
Sjezdové lyžování s jednostrannou nadkolenní amputací.

Sjezdové lyžování začátečníků s jednostrannou nadkolenní amputací.

Chtěli bychom vás seznámit s konkrétním příkladem z činnosti Centra sportovních aktivit zdravotně postižených studentů Univerzity Karlovy.

V dnešní době se setkáváme stále častěji s tělesně postiženými studenty i na naší univerzitě. Také oni mají touhu prožívat různé sportovní aktivity, což v některých případech bývá velmi náročné. Mezi tyto sporty patří také sjezdové lyžování.

Před několika měsíci nás oslovila Adéla Kolínská studentka 2. roč. Přírodovědecké fakulty UK s přáním naučit se lyžovat na sjezdových lyžích. Před třemi lety jí byla amputována pravá dolní končetina nad kolenem následkem zákeřné nemoci, se kterou bojovala několik let. Musíme poznamenat, že je stále aktivní a velmi dobrou závodní plavkyní, takže byla před kurzem velmi dobře připravená na fyzickou zátěž.

Jednostranná nadkolenní amputace je pro sjezdové lyžování složitou, ale ne nepřekonatelnou překážkou. Pro úspěšný a bezpečný lyžařský výcvik tělesně postiženého začátečníka s nadkolenní amputací dolní končetiny bychom měli splnit několik podmínek :

Začátečník potřebuje instruktora, který jej doprovází, poskytuje mu pomoc a dává instrukce. Nutná je volba vhodného vybavení a správného terénu.

- Instruktor – by měl být zkušený a dobrý lyžař oboznámený s technikou a metodikou lyžování lyžařů s jednostrannou nadkolenní amputací, trpělivý s kladným vztahem ke zdravotně postiženým
- Vybavení – nejdůležitější je lyžařská bota, která má mít „náklek“, tzn. zadní strana boty je skloněná dopředu. Zároveň musí být dostatečně vysoká, aby zabraňovala záklonu lyžaře, bota nesmí lyžaře nikde tlačit

stabilizátory – speciální francouzské berle se sklopnými krátkými lyžemi, upravené na výšku konkrétního lyžaře

lyže – vhodná je točivá kvalitní lyže dlouhá cca-výška postavy minus 10-15 cm

- Počasí a terén – nemalou roli hraje na začátku výcviku dobré počasí a kvalitní sněh. Výcvik zahájíme na rovině a postupně pokračujeme na upraveném mírném svahu končícím rovinou. Výcvik později velmi urychlí vlek nebo sedačková lanovka
- Doba jedné lekce hlavně v začátcích by neměla přesáhnout 1,5 hodiny. Podle situace je vhodné zařadit odpočinek po cca 20 min s možností posadit se na židli nebo lavici
- Fyzická připravenost – dobrá fyzická kondice a zdraví je nezbytnou podmínkou pro úspěch při lyžování

Je až neuvěřitelné, když jsou splněny všechny výše zmíněné podmínky, jak rychle se může úplný začátečník naučit lyžovat. Vše jsme prožili se studentkou Adélou Kolínskou na kurzu v Pecí pod Sněžkou, kdy jsme ji zařadili do družstva studentů, kteří studují tělesnou výchovu na UK FTVS a speciální pedagogiku na Pedagogické fakultě UK.

Adéla měla k dispozici po celou dobu našeho kurzu jednoho studenta v roli doprovodu.

Za tři dny se Adéla naučila základy sjíždění a zatáčení, brzdění pomocí stabilizátorů a výjezd pomocí vleku. Vše na mírném a později na středním sklonu svahu.

Čtvrtý den už absolvovala celodenní výcvik s družstvem a zvládla sjezdovou trať s různým sklonem svahu, poprvé vyjela sedačkovou lanovkou

Pátý a šestý den lyžovala v celém středisku a bezpečně zvládla všechny sjezdové tratě.

Celý týden byl kvalitní prachový sněh a sjezdovky výborně upravené. Adéla zvládla, díky své výborné fyzické kondici, každý den 4-5 hodin lyžovat.

S celým družstvem se spřátelila a absolvovala i večerní přednášky a video rozboru techniky jízdy jednotlivých členů družstva.

Chtěl bych poděkovat všem studentům mého družstva za pomoc při doprovodu Adély, kterou obětavě vykonávali.

Závěrem pouze konstatování – nejdůležitější je vždy chtění a to měla Adéla opravdu velmi velké. Výsledek byl až neuvěřitelný a její radost z lyžování byla pro všechny největší odměnou.

PaedDr. Jan Hruša, CSc.

Vedoucí centra zdravotně postižených
studentů UK a garant výuky lyžování ZP
Katedra SP UK FTVS