
Trénink intelektově postižených vyžaduje trpělivost a velkou podporu

Trénink intelektově postižených vyžaduje trpělivost a velkou podporu

16. 3. 2012; autor: Helena Stinglová; rubrika: Věda na UK

Trénink mentálně handicapovaných sportovců vyžaduje velmi individuální přístup. Svě o tom ví doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc., z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK, který trénuje takto postižené lidi už řadu let. Nyní společně se svými kolegy z fakulty připravil publikaci, jež se takovouto sportovní přípravou detailně zabývá. V Nakladatelství Karolinum vyšla před pár dny.



„Publikace je výsledek práce mé a mých kolegů. Tematikou sportu mentálně handicapovaných jsem se začal zabývat už někdy na počátku devadesátých let. Nápad vydat knihu jsem pojal zhruba před šesti roky. Je to také pokračování grantového úkolu, který jsem před pár lety řešil,“ vzpomíná docent Tilinger na to, co vzniku monografie Sport osob s intelektovým postižením předcházelo.

Knihy by měla trenérům i lidem věnujícím se speciální pedagogice pomoci při péči o intelektově postižené. Práce s nimi totiž vyžaduje velmi citlivý přístup. „Jsou jako malé děti, ale jenom někdy. Někdy jsou jako kombinace malého a dospělého, což vyžaduje velkou pozornost a cit toho, kdo s nimi pracuje. Přístup sportovních trenérů musí být velmi individuální,“ nastínil obtíže práce s intelektově postiženými osobami docent Tilinger.

„Já třeba vedu tři tenisty, se kterými pracuji zhruba třikrát týdně. Všichni tři mají zhruba stejně vysoké IQ, každý je ale úplně jiný. Jeden je nemluvný, druhý upovídaný, jeden je až příliš čestný, druhý je přesný opak. Najdete u nich širokou škálu vlastností. Je potřeba s nimi chvíli zacházet jako s dětmi, chvíli jako s dospělými. Musíte pro to mít cit,“ podotkl.

Publikace se v první své části, jejíž autorkou je Mgr. Alena Lejčarová, Ph.D., z FTVS, věnuje tématu mentálně handicapovaných obecně, nejen z pohledu sportu. Proto by mohla oslovit třeba i speciální pedagogy. V další části se již autoři zabývají přímo sportem intelektově postižených, a to jak historií mezinárodních organizací, jež sportovce a jejich sportovní kláně zaštiťují, tak i popisem přístupu ke sportovcům a specifiky jejich tréninku.

Sport hraje u osob s nižším inteligenčním kvocientem důležitou roli, a to nejenom pro udržování jejich fyzické kondice. „Když mají příliš volného času, sklouzávají ke společensky nepřijatelnému chování,“ upozorňuje docent Tilinger. Potíž však je v tom, že lidem s mentálním postižením často chybí vůle se u jakékoliv činnosti udržet. „U většiny takových sportovců je problém s tím, že nejsou dochvilní ani systematictí. Někdo je musí ke všemu vést. Říká se, že tělesně postižení mají jakýsi šestý smysl, tedy ohromnou vůli a snahu něco dokázat – třeba ve sportu, v kultuře, vědě apod. To je žene dopředu, ovšem tohle mentálně postiženým chybí. Když je trenér, pedagog nebo rodič nevede, skončí tito lidé velmi špatně,“ vysvětluje doc. Tilinger.

Proto si pochvaluje, že jeho svěřenci mají rodiče zapálené tenisty, kteří je ve sportu podporují a vedou je k němu a – oni jsou díky tomu úspěšnými hráči. Trénink mentálně postižených však není tak jednoduchý, jak to vypadalo ve filmu Forrest Gump, kdy titulnímu hrdinovi stačilo říct, aby nespouštěl z očí míček, a stal se z něj fenomenální hráč stolního tenisu. Trénink intelektově handicapovaných vyžaduje především trpělivost. „Intelekt tréninkem nezvýšíte, ale cosi jako herní inteligence nebo herní taktika se zlepšit dá,“ přikyvuje docent Tilinger.

Důležitá je také volba sportu. „Třeba bojové sporty nejsou úplně vhodným sportem pro tuto skupinu lidí. Tenis je tak na hraně. Vyžaduje určitou herní inteligenci, která se dá časem trochu natrénovat. Oblíbenými sporty jsou atletika, plavání, stolní tenis, fotbal či futsal nebo třeba basketbal,“ vyjmenoval sporty, které lidi s handicapem nejvíce baví. Docent Tilinger pak také připomněl, že z březnového mistrovství světa v alpském i běžeckém lyžování intelektově postižených přivezli tuzemští závodníci několik cenných kovů.

Čeští intelektově handicapovaní závodníci se chystají i na letošní letní paralympijské hry v Londýně. Plavci Adéla Míková a Vladimír Hlaváč a atletka Veronika Votrubková již splnili potřebné limity, aby mohli na prestižních závodech startovat.

Publikace Sport osob s intelektovým postižením je k zakoupení v [Knihkupectví Karolinum](#) .