

# Sjezdové lyžování žáků se zrakovým postižením

Tomáš Vyskočil, Ondřej Ješina, Zbyněk Janečka,  
FTK UP v Olomouci

*Článek navazuje na předchozí příspěvek Janečky, Ješiny a Vyskočila Přípravné fáze pro sjezdové lyžování žáků se zrakovým postižením v TVSM č. 4/2010.*

Přechod z přípravné fáze nejprve na běžecké lyže, na kterých vždycky začínáme, a později na sjezdové lyže, trvá přibližně jednu sezonu. Pokud jsme u pohybově talentovaných žáků se zrakovým postižením (ZP) úspěšně uskutečnili přípravnou fázi, včetně průpravy na běžeckých lyžích, v plném rozsahu, pak přechod na sjezdové lyže a zvládnutí základních prvků sjezdařského výcviku trvá přibližně tři výukové dny. Pokud jsme tuto etapu vynechali a začínali jsme až v zimě na sněhu, pak se tato doba prodlužuje až pětinasobně. Po zvládnutí těchto fází se tedy můžeme zaměřit na samotný postup nácvičku sjezdových dovedností na sněhu. Využíváme při tom především běžeckých lyží. Hruša et al. (1999) doporučuje chůzi bez lyží, chůzi na lyžích, pády a vstávání, sjíždění, jízdu v pluhu a brzdění, jízdu na vleku a lanovce, oblouk v pluhu, oblouky s rovnoběžným postavením lyží.

*Chůzi bez lyží lze nacvičovat i v rámci suché přípravy, nemůže to však obsáhnout specifika, která sněhový podklad nabízí. Snažíme se vybírat vhodný terén, nejprve rovný, poté již mírně nakloněný s různými nerovnostmi. Lyžař se drží asistenta za předloktí nebo za rameno. Vždy však musíme zajistit lyžaři se zrakovým postižením dostatek významných, avšak jednoduchých slovních informací o okolním prostředí.*

*Chůzi na lyžích začínáme na rovině na upraveném terénu, po zvládnutí prvních kroků můžeme přejít na mírně nakloněný terén. Dbáme na to, aby chůze byla uvolněná. Lyžař se opět drží paže asistenta, který jde vedle lyžaře a mírně před ním. Hole drží postižený ve vnější ruce. Postupně se vazba na asistenta uvolňuje. Lyžař se drží pouze holí asistenta, postupně je pouští a pokouší se jít samostatně. Asistent se stále pohybuje vedle lyžaře.*

*Pády a vstávání se nacvičují na upraveném mírném svahu a bez holí. Lyžař se sníží do podřepu a lehne si na bok. Instruktor nejprve pomůže lyžaři při vstávání, postupně svou pomoc omezuje, až lyžař začne vstávat sám. Lyžaři je třeba vštípit, že cítí-li při jízdě nevyhnutelnost pádu, je nutné se nejprve snížit do podřepu, upadnout na bok a položit se na sních.*

*Sjíždění, jízda v pluhu a brzdění jsou již velmi podobné výuce začínajících lyžařů bez postižení. Zdůrazňujeme, aby lyžař vnímal pocit skluzu a zvykal si na něj. Asistent stále kontroluje postoj lyžaře a zároveň jej průběžně v jeho snaze motivuje.*

*Jízda na vleku a lanovce* je specifická především v tom, že je nutné lyžaři popsat detailně samotnou konstrukci vleku, prostředí před nástupem na vlek, směr jízdy. Před samotným nástupem na vlek si asistent s lyžařem dohodnou signály a pokyny. Hruša et al. (1999) doporučuje zpočátku využívat kotvový vlek, na kterém může asistent aktivně ovlivňovat jízdu postiženého lyžaře.

*Specifika oblouků* spočívá především na asistentovi. K nácviku se využívá paralelní jízdy s držením tyče, jízdy tváří v tvář (asistent je zády ke směru jízdy) s držením hůlek před tělem nebo jízdy za lyžařem s využitím specifických pomůcek (speciální kovová konstrukce, provaz aj.).

Považujeme za užitečné upozornit na fakt, že sekce sjezdového lyžování Českého svazu zrakově postižených sportovců (ČSZPS) se velmi aktivně podílí na výchově mládeže. Pořádá řadu kempů a kurzů, které se zaměřují na vyhledávání talentů a rozvoj jejich lyžařských dovedností. Proto je nutné představit sjezdové lyžování sportovců se zrakovým postižením jako svébytný a tradičně úspěšný sport.

### **Sportovní pojetí sjezdového lyžování sportovců se zrakovým postižením**

Sportovec se zrakovým postižením se zúčastní závodů spolu se svým trasérem. Soutěží se podle pravidel FIS, která jsou v některých bodech přizpůsobena potřebám sportovců s postižením, v klasických alpských disciplínách, k nimž patří slalom, obří slalom, superobří slalom, sjezd a kombinace. Sportovci se zrakovým a tělesným postižením závodí společně. Výsledky jsou vyhlašovány pro muže a ženy zvlášť ve třech kategoriích. První kategorií jsou sportovci se zrakovým postižením, druhou kategorií zastupují sportovci s tělesným postižením – stojící a třetí kategorií jsou sportovci tělesně postižení – sedící. Čisté časy dosažené v závodě se následně přepočítávají na započítávaný čas pomocí RHC-KREK-Systemu. Jedná se o systém koeficientů, pomocí kterých se přepočítávají čisté časy dosažené závodníkem, tj. čas potřebný na projetí všech bran, na časy započítávané.

Odlišnosti od FIS pravidel jsou u závodů sportovců se zrakovým postižením dány potřebami závodníků a dalšími podmínkami. Na první pohled patrný rozdíl je v tom, že závodní trať projíždí závodníci spolu se svými traséry, kteří je navádějí před nimi nejčastěji pomocí akustických signálů. Trasér nestartuje ve startovní boudě, tudíž čas si spouští závodník sám. Povinností traséra i závodníka je projet předepsaným způsobem všechny branky. Výjimku tvoří brána startovní, kterou trasér nemusí projet a startuje vedle postiženého. Cílovou čáru může protnout trasér jako první, počítá se až závodníkův čas. Toto pravidlo ale platí pouze na závodech, kde mají časomíru přizpůsobenou pro zachycení dvou cílových časů najednou a započítávají závodníkův čas. Výzbroj a výstroj včetně předepsaných délek lyží se řídí pravidly FIS.

Od roku 1973 existuje lyžování v ČR jako organizovaný sport v rámci Svazu tělesně a zrakově postižených sportovců. Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS) je specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena a specializována na sportovní aktivity osob se zrakovým postižením v České republice.

Je registrován v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV) a je řádným členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), Českého paralympijského výboru (ČPV), Světové federace nevidomých sportovců (IBSA) a Mezinárodního paralympijského výboru (IPC). Hlavním úkolem ČSZPS je koordinovat, organizovat a řídit na odborné úrovni sportovní pohybové aktivity pro všechny věkové kategorie a všechny druhy i stupně zrakového postižení. Prezidium ČSZPS vytváří a zabezpečuje podmínky z hlediska metodického, personálního, organizačního a ekonomického.

V České republice uznává ČSZPS ve svých soutěžích, kromě mezinárodně platných kategorií, ještě kategorii B4 (open), která je určena pro osoby se zrakovým postižením, u nichž na straně jedné zrakové omezení neumožňuje plného sportovního využití mezi intaktní (zdravou) populací, a na straně druhé zbývající zrakové funkce zase nedovolují začlenění těchto sportovců do oficiálních soutěží zrakově postižených sportovců, organizovaných IBSA a IPC.

### **Klasifikace sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením**

Podmínkou účasti v soutěži v kategorii sportovců se zrakovým postižením je splnění kritérií pro zařazení do jedné ze skupin B1, B2 nebo B3 podle druhu jejich postižení:

*Za nevidomého sportovce (B1)* je označena osoba těžce zrakově postižená bez světlocitu obou očí nebo se světlocitem, ale bez schopnosti rozeznat tvar ruky z jakékoli vzdálenosti či směru.

*Za sportovce se zbytky zraku (B2)* je označena osoba těžce zrakově postižená se schopností rozeznat tvar ruky do vizu (ostrosti) 2/60 nebo rozsahem zorného pole menším než 5 stupňů.

*Za slabozrakého sportovce (B3)* označujeme osobu zrakově postiženou s vizem v rozmezí 2/60–6/60, nebo s rozsahem zorného pole v rozmezí 5–20 stupňů. Pro zařazení do jednotlivých skupin je rozhodující měření lepšího oka včetně korekce. Znamená to, že všichni sportovci, kteří používají kontaktní čočky nebo brýle, je musí mít i při měření, přičemž není rozhodující, zda je používají při vlastní soutěži či nikoli.

K vyrovnávání handicapů slouží koeficienty, které jsou upravovány podle změn ve výkonnosti u závodníků v jednotlivých skupinách. Rozdílné koeficienty jsou pro jednotlivé skupiny postižených sportovců, tj. B1, B2 a B3, a také pro rozdílné disciplíny. V některých letech bývaly i rozdílné koeficienty podle pohlaví. Za velmi sporné považujeme především rozpětí koeficientů mezi skupinami B2 a B3, které často činí pouze 0,02.

### **Systém navádění a specifika funkcí traséra**

Trasér je nedílnou součástí závodní dvojice při sjezdovém lyžování osob se zrakovým postižením. Jeho úkolem je jet před závodníkem a vybírat pro něj optimální trasu. Nacházíme odchylky od navádění ve volných jízdách a v závodě.

Při volných jízdách není dvojice limitována předurčenou dráhou, v závodě tvořenou brankami, které je třeba projet v souladu s pravidly FIS. Výběr trasy je na trasérovi a ten

je ovlivňován faktory, kterými jsou například stav terénu, instrukce trenéra nebo přítomnost lidí na sjezdovkách. Úkolem ve volných jízdách je získání závodníkovy důvěry v traséra a celkové sladění dyády závodník trasér. Trasér se závodníkem užívají předem domluvených akustických i motorických signálů, které slouží jako forma komunikace pro získání optimální vzdálenosti mezi trasérem a závodníkem, dále se tímto způsobem upozorňuje na změnu směru, nebezpečí či nerovnosti terénu. Optimální vzdálenost mezi trasérem a závodníkem je ovšem relativní pojem a je individuální u každé dvojice a mění se také podle vnějších podmínek. Nelze tedy přesně vyčíslit, jaká vzdálenost je ideální. Obecně ale platí, že nejlepší je minimální vzdálenost. U začátečníků se užívá nejprve kontaktní způsob navádění, trasér pomáhá sportovci přidržovat špičky lyží a sám jede pozadu, nebo se používají různé brzdicí pomůcky jako třeba lano, švihadlo a jiné, pomocí nichž je trasér se sportovcem v kontaktu. To není možné při závodech, kdy pravidla nařizují bezkontaktní způsob navádění. Trasér musí jet před závodníkem a ne o více než dvě brány.

V závodě je situace pro dvojici specifická v tom, že musí v co nejkratší době projet brankami vytyčenou trasu. Výkon je zde navíc ovlivněn stresovými faktory. Už od startu, kdy trasér startuje mimo startovní boudu, je třeba udržovat co nejtěsnější vzdálenost, aby se závodník nemusel zabývat tyčemi, na které vůbec nevidí, nebo je vidí velice špatně a pozdě. Podle individuálních možností udržuje závodník vizuální kontakt s trasérem. U nevidomých následuje závodník akustické signály a snaží se kopírovat trasérovu trať. Povinností celé dvojice je projet všemi branami předepsaným způsobem. Cílem může trasér projet jako první. Ve většině případů není dvojice sehraná tak dobře, aby mohl trasér jet bez zpětné kontroly svého závodníka.

Trasér má za úkol jet v závodě optimální stopu a tím vytvořit závodníkovi dobré podmínky pro závod. Na rozdíl od závodů intaktní populace trasér nemůže používat kontaktní metodu s branami, protože zde hrozí možnost, že atakovaná branka udeří závodníka. Musí branky najíždět podle individuálních možností závodníka. Čím lépe závodník vidí, tím blíž k vnitřní tyči trasér najíždí. Během závodu trasér často udržuje kontrolu se svým závodníkem zpětnou vazbou. Podle finančních možností svazu se komunikace uskutečňuje pomocí vysílaček nebo megafonů. Trasér by měl být zdatný lyžař se závodním stylem jízdy, ale také musí být schopen komunikovat se závodníkem, musí porozumět jeho individuálním potřebám, přizpůsobit jim styl a techniku své jízdy a tyto dovednosti aplikovat v náročných podmínkách závodního prostředí.

### **Trénink sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením**

Trénink sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením je opět ovlivněn hloubkou postižení. Nejnáročnější je to u sportovců nevidomých.

Trénink můžeme rozdělit do tří základních úrovní – kondiční příprava, volné jízdy a trénink v tyčích. Na každé z těchto úrovní využíváme různé tréninkové metody, které se liší v závislosti na individuálních potřebách závodníka a traséra. Volbu metod ovlivňují nejrůznější faktory, např. aktuální připravenost organismu

na zátěž, psychický stav jedince, motivace, zdravotní stav jedince, osobnost trenéra, funkčnost dyády trasér – závodník atd.

Jedincům, jejichž lyžařská zdatnost a přístup k tréninku odpovídají požadavkům reprezentačního trenéra, je nabídnuta možnost věnovat se sjezdovému lyžování na vrcholné úrovni a reprezentovat Českou republiku. Od sportovců je požadována značná časová flexibilita, aktivní přístup k tréninku a v neposlední řadě musí mít závodník vhodného traséra.

#### **Bibliografická citace**

HRUŠA, J. et al. *Česká škola lyžování. Lyžování zdravotně postižených*. Praha : Svaz lyžařů České republiky, 1999.

## Bollettieriho pojetí sportovního vývoje v tenisu

Vladimír Šafařík

#### **Krátký pohled do historie**

V roce 1977 vznikla v Long Boat Rey na Floridě Bollettierova tenisová akademie. Zaměřovala se nejprve na juniory z okolí Bradentonu a Saratogy, později na zájemce z Jacksonville a Miami. Postupně začala poskytovat hráčům i ubytování a stravování a přestěhovala se do Bradentonu. Mezi prvními absolventy akademie, kteří se umístili ve světovém žebříčku mezi prvními deseti, byli Jimmy Arias, Kathleen Horvath a Carling Bessett. Postupně vznikaly další dvorce, ubytovny, kuchyně a jídelna. V roce 1980 Bollettieri vybudoval 22 nových dvorců. První úspěchy akademie, zvláště Jimmy Ariase, 5. na světě, umožnily rozšířit její zařízení na 14 antukových dvorců, 36 dvorců s tvrdým povrchem a 4 kryté dvorce. V roce 1986 se programová nabídka rozšířila i pro dospělé vrcholné hráče. Před rokem 1990 se akademie mohla pochlubit třemi prvními hráči ve světovém žebříčku – André Agassim, Jimmem Curierem a Monikou Seleš. V roce 1994 došlo k výrazné proměně celé instituce. Byla přejmenována na Bollettieriho sportovní akademii, která se rozrostla o fotbalovou, golfovou a baseballovou akademii. V roce 1996 byl v akademii otevřen Mezinárodní institut sportovní výkonnosti s krytým fotbalovým hřištěm s umělou trávou, které se dá využívat i pro další sportovní hry. Ve stejném roce přidal Bollettieri k zařízení akademie sportovně-medicínské a terapeutické centrum. V roce 1999 měla akademie přes 400 členů – hráčů z více než 40 zemí světa. Částka za absolvování celého sportovního programu od září do konce května