Sportovní aktivity dětí s těžkým zrakovým postižením

I děti se zrakovým postižením (slabozraké, se zbytky zraku i zcela nevidomé) mohou sportovat a také sportují. Mají z toho úplně stejný užitek a radost, jako děti zdravé. Jen je třeba znát odlišné metodické postupy a vycházet ze zdravotního stavu dítěte. Tento metodický materiál si neklade za cíl shrnout všechny sporty a jejich pravidla, způsoby hodnocení výsledků apod.

Cílem je spíše seznámit především rodiče a učitele dětí vzdělávaných v integraci se sportovními aktivitami, které jsou náplní hodin tělesné výchovy i volného času dětí ze Školy Jaroslava Ježka, školy určené právě dětem se zrakovým postižením.

Zrakově postižení mohou pěstovat různé sporty s menšími či většími úpravami. Tento výčet uvádím jen pro představu, jakými sporty se mohou zrakově postižení zabývat. My si však přiblížíme jen některé sporty, především zaměřené na děti.

Paralympijské sporty
Atletika
Cyklistika
Futsall
Goalball
Judo
Lyžování - alpské
Lyžování - běžecké
Plavání

Neparalympijské sporty
Bowling
Kuželky
Lukostřelba
Showdown
Silový trojboj
Šachy
Turistika
Zvuková střelba

Tělesná výchova má pro těžce zrakově postižené děti do jisté míry větší význam než pro děti zdravé, které se většinou rády spontánně pohybují a jen málokteré z nich nikdy žádný sport nezaujal. Oproti tomu těžce zrakově postižené dítě má většinou od raného dětství opožděný motorický vývoj z důvodu nedostatku zrakových podnětů. Proto je třeba cíleně vyvolávat o pohyb zájem a speciálními postupy dovést dítě k přirozené radosti z pohybu.

od útlého věku vedeme děti k bezpečným pohybovým aktivitám

Hlavní zásady při tělesné výchově dětí se zrakovým postižením

-zaměřit se na rozvoj nedostatečné koordinace pohybů, plynulost pohybu, využívat hmatový názor

při nácviku určitého cviku se postavíme za dítě a pohyb provádíme spolu sním

-dbát na správné držení těla a hlavy (děti mají tendenci držet hlavu nepřirozeně skloněnou

-vyvarovat se akrobatickým cvikům, kotoulům, na lavičkách nesjíždět hlavou dolů, ne tvrdé doskoky (je třeba znát omezení pro TV, které stanoví pro každé dítě lékař)

Atletika

Nácvik jednotlivých disciplín je třeba rozfázovat do jednotlivých kroků a trpělivě nacvičovat jednotlivé pohyby (pohyb provádíme s dítětem, umožníme mu, aby si hmatově na našem těle ověřilo správnost prováděného cviku)

Metodika nácviku běhu

1. Výběr rovného terénu bez překážek
2. Nácvik chůze vpřed bez vybočování do stran (spojeno s výukou chůze s dlouhou bílou holí)
3. Nácvik pohybů nohou i paží provádíme nejprve na místě
   - vázaný běh na místě (liftink), chodidla se neustále dotýkají podložky, nevidomý se drží traséra za boky, tím pochopí rytmus běhu
   - běh na místě s vysokým zvedáním kolen (skipink), po zvládnutí pohyb vpřed
   - zakopávání vzad (paty se mohou dotknout hýždí)
   - předkopávání vpřed s propnutými koleny

4. Trasér a) běží vedle zrakově postiženého, ruce obou jsou spojeny gumou nebo provázkem
   b) couvá před ním, je zvukově označen např. chrastítkem, nebo navádí hlasem

Běh

ruce traséra a nevidomé běžkyně jsou spojeny gumou

děti slabozraké a děti se zbytky zraku mohou běhat samostatně, je však nutné, aby se předem dobře seznámily s tratí

samozřejmá je učitelova znalost oční diagnózy a omezení z ní vyplývající

děti musí být stále pod dohledem

Metodika nácviku skoku dalekého

Skok daleký je jednou z nejobtížnějších disciplín pro sportovce s těžkým zrakovým postižením. Nacvičuje se až po zvládnutí techniky běhu.

důležité je uvědomit si směr běhu

při nácviku je možné držení za ruku

v další fázi je možné navádění hlasem, žákyně běží samostatně

zvlášť důležité je zdůraznit místo odrazu

Trénink další atletické disciplíny – hod oštěpem

Cyklistika

I lidé s těžkým zrakovým postižením se mohou věnovat cyklistice. Se samostatnou jízdou na dětských dopravních prostředcích se děti ze Školy Jaroslava Ježka seznamují ve škole v přírodě už od mateřské školy.

Starší děti se seznamují s jízdou na tandemovém kole. Této disciplíně se později mohou věnovat i závodně.

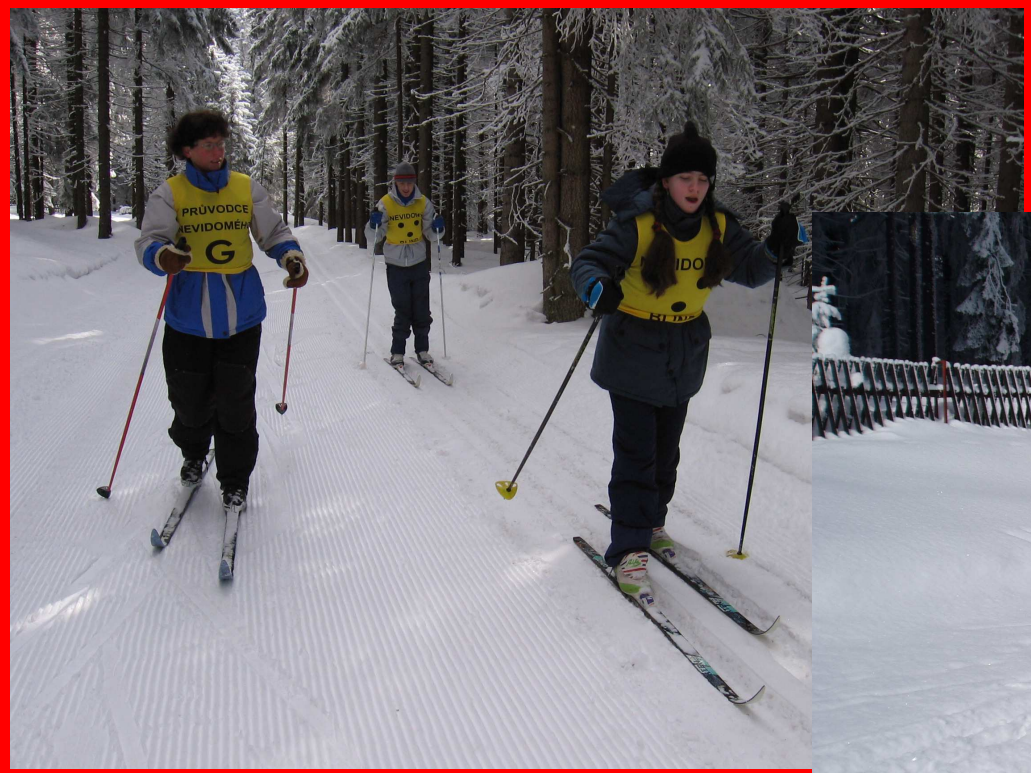
Lyžování

Běžecké lyžování – při nácviku lyžování úplných začátečníků je třeba je nechat vše důkladně „osahat“. Začínáme nácvikem nazouvání a připínání lyžařských bot k lyžím, pokračujeme volným pohybem v zabezpečeném terénu, aby si děti zvykly na pocit lyží na noze, učíme je zapíchnout hůlky ke špičkám bot, držet rovnováhu, přenášet váhu těla na místě vpřed, vzad, z nohy na nohu, podřep, dřep, obraty o 90°, úkroky do strany tak, aby lyže byly rovnoběžné atd.

Děti ze Školy J. Ježka
na lyžařském výcviku

Na každého nevidomého žáka nebo žáka se zbytky zraku připadá jeden instruktor lyžování. Je to nutné jak z hlediska bezpečnosti, tak z hlediska individuálního přístupu při výuce lyžování.

Další fáze nácviku je tzv. chůze sunem – suneme lyže v dobré lyžařské stopě bez zvedání nohou, hůlky zapichujeme před botami do sněhu. Poté přecházíme na nácvik odrazu na rovině bez hůlek, následuje nácvik chůze skluzem – přenesení váhy na přední lyži. Je třeba zdůraznit, že paže s hůlkami se musí pohybovat těsně podél těla. Důležité je neustále udržovat slovní kontakt s dítětem, aby neztrácelo jistotu a cítilo se bezpečně.



Sjezdové lyžování - začíná se dlouhými pomalými sjezdy spolu s instruktorem, který slovně instruuje o nerovnostech terénu, o technice jízdy apod. Důležitý je také nácvik brzdění – jízdy pluhem (je možné kolena přitisknout k sobě), zatáčení (přenesení váhy na jednu lyži). Pod svah je možné umístit zvukový majáček, který udává směr a cíl jízdy.

Plavání

Některé zásady metodiky plavání těžce zrakově postižených

-U zrakově postižených nelze vytvářet pohybovou představu verbálně, např.: „natáhni ruku…“, „zaber stranou…“ apod., ani ukázkou.
Představu lze vytvářet pouze kontaktně, vedeným pohybem (u částečných postižení lze využít i ukázku a pokyn).

-V počátcích výuky je vhodnější zařazovat kontaktní cvičení u stěny bazénu (plavec získává jistotu návratu do výchozí polohy)

-Vždy se před zahájením výuky seznámíme s aktuálním zdravotním stavem plavce a kontraindikacemi, které mohou významně ovlivnit výběr vhodných cvičení.
Např. při zvýšeném nitroočním tlaku nelze zařadit skoky, ani hlubší zanořování.

-Po překonání počátečních obav z neznámého prostředí zahajujeme cvičeními ke zvládnutí vodního prostředí. Jsou to např.:
Bezpečný vstup do vody – nacvičit příchod ke dráze, nebo ke schůdkům.
Ve stoji pohyb paží s různým nastavením dlaní např.: osmičky, lopatky, mlýnek, boxing, praní prádla apod.).
Cvičení pro snášení vody na obličeji.

-Navazujeme cvičeními s prvky plaveckého dýchání jako je foukání do kaše, chlazení polévky, bublání do dlaní a postupně zařazujeme zanořování obličejové části a střídání nádechu s výdechem v několika opakováních. Jedná se o rozhodující cvičení pro nácvik prvního plaveckého způsobu. Je nutné naučit plavce řídit dýchání, t.j. zadržení dechu, nádech ústy nad hladinou a prodloužený (řízený) výdech pod hladinou.

-Po zvládnutí uvedených dovedností a získání jistoty ve vodním prostředí navazujeme polohováním. Nacvičujeme obě základní plavecké polohy na prsou a na znak. U dětí je vhodné zařadit před polohováním hravé formy nácviku, jako jsou hříbeček, medůza, hvězdice a to i se změnami výchozích poloh.

-Možná cvičení pro nácvik plaveckých poloh:
Úchop za okraj bazénu v poloze na prsou, položení hlavy se zadržením dechu a krátkou výdrží. Pro snadnější udržení polohy je vhodná dopomoc paží pod tělem.
Stejné cvičení s opakovaným dýcháním, později bez dopomoci.
Zaujetí znakové polohy „na ruce" v připažení a ve vzpažení.
Statická znaková poloha bez dopomoci ve vzpažení.
Nácvik obou plaveckých poloh po odrazu od stěny bazénu, bez dalšího lokomočního pohybu. Prvními lokomočními pohyby, navazujícími na zvládnutí plaveckých poloh jsou pohyby dolních končetin, prsový záběr, kraulové a znakové nohy. Pro vytvoření správné představy zahajujeme nácvik v sedě na vyvýšené podložce a to vedeným pohybem. Stejné cvičení provedeme na okraji bazénu, chodidla jsou již ve styku s hladinou.

-Dále nacvičujeme pohyb dolních končetin již ve vodě s úchopem za okraj bazénu. Velmi brzy vyžadujeme korektní zaujetí plavecké polohy, tedy s hlavou v prodloužení trupu.

-Po zvládnutí pohybu dolních končetin přecházíme k nácviku dolních končetin ve splývavé poloze s plaveckou deskou a poté ve splývavé poloze bez desky. Cvičení provádíme v bezdeší.

-Představu o pohybu horních končetin vytváříme nejprve ve stoji přímým vedením pohybu. Pro ucelenou představu o vzájemném postavení jednotlivých segmentů těla lze přistoupit k plavci do celkového těsného kontaktu a pohyb vést ve všech prostorových souvislostech.

-Další nácvik pohybu horních končetin provádíme ve stoji s úchopem jedné paže za okraj bazénu. Nacvičujeme tak pohyb pravé a levé paže samostatně bez vzájemné součinnosti. Cílem tohoto cvičení je precizovat průběh pohybu bez dalších rušivých prvků.

–Po vytvoření představy správného pohybu provádíme nácvik ve splývavé poloze s jednou paží na malé plavecké desce. Pohyb tak vedeme jednostranně a paže střídáme. Cvičení lze provádět pouze horními končetinami, nebo se současným pohybem dolních končetin.

-I při nácviku činnosti horních končetin dbáme na včasné připojení dýchacích pohybů a vytváříme tak základ pro zvládnutí celkové souhry.
Nácvik souhry je u zrakově postižených plavců nejsložitějším úkolem, neboť probíhá současně několik součinnostních pohybů, jejichž vzájemná koordinace je podmínkou vlastní plavecké lokomoce. Časoprostorový průběh činnosti bez zrakové kontroly je značně obtížný a drobné odlišnosti v technice jednotlivých plaveckých způsobů bývají dlouho fixovány a odstraňují se velmi těžko.
-Při nácviku souhry je nutná kontaktní dopomoc k eliminaci možných negativních situací. Každou chybu ve správném provedení je nutné korigovat ihned, abychom předešli její trvalé fixaci. Důraz klademe u všech nacvičovaných plaveckých způsobů na správné plavecké dýchání a jeho provedení v celé souhře.
-Při pohybu v bazénu je nutné zajistit ze strany vyučujícího (trenéra) trvalý zrakový i verbální kontakt. Při vedení „z vody" by pohyb vyučujícího neměl negativně ovlivňovat způsob provedení zadaného úkolu. Proto je vhodné pohybovat se od zrakově postiženého plavce vpředu a mírně stranou (vlnění hladiny). Při plavání v plaveckých drahách je vhodné pohybovat se v sousední dráze.
-Po zvládnutí základní techniky je možné řídit výuku bezkontaktně, ale pouze po získání jistoty pohybu ve vodním prostředí (náhlé reakce, úlek, překážky apod.).

-Plavec se zrakovým postižením se při standardní rychlosti naučí poměrně přesně najíždět k obrátkovým stěnám. Vyučující ale musí mít tuto situaci stále pod kontrolou. Při plavání na výkon se parametry plaveckého kroku mění a nelze se spoléhat na „vypočítané" najetí na obrátku. Proto i závodní pravidla připouštějí v kategoriích B1 a B2 kontaktní dopomoc ze břehu pro bezpečné provedení obrátky, nebo dohmatu. Tuto činnost zajišťuje tzv. „tapper".

-Pro zajištění bezpečného pobytu zrakově postiženého na bazénu je nutné zajistit asistenci od příchodu do prostoru šatnové recepce, přes pobyt v šatnách, sprchách, odchodech na WC, až do opětovného odchodu, či předání vodiči.

-Snažíme se, aby z pobytu na bazénu i z vlastní činnosti ve vodě vznikaly pozitivní prožitky. Jen tak přijde zrakově postižený plavec opět se snahou se dále zdokonalovat a postupně přejít až ke sportovnímu plavání zrakově postižených. (podle K. Kovařovice)

3
4
4
5
6
6

Goalball

Goalball hrají dvě tříčlenná družstva. Každé družstvo má k dispozici další tři náhradníky. Hraje se na podlaze tělocvičny obdélníkového tvaru, která je středovou čarou rozdělena na dvě poloviny. Branky jsou postaveny na zadních stranách. Ke hře se používá ozvučený míč. Smyslem hry je dokutálet míč za soupeřovu brankovou čáru, zatímco druhé družstvo se tomu naopak snaží zabránit.

Goalballový míč má hmotnost 1250 g a je ozvučený. Jeho obvod je asi 0.76 m. Míč má osm otvorů, každý o průměru 0.01 m. Je vyroben z gumy.

Všichni hráči nacházející se na hrací ploše musí mít nasazeny klapky z důvodu různých zrakových možností jednotlivých hráčů.

(podle webových stránek SONS)

Lukostřelba

Jiří Mojžíšek vyvinul metodu míření, díky které je schopen zcela samostatně realizovat střelbu, bez pomoci vidícího a mířit zároveň přesněji. Nová metoda míření, která by mohla přispět k rozšíření zájmu nevidomých o lukostřelbu byla vyvinuta a prakticky ověřena v České republice.

Její princip spočívá v přímém spojení dolního okraje terčovnice s velmi jednoduchými mířidly na luku střelce nylonovým vláknem. Skutečnost, že mířidla jsou součástí luku poskytuje nevidomému střelci velkou volnost pohybu celého těla, takže způsob míření se výrazně přibližuje míření lukostřelců vidících. Mířidla jsou konstruována tak, že při konkrétním míření střelec využívá citlivosti konečků prstů stejně jako při čtení braillova písma.

Funkce napnutého vlákna neusnadňuje mechanicky vlastní míření, ale je obdobou užití kamery nebo zařízení pro vysílání elektromagnetického nebo světelného signálu mezi střelcem a terčem. samozřejmě s nesrovnatelně nižšími finančními náklady.

Mechanické spojení luku a terče využívá vlastně podobného principu, jaký se
užívá běžně v atletice při spojení běžce a jeho traséra.

Po přibližně devítiměsíční zkušenosti dává tato metoda velmi slibné výsledky.

(převzato z webových stránek SONS)

Turistika

Turistika je pro děti se zrakovým postižením velmi přínosná sportovní aktivita, která přispívá nejen k rozvoji tělesné zdatnosti, ale je také velmi důležitá pro navazování nových kamarádství a vyzkoušení vlastních scopností při hrách a soutěžích. Při Škole Jaroslava Ježka pracuje velmi úspěšně Tyfloturistický oddíl, který pořádá během školního roku mnoho výletů a setkání, o prázdninách pak pořádá tábory pro děti se zrakovým postižením nejen pro děti školní, ale i pro děti, které jsou integrovány v běžných školách. Turistika je také součástí škol v přírodě, které jsou součástí každého školního roku ve Škole J. Ježka.

Některé další sportovní aktivity dětí ze Školy J. Ježka

lezecká stěna v tělocvičně

na raftu na Vltavě

kobercák je nová hra ve Škole J. Ježka
- míč se nesmí dostat mimo koberec

Sportovní hry pro zrakově postižené

Vyvrcholením sportovních aktivit celého školního roku jsou sportovní hry pro zrakově postižené, které vždy pořádá jedna ze škol v České republice, která je určena právě dětem se zrakovým postižením. Jde vždy o napínavé klání mezi družstvy jednotlivých škol.

A úplně nakonec

veliká a zasloužená radost z medailí!!!

Použité materiály, literatura a kontakty:

webové stránky Tyfloturistického oddílu při Škole J. Ježka
www.tyfloturistak.info

webové stránky Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých ČR
www.sons.cz

webové stránky Školy J. Ježka
www.skolajj.cz

e-mailová adresa Jiřího Mojžíška (lukostřelba)
mojza@quick.cz

Čermák, K. Král, T. Úprava didaktiky školní atletiky pro zrakově postižené. UK 1997

Kovařovic, K. Didaktické problémy plavecké výuky u osob s vadami zraku. UP 2006

Vachule, R. Janečka, Z. a kol. Sport a rekreační aktivity zdravotně postižených dětí ARPZPD 1998