informujeme o programu lezení.

Výzkumné otázky:

- 1) Jak jsou odlišné zásady bezpečnosti pro lezení nevidomých.
- 2) Zhodnotit, zda a proč je důležitá komunikace mezi lezci.
- 3) Mohou se nevidomé osoby samy slanit nebo se musí jen spouštět.
- 4) Jaký typ jištění je pro nevidomého lezce vhodnější, horní či dolní.

4. Charakteristika lezení a specifika problematiky nevidomých

Lezení patří od dávných dob k základnímu pohybovému fondu člověka. Lezení je pro člověka pohyb přirozený. Dříve to byla dovednost nutná k přežití, s nástupem civilizace a modernější doby se tato dovednost vytrácí a již zdaleka nemá význam pro přežití. Ale touha lézt a překonávat překážky v lidech zůstala dál. Již od útlého věku děti šplhají po všem, co jim jen trošku umožní dostat se výš, překonat strach, poznat něco neznámého, překonat sebe sama. Lezení je neustálé střídání stavu jistoty a nejistoty, napětí a uvolnění, strachu a radosti. Nalezne-li člověk v sobě schopnost překonávat výzvy obtížnosti, posiluje důvěru ve své vlastní schopnosti. (Vomáčko, Boštíková 2003)

Lezení je vhodný sport pro všechny věkové kategorie. Mohou se mu věnovat jak zdatní sportovci, tak průměrní či začínající sportovci. Lézt mohou lidé všech věkových kategorií.

Je to sport kde čas nehraje roli, pokud nejde o rychlostní lezení. Mnoho sportovců hledá v lezení odpočinek, relaxaci. Při lezení vám nikdo neříká co a jak máte dělat, neexistují pravidla předepisující přesný pohyb a přesnou techniku. Provedení jak danou cestu na skále či na umělé lezecké stěně člověk vyleze, je jen na něm.

4. 1. Pedagogické hledisko lezení

Lezení je prospěšná činnost, která se zaměřuje na fyzickou, ale i psychickou stránku člověka či dítěte. Nutí děti přemýšlet, rozhodovat se, zhodnocovat své možnosti a schopnosti a ponouká k dalšímu zdokonalování sebe sama.

Při výuce lezení uplatňujeme aspekty, které často mohou chybět při výuce jiných sportovních disciplín.

Jde například o:

- důvěru ve vlastní schopnosti
- důvěru v partnera, čili osoby, která nás při lezení jistí
- zvládnání a potlačení vlastních negativních pocitů
- soustředěnost jak na vlastní sportovní výkon, tak na jištění partnera

(Louka 1994)

4.2 Zrakový analyzátor

Zrakový analyzátor je nejdůležitější orientační a koordinační orgán při pohybu člověka v okolním prostředí. Na příjmu informací z vnějšího světa se podílí 75 – 80 procenty.

Zrakově handicapovaní se orientují především na základě vjemů sluchových a hmatových. Zrakový analyzátor ovšem není možné, i přes rozsáhlé kompenzační možnosti, plnohodnotně nahradit.

Podle úrovně zrakové ostrosti, čili vizu, vymezuje jednotlivé stupně vidění na slabozrakost, zbytky zraku a plnou nevidomost. (Čechovská, Šarinová 2001)

4.2.1. Slabozrakost

Slabozrakost může být vada vrozená i získaná, stacionární i progresivní. Definuje se tak zraková ostrost 2/60 do 6/60 nebo rozsah zorného pole od 5 do 20 stupňů. Výrazné snížení zrakového vnímání. Zrakové vnímání je pomalejší a nepřesné. Zrak ale stále zůstává vůdčím orientačním smyslem.

4.1.2.Zbytky zraku

Od schopnosti rozeznat tvar ruky k ostrosti vidění 2/60 nebo rozsah zorného pole menší než 5 stupňů. Lidé se zbytky zraku se nemohou opřít o zrak jako o hlavní analyzátor. Zrak mohou využívat s pomocí nějaké pomůcky, korekce.

4.2.3.Nevidomost

Nevidomí lidé nemusí i mohou mít zachovalý světlocit. Nedokáží však rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti či směru. Nevznikají zrakové pocity

4. 3. Prostorová a pohybová orientace nevidomých

Při pohybech z místa si nevidomí uvědomují pomocí statokinetických reflexů, že jdou, běží, skáčí, apod. Toto svalové vnímání nás uvědomuje o pohybu jednotlivých částí našeho těla, ale také o každé změně jejich vzájemné polohy. Velmi důležitou úlohu vykonává sluchový analyzátor.

Pomocí taktilních pocitů, kožní a svalové citlivosti a tlaku v kloubech poznají nevidomí například i to, že jdou do kopce nebo z kopce, protože sklon chodidla a bérce svírá ostřejší nebo tupější úhel, což vidomý odhadne zrakem.

Orientace nevidomých za pohybu je rozdílná podle toho, zda jde o pohyb pasivní či aktivní. Pasivní pohyb je takový, kdy změnu vzdálenosti způsobuje jiná síla než vlastní svaly. Například za pasivní pohyb považujeme sáňkování, jízdu na motocyklu, ve vlaku, v autě. Aktivní pohyb je způsoben činností vlastního pohybového ústrojí. Například běh, chůze, skok apod. (Smykal 1988)

Pasivní pohyb je možné vnímat jen zrakem nebo exteroceptivně, narážením na vzduch. Pasivní pohyb lze vnímat jen při změně rychlosti, při rozjíždění nebo zastavování, vlivem setrvačnosti. Například při zavřených očích při jízdě vlakem nepoznáme, kterým směrem vlak jede. Z toho je jasné, že pro sledování pasivního pohybu je potřebná zraková kontrola. Nevidomý vnímá pasivní pohyb jen

v případě když se zrychluje nebo zpomaluje, jinak jen exteroceptivně, pokud je pohyb dost rychlý, aby bylo cítit narážení na vzduch. Toto je důležité například i při výcviku na umělé stěně či ve skalách. Nevidomý člověk se musí naučit vnímat, kterým směrem se v případě odsednutí do lana zhoupnul, aby na to mohl včas zareagovat pohybem trupu, dolních končetin a horních končetin.

(Wiener 2006)

4. 3. 1. Hlavní zásady výchovy prostorové orientace samostatného pohybu

Hlavním cílem je dosažení co nejvyššího stupně mobility podle schopnosti zrakově postiženého jedince.

Za nejdůležitější zásady ve výchově zrakově postiženého dítěte považujeme:

- zásadu cílevědomého, účelného a nenápadného prolínání výchovy prostorové orientace samostatného pohybu
- zásadu bdělé pozornosti
- zásadu kompenzační funkce ostatních smyslů (Wiener 2006)

4. 3. 2. Význam zrakového analyzátoru pro orientaci a pohyb

Zrakový analyzátor je nejdůležitější orientační a koordinační orgán při pohybu člověka v prostředí. Orientační zraková činnost spočívá v informování člověka o vzdálenostech od jiných osob a objektů. Podle těchto informací pak člověk vytváří pohybovou projekci a řídí své pohyby tak, aby se k určitým předmětům přiblížil nebo vzdálil, aby se jim vyhnul nebo aby je uchopil, odrazil, odstrčil nebo přemístil. (Smýkal 1988)

Opticko-motorická koordinace umožňuje správné vykonání zamýšlených pohybů podle projekce a vytváří spolu s analyzátozem motorickým a kinestetickým

zpětnou vazbu, která člověka neustále informuje o tom, zda pohyb probíhá podle záměru, popřípadě upravuje směr, rychlost a sílu pohybu k dosažení určitého cíle.

Činnost zrakového analyzátoru tudíž nelze úplně nahradit ani nejintenzivnější kompenzační činností ostatních analyzátorů. Z toho vyplývají značné odlišnosti mezi nevidomými a vidomými při orientaci a nácviu různých pohybů a činností. Jsou velké rozdíly mezi orientačními a pohybovými možnostmi člověka zcela nevidomého nebo člověka se zbytky zraku, slabozrakého, s poruchou binokulárního vidění nebo refrakční vadou. Záleží vždy na stupni a druhu postižení. (Wiener 2006)

4. 3. 3. Zásada cílevědomého prolínání výchovy prostorové orientace samostatného pohybu s činnostmi zrakově postiženého

Dodržování zásady cílevědomého, účelného a nenápadného prolínání výchovy prostorové orientace a samostatného pohybu se všemi činnostmi člověka zaručuje poměrně vysokou úroveň motivace. Stálým a cílevědomým působením v duchu této zásady lze u dětí dosáhnout velkých úspěchů. Ideálním prostředkem je hra. Hry musíme volit tak, aby děti poskytovaly radost z pohybu a aby samo subjektivně poznalo, že dělá pokroky. Vhodná volba a seřazení těchto her umožňuje postupné zvládnutí stále obtížnějších situací. Nejdůležitější je vždy dostatečná motivace.

Tuto zásadu uplatňujeme při výchově dítěte k samostatnosti. Například nepodáváme dítěti jednotlivé předměty. Dítě si je musí samo najít a zase položit na správné místo. Na nás je, abychom zabezpečili dobrou přístupnost daného místa. A nikdy nepřemisťujeme věci dětí z místa na místo, aniž bychom je o tom neuvědomili.

Tuto zásadu uplatňujeme při výchově dítěte k samostatnosti. Například nepodáváme dítěti jednotlivé předměty. Dítě si je musí samo najít a zase položit na správné místo. Na nás je, abychom zabezpečili dobrou přístupnost daného místa. A nikdy nepřemísťujeme věci dětí z místa na místo, aniž bychom je o tom neuvědomili.

4. 3. 4. Zásada bdělé pozornosti

„Stav bdělé pozornosti je v procesu prostorové orientace a samostatného pohybu nutný. Nesmí to ovšem být stav vnitřního napětí. Základním předpokladem pro zvládnání problémů prostorové orientace je dostatek vnitřního klidu. „

(Wiener 2006)

„Zrakově postižený jedinec, ve kterém už základní orientační situace vzbuzuje nervozitu, tento základní předpoklad pro zvládnutí problémů nemá. Působením rušivých vlivů a případných komplikací jeho nervozita dále vzrůstá a může dojít ke ztrátě orientace, ve vážnějších případech až k panice či k fyzickému zranění“.

(Wiener 2006)

Naproti tomu zrakově postižený jedinec, který se už na samém začátku trasy dokáže klidně a plně soustředit a nenechá se zbytečně rozptylovat, má základní předpoklad ke zvládnutí samostatné prostorové orientace. Zrakově postižený se může sám pohybovat po místech která zná a prošel je již několikrát v doprovodu osoby, která vidí a cestu mu může slovně popsat, sdělit kde jsou případná úskalí a kde by měl být zvláště opatrný. Samozřejmě se může pohybovat i v místech, která dobře nezná, ale je třeba zvýšené opatrnosti. Nedílnou součástí každého města by měly být navigační pomocné pruhy informující nevidomé o přechodech, ale také zvukové výstražné zařízení na semaforech a další pomocná zařízení. V přírodě je to pro nevidomé ovšem složitější, jelikož tam žádná navigační a vodící zařízení nejsou. Když jde nevidomý člověk do přírody kde to nezná, měl by jít v doprovodu vidící osoby, aby se neztratil či nezranil. Rozhodne-li se nevidomý

člověk vyrazit do skal a lézt po nich, je k tomu vždy potřeba vidomého kamaráda, který mu poradí a v různých případech pomůže. Alespoň slovní navigace je při postupu ke skále nutná, jelikož tento terén není nikdy rovný, ale skýtá se v něm mnoho překážek ve formě balvanů, pařezů, stromů, různých příkopů a podobně. Někomu více vyhovuje přímý kontakt s vodičem. Nevidomý a vidomý se mohou držet buď za ruce, či za gumičky, které je nesvazují tolik jako kontakt přímo dlaněmi, ale zároveň nedovolí přílišné vychýlení nevidomého z cesty. Kontakt může být položením dlaně nevidomého na rameno vidomého, ale tento způsob je příliš těsný a ve větším terénu nevýhodný.

V přírodě číhá mnoho nástrah nejen na zemi ve formě různých překážek, ale též ve výši hlavy a trupu od větví stromů.

Stručně lze tedy shrnout, že bychom neměli podceňovat ani přeceňovat obtíže a nebezpečí. Důležitý je klid, soustředěnost a pozornost. (Wiener 2006)

4. 3. 5. Zásada kompenzační funkce ostatních smyslů

„Jde hlavně o procvičování a zjemňování jejich rozlišovací a poznávací funkce. Velmi důležitou roli v prostorové orientaci hraje sluch. Sluch je tzv. dálkový analyzátor. Zrakově postižený by měl být schopen identifikovat zvuky různého druhu, které slyší ve svém okolí a určovat vztah mezi zvukem a jeho zdrojem. Je zapotřebí cílevědomě procvičovat schopnost vyhledávání zvuků potřebných pro orientaci, právě tak jako schopnost jejich lokalizace. Zvládnutí této činnosti poskytuje zrakově postiženému dostatek informací o charakteru prostředí, v němž se pohybuje i o směru vlastního pohybu“. (Wiener 2006)

K rozvíjení sluchových schopností se do jisté míry váže i schopnost odhadovat překážku na základě ozvěny, tzv. echolokací. Zvuky kroků zrakově postiženého, ťukání hole, lusknutí prsty se od překážek odrážejí. To umožňuje zjistit existenci a přibližné umístění překážek v prostoru i na větší vzdálenost. Na kratší vzdálenost je tato schopnost lokalizace překážek přesnější. Mluví se o tzv. smyslu pro

překážky u zrakově postižených. Detekace překážek bez pomoci zraku je naučenou schopností. Kvalita této schopnosti stoupá při systematicky a cílevědomě vedeném výcviku. (Wiener 2006)

4. 4. Hmatové vnímání

Za kontaktní analyzátor považujeme hmat. Hmat umožňuje zrakově postiženým osobám získávat informace o jevech v nejbližším okolí. Hmatové vnímání umožňuje nevidomému značnou konkrétnost a přesnost v poznávání předmětů.

Hmatové vnímání má kompenzačně nezastupitelnou roli v „kontaktu“ se světem, v poznávání osob a předmětů. Na rozdíl od sluchového vnímání probíhá postupně od části k celku.

K hmatovým podnětům je důležité koncentrovat pozornost, paměť, myšlení a respektovat i funkci ruky. Ruka vnímá (percepční činnost) ve spojení s pohybem (motoricko-pohybová činnost) a podává informaci (v závislosti na centrální nervové soustavě) o poznané skutečnosti. (Štréblova 1995)

Hmat se rozvíjí u nevidomých dětí již od novorozeneckého věku. Děti, se kterými pracujeme ve skupině, mají již hmatovou percepci velmi dobře vyvinutou.

Nepříjemným následkem lezení u nevidomých lezců je zhoršená citlivost konečků prstů. To má za následek zhoršenou schopnost číst Braillovo písmo. Jemná kůže na prstech se totiž na skále obvykle sloupne a obnaží se citlivější vrstva. Čtení je pak náročnější a někdy i mírně bolavé.

U lezců, co lezou již častěji a pravidelněji, je zase snižená schopnost čtení Braillova písma v tom, že kůže na konečcích prstů častým lezením zesílí, stane se odolnější, hrubší a to též není ideální stav na čtení Braillova písma.

Při „prohlížení“ předmětů jsou zaměstnávány konečky prstů, vnitřní strana ostatních článků prstů i dlaň. Při výcviku a rozvíjení hmatového vnímání je nutné, aby se s ohledem na časovou náročnost této techniky a možnost vzniku únavy,

děti naučily hmatat co nejdůkladněji a úsporně, to znamená co nejmenším počtem pohybů. (Keblová 1999)

4. 4. 1. Hmatový výcvik nohy

Pro orientaci v prostoru a samostatný pohyb dětí se zrakovým postižením je důležitý výcvik hmatání nohama, aby měly možnost získávat informace o kvalitě a struktuře povrchu, po kterém se pohybují. Změny povrchu pomáhají při orientaci v prostoru, upozorňují na překážky v cestě. (Keblová 1999)

Pro samostatný pohyb je důležitá hmatová práce nohou a využití bílé hole. To vše informuje děti o změně povrchové struktury terénu, změně sklonu terénu, změně v horizontálním členění. Nevidomý člověk může bílou hůl využívat i při pohybu v přírodě. Bílá hůl má bezpečnostní funkci. Při správném užívání hole je člověk vždy včas upozorněn na existenci překážek a může na ně reagovat.

4. 4. 2. Odhad vzdáleností

„Zvládnutí této činnosti je důležité zejména pro zvýšení subjektivního pocitu bezpečnosti a jistoty na trase, pro možnost přesnějšího určení vlastního stanoviště i pro celkově vyšší efektivitu výkonu zrakově postiženého jedince“.

(Wiener 2006)

I při lezení je nezanedbatelná dovednost umět odhadnout vzdálenost. Nejvíce tuto dovednost využíváme při navigaci, hledá-li nevidomý chyt a chceme-li ho navést, kam má sáhnout.

4. 4. 3. Výchova ke vnímání sklonu dráhy

Správné vnímání sklonu trasy je důležité pro dosažení vyšší bezpečnosti a jistoty zrakově postiženého jedince při pohybu, a také pro získání většího počtu konkrétních informací o okolním prostoru. Sklon trasy se projevuje dvěma základními způsoby: jako stoupání či klesání, jako nachýlení cesty vpravo či vlevo.

Výzkumem citlivosti zrakově postižených osob na změny sklonu trasy vyplývá to, že nevidomé osoby jsou citlivější na chůzi dolů než na chůzi nahoru.

(Wiener 2006)

5. Metodologie

Pro studii daného problému a tvorbu metodického plánu jsme zvolili typ metodologie nazvaný: Návrh a demonstrace.

Zvolili jsme si výše uvedené cíle a celou práci zaměřili na jejich splnění. Výzkum jsme zaměřili na popis aktuálního průběhu všech činností při výuce.

Metodickou řadu jsme navrhovali dle metodiky sestavené pro zdravé děti.

Zohledňovali jsme specifické potřeby nevidomých.

Jako metodu výzkumu jsme pro vyhodnocení metodické řady zvolili osvědčenou a hojně užívanou metodu pozorování. Pozorování je vědecká metoda, která odhaluje nové či potvrzuje již zjištěné jevy. Pozorování je cílevědomé a plánované. (Hendl 2004)

Pozorování je sledování dění v určité situaci, kdy si všímáme vzorců chování jedinců, abychom získali informaci o určitém fenoménu. Pozorování rozlišujeme laboratorní a naturalistické. První se odehrává v umělém prostředí laboratoře. Naturalistické pozorování se provádí v reálném světě.

Rozlišujeme kvantitativní a kvalitativní pozorování. Kvantitativní pozorování je standardizované sledování. Určujeme předem kdo je pozorován, co se zaznamenává, kdy se pozorování koná, kde se pozorování koná a jak se pozorování provádí. Kvantitativní pozorování obvykle vede k získání kvalitativních údajů ve formě absolutních nebo relativních četností.

Kvalitativní pozorování znamená sledování všech relevantních fenoménů, jejich popis pomocí terénních poznámek, aniž by se specifikovalo předem co se bude pozorovat. Obvykle se provádí v přirozených podmínkách. (Hendl 2004)

Pozorování bylo plánované zúčastněné, pozorovatel byl tedy součástí prostředí, které sleduje a účastníkem společenských vazeb. Pozorovatel je při zúčastněném pozorování začleněn do situace a též výsledky jeho pozorování jsou podmíněny způsobem jeho začlenění do sledovaného sociálního prostředí. (Hendl 2005)

Zvolili jsme nestandardizované pozorování. Byl tedy určen pouze cíl pozorování. Což byly děti vidomé i nevidomé. V průběhu sběru dat je umožněno upravit navrženou metodiku i navržené hypotézy.

Pozorování bylo zjevné. Pozorovatel tedy neskrývá svou roli výzkumníka a předpokládá, že si prostředí na jeho výzkumné aktivity přivykne a nebude jimi ovlivněno. V situaci, kdy je pozorovatel současně instruktorem jsme předpokládali, že nebude jeho přítomnost působit rušivě a dané výsledky ovlivňovat.

Za výhody zúčastněného pozorování považujeme, že se koná v přirozeném prostředí. Pozorovatel může sledovat emocionální reakce sledovaného subjektu. Pozorováním v dlouhém časovém rozpětí lze získat velké množství informací. Pozorovatel může navázat užší kontakty se zkoumanými subjekty a zkoumaným prostředím. Může též klást otázky. (Hendl 2004)

6. Praktická část

Navrhli jsme metodickou řadu jak pracovat s nevidomými začátečníky od samého počátku, kdy jsme se soustředili na zvládnutí manipulace s lezeckým materiálem, až po výcvik lezení po skalách.

Námi navrženou metodiku jsme posléze demonstrovali přímo ve skalách za účasti několika vybraných dětí. Veškeré výsledky jsme pozorováním podrobně zaznamenávali a případné rozlišení od návrhu jsme upravovali dle dané situace a schopností lezců.

Pozorování jsme prováděli v reálném světě. Pozorovali jsme děti při práci s lezeckým materiálem a při lezení na skály a spouštění či slaňování dolů. Sledovali jsme činnost dětí a v případě potřeby se jim snažili pomoci. Sledovali jsme, jak reagují na naše podněty k činnosti a jak dalece dané podněty chápou. Sledovali jsme všechny jevy vznikající při lezení a při manipulaci s lezeckým materiálem.

Pozorování jsme prováděli v přirozeném prostředí, čili ve skalách. Nspecifikovali jsme předem co budeme pozorovat. Děti a jejich činnost jsme sledovali soustavně, všímali si veškeré jejich činnosti a letmo zaznamenávali pomocí terénních poznámek. Poznámky se týkaly například toho, jak učít nevidomé děti oblékat sedací úvazek, jaký postoj dítě zaujímá na skále, zda užívá při lezení více horní či dolní končetiny a podobně. Poznámky jsme dále zpracovali a sestavili postup, jak pracovat s nevidomými začátečníky. Každý návrh či nápad jak danou činnost zlepšit jsme realizovali a tím si ověřili jeho vhodnost či nevhodnost přímo v terénu. Pozorováním zjistíme rozlišení při lezení vidomých a nevidomých dětí. (Hendl 2004)

6. 1. Sestavení lezecké skupiny

Skupina musí být velká podle počtu trenérů, kteří budou tréninku přítomni.

Je nutné, aby byli přítomni alespoň dva vidomí instruktoři. V začátku se však zcela jistě uplatní i tři nebo čtyři instruktoři. Vše je podmíněno počtem dětí ve skupině, umístěním skal a také zkušeností dětí i instruktorů.

Výcviku lezení ve skalách se účastnily, dvě děti se zbytky zraku, jedno nevidomé a dvě děti vidomé. S dětmi jsme spolupracovali přes jaro a léto. Předpokládali jsme, že výcvik bude probíhat asi 3 měsíce. Každý týden jsme se snažili alespoň jednou navštívit skalní oblast a věnovat se výcviku dětí. V období třech měsíců jsme navštívili skalní oblasti 14 x.

6. 2. Zásady výcviku

Začátek výuky lezení nevidomých na skále provádíme na lehčí skále s velkým množstvím větších chytů. Je vhodné zvolit skálu mírně položenou. Nikdy se začátečníkem nezačínáme hned na těžké cestě, kde má problémy i zkušený vidomý lezec. Dále nevidomého začátečníka nikdy nebereme napoprvé na kolmou či dokonce převislou stěnu či skálu. Děti seznámíme s teoretickými základy lezení ještě před započítím přímého lezení.

V naší skupince nevidomých lezců pracujeme s dětmi, které mají za sebou již výcvik na umělé lezecké stěně. Přesto si na začátku lezení zopakujeme vše o uzlovací technice, o oblékání sedacích úvazků, o technice lezení, jištění a o komunikaci.

Dále je vhodné zopakovat si, popřípadě znovu naučit, navazování se na lano a základům jištění.

Dle prostudovaných výše zmíněných knižních publikací a svých zkušeností z lezení navrhujeme postup výuky, který přizpůsobujeme možnostem a dovednostem dětí.

6. 3. Chůze a vedení nevidomého v nerovném terénu

Nevidomý člověk či dítě, zejména ocitne-li se v neznámém přírodním prostředí, velice ocení pomoc vidícího průvodce. Průvodce, čili vidomé instruktory a vidomé děti upozorníme, aby nikdy nevláčeli nevidomého za rukáv a nikdy ho netlačili před sebou. Jsou to hrubé prohřešky nejen proti společenskému chování, ale též proti bezpečnosti chůze. Nejlepší a zároveň nejpřirozenější je způsob chůze, kdy nabídnete svou paži a nevidomý se jednou rukou chytí nad loktem průvodce a kráčí přibližně jeden krok za ním. Zpravidla na té straně, která lépe vyhovuje nevidomému, nebo která je z hlediska chůze bezpečnější. Takový způsob chůze umožňuje včas reagovat na všechny "základnosti" trasy (nerovný terén, příkopy, nízko rostlé větve stromů, výmoly, změny povrchu apod.). Na takové prvky by měli průvodci navíc upozornit slovně.

Máme na paměti, že svou pomoc "jen" nabízíme a nevidomý si sám vybere, do jaké míry ji vyžaduje a chce přijmout. Existují místa, které nevidomí dobře znají a kde se pomocí bílé hole orientují naprosto bezpečně a samostatně.

Pohyb v nerovném přírodním terénu je však pro nevidomého bez vodiče velmi problematický a nebezpečný. Většina nevidomých lidí má však přírodu velice ráda. Je to pro ně místo, kde si odpočinou od městských hluků a smogů a mohou zde relaxovat. Nevidomí více využívají smysly sluch a čich. Tyto smysly jsou mnohdy velmi přetěžovány, příroda je tedy ideálním prostředím relaxace.

K terénním nerovnostem přicházíme zásadně kolmo. Na překážku upozorníme předem slovně. Popíšeme typ překážky a její vzhled, velikost, výšku, šířku apod. Před překážkou zpomalíme nebo úplně zastavíme, abychom zdůraznili začátek překážky. Před koncem překážky či obtížného úseku též zpomalíme a upozorníme nevidomého. Při chůzi s nevidomým se stáváme jeho vidícím průvodcem, ale neznamená to, že za něho rozhodujeme a jednáme. (Schindler, Pešák 2006)

6. 3. 1. Role průvodce

Při chůzi s nevidomým se stáváme jeho vidícím průvodcem, ale neznamená to, že za něho rozhodujeme a jednáme. Velmi často svádí neznalou osobu při rozhovoru s nevidomým tázat se jeho průvodce. Průvodce může velmi přispět k orientaci nevidomého člověka tím, že mu popíše prostředí, kde se právě nacházejí. Je vhodné upozornit taktně nevidomého na drobné "nehody", o kterých neví. Vidíme-li třeba, že je náš společník výrazně špinavý v obličeji, taktně ho upozorníme. Ani nevidomým dětem přece není jedno, jak vypadají.

(Schindler, Pešák 2006)

6. 3. 2. Shrnutí zásad pohybu v přírodě a v nerovném terénu

Při pohybu v přírodním terénu se vidomá osoba s nevidomým vždy předem stručně dohodne o způsobu doprovázení. Obvyklý způsob spočívá v tom, že průvodce nabídne nevidomému dítěti rámě a to se ho při chůzi lehce za loket přidržuje. Průvodce jde vpředu, nikdy nevidomé dítě nepostrkuje, nepopotahuje ani, jinak se s ním nesnaží manipulovat.

I v přírodě a ve skalách je možné narazit na schodiště. Před vstupem na schodiště průvodce zpomalí nebo úplně zastaví a upozorní nevidomé dítě na směr schodiště: "schody nahoru" apod. Dále mu řekne o prvním a posledním schodu. Je vhodné popsat z čeho je schodiště vyrobeno a jak vypadá, a upozorní na výši prvního schodu.

Při procházení úzkým průchodem jde průvodce vždy první. Průvodce naznačí pohybem paže, za níž se nevidomé dítě drží, aby se zařadilo za něj a šlo za ním v zákrytu. Průvodce jde vždy o krok vpřed. V nejužších místech jdeme bokem krok - sun - krok..

Chce-li si nevidomý sednout, položí průvodce ruku nevidomého dítěte na nějaký vyvýšený útvar, např. kámen či pařez a dítě se již samo posadí.

Průvodce nevidomému dítěti popíše místo, kde se budou zdržovat. Popíše mu, jak vypadá krajina kolem, kde jsou skály, kde se poleze, kde je možné se posadit. Je nutné nevidomé informovat na místo, kde hrozí úraz či nějaké jiné nebezpečí. Průvodce upozorňuje dítě na všechny překážky v cestě v klidu, nedramaticky a s dostatečným časovým předstihem.

6. 4. Zásady komunikace s nevidomou osobou

Nesmíme zapomínat na důležitost komunikace.

Před každým výstupem se nevidomý musí zřetelně slovně zeptat, jestli ho lezecký partner jistí a jestli tudíž může lézt. Nikdy neleze, pokud to stoprocentně neví a není si jist odpovědí. Nikdy neleze, pokud partner nic neříká. Vidomý parter nemusel vůbec otázku nevidomého lezce slyšet a není tedy připraven na jeho případný pád. Nevidomý lezec nemůže soustředěnost a připravenost lezce zkontrolovat zrakem, je tedy velmi nutné dbát správné a přesné komunikace.

Snažíme se o co nejpříjemnější akustické prostředí, je-li to možné. Vyvarujeme se zbytečného hluku, šumu a křiku.

Při kontaktu s nevidomým dítětem je nutné s ním jednat tak, aby se necítilo poníženo. S nevidomým je nutno jednat přirozeně a přímo, nikoliv přes jeho průvodce. Ten nevidomého pouze doprovází. Věty typu: "maminko, je vaše dítě připravené lézt?", jsou nevhodné.

Při komunikaci s nevidomým lze bez obav použít slova: vidět, kouknout se, mrknout, prohlédnout si. Tato slova používají nevidomí k vyjádření způsobu vnímání: cítit, hmatat, dotýkat se.

Přijde-li na výcvik lezení nevidomé dítě s vodícím psem, má přístup všude bez omezení. Na vodícího psa není vhodné mlaskat, hvízdát, hladit ho, krmit ho nebo na něj mluvit bez vědomí majitele. Vodící pes je vhodným společníkem nevidomých dětí venku v přírodě. Přítomnost psa navozuje klidnější atmosféru, děti si se svolením majitele psa mohou psa pohladit a pohrát si s ním.

6. 5. Prevence poškození zbytků zraku

Největší riziko při jakémkoli sportu u osob s postižením zraku představují nárazy, dopady a údery do hlavy. Dále též prudké změny poloh a předklony. Hluboké předklony, doskoky a dopady mohou zvyšovat nitrooční tlak a tím zhoršit stupeň postižení. Je žádoucí tyto kontraindikace co nejvíce eliminovat.

Tyto kontraindikace mohou nejvíce ohrozit děti se zbytky zraku. Instruktor tedy vždy musí dbát, aby nedošlo k poškození zbytku zraku.

Dítě musí mít od lékaře povolenou tělesnou výchovu. V případě, že se dítě bude chtít lezení věnovat intenzivněji, mělo by podstoupit lékařskou prohlídku.

Poruchy zraku se odlišují druhem i stupněm oslabení. Poruchy zraku mohou být buď vrozené, nebo získané v různém věku. Jde většinou o trvalý stav, často dokonce progresivní, s tendencí ke zhoršování. S tím je třeba počítat při pohybových aktivitách.

6. 6. Prevence úrazu hlavy

Při lezení na skalách je naprostou nutností, aby děti lezly s ochrannou přilbou určenou k lezení. Přilba je ochrání před případným pádem kamení, ale též před úderem do hlavy o nějaký nepředvídatelný výběžek či převis na skále. Přilba musí pevně sedět na hlavě. Řemínek pod krkem musí být dostatečně utažen, aby přilba při nárazu o skálu nesklouzla vzad, ale natolik volný, aby lezec mohl bez obtíží dýchat a přilba ho neškrtila.

Instruktoři dětem s nasazováním přilby pomáhají a kontrolují správnost nasazení a dotažení. Děti učíme rozlišovat přední stranu a zadní stranu přilby.

Jako nejlepší hmatný ukazatel, kde je přední a kde zadní strana přilby se nám osvědčil nastavovací systém pro nastavení velikosti přilby. Většina lezeckých přileb má na zadní straně těsně pod okrajem nastavitelný systém ovládaný kolečkem. Tento komponent dětem pomohl rychle a snadno určit zadní a přední stranu přilby.

6. 7. Organizační náročnost výuky lezení na skále

Pro lezeckou výuku považujeme za velmi důležité, aby instruktoři byli před zahájením výuky lezení plně a pravdivě seznámeni se zdravotním stavem dětí ve skupině. Některé činnosti jsou vzhledem k typu postižení či aktuálnímu zdravotnímu stavu dítěte kontraindikovány.

Zrakové postižení bývá často spojeno s dalšími zdravotními problémy, např. s onemocněním vnitřních orgánů, srdeční vadou, lehkou mozkovou dysfunkcí, epilepsií či retardací psychomotorického vývoje. Pokud by instruktor nebyl upozorněn na tyto zdravotní problémy, mohlo by dojít k chybnému vyhodnocení reakcí dítěte a ke zvolení nevhodného způsobu výuky.

(Čechovská, Šarinová 2001)

Výuka lezení není snadná ani u zdravých dětí, natož u dětí s handicapem zraku. Vedoucí lezecké akce musí zajistit bezpečné provedení všech úkonů a bezpečný průběh celé akce. Dále musí mít dostatek vědomostí, dovedností a zkušeností s lezením. Pedagog či trenér, vyučující nevidomé děti lézt, by měl znát alespoň základní zásady kontaktu, komunikace a práce s nevidomými.

Nevidomé dítě potřebuje rozdílnou výuku v lezení než je poskytována učiteli či instruktory lezení při standardní výuce. Je třeba věnovat podstatnou část výuky nácviku jištění. Dále je nutné věnovat značnou dobu výuky nácviku uzlové technice. Dítě se musí naučit uzlové technice stejně dobře jako dítě vidomé. Děti se musí naučit rozeznávat typy uzlů ne zrakem jako vidoucí, ale hmatem. Hmatem se musejí sami přesvědčit, že jsou správně navázány.

Mnoho věcí nelze ukázat, vše musí být popsáno do nejmenších detailů a vysvětleno s maximální přesností a hlavně trpělivostí. Na výuku je potřeba mít více času a menší počet dětí ve skupině, než je tradiční u zdravých vidomých dětí.

6. 7. 1. Výběr skály

Přítomnost vidomého zkušeného lezce je v přírodě naprosto nezbytná, aby vybral vhodnou skálu, nasměroval lezce správným směrem, zkontroloval správnost navázání všech nevidomých i vidomých dětí či lezců a vytáhnul cestu. Dle typu cesty užíváme buď jištění horní (TOP ROPE) nebo jištění ze spodu. Níže popíšeme výhody a nevýhody dvou možných způsobů jištění.

Pohyb v přírodním terénu je velmi náročný pro nevidomého člověka i přesto, že velmi dobře zvládá techniku pohybu s bílou holí či samostatný pohyb po městě. V přírodě je velké množství překážek a zrádných situací.

Volili jsme skály lehčího typu, čili s četným množstvím vystupujících skalních útvarů, které budeme dále nazývat chyty. Dalším kritériem pro výběr vhodné skály bylo to, aby byla skála mírně položená popřípadě kolmá. Úmyslně jsme se vyhýbali skalám s převisy, které by lezce příliš vyčerpaly. Dále jsme se snažili vyvarovat velmi hladkým skalám, kde i vidomý lezec má potíže, aby našel nějaký chyt či stup.

6. 7. 2. Způsob jištění

Při výcviku lezení nevidomých dětí jsme využívali horní typ jištění. Lezení s horním jištěním (anglicky top - rope, TR) je způsob lezení, kdy je jisticí lano předem pověšeno do vratného bodu čili slaňovacího kruhu mezi lezci nazývaného slaňáku. Lezec je tak během celého výstupu jištěn lanem shora, takže při případném pádu se pouze vyvěsí do lana. Top-rouping je výhradně tréninková záležitost a přezení cesty TR se nepovažuje za sportovně hodnotné. Toto nám však při výcviku nevidomých začátečníků nevadilo. Horní jištění je ideální způsob, jak si vyzkoušet vyšší stupně obtížnosti, jak nacvičit těžší cestu bez toho, aby jste neustále létali vzduchem, když nemůžete přelézt těžké místo.

Je to dobrý způsob, jak trénovat techniku a sílu v cestách, na které si na prvním netroufáte a ideální způsob jištění začátečníků.

Jeden z instruktorů lezení tedy vytáhnul cestu a po dolezení navrchol ukotvil lano, po kterém se poté slanil dolu. Přesněji řečeno protáhnul lano kruhem určeným k jištění či slanění. Bylo nutné tedy vybírat skály, kde bylo možné bez obtíží jistit s horním jištěním. Při tomto stylu jištění vede lano od úvazku lezce, ke kterému je připoután běžným způsobem, přes horní ukotvení k spolulezci stejně, jak je tomu při lezení na umělých lezeckých stěnách. Předpokládali jsme, že tento způsob bude z hlediska bezpečnosti a možnosti kontroly nevidomých vhodnější. Pokud lezeme s horním typem jištění (TR), znamená to, že jistící instruktor na nevidomého lezce lépe vidí a může mu snadněji radit a informovat ho o případných překážkách v cestě. Jištění, kdy jistič jistí lezce z vrcholu skály nepovažujeme za ideální, jelikož jistič nevidí na svého spolulezce, který leze pod ním.

6. 7. 3. Oblékání sedacího úvazku

Oblékání sedacího úvazku je dovednost, kterou musí žáci zvládnout naprosto samostatně. Je vhodné používat pouze jeden typ úvazku, aby žáky nepletl jiný systém uvazování. Instruktor nejprve popíše k čemu sedací úvazek slouží, jak vypadá, při tomto výkladu má každé dítě jeden sedací úvazek v ruce, aby si ho mohlo dobře prohlédnout, čili vše důkladně nahmatat. Děti si jej prohlížejí hmatem.

Oblékání konáme rozfázovaně. Dětem sdělíme jak má být úvazek správně obléknut. Pásový popruh musí pevně obepínat pás, to platí i pro oka na nohou. Dále děti musejí vědět, že přezka na pásovém popruhu má být na břiše, ne na zádech. Dalším informativním prvkem o tom, kde je přední strana sedacího úvazku, je poutko pro navazování lana. Zadní stranu sedacího úvazku poznáme, že z pásového popruhu sestupují dolů dva pružné úzké popruhy, které jdou k nohavičkám.

Provedení:

dítě si vezme do ruky sedací úvazek a chvíli si ho samo prohlíží hmatem, když si je jisté, že drží úvazek správně, položí ho na zem. Na zemi si srovnáme popruhy nohaviček tak, aby byly volně vedle sebe. Pružné popruhy spojující bederní pás sedacího úvazku s nohavičkami nesmějí být překroucené. Dbáme na to, aby nedošlo k záměně levé za pravou či obráceně. Na zemi leží též pásový popruh. Ten nesmí být překroucen a kolem nohaviček tvoří jakýsi ovál. Dobrým orientačním vodítkem pro nevidomé byl suchý zip, který většina sedacích úvazků má. Děti podle něj rychle poznali, kde je přední strana a kde zadní.

Když mají děti takto srovnané sedací úvazky, pomalu vkročí jednou nohou do jedné nohavičky a druhou do druhé. Poté uchopí bederní pás a sedací úvazek si již snadno natáhnou na tělo.

Jakmile mají opasek úvazku umístěn na pasu, zajistí jej suchým zipem a hmatem zkontrolují, zda není opasek opravdu nikde překroucen a zda jsou nohavičky správně srovnané.

Nejdůležitějším je utáhnutí opasku úvazku provlečením popruhu přezkou a zajištění jej zpětným provlečením popruhu přezkou.

Děti jsme učili, aby samy vyzkoušely, zda je opasek správně zajištěn tahem za něj. Kdyby došlo k opomenutí zajistit pás, zpětným provlečením popruhu přezkou při tahu za opasek by se otevřel.

Vždy je však nutné všechny děti obejít a překontrolovat. Nevidomé dítě si může myslet, že danou činnost provedlo dle popisu správně, ale nemá možnost zpětné kontroly zrakem. Postupujeme velmi pomalu a počkáme s dalšími kroky, dokud si danou činnost všichni žáci neosvojí. Oblékání úvazku je nutné opakovat tak dlouho, dokud si to děti bezpečně nezafixují a nebudou schopny si celý úvazek obléci správně samy. Tato činnost byla pro nevidomé děti ze začátku relativně těžká.

Kritické body:

- Obě nohy musí procházet nohavičkami.
- Smyčky sedacího úvazku nesmějí být překrouceny. Lezec si před oblečením musí sedací úvaz dokonale srovnat.
- Popruh procházející zapínací přezkou bederního pásu musí být provlečen tam i zpět. Bederní pás musí být umístěn nad kyčlemi a nesmí být volný.
- U sedacích úvazků s nastavitelnými nohavičkami je nutné zkontrolovat i přezky na nohavičkách (i zde je nutné zpětné vedení). Nohavičky by měly volně obepínat nohu.
- Sedací úvazek nesmí být příliš utažen, aby nebránil pohybu, avšak v žádném případě nesmí být volný nebo žákovi padat (Vágenknecht, 2000).

Z důvodu lepší stability při spouštění či odsednutí při lezení doplníme sedací úvazky děti hrudními úvazky. Sedací a hrudní úvazek se spojí provázáním plochou smyčkou s osmičkovým uzlem.

6. 7. 4. Navazování

Každý instruktor lezení by měl znát základní uzly a jejich bezpečné a správné použití. Uzlů existuje značné množství. Není však důležité zatěžovat děti učením velkého množství uzlů. V kurzu jsme všechny děti učili správné provedení uzlu osmičkového. Osmičkový uzel je přehledný, snadno vizuálně kontrolovatelný. Hmatem je též dobře rozeznatelný.

Průběh výuky byl stejný jako při výcviku oblékání sedacího úvazku. Návčik uzlu konáme tedy rozfázovaně. Při výcviku uzlování je nutné, aby u každého nevidomého dítěte byl jeden z instruktorů a pomáhal mu. Instruktor by neměl dítěti brát lano z ruky a dělat za něj jednotlivé kroky. Dítě by si v tomto případě neutvořilo konkrétní a ucelenou představu o tvorbě uzlu. Nejlepším způsobem je vést dítě slovně. Je-li nutné do činnosti zasáhnout, vezmeme dítěti ruku a snažíme se požadovanou činnost vykonat pomalu vedeným pohybem, lano má však v ruce vždy dítě. Jakmile mu vyjmeme lano z ruky, uděláme část uzlu za něj a vložíme

mu lano zpět do ruky, nevede to k získání dovednosti umět uvázat uzel. Dítě tak akorát zmátne.

Lezci se pomocí osmičkového uzlu navazují na lano. Asi 0,75 metru od konce lana uvážeme osmičku, volný konec lana provlékneme sedacím úvazkem zeshora dolů a osmičku přitáhneme až k úvazku. Volným koncem lana okopírujeme osmičku směrem od úvazku. Uzel srovnáme, přitáhneme co nejtěsněji k sedacímu úvazku, dotáhneme a doplníme pojistným očkem.

Naučit nevidomé dítě uzlové technice není snadný úkol, ale má-li instruktor trpělivost a užívá vhodné vedení, výsledek se vždy dostaví. Pro dokonalé zafixování této činnosti je dobré si ji vždy při každém lezení několikrát zopakovat.

Proč používat osmičkový uzel při navazování se na lano:

- Je přehledný snadno kontrolovatelný.
- Po zatažení způsobeném pádem se dá snadno rozvázat.
- Nerozvazuje se.
- Je doporučen organizací UIAA.
- Má nejlepší pevnostní vlastnosti.
- Naučení je poměrně jednoduché.
- Pohledem i hmatem lze snadno rozeznat chybné provedení uzlu
- Pokud se navazujeme přes karabinu, používáme dvě karabiny se šroubovanou pojistkou zámku. Zámky jsou proti sobě.
- Konec lana vycházející z navazovacího uzlu musí být dlouhý alespoň 10 cm.
- Nad osmičkovým uzlem uděláme vždy pojistný uzel, který musí doléhat přímo na osmičkový uzel. (Vágenknecht, 2000)

6. 7. 5. Rozcvičení před lezením a po lezení

Je vhodné se před každým lezením rozcvičit. Člověk, který se důkladně nerozcvičí, si může způsobit problémy se svaly a se šlachami. Může si je přetížít a způsobit si mikrotraumata, což je většinou bolestivé a rekonvalescence je zdlouhavá.

Důraz klademe na rozcvičení prstů na ruku, aby nedošlo ke zkrácení šlach u ruky. Nevidomý potřebuje k samostatnému pohybu bílou hůl, která ho informuje o vzhledu cesty před ním a o překážkách. Bílá hůl je ovládána rukou a je tedy důležité, aby ruce nevidomého byly zcela v pořádku.

Hned při prvním lezeckém výcviku jsme si všimli, že nevidomé děti jsou výrazně napnuté a neuvolněné. Vždy před zahájením lezení jsme tedy provedli společnou rozcvičku. Instruktor popisoval detailně všechny cviky. Rozcvičení také poskytne čas k rozptýlení myšlenek na případné problémy a umožní zaměřit se pouze na lezení.

Značnou část věnujeme cvikům na rozehrání a na celkovou pohyblivost. Neopomínáme procvičit ramena a kyčle, aby se rozhýbaly klouby a aby svaly, šlachy a klouby pracovaly v největším možném rozsahu. Na závěr rozcvičíme všechny prsty. (Malcom Greasey 2000)

6. 7. 5. 1. Začátečnické období

Pro začátečnické období je typická křečovitost. Děti se křečovitě drží dobře uchopitelného místa a zvažují myšlenku, zda jít dál do obtížnějšího místa nebo stále hledat a hledat vhodnější místo, které mnohdy na skále ani není. Děti se drží víc než je zapotřebí, což má za následek rychlý nástup únavy. Tento strach z neznámého jsme se snažili co nejvíce ovlivnit a snížit cvičením na skále.

Osvědčilo se nám cvičení na skále jen pár centimetrů nad zemí. Děti jsme dovedli ke skále a oni se za naši asistence a rad snažily udržet na skále a provádět na ni cviky na trénink rovnováhy.

Instruktoři či vidomé děti stáli za osobou, která cvičila na skále a prováděli případnou záchranu. Stačí když stojíte asi půl metru za nevidomým s nataženými rukama a bedlivě ho sledujete. Případný jeho pád je velmi snadné korigovat nataženými pažemi před sebou.

6. 7. 6. Prohlédnutí skály

Je důležité se na lezení soustředit, nedělat zbytečné chyby, kterým lze důkladným načtením skály předejít. Pro každého lezce je velmi důležitý kontakt s člověkem, který ho jistí. U zrakově handicapovaných toto platí ještě více. Aby měl zrakově handicapovaný představu o lezené cestě je důležité před započítím lezení vše důkladně prodiskutovat s vidomým spolulezcem.

Lezci musejí užívat stejnou terminologii a pod jedním termínem si oba dva (jak vidomý, tak nevidomý) musejí představit stejnou věc. Je nutné neustále pozorně poslouchat.

Nevidomý si skálu neprohlédne zrakem, ale načítání cesty provádí rukama. To nemůže provést vše najednou ještě ze země, jak to učiní vidomý lezec. Načítání cesty tedy v průběhu lezení. Důkladné prohlédnutí cesty a zapamatování si obtížnějších úseků má velký vliv na další pokus v lezení téže cesty.

Leze-li vidomý lezec jednu cestu podruhé, je někdy znát jakési zlepšení, ale zdaleka ne tak velké, jako když leze jednu cestu podruhé nevidomý lezec. Nevidomý lezec má většinou velmi dobrou schopnost zapamatovat si kde je jaký chyt či stup, který při prvním pokusu třeba hledal i několik desítek sekund. Každé takové hledání chytu či stupu nevidomého lezce stojí velké množství sil a energie. Je-li tedy lezec schopen zapamatovat si určité úseky cesty, čili načíst si cestu, jeho výkon se velmi zlepšší. Lezec se tolik silově nevyčerpá při hledání místa, které mu umožní pohyb vzhůru.

Když nevidomý leze, musí si v klidu prohlédnout cestu před sebou. Rukama hmatá případné chyty, nerovnosti či díry, které lze využít k postupu výš a udržet se za ně. Je ovšem vhodné, aby tak činil rychle, aby se příliš nevysiloval a zbyly mu síly na další lezení.

Samotné lezení by však mělo být spíše pomalejší a rozvážené. Jedině tak je možné si cestu načíst a zapamatovat. Nevidomí lezci si mnohem více zapamatovávají pohybové vzorce než lezci vidomí. Lezec, jenž nemůže k postupu výše užít zrak, si lépe pamatuje sled svých pohybových činností než lezec, jenž leze nejprve očima. Nevidomí lezci si při lezení cesty dělají přehled o vzhledu a tvaru skály, který si zapamatovávají a dále si tvoří pamětní pohybové stopy.

6. 7. 7. Popis cesty

Nevidomý lezec leze ve dvojici s vidomým spolulezcem, který mu občas poradí či napoví. Rada se většinou týká jen prostorové orientace, například, jak daleko zbývá do dolezení skály, nebo kde má hledat stup či chyt apod.

Lezci o cestě krátce pohovoří ještě před prvním nástupem na skálu. Vidomý lezec popíše vzhled skály, zmíní se o výšce skály a v případě nějakých překážek v cestě na ně upozorní ještě pod skalou.

Když nevidomý lezec leze po skále nahoru, jeho jistič ho neustále bedlivě sleduje. Tak pozná kdy je nutná rada a kdy si lezec najde cestu hmatem sám. Osvědčilo se nám však udržovat kontakt mezi lezcem a jističem komunikací, která je intenzivnější a četnější než mezi lezci vidomými. Nevidomé dítě potřebuje časté ujištění, že leze správným směrem, užívá vhodné pohyby, a informaci kolik mu ještě zbývá do dolezení cesty. Jistič včas informuje, že přijde obtížnější krok, aby se na to mohl připravit, popřípadě si odpočinout před těžším lezeckým místem.

6. 8. Metodika výcviku lezení na skále

Metodický přístup je ve své podstatě podobný přístupu zdravých sportovců, pouze musí být respektován fakt, že zrakově postiženému sportovci je odepřena možnost využívat zrakového analyzátoru, která by mu umožňovala kontrolu a informace o pohybových vzorech. Musíme tedy vymyslet jak nejlépe naučit děti danou činnost a volit další možné metody. Snažíme se děti naučit umět reagovat na danou situaci a podporovat tvořivou koordinaci.

„Horolezecký výcvik má hned od začátku charakter tvořivé koordinace. Systematičnost výcviku spočívá v zatěžování lezce stále náročnějšími úkoly, při nichž chyty jsou menší, méně vhodné, vzdálenější, hladší a svalová síla tedy musí být stále větší.,, (Procházka 1990)

6. 8. 1. Metody výcviku dle typu zrakového omezení

1. Nevidomí – nemůžeme uplatnit názornou ukázkou, proto používáme metodu přesného slovního popisu, chybné provedení ihned opravujeme. Dále užíváme metodu osahání, kdy trenér předvádí pohyb a nevidomý osahává jeho tělo. Velmi vhodná je metoda vedení pohybu.

2. Osoby se zbytky zraku – instruktor musí dbát na to, aby nedošlo k poškození zbytku zraku. Proto je třeba vyloučit cviky, při kterých se zvyšuje nitrooční tlak a při kterých hrozí náraz do hlavy. Zde je též nejpřínosnější používat metodu přesného popisu, metodu vedení pohybu či metodu osahání. Většinou kombinujeme všechny výše vyčtené metody. Děti se zbytky zraku využívají též maximálně svých zrakových možností.

3. Slabozrací – využíváme stejné metodické postupy jako u zdravých, pouze dáváme pozor na ochranu zraku. Osoby slabozraké nemusejí využívat metody osahání a vedení, jelikož je zrak jejich vůdčím smyslem. Metoda přesného slovního popisu se dá praktikovat.

6. 8. 1. 1. Metoda přesného slovního popisu a vedeného pohybu

Při nácviku dílčích lezeckých dovedností a následných lezeckých technik musíme vždy vše nejprve vysvětlit slovně. Slovní výklad musí být podrobnější než u vidomých. Neužíváme slov, pod kterými si dítě nemůže či nedokáže nic představit.

Dítěti tedy podrobně vysvětlíme činnost a poté mu při pokusu o provedení dané činnosti pomáháme vedením. Je možné stoupnout si za dítě, lehce ho přidržovat za paže a pomalu mu jimi provádět danou činnost. Je možné k tomu připojovat i pohyb trupu. Při vedeném pohybu stále činnost detailně slovně popisujeme, aby dítě vědělo co má dělat a aktivně se zapojovalo do činnosti.

Další možností vedení pohybu je pozice, kdy si stoupneme před dítě a svými pažemi lehce uchopíme jeho paže a opět vedeme nacvičovaný pohyb. Instruktor ovšem cvičí zrcadlově a popis musí vést tak, aby dodržoval pravou a levou stranu dítěte, ne svoji. Cvičení provádíme tak pomalu, abychom mu umožnili ho sledovat a vnímat. Snažíme se, co nejlépe, přiblížit daný úkol tak, aby si dítě mohlo na základě jemu dostupných sluchových, hmatových a propriocepčních podnětů udělat vlastní představu o požadovaném úkolu. Pro první představu konkrétního pohybu využíváme cvičení na zemi. Při pohybu popisuje instruktor oč se jedná, k čemu je tato technika vhodná a k čemu ne. Upozorňuje na změnu těžiště.

6. 8. 1. 2. Metoda osahání

Dále se nám nabízí možnost, která může přijít vidomým dětem až legrační, ale brzy i vidomé dítě pochopí, že je to při výcviku nevidomého opravdu důležité. Jde o to, že nevidomé dítě se takzvaně dívá rukama. Proto je vhodné, když trenér zaujme pozici, kterou požaduje po nevidomém dítěti a dítě si ho rukama prohlédne.

Do popředí jde tedy opět ruční kontakt. Nevidomé dítě si na trenéra sáhne, může se přesvědčit, jak má nastavené chodidlo na případném stupu, nebo jak drží daný chyt. Rukama si nevidomé dítě prohlédne nastavení kolen, vytočení pánve a trupu.

Je to metoda možná pro vidomého zvláštní, ale nám se při tréninku nevidomých dětí osvědčila. Musíme brát v úvahu, že každé nevidomé dítě si nedovede například představit, co je 45 stupňů, jak vypadá postoj, když stojíte na jedné noze na zevní hraně chodidla a na druhé na vnitřní, nebo co znamená držet spodní chyt apod.

6. 8. 2. Nácvik lezeckého kroku

Nácvik lezeckého kroku a seznámení se se skálou hmatem trénujeme ještě před nástupem do cesty a bez navázání se na lano. Vidomý lezec nevidomého lezce dovede ke skále, nechceme aby se nevidomý o skálu udeřil a tím získal negativní vztah ke skalám. Vezme ruku nevidomého lezce a položí mu ji na skálu, ten si nyní skálu může ohmatat a prohlédnout rukama. Je dobré, aby si zkusil jak skála drží, zda se láme či je pevná, zda mu nekloužou příliš ruce, nevidomý registruje hmatem mnohem detailněji všechny nerovnosti a hrubost skály než lezec vidomý.

Úspěšně zde můžeme nacvičovat i přenášení váhy, zvyšování obratnosti a odvahy, nácvik lezení na tření a mnoho dalších dovedností, které dítě při vertikálním pohybu rozhodně uplatní. Je velmi žádoucí přímo u skály vysvětlit začátečníkům, jak má vypadat správná poloha lezce. Nejeefektivnější je lezce do takové polohy přímo upravit a nechat ho chvíli samotného vnímat rozdíl sil působících na tělo v poloze správné a v poloze nesprávné, čili pro lezce mnohem náročnější na přenášení váhy a udržení sil. Ani sebetalentovanější začátečník neovládá speciální lezeckou techniku. Při trénincích je důležité nacvičovat všechny možné pohybové dovednosti.

6. 8. 3. Fixace správných pohybových vzorců

Nejrychlejší cesta k vytvoření správné pohybové představy, která je podmínkou vlastního nácviku dovednosti, je učení podle vzoru. Pokusy začínajících lezců během výcviku kontrolujeme, hodnotíme a usměřujeme. Požadavky individuálně přizpůsobujeme věku, pohlaví, vyspělosti a také stupni handicapu. Toto vede k rychlému pokroku. Musíme dbát na to, aby děti měly možnost dostatečně si danou činnost vyzkoušet. Není vhodné, aby danou činnost zkusily jen jednou a přešlo se k nácviku další věci. Je nutné, aby si dítě mohlo činnost mnohokrát vyzkoušet a samo si tak na zdařilých i nezdařilých pokusech uvědomilo, jak daný cvik či pohybovou variantu konat. Snažíme se hned od samého začátku k zafixování správných pohybových stereotypů.

6. 9. Pohybové představy

Zrakové vjemy jsou velmi důležitou součástí lezení. Nevidomý nemůže přijímat vjemy pomocí zraku, ale v případě, že jsou při lezení dodržována všechna pravidla týkající se komunikace, bezpečnosti a metodiky, může nevidomý dobře lézt i bez zrakového vjemu. Na základě popisu cesty vidomým kolegou si nevidomý lezec utváří pohybové představy. Představa pohybu není nikdy tak přesná jako u vidomého člověka, ale funguje obdobně. Nevidomý člověk tedy neužívá zrakových vjemů, ale o to více využívá vjemy vestibulární a proprioceptivní.

Vjemy z vestibulárního aparátu nás informují o poloze hlavy a těla v prostoru, o směru pohybu, o pohybovém zrychlení a zpomalení.

Proprioceptivní vjemy jsou počítky, jejichž prostřednictvím si uvědomujeme své vlastní tělo, jeho polohu (včetně jeho částí), změny poloh a svalovou činnost potřebnou pro takové změny. Patří sem i vnímání bolesti jako signál svalové únavy a možného poškození hybného aparátu, dále pak počítky kožních smyslů, které nás informují o kvalitě úchopu, chytu a stejně tak o kvalitě opory o stup. (Vomáčko, Boščíková 2003).

Pamětní pohybové představy se vyvolávají při opakovaném lezení stejné cesty. Toto je možné uplatnit jak na lezecké stěně, tak venku ve skalách. Obtížnější je to ovšem na skalách. Jak nám děti při lezení sdělily, bylo pro ně mnohem obtížnější zapamatovat si cestu na skále než na stěně. Na stěně je větší množství výrazně vystupujících chytů, které děti snadněji našly. Naproti tomu bylo pro děti snazší stát na skále než na stěně. Stěna má totiž mnohem hladší povrch než skála. A pokud lezec netrefí přímo daný stup, je velmi obtížné udržet se jen opřením boty o stěnu čili „na tření“. Na skále je však snazší udržet se technikou „na tření“.

Přesnou pohybovou představu si nevidomý dělá tedy v průběhu postupu zezdola na vrchol. Někdy nám může připadat, že ty chyty vidí, protože na ně míří s velkou přesností. Je to schopnost typická pro nevidomé lezce. Hmat je jejich očima. Dokonale si dovedou zafixovat jak daleko jsou chyty a stupy od sebe, a v kterých místech je mají hledat.

Přínosné je, aby lezci lezli na cestách pohybově pestrých, jelikož zde se pamětní pohybové stopy obohacují o nové možné pohybové prvky. Obohacování a upevňování představ může probíhat též formou verbální. Nevidomí lezci si tedy vytvářejí pohybové představy ve fantazii na základě předešlých zkušeností, dovedností a praxe.

6. 9. 1. Jak se leze nevidomým

Při lezení se první uplatňují zrakové podněty. Horolezec vidí chyty či stupy, vnímá jejich tvary a vzájemné seskupení. Za zrakovým podnětem následuje pohybový podnět. Pohyb je veden směrem, který si lezec určí zrakem. Ruka tedy směřuje k předem vybranému chytu. Toto pravidlo ovšem neplatí u nevidomých lezců. Když člověk nevidí co je před ním, nemůže si tedy předem promyslet kudy se vydá. Nevidomí horolezci mnohdy vyčerpají velké množství sil při hledání chytů hmatem. Je samozřejmé, že vidomý spolulezec a jistič může radit, kam se má jeho kamarád vydat. Mnohdy stačí jen malá nápověda, například, že chyt, který lezec hledá, je o několik centimetrů více vpravo, nebo jen poznámka „chytni se výš, je tam „spod'ák““ apod. Poté, co se ruka dotkne chytu, uplatňují se hmatové podněty. Lezec cítí tvar, chlad, teplo, hrubost nebo například vlhko. Vidomý lezec ruku již automaticky nastavuje podle tvaru, umístění a velikosti chytu. Nevidomý lezec má tuto úlohu opět o něco těžší. Jelikož nevidí, jaký má chyt tvar, může ruku směřovat do nejideálnější pozice k držení chytu až poté, co ho cítí pod rukou. Tím se opět prodlužuje lezcovo úsilí a vyčerpávají síly.

Ku prospěchu nevidomých lezců je zase jejich výraznější hmatový cit. Jejich schopnost najít si i na hladké skále možnost k uchycení, je pro nás vidomé někdy až neuvěřitelná.

Většina vidomých lezců si na skále raději vybírá chyty větší a jistější, než aby trápili své prsty na maličkém chytu, kterému stejně moc nedůvěřují. To lze ale jen, je-li možné předem načíst si stěnu. Lze tedy podotknout, že kdyby vidomý člověk neviděl krásný velký chyt, který dobře „bere“, sáhl by i po tom maličkém. Je přeci lepší třeba úplně miniaturní chyt než žádný. Je známo, že každý člověk má rezervy, o kterých ani neví, takže často by se lezec přesto, že malému chytu nevěří, na něm udržel a cestu dolezl. Pro rozvoj síly a techniky by to bylo určitě přínosnější, než si vybírat jistější chyty před nejistotou. Mnoho lezců však na toto při lezení nemyslí a cestu chtějí vylézt, a ne si ji příliš komplikovat. Toto nahrává ve prospěch nevidomých lezcům. Proto je u nevidomých patrný rozdíl v umu udržet se téměř na čemkoliv.

Také jsou schopni velice dobře identifikovat hmatem přesný tvar chytu a dalo by se říci, že lépe vnímají strukturu stěny. Stěnu jakoby kopírují, celá jim projde pod rukama a oni ji hmatem vnímají, vidí.

Na těžších cestách, kde jsou malé výstupy na skále a jen nepatrné nerovnosti, musí nevidomý lezec stup napřed najít rukou a často ji tam i podržet, dokud stup netrefí i nohou. Většina vidících lezců se na takovémto místě ráda drží oběma rukama. Lze tedy říci, že díky tomu roste stupnice obtížnosti pro nevidomé trochu progresivněji než pro vidomého lezce. Pozice, kdy nevidomý drží výstupek na skále rukou a přitom na něj pokládá nohu, je velmi nevýhodná a vzhledem k rozpoložení sil a těžiště velmi náročná. Poté kdy nevidomý položí nohu na držený chyt, chyt rukou pouští, zvedá se pomalu na noze a zároveň hledá další chyt před sebou. Tento styl lezení je nejlépe možný provádět na mírně položených skalách. Na skalách převislých je toto téměř nemožné a pro začátečníky neproveditelné.

6. 9. 2. Základní druhy chytů a jejich úchopy

Jelikož pracujeme se začátečníky, kdy někteří již lezli na stěně umělé a jiní jsou úplní začátečníci a nikdy nelezli, je nutné jim popsat jednotlivé druhy chytů a vysvětlit nejideálnější způsob úchopu. Nelze jen ukázat na daný chyt a říci jeho název. Musíme vždy říci název chytu a nevidomé dítě k danému chytu přivést a nechat ho, aby si chyt prohlédlo hmatem. Přitom mu vysvětlíme, jak nejlépe daný chyt držet a z toho ve většině případů vyplývá i název chytu.

Rozdíl je v tom, že když leze vidomý lezec, ruku automaticky nastavuje podle tvaru a typu chytu. Kdežto leze-li nevidomý lezec, nejprve musí chyt nalézt, a až když ho má pod rukou, cítí jeho tvar, na základě toho chyt uchopí. Leze-li ovšem nevidomý lezec danou cestu podruhé, většinou si velmi přesně pamatuje cestu a typy chytů.

Znalost chytů a jejich úchopů se též vyplatí přitom, když nevidomému lezci radíme, kde má chyt hledat. Je dobré při popisu umístění chytu říci, o jaký typ chytu jde. Nevidomý lezec si tak může udělat přesnou představu, jak nastavit ruku a chyt uchopit. Proto je nutné, aby si lezci, vidomí i nevidomí, dokázali pod daným názvem chytu představit jeho tvar.

Chyty rozlišujeme nejčastěji podle směru úchopu a podle tvaru.

Podle směru úchopu je dělíme na:

- Pozitivní chyty (chyt se drží shora a je zatěžován směrem dolů)
- Boční chyty (chyt se drží z boku a je zatěžován též z boku)
- Spodní chyty (chyt se drží zespodu a je zatěžován směrem vzhůru)

Podle tvaru je nazýváme:

- Kapsa – chyt, který každého začátečníka potěší. Jsou to velké chyty na všechny články prstů.
- Úchop prolomenými prsty – je to nejefektivnější způsob úchopu, používaný především na malých lištách. Při tomto úchopu jsou však extrémně zatěžovány distální klouby. Proto se nedoporučuje používat ho při trénincích pravidelně.
- Chyty na stisk – chyty, kdy palec stojí proti ostatním prstům. Je takzvaně v opozici.
- Boule – jsou to velké kulaté chyty, vyžadující široký otevřený úchop.
- Chyty na tření – jde o velmi oblé chyty, které drží pouze třením dlaně o povrch chytu.
- Otevřený úchop – úchop, který je z biomechanického hlediska velmi příznivý a lze s ním velmi dobře trénovat.
- Boční chyt – nebo-li bočák, chyt je zatěžován kolmo od osy těla.
- Spodní chyt – čili spod'ák, chyt, který je zatěžován odspoda nahoru (Boščíková, Vomáčko 2003)

6. 9. 3. Stupy

Stupy hrají v lezení stejnou úlohu jako chyty. Jde vlastně o tytéž výběžky, které jsou-li užívány jako opora pro nohy, nazývají se stupy. Existují různé možnosti, jak na daný stup umístit nohu.

Postoj kolmo ke skále na špičkách je nejobvyklejší postoj. Stup na hraně je velmi obvyklý stup. Lezec stojí na vnitřní či vnější straně chodidel. Ty jsou ke skále mírně natočeny. Stup na tření se v lezecké hantýrce nazývá „rajbas“. Jde o stup, na kterém stojíme díky tření mezi lezečkou a stěnou. Vyžaduje sílu v ruce a výrazný odklon těžiště od stěny.

Kombinace, kdy jedna noha hákuje špičkou a druhá stojí shora na chytu, se velmi často využívá při lezení ve stropích (Boščíková, Vomáčko 2003), (Winter 2004).

6. 9. 4. Technika lezení

Začínající lezci by měli k udržení rovnovážného stavu dodržovat pravidlo „tří pevných bodů“, tj. mít stále oporu ve třech bodech, např. o dvě nohy a ruku (Neuman, 1999).

Důležitá je poloha těžiště. Základem jakékoliv lezecké techniky je kontrola těžiště. Jeho vlastní polohu (přibližně ve výšce pupku) neovlivníme, ale síly, které z něj vycházejí, můžeme využívat k lezení a jeho usnadnění. Čím je skála položenější, tím výhodnější je se od ní odklonit. To proto, že většina naší váhy spočívá na nohou, zvyšujeme tím tření mezi podrážkami a skálou, ruce slouží jako opora.

V případě převislé skály se naopak musíme ke skále přiblížit co nejvíce, aby kolmá vzdálenost těžiště od používaných stupů byla co nejmenší. Situace při lezení převisu se změní, jestliže jsou stupy minimální nebo žádné a nohama

lezeme jen na tření. Zde nezbude než se vyvěsit na pažích, abychom mohli chodidla přitlačit ke skále či stěně, jinak je tření nedostačující. (Růžička, Šilhan 1998).

Tento způsob lezení vyžaduje značnou sílu v pažích. Lezení v převisu jsme však do kurzu nezařadili. Jde o velmi náročný styl lezení a děti v kurzu nezískaly takové dovednosti a svalové schopnosti, aby bylo možné je učit lézt převislé cesty. Domníváme se, že neúspěch při lezení převisu by mohl děti od lezení odradit.

Důležitou zásadou, kterou dětem stále připomínáme, je práce nohou. Na nohy je zapotřebí více tlačit, než je tahat za sebou. Nejčastější chybou začínajících lezců je nezapojení dolních končetin do činnosti a přílišné přetěžování horních končetin. Lezec velmi brzy vyčerpá sílu a je nucen svůj výkon ukončit. Při výuce začátečnickům zdůrazňujeme, že hlavní hybnou silou při lezení na plotnách a kolmých skalách jsou nohy. Nejčastější je lezení v kolmém profilu – těžiště těla je nad patami, paže slouží ke stabilizaci postoje a pro další postup vzhůru (Boštková, Vomáčko 2003).

Na nácvik techniky je výborné, lezení v mírně položeném terénu s malými chyty a stupy. V tomto profilu je těžiště těla vždy umístěno nad patami a hlavní práci vykonávají nohy. Ruce se na malých chytech pouze přidrží a napomáhají udržení rovnováhy. Toto lezení je výborné na nácvik techniky správného přenášení váhy. (Boštková, Vomáčko 2003)

6. 10. Jištění, spouštění a slaňování

6. 10. 1. Činnost nevidomého lezce a jističe po dolezení cesty

Blíží-li se lezec do cíle čili ke konci cesty, jistič mu to hlásí. Může používat více možností jak sdělit partnerovi, že bude brzy u konce. Například mu řekne, že ještě půl metru a bude vrchol skály. Nebo mu sdělí, že ještě jeden metr a může si odsednout. Když je výstup na vrchol skály náročný, může být lezec svým jisticím kolegou spuštěn. Dohoda mezi lezci je taková, že vždy nahlásí svému spolulezci, že se blíží ke konci. Poté co lezec dosáhne vrcholu, dobere ho jistič napevno.

Pokud je tedy vrchol skály vhodný k přímému výstupu až na nejvyšší plochu, jistič o tom informuje lezce a ten může vystoupat až na samý vrchol skály. Potom je ovšem nutné slezení ke slaňovacímu kruhu a odsednutí do lana.

Další možností je odsednutí do lana bez výstupu na samý vrchol skály, čili nad slaňovací kruh. Tímto způsobem spouštění se vyvarujeme obtížnému slézání ke slaňovacímu kruhu. V závěru této práce zhodnotíme, jaký způsob spouštění je vhodnější a proč.

Nedovolujeme žádný průvės lana. Pro nevidomé děti je velice nepříjemné sedat si do prázdna. Je nutné aby cítily, že lanu a svému jističi mohou věřit. Zhoupnutí do prověšeného lana by rozhodně u dětí důvěru nevyvolalo. Lezec má po dolezení cesty tedy již jen jednu úlohu, a to sednout si s nataženýma nohama, otočen čelem ke skále. Ruce drží volně před sebou. Popřípadě svádí-li ho to stále se chytat rukama skály, je vhodné, aby si ruce položil na svůj navazovací uzel. Pak má pocit, že se něčeho drží a nenarušuje tím plynulost spouštění. Zní to jednoduše, ale v praxi zjistíte, že i toto je nutné nacvičovat. A to jak u nevidomých, tak u vidomých začátečníků. Děti mají tendence krčit nohy v kolenou. Děti musíme hned v začátcích naučit správnou polohu při slanění či spouštění, jelikož při opomenutí korigovat tuto chybu si velice rychle zafixují špatný stereotyp, který se posléze špatně odstraňuje.

Když lezec doleze do konce cesty nebo lézt dál nemůže, odsedne si do lana. Jistič má lano již pevně dobrané a čeká až si lezec sedne. Spouštěný lezec by neměl od skály odskakovat. Má klidně sedět s nohama téměř napnutýma asi půl metru roztaženýma od sebe. Nohama postupuje po stěně dolů. V případě, že by se slanění či spouštění provádělo přes nějaký převis, musí to vidomý jistič svému nevidomému lezci nahlásit. Při našem výcviku jsme zatím převisy nezdolávali.

6. 10. 2. Technika spouštění

Jistič má při spouštění lezce obě ruce pod osmou. Oběma rukama reguluje plynulost spouštění. Při spouštění povoluje jistič lano a podle míry tření lana v jisticí pomůcce reguluje rychlost spouštění.

Lezce nespouští jistič zbytečně rychle a hlásí mu, když se blíží k zemi. Nevidomý sice pozná, že je kousek nad zemí, orientuje se podle sluchu, ale přesto je komunikace základ, a proto ji stále dodržujeme. Spouštění se provádí tedy pomalu a plynule. Dáváme pozor abychom nezranili lezce, pohybující se v blízkosti předpokládaného místa přistání. Vidomý jistič nesmí nikdy svého nevidomého kolegu, je-li kousek nad zemí, rychle pustit až na zem, jelikož by mohlo dojít ke zranění. Každý lezec už určitě zažil, slaňuje-li ho někdo jiný, tvrdší dopad na zem následovaný nějakým zaškobrtnutím se.

A to i přesto, že vidí na zem a může se dostatečně připravit. Takovéhle rychlé spuštění až na zem může mnohdy lezec odnést vyvrknutím kotníku či kolene. Nepochází sice k žádným život ohrožujícím situacím, ale je hloupé dolezenou cestu zakončit takto nešťastným způsobem. A každý výron kotníku, kolene či jiný úraz vyřadí lezce na nějakou dobu z tréninku. (Boštíková, Vomáčko 2003).

6. 10. 3. Jištění nevidomým lezcem

Po důsledném tréninku mohou jistit i nevidomí lezci. Mezi dospělými to nečiní téměř žádné obtíže, a pro lezce není naprosto žádné omezení, jistí-li ho vidomý či nevidomý jistič. Důležitá je důvěra obou partnerů. Lezec by měl svého jističe znát a věřit mu.

V případě, že je jeden lezec nevidomý, bylo by dobré, kdyby měl stálého partnera alespoň v začátcích. Každému lezci se šplhá do výšin lépe, jistí-li ho osoba jemu známá, se kterou je již do určité míry sehraný. Je vhodné když partneři vědí, co od sebe mohou očekávat.

Sehranost lezců je tedy velmi důležitá. Sehranost se nikdy teoreticky nenaučíme, tu získáme až praxí a řešením různých situací přímo ve chvíli, kdy nastanou.

V začátku nácviku jištění stojí u každého dítěte instruktor. Instruktor sleduje dítě, jak jistí a v případě nějakých nepřesností mu radí či pomůže. Instruktor jen nesleduje dítě a nestojí opodál, protože kdyby jistič udělal něco špatně, nemusel by stihnout včas zareagovat. Instruktor má tedy roli druhého jističe. Je to takzvaná záloha. Kdyby dítěti proklouzlo lano, je tam záloha, která lano též zajišťuje a brání případnému proklouznutí lana.

V případě dodržení tohoto postupu je slaňování i jištění naprosto bezpečné i při výuce začátečníků. Vhodné je, aby zálohy dělal již lezec s určitými zkušenostmi. V našem kurzu to byl vždy dospělý lezec s mnohaletou lezeckou praxí a zkušenostmi s výukou lezení dětí na stěně.

Správná pozice jisticího je velice důležitá. Jisticí partner musí zabránit nejen ztrátě své stability v případě pádu lezce, ale také pádu lezce na svou hlavu. Proto dodržujeme následující zásady:

- Jistič stojí blízko skály, šikmo od lezené cesty.
- Nestojí v předpokládané dráze spouštěného lezce.
- Mezi nohama a skálou nesmí být překážka.
- Jistič stojí nohama směrem ke skále. V případě nečekaného pádu tak může jisticí nohama zabránit nárazu do stěny.
- Užíváme sebejištění, pokud je váhový rozdíl mezi lezcem a jisticím větší než 20%.
- Sebejištění též užíváme ve strmém terénu, kde hrozí jisticímu pád v případě ztráty rovnováhy.

6. 10. 4. Dobírání lana nevidomým lezcem při jištění

Jistí-li nevidomý lezec, dobírá vždy tak, aby cítil, že lano je pevně dobráno. Nedobírá příliš napevno, za lano při dobírání netahá silou a neškube jím. Jen vždy pevně dobere.

Postup dobírání popíšeme pro praváky.

Jistič levou rukou dotahuje k osmě lano směřující k lezci tak, aby nebylo prověšené. Současně pravou rukou vytahuje lano z osmy. Ve chvíli, kdy levá ruka dojde s lanem k osmě, pravá ruka přehnutím lana přes osmu a pohybem k sobě a dolů tzv. brzdí lano a zajišťuje lezce proti případnému pádu. Nad lanem, které vychází z osmy a vede dolů (tedy jde na pravou stranu), nesmí jistič nikdy ztratit kontrolu.

Je důležité naučit se způsob přehmatávání. Pravá ruka se vzdálila od osmy o právě vytažený kus lana, přehmátneme k ní levou (obě ruce jsou tedy pod osmou blízko sebe), pravá se přesune na stejné lano nad levou ruku, do vzdálenosti asi 10 cm od osmy, levá se vrátí na lano vedoucí k lezci, opět do vzdálenosti 50 cm od osmy.

Pokračujeme v dobírání tak dlouho, až lano není dobráno, popřípadě tak rychle, jak postupuje náš lezec. Lano, které vytahujeme z osmy, taháme přímo před sebe. Směřovali bychom vytahované lano jinam než před sebe, lano by se brzdilo a nešlo by protáhnout osmou. (Boštíková, Vomáčko 2003)

Správné dobírání lana a přehmatávání je to úkon, který jsme nacvičovali opravdu pečlivě a dlouho. Pro nevidomé děti to je opět ztížené tím, že nemají možnost kontroly zrakem. Vše tedy činí dle naučeného sledu a orientují se hmatem. Činnost dobírání je začátečníky někdy pokládána za složitou, avšak intenzivním tréninkem a stálým opakováním si ji i nevidomé dítě může zautomatizovat. Většina vidomých lezců dokáže svého partnera bezpečně jistit, aniž by ustavičně sledovali dobírané lano. Mnoho vidomých jističů přechází z úpěnlivého pozorování dobíraného lana do stádia, kdy jim tato činnost jde téměř sama, čili se zautomatizuje tak nenápadně, že si to ani sami neuvědomí.

Pokud se lezec blíží k obtížnému kroku, hlásí svému jističi, ať dává pozor. Upozorňuje ho na to, že má před sebou těžký krok a je možné, že ho nezvládne. Čímž vlastně říká, že odpadne z lezené cesty. Jistič na to musí reagovat dobráním lana a očekáváním pádu lezce. Jistič je tedy plně soustředěn a lano pevně drží pod osmou. Zkušený lezec bezpečně zachytí i nečekaný pád. U začátečníků je vhodné při očekávaném pádu lezce umístit pod osmu obě ruce. Takto je jistič připravený na případný pád lezce a na jeho bezpečné zachycení. Když lezec obtížný krok úspěšně překoná a leze tedy dál, jistič ho automaticky dobírá bez toho, aby čekal na výzvu lezce, že tedy asi nepadne a cestu se pokusí dolézt.

Jistí-li Vás vidomý zkušený lezec, často pozná, že Vám docházejí síly, vidí-li, že se trápíte na jednom místě delší dobu, často správně předpokládá, že se každou chvíli pustíte a připraví se na bezpečné zachycení Vašeho pádu.

Jistí-li Vás ale nevidomý i třeba zkušený lezec, je nutné, abyste ho o všem informovali. Je dobré průběžně mu hlásit, jak to s Vaším výstupem vypadá. Nemusíte samozřejmě popisovat každý chyt či stup, na kterém stojíte, ale rozhodně se vyplatí hlásit, když se blížíte k obtížnému místu. Je samozřejmé, že jistič Vás musí bezpečně jistit po celou dobu Vašeho výstupu, ale i přesto je

ideální hlásit obtížná místa. Musíme mít stále na mysli, že Váš nevidomý jistič neví, kde právě jste.

Každý, kdo již nějakou tu cestu vylezl, uzná, že když tuší pád, hlásí to svému jističi, i když ho jistí partner, který ho po celou dobu výstupu bedlivě sleduje, tedy vidomý. Předejdete tak velkým překvapením jističů a i Vám se bude možná „lehčeji“ padat když víte, že Vás chytá plně soustředěný jistič.

V případě, že lezci síly opravdu vypovědí službu a on Vám do toho „žuchne“, nezbyvá nic jiného než ho bezpečně spustit na zem. Někdy je možné aby si začátečník chvíli poseděl v sedacím úvazku na skále odpočinul si a pokusil se znovu cestu dolézt.

6. 10. 5. Slaňování

Děti jsme učili slaňovat se pomocí osmy a s užitím Prusíkova uzlu určeného k sebejištění. K sebejištění užíváme pomocnou šňůru. Ta spojuje sedací úvazek lezce s lanem, na kterém drží pomocí samoblokovacího uzlu. Tzv. Prusíkova dvojitého uzlu.

Slaňujeme se vždy ze slaňovacího kruhu. Ke slaňování použijeme tzv. odsedávací plochou smyčku. Ta je uzlem spojena s navazovacím okem sedacího úvazku. Těsně pod polovinou odsedávky je uvázaný vůdcovský uzel, který vytvoří na odsedávce další oko.

Do slaňovacího stanoviště zacvakneme karabinu ze své odsedávací ploché smyčky a zašroubujeme pojistku karabiny.

Do připravených pramenů lana založíme slaňovací pomůcku a karabinou ji spojíme s dolním okem uprostřed odsedávky. Zašroubujeme pojistku karabiny.

Z pomocné šňůry uvážeme pod slaňovací pomůcku, přes oba prameny lana dvojitý Prusíkův uzel. Karabinou spojíme tuto pomocnou šňůru s navazovacím okem sedáku a zašroubujeme pojistku.

Děti jsou tedy při slaňování jištěni díky Prusíkovu uzlu. Nyní můžeme odlehčit odsedávku a vycvaknout ji ze stanoviště. Před odcvaknutím odsedávky vždy pro jistotu plnou vahou sedneme do připravené slaňovací pomůcky a tím překontrolujeme správné založení lana do pomůcky. Sebejištění odsedávkou zrušíme až tehdy, jsme-li si jisti, že slaňování máme bezpečně připraveno.

Uvolněnou karabinu z odsedávky zacvakneme přes pramen lana, který hodláme stahovat. Po uvolnění lan na konci slaňování tak víme, že v ruku držíme nepřekřížený stahovaný pramen. Tím výrazně snížíme riziko zaseknutí lana při stahování.

Při slaňování držíme lana oběma rukama pod slaňovací pomůcku, přičemž jednou rukou posouváme dolů pojistný Prusíkův uzel.

(www.rockempire.cz, www.hudy.cz)

7. Zdravotní význam lezení

Tělesné a duševní zdraví je tou nejcennější hodnotou v lidském životě, a proto všechna činnost lidí by měla směřovat k jeho udržení a rozvoji. Vývoj civilizace a techniky nese sebou řadu nepříznivých jevů, zejména rostoucí výskyt tzv. civilizačních nemocí. (Procházka 1990)

Pohyb ve skalnatém terénu je jednou z nejkrásnějších a nejvšestrannějších forem tělesné činnosti. Lezení na skalách, ale i na umělých lezeckých stěnách a horolezectví je disciplína fyzicky, psychicky a také technicky velmi náročná.

Při lezení se zapojují všechny svalové skupiny. Lezení intenzivně zatěžuje srdečně cévní, dýchací a pohybový systém, rozvíjí vytrvalost, sílu, obratnost i kloubní pohyblivost.

Do lezení se zapojuje množství svalů celého těla. Z velkých svalových skupin jsou nejvíce namáhány svaly pletence ramenního, prsní a zádové svaly. Výrazně jsou při lezení zapojovány i svaly posturální. Nevidomé děti mají většinou vadné držení těla, což je dáno tím, že mnohdy moc nespportují a navíc je to podmíněno zaujímáním takzvaného bezpečnostního postoje. Což je tendence k předklánění či zaklánění horní části trupu. Tento jev vzniká neuvědoměle jako součást hledání nebo tápání rukama před sebou.

7. 1. Psychologické hledisko lezení

Lezení je činnost, která klade na psychiku značné nároky. Aktivují se poznávací procesy, emoce čili strach a radost, pozornost a motivace, napětí a uvolnění.

Při lezení se uplatňují pohybové, hmatové a u vidomých osob samozřejmě jako první zrakové podněty.

„Lezec musí vnímat tvary a vzájemné seskupení chytů a na ně reagovat přiměřenou pohybovou reakcí. Základem lezení je dovednost najít řešení dalšího postupu a schopnost jej uskutečnit.“ (Louka 1994)

U lezců vidomých se zde uplatňuje především pohybová představivost. U lezců nevidomých se zde nejvíce uplatňuje dovednost hmatová a umění spolupráce a komunikace s vidomým spolulezcem.

Lezeckou výuku mohou velmi ovlivňovat emoce. Emoce jsou zaměřeny a směřovány na cíl. Emoce rozlišujeme aktivní a pasivní. Mezi aktivní emoce řadíme radost nadšení odvaha zvládnutí strachu. Mezi pasivní emoce řadíme například strach, smutek, hněv, přílišnou fantazii či záporné zážitky.

Podstatnou roli ve výuce lezení hrají motivační procesy, které stimulují a regulují chování lezců ve výukové skupině. Mezi hlavní motivy při výuce lezení nevidomých dětí patří radost z lezeckého pohybu, překonání sama sebe, touha vyniknout, touha být nejlepší, touha po seberealizaci

Psychická příprava je nutnou součástí každého tréninkového procesu. Lézt venku začínáme s dětmi, které mají již zkušenosti s pohybem v přírodě. Přesto je velmi důležitá přítomnost vidícího doprovodu. Vidící doprovod při pohybu ke skalám popisuje slovně veškerý terén. Je velmi žádoucí, aby děti měly představu o celém prostředí, ve kterém se při lezení budou pohybovat.

Dále se musí adaptovat na nezvyklé zvuky, množství lidí a naučit se komunikovat řečí lezců. Dítě potřebuje čas k získání důvěry, žádnou činnost nesmíme uspěchat. Důvěra se velmi rychle ztrácí při úraze a při nepřesné informaci.

Lezení je velmi bohaté na emocionální zážitky. Podstatnou úlohu při lezení hrají vjemy. Pomocí našich smyslů vnímáme vjemy, které nás informují o vnějším světě, o právě konané činnosti, o poloze a pohybu těla. Díky těmto vjemům si vytváříme pohybové představy.

8. Rozdíl v lezení slabozrakých a nevidomých

Ve sportu zrakově postižených rozeznáváme tři kategorie postižení:

- B1 nevidomí
- B2 se zbytky zraku
- B3 slabozrací

8. 1. Nevidomý lezec

Nevidomý lezec (kategorie B1) se nemůže opřít o zrak jako hlavní analyzátor. Při lezení musí tedy plně využívat ostatní smysly. Při nácviku nemůžeme využít názornou ukázkou. Názorná metoda je metoda osahání. Chceme po dětech napodobení. Přistupujeme k slovnímu detailnímu popisu. Případné chyby ihned opravujeme a korigujeme. Podstatnou část výcviku věnujeme nácviku oblékání sedacího úvazku a navazování se na lano. Dítě musí v průběhu prvních lekcí zvládnout navázání se na lano pomocí osmičkového uzlu. Správnost provedení uzlu musí být dítě schopno identifikovat hmatem. Důraz klademe na důkladné osahání veškerého lezeckého materiálu a skály. Děti učíme správné komunikaci.

8. 2. Lezec se zbytky zraku

Děti se zbytky zraku (kategorie B2) jsou prakticky slepé, v určitých situacích si poradí samy, v jiných potřebují stejnou pomoc jako děti nevidomé. Nemohou se opřít o zrak jako o hlavní analyzátor. Zrak mohou využívat s pomocí nějaké pomůcky, korekce.

Instruktor musí dbát, aby nedošlo k poškození zbytku zraku, musí tedy vyloučit cviky prováděné v hlubokém předklonu, a ty při kterých hrozí náraz do hlavy. Snažíme se maximálně zapojovat zbytky zraku. Nácvik lezení je obdobný jako u dětí nevidomých. Možnost využití zbytku zraku může výrazně ovlivnit intenzita a směr dopadajícího světla. Je tedy vhodnější lézt na skále, kam dopadá přímo sluneční světlo a nejsou příliš cloněny hustým lesem.

8. 3. Lezec slabozraký

Děti slabozraké (kategorie B3) mají sníženou schopnost zrakového vnímání. Projevuje se to sníženou rychlostí a sníženou přesností zrakového vnímání. Nepřesně a nejasně vnímají, vše mají zkreslené. Přesto je zde zrak hlavním vůdčím orientačním smyslem. Často dochází ke zrakové únavě. Instruktor musí dbát, aby nedošlo ke zhoršení zraku na základě tréninkového zatížení.

Při nácviku pohybových aktivit využíváme stejné metodické postupy jako u zdravých dětí, s ohledem na ochranu zraku a zrakovou hygienu.

9. Výsledky a doporučení práce

1) Jak jsou odlišné zásady bezpečnosti pro lezení nevidomých

Při vedení výuky lezení nevidomých dětí musíme dodržovat tyto zásady:

Zásada bezpečnosti.

Největší riziko při lezení u osob s postižením zraku představují nárazy, dopady a údery do hlavy. Dále též prudké změny poloh a předklony. Všechny výše vyčtené činnosti mohou zvyšovat nitrooční tlak a tím zhoršit stupeň postižení. Je tedy žádoucí tyto kontraindikace co nejvíce eliminovat.

Děti při lezení musejí užívat ochranné přilby. Pro lepší stabilitu při odsedání si děti na skále při lezení či při pádu lezce je vhodné užít kombinaci sedacího a prsního úvazku.

Zásada informovanosti o zdravotním stavu dětí

Vždy si vyžádáme vyjádření lékaře a potvrzení o zdravotním stavu.

Zásada individuality

Respektujeme pocity dítěte a dbáme na to abychom ho nepřetížili. Děti se ptáme jak se cítí a zda si ještě chtějí něco zkusit vylézt nebo již jim lezení v daném dnu stačilo. Respektujeme únavu dítěte a nenutíme ho do činnosti násilím.

Zásada pozvolného zvyšování zátěže

Při výcviku lezení dětem zátěž dávujeme pomalu a pozvolna. Bereme ohledy na slabší a méně zdatné jedince. Respektujeme strach z neznámé činnosti a snažíme se nepříjemné pocity odstranit či zmírnit cvičením na zemi, po té na skále, ale jen krok nad zemí a pozvolna necháme dítě lézt výše.

2) Zhodnocení zda a proč je důležitá komunikace

Nesmíme zapomínat na důležitost komunikace. Komunikace je při lezení jediným možným kontaktem lezce a jeho jističe. Nevidomý nemá možnost informovat se zrakem a tak se bez slov přesvědčit o bez chybném konání jeho jističe či lezce. Komunikace je pro něj tedy nejdůležitějším zdrojem informací.

V případě, že se lezec a jeho jistící kolega neslyší nemohou začít lézt ani se slaňovat či spouštět. Při výcviku v přírodě jsme se přesvědčili, že není snadné informovat se jen jedním smyslem. V přírodě je mnoho hluků, které jsou sice pro lidské ucho příjemné, ale často znesnadňují komunikaci mezi lezci. Pokud si lezec nebo jistič není jistý co má učinit, protože svého kolegu neslyšel musí se hlasitě zeptat znovu a nesmí nikdy nic udělat bez toho aby si byl stoprocentně jistý. Nikdy nelze předpokládat, že už je asi lezec nahoře a zajištěný, protože už leze velmi dlouho. Každý lezec je jiný a každému může vylezení cesty trvat jinak dlouho. Při lezení nikdy nepředpokládáme, tam vždy víme či nevíme. Když nevíme co máme dělat, protože jsme nerozuměli musíme se znovu zeptat.

Snažíme se o co nejpříjemnější akustické prostředí, je-li to možné. Vyvarujeme se zbytečného hluku, šumu a křiku.

3) Jaký typ jištění je pro nevidomého lezce vhodnější, horní či dolní.

Náš předpoklad o vhodnosti horního jištění se nám potvrdil. Tento způsob jištění byl ideální pro lezení se začátečníky. Velmi jsme u něj uvítali neustálý dohled nad nevidomým lezcem. Od samého nástupu do cesty měl jistič o svém spolulezci přehled, viděl jak si počíná, kdy potřebuje poradit či upozornit na překážky v cestě.

Tento typ jištění byl vhodný i z hlediska možné nápovědy, kudy má lezec lézt.

Pro nás vidomé instruktory byl tento způsob jištění přínosem v tom, že jsme mohli krásně pozorovat způsob lezcova výstupu a všimnout si techniky a stylu lezení a hledání chytů.

Jištění lezce jističem z vrcholu skály jsme vyzkoušeli, avšak nesnadná komunikace a nemožnost vidět na osobu, kterou jistíme byly pro nás jasným měřítkem, že takto jistit nevidomé začátečníky není pro náš kurz příliš vhodné. Od tohoto typu jištění jsme tedy upustili. Při tomto typu jištění mohl náповědu lezci činit instruktor stojící na zemi, to však znamenalo dva instruktory plně se věnující jednomu lezci, což nebylo vzhledem k počtu instruktorů příliš vhodné řešení.

Nutno podotknouti, že zkušenější nevidomý lezec a jeho lezecký partner tento typ jištění běžně užívají, a to ať jistí vidomý a leze nevidomý, či obráceně.

4) Mohou se nevidomé osoby samy slanit nebo se musí jen spouštět.

Spouštění

Při dolézání až na vrchol skály se nám z praktických důvodů velmi osvědčilo, když na vrcholu s nevidomým byl i jeden z vidomých instruktorů. Jelikož jsme k lezení užívali horního jištění, čili jsme lano protáhli slaňovacím kruhem a přes něj lezce jistili, dolézání na samý vrchol skály bylo mírně obtížné. To bylo z důvodu, že slaňovací kruhy nebývají umístěny přímo na nejvyšším bodu skály, ale těsně pod vrcholem na boční straně skály.

Pokud měl nevidomý vystoupat až na samý vrchol skály, a jištěn byl těsně pod vrcholem, nastaly obtíže. Děti měly strach lézt výše než bylo jištění. Dalším prvkem, který nás přesvědčil o vhodnosti přítomnosti instruktora přímo na vrcholu, byl následný sestup zpět k jisticímu kruhu. Nevidomé děti nedokázaly sami sestoupit z vrcholu skály ke slaňovacímu kruhu, který byl umístěn na boku skály, třeba jen pár centimetrů pod vrcholem. Aby si lezec mohl do lana sednout a být spuštěn, musel sestoupat pod slaňovací kruh. Poté si sedl do sedacího úvazku, natáhnul nohy před sebe a jeho jisticí partner ho pomalu spustil. Děti postupovaly pomalými kroky po stěně směrem dolů.

Slaňování

Na začátku kurzu jsme váhali, zda máme děti učit samostatnému slaňování či nikoli a užívat jen spouštění. V průběhu lezeckého kurzu jsme došli k závěru, že děti jsou velmi šikovné a učenlivé, a tudíž vyzkoušíme naučit je techniku slanění. V mnoha knižních publikacích, věnujících se tématice lezení, autoři zařazují slanění mezi prvky lehce naučitelné pro začátečníky.

V polovině lezeckého kurzu, čili při sedmém lezeckém setkání se s dětmi ve skalách, jsme vyzkoušeli, zda bude možné je naučit samostatnému slanění. Vše jsme tedy dětem popsali a vysvětlili ještě na zemi. Každé dítě si za asistence instruktora vyzkoušelo manipulovat s Prusikovým uzlem. Pomocí hmatu si též prohlížely správnost navázání a umístění Prusikova uzlu. Vše bylo doprovázeno výkladem o významu a důležitosti tohoto uzlu.

Vybrali jsme tedy skálu, kde bylo místo na to, aby na vrcholu mohl bez obtíží stát u kruhu instruktor i dítě a po dolezení cesty v klidu navázat Prusíkův uzel.

Nejvíce se nám tedy osvědčila skála, kde bylo pod slaňovacím kruhem místo vhodné pro postavení se dvou osob.

Na vrcholu skály již na dítě, které lezlo vzhůru, čekal instruktor připravený mu pomoci s uvázáním Prusíkova uzlu. Všichni byli vždy po dolezení cesty ihned zajištěni pomocí karabiny se zámkem a odsedávky do kruhu.

Poté instruktor pomohl s přípravou lana ke slanění a s navázáním Prusíkova uzlu a jeho správným umístěním. Manipulace s přípravou lana na slanění a s umístěním a navázáním Prusíkova uzlu byla pro nevidomé velmi náročná. Vzhledem k relativně nízkému věku dětí a nepříliš velké lezecké praxi bylo vždy nutné, aby přípravu lana na slanění a manipulaci s Prusikovým uzlem vykonal zkušený instruktor. Přesto, že děti pochopily systém tohoto sebejištění i jeho umístění, nebyli jsme přesvědčení, že by byly schopné toto sebezajištění a slanění vykonat sami bez pomoci a bezpečně. Tudíž byl u toho vždy zkušený instruktor.

Samotné slanění s jištěním se Prusikovým uzlem bylo rychlé a bez obtíží. Příprava byla ovšem časově náročná. Navíc se jednomu dítěti věnovali dva instruktoři, jeden v roli jističe a druhý, který vyčkával na vrcholu skály a pomáhal dětem s přípravou sebejištění.

V průběhu dalších lezeckých setkání jsme většinou užívali při sestupu skály dolů techniku spouštění a občas techniku slanění.

Výuku slanění považujeme za zdařilou a přínosnou. Přesvědčili jsme se, že i nevidomé děti se dokáží slanit. Určitě je vhodné slaňování zařadit do programu výukových kurzů. V případě delší lezecké praxe a častém opakování je možné, aby se i nevidomý lezec naučil sám připravit samojištění a slanit se.

9. 1. Nejčastější lezecké chyby

Jen pro přehled uvádíme nejčastější lezecké chyby. Děti jsme na chyby upozorňovali hned od začátku výcviku lezení, přesto se velmi často objevovaly a nebylo jednoduché se jim vyvarovat. V průběhu celého výcvikového procesu jsme se snažili, aby nedošlo k zafixování těchto chyb. To se nám u někoho méně, u někoho více povedlo. Většina chyb se objeví v lezení těžších cest.

Mnoho vidomých lezců se naučí lezecké chyby rozlišovat pozorováním svých lezeckých kolegů. A poté si mnohdy uvědomí, že danou chybu konají také. Nevidomé dítě nemá možnost zrakového srovnání svojí techniky s technikou jiných lezců. Nemá možnost pozorovat lezecké úsilí ostatních a vidět jejich případné chyby.

Při tréninku nevidomých dětí se nám velmi osvědčilo upozornit je na časté lezecké chyby ještě dříve, než začnou lézt. Vždy jim chybu popíšeme a vysvětlíme její následky.

Lezecké chyby:

➤ Nepřenesení váhy těla na nohy.

Je to častá chyba začátečníků, kteří příliš spoléhají na své ruce. Ruce táhnou celé tělo a nohy jsou jen další přítěží. Tento druh lezení způsobí rychlou únavu a velmi snadno si jej lezec zafixuje. Tato chyba byla ovšem častější u lezců vidomých. Nevidomí lezci neměli ve většině případů s tímto problémy. Zřejmě to pramení ze skutečnosti, že jsou si vědomi, že ruce potřebují k hledání chytů a ne ke shybování. Lezení určité cesty nevidomým začátečníkem trvá o něco déle, než lezení téže cesty začátečníkem vidomým. To je přirozené a plyne to z toho, že nevidomý si nemůže udělat předběžný plán cesty. Nevidomí lezci si jsou vědomi, že potřebují sílu v rukou udržet co nejdéle, proto je používají opravdu jen k přidržení a hledání dalších chytů. V případě špatného vyvážení má tělo tendenci otáčet se od stěny. Nevidomí lezci mají velmi dobře vyvinutý smysl pro rovnováhu. To je ostatně patrné hned při prvních pokusech o vylezení nějaké cesty.

➤ Vystrčený zadek.

Tato chyba je velmi častá u nevidomých začátečníků. Vyplývá to z toho, že mají tendenci chytnout se prvního chytu, který nahmatají. Poté co chytanou chyt, začnou hledat stup pro nohy. Mají tendence dělat nohama delší kroky než rukama. A tím docílí toho, že mají nohy a ruce příliš blízko sebe a zadek vyšpulený od skály. Instruktor tedy musí dítě nutit, aby se snažilo rukama nalézt chyt dále od těla, aby se nespokojilo s chytem, který je jen o maličký kousek dál než ten, ze kterého právě sundalo ruku. Snažíme se všem začátečníkům zafixovat to, že břicho a pánev musejí tlačít ke stěně, ale ramena naopak.

➤ Nepromyšlený postup.

Vidomý lezec by si měl vždy cestu nejprve prohlédnout a uvážit, kudy se asi vydá. Nevidomý lezec nemá možnost novou cestu načíst dopředu zrakem, ale úspěšně lze využít rady vidomého kolegy, který popíše, jak cesta orientačně vypadá a může upozornit na těžší úseky cesty.

9. 2. Lezecký výcvik a jeho korekce

Lezecký výcvik dětí trval celkem 3 měsíce. S dětmi jsme se setkali ve skalách celkem 14 x. Průměrně se konala každý týden jedna výuková lekce. Původně jsme si přáli častější výuku ve skalách. Z důvodu velkého časového vytížení dětí a jejich rodičů jsme lezecké výcviky prováděli vždy 1x týdně. Ne vždy se dostavily všechny děti. V případě nepřítomnosti jednoho dítěte jsme pokračovali ve výuce. Dítěti, které chybělo, jsme pak v příští lekci vše dovysvětlili.

Výcvik začínal hned od začátku ve skalách. Sešli jsme se s dětmi a jejich rodiči na předem určeném místě a pomalu se odebrali k vybrané skále. Dětem jsme se představili a krátce jim sdělili něco o sobě. Děti se poté rozpovídaly a představily se oni nám.

První den ve skalách jsme dětem vyprávěli o lezení a o lezeckém materiálu. Výklad jsme doplňovali ukázkou materiálu. Každé nevidomé i vidomé dítě mělo dostatečný prostor k prohlédnutí veškerého lezeckého materiálu.

Hned v první lekci jsme děti učili oblékání sedacího úvazku. Tato činnost byla velmi náročná a zabrala nám značný prostor v hodině. Všem dětem jsme ze začátku s oblékáním úvazku museli pomáhat a vše překontrolovat.

První den jsme zatím děti neučili navazování se na lano, jelikož nových informací bylo již dost. Vybrali jsme jednoduchou a krátkou skálu a každé dítě si mohlo vyzkoušet lezení. Děti jsme ještě před nástupem na skálu informovali o pravidlech bezpečnosti. Na výuku techniky již nezbyl čas.

Závěrem z prvního dne bylo pro nás poznání, že první hodina se mohla konat někde v klubovně či tělocvičně a nevodit děti hned do skal. Manipulace s lezeckým materiálem byla velmi zdoluhavá a pro většinu dětí činnost absolutně neznám, proto nám vše zabralo více času než jsme předpokládali.

Děti byly ovšem z první hodiny nadšené a těšily se na další setkání. Všechny děti si vyzkoušely vylézt kousek skály. Záměrně jsme vybrali velice jednoduchou cestu, abychom děti motivovali a neodradili hned na začátku.

Další setkání probíhalo přesně za týden opět ve skalách. Zopakovali jsme si opět manipulaci se sedacím úvazkem a přidali k tomu manipulaci s lanem. Děti jsme

učili navazování se pomocí osmičkového uzlu. To bylo velice náročné, žádné z nevidomých dětí se navázání pomocí osmičkového uzlu nenaučilo hned při druhé lekci. S tímto jsme však počítali a děti motivovali k dalším pokusům.

Při druhé lekci jsme se již věnovali výuce techniky lezení. Nejprve jsme prováděli cvičení na zemi s asistencí či dopomocí. Poté jsme přistoupili ke skalám a tam nechali děti, aby si pořádně prohlédly hmatem skálu. Každé dítě si s dopomocí instruktora zkusilo nastoupit na skálu a chvíli se na ní udržet.

V závěru lekce jsme vybrali opět jednoduchou skálu a každé dítě si ji jistě vylezlo.

Při druhé lekci se nám velmi osvědčilo cvičení na zemi a seznámení se se skálou ještě ze země. Jako nejpřínosnější jsme považovali cvičení na skále kousek nad zemí, kdy za každým dítětem stál instruktor a říkal mu co má dělat, kam dát nohu či ruku, a jak pracovat s těžištěm.

Třetí setkání probíhalo za týden opět ve skalách. Vždy v začátku hodiny si zopakujeme vše z předchozích lekcí. Při třetím setkání jsme již pozorovali, že si děti dokáží samy bez větších obtíží obléknout sedací úvazky. Děti si dále pamatovaly název uzlu a většina si pamatovala, jak utvořit první část uzlu a že se má pak lano protáhnout okem na sedáku a uzel dále dovázat čili okopírovat první osmičku. Celý uzel zatím bez chyby nenavázal nikdo. Třetí lekci jsme věnovali převážně lezení, tréninku pohybu na skalách a správné pozici při spouštění. Dále jsme dětem vysvětlovali princip jištění.

Čtvrtá lekce se z důvodu nemoci a časového vytížení několika dětí konala až po dvou týdnech. V této lekci jsme trénovali opět techniku lezení a děti si za asistence instruktora mohly vyzkoušet jistit lezce. Instruktor ovšem konal druhého jističe, kdyby dítě při jištění chybovalo, instruktor by bez obtíží lezce odjistil a v případě nutnosti spustil dolu. Při čtvrté lekci jsme již zvolili těžší skálu, která byla kolmá s většími chyty. Dětem jsme zopakovali správnou techniku lezení a v začátku hodiny konali výcvik nad zemí a trénovali jsme lezecké kroky. V této hodině jsme došli k závěru, že zatím není možné, aby se děti jistily navzájem zcela samy bez přítomnosti instruktora. Správná manipulace s lanem při dobírání byla pro děti značně obtížná.

Pátá lekce byla věnována tréninku spouštění lezce. Tento úkon nebyl pro děti nijak náročný a všechny ho po prvotním vysvětlení a ukázce zvládly. Dále jsme děti učili správnou pozici při spouštění. Vždy dbáme důležitosti komunikace. Při každém pokusu o vylezení cesty dbáme přesného dodržení komunikace lezce s jističem. V průběhu páté lekce jsme si všimli, že děti bezchybně tuto zásadu komunikace dodržují a samy si všimají toho, když někdo na komunikaci zapomíná.

Šestá lekce probíhala pod kolmými krátkými skalami. Na skalách bylo ideální místo pro odpočinek. Děti po dolezení cesty mohly strávit nějakou chvíli na samém vrcholu skály. Na vrcholu skály byl jeden z instruktorů a dohlížel na řádné zajištění dětí na vrcholu. Dále dětem pomohl při sestupu ke slaňovacímu kruhu. Přestože byla tato činnost náročnější z důvodu nutné přítomnosti jednoho instruktora na skále, velmi se nám líbila. I nevidomé děti měly z vylezené cesty a z odpočinku na vrcholu zážitek.

Sedmou lekcí jsme věnovali výuce slánění. Dětem jsme vysvětlili jak se správně slanit a smysl sebejištění Prusíkovým uzlem. Jako nejobtížnější jsme shledali samotnou přípravu Prusíkova uzlu. Aby se lezec na vrcholu skály byl schopen zajistit odsedávkou a připravit si Prusíkov uzlu, byla na vrcholu skály nutná přítomnost jednoho z instruktorů. Instruktor dětem se všim pomohl a vše překontroloval. Čtyři děti z pěti se dokázaly sami slanit. Jedno dítě toto odmítlo. Byli jsme rádi, že jsme i tento těžší úkol s dětmi zvládli. Vše bylo velmi náročné na čas a děti byly ze značného množství informací mírně unaveny. Vždy mohlo lézt jen jedno až dvě děti, protože se jednomu dítěti museli věnovat dva instruktoři. Jeden v roli jističe a druhý čekal na vrcholu skály a dětem pomáhal s navázáním a přípravou Prusíkova uzlu. Přesvědčili jsme se, že je možné, aby se i nevidomé dítě dokázalo samo slanit. V průběhu kurzu si občas tento úkon vyzkoušíme. Častěji však budeme užívat možnost spouštění, je to rychlejší a není k tomu potřeba dvou instruktorů na jedno dítě.

Osmá lekce byla lekcí opakovací a s dětmi jsme si opakovali vše, co jsme od začátku výuky probrali. Byl zde čas na diskusi. V této lekci jsme děti neučili ničemu novému. Soustředili jsme se na zafixování si již naučených činností.

Devátá lekce byla zaměřena na zlepšení techniky lezení, na koordinaci a rovnováhu. Výuku jsme začali opět na zemi a opakovali si veškeré lezecké činnosti. Děti jsme učili rozeznávat chyby a správně je dle tvaru pojmenovávat.

Desátá lekce byla věnována správné práci nohou a rukou. Učili jsme děti, aby k postupu výše užívaly dolní končetiny a ruce měly jen k hledání chytů a přidržování. Děti lezly již obtížnější cesty.

Jedenáctou lekci jsme věnovali opět nácviku slaňování. Nyní nám šlo vše již rychleji. Děti znaly princip sebejistění. Dbali jsme, aby si zafixovaly správnou polohu při slaňování. Udržet se po celou dobu slanění či spouštění ve správné poloze je pro nevidomé děti obtížné. Jističi se učí detailně popsat terén pod spouštěným. Děti upozorňujeme na to, že je nutné o všem informovat včas. Často jsme se setkali s tím, že děti nedovedly rychle vyhodnotit situaci a spolulezce rychle informovat o vzhledu skály či směru správného postupu. Nevidomé děti se díky tomu často z nalezené cesty musely o krok vracet a chyt či stup hledat jinde. To nevidomé děti stálo množství sil.

Dvanáctou lekci jsme věnovali tréninku samostatnosti. Nechali jsme děti samostatně obléknout do sedacích úvazků a samostatně navázat. Vidomé děti zde automaticky nevidomým pomáhaly. Nevidomé děti se učily tomu, že v případě, že nevědí jak co udělat mohou se zeptat a s pomocí svého kamaráda přemýšlely, co a jak udělat. Tento nápad se nám velmi líbil, protože děti zde musely samy myslet a spolupracovat. Před lezením jsme všechny děti zkontrolovaly, zda veškeré zajištění provedly správně. Tuto lekci jsme věnovali lezení mírně položených cest.

Třináctou lekci jsme udělali mírně oddechovou a zopakovali si veškerou manipulaci s lezeckým materiálem, jisticími pomůckami a lanem. Děti lezly kolmé nízké skály.

Čtrnáctou lekci jsme vyplnili zopakováním si techniky lezení a lezením mírně položených cest. Dále jsme si povídali o bezpečném pohybu v přírodě. S dětmi jsme vedli diskusi o lezení. Všechny děti udělaly v průběhu lezeckého kurzu velký

kus práce. Někomu šlo lezení více, někomu méně, ale všechny děti se naučily něco nového. Vyzkoušely si, že i ony jako handicapované se mohou zapojit do pohybových aktivit v přírodě. Děti poznaly nové kamarády a nové možnosti. Kurz končíme na konci prázdnin a to hlavně z důvodu malého množství volného času, jak dětí, tak rodičů.

Informace z uvedených lekcí byly získávány přímým pozorováním a přímým dotazováním se dětí v průběhu daných činností. Děti byly již dostatečně staré a inteligenčně vybavené, že byly schopny samy odpovídat a reagovat na případné dotazy a zúčastnit se tak aktivně diskuse. V závěru každé lekce byla provedena diskuse. Získávání zpětných informací probíhalo v závěru každé lekce rovněž formou přímého dotazování dětí. Na případné připomínky a náměty ze strany dětí jsme vždy reagovali. Ne vždy bylo vyhověno jejich žádostem a návrhům, ale vždy byly děti vyslyšeny a o případných změnách bylo diskutováno. Nikdy nedošlo k přímému střetu zájmů.

Pracovali jsme vždy s celou skupinou. Nejvíce se nám však osvědčil individuální přístup při každé tréninkové lekci. Nešlo však o zcela individuální vysvětlování za účasti pouze jediného lezce, ale o možnost vše individuálně dovysvětlit přímo v průběhu lekce konkrétní osobě. Dále jsme u každého jedince hledali v čem vyniká a jaký styl pohybu a přípravy na lezení mu nejvíce vyhovuje. Tento způsob jsme se poté snažili rozvíjet a zdokonalovat. V případě, že někomu z dětí nevyhovovalo nějaké cvičení či příprava na skále, snažili jsme se tomu předcházet a zvolit jiný způsob trénování dané činnosti.

10. Závěr

Cílem navazující diplomové práce bylo popsat možnosti pohybu nevidomých v přírodě. Dalším cílem bylo realizovat a zhodnotit program pohybové lokomoce v přírodním prostředí, zaměřený na výcvik lezení nevidomých dětí, a vypracovat metodický postup výuky lezení.

Lokomoce a cvičení v přírodním prostředí je velmi bezpečná pohybová aktivita, za předpokladu dodržení všech bezpečnostních pravidel. Pohybové aktivity v přírodě slouží k rozvoji fyzické kondice, posílení psychiky a zvýšení stresu odolnosti. Dětem umožňují zapojení se do kolektivu svých vrstevníků a účastnit se společně tréninku lezení. (Neuman, Vomáčko, Vomáčková 1999)

Program byl pojat jako možnost rozšíření obzoru handicapované osoby. Pohybové aktivity zasahují nepřímo i do psychosociální sféry, kterou potřebuje pozitivně ovlivňovat zdravý i handicapovaný jedinec. Dospěli jsme k závěru, že pravidelná pohybová činnost v přírodním prostředí má velký pozitivní vliv na psychiku jedince, který se odrazí v dlouhodobém období pozitivně laděnou náladou. Pravidelná sportovní činnost v přírodě má též vliv na zvýšení obranyschopnosti dětí.

Na základě dotazování dětí účastnících se výcviku lezení v přírodě jsme došli k názoru, že pohybové činnosti v přírodním prostředí napomáhají k odstranění pocitu méněcennosti, navozují radost z pohybu, zvyšují sebevědomí a výrazně usnadňují začlenění jedinců do společnosti a běžného života.

Dotazováním dětí a rodičů jsme došli k názoru, že vhodnou sportovní aktivitou můžeme zvýšit úspěšnost integrace. Ale nemůžeme tvrdit, že se výrazně zvýší integrace dětí do škol, které navštěvují a že tato sportovní aktivita bude mít ohromující vliv na utváření postojů vůči společnosti a společnosti vůči handicapovanému jedinci.

Při kurzu lezení se děti naučily mnoho nových pohybových dovedností. Na konci kurzu byl patrný rozdíl v jejich pohybovém fondu oproti začátku kurzu.

Na psychiku mělo velmi kladný vliv zapojení handicapovaných dětí do sportovní aktivity s dětmi zdravými.

Nevidomé děti se v průběhu kurzu naučily spolupracovat s dětmi vidomými. Počáteční ostych říci si o pomoc či o radu se u některých jedinců zmírnil a u někoho téměř vytratil. Děti se naučily vzájemné spolupráci.

V průběhu kurzu došlo ke znatelným změnám v chování handicapovaných dětí. Děti se postupně začaly sžívat s okolím, poznaly, že lezení po skalách a konání různých pohybových činností není tak nebezpečné, jak mnohdy slychaly z blízkého okolí.

Pro vidomé děti byla spolupráce s handicapovanými dětmi přínosná v tom, že si vyzkoušely spolupráci s nevidomým vrstevníkem a naučily se, jak jim pomoci. Přesvědčily se, že i nevidomý kamarád se může účastnit pohybových aktivit v přírodě.

Téma sportu handicapovaných se dostává do popředí až v poslední době. Dříve nevidomé osoby téměř vůbec nesportovaly a byly téměř vyčleněny z běžného života v rodině. V současné době je péče o handicapované osoby na vysoké úrovni a stále se zvyšuje. Přesto je stále nedostatek informací o této problematice. Domníváme se, že je vhodné pokračovat dále ve zkoumání dané problematiky a posunovat možnosti handicapovaných osob stále kupředu, dále je velmi důležité podporovat zájem o sportovní činnosti.

Zmíněné poznatky nelze zobecňovat. Vzhledem k relativně nízkému počtu účastníků v našem projektu a ne příliš rozsáhlé praxi se spoluprací nevidomých lezců nemůžeme uváděné postupy hodnotit jako všeobecně platící pro všechny další možné nevidomé či slabozraké jedince.

Rovněž musí být kladen velký důraz na individualitu jedince, jeho předchozí zkušenosti s pohybovou činností, jeho preference, schopnosti, možnosti a dovednosti.

V průběhu lezeckého výcviku, kterého se pravidelně účastnily 3 handicapované děti jsme se zúčastnili i dalších lezeckých akcí pro handicapované lezce. Měli jsme tedy možnost zhlédnout i jiné nevidomé lezce, se kterými jsme ovšem nespolupracovali dlouhodobě jako s našimi třemi svěřenci. To hlavně z důvodu přílišné vzdálenosti a nemožnosti dojíždět několika kilometrové vzdálenosti.

Při výcviku lezení se nám potvrdilo pravidlo, že se začátečníky je vhodné chodit na mírně položené skály a ne na kolmé a převislé skály. Mnoho knih zmiňuje toto pravidlo vhodné pro začátečníky. Byť s námi lezly děti, které již měly s lezením zkušenosti z lezecké umělé stěny, ověřili jsme si, že výše zmíněné pravidlo platí i u lezců nevidomých. Lezení cest převislých lezce, který postupovou cestu musí nahmatat, velmi vysiluje.

Cvičení a postupové kroky byly voleny podle schopností nevidomých dětí a v první řadě dle doporučení lékaře a dodržení všech kontraindikací.

Studie potvrdila, že pohybové činnosti v přírodním prostředí jsou pro osoby se zrakovým postižením velkým přínosem. Poskytují jedincům možnost stimulace dalších smyslů, posílení posturálních svalů a zmírnění vadného držení těla. Dále velmi kladně stimulují psychiku všech zúčastněných.

Pobyt a pohyb v přírodě by handicapované osoby měly zařadit do svého života a plnohodnotně tím vyplnit svůj čas. Dále jim tato volba může pomoci ve zlepšení jejich fyzické kondice, udržení správného držení těla a vztyčení si dalších cílů.

Námi sestavenou metodiku jsme upravovali dle ověřování si navržených činností přímo pod skálou a na skále. Také jsme se snažili do návrhu metodiky přenést zkušenosti od autorů, kteří se věnují práci s nevidomými dětmi, a dále své poznatky z praxe s nevidomými dětmi.

11. Seznam použitých zdrojů

1. BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika* 1. Vydání 2003, Masarykova Univerzita v Brně, ISBN 80-810-3067-4. 92 s.
2. BLÁHA, L. - PYŠNÝ, L. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. 2000 Ústí nad Labem: UJEP, ISBN 80-7044-323-5.
3. CREASEY, M. *The Rock Climber*. Přeložil HOMOLA, P. *Horolezectví*.. 1. vyd. Dobřešovice:Rebo Productions CZ, 2000. 256 s. ISBN 80-7234-148-0.
4. ČÁLEK, O. *Výchova dospívající zrakově postižené mládeže k samostatnosti*. Praha: ÚV SI, 1985. 95 s.
5. ČÁLEK, O. – HOLUBÁŘ, Z. – CERHA, J. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. 132 s. ISBN 80-7066-341-3.
6. ČECHOVSKÁ, I. – ŠARINOVÁ, M. *Zápis z Národní konference „Sport v České republice na začátku nového tisíciletí“ sekce 4, Plavání zrakově postižených 2001* Univerzita Karlova, Praha.
7. GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno ISBN 80-85931-15X.
8. HANUŠ, R. *Fenomén hry. Teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. 76 s. ISBN 80-244-0669-1.
9. HANUŠ, R. - HRKAL, J. *Lanové překážky a lanové dráhy*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1999. 156 s. ISBN 80-85783-25-8.
10. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat* 2004 Portál ISBN: 80-7178-820-1, 584 s.

11. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. 2005
Portál ISBN 80-7367-040-2 , 400 s.

12. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha : Karolinum, 1997.

13. HILL, P. - JOHNSTON, S. *Mountain Skills – Training Handbook*. Přeložil
ENDRÝS, E. a kol. *Manuál horolezeckého a horského vůdce*. 1. vyd. Praha:
nakladatelství Ivo Železný, 2000. 160 s. ISBN 80-237-3783-X.

14. HOŠKOVÁ, B. - MATOUŠOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné
výchovy*. 2000. Praha: Karolinum, 1997. 134 s. ISBN 80-7184-621-X.

15. CHOUR, J. *Receptář her. Náměty a návody pro vedoucí dětí a mládeže*. 1. vyd.
Praha: Portál, 2000. 167 s. ISBN 80-7178-388-9.

16. KÁBELE, F. *Rehabilitační postupy II. část. Základy obecné a speciální
pedagogiky*. 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání středních zdravotnických
pracovníků, 1987. 72 s.

17. KABELÍKOVÁ, K. - VÁVROVÁ, M. *Cvičení k obnovení a udržování svalové
rovnováhy*. Praha: Grada Publishing, 1997. 240 s. ISBN 80-7169-384-7.

18. KEBLOVÁ, A. *Sluchové vnímání u zrakově postižených*. Praha: Septima, 1999.
ISBN 80-7216-086-1.

19. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. 1. vyd. Praha: ISV
nakladatelství, 2000. 126 s. ISBN 80-85866-54-4.

20. KVĚTOŇOVÁ – ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, 1998. 66 s. ISBN
80-85931-58-8.

21. LUDÍKOVÁ, L. – STOKLASOVÁ, V. *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*
Olomouc 2006, Universita Palackého v Olomouci ISBN 80-244-1189-X

22. MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. 296 s. ISBN 80- 85783-29-0.
23. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 326 s. ISBN 80-7178-218-1.
24. NEUMAN, J. a kol. *Turistika a sporty v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 197 s. ISBN 80-7178-391-9.
25. NEUMAN, J. - VOMÁČKO, S. - VOMÁČKOVÁ, S. *Překážkové dráhy, umělé lezecké stěny a výchova prožitkem*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 316 s. ISBN 80-7178-292-0.
26. POHL, W. – GLOWACZ, S. *Richtig Fleiklettern*. Přeložil VOKÁLEK, J. *Volné lezení*. České Budějovice: KOPP nakladatelství, 1999. 128 s. ISBN 80-7232-067-X.
27. PROCHÁZKA, V. *Horolezectví*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990. 246 s. ISBN 80-7033-037-6.
28. RUŽIČKA, J. - ŠILHAN, F. *Jištění je jistota*. 3. vyd. Brno: Montana, 1998. 88 s.
29. SOUČKOVÁ, G. *Výcvik lezení nevidomých začátečníků na umělé lezecké stěně*. Diplomová práce (ved. P. Vojtík). Praha: UK FTVS. 2005 106 s.
30. SMÝKAL, J. *Hovory s rodiči o výchově nevidomého dítěte*. 1. vyd. Brno 1988. Svaz invalidů v ČSR č. j. 458/1987 148 s.
31. TOMČELA, J. *Horolezectví pro cvičitele všech tříd. Učební texty pro cvičitele všech tříd*. Praha: Tělovýchovná škola „ČUV ČSTV Sportpropag, 1987. 153. s.
32. VÁGENKNECHT, P. *Didaktika sportovního lezení v tělesné výchově na středních školách*. Diplomová práce (ved. L. Vomáčko). Praha: FTVS UK, 2000. 138 s.

33. VAN DYK, H. *Pes cela ceci - přeložila MALÁ, J. Ne tak, ale tak. Příručka správného kontaktu s nevidomými a slabozrakými*. 2. vyd. Praha: Tyfloservis SONS ČR 2000. 30. s. ISBN 80-902025-6-X.
34. VOMÁČKO, S. - BOŠTÍKOVÁ, S. *Lezení na umělých stěnách*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. 127 s. ISBN 80-247-0406-4.
35. VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-053-X.
36. VACHULOVÁ, J. – VACHULE, R. *Hry pro těžce zrakově postižené děti*. Praha: Novinář, 1987
37. WIENER, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*. Praha: Avicenum, 1986. 106 s.
38. WINTER, S. *Richtig Sport klettern*. Přeložila ČESENKOVÁ, L. *Sprostovní lezení* 1. vyd. České Budějovice: KOPP nakladatelství, 2000. 128 s. ISBN 80-7232-234-6.

Internetové zdroje:

<http://metodika.horoklub.cz>

<http://www.boldis.cz/citace/citace.html>

<http://www.horydoly.cz>

<http://www.sons.cz/kdojezp.php> Radek Schindler & Milan Pešák

<http://www.brailnet.cz/sons/stredien.htm>

http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/Typy_vyzkumu

12. Seznam příloh

I.	Seznam důležitých povelů.....	1
II.	Fotodokumentace.....	2

Příloha č. I.

Přehled důležitých povelů

Povel	Význam
LEZU	Prvovezec hlásí jistícímu, že se chystá začít lézt, nebo volání druholezce, který je připraven k lezení a začne s lezením v momentě, kdy prvovezec odpoví jistím.
JISTÍM	Povel se užívá při každém začátku lezecké délky a oznamuje jím jistič, že lezec může začít lézt.
DOBER	Povel se užívá průběžně při lezení a slouží jako informace pro jističe o tom, že ponechává příliš volné lano mezi sebou a svým postupujícím partnerem.
DOBÍRÁM	Informace o tom, že jistič dobírá lano, čili lezce při jeho postupu po skále jistí.
POVOL	Lezec potřebuje volné lano pro prodloužení aktivní délky lana.
MOŽNÁ PUJDU	Časté volání prvolezce či druholezce, když provádí riskantní pohyb nebo očekává, že spadne.
POZOR LANO	Povel, který užíváme když spouštíme nebo házíme lano dolů pro slanění nebo když stahuje ze sladovacího kruhu.

Příloha č. 2

Fotodokumentace



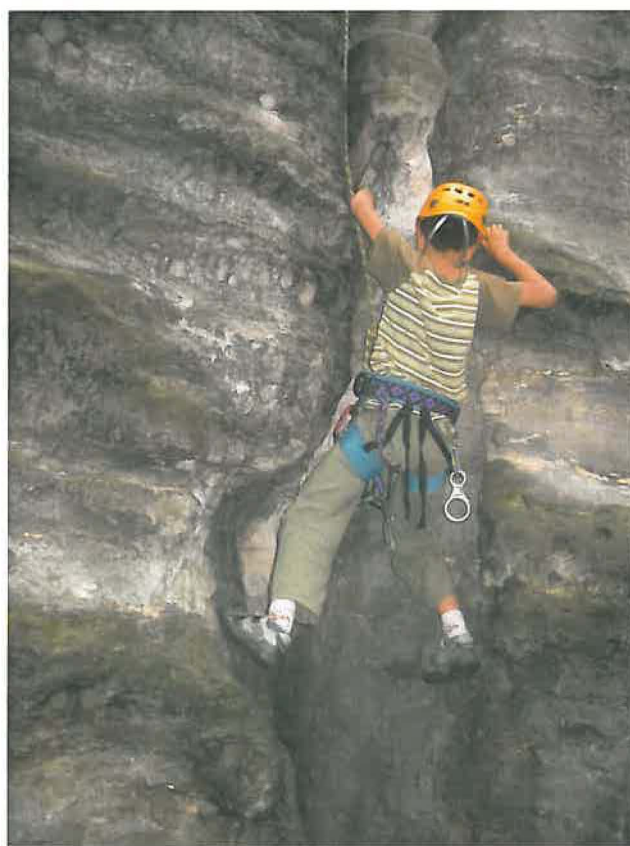
Ukázka přípravy sedacího úvazku



Devítiletý Marek nám ukazuje jakým způsobem správně nastavit sedací úvazek



Dbáme na dotažení sedacího úvazku, děti stále kontrolujeme.



Markův zdařilý nástup do cesty.



Správné provedení osmičkového uzlu.



Skála je mírně položená a skýtá velké množství velkých chytů. Při nástupu zůstala přilba dole, což jsme ihned napravili



Nástup. Lezec se radí se svým jističem.



Sestup dítěte z vrcholu skály ke slaňovacímu kruhu. Instruktor dětem pomáhá jak se sestupem tak s přípravou ke spuštění popřípadě slanění.



Ukázka možné dopomoci přímo při spouštění. Tento styl dopomoci se nám osvědčil v začátku výcviku, kdy se děti bály sednout do lana a nechat se spustit.



Nohy jsou blízko rukám a těžiště není ve správném postavení.



Častá poloha nevidomých dětí při spouštění.



Správná poloha při spouštění. Nevidomé dítě sestupuje nohama směrem dolů. Jistič ho spouští pomalu a informuje o terénu pod ním.



Průzkum terénu hmatem.



Nástup nevidomého dítěte na skálu. Načítá začátek cesty.



Dopomoc s navazováním



Obvyklá poloha začínajících lezců



Instruktor naviguje lezce do správné cesty



Názorná ukázka správně navázaného Prusíkova uzlu