

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA



Diplomová práce

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Kristýna Kytarová

**Výuka snowboardingu pro děti se sluchovým postižením**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod dozorem vedoucího mé diplomové práce a veškerou použitou literaturu a jiné zdroje jsem odcitovala a uvedla v seznamu použité literatury a elektronických zdrojů obsaženém na konci této práce.

V Olomouci dne 18.6.2024

.....

podpis

## **Poděkování**

Ráda bych vyjádřila poděkování doc. Mgr. Jiřímu Langerovi, Ph.D. za jeho ochotu, cenné rady, připomínky a trpělivost při vedení mé diplomové práce pod názvem „Výuka snowboardingu pro děti se sluchovým postižením“. Děkuji Pavlíně Kučírkové, DiS., za pomoc při pořizování fotografií v nepříznivých podmínkách. Rovněž děkuji své rodině za podporu.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení</b>	Kristýna Kytnarová
<b>Katedra:</b>	Ústav speciálněpedagogických studií
<b>Vedoucí práce</b>	doc. Mgr. Jiří Langer, Ph.D.
<b>Rok obhajoby</b>	2024

<b>Název práce:</b>	Výuka snowboardingu pro děti se sluchovým postižením
<b>Název práce v angličtině:</b>	Snowboarding lessons for children with hearing impairments
<b>Anotace práce:</b>	<p>Diplomová práce se zaměřuje na sluchové postižení ve spojení s výukou jízdy na snowboardu. Cílem práce je osvětlit vyučujícím snowboardingu metody výuky tohoto sportu u osob se sluchovým postižením. Práce zahrnuje popis možných komunikačních metod, technických kompenzačních pomůcek a přístupů ke vzdělávání osob se sluchovým postižením. Na základě teoretických poznatků byla vytvořena metodika výuky snowboardingu pro osoby se sluchovým postižením, která je obsažena v praktické části práce. Metodická příručka obsahuje modifikovaná cvičení, rady a tipy pro výuku dětí se sluchovým postižením, a vychází z metodických postupů různých zdrojů i vlastních zkušeností autorky. Praktická část je doplněna fotodokumentací pro lepší porozumění a znázornění požadovaného pohybu. Hlavním přínosem práce je pomoc instruktorům, rodičům a jednotlivcům se sluchovým postižením v osvojování sportovních aktivit, především snowboardingu.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Sluchové postižení, snowboarding, didaktika,

	děti
<b>Anotace v angličtině:</b>	This master's thesis focuses on hearing impairment in connection with teaching snowboarding. The aim of the thesis is to enlighten snowboarding instructors on methods for teaching this sport to people with hearing impairments. The thesis includes a description of possible communication methods, technical compensatory aids, and approaches to educating people with hearing impairments. Based on theoretical knowledge, a methodology for teaching snowboarding to people with hearing impairments was developed, which is included in the practical part of the thesis. The methodological guide contains modified exercises, advice, and tips for teaching children with hearing impairments, drawing from methodological procedures of various sources and the author's own experience. The practical part is supplemented with photo documentation for better understanding and demonstration of the required movements. The main contribution of the thesis is to help instructors, parents, and individuals with hearing impairments in mastering sports activities, especially snowboarding.
<b>Klíčová slova v angličtině</b>	Hearing impairment, snowboarding, didactics, children
<b>Přílohy vázané v práci</b>	2
<b>Přílohy k práci:</b>	x
<b>Rozsah práce</b>	86
<b>Jazyk práce</b>	Český

# Obsah

Úvod .....	10
TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1 Sluchové postižení .....	11
1.1 Dělení sluchových vad .....	12
1.2 Ovlivněné oblasti u osob se sluchovým postižením .....	13
1.3 Komunikace osob se sluchovým postižením .....	14
1.4 Přístupy ke vzdělávání osob se sluchovým postižením .....	16
1.4.1 Zásady komunikace s osobami se sluchovým postižením .....	18
1.5 Technické kompenzační pomůcky .....	19
1.5.1 Sluchadla .....	20
1.5.2 Kochleární implantát .....	23
1.5.3 Další kompenzační pomůcky .....	23
1.6 Vzdělávání dětí se sluchovým postižením v ČR (zaměření na tělesnou výchovu, sport, volnočasové aktivity) .....	24
1.6.1 Možnosti vzdělávání pro děti se sluchovým postižením .....	24
2 Sport lidí se sluchovým postižením .....	27
2.1 Organizace zabývající se sportem pro osoby se sluchovým postižením .....	29
2.2 Deaflympiáda .....	30
2.3 Sportovci se sluchovým postižením .....	31
3 Snowboarding .....	33
3.1 Základní dělení snowboardingu .....	33
3.2 Historie snowboardingu v zahraničí .....	34
3.3 Historie snowboardingu v ČR .....	35
PRAKTICKÁ ČÁST .....	37
4 Cíle a dílčí cíle .....	37
4.1 Hlavní cíl .....	37
4.2 Dílčí cíle .....	37

5	Didaktika výuky snowboardingu.....	40
5.1	Didaktické metody.....	40
5.2	Didaktické postupy.....	41
5.3	Didaktické zásady.....	42
5.4	Fáze motorického učení.....	43
5.5	Obsah vyučování snowboardingu.....	44
5.5.1	Zahájení výuky.....	44
5.5.2	Rozcvičení.....	45
5.5.3	Základní terminologie a kontrola vybavení.....	45
5.5.4	Obuv.....	50
5.5.5	Oblečení.....	50
5.5.6	Seznámení se snowboardem a přivyknutí si na snowboard.....	50
5.5.7	Základní snowboardový postoj na místě.....	56
5.5.8.	Základní snowboardový postoj při jízdě.....	57
5.5.9	Pohyby s přední nohou upnutou ve vázání.....	57
5.5.10	Jízda po spádnicí s přední nohou upnutou do vázání.....	60
5.5.11	Sesouvání kolmo ke svahu.....	62
5.5.12	Jízda na vleku.....	64
5.5.13	Jízda na sedačkové lanovce.....	64
5.5.14	Sesouvání se střídavým zatěžováním dolních končetin – „padající list“.....	64
5.5.15	Sesouvání šikmo svahem.....	67
5.5.16	Jízda šikmo svahem.....	67
5.5.17	Základní smýkaný oblouk.....	68
5.5.18	Základní smýkaný oblouk ke svahu.....	69
5.5.19	Girlanda.....	70
5.5.20	Komplexní metoda.....	72
5.5.21	Jízda na povrchu po ploše snowboardu.....	73



5.5.22	Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením) .....	74
5.5.23	Popis smýkaného oblouku s odlehčením vzhůru (Fine Form) .....	74
5.5.24	Základní řezaný oblouk .....	76
5.5.25	Shrnutí .....	79
	Závěr .....	81
	Seznam obrázků .....	82
	Zdroje .....	83
	Přílohy .....	87

## Úvod

V druhém ročníku na vysoké škole jsem si vyslechla od svého otorinolaryngologa verdikt, že mám sluchovou ztrátu na pravém uchu. Od malička jsem se s tímto mým mínusem snažila pracovat tak, aby mě to co nejméně omezovalo. Často se proto natáčím levou stranu, kde mám sluch v pořádku, při komunikaci s člověkem se řadím na levou stranu, aby zdroj zvuku směřoval do levého ucha. Začala jsem se tudíž o problematiku sluchově postižených více zajímat. V průběhu studia jsem pochopila, že cílem surdopedie a lékařské péče je zkvalitnění života osob se sluhovým postižením v maximálně možné míře.

V průběhu studia na vysoké škole jsem měla možnost navštívit nejrůznější vzdělávací instituce. Nejvíce mě samozřejmě zaujala škola pro sluchově postižené v Praze. Dostalo se mi mnohých poznatků a informací. Zkvalitnění života souvisí se sportem a volným časem, naskytla se proto otázka, jak se učí děti se sluhovým postižením různé sporty, např. lyžování, nebo snowboarding. Nedohledala jsem žádné prameny určené pro výuku snowboardingu pro osoby se sluhovým postižením, rozhodla jsem se takovou práci vytvořit. Práci jsem vytvořila s hlavním cílem, pomoci osobám se sluhovým postižením, ale je určena instruktorům snowboardingu, aby pochopili podstatu sluhových vad, jak je obecně rozlišujeme, jaké pomůcky neslyšící mají možnost používat, nebo také pro rodiče dětí, kteří chtějí své dítě naučit ovládat prvky snowboardingu. V teoretické části práce jsou informace ohledně sluhového postižení, jak tyto osoby komunikují, možnosti různých komunikačních systémů, ale také vzdělávání dětí v rámci škol pro sluhově postižené. Jsou zmíněny informace o neslyšících sportovcích, základních organizacích pro osoby se sluhovým postižením. Jsou zahrnuty informace o tom, kdy a jak vznikl sport – snowboarding. V praktické části se věnuji už obecným, ale i velmi konkrétním poznatkům z výuky snowboardingu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Sluchové postižení

Vědní disciplína, která se zabývá výchovou a vzděláváním osob se sluchovým postižením se nazývá surdopedie. Mezi odborníky, kteří poskytují péči osobám se sluchovým postižením, patří: otorinolaryngolog, surdoped, logoped, klinický logoped, fyzioterapeut, ergoterapeut a další. (Langer, 2013)

Jedinec, který spadá do kategorie *sluchové postižení*, je člověk, který má vadu sluchu u obou uší. Pokud má dítě jedno ucho zdravé, bez jakékoliv ztráty, nebo minimální (do 25 dB), pak je toto dítě bráno, jako intaktní, tedy zdravé.

*„Za sluchové postižení považujeme sociální důsledek takové ztráty sluchu, kterou již není možné plně kompenzovat technickými pomůckami, a která již tedy negativně ovlivňuje kvalitu života člověka. Je tak třeba rozlišovat mezi termíny „sluchová ztráta, sluchová porucha, vada sluchu“ apod., které označují určitou objektivní sluchovou nedostatečnost, a termínem „sluchové postižení“, které je jejím sociálním důsledkem.“* (Langer, 2013)

Neslyšící definuje Zákon 384/2008 Sb. o komunikačních systémech neslyšících a hluchoslepých jako *„osoby, které neslyší od narození, nebo ztratily sluch před rozvinutím mluvené řeči, nebo osoby s úplnou či praktickou hluchotou, které ztratily sluch po rozvinutí mluvené řeči, nebo osoby s úplnou či praktickou hluchotou, které ztratily sluch po rozvinutí mluvené řeči a osoby těžce nedoslýchavé, u nichž rozsah a charakter sluchového postižení neumožňuje plnohodnotně porozumět mluvené řeči sluchem.“* (Klaus, Vlček, Topolánek, 2008)

Dvojí definice hluchoty:

- 1) Audiologická definice – „neslyšící“ osoba se sluchovou ztrátou, jedinec bez zbytků sluchu z medicínského hlediska (audiologická definice).
- 2) Kulturní definice – „Neslyšící“ s velkým N se cítí být příslušníky jazykové a kulturní menšiny, která užívá svůj vlastní jazyk (znakový jazyk a má vlastní kulturu, zvyky) (Langer, 2013)

Leonhardt (2001) uvádí čtyři základní faktory, které se podílí na potenciálním vzniku sluchového postižení: typ a stupeň sluchové vady; věk, ve kterém došlo k poruše sluchu; kombinace s další poruchou; vliv okolního prostředí, hlavně sociálního.

Za další faktory ovlivňující důsledky sluchového postižení považujeme: dobu stanovení diagnózy a odhalení sluchové vady; osobnostní vlastnosti jedince; stupeň sociální péče; stupeň lékařské péče; kvalitu speciálně pedagogického působení apod. (Langer, 2013)

## 1.1 Dělení sluchových vad

Sluchové vady dělíme:

### 1) Podle místa vzniku:

- Pokud je ucho zasaženo v oblasti zevního ucha, nebo sluchového nervu, je porucha PERIFERNÍ.

Periferní vady sluchu můžeme rozdělit na tři skupiny, podle přesné lokalizace:

- Převodní vady sluchu značí, že je překážka v zevním, či středním uchu, např. nadbytečný maz, zánět zvukovodu, otvor v bubínku, akutní či dlouhotrvající zánět středního ucha, atp.
- Percepční vady sluchu znamená, že je ucho poškozeno v oblasti vnitřního ucha (hlemýžď), nebo sluchového nervu.
- Smíšené vady sluchu jsou v případě, kdy je poškozeno zároveň vnější či střední a vnitřní ucho.
- CENTRÁLNÍ poškození sluchového ústrojí znamená, že jsou poškozeny neurony sluchových drah.

(Langer, 2013)

### 2) Podle doby vzniku:

- Vrozené vady sluchu – vznikly během narození
- Získané vady sluchu – vznikly po narození

Dále je také důležité rozlišovat období osvojení jazyka – tedy mluvené řeči. Tam řadíme jak porozumění řeči, tak vyjadřovací schopnosti.

### 3) Podle doby osvojení jazyka se dělí na:

- Prelingvální – dítě ztratilo sluch před osvojením jazykových schopností (zde mluvíme o věku do 4–7 let).
- Postlingvální – dítě ztratilo sluch až po osvojení jazykových schopností (cca po 7 roce věku). Pokud dojde po tomto období ke ztrátě sluchu, s největší pravděpodobností se

bude jednat o péči z hlediska udržení výslovnosti, i když se sám postižený neslyší. Je tedy stále možná komunikace prostřednictvím mluvené řeči.

(Langer, 2013)

#### **4) Podle stupně postižení (dle WHO):**

- Lehké poškození sluchu – velikost ztráty sluchu 26-40 dB. Člověk slyší lepším uchem běžné zvuky. Problém může mít s poslechem mluvené řeči, pokud je mluvčí vzdálen, nebo je v pozadí nějaký rušivý zvuk i třeba vítr na lyžařském svahu, mluvený projev více lidí zároveň. Při vysvětlování nějakého nového postupu, např. technika snowboardingu apod. je nutné použít sluchadla.
- Střední poškození sluchu – velikost ztráty sluchu 41-60 dB. Tento stupeň může limitovat konverzaci nebo výklad techniky snowboardingu. Je nezbytné použít sluchadla a efekt výkladu bude umocněn možností odezírat.
- Těžké poškození sluchu – velikost ztráty sluchu 61-80 dB. Při takové ztrátě jsou sluchadla a možnost odezírání mluveného slova nezbytné. V této skupině se vyskytují postižení mající kochleární implantát, nebo alespoň velmi výkonná sluchadla. Bývá nutnost možnosti odezírání, u těžších variant poruchy s těžkou ztrátou sluchu může pomoci i znaková řeč, nebo některá varianta obrázkové podpory.
- Velmi těžké poškození sluchu až hluchota – velikost ztráty sluchu 81 dB a více. Zde se v této poměrně malé skupině nacházejí Neslyšící s velkým N, definováno dříve. Při výskytu takového závažného postižení musí být přítomná třetí osoba, ovládající znakovou řeč. Statistiky uvádějí, že i mezi lidmi s těžkou poruchou sluchu jakékoliv etiologie se vyskytují vrcholoví sportovci. Velmi pozoruhodný je způsob povzbuzování. (Horáková, 2012)

## **1.2 Ovlivněné oblasti u osob se sluchovým postižením**

- komunikace

Osoba s těžkým sluchovým postižením nemá plnou schopnost vnímat zvuky. Buď je vnímá jen omezeně, nebo vůbec. To se týká auditivních zvuků/vjemů, které se vyskytují kolem ní, a zejména mluvené řeči, kterou používá k dorozumívání s blízkými nebo širším okolím.

- příjem informací

Osoba s narušenou komunikační schopností ztrácí možnost získávat informace. Absence alternativní komunikace může bránit jejímu jazykovému vývoji a omezovat porozumění světu kolem ní. Nedostatek informací o fungování věcí a vztahů může také ovlivnit její sociální a emoční rozvoj, zejména v oblasti mezilidských vztahů. (Motejzíkova, 2023)

### **1.3 Komunikace osob se sluchovým postižením**

Majorita osob se sluchovým postižením, až na osoby s lehkým stupněm sluchové ztráty, využívají k dorozumívání s jinými lidmi jiný smysl, než je sluch. Je jim zrak. Člověk, se kterým neslyšící komunikuje musí nejdříve zaujmout pozornost osoby se sluchovým postižením. Využíváme několik možností. Je však důležité, abychom vhodně zvolili v souvislosti na situaci a okolí, kde právě komunikujeme. Možnosti jsou především: zvukový vjem, dotykový vjem, použití jiné osoby, vibrační vjem, pohybový vjem, světelný vjem. (Langer in Valenta, 2014)

Langer zmiňuje, že právo výběru komunikačního systému je svobodnou volbou každé osoby se sluchovým postižením a vychází ze zákona č. 155/1998 Sb., o komunikačních systémech neslyšících a hluchoslepých osob (novela zákona č. 384/2008 Sb.). (Langer in Valenta, 2014)

Níže zmíníme komunikační systémy osob s poruchou sluchu:

- Mluvená řeč

Patří do nejčastější interakce mezi lidmi po celém světě a každý, kdo nějakým způsobem komunikuje se zařazuje do většinové společnosti. Protože jsou však osoby se sluchovým postižením v této sféře ovlivněny, dochází u nich k opoždění, omezení a přerušení vývoje řeči. To záleží na čase, kdy o sluch přišli, nebo na velikosti sluchové ztráty. K opoždění dochází u nedoslýchavých dětí, kdy začínají mluvit později než ostatní intaktní děti. O přerušeni mluvíme tehdy, když dítě ztratí sluch od určitého věku a u opravdu těžce sluchově postižených dětí jde o omezení vývoje řeči. (Langer in Valenta, 2014)

I přes to, že má dítě velkou míru sluchové ztráty, je možné, že se naučí plynule mluvit. S tím však souvisí měsíce, až roky trvalé práce za pomoci logopeda. Typický příklad si můžeme poslechnout v rozhovoru v Českém rozhlase, v pořadu „Host Lucie Výborné“, kde jsou mezi hosty čeští neslyšící sportovci Tereza Kmochova a Tomáš Pazdera. Oba v rozhovoru vysvětlili, že mají ztrátu sluchu téměř úplnou.

Absence zpětné vazby ztěžuje získávání lingvistických a dorozumívacích kompetencí v českém jazyce. Pozdější přijímání prostřednictvím psané podoby není možné úplně kompenzovat jeho užívání ve zvukové podobě. V průběhu života jsou osoby se sluchovým postižením obklopeny intaktní společností, která psanou i mluvenou podobu jazyka používá, je hlavní cíl vyučovacího procesu sluchově postižených. (Langer in Valenta, 2014)

- Čtený a psaný jazyk

Písenné formy jazyka, ať už čtení, či psaní je druhým nejčastějším prostředkem komunikace ve většinové společnosti. Jak si většina lidí mylně myslí, používání těchto forem by mohlo být pro osoby se sluchovým postižením přímo ideální, ale není tomu tak. Je to kvůli tomu, že nemají dostatečně zvládnutou gramatiku pro ně, cizího jazyka, nebo častou neochotou ve psané formě komunikovat. (Langer in Valenta, 2014)

- Odezírání

Je zastoupeno v komunikaci velkou měrou. Na základě odezírání přijímáme určité vjemy zrakovým smyslem. Můžeme pozorovat pohyby mluvidel – ústa, pohyby obličeje – zejména tváří, gesta rukou, pozice těla, okolnosti situace. Důležité je také téma, o kterém se hovoří. Co se týče pouze samotných písmen a slov, která pozorujeme v oblasti mluvidel mluvícího, všímáme si jejich podoby při vyslovování. V českém jazyce je jedenáct kinémů. To znamená mluvních obrazů a pohybů. Z toho jsou čtyři pro samohlásky a sedm pro souhlásky. Pět samohlásek má čtyři podoby. Některé souhlásky (cca dvě třetiny) jsou však někdy téměř nerozeznatelné. (Langer in Valenta, 2014)

- Prstová abeceda

Jde o formu komunikace, kdy používáme prsty a tvoříme díky nim tvary písmen. Používáme jednotlivé polohy a tvary prstů, z nichž skládáme, jako v českém jazyce písmena a ta v jednotlivá slova. Využívá se prstová abeceda jednoruční, nebo dvouruční. Jak je už patrné z názvu – v jednoruční prstové abecedě používáme pouze prsty jedné ruky a ve dvouruční prstové abecedě obě ruce (Langer in Valenta, 2014)

- Znakový jazyk

Je to přirozený jazyk používaný v komunitě neslyšících po celém světě. V každém národě mají osoby se sluchovým postižením svůj znakový jazyk, prostřednictvím kterého se dorozumívají. Patří do skupiny vizuálně-motorických. V naší zemi tedy jde o český znakový

jazyk, který je ukotven i v ústavě. Znakový jazyk má odlišnou stavbu vět, narozdíl od českého jazyka. Osoby, které jej používají, tvoří věty na základě na sebe navazujících kombinací znaků. (Langer in Valenta, 2014)

Macurová ve své publikaci popsala, co a jakým způsobem používají lidé v komunikaci prostřednictvím českého znakového jazyka: „místo artikulace (kde se znak provádí), tvar ruky/rukou, vztah ruky/rukou k tělu (orientace dlaně, orientace prstů), vzájemná poloha rukou, pohyb ruky/rukou.“ (Macurová in Langer a Valenta, 2014)

- Znakovaný jazyk

Věty se sestavují gramaticky a syntakticky, jako v českém jazyce. Místo slov se používají znaky, které vychází z českého znakového jazyka. Můžeme tak říci, že jde o slučování dvou jazykových soustav. Ač by se mohlo zdát, že neslyšící lidé znakovou češtinu používají, není tomu často tak. Je to kvůli zcela odlišné stavbě vět, než je český znakový jazyk. Pokud znakovou češtinu osoba se sluchovým postižením i přesto používá, znamená to, že zná a do určité doby používala pravidla českého jazyka. Takové osoby jsou například ty, které ztratily sluch v pozdějším věku, kdy do té chvíle byl jejich mateřským jazykem český jazyk, nebo osoby nedoslýchavé. (Langer in Valenta, 2014)

Naopak, pro slyšící je učení znakového jazyka mnohem jednodušší než učení znakového jazyka, protože je svoji stavbou blíže českému jazyku. (Langer in Valenta, 2014)

#### **1.4 Přístupy ke vzdělávání osob se sluchovým postižením**

Je známo několik přístupů, kterými se lze dorozumívat s osobami neslyšícími, nedoslýchavými a ohluchlými. Jde o dorozumívání mezi sebou navzájem, ale také i o dorozumívání s intaktní populací. Níže si objasníme jednotlivé přístupy, které se uplatňují v oblasti vzdělávání:

- Orální a auditivní přístup

V minulosti se nejvíce používala metoda tzv. Orálního přístupu. Jde o využití jiných smyslů, než je sluch. Je jimi zrak a hmat. Neobjevují se zde znaky znakových jazyků, nýbrž jde o zvládnutí mluveného jazyka. Hlavní cíl tohoto přístupu je plnohodnotné začlenění do většinové společnosti, kdy sluchové postižení nepředstavuje žádnou výraznější bariéru při dorozumívání se s okolním světem. Musíme se také zmínit o faktu, že většina dětí se sluchovým postižením se narodí slyšícím rodičům, proto je komunikace s nejbližšími lidmi největší motivací pro nejrychlejší osvojení mluveného jazyka. Tato metoda je založena



především na odezírání, náhradě zachovaných zbytků sluchu, sluchovém tréninku a dlouhodobé individuální logopedické péči. Uvedené prostředky ovšem nejsou nedílnou součástí všech orálních metod. Ve všech pojetích orálního přístupu by měl mít sluch (spíše jeho zbytky) přednost před zrakem, tedy odezíráním. (Langer, 2013)

Můžeme se také setkat s doplňujícím používání různých druhů prstových abeced. Zpravidla se orální přístup nejlépe hodí pro nedoslýchavé osoby. (Langer, 2013).

Z osmnácti českých škol pro osoby s vadami sluchu se řídí podle orální komunikace 33,3%. (Langer, 2008)

- Totální komunikace

Kvůli nespokojenosti amerických neslyšících, vznikl tento směr, který je od amerického názvu „Total Communication“ založen na využívání „kompletního spektra jazykových modů, gest vynalezených samotnými dětmi, znakového jazyka, odezírání, prstové abecedy, čtení a psaní a rozvíjení zbytků sluchu za účelem zlepšení řečových a odezíracích dovedností“. (Gregory a kol., 2001, s. 88 in Langer, 2013).

Obrazně řečeno jde o využívání a kombinování jednotlivých složek komunikace: přirozená gesta, gestikulace, mimika a pantomima, znakový jazyk, prstová abeceda a další systémy, které vizualizují mluvenou řeč, sluchová výchova a reedukace sluchu, odezírání, psaná forma majoritního jazyka (čtení a psaní), mluvená (hlasitá, orální) řeč. Cílem tedy podle Langer je nejvyšší možná míra zvládnutí mluveného jazyky, v našem případě jde o český jazyk, tedy mluvenou češtinu. (Langer, 2013)

Zajímavé je, že z výzkumu prováděného Langerem z roku 2006, 16 z 18 českých škol pro sluchově postižené vzdělává své žáky podle principu totální komunikace. (Langer, 2008)

- Bilingvální přístup

V překladu tento pojem znamená schopnost užívat dva jazyky. V náhledu na komunikaci sluchově postižených mluvíme o schopnosti používat znakový jazyk a mluvený jazyk většinové společnosti. Co se týče našeho případu, tedy českého jazyka, je potřeba v tomto přístupu, aby osoba se sluchovým postižením komunikovala alespoň v jedné formě (mluvené, či psané). V případě vzdělávání neslyšících dětí tedy dochází spíše k sekvenčnímu bilingvistu, přičemž nejdříve si děti osvojí znakový jazyk a poté přichází na řadu jazyk

mluvený. Větší význam je během vzdělávacího procesu kladen na přirozený jazyk neslyšících – znakový jazyk (Langer, 2013).

V naší zemi se hlásí k tomuto typu vzdělávání jedna čtvrtina škol pro děti se sluchovým postižením. (Langer, 2008)

- Systém simultánní komunikace

Lidé se sluchovým postižením ke komunikaci s okolím používají překlad a převod mluvené řeči do znakového jazyka a obráceně. Mezi tyto formy zařazujeme: znakový český jazyk, prstová abeceda, pomocné artikulační znaky, psaná podoba jazyka, gesta, mimika, pantomima. Zkráceně můžeme říci, že jde o jakousi vizualizaci slyšeného jazyka. Dominuje mluvený jazyk, který je zároveň výše vypsányými komunikačními prostředky vyjadřován. (Krahulcová – Žatková, 1996)

#### **1.4.1 Zásady komunikace s osobami se sluchovým postižením**

Při komunikaci s osobami se sluchovým postižením (dále osobami se SP) je důležité dodržet několik zásad. Zpravidla se jedná o:

- Mluvení na žáka z bezprostřední blízkosti.
- Mluvicí osoba nikdy nesmí mít světlo v zádech, nesmí si zakrývat obličej, sklánět se při výkladu, otáčet se k dítěti zády.
- Světlo má vždy dopadat mluvicí osobě před obličej rovnoměrně. Konverzační vzdálenost by měla vyhovovat všem zúčastněným komunikace.
- Řečník by měl být otočen nejlépe čelem, popřípadě alespoň v zorném poli k osobě se SP.
- Významná je také oblast výslovnosti – mluvicí by měl jasně a zřetelně artikulovat. Na druhou stranu není přívětivé přehnané otvírání úst.
- Otázkami by se měl přesvědčovat, zda osoba se SP rozumí.
- Pokud je to možné, nechat osobu se SP, aby se natočila na mluvicího tou stranou, na které má lepší sluch.
- Díky odezírání je pro osoby se SP přínosem, pokud má řečník nalíčené rty. Naopak velkou komplikací jsou vousy.
- V prostředí, ve kterém společně komunikují by měl být klid kvůli rozumění řeči.
- Před sdělením důležité informace je nutné osobu se SP upozornit, že bude řečník mluvit, nebo na náhlou změnu tématu.

- Při jakékoli změně, nebo poskytnutí složitější informace na zpracování je vhodné upozornit i rodiče, či zákonného zástupce dítěte. Nespoléhat se jen na přikývnutí, že dítě rozumí.
- Vyhýbat se nicneříkající „slovní vatě“.
- Neptat se větou: „Rozumíš mi? Rozuměl jsi mi?“ Spíše se ptát přímo: „Co jsi rozuměl?“ (Langer a Kučera, in Ludíková a Kozáková, 2012)

## 1.5 Technické kompenzační pomůcky

Pro osoby se sluchovým postižením, které mají zachovány alespoň zbytky sluchu, jsou elektronická sluchadla klíčovou pomůckou. Sluchadla slouží k efektivnějšímu přenosu zvuku do vnitřního ucha tím, že zesílí zvuk. Děti mohou nosit sluchadla již od raného věku. Pokud má dítě menší sluchovou ztrátu, sluchadla obvykle pomáhají s jeho sluchovým a řečovým vývojem. V případě, že sluchadla nepostačují, mohou být kochleární implantáty další možností kompenzace. (Hrubý, 1998).

Kromě technické kompenzace sluchové vady, jako jsou sluchadla nebo kochleární implantáty, je důležité rozvíjet komunikaci. Navázání komunikace s dítětem má dokonce větší význam. Skrze komunikaci dítě lépe chápe své okolí a může navázat vztah se svými nejbližšími. Pokud je sluchová komunikace narušena, je vhodné se zaměřit na další smysly, jako je zrak, a využít předmětů, obrázků, fotografií, přirozených gest a znakového jazyka. (Hrubý, 1998).

### Historický vývoj kompenzačních pomůcek

Nejdůležitější pomůckou pro všechny sluchově postižené, kteří mají zachovány alespoň zbytky sluchu, jsou elektronická sluchadla. Účelem sluchadel je účinnější přenos zvuku vnitřního ucha, nejčastěji tak, že zvuk zesílí. (Hrubý, 1998).

Prvními pomůckami sloužícími k tomu, aby lidé lépe slyšeli, byly sluchové trychtýře (trumpetky). Akustické zesilovače zvuku sloužily hlavně jako megafony k zesílení mluvy, používané z vojenského hlediska. První historicky doložené použití megafonu se připisuje Alexandru Velikému (356 – 323 př. n. l.), který takto svolával své vojsko. (Hrubý, 1998).

V 19. století zažily sluchové trychtýře svůj zlatý věk. Tyto kompenzační pomůcky měly různé formy, jako byly procházkové hole, vázy na květiny nebo dokonce dýmky. Sluchadlo s názvem Londýnský dóm dosahovalo akustického zisku až 20 dB. Nevýhodou

trychtýřů bylo, že je uživatelé museli držet v ruce. Proto se později objevily modely, které se upevňovaly na hlavě pomocí pružiny. (Hrubý, 1998).

V lednu 1819 nedoslýchavý výrobce optických přístrojů Jindřich August Dunker sestrojil první sluchovou trubici. Tento přístroj byl tvořen ohebnou hadicí, na jejímž konci byl umístěn trychtýř. Sluchové trubice byly používány při výuce nedoslýchavých dětí. Učitel neslyšících Enoch Henry Currier vytvořil první trubici pro tento účel, která měla dvě mluvítka – jedno pro žáka a druhé pro učitele. Díky této trubici mohl žák lépe slyšet a kontrolovat svůj hlas. (Hrubý, 1998).

Elektronika přinesla zásadní změnu ve vývoji sluchadel. První elektrické sluchadlo bylo sestrojeno v roce 1892 spojením uhlíkového mikrofону, baterie a sluchátka dr. Ferdinanda Alta. Bertram Thornton, anglický lékař, později patentoval podobné uhlíkové sluchadlo, které zesilovalo zvuk asi o 15 dB až 35 dB. Skutečným průlomem byl vynález elektronky, tzv. triody, která umožňovala efektivní zesilování. V roce 1932 Hugo Lieber ze společnosti Sonotone představil první elektronkové sluchadlo s kostním vedením, které nazval “oscilátor”. Následovalo závěsné sluchadlo v roce 1957 a první sluchadla do boltce kolem roku 1959. V roce 1972 se začaly vyvíjet sluchadla se zpracováním řečového signálu, která dokázala potlačit okolní šumy a zvýraznit mluvenou řeč. (Hrubý, 1998).

### **1.5.1 Sluchadla**

Patří mezi hlavní kompenzační pomůcku, kterou lidé se sluchovým postižením využívají. Tuto pomůcku mají indikovanou osoby nedoslýchavé (lehce, středně těžce, těžce). Horáková uvádí, že nosit sluchadla při těžkých sluchových vadách má smysl. Úplná ztráta sluchu je, jak jsme již dříve uvedli, výjimečná. Před tím, než lékař předepíše doporučení k nošení sluchadla, zjišťuje, v jaké míře je sluch poškozen, tedy jaký nejnižší zvuk může osoba zaslechnout. Ztráta sluchu se měří v decibelech na různých frekvencích. (Horáková, 2012)

Sluchadlo, nebo také osobní zesilovač zvuku, je malý nástroj. Jeho základními částmi jsou: mikrofón, zesilovač, reproduktor, regulátor hlasitosti, přepínač programů, indukční cívka, případně přímý audiovstup. Podle nastavení otorinolaryngologa je zvuk nastaven tak, aby zesílení bylo dostatečné. Podle Havlíka (2007) uvedeme nejčastější dělení sluchadel:

1. Dle způsobu zpracování akustického signálu
  - Analogová – zvuk je zachycen prostřednictvím mikrofónu a následně převeden do formy elektrického proudu k následnému zpracování do zesilovače. Tento

elektrický signál je veden do reproduktoru, kde je přeměněn do zvuku. Tyto sluchadla jsou levná a jednoduchá, oproti jiným typům. Někteří výrobci již ukončili výrobu tohoto typu a věnují se jen novějším modelům.

- Digitální – jsou dnes nejvíce rozšířené. Jde o transfer akustického signálu na signál digitální. Detailně to znamená, že zvukový signál je přeměněn na binární kód v kombinaci čísel 0 a 1. To je následně zpracováno v mikroprocesoru. Ty nejlepší modely zdůrazňují řeč a zároveň potlačují rušivé zvuky, dokážou se samy otestovat a jsou méně citlivé na rušení mobilními telefony. (Horáková, 2012)

## 2. Dle charakteru přenosu zvuku

- vzduchem – do vnitřního ucha je zvuk přenášen vzduchem prostřednictvím sluchadel, které mají reproduktor, jež vydává akustickou energii do zvukovodu, kde je rozpořívován bubínek. Dále je energie přenášena na středoušní kůstky až do vnitřního ucha. Na tomto principu fungují všechny modely závěsných a nitroušních sluchadel. V případě brýlových a kapesních sluchadel záleží, zda je napojeno sluchátko nebo kostní vibrátor.
- Kostí – elektrický signál, který vychází ze zesilovače je předán do vibrátoru, který přiléhá na spánkovou kost. Prostřednictvím této kosti jsou vibrace vedeny do vnitřního ucha. Brýlová a kapesní sluchadla mohou fungovat na principu kostního, i vzdušného. Mimo to, existuje i speciální zařízení, které je vyrobeno na kostním principu převodu zvuku. Nazývá se BAHA sluchadlo, z anglického názvu „Bone Anchored Hearing Aid“. To je pomocí šroubku (3-4 mm) z titanu připevněno přímo ve spánkové kosti. Díky tomu je poslech různých zvuků lepší, protože j cestě nepřekáží kůže, která jinak tlumí vibrace. (Horáková, 2012)

## 3. Dle tvaru

- Závěsná – Ušní tvarovka, která je vyrobená na míru uživateli, je připojena ke sluchadlu plastovou hadičkou. Přes tu je zvuk veden do zvukovodu. Tento tvar sluchadel není podmíněn věkem, může ho používat prakticky kdokoli. Podle Jedličky (Škodová in Jedlička a kol., 2007) je mohou využívat i lidé se zbytky sluchu nebo s praktickou hluchotou.
- Zvukovodová – označují se také jako nitroušní. Rozlišují se velikostí podle místa, kam se vkládají. Kanálová jsou skupinou nejmenších, protože jsou celá

skrytá ve zvukovodu. Zvukovodová se vkládají na kraj zvukovodu. Boltcová jsou umístěna za boltcem a vede z nich hadička do zvukovodu. Nevýhodou může být potřeba nadměrné péče, protože jsou háklivá na ušní maz a vlhkost. Jejich používání vyžaduje obratnou manipulaci, proto nejsou vhodná pro seniory. Ani dětem nejsou doporučovány kvůli věkem měnícímu se zvukovodu. (Horáková, 2012)

- Kapesní – jsou ve tvaru malé krabičky a obsahuje všechny komponenty jako jsou: mikrofon, zesilovač, zdroj. K samotné krabičce je ještě připojeno sluchadlo prostřednictvím hadičky. Na konci sluchadla je tvarovka, která se vkládá do ucha. Jak je uvedeno výše, tvarovka se tvaruje individuálně pro každého uživatele. Tento typ byl dříve určován dětem do 1-2 let věku, dnes se už upouští u těchto dětí a jsou jim indikována sluchadla závěsná. Havlík (2007) uvádí, že kapesní sluchadla užívají starší lidé, kteří mají problémy s ovládním u menších sluchadel. Je však důležité zmínit, že kapesní sluchadla se nyní již používá minimálně a jsou nahrazovány lepšími závěsnými digitálními sluchadly. Kapesní sluchadla se tak používají v případech s kostním vibrátorem u chronických zánětech středního ucha nebo s neprůchodností zvukovodu. Má nevýhody, jako je velikost, zesilování nepotřebných zvuků, lámou se hadičky atd.
- Brýlová – jak je již popsáno výše, jde o sluchadlo na kostním principu přenosu, kdy je vibrátor umístěn do straničky od brýlí. Brýlová sluchadla typu vzdušného vedení se již nevyrobí. Pokud člověk, který má sluchadlo závěsné, či zvukovodové a zároveň potřebuje korekci vad zraku v podobě dioptrických brýlí, je možnost tato sluchadla nosit s nimi. Existuje totiž speciální adaptér, na který se připevní závěsné sluchadlo. (Havlík, 2007 in Horáková, 2012)



Obrázek 1: Sluchadlo (zdroj: autor práce)



Obrázek 2: Pouzdro na sluchadlo a dobíjecí stanice (zdroj: autor práce)

### 1.5.2 Kochleární implantát

Je to náhrada uvnitř ucha, která je určena lidem s těžkým sluchovým postižením, nebo lidem zcela neslyšícím. Tichý (2009, in Horáková 2012) zmiňuje, že funguje jinak než sluchadlo. Sluchadla totiž zvuky zesilují, kochleární implantáty zvuky analyzují díky mikrofону a přetváří na elektrické impulsy, které pak stimulují vlákna sluchového nervu. Sluchová centra tak tyto vzruchy vyhodnocují jako sluchové vjemy. Implantáty jsou doporučovány lidem v kterémkoliv věku, nebo u lidí, které ztratily sluch ještě před osvojením jazyka, zhruba do 6 let věku. Jde o skupinu jedinců, kterým ani vysoce výkonná sluchadla neumožňují vnímat zvuky a jejich zbytky sluchu jsou nevyužitelné.

Samotný implantát je složen ze dvou částí. Vnitřní část obsahuje přijímač a svazek 22 elektrod, které jsou vloženy do hlemýždě. Vnější část disponuje mikrofonom, zvukovým (řečovým) procesorem a vysílací cívkou. Po operaci následuje dlouhá rehabilitace, kdy záleží na různých faktorech, aby byla úspěšnost co nejvyšší. Jde především o dobu vzniku a délku trvání hluchoty, věk neslyšícího dítěte, případné další zdravotní problémy, jeho osobnostní předpoklady (nadání pro řeč s jazyk). (Horáková, 2012)

Podle Vymlátílové (2007) je nadání pro řeč nejsilnějším prediktorem pro kladný přínos operace kochleárního implantátu. (Vymlátílová, 2007 in Horáková, 2012).

### 1.5.3 Další kompenzační pomůcky

- Světelné a vibrační budíky
- Signalizátory domovního zvonku

- Signalizace zvonění telefonu
- Ventilátory
- Zesilovače zvuku televizních a rozhlasových pořadů
- Zesílené telefony
- Psací telefony
- Mobilní telefony a počítače
- Pojítka (Langer in Valenta, 2014)

## **1.6 Vzdelávání dětí se sluchovým postižením v ČR (zaměření na tělesnou výchovu, sport, volnočasové aktivity)**

### **1.6.1 Možnosti vzdělávání pro děti se sluchovým postižením**

V České republice probíhá u dětí se sluchovým postižením vzdělávací proces na školách speciálně zaměřené na tuto vadu. Ve všech školách působí i logoped, protože s vadami sluchu se pojí i vady řeči. Výchovně vzdělávací proces je ukotven v ústavě: „vzdělávání v této škole trvá v souladu s § 46 odst. 3 školského zákona 10 let. 1. stupeň je tvořen 1. - 6. ročníkem, 2. stupeň 7. - 10. ročníkem.“ (Michalíková, 2016)

Zákon 561 ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Podle § 16 probíhá vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů nadaných, ale také podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami. (Michalíková, 2016)

Studenti se vzdělávají v souladu s modifikovaným školním vzdělávacím programem pro základní vzdělávání, kde je začleněn předmět zaměřený na speciální pedagogickou péči – Individuální logopedickou péči. Během ILP je studentům poskytnuta intenzivní péče, která se soustředí na formování hlásek, správnou artikulaci, odezírání a reedukaci sluchu. Tato péče je podpořena použitím daktylské abecedy a znakového jazyka. (Michalíková, 2016)

Pedagogové specializovaní na speciální vzdělávání využívají v procesu výuky a výchovy unikátní strategie, metody a formy učení, které jsou podpořeny vysokou úrovní vizualizace. K tomu patří kompenzační a rehabilitační nástroje, specifické počítačové aplikace, zvláštní učebnice a didaktické zdroje. Tito pedagogové se soustředí na menší skupiny studentů a maximálně uplatňují individuální přístup. (Michalíková, 2016)

Cíle základního vzdělávání



Hlavním cílem základního vzdělávání žáků s přiznanými podpůrnými opatřeními je, stejně jako u žáků bez podpůrných opatření, připravit je ke studiu na středních školách různého zaměření. Pro plnohodnotné začlenění do společnosti je nutné naplnění klíčových kompetencí, kterých by žáci měli na konci základního vzdělání dosáhnout. Především by měli mít osvojenou strategii učení a k dalšímu vzdělávání mít patřičnou motivaci. Nedílnou součástí schopností budoucího studenta je zvládnutí práce na počítači, vyhledávání informací, využívání informačních a komunikačních prostředků a technologií. Při řešení problémů se musí naučit žák volit vhodné způsoby řešení úkolů, aplikovat postupy při řešení podobných situací, zvládnout základy komunikace, obhajovat vlastní názor, ale také musí umět přijmout názor ostatních. Při společném řešení úkolů je nutná spolupráce všech zúčastněných žáků ve skupině, musí spolu spolupracovat, respektovat práci druhého a projevovat pozitivní emoce v chování a jednání. Nejen v běžném životě musí být lidé k sobě tolerantní a ohleduplní, vnímat hodnoty historického dědictví a kultury. Při práci se musí žák naučit myslet také na své zdraví, nepřeceňovat své možnosti a síly a toto uplatnit při rozhodování v životních situacích. (Dvořáková, 2011; Barešová a Hrubý, 1999)

Níže si uvedeme náplň vyučovacích hodin tělesné výchovy konkrétně na základní škole pro sluchově postižené, na třídě Kosmonautů v Olomouci. Již ve druhém ročníku základního vzdělávání je v osnovách ŠVP ZV, zahrnuto lyžování. Jde konkrétně o:

Učivo:

- všeobecná lyžařská průprava – manipulace s výzbrojí, chůze, skluz, obraty, výstupy, pády a jízda na vleku.
- Specializovaná lyžařská průprava – oblouky přívratné, oblouky paralelní.

Očekávané výstupy:

- Žák uplatňuje a v dalších ročnících prohlubuje získané základní dovednosti na sjezdových lyžích.
- V 5. ročníku ZŠ se učivo prohlubuje ještě o běžeckou přípravu na lyžích (klasická technika běhu). A co se týče očekávaných výstupů, žák se seznamuje s klasickým běžeckým stylem. (Michalíková, 2016)

V současné době se ve školách a školských zařízeních v České republice mohou děti se sluchovým postižením vzdělávat orální metodou, formou bilingválního přístupu ke

vzdělávání nebo prostřednictvím totální komunikace. Orální přístup je preferován u žáků s využitelnými zbytky sluchu.

### Volnočasové aktivity

Pro zdravý rozvoj každého dítěte je důležité, aby náplň volného času byla co nejvíce rozvíjející a pestrá. V takovém případě můžeme hovořit o sportu, nebo jiných aktivitách, například kroužek keramiky, výtvarný kroužek atp. Jednou z možností rozvoje myšlení, paměti nebo sociálních vztahů jak s dospělými (trenérem, obsluha vleku, správce areálu, plavčík), tak s ostatními dětmi, je sport. Jenže děti, které mají těžkou vadu sluchu (pokud nejde nějak kompenzovat), je složité začlenit mezi intaktní spoluúčastníky, protože si navzájem nerozumí. Bohužel se můžeme někdy setkat i s odmítavým chováním vůči osobě se SP. Kvůli tomuto faktu vzniklo několik organizací nejen na území ČR, které poskytují zájmové činnosti pro děti s vadami sluchu. Vyjmenujeme několik z nich:

- Základní školy pro sluchově postižené pracují s dětmi i po skončení vyučování v rámci školní odpolední družiny nebo internátu. Nabízejí různé jednorázové akce a kroužky, které většinou fungují po celý rok jednou až dvakrát týdně. Uvedme příklady z konkrétní ZŠ Holečkova v Praze. Děti se zúčastnily návštěvy lanového centra, ledního bruslení, pohybového workshopu, kroužku vaření a pečení, výtvarného kroužku, dílničky, sportovní soutěže v rámci zahradní slavnosti pořádané spolkem TAM-TAM, lyžařského výcviku aj.
- Jablíčko dětem
- Tichý svět
- Česká komora tlumočnicků znakového jazyka
- Labyrint Brno
- 53. skautský oddíl neslyšících Potkani
- Czech Deaf Youth
- Evropské centrum pantomimy neslyšících v Brně
- Centrum pro dětský sluch Tamtam, o.p.s.
- Český unie neslyšících
- Asociace organizací neslyšících, nedoslýchavých a jejich přátel – ASNEP

## 2 Sport lidí se sluchovým postižením

Vrcholový, neslyšící snowboardový sportovec Tomáš Pazdera v rozhovoru v Českém Rozhlase potvrdil, že má obtíže s rovnováhou a cvičí pravidelně cviky zaměřené na rovnovážné ústrojí.

Vnitřní ucho není pouze součástí sluchového systému, ale také zahrnuje rovnovážný orgán. Posílá signály do mozku o směru a rychlosti, kterým se hlava pohybuje/otáčí a detekuje, kdy se pohybuje rovně. Vnitřní ucho tvoří pouze jednu třetinu rovnovážného systému. Rovnovážený systém zahrnuje také další systém – zrak, kdy jsou posílány informace do mozku o pozici těla vzhledem k okolí. Třetím je systém kožních a svalových receptorů. Mozek přijímá, interpretuje a zpracovává informace z těchto systémů a řídí tím celkovou rovnováhu těla. Pokud je některý z těchto tří systémů narušen, je narušena rovnováha celého těla. V této práci se zaměřujeme na sluchovou poruchu a s tím se často pojí právě porucha rovnováhy. (Kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol, 2020; Yardley, 2017)

Porucha rovnováhy se může projevat hned několika symptomy. Patří mezi ně pocit, jako by se místnost točila (závratě). Lidé se můžou potácet při chůzi nebo mít obtíže při udržení rovnováhy. Někteří lidé také zažívají nevolnost a zvracení, strach a úzkost. Symptomy se mohou objevovat a mizet v krátkých obdobích nebo trvat mnohem déle v závislosti na přesné příčině poruchy rovnováhy. Pokud část ucha zodpovědná za rovnováhu nefunguje správně, mozek se více spoléhá na informace z očí, kloubů a svalů těla. Lidé také pocítují, že určité pohyby jim způsobují závratě. Například rychlé otočení hlavy, sklonění se nebo chůze po nerovném povrchu. (Kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol, 2020; Yardley, 2017)

Nedávná studie na téměř 300 lidech se závratěmi ukázala, že ti, kteří používali speciální cvičení vytvořené lékaři z britské univerzity v Southamptonu, měli po 3 až 6 měsících výrazně menší závratě ve srovnání s těmi, kteří jej neužívali. „Balance Retraining“ je interaktivní webová stránka, která obsahuje různá cvičení.

Cílem těchto cvičení je přeskolit mozek tak, aby rozpoznával a zpracovával signály z rovnovážného (vestibulárního) systému v koordinaci s informacemi z vidění, svalů/kloubů. Některá cvičení mohou zpočátku způsobit nárůst symptomů, když se tělo a mozek pokoušejí vyřešit nový vzorec pohybů. Časem a důslednou prací však dojde ke koordinaci signálů z vidění, svalů/kloubů a vestibulárního systému. (Yardley, 2017)

Níže jsou uvedena cvičení, která sestavili lékaři z britské univerzity v Southamptonu.

1. cvičení – třes

- Otočte hlavu zprava doleva a zase zpět desetkrát za deset sekund.
- Otočte hlavu tak daleko, jak to půjde (nesmí vás to bolet, musí to být pohodlné).
- Dívejte se směrem, kterým míří vaše hlava.
- Poté, co provedete deset úplných otočení, počkejte deset sekund a poté proveďte deset dalších.

2. cvičení – třes se zavřenýma očima

- Otočte hlavu zprava doleva a zase zpět desetkrát za deset sekund.
- Zároveň mějte zavřené oči. Otočte hlavu tak daleko, jak to půjde (nesmí vás to bolet, musí to být pohodlné).
- Poté, co provedete deset úplných otočení, počkejte deset sekund a poté proveďte deset dalších.

3. cvičení – třes s pozorováním

- Držte prst směřující nahoru před sebou.
- Otáčejte hlavou zprava doleva a zase zpět desetkrát za deset sekund.
- Nedovolte, aby vaše oči vzdalovaly od prstu.
- Otočte hlavu tak daleko, jak to pohodlně půjde.
- Poté proveďte deset úplných otočení, počkejte deset sekund a opět proveďte dalších deset.

4. cvičení – kývání hlavou

- Kývejte hlavou nahoru a dolů a zase zpět desetkrát za deset sekund.
- Když to uděláte, zakloňte hlavu tak daleko, jak to pohodlně půjde.
- Podívejte se směrem, kterým míří vaše hlava.
- Poté, co uděláte deset přikývnutí, počkejte deset sekund a udělejte dalších deset.

5. cvičení – kývání hlavou se zavřenýma očima

- Zavřete oči
- Kývejte hlavou nahoru a dolů a zase zpět desetkrát za deset sekund
- Zakloňte hlavu tak daleko, jak to pohodlně půjde

- Poté, co uděláte deset kývání, počkejte deset sekund a poté udělejte deset dalších.

#### 6. cvičení – kývání a ukazování prstem

- Držte prst směřující bokem před sebe.
- Kývejte hlavou nahoru a dolů zase zpět deset krát za deset sekund.
- Nedovolte, aby se vaše oči vzdalovaly od prstu.
- Nakloňte hlavu tak daleko, jak to pohodlně půjde.
- Poté, co uděláte deset kývání, počkejte deset sekund a udělejte dalších deset.

(Yardley, 2017)

Další možná cvičení uvádí lékaři Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol. Odborníci zde rozdělují 6 úseků. Začínají přípravnou fází. Do té patří: protažení svalstva krku, rotační pohyby trupu, stimulování chodidel, „korigovaný sed“, nácvik izolovaných pohybů ve stoji. Další úsek se nazývá „základní prvky ve stoji“. Tam jsou cvičení: plynulé oční pohyby, rychlé změny pohledu, sledování pohyblivého cíle při pohybu hlavy, cvičení s kartičkou, výdrž a přenášení váhy s otevřenýma/zavřenýma očima na měkké podložce, přidání úkol (s míčkem). Do třetího úseku s názvem „základní prvky v rozmanitých pozicích“ spadají: klek na čtyřech, vysoký klek, „rytíř“, přechod „rytíř“ – výpad, sed na gymnastickém míči. Mezi čtvrtý úsek nazývaný se „varianty stoje“ patří: stoj na kladině, stoj na jedné dolní končetině, výpad, holubička, hodiny. Pátý úsek je zaměřen na varianty chůze, například po špičkách, po patách, s otáčením hlavy, s obratem atd. Šestý úsek je autory nazván „optokinetická stimulace“ a je zaměřen na rušivý element různého typu, například „rozkývané klíče“ nebo pohyblivý spořič obrazovky. (Kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol, 2020)

## **2.1 Organizace zabývající se sportem pro osoby se sluchovým postižením**

I přes handicap, který představuje sluchové postižení, jsou tito lidé schopni využívat svých kvalitních schopností a dovedností v oblasti sportu. V České republice je proto založeno velké množství asociací a organizací, které seskupují neslyšící sportovce v různých sportovních odvětvích a zároveň pro ně organizují soutěže na různých úrovních. Ovšem výhradním představitelem a organizátorem sportu neslyšících na našem území, přes který se

mohou neslyšící sportovci účastnit mezinárodních závodů/soutěží, je český deaflympijský výbor.

Níže uvedeme příklady některých tuzemských spolků:

- SK Skivelo Neslyšících Olomouc

Tento sportovní klub vznikl v roce a zabývá se především atletikou, bowlingem, cyklistikou, lyžováním, orientačním během, nebo spoustu dalších, jak uvádějí na jejich webových stránkách. Na sociální síti Facebook průběžně aktualizují umístění svých členů na různých soutěžích.

- Sportovní klub neslyšících Brno
- 1. Pražský Sportovní klub neslyšících Praha
- SK Neslyšících Plzeň, z.s.
- SK Olympia Praha SPS

## **2.2 Deaflympiáda**

Deaflympiáda, v anglickém originále International Committee of Sports for the Deaf (zkráceně ICSD) je největší mezinárodní organizací pro neslyšící sportovce. Byla založena v roce 1924. Výkonná rada svým rozhodnutím ze dne 16. května 2001 přejmenovala Světové hry neslyšících na Deaflympiády, čímž odstranila rozpor mezi názvem her a jejich statutem. Je to samostatná jednotka, nepatří do Mezinárodního paralympijského výboru (IPC). Ve francouzské Paříži proběhlo 13. června 1955, 50. zasedání Mezinárodního olympijského výboru (International Olympic Committee). Po diskusi MOV uznává stanovy a pravomoci mezinárodní organizace pro neslyšící a od toho dne uznal ICSD jako mezinárodní federaci s olympijským postavením. Deaflympiáda pod patronací MOV je druhou nejstarší mezinárodní multisportovní akcí na světě.

První deaflympiáda, známá jako „International Silent Games“, se konala v létě 1924 v Paříži a později se tyto hry pro neslyšící konaly každé čtyři roky s přestávkou během druhé světové války. Po skončení první letní deaflympiády neslyšící sportovní lídři založili mezinárodní řídicí orgán sportovně neslyšících s názvem Mezinárodní výbor sportů neslyšících (ICSD). Zimní deaflympiáda se poprvé konala v Rakousku v roce 1949.

Každá země může mít pouze jednu národní sportovní organizaci neslyšících, která je uznána místním národním olympijským výborem a oficiálně registrována ve vládních orgánech země. V současnosti je to v součtu 117 zemí z celého světa. U nás je to výše

zmiňovaný český deaflympijský výbor. Zajímavostí je, že právě registrovaná organizace neslyšící v každé zainteresované zemi musí mít neslyšící osobu ve vedoucích pozicích organizace, včetně prezidenta. V roce 1981, během 14. letní deaflympiády, začala ICSD provádět politiku antidopingové kontroly. ICSD se oficiálně připojila k WADA, (World Anti-Doping Agency), v překladu Světová antidopingová agentura, v roce 2006. (wikipedia, 2024)

Letní deaflympiáda zahrnuje tyto sporty: atletiku, badminton, basketbal, plážový volejbal, bowling, cyklistiku, fotbal, házenou, judo, karate, horské kolo, orientační běh, střelbu, plavání, stolní tenis, taekwondo, tenis, volejbal a wrestling (i řecko – římský zápas a volný styl), zatímco sporty zimních deaflympijských her jsou alpské lyžování, curling, lední hokej, běh na lyžích, futsal a snowboard a překvapivě i šachy). (kolektiv autorů, <https://paralympic.cz/cpv/deaflympiady>, 2024)

### **2.3 Sportovci se sluchovým postižením**

Českou republiku reprezentuje na deaflympiádě mnoho sportovců a to jak v letních, tak v zimních hrách. Zaměříme-li se na úspěchy Čechů v zimních sportech na deaflympiádách v minulých letech, jsou to např. Tereza Kmochová, Tomáš Pazdera, Petru Kurkovou, Jiří Hartig, Jan Panský, Matěj Ponocný, Veronika Grygarová a František Kocourek. Novinkou byla v roce 2019 soutěž v bleskovém šachu, kdy Českou republiku reprezentoval Milan Orság.

Jakub Nosek se dostal na zimní olympijské hry v Pchjongčchangu v roce 2018 se sportem – boby, jako první neslyšící sportovec, který se zúčastnil olympijských her.

Tereza, v disciplíně alpské lyžování, vybojovala na zimních deaflympijských hrách celkem 15 medailí (8 zlatých, 6 stříbrných a 1 bronzová). V roce 2019 v Itálii se jí podařilo získat hned 5.

Tomáš Pazdera závodil ve snowboardcrossu v letech 2015 a 2019 a v obou letech se umístil na 1. místě. Zajímavostí je, že Tomáš trénuje s Evou Adamczikovou (dříve Samkovou).

Matt Hamil – Pravděpodobně nejznámější neslyšící sportovec v oblasti bojových sportů za svoji kariéru získal 2x zlatou medaili v letech 1997 a 2001 (řecko-římský zápas). Ve stejných letech se mu podařilo získat zlatou i stříbrnou medaili ze sportovní disciplíny „univerzitní wrestling“. Obrovský úspěch zaznamenal svět v letech 1997,1998,1999, kdy Matt vyhrál Mistrovství světa pod vedení organizace v zápase NCAA (národní vysokoškolská

atletická asociace). Jeho osoba je předlohou úspěšného filmu ‚Kladivo‘ (The Hammer) z roku 2010.

Tamika Catchings – je profesionální hráčka amerického ženského basketbalu z klubu Indiana Fever.

Chris Colwill obsadil 3. místo na Mistrovství světa v roce 2006 v disciplíně ‚skoky do vody‘. V roce 2008 byl členem olympijského týmu USA na olympijských hrách.

Jim Kyte – byl profesionální hráč amerického hokeje (NHL, česky národní hokejová liga). Založil hokejovou školu pro sluchově postižené nesoucí název jeho jména a také je spoluzakladatel Hearing Impaired Hockey Association = hokejová asociace sluchově postižených.

Derrick Coleman – je hráč amerického fotbalu na pozici útočníka v největší organizaci NFL. (Nováková, 2020)



### 3 Snowboarding

Základy snowboardingu sahají až do začátku 20. století, kdy byly první pokusy o sjetí svahu na jednom kusu načiní. V 60. letech pak vznikly první snowboardy a největší rozmach byl zaznamenán okolo 90. let minulého století. První mistrovství světa se uskutečnilo pod záštitou Mezinárodní lyžařské federace FIS v roce 1996 v Rakousku, ve městě Lienz. Soutěžilo se v disciplínách U-rampa, paralelní slalom a obří slalom. Další rok organizátoři přidali snowboardcross a v roce 2003 Big Air. Nejpozději přidanou disciplínou byla v roce 2011 slopestyle.

Co se týče olympijských her, snowboarding se poprvé představil v Japonsku (1998) v podobě U-rampy a obřího slalomu. V roce 2006 se přidal snowboardcross a později disciplíny ve volném stylu – slopestyle (2014) a Big Air (2018). (kolektiv autorů, czech – ski.com, 2024)

#### 3.1 Základní dělení snowboardingu

Alpský snowboarding vychází z tradičních lyžařských disciplín. Je postaven na principu dvou tratí, stejně dlouhých, kde jsou branky. Závodníci tak sjíždí ve stejný čas svoji dráhu. Ze závodu odpadá ten, který dojede do cíle druhý. První v pořadí postupuje dále, až do finále.

„Snowboardcross“ je soutěžní disciplína, kdy jsou na startu vedle sebe 4 závodníci. Dráha je postavena z klopených zatáček, skoků, boulí a nerovností. Na startovní signál vyjíždějí souběžně po stejné trati. Klasifikace do samotného závodu se jezdí však individuálně, zpravidla postupuje 32 závodníků. U žen je výjimka, tam jich postupuje z klasifikace 16.

Další zajímavá odvětví snowboardingu se nazývá z anglického názvu „Freestyle snowboarding“. První z nich je „Big Air“, kdy soutěžící skáčou na speciálně upraveném skoku, můstku, nebo konstrukci. Jde o předvedení co nejsložitějšího triku. Následně porota hodnotí obtížnost provedení, výšku, délku, dopad a celkové provedení. Skoky jsou často doplněny chycením snowboardu v letu.

„Jibbing“ je nejmladší disciplína. Jezdí se po překážkách (zábradlí, bedny). To jsou buď úplně rovné, nebo lámané, či jinak prohnuté. Předvádí se triky, při kterých je snowboard v různých pozicích. Často se doplňují rotace (180°, 360°,..) při náskoku, či seskoku z překážky.

V kategorii „Slopestyle“ jde o kombinaci předchozích disciplín, kdy musí jezdec během jízdy předvést triky na trati, která je složena z několika skoků a překážek.

„Half Pipe“ je u nás známější jako „U-rampa“. Jedná se o nejstarší disciplínu. Jezdci sjíždí individuálně do koryta pokrytého sněhem, které má ploché dno. Délka je 70-100 metrů a výška 3-4,5 metrů. Na velkých soutěžích jsou i větší rozměry koryta (výška 6 metrů, délka 150 metrů). Podobně jako u předchozích disciplín jde o předvedení, co nejsložitějších triků. Hodnotí se provedení, výška, obtížnost i celkový dojem. (kolektiv autorů, czech – ski.com, 2024)

### **3.2 Historie snowboardingu v zahraničí**

Snowboarding pochází ze sportů zvané skateboarding a surfing. V roce 1965 vyrobil Američan jménem Sherman Poppen hračku pro své děti, které dal název Snurfer. Snurfer bylo úzké a krátké prkno spojeno ze dvou lyží, na desce stál jezdec bez vázání a řídil ho provázkem přivázaným na špičce prkna. Přestože byl původně určen pro děti, získal dost ohlasů na to, aby se stal v Americe hojně prodávaným předmětem. Od roku 1968 začal S. Poppen pořádat snurferské závody v Michiganu. Na těchto závodech se začalo objevovat i jméno Jake Burton, který však jezdil na Snurferu s chodidly přivázanými gumovými pásky. Díky němu se zrodily základy snowboardingu. (Večerka, 2003)

Bob Weber se snažil několikrát získat patent snurferu. Společně s Tomem Simsem pracoval na vývoji skiboardu. Zatím se snažili o prkno v délce 90 cm, z polyetylénu. V roce 1977 začali prodávat snowboardy Flying Wellow Banan, které prodávali za 40 dolarů. (Bouček, 2015)

Dimitrij Milovich a Wayn Stovekin se setkali v roce 1969 a Milovich mu předložil svoje nákresy snowboardů. Krátce poté založil firmu Winterstick produkoval 2 první modely snowboardu. Oba se od sebe lišily konci. První byl s kulatým a druhý se dvěma špičkami, podobně jako mají vlašťovky zakončení ocasu. Milovich prodával svoje snowboardy v 11 státech USA. (Bouček, 2015)

Také Jake Burton prodával svoji kolekci prken, za 88 dolarů. Po tom, co vyhrál další snurfářskou soutěž, kterou odjel s prknem, které si vyrobil, Paul Graves zkusil první freestylové triky. V této době se stal snowboarding do povědomí lidí, také díky časopisu Powder Magazine, kde byl slogan „Významný pokrok v zimních sportech (kromě lyžování)“. Tím se přestaly prodávat snurfery a naopak se zvedl obrat všem firmám prodávající snowboardy. (Večerka, 2003)

V roce 1978 vyrobil Chuck Barfoot první desku ze sklolaminátu a založil tím svoji firmu. Také dnešní známá značka Ghu vznikla „pokusem“ Mika Olsena, který se přihlásil do školní soutěže se svým vyrobeným prototypem snowboardu. Od roku 1984 začal plně prodávat snowboardy pod svojí značkou. (Večerka, 2003)

Od roku 1980 zavedly značky jako Burton, Sims a Winterstick novu technologii P-tex. V souvislosti s tím Burton představil svoji novou, dnes už legendární kolekci Backhill. Začal se orientovat hlavně na alpský styl. Firma Sims se orientovala na freestyle a Winterstock vyráběl snowboardy určená na freeride, protože jejich výrobky připomínala vzhledem a jízdními vlastnostmi surf. (Bouček, 2015)

První závody ve snowboardingu se uskutečnily v roce 1983 v Soda Springs v Kalifornii. Ve stejném roce Jeff Grell získal patent na výrobu prvního vázání na snowboardy, které vyrobil podle lyžařských bot. (Bouček, 2015)

### **3.3 Historie snowboardingu v ČR**

Průkopníkem tohoto zimního sportu, byl Luděk Váša, který v tehdejším Československu v 90. letech minulého století, dokonce uspořádal první závody v obci Pernink v okrese Karlovy Vary. První snowboardy byla vyráběna ze silné betonářské překližky. Která byla doplněna vrstvami laminátu a lepidla. Ze začátku se s materiály a velikostmi experimentovalo. Vůbec první snowboardy byly okopírovány od Americké značky Burton. Co se týče samotného vázání, bylo vyráběno z gumy, či kůže. Končetina se zasouvala do vázání na stejném principu, jako na vodních lyžích, nebo se přivazovala různými řemínky. Protože nebyla technologie vázání natolik pevná, jak by měla být, snowboard se nedal ovládat na tvrdém povrchu, proto se jezdilo spíše v prašném sněhu.

Díky Luděkovi Vášovi se v Československu jezdilo každý rok mistrovství. Mezi další důležitá jména, která se zasloužila o rozvoj snowboardingu patří: bratři Včelákovi, Vladislav Rys a další. Zajímavostí je, že na zmíněných závodech v Perninku, natočil Roman Včelák film, který se stal součástí archivu firmy Burton. Film sklídl ohromný úspěch. Stal se prvním československým filmem o snowboardingu, mluví se dokonce o prvním filmu v evropském měřítku.

V roce 1986 televize natočila reportáž o výrobě snowboardů, byla doplněna rozhovor s Přemkem Podlahou a Luděkem Vášou. V roce 1988 se uskutečnily v Jizerských horách závody s názvem SkolHo'88. Jel se obří slalom a speciál po dvou kolech. Následující rok proběhlo mistrovství ČSSR na Klínovci i s účastí závodníků ze zahraničí. Od této doby

popularita tohoto zimního sportu rostla. Po ukončení minulého režimu se k nám dostávalo z rozvinutější ciziny mnohem více informací. Firmy u nás mohly podnikat a začalo se prodávat potřebné vybavení. V roce 1991 jel československý snowboardový tým na Slovensko do Tater na soustředění. Tam byl hvězdou David Horvát a zastínil i hlavní hvězdu Graiga Kellyho. (Večerka, 2003).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 Cíle a dílčí cíle

### 4.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bylo vytvořit příručku, která pomůže všem učitelům, instruktorům, kteří přijdou do styku s žákem se sluchovým postižením. Toto téma jsem si vybrala, protože jsem zde mohla spojit svůj zájem o dílčí obor speciální pedagogiky – surdopedie a zároveň znalosti a zkušenosti, které mám se snowboardem.

Na snowboardu jezdím od svých 10 let a myslím si, že za celou tu dobu jsem získala spoustu znalostí a zkušeností jak jako samouk, tak také v snowboardové škole. Napadlo mě, jak se asi potýká učitel snowboardingu s výukou žáka se sluchovým postižením, a proto jsem se rozhodla vytvořit takovou příručku, která by učitelům a instruktorům v lyžařských školách nebo vůbec komukoliv, kdo přijde do styku s jedincem se sluchovým postižením, pomohla.

Domnívám se, že běžná populace učitelů bez studia se zaměřením na speciální pedagogiku, či přímo surdopedii, netuší, jakým způsobem se má chovat k jedinci se sluchovým postižením, jakým způsobem vyučovat takové dítě. Proto jsem se rozhodla, že zde shrnu nejenom základy v didaktice snowboardingu (metodiku snowboardingu), ale že zde uvedu i zásady, které je nutné dodržovat při výuce u této minority.

Když jsem dala přečíst svoji práci učitelům tělesné výchovy, kteří učí lyžování a snowboarding, všichni se shodli na tom, že je práce obohatila o právě tyto informace, o kterých neměli ani zdání a nevěděli, jak se ke klientovi se sluchovou vadou chovat. Dozvěděli se tak, jak by se k němu eventuálně tedy chovali, pokud by ho měli naučit nějaký sport. Určitě jsou to informace, které je možné aplikovat i na výuku jiných sportovních činností.

### 4.2 Dílčí cíle

#### 1. Prostudování dostupných zdrojů.

Když jsem si svoje téma zvolila, musela jsem si rozmyslet, jakým způsobem se má práce bude ubírat. Rozhodla jsem se, že se nechci věnovat výzkumu a chci spíše shrnout všechny dostupné informace uceleně do jedné příručky.

Nejprve jsem se snažila zjistit, zda taková práce již existuje. Našla jsem však jen takové publikace, které byly zaměřené spíše obecně na lyžování a snowboarding. Začala jsem tedy vyhledávat dostupné materiály. Především videa na internetu, různé publikace. Navštívila

jsem městskou knihovnu v Prostějově a také Národní pedagogickou knihovnu J. A. Komenského v Praze, kde jsem prostudovala dostupné knihy, které se týkají metodiky snowboardingu a výuky snowboardingu. Dívala jsem se, jakým způsobem jsou v jednotlivých publikacích uvedené fotografie, čeho se ty fotografie týkají, co všechno by na fotografiích mělo být znázorněno tak, aby to bylo opravdu přínosem.

## **2. Sestavení modifikovaných didaktických postupů ve výuce.**

Díky tomu, že se snowboardingu věnuji tolik let a sama jsem si prošla jednotlivými fázemi výuky, dokážu si dnes velice dobře představit všechna úskalí, která výuka snowboardingu zahrnuje.

K tomu jsem při studiu vysoké školy, konkrétně surdopedie, získala informace ke specifickým osob se sluchovým postižením. Všechny tyto informace jsem si shrnula do celku a snažila jsem se metodiku výuky snowboardingu propojit se zásadami a přístupy k lidem se sluchovou vadou. Z toho vznikly modifikované výukové postupy, které jsem ve své práci uvedla a snažila jsem se je dopodrobna popsat. Vycházela jsem také z vlastní zkušenosti s úplným začátečníkem, když jsem učila svoji kamarádku na snowboardu.

## **3. Zhotovení fotodokumentace.**

U fotodokumentace jsem se rozhodovala, jestli použiji zdroje z jednotlivých knih, které jsem si vypůjčila. Nakonec jsem se však rozhodla, že bude úplně nejlepší zhotovit svoje fotografie. Rozhodla jsem se proto, že pojedu do skiareálu Praděd, kde to velice dobře znám a kde jsem od malička lyžovala. V těchto místech jsem natáčela videa, která jsem si doma nejdříve rozpracovala ve smyslu, co konkrétně potřebuji vyfotit, jaká videa potřebuji natočit. Všechno jsem si to dopodrobna očíslovala a až na svahu jsem teprve podle daného seznamu natáčela videa a zhotovovala jsem fotografie.

Při této práci mi pomáhala kolegyně, která učí na základní škole, což bylo pro mě velice přínosné z toho důvodu, že sama chápe jak metodicky a didakticky je nutné dané fotografie pořídit. Aby byly jasné, srozumitelné a dobře vyfocené.

## **4. Editace fotografií.**

Všechny fotografie jsem zhotovila na svém mobilním telefonu značky „Apple“ (model 14 Pro). Doma jsem si je stáhla do počítače. Zkusila jsem několik variant úpravy fotografií, ze kterých jsem nakonec upustila.

První variantou byla editace fotografií přímo v programu „Word“, ale tento postup jsem brzy zavrhla, protože se mi nezdál natolik vizuálně přívětivý, abych daný materiál mohla použít v diplomové práci.

Druhou variantou bylo použití automatického výřezu v programu „Canva“, která funguje na principu umělé inteligence, kdy danou postavu sama vyřeže z fotografie. To se však ukázalo jako nedokonalé a na fotografiích chyběly kusy těla.

Třetí (a tedy tou konečnou) byla editace v programu „Canva“, kdy jsem pořízené fotografie začala ručně upravovat pomocí kurzoru. Jednotlivé fotografie jsem v tomto programu „ořezávala“ a postupně přidávala na pozadí, v tomto případě mnou vyfocený svah ze zdola.

## 5 Didaktika výuky snowboardingu

Pro efektivitu výuky snowboardingu je nutná znalost didaktiky. Můžeme ji charakterizovat jako: teorie vzdělávání, která se zabývá formami, postupy a cíli ve vyučování. Pro tyto potřeby se vychází z didaktiky tělesné výchovy. Instruktor používá pro správné vedení výukového procesu a plnění stanovených cílů.

### 5.1 Didaktické metody

Můžeme chápat jako uspořádání činností a časových aspektů, které jsou naplánovány učitelem s ohledem na vytyčené úkoly a podmínky.

- a) Metody seznamování s učivem – Jedná se o vytvoření vztahu žáka ke snowboardingu. Cílem je, aby se žák chtěl učit vybrané dovednosti, které mu umožní se posouvat k cíli. Využíváme k tomu: metodu ukázky, metodu slova (slovní)
- b) Metody nácviku – Jde o nácvik nových snowboardových dovedností. Pro zvládnutí nových můžeme použít: metodu napodobení (imitace), metodu opakování, metodu pasivního pohybu, metodu pohybového úkolu, metodu hry, metodu pohybového kontrastu
- c) Metody výcviku – jsou to metody, které se používají hlavně pro rozvoj jednotlivých složek zdatnosti. Jednotlivé metody se od sebe liší v manipulaci se zatížením (souvislá metoda, střídavá metoda, intervalové metody, metody přirozeného posilování, rychlostní metoda). Při výuce snowboardingu není hlavním cílem rozvoj tělesné zdatnosti, příliš se jí nezabýváme.
- d) Metody diagnostické – Diagnostika je součástí výchovně vzdělávacího procesu a tedy i výuky snowboardingu. Samotnou diagnostiku můžeme rozdělit na vstupní, v průběhu výuky a výstupní. Vstupní diagnostika nám umožňuje posuzovat úroveň dovedností, se kterou vstupuje žák do výuky snowboardingu. Slouží nám především pro stanovení přiměřených cílů výuky. Pomocí diagnostiky v průběhu odhalujeme a korigujeme chyby. Výstupní diagnostika nám umožňuje zhodnotit výsledek našeho pedagogického úsilí (úroveň nově nabytých dovedností). V praxi používáme nejčastěji metodu pozorování. Součástí didaktických metod jsou i určité zásady při opravách chyb. První pokusy se neopravují, opravují se pouze nejpodstatnější chyby. Mluvíme na dítě stručně a věcně. Zpočátku nekorigujeme



během jízdy. Vyžíváme všech dostupných prostředků. Používáme pozitivní opravy chyb. (Kutáč, 2009)

Pro srovnání, eventuální doplnění uvádíme další metody:

- a) Metoda slovní instrukce: Vyžívá se při úvodním výkladu a zahrnuje verbální rozbor s důrazem na klíčové body nacvičovaného prvku.
- b) Metoda zrakové instrukce: Instruktor nebo zkušený žák předvádí nacvičovaný pohyb, což je pro žáky často nejefektivnější způsob pochopení úkolu.
- c) Metoda cvičení: Opakované procvičování dovedností v různých podmínkách, které mohou snowboardisté zažít.
- d) Metoda kontroly a opravy chyb: Zaměřuje se na identifikaci a opravu chyb, které žáci při cvičení činí.
- e) Metoda úkolová: Žáci jsou zadáni konkrétní pohybový úkol, který musí úspěšně splnit, což podporuje jejich samostatnost a tvůrčí myšlení.
- f) Metoda problémová: Žák sám rozhoduje o postupu při řešení pohybového úkolu, což podporuje jejich rozhodnost a sebedůvěru.
- g) Metoda herní: Vyžívá se především u mladších žáků k motivaci a udržení jejich pozornosti pomocí her a fantazijních aktivit.
- h) Metoda soutěžní: Podněcuje žáky k dosažení co nejlepšího výkonu a srovnání svých výsledků s ostatními, což může motivovat ke zlepšení. (Dvořák, 2014)

## 5.2 Didaktické postupy

Patří k základním strategiím ve výuce a určují výběr jednotlivých výukových metod. Jsou tři didaktické postupy, které se v oblasti tělesné výchovy využívají.

- Komplexní postup – Dovednost je vyučována v konečné podobě. Při jejím opakování dochází k upevnování a přechodu od hrubé formy provedení k finální podobě. Vyžíváme hlavně u malých dětí, začátečníků a nácviku jednoduchých dovedností.
- Analyticko – syntetický postup – Postupuje se od nácviku dílčích pohybů k cílovému pohybu. Nevýhodou se jeví nerozvíjející rytmus pohybu. Tento postup se používá hlavně při výuce dospělých, pokročilých jezdců a při zdokonalování techniky. Problémem může být pokus o syntézu (spojení) pohybových dovedností do celistvé dovednosti. To se může negativně projevit v časování, plynulosti provedení atd.
- Synteticko – analytický postup – Jde o kombinaci dvou přechozích postupů. Používá se hlavně při výuce sportovních her.

### 5.3 Didaktické zásady

Jsou to nejjobecnější pravidla vyučovacího procesu, která musí být respektována, aby byl proces úspěšný:

- a) Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu – Při výuce jsou zohledněny předpoklady žáka (čím mladší dítě, tím používáme pestřejší formy výuky, výuka trvá kratší dobu)
- b) Zásada uvědomělosti a aktivity – Výuku bychom měli vést takovým způsobem, aby měl žák o výuku zájem, tedy snažit se motivovat žáka. Motivace se projevuje pozitivním přístupem a aktivitou a zvědavostí žáka (např. kladením otázek Měl by také porozumět podstatě a záměru činnosti).
- c) Zásada postupnosti – Zde užíváme požadavky postupu. Od známého k neznámému, od hrubé formy provedení k jemnější, od lehčího k těžšímu, od konkrétního k abstraktivnímu, od částí k celku.
- d) Zásada soustavnosti (systematičnosti) a cílevědomosti – jde o promyšlené a cílevědomé řazení učiva. Při výuce snowboardingu se jedná o:
  1. Postup podle metodického řádu
  2. Procvičování oblouků na obě strany
  3. Upevňování a zdokonalování oblouků zvyšováním tempa jízdy
  4. Vysvětlování a korigování podstatných chyb
- e) Zásada trvalosti – Tělo má pohybovou paměť, proto se snažíme zautomatizovat naučené činnosti tak, aby upevněním učiva umožnily použití v aktuálních podmínkách.
- f) Zásada názornosti – žák si musí nejprve vytvořit představu pohybu. Po vysvětlení musí následovat názorná a bezchybná ukázka instruktora. Je možné použít ukázku zdatnějšího žáka. To se může ukázat jako jeden z motivačních prvků.
- g) Zásada spojení teorie s praxí – Jde o spojení teoretické částí výuky s praktickým cvičením. Žák by měl zde propojit všechny získané teoretické informace s praktickým cvičením. (Tremel, 2004)

Mezi didaktické zásady zařazujeme i jakási pravidla, kterých by se měl instruktor držet. Měl by mluvit jasně a zřetelně. Při výkladu stát vždy čelem z žákům a dívat se jim do očí. Mluvit stručně, teoretická výklad nesmí převažovat nad cvičením. Žáky oslovovat jménem. Dodržovat prvky bezpečnosti. Dítě postavit tak, aby bylo co nejméně vystaveno negativním

vlivům (např. zády k větru). Při výuce být autoritou, ale i zábavným. Výuka musí být pestrá, měl by proto užívat různé formy výuky. Nezapomenout na motivační chválení žáků. Cílem výuky je bezpečné ježdění na snowboardu, měl by poskytnout každému žákovi techniku odpovídající jeho dispozicím a možnostem, která mu umožní bezpečné sjíždění a tento pohyb ho bude bavit. (Kutáč, 2009)

#### **5.4 Fáze motorického učení**

Ve výuce snowboardingu se rozvoj pohybových dovedností děje skrze čtyři fáze motorického učení, které postupně přinášejí adaptace v procesu jejich osvojování. Teoretickým základem tohoto učení jsou znalosti o nervovém řízení a regulaci pohybu, což odráží aktivitu organismu. Nervová soustava přijímá, zpracovává a ukládá informace z vnějšího i vnitřního prostředí, což následně řídí pohybové aktivity. Tento proces zahrnuje fáze dostředivého, centrálního, sestupného a zpětnovazebního zpracování. Během centrálního zpracování se informace integrují a vytváří se motorický program pro provedení úkolu, který je následně realizován pomocí sestupného mechanismu. Zpětnovazební systém poskytuje informace o kvalitě provedení pohybového úkolu.

První fáze motorického učení, známá jako generalizace (hrubá koordinace), zahrnuje inicializaci představy o pohybovém úkolu a identifikaci chyb. Tento proces vyžaduje vysokou míru psychické a vizuální představivosti, což vede k často nedokonalému a nekoordinovanému provedení pohybu. Instruktor musí žáky motivovat a postupně vést jejich trénink k maximální aktivitě. Úspěšné překonání této fáze vede ke zlepšení výkonu.

Druhá fáze, nazývaná diferenciací (jemná koordinace), přináší posílení struktury motorických dovedností a zlepšení ekonomičnosti pohybu. Stabilizace časových a dynamických parametrů umožňuje individuálnímu subjektu začít chápat pohyb jako celek. Opakované procvičování umožňuje snowboardistům hledat nejlepší způsoby, jak dosáhnout co nejlepšího provedení úkolů. Instruktor musí systematicky odstraňovat individuální chyby a upevňovat asociační spoje mezi žádoucími pohybovými reakcemi a pozitivní zpětnou vazbou.

Třetí fáze motorického učení, automatizace, je charakterizována stabilizací pohybů a schopností provádět je bez vědomé vizuální kontroly. Koordinace pohybů dosahuje vysoké úrovně, což umožňuje provádět pohyby v optimálních i měnících se podmínkách. Důraz je kladen na rozvoj výkonnostních aspektů.

Čtvrtá fáze, tvořivost (variabilní kreativita), představuje konečné osvojení a zautomatizování pohybových dovedností, přičemž se rozvíjí kreativní aplikace jednotlivých

technik v různorodých situacích. Tento proces často vyžaduje dlouhodobý a systematický trénink. (Dvořák, 2014)

## **5.5 Obsah vyučování snowboardingu**

### **5.5.1 Zahájení výuky**

Před samotnou lekcí je přínosem, aby se seznámily všechny osoby účastníci se výuky na snowboardu, tzn. instruktor, dítě, rodina, později i případně osoby obsluhující vlek. V případě začínajících sportovců je důležité, aby učitel znal všechny individuální podrobnosti týkající se zdravotních omezení dítěte se sluchovou vadou. Je totiž možné, že se můžeme setkat s dítětem, co nepoužívá sluchadla, ale osobní zesilovače zvuku. (Svoboda, 2019)

Další možností dálkové komunikace instruktora a dítěte je využití dvou telefonů a jednoho sluchadla. Instruktor dává pokyny do svého telefonu, ty se pak přenáší přes mobilní telefon žáka až do jeho sluchadla. Sluchadlo je propojeno s mobilním telefonem prostřednictvím technologie Bluetooth. V dnešní době tato technologie nabízí totiž i instalaci aplikace přímo od výrobce sluchadel. V aplikaci si můžeme zvolit hlasitost, tlumení okolních zvuků atp. Tato varianta nám přijde velice praktická, v případě, že je dítě a instruktor později ve větší vzdálenosti na svahu a instruktor potřebuje dávat jasné pokyny. Možností pro komunikaci je vesměs mnoho. Je tedy nutné prodiskutovat všechny možnosti, jak spolu komunikovat. V případě, že osoba se sluchovým postižením používá znakový jazyk, měli by se vždy s rodinou a dítětem s vadou sluchu poradit na jasných gestech signalizující různé metodické kroky v průběhu výuky. Samozřejmostí je, že se instruktor zajímá o sportovní zkušenosti dítěte, ať už přímo se snowboardem, nebo jiným sportem. To mu dá jisté povědomí o jeho obratnosti a sportovních dovednostech.

V další části by měl instruktor provést diskuzi s klienty nebo rodiči o plánu lekce, kdy je důležité si společně stanovit časový rozvrh a četnost výuky. Popřípadě, kde se budou klienti a učitel setkávat. Na místě je i diskuze o obsahu výuky, či náročnosti. Můžeme sem zařadit i cíle vyučovací lekce, či cílů celého vyučovacího procesu.

Ke konci každé lekce je přínosem zhodnocení výuky diskusí s klienty. Například, co se bude učit příště, co můžeme považovat za zvládnuté, co je důležité si co nejčastěji opakovat atp. Součástí by měly být i rady k následujícímu tréninku. Je výhodou zopakovat hlavní myšlenky a cíle dané lekce, protože si lidé obvykle pamatují poslední vyřčené informace. (Dvořák, 2015)

### 5.5.2 Rozcvičení

Na začátku lekce je důležité dbát na prohřátí svalů, zvýšení pohyblivosti kloubů a protažení hlavních svalových oblastí. Správné provedení rozcvičky nám snižuje možnost případného úrazu. Rozcvičení musí obsahovat dvě části:

- a) rozehrátí
- b) dynamické protažení jednotlivých částí těla (postupujeme sešhora dolů, nebo naopak a protahujeme kmitavými tahy).

V této části se u osob se sluchovým postižením zabýváme pochopením smyslu prováděného pohybu a správností provedení cviků. Můžeme si zde zvolit gesta, případně použít některou technickou pomůcku pro neslyšící. (Svoboda, 2019)

### 5.5.3 Základní terminologie a kontrola vybavení

Zde je důležité klientovi sdělit terminologické označení vybavení, které budeme používat. Také jednotlivé části snowboardu. Toto nám usnadní práci do budoucna, protože si tak učitel ověří, že žák bude používaným termínům rozumět. Vysvětlíme nejen pojmy, ale také důvod, proč se to učíme. Uveďme sem příklad: Přední strana snowboardu je ta, kterou se díváme dopředu. Samotné vybavení a jeho části se skládá z:

- a) Snowboard – špička, patka, hrany, skluznice, inserty
- b) Vázání – základová deska, patka, přezky, šrouby, bezpečnostní řemínek
- c) Základní termíny:
  - Přední strana – frontside (FS)
  - Zadní strana – backside (BS)
  - Přední noha
  - Zadní noha
  - Vrstevnice
  - Spádnice



Obrázek 3: Popis svahu (zdroj: autor práce)

Samozřejmostí je zmínit správné zacházení s jednotlivými částmi. Opět uveďme příklad: Přezky vázání jsou z plastu a dalších menších částí, proto musíme dbát na takové zacházení, aby se nepoškodilo. To znamená, nepokládat snowboard na zem, pokud přezka vázání přesahuje hranu snowboardu, neházet snowboardem atp. Nejdůležitější je kontrola, zda má klient dostatečně utáhlé vázání. (Svoboda, 2019)

Nejdůležitější při výběru snowboardu je jeho délka. Ideální délku snowboardu odměříme tak, že se postavíme před snowboard a měl by nám sahat do oblasti od klíční kosti (minimum) po bradu (maximum). Zpravidla bychom se měli držet předpisu, čím delší snowboard, tím horší ovládní bude. Naopak, čím kratší snowboard bude, tím bude jeho ovládní pro začátečníky jednodušší. Protože děti, které začínají na snowboardu jezdit, neví, jaké je pro ně ideálně nastavené vázání, popřípadě neví, kolik stupňů úhlu u jednotlivých vázání potřebují, je důležité zmínit, že v případě potřeby si toto postavení mohou kdykoliv upravit pomocí

šroubováku na vázání. V každém větším resortu jsou k dispozici šroubováky. Je praktické jim toto místo případně přímo ukázat, a poskytnout čas, aby si to zkusily. (Svoboda, 2019)

Dále vybíráme snowboard podle jeho šířky – Rodiče, i samotný malý student by měli vědět, že ideální šířka snowboardu by měla odpovídat velikosti snowboardových bot. Zpravidla by špičky, ani paty neměly přesahovat přes okraj snowboardu. V dnešní době už výrobci prodávají snowboardy různých tvarů. Pro začátečníky se volí tzv. twintip snowboardy s prohnutím rocker.

Abychom věděli, jak správně nastavit vázání, předtím, než vložíme nohu začínajícího žáka, musíme vědět, která noha je dominantní. Dominantní noha bude uvázána na snowboardu vždy vpředu. Některé děti nejsou ještě stranově vyhraněné, proto můžeme volbu nechat na později. Mezi nejvíce užívané metody, jak zjistit dominantní nohu, patří:

- Žák zavře oči, postaví se zády k instruktorovi a ten do něho zezadu lehce strčí. Noha, kterou student vykročí vpřed, bude přední uvázanou na snowboardu.
- Žák si klekne na kolena a pak vstane. Noha, na jejíž chodidlo se postaví jezdec jako první, bude uvázána na snowboardu jako první.
- Klouzání na ledě – opatrným a mírným rozběhnutím se sklouzne na ledě. Tu nohu, která je v klouzání první, můžeme považovat za dominantní. (Svoboda, 2019)

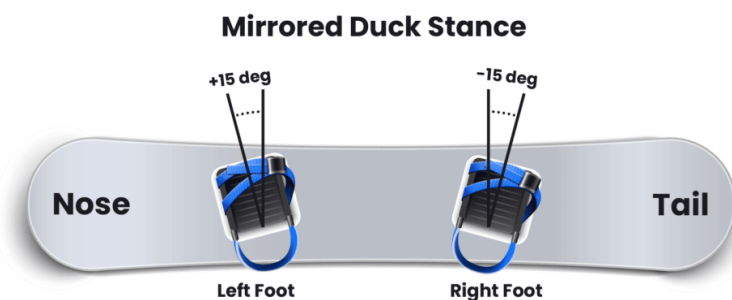
Je důležité zmínit, že použití pouze jedné z výše zmíněných metod, nám nemusí jasně indikovat dominantní nohu. Je doporučováno kombinování těchto metod. Někteří lidé mají stranově nevyváženou laterální, proto můžeme ze začátku zkusit jízdu na obě nohy. Předtím, než jdeme s dítětem s vadou sluchu tyto metody provádět, musíme ho o všem informovat. Dítě se sluchovým postižením může být kvůli chybějícímu smyslu více citlivé na cvičení, která jsou založena na nečekaném doteku, jako je u první metody. Je to důležité také kvůli budující se důvěře žáka k instruktorovi.

Níže uvedeme různé postoje ve vázání na snowboardu:

- 1) Goofy a regular – Goofy znamená, že pravá noha je vpředu. Regular zase opak, tedy levá noha je přední. V každém případě má přední noha nastaveno úhel  $+18^\circ$  a zadní noha  $-6^\circ$ .
- 2) Duckstance – nastavení úhlů se podobá postoji kachny. Zpravidla se jedná o vychýlení  $15^\circ$  na obě strany, viz. obrázek níže. Zde je praktické využití u začínajících jezdců s právě výše zmiňovanou nevyhraněnou laterální. Pro začátečníky se doporučuje

výuka na tzv. „měkkých snowboardech“ (all mountain). Jak je zmiňováno výše, začíná se v postoji „Duck Stance“. Tento postoj má několik možných variant. Uvedeme dvě z nich:

- 12° až 20° přední noha, respektive -5° až 15° zadní noha.
- 15° přední noha, 15° zadní noha. (Svoboda, 2019)



Obrázek 4: Duck stance – úhel vázání (zdroj: James Shaffer, 2021)

Pokročilým snowboardistům už můžeme doporučit „tvrdý snowboard“, který je určen převážně na alpské ježdění nebo carving. U této varianty jsou obě strany vázání (pravá i levá noha) nakloněny ve směru jízdy pod poměrně vysokým úhlem, a to od 40° do 60°. Pro vizuální představu uvádíme obrázek:



Obrázek 5: Úhel vázání u tvrdých snowboardů (zdroj: Stefan Martin Lusser, 2019)



V případě vázání se ještě nastavuje patka, viz. obrázek níže. V případě začátečníků je mnohými doporučováno, aby se nastavil takový úhel, při kterém se bude klient v základním postavení při mírně pokrčených nohách dotýkat lýtky patek vázání. Opět uvedeme obrázek s vyznačeným místem, o kterém píšeme ve výše zmíněném odstavci. Fialová čára na obrázku nám označuje oblast, kde se mění námi zvolený úhel náklonu. (Svoboda, 2019)



Obrázek 6: Nastavování patky (zdroj: autor práce)

Poslední nastavení je ve vzdálenosti mezi předním a zadním vázáním. Zde je odbornými instruktory doporučeno několik hledisek, podle kterých je dobré se řídit. Neznamená to však, že se musíme těchto doporučení držet. Je nutné si uvědomit, že každý sportovec je individualita a musíme přihlídnout na jeho zvyklosti a pocity při jízdě. Na prvním místě by měl být pocit příjemného a přirozeného pohybu dítěte. Doporučení odborných instruktorů jsou tato:

- Vyhovující vzdálenost mezi předním a zadním vázáním je stejná, jako vzdálenost od podlahy ke středu kolene.
- Vzdálenost vázání bude nepatrně širší, než je šířka ramen dítěte. (Svoboda, 2019)

#### **5.5.4 Obuv**

Jezdcům, kteří začínají, je předkládána měkká obuv na snowboard. Zpočátku musí instruktor zkontrolovat, jestli má jeho svěřenec řádně utaženou botu. Pokud by nebyla bota správně utažená, snowboard se bude těžko ovládat a zvyšuje se tím i riziko zbytečného pádu. Také bude nemožné jezdit po přední hraně, protože se bude bota vyzouvat. Bota, která se používá na alpské ježdění a carving, tedy u pokročilých jezdců, je pevná, tzv. tvrdá a končetina je v ní pevně sevřená. (Svoboda, 2019)

#### **5.5.5 Oblečení**

Někteří rodiče nemají správné povědomí o svrchní, i spodní výbavě na snowboard, či lyže. Základem je termoprádlo, kvalitní kalhoty na snowboard (či lyžování) s vysokým sloupcem propustnosti vody a výhřevnosti, vysoké a teplé ponožky, které chrání holeně. Začínající snowboardista během výcviku často sedí na studeném a mokřém sněhu, tudíž má brzy mokré spodní části těla. Spodní termoprádlo zajistí, že dítě, i když je promočené, necítí chlad. Dále je doporučena teplá mikina z funkčního materiálu, tzv. druhá vrstva. Důležitá je také bezpečnost zdraví, kterou nám zajistí ochranné pomůcky, jako jsou lyžařské brýle a helma, snowboardové rukavice s výztuhou (ochrana zápěstí), chránič páteře, chránič hýždí, kolen, loktů. Všechny ochranné pomůcky je nutné kupovat přímo pro daného sportovce tak, aby byla výbava funkční. (Svoboda, 2019)

#### **5.5.6 Seznámení se snowboardem a přivyknutí si na snowboard**

Součástí výcviku je seznámení žáka s pravidly, jak zacházet se snowboardem a vázáním. Vždy pokládáme snowboard vázáním dolů. Pokud bychom položili snowboard na skluznici, mohl by se rozjet nekontrolovatelně ze svahu a zranit jiné osoby. Dále zde zařazujeme základní postoje, nacvičujeme pády tak, abychom v případě pádu dopadli hýžděmi na zem s horními končetinami přitisknutými na hrudník. Do této lekce můžeme zařadit i základní formy pohybu na rovině, což pomůže žákovi cítit se na prkně jistěji. Díky tomu můžeme pak snáze postupovat v metodice výuky. Je velmi důležité, aby se instruktor opakovaně ujistil, že žák se sluchovým postižením všemu rozumí. Instruktor musí mít také na paměti, že dítě se sluchovým postižením má často potíže s udržením rovnováhy a bude potřebovat poskytnutí opory při výuce určitě déle než dítě bez sluchového postižení. Toto je postaveno na individuálních potřebách každého klienta. U osob se sluchovým postižením se doporučuje co

nejvíce teoretické části výuky situovat do místnosti, aby se zamezilo rušivým vjemům z okolí. Vhodné je také požádat rodiče o spolupráci při komunikaci. (Binter, 2006)

K přenášení snowboardu využíváme dva různé způsoby:

- Při krátké vzdálenosti ho nosíme v jedné ruce, zpravidla v té dominantní, ve které máme větší sílu. Uchopíme snowboard mezi vázání, skluznicí k tělu.



Obrázek 7: Nošení při krátkých vzdálenostech (zdroj: autor práce)

- Při delších vzdálenostech ho můžeme držet v obou rukou za zády, musíme však myslet na to, že kolem sebe potřebujeme více místa.



Obrázek 8: Přenášení snowboardu při delší vzdálenosti (zdroj: autor práce)

Při nadměrném větru je manipulace s prknem složitější, dáváme proto důraz na bezpečnost. Předtím, než vkládáme snowboardové boty do vázání, musíme očistit vázání uvnitř od sněhu a ledu tak, aby tam šla bota lehce vložit. Zapínáme nejdříve přední nohu a vrchní přezku vázání. K přichycení nohou do vázání využíváme dvou způsobů:

- Vsedě (u začátečníků jednodušší).
- Vstoje (povrch musím být zcela rovný, aby se snowboard nerozjel). (Binter, 2006)

V několika prvních lekcích se učíme na mírném kopci, bez použití vleku. Je tedy potřeba, dostat se výše pěšky. Zde dítěti vysvětlíme 2 způsoby upnutí v případě nerovného terénu:

- Vsedě, zády ke svahu

Základním pravidlem je, aby si později žák vybíral taková místa, která jsou na svahu bezpečná, tedy u krajnice. Pokud by žák zastavil, nebo spadnul uprostřed svahu, musí se ujistit, že nesedí pod horizontem. Jezdec jedoucí z kopce dolů pod horizont nevidí.



Obrázek 9: Otočení snowboardu, upínání vázání vsedě (zdroj: autor práce)

- Ve stoji upne přední nohu, čelem ke svahu, poté si sedne, přetočí se tak, aby byl zády ke svahu a upne zadní nohu. (Binter, 2006)



Obrázek 10: Upínání snowboardu čelem ke svahu ve stoji (zdroj: autor práce)

V prvních lekcích bere začátečníkům mnoho energie neustálé vstávání, padání a manipulace se snowboardem. Je důležité dítěti vysvětlit, že následující kroky ve výuce budou náročné, ale časem si na tento pohyb tělo navykne. Nejprve učíme, jak se na zemi přetočit. Později přecházíme ke vstávání přes přední i zadní hranu. Vždy je klíčová názorná ukázka instruktora a případná dopomoc.

Dítě upozorníme na to, že pády jsou nedílnou součástí tohoto sportu. Pocit jistoty a bezpečí dodá klientovi dříve doporučené chráničové vybavení. Dítě učíme, že při pádu musí být ruce na hrudníku, je nutné zadržet dech a zpevnit tělo. Při padání na snowboardu dochází k častým zlomeninám zápěstí právě při špatně naučeném pádu, kdy ruce směřují na zem, nebo pod hýždě. Různé situace při pádu popisujeme zde:

- Padání na přední stranu – Nejvýznamnějším pravidlem je sevření rukou v pěst. Paže pokrčíme v loktech a ruce předpažíme na šířku ramen. Padáme na kolena a tlumíme pád dopadem na předloktí. Před dopadem celého těla otočíme hlavu obličejem na stranu, abychom zamezili dopadu na odhalenou bradu. Všechny kroky společně opakujeme. (Svoboda, 2019)



*Obrázek 11: Padání čelem ke svahu (zdroj: autor práce)*

- Padání na zadní stranu – U pádů dozadu jsou první dva postupy stejné, jako u předchozího způsobu padání. Začínáme tedy rukama sevřenými v pěst. Paže pokrčíme v oblasti loktů a držíme je u prsou tak, aby se nedostaly pod tělo. Po samotném pádu se snažíme váhu těla co nejvíce rozdělit. Nejprve se dotýkáme země hýžděmi a zároveň tiskneme bradu k hrudníku a poté zakončíme lehkým zhoupnutím na zádech. Opět všechny kroky několikrát zopakujeme, abychom co nejvíce zautomatizovali celý sled pohybů.



*Obrázek 12: Padání na zadní stranu, zády ke svahu  
(zdroj: autor práce)*

- Zastavení po pádu na svahu – Může se stát, že se ocitneme v situaci, kdy se po pádu suneme směrem dolů. Ve sbalené pozici čekáme, až se zastavíme. V takovém případě je vhodné dostat snowboard do vzduchu kvůli dalším rizikům, které nám přináší zaseklá hrana. Jedeme-li totiž vyšší rychlostí, je velká pravděpodobnost zranění. Ve sbalené pozici čekáme, až se zastavíme. Pokud ale není rychlost po pádu závratně vysoká, můžeme opatrně využít zaseknutí hrany, abychom se zpomalili, nebo zastavili

úplně. Zde je opět výhodou zkusit si samovolné klouzání po břiše, či na zádech. (Binter, 2006)

### 5.5.7 Základní snowboardový postoj na místě

Jakmile upevníme boty do vázání, trénujeme s dítkem klidový postoj na snowboardu. Základem je uvolněný stoj, bez svalového napětí. Části těla jsou v následujícím rozpoložení:

- Kyčle, kolena a kotníky jsou mírně pokrčené.
- Kolena směřují mírně od sebe.
- Boky i ramena respektují nastavené úhly vázání (proto je předešlé sestavení správného úhlu každému jezdcovi tak individuální a důležité).
- Trup je vzpřímený.
- Paže jsou mírně pokrčeny a směřují podél těla.
- Pohled směřuje dopředu.
- Váha je rovnoměrně rozložena na obou nohách.
- Těžiště těla je vždy nad snowboardem. (Svoboda, 2019)

Pokud bychom chtěli rovnovážná cvičení procvičovat i v domácím prostředí, je vhodné využití různých balančních pomůcek.



Obrázek 13: Základní snowboardový postoj (zdroj: autor práce)



### 5.5.8 Základní snowboardový postoj při jízdě

Vycházíme z postoje v klidu, provedeme jen drobné úpravy:

- Hmotnost těla je přenesena více na přední nohu. Rozložení hmotnosti se pohybuje okolo 60 % na přední noze a 40 % na zadní noze.
- Přední paže směřuje dopředu, ve směru jízdy. Zadní, mírně pokrčená paže je podél těla mezi vázáním a zadní stranou snowboardu.
- Hlava je ve směru jízdy, velmi mírně nakloněna.

S dítětem opakujeme jednotlivá postavení těla při jízdě na rovině, kdy ho můžeme zezadu mírně táhnout, aby se jeho tělo i s prknem dalo do pohybu. Střídavě zastavujeme a přidáme i základní polohu těla bez pohybu. Důležité je sledování častých chyb:

- Přílišně rotování pánve a celého trupu, kdy nakloněné tělo nenásleduje pohyb dopředu jedoucího snowboardu.
- Zhroucený postoj je zapříčiněný ochablým svalstvem.
- Nadměrná křečovitost, napětí
- Nestabilita postoje
- Váha na zadní noze (Svoboda, 2019)

### 5.5.9 Pohyby s přední nohou upnutou ve vázání

#### ➤ Cvičení na místě

Principem tohoto prvku, je seznámit dítě s funkcí hran a skluznice. Nejprve si vyzkouší mít volně položenou jednu nohu na sněhu a druhou připevněnou ve vázání a různě pohybovat prknem ze strany do strany.

#### ➤ Chůze kolmo na podélnou osu snowboardu

Tento prvek využíváme v momentě, kdy se snažíme dostat vzhůru do svahu (upadne nám předmět z kapsy, či jdeme poskytnout pomoc jinému jezdcí). Jsme otočeni čelem, nahoru ke svahu. Cvičíme nejprve na rovném povrchu, pak mírném kopci. Jedna noha je připevněna ve vázání, kontrolujeme díky ní přiměřené zahranění pření strany snowboardu. Druhá noha je vždy před přední hranou snowboardu. Při chůzi jde nejprve zadní (volná) noha, následně se přisune snowboard těsně za zadní nohu a tlakem na špičku zasekneme prudkým pohybem snowboard do sněhu.



*Obrázek 14: Chůze kolmo na podélnou osu snowboardu (zdroj: autor práce)*

➤ Jízda s přední nohou ve vázání - „koloběžka“

Tento pohyb potřebujeme při přesunu hlavně na vleku k vyrovnání rovnováhy, či přiblížení k lanovce. Na rovině využíváme volnou nohu před a za prknem. Už podle názvu můžeme malým klientům vysvětlit, že je to stejný pohyb, jako při jízdě na koloběžce. V tomto cvičení jsou dva možné způsoby:

- Zadní noha před přední hranou snowboardu

Hmotnost těla je na přední noze, která je mírně pokrčená v koleni, zároveň přes chodidlo nohy kontrolujeme zahranění snowboardu. Skluznice musí ležet celou svou plochou na sněhu, tedy snowboard nesmí být v žádném úhlu. Zadní noha je natočená ke směru jízdy, podél přední strany snowboardu. Tělo je natočené také do směru jízdy. K uvedení do pohybu se krátce odrazíme zadní nohou směrem dopředu, noha by se měla klást na úroveň předního vázání a odraz končí u zadního vázání. Po uvedení do pohybu se snažíme najít rovnováhu, zadní nohu položíme mezi vázání.



Obrázek 15: Zadní noha před přední hranou snowboardu  
(zdroj: autor práce)

- Zadní noha za zadní hranou snowboardu

Hmotnost těla je na přední noze, která je mírně pokrčená v koleni, zároveň přes patu nohy tlačíme na zadní stranu snowboardu. Zadní noha je u zadní hrany snowboardu, natočená ve směru jízdy. Osa ramen je rovnoběžně se snowboardem. Pro jízdu se odrazíme zadní nohou od předního vázání směrem k zadnímu vázání. Poté se snažíme položit zadní nohu na snowboard, mezi vázání.



Obrázek 16: Zadní noha za zadní hranou snowboardu (zdroj: autor práce)

Každý jezdec si časem zvolí, která varianta mu vyhovuje více. Procvičujeme však obě varianty, zařazujeme je do pravidelné rozcvičky, protože ovládnutí těchto dovedností je důležité pro zvládnutí jízdy na vleku. (Binter, 2006)

#### **5.5.10 Jízda po spádnici s přední nohou upnutou do vázání**

V této fázi jde o prvotní seznámení klienta se základní formou pohybu z kopce dolů. Pro správný nácvik vybíráme mírný svah s dojezdem do roviny nebo protisvahu bez překážek v podobě lidí nebo předmětů. V zásadě jde o dvě na sebe navazující cvičení:

- Jízda po spádnici s přední nohou upnutou do vázání – jízda do úplného zastavení. Před tím, než jdeme jezdit, musíme klientovi vysvětlit, co přesně po něm chceme. Zopakujeme si základní postoj na snowboardu. Vždy je nezbytná ukázka daného pohybu instruktorem. Přední nohu upneme do vázání a zadní nohu postavíme na snowboard mezi přední a zadní vázání. Instruktor se postaví před klienta tak, aby

nohou držel přední špičku snowboardu. Jakmile klient získá rovnováhu a základní postoj pro jízdu, můžeme ho pustit. Během jízdy drží stále stejný postoj bez jiných pohybů. Při opakování se klient snaží sám nastupovat na snowboard bez pomoci.

- Jízda po spádnici s přední nohou upnutou do vázání – zakončení obloukem
  - a) Zastavení pomocí brzdění chodidlem – Přední noha je upnutá ve vázání, držíme základní postoj pro jízdu, vysuneme zadní nohu dopředu tak, abychom se špičkou mohli dotknout sněhu a brzdit tím tak pohyb snowboardu. Brzdění tímto způsobem nám způsobí otočení snowboardu kolem chodidla. Toto cvičení provádíme během nízké rychlosti, využít ho můžeme třeba při pohybu k vleku.
  - b) Zastavení otočením snowboardu – Přední noha je upnutá ve vázání, mírným náklonem těla jde váha na přední hranu snowboardu, hned poté rotujeme postupně celým tělem směrem ke svahu (hlava – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky). Rotaci celého těla kontrolujeme zatačením, pohled směřuje do směru jízdy.

Další možná cvičení:

- Jízda s podřepy
- Jízda s nadzvednutím zadní nohy
- Jízda se střídavým dotýkáním se předního kolena a zátylku.
- Jízda se střídavým zatěžováním obou noh.
- Pohybové hry – např. pohazování rukavicí, sněhovou koulí, házení v paralelně jedoucí dvojici atd.

Chyby (a následné řešení):

- Hmotnost na zadní noze – nápravou je pokrčení přední nohy a mírné narovnání kolene zadní nohy. Celý trup je nakloněn dopředu a přední ruka směřuje ve směru jízdy. S neslyšícím se domluvíme na gestu, které budeme na svahu ukazovat.
- Neklidné držení těla – zde je potřeba provozovat různá cvičení na rovnováhu a zpevnění trupu.
- Špatné načasování rotace (příliš brzy, či pozdě). (Svoboda,2019)

### 5.5.11 Sesouvání kolmo ke svahu

Jde o seznámení klienta se základním přímočarým sesuvem směrem dolů, kdy má obě nohy připevněny ve vázání. Opět hledáme svah, kde jsme sami a i tentokrát volíme mírný, až středně strmý. Základem je ukázka instruktora. Znovu připomínáme, že v případě neslyšících dětí je nutné časté opakování zavedených gest, která budeme používat v tomto cvičení (přední hrana, zadní hrana, zastavení).

Stojíme kolmo ke svahu na zadní hraně. Hmotnost je rozložena na patách obou končetin, čímž vytváříme tlak na zadní hranu snowboardu. Udržujeme základní postoj, kolena jsou výrazně pokrčená. Pohled směřuje dolů z kopce do směru sesouvání. K začátku sesouvání odlehčíme zadní hranu snowboardu, kotníky a kolena více složíme směrem na plochu a tím se nám zmenší úhel hranění. Zahájíme jízdu. K zastavení opětovně zatížíme zadní hranu (těžiště přesuneme na paty nohou), zvětšíme úhel hranění a snížíme těžiště těla.

Sesouvání v postoji čelem ke svahu vzhůru procvičujeme stejně, jen v opačném směru. Výchozí je tedy přední hrana, hmotnost je rozložena na špičkách, čímž vytváříme tlak na přední hranu snowboardu. Udržujeme základní postoj, kolena jsou výrazně pokrčená. Pohled směřuje nahoru do kopce. K začátku sesouvání odlehčíme přední stranu snowboardu, kotníky a kolena více složíme směrem na plochu a tím se nám zmenší úhel hranění. Zahájíme jízdu. K zastavení zatížíme přední hranu (těžiště přesuneme na špičky nohou), zvětšíme úhel hranění a snížíme těžiště těla.

Toto cvičení opakujeme ze začátku často, neboť není složité na provedení. Dovednost správného hranění a tlaku poskytuje lehčí ovládání snowboardu a usnadňuje samotnou práci s těžištěm těla klienta i s těžištěm snowboardu.

V případě, že má dítě strach, můžeme vyzkoušet sesuvy na mírném svahu pouze s jednou nohou ve vázání. Vždy je potřeba vysvětlení a ukázka instruktora. Přínosné je také ověření, zda klient pochopil princip. Dále přidáváme nácvik otáčení v sedě s upnutým snowboardem – nejdříve ze zadní strany na přední a naopak. Přikročíme k samotnému sesouvání – první pokus a následné procvičování. Nejprve za pomoci instruktora, který stojí pod dítětem bez snowboardu, dítě drží za ruce a pomáhá mu tak udržet stabilitu a správný postoj. Pak prodlužujeme intervaly mezi jednotlivým hraněním, opět za pomoci instruktora a bez něho. Později plynule sesouváme bez hranění. Vše výše zmíněné provádíme na zadní stranu, i přední. Po zvládnutí těchto fází můžeme přidat na obtížnosti:

- Jezdec při sesouvání mění rychlost – střídavě zpomaluje a zrychluje.
- Jezdec při sesouvání zastaví na povel instruktora, na další povel se znovu rozjede.
- Sesouvání na povel se změnami polohy rukou (ruce na ramena, kolena, křížem atd.)
- Sesouvání s výraznějším důrazem při odlehčení a zatížení hrany

Chyby (a řešení):

- Velký předklon – příčinou bývá strach z pádu, nebo nedostatečná technika sesouvání. Instruktor může žáka držet při prvních pokusů za ruce. Je nutné pracovat při hranění s kotníky a koleny, ne pomocí předklonu trupu (přední hrana) nebo vysazení pánve (zadní hrana).
- Neschopnost udržet přímý směr – kvůli nestabilitě základního postoje a špatného přenosu hmotnosti jezdec nemůže udržet přímý směr. Východiskem je procvičování základního postoje a rozložení hmotnosti na obě končetiny za pomoci instruktora. (Binter, 2006)



Obrázek 17: Sesouvání kolmo ke svahu (zdroj: autor práce)

### **5.5.12 Jízda na vleku**

K výuce jízdy na snowboardu patří i výuka jízdy na vleku. Většina začátečníků se jízdy na vleku obává. Avšak zvládnutí tohoto kroku je nutností k tomu, aby se dítě dále rozvíjelo v dovednostech. Dostat se na kopec pomocí vleku dítěti ušetří spoustu času a sil, které můžeme vložit do dalšího nácviku.

Je nezbytné, aby instruktor dítěti vysvětlil pravidla provozu a rizik přepravy. Než přejdeme k samotné jízdě na vleku, můžeme zkusit tahat klienta za pomoci rezervní kotvy, pomy, nebo lyžařské hůlky, aby si zvykl na občasná šhubání ve chvíli, kdy na vlek nasedne, což ho může často vyvést z rovnováhy. Na vleku se jezdí s přední nohou upnutou do vázání, zadní noha je v klidové poloze položená mezi obě vázání. Některé snowboardy disponují protiskluzovou podložkou. Hmotnost těla je rozložena na obě nohy, trup je v základním postavení, přední rukou se držíme pomy a zadní ruka je mírně od těla v ose snowboardu. Musíme být připraveni během jízdy na nerovnosti a podle toho zareagovat. Neznamená to však, že je tělo křečovité, jsme uvolnění a snažíme se odolávat nárazy za pomoci kolen a kotníků. Obsluhu vleku instruktor upozorní na neslyšícího žáka a dopředu se dohodne na zpomalení rychlosti ve chvíli, kdy dítě nasedá a vysedá. Dítěti musíme vysvětlit, že pokud při jízdě upadne, musí tažnou kotvu pustit a snažit se uvolnit dráhu. Instruktor vždy jede za dítětem a v místě, kde dítě spadlo, pustí kotvu a pomůže mu. (Svoboda, 2019)

### **5.5.13 Jízda na sedačkové lanovce**

Je přínosem, aby se ze začátku žák podíval, jak probíhá proces nasedání na lanovce. Snažíme se ho uklidnit, že při nasedání upozorníme obsluhu a ta lanovku zpomalí. I na lanovce zůstává přední noha připnutá do vázání. Při výstupu na horní stanici lanovky dítě zpočátku přidržíme, požádáme opět o zpomalení lanovky. Může nám pomoci i některý z lyžařů. Později je pro žáka výhodou přidržovat se do poslední možné chvíle sedačky. Poté, co se snowboard dotkne sněhu, zvedneme se do pozici pro jízdu s jednou nohou ve vázání, druhou nohou se snažíme vyrovnat chybějící rovnováhu. Po vybalancování se sklouzneme k výjezdovému místu, kam se snažíme směřovat snowboard po celou dobu výstupu. (Svoboda, 2019)

### **5.5.14 Sesouvání se střídavým zatěžováním dolních končetin – „padající list“**



V této části výuky navazujeme na jednu z předešlých kapitol „Sesouvání kolmo ke svahu“. Zde přidáme přenášení hmotnosti těla z jedné nohy, na druhou. Využíváme poprvé předozadní rovnováhu. Pro prvotní seznámení s tímto cvičením můžeme žákovi vysvětlit, že budeme jezdit, jako když padá list, tedy doprava, doleva a stále dokola. Nezbytná je názorná ukázka instruktora a popis. Neslyšícím dětem můžeme situaci nakreslit. Na snowboardu se učíme se studentem poprvé jezdit šikmo svahem. Pro dostatečný pohyb snowboardu volíme mírný, až středně strmý svah, bez dalších jezdců.

Tímto novým cvičením navážeme na předchozí „sesouvání“, pouze s tím rozdílem, že váhu přeneseme na přední končetinu. Snowboard se tímto pohybem stočí špičkou z kopce a dítě se začne sesouvat šikmo svahem na tu stranu, kam jsme přenesli váhu těla. Kotníky držíme hraněmi a rychlost, kolena jsou mírně pokrčená. Pohled směřuje do strany, kam se pohybuje snowboard. Hmotnost se přenáší ve směru špičky a paty (podélná osa snowboardu), horní část těla držíme ve stejné rovině, jako snowboard. Pro změnu strany přeneseme plynule váhu z přední nohy na zadní. Snowboard se zachová stejně – stočí patku, do směru jízdy a začne se sesouvat šikmo svahem. Pro zastavení z této pozice, přeneseme váhu těla na obě nohy a zatížíme zadní hranu snowboardu. Pokrčíme dolní končetiny v kolenech. Tím se nám podaří zvednout snowboard a zvětšit tak úhel mezi ním a sněhem. Pokud má žák strach, pro lepší ovladatelnost snowboardu ho můžeme při prvních pokusech držet za ruce. K prohloubení dovednosti tento cvik provozujeme i v postoji, kdy přední hrana přiléhá blíže svahu. Později může žák přenášet hmotnost na povel instruktora.

#### Časté chyby

- Otáčení těla – důsledek je nadměrné stáčení snowboardu do směru spádnice. Tomuto problému se vyhneme ukazováním horní končetiny do směru jízdy. Pokud jedeme na pravou stranu, ukazujeme pravou rukou a naopak. To stejné platí s pohledem hlavy.
- Nadměrné vychýlení boku do směru jízdy – důsledek bude příliš malé zatížení dolní končetiny ve směru jízdy. Tomuto se vyhneme zpevněním pánve nad snowboardem tím, že umístíme horní končetiny v bok, a implicitně se natáhneme ke špičce, nebo ve druhém případě, patce snowboardu. (Svoboda, 2019)



Obrázek 18: „Padající list“ - Sesouvání zády ke svahu (zdroj: autor práce)



Obrázek 19: „Padající list“ - Sesouvání čelem ke svahu (zdroj: autor práce)

### 5.5.15 Sesouvání šikmo svahem

U tohoto cvičení vycházíme z již nabyté dovednosti u „padajícího listu“. Rozdíl je v rychlejší jízdě po hraně snowboardu. Stopa za námi netvoří tvar obdélníku, nýbrž tenké čáry. Klient tak bude mít větší jistotu ve svém jízdním postoji. Pro nácvik prvních pokusů volíme mírný svah, po základním osvojení můžeme přejít na prudší. Dáváme opět pozor na zvýšený pohyb osob na svahu, zejména na jezdce přibližující se seshora.

Začínáme prací kotníků a kolen, kdy klopíme snowboard více na plochu a zmenšujeme tak úhel mezi ním a sněhem. Ihned poté přenášíme váhu těla na přední nohu a posledně zaujímáme základní postoj. Následkem těchto úkonů, bude stočení špice snowboardu dolů z kopce a zahájení námi již známého sesouvání, nebo v lepším případě jízdy šikmo. Stále vyvíjíme tlak na hranu, která se blíže dotýká sněhu. Přidáme mírné otočení trupu ke svahu (následkem bude otočení špice snowboardu směrem do svahu). Těžiště těla přeneseme na obě nohy a zatížíme hranu, která je blíže ke svahu zvětšíme úhel hranění a snížíme těžiště těla. (Binter, 2006)

### 5.5.16 Jízda šikmo svahem

Tímto způsobem můžeme zastavit tak, že použijeme vykrojení snowboardu. Stojíme čelem nahoru ke svahu a necháme snowboard rozjet samovolně po svahu dolů. V tuto chvíli se více postavíme na přední hranu tím, že tělo nakloníme blíže ke svahu. Snowboard tedy jede po vnitřní hraně, až nahoru do kopce, až úplně zastaví. Můžeme také přejít z jízdy šikmo k přesouvání šikmo svahem zároveň se slabou rotací trupu ke svahu dle popisu v předchozí podkapitole „Sesouvání šikmo svahem“.

V obou případech je nezbytná názorná ukázka instruktora, v případě neslyšících dětí je přínosem cvičení nejprve nakreslit a vysvětlit. Cvičení si učenec může zkusit na místě bez snowboardu (práce těla). V prvních pokusech můžeme jezdit přímo se žákem a držet ho za ruce, později jedeme cca 2 metry pod ním tak, aby nás měl v zorném poli. Zpravidla následuje sesouvání šikmo svahem na zadní straně, pak na přední straně a procvičování obou způsobů. Dále sesouvání šikmo svahem na cíl (kužel, vlajka apod.) na zadní straně, později na přední straně. Další je jízda šikmo svahem, na zadní straně a na přední a jejich procvičení. Mezi poslední nezbytný krok je střídavá, plynulá změna pohybu – sesouvání a jízda šikmo svahem, samozřejmě nejdříve na zadní straně a poté na přední. Mezi velmi zábavnou fází radíme cvičení „kopírování stopy instruktora při sesouvání šikmo svahem“.

Po každé provedené fázi je přínosem shrnutí, kde chyboval a co udělal naopak správně. Chválou bychom neměli šetřit, rozhodně by měla převažovat nad kritikou. Mějme na paměti, že výuka čehokoliv u dětí vyžaduje častou pochvalu a základem úspěchu je, pokud vyučování děti baví.

Pro lepší představu si pojďme shrnout hlavní rozdíly mezi sesouváním a jízdou šikmo svahem. Pro přehlednost použijeme tabulku:

	<b>Sesouvání</b>	<b>Jízda šikmo svahem</b>
<b>Stopa</b>	Tvar širokého pásu	Úzká linka
<b>Rychlost</b>	Nižší	Vyšší
<b>Zatížení vnitřní hrany k sjezdovce</b>	Menší	Větší
<b>Velikost úhlu snowboardu a sjezdovky</b>	Menší	Větší

Chyby:

- Nevyhovující zatížení hrany u jízdy šikmo svahem – Odstranění tohoto problému vyžaduje zvětšení úhlu hrany. Zde se však můžeme setkat se strachem u jezdce. K odbourání obav můžeme procvičit zvýšení hrany na místě, za pomoci instruktora, kterého se dítě přidržuje. (Binter, 2006)

### **5.5.17 Základní smýkaný oblouk**

Je to pomalý a minimálně energický typ oblouku, kdy se pohybujeme sesouvaným (smýkavým) pohybem. Můžeme ho označit jako bezpečný a jednoduchý oblouk, který nám slouží coby kvalitní základ pro další rozvoj jezdce. Zvládne tedy kontrolovat jízdu se změnou směru s použitím předozadní rovnováhy, kde se objevuje ladný přechod mezi hranami. Výuku praktikujeme opět na mírném a širokém svahu, nejlépe s minimálním počtem dalších jezdců okolo, protože se pohybujeme po celé šíři. Je nutné, abychom dávali pozor na jezdce, kteří jedou nad námi a nechali jim dostatečný prostor pro předjetí.

Vycházíme ze sesouvání šikmo svahem, v základním postoji pro jízdu. Zároveň přeneseme hmotnost těla na přední nohu, kotníky a kolena pokládáme snowboard na sjezdovku. Tím zmenšujeme úhel a hranění. Následek těchto úkonů nám způsobí stočení špice snowboardu z kopce dolů, kdy se dostaneme na plochu snowboardu. Přidáme další úkony – mírné naklonění těla do oblouku a přenos váhy na hranu blíže ke svahu, kterou zatížíme a zvětšíme úhel mezi prknem a svahem. Začneme s rychlejším otáčením těla ve směru oblouku

(hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) a přenosu hmotnosti do základního postoje pro jízdu. Ukončíme s otáčením a tělo vracíme do základního postoje pro jízdu. Vždy začínáme takovým obloukem, který začne na přední hraně a skončí na zadní hraně. Zaměřujeme se hlavně na práci přední nohy. (Binter, 2006)



Obrázek 20: Smýkaný oblouk (zdroj: autor práce)

### 5.5.18 Základní smýkaný oblouk ke svahu

Je prvním metodickým prvkem při nácvičení základního smýkaného oblouku. Zde nacvičujeme rotační pohyb a jeho vliv na změnu směru sesouvání. Začínáme sesouváním nebo jízdou šikmo svahem v poloze základního postoje pro jízdu. Následuje mírné naklonění těla do oblouku a zátěž hrany blíže ke svahu a zvětšuje se úhel hrany. Rotujeme tělem do směru oblouku (hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky). Následkem otočení těla bude stáčení špičky snowboardu směrem nahoru ke svahu a zastavení v základním postoji pro jízdu. Základní smýkaný oblouk ke svahu použijeme z různých pozic, které se liší od výchozí pozice snowboardu. Snowboard směřuje dolů ze sjezdovky a pomalu se

posouváme do takové pozice, kdy snowboard směřuje více ze svahu dolů. Snowboard se ihned rozjede a přiléhá celou skluznicí k povrchu, v tuto chvíli převedeme hmotnost na druhou hranu snowboardu. Toto nazýváme Vějířovitá progrese. Ve zkratce jde o zvětšující se úhel mezi podélnou osou snowboardu a svahem, s tím souvisí postupné zvyšování rychlosti. Začínáme opět vždy z přední hrany na zadní hranu. Podle popisu se nám může zdát, že je tento krok problematický. Dítěti můžeme opět cvičení nakreslit. Samozřejmostí je praktická ukázka instruktorem. (Binter, 2006)

### 5.5.19 Girlanda

Váže se na „oblouk ke svahu“. Zde ale nenacvičujeme rotační pohyb, nýbrž přenos hmotnosti na přední nohu. Snowboard se poprvé stáčí a přibližuje špičkou dolů do svahu, a hned se vrací zpět. Nezaznamenáme zde přehánění – končí se i začíná na stejné hraně. Stopa ve sněhu nám může připomínat tvar velkých schodů.

Cvičení začínáme sesouváním šikmo svahem (kapitola „Sesouvání šikmo svahem“), v základním postoji pro jízdu. Následuje přenesení váhy na přední nohu a pohybem kotníků a kolen se snažíme snowboard složit více na plochu a tím docílit zmenšení úhlu hrany. Tím docílíme stáčení špice snowboardu z kopce dolů. Před stočením snowboardu rovnoběžně se svahem nakloníme mírně tělo a začneme zatěžovat tu hranu, která je blíže ke svahu, zvětšujeme úhel hrany. V tomto okamžiku začneme s rotací těla ve tom směru, do kterého otáčíme snowboard (hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky). Hmotnost se vrací do základního postoje pro jízdu, nebo na obě nohy. A konečně dojde k dokončení oblouku směrem ke svahu, horní část těla se vrací také do základního postoje pro jízdu. Mějme na paměti, že oblouk k zadní straně je pro začátečníky mnohem jednodušeji proveditelný než oblouk z přední strany. Tím pádem je procvičování oblouku z přední strany velmi podstatný. Pamatujme si, že učení nového pohybu vyžaduje méně času a energie než přeučení již špatně naučeného pohybu, proto je významné nově nabyté dovednosti často opakovat, abychom si je zautomatizovali.

K vysvětlení bychom měli žákovi předvést ukázku, přínosem může být i nákres, nebo video, kde je znázorněno, co přesně po něm chceme. Než se pustíme do cvičení, můžeme si to zkusit „nanečisto“ na místě bez snowboardu. Tím rozumíme nacvičení rotace těla, chůze ve směru oblouku a zkusíme i pohyby, které potřebujeme provést při jízdě.

Pojďme si celé cvičení zrekapitulovat. Oblouk ke svahu nejdříve na zadní hraně, pak na přední. Tomu říkáme vějířovitá progresse. Dále následuje „girlanda“, zaprvé na zadní straně, zadruhé na přední hraně. Následující jsou takzvané navazované girlandy, nejdříve na zadní straně, pak na přední. Dalším cvičením je jednotlivý oblouk na zadní straně a jeho mnohočetné procvičování. Poté navazujeme na jednotlivý oblouk na přední stranu a jeho následné procvičování. Na oba oblouky se můžeme přidržovat instruktora. V další fázi výuky procvičujeme navazované oblouky a později při nich můžeme zkusit změny rychlosti a poloměry oblouků. V závěru přidáváme na složitosti a obtížnosti v podobě doplňujících cvičení. Ve snowboardingu je důležité správné načasování dílčích částí pohybu. V základním oblouku spojujeme naučené dovednosti z předchozích cvičení. Mezi přídatná cvičení na podporu rozvoje můžeme zařadit:

- Iniciace oblouku ze zastavení – stojíme na místě a přeneseme váhu na přední nohu. Následným klopením snowboardu se rozjedeme přímo ze svahu dolů, zastavíme a ten samý princip provedeme u druhého oblouku.
- Zabránění protirotace – použijeme tři jednoduché cviky:
  - 1) Otáčení palce ruky nebo celé dlaně. V průběhu oblouku na zadní hraně nám směřuje dlaň vzhůru jakoby rovnoběžně se sjezdovkou a palec směrem nahoru do svahu. Naopak při předním oblouku směřuje dlaň směrem dolů kolmo na sjezdovku. Tyto cviky zamezí nahrazování rotace horní části těla ohýbáním ruky v lokti či rameni.
  - 2) Rozpažení rukou nebo upažení přední ruky. V oblouku držíme ruce v upažení (v ose ramen), čímž lépe kontrolujeme rotaci. Je nutné dbát na rotaci celého trupu tak, aby se tělo nehýbalo pouze v místech paží. Přední rukou ukazujeme směr jízdy. Velmi přínosné je použití lyžařské hůlky, která je opřena o zátylek souběžně s osou snowboardu. Na hůlku položíme paže – tím se zpevní trup a paže do jedné polohy, což vede k účinnému provedení rotace.
  - 3) Rozfázování oblouku. Při nízké rychlosti, na mírném kopci se pokoušíme oddělit zahájení oblouku od fáze vedení a zakončení oblouku. Ve fázi jízdy svisle dolů z kopce po ploše na okamžik znehybníme a snažíme se udržet ve správné pozici. Naklonění do oblouku a rotaci zahájíme později.
- Stabilizace základního postoje – Tímto se učíme zamezit nadbytečnému vychylování z ideálního postoje a snížíme počet zbytečných pohybů. Držíme zadní ruky za zády a přední na břicho. V dalším cvičení využijeme bundu a držíme se jí v oblasti kapes.

- Automatizace pohybů – Snažíme se docílit plynulé jízdy bez trhaných pohybů. Takzvaná automatizační cvičení, kterými se přesvědčíme, že žák má jízdu na snowboardu již zautomatizovanou, zařazujeme až později, kdy si jsme jisti, že žák jízdu opravdu ovládá. Mezi tyto cviky patří například: trefování se sněhovou koulí do objektů, průjezd mezi brankami, průjezd pod překážkou, zvedání předmětů za jízdy nebo zpěv písni během jízdy. Záleží, na jakém svahu se nacházíme a podle toho volíme cvičení. (Svoboda, 2019)

### 5.5.20 Komplexní metoda

Někteří instruktoři používají při výuce takzvanou komplexní metodu. „*Metoda využívá vnějších sil vznikajících při dynamickém přenesení váhy na přední nohu, které vyvolává silný točivý impuls. Ze sesouvání přímo nebo šikmo svahem zahajujeme oblouk prudkým a dynamickým přenosem váhy na přední nohu (těsně před přenosem váhy na přední nohu na okamžik zatížíme nohu zadní a zvýšíme tím dynamiku přenosu váhy). Využijeme silného točivého momentu a uděláme oblouk. Tato metoda umožní klientům zásadně zkrátit poloměr oblouku, a tak se hodí především na řešení složitějších a prudších úseků (proto se hodí i pro řešení situací v pokročilých lekcích).*“ (Svoboda, 2019)

#### Chyby

- Hmotnost na zadní noze – Důsledek nedostačujícího základního postoje či jízdy šikmo svahem, což způsobuje nemožnost přenosu hmotnosti na přední nohu. Důvodem, proč se tato chyba vyskytne může být strach z jízdy, nebo příliš prudké sjezdovky. K odbourání špatného postoje, procvičujeme předešlé prvky. Je důležité vědět, že přenos hmotnosti je následek pohybu těla celého směrem dopředu, kdy dochází k většímu pokrčení přední dolní končetiny.
- Protirotace – Toto je rozsáhlý problém pro rozvoj jezdce a je důležité tomu předejít. Prakticky jde o rychlý opačný pohyb mezi vrchní a spodní částí těla. Vyskytuje se především u oblouku z přední hrany. Pro odstranění protirotace volíme taková cvičení, která zahajujeme rotací horní částí těla. Velmi nám pomůže i správná práce s předozadní rovnováhou.
- Načasování přehranění a zahájení rotace – Jde o příliš časně či pozdní zahájení rotace oproti přehranění. Východiskem je navigace instruktora, kdy nám dává jednoduchý povel k přehranění, nebo opakování jednoduché formule, kterou si dítě při jízdě říká a pomáhá si tak k napojení na sebe následujících pohybů.



- Přílišné hranění snowboardu – Nesetkáváme se zde u studenta s cítem pro ovlivnění hranění. To ovlivníme zmenšením náklonu těla do oblouku. Můžeme procvičit několika způsoby sesouvání (s rozmanitou rychlostí a intenzitou). (Svoboda, 2019)

### 5.5.21 Jízda na povrchu po ploše snowboardu

Pro nováčky na snowboardu je velkým úskalím pohybovat se na mírných kopcích, kde musí jezdit rovně. Nejvíce náročné bývají úzké spojovací cesty ve střediscích. Často tak mění směr jízdy, nebo padají. Pro výuku jízdy po ploše snowboardu volíme velmi mírný a přehledný svah. Kvůli bezpečnosti je potřeba, aby obsazenost sjezdovky byla minimální.

Jezdec má za úkol držet jízdní, uvolněný základní postoj, dolními končetinami reaguje na hrboly ve sněhu a zároveň usměrňuje pozici snowboardu. Hmotnost těla je mírně na přední noze. Tělo se nenatáčí, abychom zamezili zatočení snowboardu, protože se objevuje riziko zaseknutí hrany a následného pádu. Je důležité dítěti vysvětlit, že jedeme po celé ploše, ale ta není v každém případě rovnoběžná se sjezdovkou. Při výuce začínáme opakováním základního postoje pro jízdu. Pokračujeme cvičením na místě, zapojíme kotníky a kolena. Následují první pokusy na mírném a bezpečném svahu, dále připojíme vertikální pohyby nahoru a dolů. Mezi doplňující cvičení můžeme pro šikovnější jezdce zařadit lehké skoky, nebo takzvané „pressy“ – „tailpress“ a „nosepress“. „Tailpress“ v praxi znamená, že při jízdě je váha jezdce na zadní noze takovou mírou, aby přední část snowboardu byla lehce ve vzduchu. „Nosepress“ je přesně naopak. Váha jezdce je na přední noze tak, aby zadní část snowboardu byla nadzvednuta.

#### Chyby

- Nadměrná váha na zadní noze – Pro vymizení pokrčíme přední nohu, položíme přední ruku na koleno, nebo můžeme jet kousek s jednou nohou ve vázání se zvednutou zadní nohou do vzduchu.
- Špatný základní jízdní postoj – Následek přehnaného předklonu, nebo vytočené pánve. Řešením je fixační cvičení a pomalejší jízda.
- Nedostatečné pokrčení kotníků, kolen a kyčlí – Děje se to často z nezpůsobivosti udržet snowboard na ploše a stavění jej na zadní hranu.
- Otáčení těla při jízdě – Výsledek je nechtěné točení snowboardu na některou ze stran, či „seknutí“ hrany. K odstranění upevníme zadní horní končetinu tím, že dáme ruku za záda, nebo se držíme bundy. (Svoboda, 2019)

### **5.5.22 Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením)**

Jedná se o rychlejší a více energický oblouk, než je základní smýkaný. Pomáháme si zde vzestupným a sestupným pohybem těla, abychom odlehčili snowboard při změně hran. Obdobně, jako u základního oblouku se pohybujeme smýkavě. Tento oblouk je náročný, proto bychom ho měli zařazovat pro takové jezdce, kteří už mají několik lekcí snowboardingu za sebou. Cílem je tedy alespoň seznámení studenta s tímto typem. Po naučení predikujeme jeho schopnost sjet prudké svahy a u toho libovolně měnit směr jízdy. Pro výuku volíme mírný až středně strmý, široký a přehledný kopec. Snažíme se pro výuku vybrat takový svah, aby se tam nevyskytovalo mnoho dalších jezdců.

Nejprve nacvičujeme otáčivý, vzestupný a sestupný pohyb těla. Snažíme se také o kontrolu hran. Při jízdě po spádnicí, v základním jízdním postoji držíme tělo mírně napnuté – kolena jsou pokrčena pouze minimálně. Tělo se snowboardem uvedeme mírným náklonem do oblouku a zatěžujeme hranu, která je blíže ke svahu, čímž zvětšujeme úhel mezi svahem a prknem. Krátce nato navážeme sesazením těla (ohybem dolních končetin) a tím se snažíme o otáčivý pohyb těla ve směru oblouku ke svahu. Zároveň se snažíme mírně stočit dolní končetiny.

Protože už většinou učenec zvládne základní oblouk, je příhodné, aby vyzkoušel takzvaný „fine form“ oblouk s odlehčením vzhůru a k prvkům v předchozím odstavci se vrátil potom. (Binter, 2006)

### **5.5.23 Popis smýkaného oblouku s odlehčením vzhůru (Fine Form)**

Výuku tohoto oblouku začínáme vždy jedním a půl oblouku. Jedeme obloukem ke svahu dle popisu v podkapitole „smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru“, což nám umožní jet nutnou rychlostí a dynamikou pro následující kroky. Bez zastavení nabalujeme další pohyby. Přeneseme více hmotnosti na přední dolní končetinu, kotníky, kolena a snažíme se složit se více na plochu a tím se zmenší úhel hranění. Zároveň začínáme dynamicky zvedat dolní končetiny. Snadno tak přeneseme hmotnost těla na přední dolní končetinu a účinkem tíhové síly se špice snowboardu stočí směrem z kopce dolů.

Přerušením pohybu těla nahoru a dolů má za výsledek nadlehčení snowboardu. Zde se snažíme o změnu hrany. Kvůli velké rychlosti, dynamice a odstředivé síle měníme hranu předtím, než se snowboard dotkne opačnou hranou svahu. Nakloníme tělo do oblouku a zatížíme hranu, která je blíže ke svahu a zvětšíme úhel hranění. Plynulým pohybem těla

směrem dolů se snažíme rotovat tělem ve směru oblouku ke svahu. Koncentrujeme se, aby dolní končetiny zůstaly na místě a neotáčely se. Po skončení rotace vracíme tělo do základního jízdního postoje, mírně sníženého.

Zde je potřeba vysvětlit si otázku správného časování. Za začátku můžeme jezdit před studentem, aby opakoval totožnou trasu a rytmus oblouků. Pokud neprovedeme změnu hrany a pohyb těla nahoru a dolů včas, další kroky se nám nemusí podařit tak, jak potřebujeme. Je přínosem dítěti nakreslit animaci, nebo pustit video, aby pochopilo, kdy přesně má daný úkon provést. Nutností je i praktická ukázka ať už od instruktora, nebo pokročilého jezdce. Může nastat situace, kdy je ještě brzy učit dítě tuto techniku. Většinou je to proto, že učenec nezvládne pracovat s tělem nahoru a dolů do oblouku. Dochází proto k pádům z důvodu rozhození a s tím spojených začátečnických chyb. Řešení je návrat k trénování oblouku o kratším poloměru.

Samotný postup nácviku se skládá z dílčích kroků. Začínáme vysvětlením a praktickou ukázkou. Dále provádíme cvičení na místě bez snowboardu. Zde cvičíme otáčení těla, chůzi ve směru oblouku a zároveň zkoušení pohybů, které budeme dělat při jízdě. Následujícím krokem je oblouk ke svahu, nejdříve na zadní hraně, poté přední. Dalším krokem je jeden a půl oblouk v postavení na zadní hraně. Po prvních pokusech je nutné tento cvik opakovaně procvičit. To stejné provedeme i na přední straně (jeden a půl oblouku) a po prvním pokusu také opakujeme. V příštím kroku jednotlivé oblouky navazujeme na sebe. V posledním kroku se snažíme měnit podmínky při jízdě. Mezi ně patří změny rychlosti, terénu, sklonu svahu a poloměr oblouků.

Protože bývá často mylná představa žáka o jeho provedení cviku, můžeme si pomoci audiovizuální technikou a natočit jeho jízdu na telefon. Pro rozdílné porovnání natočíme i zdatnějšího jezdce, či samotného instruktora. Po shlédnutí obou verzí může učenec lépe pochopit, co je potřeba změnit. Typickým příkladem je pohyb těla nahoru a dolů. Mozek nám sice hlásí, že jsme snížili pozici, ale prakticky jsme se pouze předklonili. Jak už víme z předchozího textu, zásadním pohybem je pokrčení dolní části těla.

Při prohlubování dovedností můžeme zařadit i několik cvičení navíc. Jedná se o práci s horními končetinami. Pokud chceme důraznější pohyb těla směrem dolů, dotýkáme se rukama boků a kolen ze stran.

Při jízdě můžeme i poskočit pro zvýraznění pohybu tělem vzhůru. Odlehčení provedeme více energeticky, kdy se v nejvyšším bodě zkusíme odrazit a přerušit kontakt snowboardu s povrchem. Z perspektivy tak jde o změnu hran ve vzduchu.

Mezi další cvičení patří „girlanda“, kterou známe z předešlého textu. Bývá většinou pro mnoho studentů velmi náročná, náročnější než samotný oblouk, proto ji zařazujeme jako doplněk k výuce.

Jak jsme už uvedli výše, v jízdě na snowboardu je zásadní práce s časem v průběhu jízdy. K vypilování časování můžeme použít povely instruktora, opakování jednoduché afirmace na udržení rytmu (počítání, klíčová slova apod.), nebo kopírování stopy a rytmu instruktora.

Vždy doplňky přizpůsobujeme individuálně jezdcovi, protože co jinému pomůže, druhému může spíše uškodit. To stejné platí u jednotlivých kroků. Něco může fungovat jako upevnění jednoho problému, ale může zhoršit jinou dovednost. Prakticky může jít o cvičení na časování pohybu, kdy dítě pochopí návaznost, ale zároveň vede ke zhoršení provedení pohybu (nadbytečný předklon).

Chyby:

- Nesourodé časování – Dítě nedodrží pohybu těla nahoru a dolů ve správný čas. Tím nedochází ke změně hrany těsně před dopadem na sjezdovku. Východiskem jsou gesta instruktora, který má lepší přehled o pohybu v reálném čase.
- Nedostatečné provedení – Z důvodu absence energetického pohybu těla ve směru nahoru a dolů ztrácí dítě odlehčení svého snowboardu, které je potřeba ke změně hrany. Oblouk tak vypadá jako základní smýkaný. Řešením je domácí protahování, čímž se zvětšuje rozsah pohybů.
- Nadměrné provedení – V tomto případě žák vkládá přebytné množství energie a tím ztrácí kontrolu nad snowboardem a jízdou. (Binter, 2006)

#### **5.5.24 Základní řezaný oblouk**

Rozlišuje se od klasického smýkaného oblouku rychlostí a pohyblivostí při jízdě. Zde se zaměřujeme více na hrany, skluznice je v kontaktu s povrchem minimálně. Ke změnám směru nám slouží více vlastní vykrojení snowboardu a mírnější otáčení těla. U tohoto typu oblouku nejedeme příliš rychle, naopak používáme sílu dostředivou, které se snažíme vzdorovat a zároveň využívat pro správný tlak na hranu. Větším náklonem do oblouku docílíme žádoucího vyššího tlaku na hranu.

Před začátkem musíme opět žáka seznámit s tímto typem, kdy se pohybujeme pouze na hraně. Volíme pro to mírný, až středně strmý svah. Kvůli bezpečnosti začínáme na dostatečně široké a přehledném kopci. Výuku zpravidla provádíme hlavně v brzkých hodinách, aby sjezdovka byla upravena a nebyl na ni led. Při prvních pokusech je ideální, abychom na svahu byli sami, jelikož potřebujeme spoustu prostoru a není příliš v našich silách zabránit srážky s dalším lidmi. Pokud kumulaci lidí nemůžeme ovlivnit, je naší povinností upozornit žáka, aby si dával pozor na ostatní jezdce, kteří přijíždí seshora.

Při nácviku základního řezaného oblouku předchází samostatná část – řezaný oblouk ke svahu. Zde se učíme zatěžovat hranu díky potřebné rychlosti a náklonu těla do oblouku. Pohyb zahajujeme v základním jízdním postoji. Po získání vyhovující rychlosti nakloníme tělo směrem do oblouku ke svahu a tím zvětšujeme úhel mezi snowboardem a svahem. Následkem je jízda po hraně. Rozsah oblouku ke svahu závisí na velikosti úhlu hrany, velikosti snowboardu a rychlosti. Těle je stále v základním postoji a váha je na obou nohách, eventuálně šedesáti procenty na přední noze a čtyřiceti procenty na zadní noze. Pro ustálení základního postoje a výhodnější hranění tlačíme při jízdě kolena od sebe. Samotný trup se neotáčí. Pohled směřuje ve směru jízdy. Kvůli zátěži na hranu snowboard celou dobu zatáčí a po vykrojení oblouku skončíme pohyb v protisvahu.

Aby se hrana snowboardu dostatečně zařezala do sněhu, je třeba mít správný náklon těla. K tomu potřebujeme setrvávat v určité rychlosti. K řezanému oblouku se postupně dopracujeme navyšováním rychlosti základních oblouků a u toho zvětšujeme rozsah oblouků. V prvních jízdách můžeme jezdit před studenty, kteří trasu opisují. Mějme na paměti, že tento prvek je nejnebezpečnější cvičení, protože běžný jezdec neočekává, co přesně chceme udělat. Především je riskantní oblouk na zadní hraně, jelikož nevidíme za sebe. Řešením je znamení instruktora, který stojí na sjezdovce níže a dává pokyn k jízdě studentovi v okamžiku, kdy za ním nikdo nejede. Dnešní doba umožňuje spoustu technických výhod. Většina dnešních sluchadel je vybavena možností propojení přes Bluetooth s mobilním telefonem. Toho můžeme výhodně využít, kdy během jízdy poskytujeme zpětnou vazbu na jednotlivé pohyby těla žáka. Pro lepší představivost si to pojdme uvést do příkladu: žák málo krčí kolena a příliš rotuje tělem. Prostřednictvím probíhajícího hovoru mu instruktor krátce sděluje jednoduchá hesla „pokrč kolena a neotáčej tolik tělem“ a žák může ihned zareagovat.

Zde už přicházíme k výuce základního řezaného oblouku. Vždy začínáme ve formě jednoho a půl oblouku. Samotný pohyb zahájíme v poloze ke svahu dle obsahu v předchozí

podkapitole. Při jízdě rovně dolů realizujeme přenos hmotnosti úhlopříčně přes snowboard a za pomoci náklonu těla do nového oblouku změním hranu a napojíme nový oblouk. Naklonění těla do středu oblouku je zřetelnější než u smýkavého způsobu jízdy. V tomto případě záleží hlavně na rychlosti, respektive silách, které na nás a snowboard působí a sklonu sjezdovky. Rozsah oblouku závisí zejména na úhlu hrany a povrchu, rychlosti a rozměru snowboardu. Zůstáváme stále v základním postoji s váhou na obou končetinách, případně šedesáti procenty na přední noze a čtyřiceti procenty na zadní noze. Pro ustálení základního postoje a lepší hranění tlačíme kolena od sebe a pohled směřuje do směru jízdy.

Při samotném postupu výuky začínáme nejprve vysvětlením individuálně pro studenty se sluchovým postižením, samozřejmostí je názorná ukázka instruktora. Můžeme použít i vizuální nahrávku. Pokračujeme cvičením na místě bez snowboardu. Chodíme ve směru oblouku a navazujeme na sebe pohyby, které konáme při jízdě. Dalším krokem je jízda v oblouku ke svahu, nejdříve na přední hraně, pak zadní hraně. Následuje jednotlivý jeden a půl oblouku na přední hraně a jeho následné procvičení. Příštím prvkem je jednotlivý jeden a půl oblouku na zadní hraně a důkladné procvičení. Dále už jezdíme v navazovaných obloucích a pro zvýšení složitosti můžeme měnit rychlost a poloměr oblouků. Nakonec přidáme doplňující cvičení. Pokud si v některém z dílčích kroků není jezdec jistý, opakujeme a zdokonalujeme.

Mezi doplňky nácviku zařadíme upevnění horní poloviny těla. Prakticky jde o jízdu, při které držíme ruce za hlavou, na bocích, za zády, nebo pomocí tyče za tělem nebo na ramenou. Dalším cvičením je upevnění rovnoměrného rozložení hmotnosti, kdy při jízdě držíme ruce na kolenou zezadu. Následující je cvičení na vyjetý řezaný oblouk, kdy vyjedeme v takové rychlosti, abychom mohli téměř zastavit, v tu chvíli pokračujeme do dalšího oblouku. Snažíme se udržet snowboard na hraně v nízké rychlosti. Je potřeba si uvědomit, že je to velmi náročný cvik a rozvíjíme tím cit pro kontrolu hrany v kotnících. V případě dalšího cvičení, které můžeme pro svou specifčnost nazvat „vlnovka“ se pokoušíme na velmi mírném kopci v rovné jízdě rychle změnit hranu bez doprovodu smýkání. Ve výsledku to vypadá jako sled krátkých řezaných oblouků. Myslíme na to, že nesmíme rotovat vrchní polovinou těla. Mezi poslední cvik zařazujeme různé poskoky při jízdě bez ztráty zahranění. To je však velmi náročné, proto tento cvik zařazujeme do výuky pokročilejších snowboardistů.

Chyby

- Nadměrný předklon – K vymizení volíme cvičení, při kterých jezdíme s rukama za zády nebo na bocích atp.
- Nadměrné naklonění těla do oblouku – Následek nesprávného posouzení rychlosti a působících sil, které náklon nahrazují. Abychom se tomuto vyvarovali, provádíme opakovaně řezaný oblouk, případně řezaný oblouk ke svahu, kdy postupně získáváme cit a odhad.
- Otáčení – Děje se to z důvodu nedostatečné práce s dolními končetinami, s tím se pak pojí snaha o zatačení snowboardu horní polovinou těla. Jezdec tak ztrácí hranění a snowboard začne cloumat. K odstranění provádíme cvičení na upevnění.
- Protirotace – Při vyšší rychlosti je složité držet horní část těla v základní pozici, kdy má být osa ramen rovnoběžně s podélnou osou snowboardu. Tím pádem spodní část těla, včetně snowboardu „utíká“ horní části těla. Pokud se tak děje, je potřeba vrátit se k základním prvkům výuky nebo vrátit výcvik na mírnější svah.
- Hmotnost na zadní noze – Děje se to kvůli vyšší rychlosti a s tím často spojeným strachem, kdy student nedrží hmotnost na obou dolních končetinách, ale krčí zadní a rovná přední nohu. K vymizení volíme doplňující cvičení, nebo se můžeme zpočátku rukama „natahovat“ po imaginární věci. (Svoboda, 2019)

### 5.5.25 Shrnutí

Po provedení všech předešlých cvičení by měl student ovládat základní dovednosti pro bezpečnou jízdu na snowboardu. Jde o:

- Dynamickou rovnováhu – Setkáváme se s ní už od prvního sklouznutí. Záměrem je, aby žák porozuměl nezbytnosti stabilního, vyváženého a uvolněného postoje. V celém návodu jsme ji nazývali základní jízdni postoj. Dalším prvkem bylo používání rovnováhy vepředu i vzadu. Tu jsme se naučili v prvku „padající list“ a základní oblouk. V rámci oblouku s odlehčením vzhůru se pak přidal pohyb těla nahoru a dolů, který nám pomáhá při samotné jízdě a jeho důležitost narůstá v souvislosti se zhoršujícím se terénem a vyšší rychlostí.
- Rotace a zatačení – Zatačení snowboardu provádíme přenesením váhy přes botu a vázání. Nerotujeme rameny, otáčí se celé tělo jako celek.
- Načasování – Při výuce přichází načasování až při krocích, kde jsme schopni jezdit vyšší rychlostí a zvládneme složitější prvky. Používáme zejména u změn hran a začátek rotování u základního oblouku, kdy jsme se otáčeli hned po přehranění kvůli

správného začátku oblouku za využití rovnováhy vzadu i vpředu. Při pohybu těla nahoru a dolů jsme časování používali při přehranění v době, kdy jsme se dostali do nejvyššího postavení. Záměrem je, aby dítě chápalo, že se dílčí kroky dělí na řadu pohybů, které následně vážeme na sebe.

- Hranění a tlak – S funkčností hrany se dítě setkává od raných momentů na snowboardu. U sesouvání zjišťujeme, že větší zahrnutí brzdí pohyb snowboardu. Další klíčový moment je jízda šikmo svahe, kde začínáme používat vykrojení snowboardu. Důležitá chvíle nastává při základním oblouku, kdy se poprvé zabýváme změnou hrany a tzv. pedálovým pohybem při zahájení zatáčky. Dále zde připojujeme pohyb těla nahoru a dolů, který nám pomáhá více zahrnut ve výjezdu z oblouku. Poslední stěžejní chvíle nastala při řezaném oblouku, kdy bylo hlavním cílem uvědomit si souvislost – vyšší rychlost = větší náklon = větší úhel hranění. (Svoboda, 2019)



## **Závěr**

V rámci diplomové práce jsem se zabývala problematikou sluchového postižení ve spojení s výukou jízdy na snowboardu. Cílem bylo osvětlit vyučujícím snowboardingu způsob výuky tohoto sportu u osob se sluchovým postižením. Uvedla jsem možné komunikační metody, technické kompenzační pomůcky a přístupy ke vzdělávání osob se sluchovým postižením.

Na základě teoretických poznatků jsem v praktické části vytvořila metodiku výuky snowboardingu pro osoby se sluchovým postižením. Práce je rozdělena do několika částí a je tedy souhrnem informací. Jednotlivá cvičení jsou vždy rozdělena podle náročnosti od nejjednoduššího po nejtěžší a jsou doplněna o nejčastěji se objevující chyby proto, aby na ně bylo upozorněno ihned v počátku nácviku. Cvičení jsou modifikována a doplněna přínosnými radami a tipy pro výuku dítěte se sluchovým postižením. Metodická příručka se opírá o metodické postupy z různých zdrojů zaměřujících se na výuku snowboardingu opírající se i o mé vlastní zkušenosti. Praktickou část jsem doplnila o fotodokumentaci k lepšímu porozumění a znázornění požadovaného pohybu.

Hlavním významem je myšlenka, že práce přispěje a pomůže instruktorům, rodičům a samotným jednotlivcům se sluchovým postižením si osvojit sportovní aktivitu, v tomto případě, snowboarding.

## **Seznam obrázků**

- Obr. 1** – Sluchadlo
- Obr. 2** – Pouzdro na sluchadlo a dobíjecí stanice
- Obr. 3** – Popis svahu
- Obr. 4** – „Duck stance“ – úhel vázání
- Obr. 5** – Úhel vázání u tvrdých snowboardů
- Obr. 6** – Nastavování patky
- Obr. 7** – Nošení při krátkých vzdálenostech
- Obr. 8** – Přenášení snowboardu při delší vzdálenosti
- Obr. 9** – Otočení snowboardu, upínání vázání vsedě
- Obr. 10** – Upínání snowboardu čelem ke svahu ve stoji
- Obr. 11** – Padání čelem ke svahu
- Obr. 12** – Padání na zadní stranu, zády ke svahu
- Obr. 13** – Základní snowboardový postoj
- Obr. 14** – Chůze kolmo na podélnou osu snowboardu
- Obr. 15** – Zadní noha před přední hranou snowboardu
- Obr. 16** – Zadní noha za zadní hranou snowboardu
- Obr. 17** – Sesouvání kolmo ke svahu
- Obr. 18** – „Padající list“ – sesouvání zády ke svahu
- Obr. 19** – „Padající list“ – sesouvání čelem ke svahu
- Obr. 20** – Smýkaný oblouk

## Zdroje

### Tištěné zdroje

- BAREŠOVÁ, J.; HRUBÝ J. 1999. *Odezírání Didaktické a technické pomůcky pro sluchově postižené v MŠ a ZŠ*, Praha: Septima. ISBN 80-7216-105-9.
- BINTER, L. 2006. *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1509-0.
- BOUČEK, J. 2015. *Prknem dolů*. Praha. ISBN 978-80-905516-1-9.
- DVOŘÁKOVÁ, Z. 2011. *Kultura neslyšících a její zprostředkování žákům se sluchovým postižením na základní škole*. Diplomová práce. Brno, s.67.
- GNAD T. 2014. Didaktika snowboardingu. In DVOŘÁK, D. *Snowboarding: metodika výuky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5053-8.
- HAVLÍK, R. 2007. *Sluchadlová propedeutika*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-458-0.
- HORÁKOVÁ, R. 2012. *Sluchové postižení: úvod do surdopedie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0084-0.
- HRUBÝ J. 1998. *Velký ilustrovaný průvodce neslyšících a nedoslýchavých po jejich vlastním osudu 2.díl. Federace rodičů a přátel sluchově postižených*. ISBN 80-7216-075-3.
- KRAHULCOVÁ, B. 1996. *Komplexní komunikační systémy těžce sluchově postižených*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-239-7.
- KUTÁČ, P. 2009. *Lyžařský kurz v kostce: učební text pro studující tělesnou výchovu a pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. Hanex. ISBN 978-80-7409-026-4.
- LANGER J. 2014. Surdopedie. Speciální pedagogika osob se sluchovým postižením. In VALENTA, M. a kol. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0602-6.
- LANGER, J. 2013. *Základy surdopedie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3702-6.

LANGER, J.; KUČERA, P. 2012. Základy surdopedie. In: LUDÍKOVÁ, L.; KOZÁKOVÁ, Z. (eds.) a kol. *Základy speciální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého, s. 25–40. ISBN 978-80-244-3092-8.

POTMĚŠIL, M. 2012. *Metodika práce se žákem se sluchovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3310-3.

SOURALOVÁ, E a LANGER, J. 2005. *Surdopedie: studijní opora pro kombinované studium. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1084-2.

TICHÝ, T. 2009. Technické aspekty kochleárních implantací I., II. In MOTEJZÍKOVÁ, J. a BARVÍKOVÁ, J. *Kochleární implantáty: rady a zkušenosti*. Praha: Federace rodičů a přátel sluchově postižených. ISBN 978-80-867-92-23-1.

TREML, J. 2004. *Lyžování dětí*. Grada Publishing as. ISBN 978-80-247-6406-1.

VEČERKA, M. 2003. *Freestyle snowboarding. Extrémní sporty*. Praha: Computer Press. ISBN 80-251-0091-X.

VYMLÁTILOVÁ, E. 2007. Vady sluchu u dětí. Kochleární implantáty u dětí. Vady a poruchy sluchu z hlediska klinické logopedie. In ŠKODOVÁ, E a JEDLIČKA, I. *Klinická logopedie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-340-6.

### **Elektronické zdroje**

KOLEKTIV AUTORŮ. 2001. *Deaflympiáda*. In: *Wikipedia: the free encyclopedia*. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Deaflympi%C3%A1da>.

KOLEKTIV AUTORŮ. 2024. CZECH SKI. *Snowboarding*. Dostupné z: <https://www.czech-ski.com/snowboarding/o-discipline>.

KOLEKTIV AUTORŮ HEARING LINK SERVICES. 2024. *Balance disorder exercises*. Dostupné z: <https://www.hearinglink.org/your-hearing/balance-disorders/balance-disorder-exercises>.

KOLEKTIV AUTORŮ KLINIKY REHABILITACE A TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ 2.LF UK A FM MOTOL. 2021. *Poruchy rovnováhy*. Dostupné z: <https://www.fnmotol.cz/wp-content/uploads/poruchy-rovnovahy-2.pdf>.

KLAUS, V., VLČEK, M., TOPOLÁNEK, M. 2008. *Zákon o komunikačních systémech neslyšících a hluchoslepých osob, č. 155/1998 Sb., ve znění novely č. 384/2008 Sb., Zákon o znakové řeči a o změně dalších zákonů a další související zákony*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, p. o. ISSN 1211-1244. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/sbirka-zakonu.aspx>.

LANGER, J. 2008. Znakový jazyk jako prostředek komunikace mezi učitelem a žákem. In VIII. *Mezinárodní konference k problematice osob se specifickými potřebami a III. Dramaterapeutická konference* [CD-ROM]. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-1911-4.

MICHALÍKOVÁ, M. 2016. *Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání Základní školy pro sluchově postižené, Olomouc, Kosmonautů 4*. Dostupné z: <https://www.sluch-ol.cz/comokliuop/uploads/2021/03/SVP-ZS.pdf>.

MOTEJZÍKOVÁ, J. 2023. *Dítě se sluchovým postižením. Šance Dětem*. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/dite-se-sluchovym-postizenim>.

NOVÁKOVÁ, E. 2020. Top 10 neslyšících sportovců (1. část). *Tiché zprávy*. 2020. Dostupné z: <https://www.tichezpravy.cz/top-10-neslysicich-sportovcu-1-cast/>.

SVOBODA, Š. 2019. *Metodika výuky snowboardingu*. APUL. Dostupné z: [https://www.apul.cz/media/uploads/sekce\\_snowboarding/dokumenty/apul\\_metodika\\_snb\\_d%26c.pdf](https://www.apul.cz/media/uploads/sekce_snowboarding/dokumenty/apul_metodika_snb_d%26c.pdf).

YARDLEY, L. 2017. *Balance retraining*. Dostupné z: <https://balanceretrainings.lifeguidewebsites.org/interventions/af4c3a23-e547-462f-92a4-2b9218ef0fc0/ExerciseInstructions.pdf>.

<https://www.truesport.store/product/sg-full-carve-19-20/>

<https://www.skolaholeckova.cz/index.php?type=Blog&id=47&ids=44>

[https://www.facebook.com/jablickodetem.cz/about?locale=cs\\_CZ](https://www.facebook.com/jablickodetem.cz/about?locale=cs_CZ)

<https://www.tichysvet.cz/>

<https://www.cktjz.com/>

<https://www.labyrintbrno.cz/>

<https://www.tichezpravy.cz/skautsky-oddil-potkani/>

<https://www.czechdeafyouth.cz/>

<https://www.ecpn.cz/>

<https://www.asnep.cz/>

<https://www.cun.cz/cs/>

<https://www.tamtam.cz>

<https://www.skivelo.olnet.cz/>

<http://sknbrno.net/>

<https://ipsknpraha.estranky.cz/>

<https://www.sknplzen.cz/>

<https://www.olympiapraha.cz/>

<https://paralympic.cz/cpv/deaflympiady>

# Přílohy

## Příloha 1

Žáci jsou podle potřeby podpůrných opatření ve vzdělávání rozděleni do pěti úrovní podpory:

### 1. ÚROVEŇ

Do této úrovně patří:

- Žáci s oslabením sluchového vnímání kvůli opakovaným zánětům středouší nebo horních cest dýchacích, zvětšené nosní mandli a léčitelným onemocněním. Těmto žákům se dočasně zhoršuje sluchové vnímání, zejména ve špatných poslechových podmínkách, a mají potíže se slyšením šeptání. Po vyléčení se jejich sluch vrací k normálu.
- Žáci s jednostrannou hluchotou, kteří mají potíže s určením směru zvuku a potřebují informace přicházející ze strany zdravého ucha. I když je jejich vada trvalá, neovlivňuje zásadně jejich komunikativní schopnosti ani školní výsledky. Podpůrná opatření jsou založena na pedagogické diagnostice prováděné učitelem, s poradenskou podporou školního poradenského pracoviště (ŠPP) nebo výjimečně speciálně pedagogického centra pro sluchově postižené (SPC pro SP). Vzdělávají se podle plánu pedagogické podpory.

### 2. ÚROVEŇ

Sem patří:

- Žáci s onemocněními trvajících déle než šest měsíců, jako jsou chronické otitidy, tinnitus, Meniérova nemoc, degenerativní a cévní onemocnění.
- Žáci s lehkou nedoslýchavostí, kteří nepotřebují sluchadla, ale mají trvalé potíže ve zhoršených poslechových podmínkách, přeslýchají a zaměňují zvukově podobná slova.
- Žáci se středně těžkou nebo těžkou nedoslýchavostí kompenzovanou sluchadly nebo kochleárním implantátem. Mají potíže s diferenciací párových hlásek, záměnami zvukově podobných slov, menší slovní zásobou a vadou výslovnosti. Podpůrná opatření jsou doporučována SPC po odborném vyšetření a vzdělávají se podle individuálního vzdělávacího plánu (IVP).

### 3. ÚROVEŇ

Do této úrovně spadají:

- Žáci se středně těžkou nedoslýchavostí a výrazným zhoršením sluchového vnímání.
- Žáci s těžší sluchovou vadou nebo kochleárním implantátem, jejichž vada je částečně kompenzována.
- Žáci s dalším postižením, kde obě postižení jsou lehká nebo jedno je lehké a druhé středně těžké. Tato skupina má závažné potíže ve sluchovém vnímání, časté přeslechy, omezenou slovní zásobu, dlouhodobou dyslalie a obtíže při výuce cizích jazyků a čtení s porozuměním. Vzdělávají se podle IVP a mohou mít podporu asistenta pedagoga.

4. ÚROVEŇ vyžaduje výraznou podporu a zahrnuje:

- Žáky s těžkou sluchovou vadou.
- Žáky s dalším postižením, kde obě postižení jsou středně těžká nebo jedno je těžké a druhé středně těžké. Mají výrazné potíže ve sluchovém vnímání, jsou závislí na odezírání a často komunikují českým znakovým jazykem. Potřebují výuku prostřednictvím znakového jazyka a podporu ŠPZ, vzdělávají se podle IVP s možnou podporou asistenta pedagoga, tlumočnicka znakového jazyka, druhého učitele nebo přepisovatele.

5. ÚROVEŇ

Tato úroveň je pro žáky s nejvyššími potřebami podpory, u nichž předchozí opatření selhala:

- Žáci s těžkou sluchovou vadou nebo hluchotou a dalším těžkým postižením. Komunikují převážně českým znakovým jazykem nebo alternativním komunikačním systémem. Mají problémy s čtením s porozuměním, omezenou pojmovou zásobou a výrazné obtíže ve výuce cizích jazyků. Potřebují podporu ŠPZ a vzdělávají se podle IVP s podporou pedagogických pracovníků nebo tlumočnicků znakového jazyka po celou dobu pobytu ve škole. Výuka může začít již v předškolním věku a pokračovat i na střední škole.

Podmínky pro studium neslyšících na vysokých školách se mohou lišit podle konkrétního studijního programu a školy. Obecně platí, že neslyšící mohou studovat jakýkoli obor na jakékoli škole, pokud splní přijímací kritéria a zvládnou komunikaci s vyučujícími a spolužáky. Některé školy mohou poskytovat speciální podporu, jako je tlumočení do českého znakového jazyka, písemný záznam přednášek nebo individuální konzultace.



V České republice existují dva studijní programy, které jsou založeny s ohledem na neslyšící studenty. Na JAMU v Brně jsou to studijní programy Divadlo a výchova pro Neslyšící a Výchovná dramatika Neslyšících a Jazyky a komunikace neslyšících na Filozofické fakultě UK v Praze. Tyto programy jsou určeny jak slyšícím, tak neslyšícím uchazečům, kteří mají zájem o kulturu, jazyk a vzdělávání neslyšících. Příjímání zkoušky se skládají z písemného testu a praktické zkoušky zaměřené na znalosti a dovednosti v oblasti divadelnictví, pedagogiky, psychologie, českého jazyka a českého znakového jazyka.

## **Příloha 2**

Rozhovor s Tomášem Pazderou a Terezou Kmochovou:

<https://radiozurnal.rozhlas.cz/dva-sportovci-a-sest-zlatych-medaili-tereza-kmochova-s-tomasem-pazderou-zazarili-6208896>