

Sport pro nevidomé

Blanka Hanzlová
Irena Diatelová

Počátky sportu handicapovaných



- po 2. sv. válce - na vozíčku zůstalo spousta vojáků, mnozí z nich si přáli sportovat i přes svůj handicap

Speciální sporty pro nevidomé

- Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců ČSZP
- více než 1900 členů sportujících na výkonnostní úrovni
- tři soutěžní kategorie: úplná slepota, praktická slepota, schopnost samostatné orientace a pohybu na speciálně zabezpečeném a upraveném stanovišti

- Showdown
- Cyklistika na tandemových kolech
- Goalball
- Tandem snowboard
- Zvuková střelba
- Lukostřelba pro nevidomé
- Futsal pro nevidomé

Paralympijské hry

- sportovní událost pro handicapované sportovce
- první v roce 1960 v Římě
- jednou za 4 roky (po olympijských hrách)
- 2008 paralympijské hry 13. v pořadí
(Češi celkem získali 27 medailí)



Atletika

- vzdálenosti od 60 m po marathón
- doprovodný běžec - trasér, pomáhá při orientaci zvukovými signály, slovním doprovodem nebo smyčkou spojující jejich ruce



Atletika

- skok do dálky i do výšky za asistence naváděče
- vrhačské disciplíny - nutno přivést nevidomého do vrhačského sektoru a ukázat směr



Boccia [boča]



- obdoba petangu
- 1-3 v týmu
- kožené míče
- v tělocvičnách, na kurtech
- cíl: hodit míč co nejbliž k cílovému míčku neboli „jacku“

Bowling



- klasická dráha
- zvýšené mantinely
- rozdělení dle postižení zraku

Goalball



- kolektivní míčový sport pro dvě tříčlenná družstva
- dvě devítimetrové branky
- hráči sedí na zemi
- cílem je dopravit chrastící míč do soupeřovy branky
- družstva se střídají v posílání míče
- <http://www.youtube.com/watch?v=-MLbC3er2Fc>

Cyklistika

- tandemová kola
- pilot vidící
- nejméně 5 km



Futsal

- vychází z tradičního futsalu
- dvě čtyřčlenná družstva + tréner a navigátor
- brankář je vidomý a naviguje spoluhráče v obranné třetině
- trenér naviguje hráče uprostřed hřiště
- navigátor je za brankou soupeře, navádí v útočné třetině
- pravidlo **Voy** - toto slovo musí říct hráč vždy, když se pohybuje k míči



Judo

- je paralympijským sportem pouze pro nevidící sportovce
- cílem je překonat a imobilizovat protivníka
- zlepšuje prostorovou orientaci
- časem se rozvinulo až na soutěžní úroveň



Lukostřelba

- standardní luk
- pro míření vidící navigátor
- v ČR vyvinuta nová metoda míření - Jiří Mojžíšek
- spojení okraje terčovnice s jednoduchými mířidly na luku
- o směru míření je střelec informován třemi tóny
- http://www.youtube.com/watch?v=l55xLiXJ3x0&feature=player_embedded#!



Lyžování sjezdové



- svahy, kde je méně lidí
- trasér - jede před nevidomým a navádí ho po trati (nutná souhra při vyšší rychlosti)
- slepí jedou po zvuku
- zabudované vysílačky v helmách
- slalom, obří slalom, superobří slalom a sjezd

Lyžování běžecké



- trasér (může být i vzadu - kontrola nevidomého)
- následování stopy traséra
- orientace podle zvuku běžek traséra, pokynů
- trasér upozorňuje na změnu terénu nebo překážky (větve)

Paradrezura

- Jízda na koni pro nevidomé
- Podmínkou je zdravotní stav, který umožňuje samostatné vedení koně
- pro beznohé a bezruké (manipulace otěžemi - ústy)



Plavání

- s průvodcem i bez (navigace)
- neslyšící - lepší orientace v prostoru
- rozvíjení schopnosti citu pro rovnováhu
- podporuje správný pohybový vzor



Showdown

- aplikovaný stolní tenis
- dva až čtyři hráči
- dvě branky
- chrastící míč s olovenými kuličkami
- dřevěné nebo laminátové pátky
- deska ohraničená mantinely
- uprostřed nad mantinely středová deska



Tandem snowboard

- speciální snowboard
- instuktor stojí první, žák druhý
- žák se nechává vést instruktorovými pohyby
- http://www.youtube.com/watch?v=1_taCntslzE



Šachy

- šachovnice s otvory, do kterých jsou zasouvány figury s kolíky
- šachová anotace: sloupce se hlásí celými jmény: Anna, Bela, Cyril, David, Eva, Felix, Gustav, Hektor
- speciální šachové hodiny - soutěžící si může sám kontrolovat čas
- pravidla shodné s pravidly vidomých -> nevidomí můžou hrát po celém světě



Tyfloturistka

- tyflos = slepý
- tyfloturistické oddíly - turistika, letní tábory, lyžařské výcviky, raft, horolezectví
- při škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené
- * 1998 jako občanské sdružení
- shání dobrovolníky



Vzpírání

- pro soutěžící od čtrnácti let
- dřep, benchpress (tlak na lavici), mrtvý tah
- kategorie dle pohlaví, hmotnosti a věku
- každý má tři pokusy



Zvuková střelba

- speciálně upravená pistole s laserovým paprskem
- ozvučený terč
- čím vyšší tón terč vydává, tím blíže je středu laserový paprsek pistole
- střelba ze vzduchové pušky
- 60 ran vstoje, 60 ran vleže
- simulovaná střelba z pistole - pouze v ČR



Úspěchy našich sportovců

Od roku 1992 jsou zrakově postižení sportovci držiteli těchto medailí:

- Paralympijského zlata, stříbra i bronzu v atletice a ve sjezdovém lyžování
- Olympijského šachového zlata, světového zlata, stříbra i bronzu v atletice, v silovém trojboji, ve sjezdovém lyžování a v plavání
- Evropského zlata, stříbra i bronzu v běžeckém lyžování, ve sjezdovém lyžování, v kuželkách, v goalballu a v tandemové cyklistice.

Zdroje

<http://maturita.cz/referaty/referat.asp?id=1276>

<http://cs.wikipedia.org>

<http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>

<http://blindarchery.wz.cz/>

<http://martinadamek.cz/>

<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php>

Děkujeme za pozornost!

