
Výuka klasické techniky běhu na lyžích nevidomých

Výuka klasické techniky běhu na lyžích nevidomých

V únoru 2008 proběhl v Jizerských horách didaktický kurz lyžování na běžecích lyžích pro 5. roč. studijního oboru Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených. Studenti – specialisté - si zde ověřovali v praxi vše, co se během studia naučili. Měli za úkol nejen trasovat šest nevidomých a jednu slabozrakou dívku, ale museli se o postižené starat stále po celý den.



Mezi zrakově postiženými byly také děti ze školy Jaroslava Ježka, kteří s lyžováním začínaly. Pokusili jsme se je trasovat a také jsme se snažili zdokonalit jejich technickou úroveň. Proto jsme připravili škálu průpravných a napodobivých cvičení, která měla za cíl vytvořit pohybovou představu hlavně u paží. Musíme si uvědomit, že zrakově postižení používají paže za chůze hlavně na pohyby se slepeckou holí a klasickou lokomocí téměř nepoužívají. Proto také prakticky všichni začátečníci pracovali v úvodu výcviku s pažemi pouze před tělem.

- Pro nácvik jsme využívali jednak osobního kontaktu při vedení pohybu a dále pomůcek, které nám napomáhali usnadnit pohybovou představu.
- Kvalitní běžecká stopa v mírně se svažujícím terénu je pro bezpečný výcvik nezbytná.
- Pro nácvik jsme využívali jednak osobního kontaktu při vedení pohybu a dále pomůcek, které nám napomáhali usnadnit pohybovou představu.



Práce traséra a doprovodu zároveň vyžaduje vysokou odbornost, trpělivost a kladný vztah k postiženým.

Dr. Jan Hruša

Vedoucí výuky lyžování ZP na UK FTVS