

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Specifika tréninku u dětí s ADHD ve vodním slalomu

Trenérská práce

Vypracoval: Filip Jančar

30. 1. 2024

Obsah

1.	Úvod.....	4
2.	Teoretická východiska.....	5
2.1.	Co je to ADHD?	5
2.2.	Příčiny vzniku ADHD	6
2.3.	Doporučená léčba	7
2.4.	Důležité aspekty práce s dětmi s ADHD	8
2.5.	Didaktika a děti s ADHD.....	10
2.6.	Děti s ADHD a prostředí	11
2.7.	Impulsivita a seberegulace.....	12
2.8.	Sport a tělesná výchova dětí s ADHD	14
3.	Cíle práce	15
4.	Metody práce.....	15
4.1.	Sběr a analýza dat.....	15
5.	Výsledky a diskuse.....	16
5.1.	Dítě č.1	16
5.2.	Dítě č.2	18
5.3.	Můj pohled jako trenéra	20
5.4.	Pedagogicko-didaktická doporučení pro praxi ve vodním slalomu.....	23
5.4.1.	Relevantní faktory vodního slalomu u dětí s ADHD	24
5.4.2.	Délka tréninku a závodu u dětí s ADHD	25
5.4.3.	Přestávky v tréninku	26

5.4.4.	Soustředění se na jízdu	27
5.4.5.	Chyba na trati, trestný dotyk.....	28
5.4.6.	Frekvence sportovní aktivity potřebná k pocíťování výhod.....	28
5.4.7.	Vhodná cvičení ve vodním slalomu pro děti s ADHD	29
6.	Závěr	30
	Použitá literatura.....	31

1. Úvod

Hyperaktivita dětí neboli porucha pozornosti (ADHD) je jednou z nejčastěji diagnostikovaných neurovývojových poruch u dětí. Projevuje se především obtížemi s udržení pozornosti, impulzivitou, neklidem a hyperaktivitou. Tyto příznaky mohou silně ovlivnit schopnost dítěte úspěšně se zapojit do různých aktivit, včetně sportu. Stále více výzkumných studií ukazuje, že řízená fyzická aktivita (jako je například sport), může mít velmi dobrý vliv na děti s ADHD. Proto je vhodné se daleko více zaměřit na to, jak lze sportovní tréninky co nejlépe přizpůsobit potřebám těchto dětí. Pro trenéry je v mnoha případech obtížné rozpoznat, zda se v konkrétních případech jedná o dítě nevychované, nebo „pouze“ hyperaktivní s ADHD, které lze správným vedením dovést k dobrým sportovním i studijním výsledkům, pravidelnosti a soustředěnosti.

Zaměřil jsem se na tuto skutečnost i proto, že se ve své trenérské praxi s takovými dětmi setkávám. Vodní slalom na divoké vodě je sport, který vyžaduje jak komplexní fyzické dovednosti, tak mentální soustředění a strategické plánování. Vzhledem ke shora řečenému by se mohlo zdát, že vodní slalom je pro děti s ADHD náročný. Vzhledem ke komplexnosti, kterou vodní slalom vyžaduje, však poskytuje jedinečnou příležitost, jak mohou děti s ADHD rozvíjet schopnost soustředění, impulzivní kontroly a strategického myšlení a celkově tak zlepšit svou situaci v souvislosti s touto vývojovou vadou. Na základě bohatých zkušeností s prací s dětmi s ADHD v základním školství a na základě zkušenosti s trénováním dětí s ADHD ve vodním slalomu nastíním v následujícím textu metody, jak lze trénink vodního slalomu přizpůsobit, aby vyhovoval náročným potřebám a výzvám, které ADHD představuje. Pozornost věnuji také definici přínosů, které může trénink právě vodního slalomu pro tyto děti představovat. Hlavním cílem práce je stanovit doporučení a strategie pro trenéry a rodiče, které by pomohly maximalizovat účinnost a pozitivní dopad tréninku tohoto náročného sportu pro děti s ADHD.

Motivace k této práci vychází z mé silné sportovní angažovanosti jak ve sportu, tak i pedagogice, a jeho zájmu o metodologický přístup k modernímu vyučování. Vědomí, že tato témata mohou být do sebe zakomponována a skloubena v podobě studie, která se zaměřuje na výzkum a analýzu specifických výzev, s nimiž se potýkají děti s ADHD v kontextu sportovního výkonu, nabízí výzvu a potenciálně významnou příležitost. Má osobní zkušenost, jak sport může hrát klíčovou roli v životě jedince, a to jak

v případech, kdy se sportovci potýkají s neurovývojovými poruchami, tak v případech, kdy sport slouží jako zdroj seberealizace, disciplína a radost. Jako pedagog jsem si vědom významu efektivních výukových strategií a technik, které mohou značně přispět k úspěšnému zvládnutí výzev, s nimiž se jedinci s neurovývojovými poruchami setkávají. Kromě toho rozpoznávám potřebu hlubšího pochopení specifických potřeb a možností dětí s ADHD v kontextu sportovního výkonu. Věřím, že tato práce může přinést užitečné poznatky pro trenéry, učitele a rodiče, kteří se snaží podporovat děti s ADHD ve sportu.

2. Teoretická východiska

V této kapitole rozebírám základní obecnou teorii, ze které ve své práci a svém trenérském přístupu vycházím.

2.1. Co je to ADHD?

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder), česky známé jako porucha pozornosti a hyperaktivita, je neurovývojová porucha, která se obvykle projevuje v dětství a trvá i v dospělosti. Je charakterizována problémy s pozorností, hyperaktivitou a impulivitou. Tato porucha ovlivňuje klíčové oblasti fungování jednotlivce, včetně školy, práce, mezilidských vztahů a obecného každodenního života. **(Závěrková M. 2016)**

Hlavními příznaky ADHD jsou: (Uhlíř J. , 2020)

1. **Porucha pozornosti:** Jedná se o obtíže s udržení pozornosti, nedostatečnou schopností soustředit se na úkoly, nedbalejší chování, neschopností organizace a plánování, sníženou schopností naslouchat nebo splnit pokyny.
2. **Hyperaktivita:** Projevuje se nadměrnou motorickou aktivitou, neklidem, neposedností, častým pohybem rukou nebo nohou, neustálým vstáváním z místa, obtížemi s potlačením pohybu v nevhodných situacích.
3. **Impulzivita:** Vyjadřuje se impulzivními reakcemi, nedostatečnou schopností čekat na svůj řad, špatným ovládnutím emocí, pronikavým projevem, obtížemi s ovládnutím impulzivního chování.

ADHD může mít negativní dopad na různé oblasti života jednotlivce, jako je vzdělávání, zaměstnání, osobní vztahy a sebevědomí. Nicméně, s vhodnou podporou a léčbou mohou jednotlivci s ADHD dosáhnout úspěchu a vytvořit si plnohodnotný život.

2.2. Příčiny vzniku ADHD

Přesná příčina ADHD není zcela známa, ale vědci se domnívají, že je způsobena kombinací genetických, neurobiologických a environmentálních faktorů. Léčba ADHD zahrnuje kombinaci farmakoterapie, behaviorální terapie a podpůrných opatření jako jsou změny životního stylu a vzdělávací intervence. Každý případ ADHD je individuální, a proto je důležité, aby diagnóza a léčba byly přizpůsobeny potřebám konkrétní osoby.

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) je neurobiologická porucha, která postihuje především děti, ale může se projevovat i v dospělosti. Z neurobiologického hlediska se ADHD vztahuje k dysfunkci určitých oblastí mozku a poruše neurotransmisního systému. **(Goetz , Uhlíková , 2011)**

Existuje několik neurobiologických aspektů spojených s ADHD. Jedním z nich je dysfunkce dopaminového systému. Dopamin je neurotransmitter, který hraje důležitou roli při regulaci pozornosti, motivace a odměny. Lidé s ADHD mají často sníženou hladinu dopaminu nebo dysfunkci receptorů pro dopamin, což může ovlivnit jejich schopnost soustředit se a regulovat impulzivní chování.

Dalším důležitým aspektem je spojení frontálních mozkových oblastí, zejména prefrontální kůry, s ADHD. Tato část mozku je zodpovědná za vyšší kognitivní funkce, plánování, organizaci a inhibici chování. U jedinců s ADHD dochází k poruše spojení mezi prefrontální kůrou a jinými oblastmi mozku, což může vést k obtížím s kontrolováním impulzů, regulací emocí a plánováním. **(Uta Reimann-Höhn, 2018)**

Některé studie také naznačují, že u osob s ADHD může být snížena aktivita mozkového spojení nazývaného "default mode network" (sít' výchozího režimu). Tato síť je spojena s introspekci, sebezpozorováním a vnitřním přemítáním. Porucha této sítě může vysvětlovat obtíže s udržováním pozornosti a časté myšlenkové bloudění u lidí s ADHD.

Genetické faktory také hrají roli v rozvoji ADHD. Studie ukazují, že existuje významná genetická složka a že dědičnost přispívá k výskytu poruchy. Konkrétní genetické

varianty se podílejí na regulaci neurotransmiterů a vývoji mozkových oblastí spojených s ADHD.

Je však důležité si uvědomit, že ADHD je komplexní porucha a neurobiologické faktory jsou pouze jedním z aspektů. Sociální, psychologické a environmentální faktory také hrají významnou roli. Celkově lze říci, že porucha ADHD je způsobena kombinací genetických, neurobiologických a environmentálních faktorů, které ovlivňují vývoj mozku a jeho funkci.

2.3. Doporučená léčba

Léčba ADHD je obvykle multidisciplinární a zahrnuje kombinaci lékařského, psychologického a behaviorálního přístupu. Následující jsou běžné metody léčby ADHD (Baxa M. , 2014)

1. **Stimulační léky:** Stimulační léky, jako jsou metylfenidát (např. Ritalin) a amfetaminy (např. Adderall), jsou často předepisovány k léčbě ADHD. Tyto léky pomáhají zvýšit hladinu dopaminu v mozku, což může zlepšit pozornost, kontrolu impulzů a hyperaktivitu. Je důležité, aby stimulační léky byly předepisovány a správně sledovány lékařem, protože mají některá rizika a vedlejší účinky.
2. **Nestimulační léky:** V případech, kdy stimulační léky nejsou vhodné nebo dobře tolerovány, mohou být předepsány nestimulační léky. Například atomoxetin (Strattera) je neselektivní inhibitor zpětného vychytávání noradrenalinu a může pomoci zlepšit pozornost a kontrolu impulzů.
3. **Psychoterapie:** Psychoterapie, jako je kognitivně-behaviorální terapie (CBT), může být užitečná jako doplněk léčby léky. CBT se zaměřuje na rozvoj dovedností řízení chování, zlepšení organizace a plánování, sociálních dovedností a zvládání emocí.
4. **Rodinná terapie:** Rodinná terapie může pomoci rodině lépe porozumět ADHD a naučit se strategie, jak podporovat a řešit obtíže spojené s poruchou.
5. **Podpora ve škole:** Spolupráce se školou je pro děti s ADHD velmi důležitá. Individuální vzdělávací plány (IEP) nebo plány podpory chování (BSP) mohou být vypracovány, aby se poskytla specifická podpora a úpravy ve školním prostředí, aby se zvýšila školní úspěšnost dětí s ADHD.

6. **Úpravy životního stylu:** Zdravé životní návyky, jako je pravidelný spánek, vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita, mohou mít pozitivní vliv na symptomy ADHD.

Je důležité si uvědomit, že léčba ADHD je individuální a může se lišit u každého jednotlivce. Spolupráce mezi lékařem, psychologem, rodinou a dalšími zainteresovanými osobami je klíčová pro nalezení nejúčinnějšího přístupu k léčbě ADHD.

2.4. Důležité aspekty práce s dětmi s ADHD

Práce s dětmi s ADHD vyžaduje individuální a multidisciplinární přístup, který zahrnuje spolupráci mezi rodinou, školou, trenéry a odborníky. Zde je několik důležitých aspektů, které je vhodné zvážit při práci s dětmi s ADHD: **(Závěrková M. , 2019)**

1. **Diagnóza a léčba:** Důležitým prvním krokem je získání diagnózy od kvalifikovaného odborníka, jako je dětský psychiatr nebo psycholog. Na základě diagnózy mohou být zvoleny vhodné léčebné metody, včetně léků a/nebo psychoterapie.
2. **Komunikace a spolupráce:** Je důležité, aby byla zajištěna otevřená a pravidelná komunikace mezi rodinou, školou a odborníky. Spolupráce mezi těmito subjekty umožňuje sdílení informací, vzájemnou podporu a koordinaci péče.
3. **Individuální vzdělávací plán (IEP) nebo plán podpory chování (BSP):** Děti s ADHD mohou mít prospěch z individuálního plánu, který poskytuje specifické úpravy a podporu ve školním prostředí. IEP nebo BSP by měl být vypracován ve spolupráci s rodiči, učiteli a dalšími odborníky a měl by obsahovat strategie, které pomáhají dítěti vypořádat se s obtížemi spojenými s ADHD.
4. **Struktura a organizace:** Děti s ADHD často prospívají ve strukturovaném a dobře organizovaném prostředí. Je užitečné vytvářet jasné rutiny a harmonogramy, které pomáhají dítěti vědět, co se očekává, a snižují zmatek a stres.
5. **Metody podpory chování:** Behaviorální intervence mohou být velmi účinné při práci s dětmi s ADHD. Používání pozitivního posilování, jasných pravidel a očekávání, a případně techniky odměn a trestů mohou pomoci dítěti rozvíjet pozitivní chování a zvládat obtížné situace.

6. **Individuální podpora:** Každé dítě s ADHD může mít specifické potřeby a strategie, které mu nejlépe vyhovují. Je důležité poskytnout individuální podporu a přizpůsobit přístup a techniky podle potřeb a schopností konkrétního dítěte.
7. **Kompenzační strategie:** Učení se kompenzačním strategiím může dítěti s ADHD pomoci zvládat obtížnosti spojené s poruchou. To může zahrnovat používání vizuálních pomůcek, zvýrazňování důležitých informací, rozdělování úkolů na menší části nebo využívání technologických nástrojů a aplikací pro organizaci a plánování.

Je důležité si uvědomit, že každé dítě s ADHD je jedinečné a může vyžadovat individuální přístup. Je vhodné vyhledat odborné rady i podporu od lékařů, psychologů a pedagogů specializujících se na ADHD, aby byla pro dítě zajištěna vhodná péče a podpora. Práce s dětmi s ADHD vyžaduje individuální a multidisciplinární přístup, který zahrnuje spolupráci mezi rodinou, školou, trenéry a odborníky.

Důležitým aspektem práce u dětí s ADHD je podpora pozitivního chování. Podporování pozitivního chování u dětí s ADHD může být klíčové pro jejich rozvoj a zvládání obtíží spojených s poruchou. Zde je několik strategií, které mohou být užitečné při podpoře pozitivního chování u dětí s ADHD (**Závěrková M. ,2019**)

1. **Jasná pravidla a očekávání:** Vytvořte jasná pravidla a očekávání a sdělte je dítěti s ADHD. Buďte konzistentní při vymáhání těchto pravidel a poskytněte dítěti strukturu a jistotu.
2. **Pozitivní posilování:** Uplatňujte pozitivní posilování, což znamená ocenění a odměny za pozitivní chování. Přiznejte dítěti pochvaly, povzbuzujte ho a oceníte jeho úspěchy. To může zvýšit motivaci a podporovat pozitivní chování.
3. **Rozdělování úkolů na menší části:** Děti s ADHD se mohou cítit přehlcené velkými úkoly. Pomozte jim tím, že budete rozdělovat úkoly na menší a snadno zvladatelné části. To jim umožní dosáhnout postupného úspěchu a snížit pocit přetížení.
4. **Vizuální pomůcky:** Používání vizuálních pomůcek, jako jsou kalendáře, plánovače a seznamy úkolů, může pomoci dětem s ADHD udržet se organizované a soustředěné. Vizuální podněty jim poskytují strukturu a připomínají jim důležité informace.

5. **Technologické nástroje:** Využívání technologických nástrojů, jako jsou aplikace pro organizaci a plánování, může být užitečné pro děti s ADHD. Existuje mnoho mobilních aplikací a webových platforem, které pomáhají s organizací úkolů, sledováním času a poskytují vizuální podporu.
6. **Strukturované rutiny:** Pomáháte dětem s ADHD vytvořit strukturované rutiny, ve kterých mají jasně stanovené časy na určité činnosti. To pomáhá minimalizovat zmatky a umožňuje dětem lépe se orientovat a plánovat své činnosti.
7. **Empatie a porozumění:** Buďte empatickými a snažte se porozumět dítěti s ADHD. Uvědomte si, že dítě může mít obtíže s koncentrací, impulsivitou nebo organizací. Poskytněte mu podporu a prostor pro projev emocí.
8. **Spolupráce s rodinou, učiteli a trenéry:** Komunikujte a spolupracujte s rodinou a učiteli dítěte. Sdílejte informace o strategiích a technikách, které fungují, a pracujte společně na dosažení konsistentního přístupu ve všech prostředích, ve kterých se dítě pohybuje.

2.5. Didaktika a děti s ADHD

Didaktika se zabývá metodami a strategiemi výuky a učení. Při práci s dětmi s ADHD je důležité přizpůsobit vzdělávací prostředí a metody tak, aby vyhovovaly jejich individuálním potřebám a zvládaly jejich specifické výzvy. Zde je několik přístupů didaktiky, které mohou být užitečné při výuce dětí s ADHD: (**Uta Reimann-Höhn , 2018**)

1. **Vizuální podpora:** Využijte vizuální pomůcky, jako jsou obrázky, grafy, diagramy, videa a plakáty, které pomáhají dětem s ADHD lépe porozumět učivu a udržet pozornost. Vizuální podněty mohou zvýšit zapamatování informací a zlepšit soustředění.
2. **Interaktivní výuka:** Zahrňte do výuky interaktivní prvky, které podporují aktivní účast dětí. To může zahrnovat skupinovou práci, diskuse, praktické aktivity, hry a technologie. Interaktivní přístup zvyšuje zapojení dětí a udržuje jejich zájem.
3. **Struktura a organizace:** Poskytněte jasnou strukturu a organizaci ve vzdělávacím prostředí. Vytvořte pravidelný a předvídatelný rozvrh, využívejte

vizuální rozvrhy a seznamy úkolů. Strukturované prostředí pomáhá dětem s ADHD udržet se soustředěné a snižuje možnost rozptylování.

4. **Různorodost a flexibilita:** Umožněte různorodost a flexibilitu ve výuce. Dětem s ADHD může být obtížné sedět dlouhou dobu na jednom místě nebo se soustředit na monotónní úkoly. Poskytněte jim různé typy úkolů, pauzy na pohyb a možnost výběru. Umožnění volby a flexibility může podpořit jejich motivaci a angažovanost.
5. **Krátkodobé cíle a přestávky:** Rozdělte učivo na menší části a stanovte si s dětmi krátkodobé cíle. To jim umožní dosáhnout postupného úspěchu a udržet motivaci. Přestávky mezi úkoly jsou také důležité pro odpočinek a obnovu energie.
6. **Spolupráce a podpora:** Zapojte rodinu a tým odborníků, jako jsou pedagogové, psychologové, trenéři a terapeuti, do procesu vzdělávání dítěte s ADHD. Komunikujte a spolupracujte s nimi, abyste poskytli konzistentní podporu a strategie ve škole i doma.
7. **Pozitivní posilování:** Uplatňujte pozitivní posilování a ocenění za úsilí a úspěchy dětí s ADHD. Pochvalte a povzbuzujte je, aby se cítili motivovaní a sebevědomí ve svém učení.

Je důležité přizpůsobit didaktické metody a strategie individuálním potřebám každého dítěte s ADHD. Spolupráce s odborníky a využití jejich doporučení může být klíčové pro efektivní vzdělávání dětí s ADHD.

2.6. Děti s ADHD a prostředí

Prostředí, ve kterém se děti s ADHD nacházejí, může mít významný vliv na jejich chování, pozornost a schopnost učit se. Zde je několik faktorů prostředí, které je třeba zvážit při práci s dětmi s ADHD: **(Michal Goetz, Petra Uhlíková , 2011)**

1. **Strukturované prostředí:** Vytvořte prostředí s jasnými pravidly, rutinami a očekáváními. Děti s ADHD se často lépe orientují v prostředí, které je předvídatelné a strukturované. Můžete použít vizuální pomůcky, například rozvrhy a seznamy úkolů, abyste jim pomohli udržet si přehled.
2. **Minimalizace rušivých faktorů:** Snažte se minimalizovat rušivé faktory v prostředí. Může to zahrnovat snížení hluku, odstranění rušivých vizuálních podnětů (například odstraňování nepotřebných předmětů ze stolu) nebo vytvoření klidného prostoru, kde si dítě může odpočinout a soustředit se.

3. **Organizace a uspořádání:** Pomozte dětem s ADHD udržet si organizaci a uspořádání prostředí. Můžete jim poskytnout nástroje, jako jsou zásobníky na sešity a potřeby, aby si udrželi své pracovní plochy čisté a uspořádané. Pravidelně je také povzbuzujte, aby si uklízeli a organizovali své věci.
4. **Fyzická aktivita:** Umožněte dětem s ADHD vybit svou energii a poskytněte možnosti fyzické aktivity. Krátké přestávky na pohyb nebo cvičení mohou pomoci uvolnit přebytečnou energii a zvýšit jejich pozornost a soustředění.
5. **Individuální prostor:** Některé děti s ADHD mohou mít prospěch z individuálního prostoru, ve kterém se mohou soustředit a pracovat bez rušení. To může být například oddělený stůl nebo tichý koutek ve třídě, individuální trénink, kde si mohou děti vybrat, kdy chtějí pracovat samy.
6. **Podpora a spolupráce:** Důležitou součástí prostředí je také podpora a spolupráce mezi učiteli, rodinou, trenéry a dalšími odborníky. Komunikujte a spolupracujte s rodiči dítěte s ADHD, abyste se dozvěděli o jejich potřebách a strategiích, které fungují doma. Sdílejte informace a spolupracujte s pedagogy a dalšími členy týmu, abyste vytvořili konzistentní a podpůrné prostředí.

Každé dítě s ADHD je jedinečné, a proto je důležité přizpůsobit prostředí jeho individuálním potřebám a preferencím. Mějte na paměti, že to, co funguje pro jednoho studenta a malého / mladého sportovce, nemusí fungovat pro druhého, takže je důležité sledovat, jak dítě reaguje na prostředí a přizpůsobovat se jeho potřebám.

2.7. Impulsivita a seberegulace

Podpora schopnosti řídit svou impulsivitu a podpora seberegulace jsou klíčové aspekty didaktických postupů u dětí s ADHD. Těchto cílů lze dosáhnout prostřednictvím specifických, nicméně rozmanitých a vždy na míru konkrétního dítěte upravených technik, které mají za cíl rozvíjet dovednosti potřebné pro zvládání emocí a chování. CBT nabízí vhodný rámec pro aplikaci těchto metod, které vycházejí ze současných poznatků o fungování mysli a chování. V rámci metody CBT se využívají techniky zaměřené na identifikaci a modifikaci negativních myšlenkových vzorců. Předmětné techniky umožňují dětem s ADHD naučit se novým/modifikovaným způsobům chování. Tato terapeutická metoda má pozitivní vliv na sebeovládání, emoční stabilitu a schopnost řešit stresové situace, což je zejména ve výkonnostním sportu naprosto esenciální dovednost.

Při práci s dětmi s ADHD je, jak jsme již uvedli, důležité brát v úvahu jejich individuální potřeby a schopnosti. Metody CBT je tedy pro úspěšnou intervenci nezbytné přizpůsobit specifickým potřebám konkrétního dítěte. Jednou z technik CBT, která může být účinná pro děti s ADHD, je učení založené na řešení problémů. Takový přístup pomáhá dětem rozvíjet strategie pro zvládání náročných situací a podporuje rozvoj kritického myšlení. Na tento fakt poukazují mimo jiné i odborníci, kteří zdůrazňují význam využití sportovního tréninku jako způsobu, jak posílit seberegulaci dětí s ADHD. Další metodou, která se osvědčila při práci s dětmi s ADHD, je metoda pozitivního posilování. Přístup zahrnuje poskytování chvály a odměn za systematické projevy sebekontroly a seberegulace, což lze vnímat jako zásadní pro budování motivace a pozitivního vztahu k učení u žáků.

Zásadní význam pro úspěšnou podporu dětí s ADHD mají rovněž metody zaměřené na posílení sebevědomí a sebedůvěry. Neplatí ovšem přímá úměra ve smyslu, že všechny děti s ADHD mají nízké sebevědomí. Posílení sebedůvěry na základě skutečných výsledků však může mít pozitivní dopad na jejich schopnost seberegulace a zvládání emocí. Pro zlepšení sebevědomí a sebedůvěry je vhodné zaměřit se na rozvoj sociálních dovedností, realistické zpětné vazby a poskytování podpory v oblastech, ve kterých děti s ADHD vykazují slabší výkony. Současně je důležité povzbuzovat silné stránky takových dětí a zdůrazňovat úspěchy, kterých dosáhly, při jasném zaměření na jejich realistické sebevidění a vědomí pozice například v rámci třídy nebo sportovní skupiny (sportovního žebříčku).

Významnou roli při podpoře seberegulace u dětí s ADHD hraje také prostředí, ve kterém se učení a vývoj odehrávají. Klidné a strukturované prostředí, kde jsou stanovena jasná pravidla a očekávání, přispívá k většímu pocitu jistoty a bezpečí. Děti s ADHD mohou mít prospěch ze strategií, které napomáhají zlepšit jejich sebeorganizaci a plánování. Máme-li shrnout to nejpodstatnější, vracíme se zpět k důležitosti spolupráce mezi učiteli, rodiči, trenéry a odborníky na ADHD, neboť právě ta je zásadní pro integraci žáků s touto vývojovou poruchou do školního nebo tréninkového prostředí a jejich úspěšný rozvoj ve všech zmiňovaných oblastech. Spolupráce zahrnuje sdílení informací o specifických potřebách dětí, vytváření individuálních vzdělávacích plánů a koordinaci podpůrných opatření.

2.8. *Sport a tělesná výchova dětí s ADHD*

V oblasti tělesné výchovy a sportu se pro děti s ADHD doporučují aktivity, které vyžadují soustředění a koordinaci pohybů. Příkladem takové aktivity může být jóga, která posiluje rovnováhu, flexibilitu a soustředění. Při výuce tělocviku je rovněž vhodné uplatňovat metody, které podporují spolupráci, týmovou práci a rozvoj sociálních dovedností. V rámci holistického přístupu k výuce a podpoře dětí s ADHD je důležité, aby pedagogové měli dostatečnou odbornou znalost poruchy ADHD a byli schopní vybrat a aplikovat vhodné metody práce s dětmi. Impulzivita a hyperaktivita v chování je mnohdy pro efektivní výuku tělesné výchovy a sportu rušivým faktorem. Pokud pedagog nemá zkušenosti s dítětem s ADHD a nezná dostatečně symptomy této poruchy, může se stát, že takové projevy dítěte, jako je neschopnost týmové hry, provádění jiných cviků, motorický neklid apod. vyhodnotí jako nepřiměřené chování a nechutí ke sportu. V některých případech mohou extrémní projevy takového chování žáka překročit pedagogovu frustrační toleranci, což je ovšem profesní pochybení. Aplikace adaptačních strategií vhodných u žáků s ADHD při tělocviku nebo sportu je zásadní pro dosažení optimálního vývoje jejich motorických dovedností a koordinačních schopností. Příkladem může být přizpůsobení tréninkového plánu nebo přípravy na hodinu s ohledem na specifické potřeby dítěte. Vytváření strukturovaného prostředí v rámci tělocvičny nebo tréninkového prostoru zahrnuje jasné pokyny, ustálené rutiny a přiměřené výzvy. Při plánování hodin tělesné výchovy a dalších sportovních aktivit se doporučuje zahrnout různé typy cvičení, které jsou zaměřené na rozvoj motorických dovedností, koordinace a prostorového vnímání. Tyto aktivity je vhodné doplňovat vizuálními a hmatovými pomůckami, které podporují multisenzorické učení. Například, v průběhu hry na záchyt míčku lze použít míč s různými texturami a barvami, aby dítě lépe rozpoznávalo a sledovalo pohyb míče.

Na tento fakt poukazuje řada studií, které zdůrazňují význam spolupráce mezi školním psychologem, rodiči, trenérem nebo učitelem tělesné výchovy. Intenzivní komunikace mezi nimi umožňuje efektivnější přizpůsobení sportovního programu dle aktuálních potřeb dítěte. Učitel tělocviku nebo trenér by měl pravidelně hodnotit pokrok žáka s ADHD a případně upravit požadavky v rámci hodin tělocviku nebo tréninkový plán.

V rámci tělovýchovných hodin by měl být kladen důraz na pozitivní zpětnou vazbu pro žáka s ADHD (tento faktor může výrazně zlepšit motivaci a sebeúctu žáka s ADHD),

ovšem vždy s ohledem na kolektiv a dynamiku skupiny. Individuální přístup a podpora ze strany učitele, trenéra jsou nezbytné pro úspěšný rozvoj motorických dovedností a zlepšení soustředění. Je třeba ale věnovat pozornost aktuálním výzkumným studiím a integrovat je do pedagogické praxe, aby bylo u dětí s ADHD dosaženo co nejlepších výsledků v oblasti řízení impulsivity a podpory seberegulace. Starší studie jsou v řadě aspektů sice stále relevantní, dnes nám ale rozvoj technologií nabízí více možností, jak analyzovat a hodnotit neurologické aspekty a integrovat je do oblasti didaktiky.

3. Cíle práce

Hlavním cílem této práce je navrhnout soubor pedagogicko-psychologických doporučení a strategií pro trenéry a rodiče, které by pomohly maximalizovat účinnost a pozitivní dopad tréninku vodního slalomu na děti s ADHD.

Díky této práci lze rozšířit poznání o specifických potřebách dětí s ADHD v kontextu sportu a otevřít nové možnosti pro jejich podporu a rozvoj.

4. Metody práce

Vzhledem k povaze zkoumané problematiky je práce orientována především na kvalitativní metodologii, která je ideální pro hluboké pochopení specifických výzev, kterým čelí děti s ADHD ve vodním slalomu.

Práce se zaměřuje na zkoumání, porozumění a vysvětlení daného jevu na základě kazuistik a jejich konfrontací s všeobecně uznávanou teorií. Výsledkem jsou potom praktické návrhy a doporučení pro trenéry a pedagogy, jak efektivně pracovat s dětmi s ADHD ve sportovním (vodní slalom) prostředí.

4.1. Sběr a analýza dat

Kazuistiky dětí s diagnostikovaným ADHD jsem sestavil na základě dlouhodobého pozorování v tréninkové skupině, rozhovory s dítětem a konzultací s jeho zákonnými zástupci.

5. Výsledky a diskuse

Níže uvádím výsledky dvou pozorování (kazuistik) dětí s ADHD.

5.1. Dítě č.1

Uvedení případu, krátká charakteristika současných obtíží: Jonatán je dvanáctiletý chlapec, který se potýká s ADHD. Typicky jde u něj o potíže s regulací pozornosti, hyperaktivitou. Projev těchto obtíží lze pozorovat v různých kontextech jeho života, včetně tréninků vodního slalomu, kde Jonatánovi symptomy zhoršují jeho výkon a schopnost efektivního učení.

Rodinná anamnéza: Jonatánovi rodiče jsou vysokoškolsky vzdělaní, tvoří plnohodnotnou rodinu. Je to důležité uvést, protože faktory jako rodinná struktura a vzdělání rodičů podle všeho ovlivňují jeho coping strategie a přístupy k intervenci. Jonatán má staršího bratra a sestru, kteří jsou výborní studenti. Bratr také závodí ve vodním slalomu, což může zvyšovat Jonatánovo vnímání nesrovnalostí ve vlastním výkonu. Jonatánova osobní anamnéza naznačuje, že jeho ADHD nemá zřejmou příčinu v raném vývoji, jako jsou komplikace při těhotenství nebo porodu. Jeho nástup do školy byl odložen o rok kvůli nedostatečné zralosti, což je běžný fenomén u dětí s ADHD. To naznačuje, že Jonatánovi symptomy ADHD byly přítomné a ovlivňovaly jeho funkčnost už od raného věku.

Současný stav Jonatána: Je fyzicky zdravý a aktivní, což je v souladu s jeho zálibou k vodnímu slalomu. ADHD může ovlivnit sociální interakce, a u Jonatána to zjevně vede k občasným potížím při vytváření a udržování přátelství se svými vrstevníky. Jonatánovy potíže s pozorností jsou viditelné jak v akademickém kontextu, tak i při jeho tréninku vodního slalomu. Jeho současné problémy jsou přímo spojeny s ADHD. Jonatánova hyperaktivita a nesoustředěnost jsou v prostředí vodního slalomu patrné a občas vedou k nepochopení se s trenérem. Neschopnost udržet pozornost ovlivňuje jeho schopnost učit se nové dovednosti a taktiky. Analyzujeme-li Jonatánův případ v kontextu jeho slalomových tréninků, je patrná jeho hyperaktivita a nekonzistentní pozornost. Například: Jonatán má tendenci provádět záběry při nájezdu do branek předčasně nebo opožděně. Jeho hyperaktivita také způsobuje nadměrné pohyby, jejichž důsledkem je zpomalení průjezdu brankami a výrazné vysilování. Velmi často mění úchop pádla, což způsobuje nerovnoměrné zatížení horní části těla.

Co se týče jeho schopnosti udržet pozornost, lze pozorovat, že Jonatán má potíže s dlouhodobým soustředěním během tréninku. Má sklon ztrácet zaměření, zejména při repetitivních cvičeních nebo v průběhu delších tratí při tréninku, což může vést k chybám, které by jinak neudělal. Přestože Jonatánova hyperaktivita může někdy představovat výzvu pro jeho tréninkové schopnosti, je také možné, že tato charakteristika může být přínosem pro jeho mobilitu a rychlost na trati. To znamená, že i když může mít potíže s udržením koncentrace při tréninku, jeho hyperaktivita je někdy výhodou, například při rychlých změnách směru, zkracování nájezdu do bran, což vyžaduje rychlé reakce, které jsou nezbytné pro úspěšný průjezd bránou, bránami. Jonatán mívá potíže s dlouhodobým soustředěním během instruktáží. Například, když trenér dává pokyny nebo vysvětluje novou techniku, často se odkloní k jiným podnětům na vodě (slalomovém kanále) – třeba k lidem na břehu nebo dokonce k vlastním myšlenkám a začne si něco říkat sám pro sebe.

Během tréninku lze také pozorovat impulzivní rozhodování. Místo toho, aby se podíval, jakým směrem má jet, nebo kde se nachází další brána, často se dívá jinam nebo jen na další bránu a nepřipravuje si nájezd na navazující branky. Následně se pak zlobí na sebe, že to jinak projet nejde, nebo dochází k diskuzi s trenérem, že má pravdu a jiné řešení neexistuje. Jonatánova hyperaktivita může být vidět v jeho neustálém pohybu. Týká se jak fáze, kdy trenér mluví, tak projevu při čekání na svou jízdu, ať tréninkovou nebo závodní. Obzvláště v těchto situacích má potíže setrvat na jednom místě. Nepokojně se rozjíždí nebo si jen lehne na palubu a hraje si s pádlem, či zkouší průjezdy svou nekontrolovanou technikou.

Nedostatek sebekontroly je u Jonatána zřejmý. Je to viditelné během frustrujících momentů v tréninku na vodě i při hrách v tělocvičně. Například, pokud Jonatán udělá chybu nebo je nespokojený s výsledkem tréninku nebo závodu, většinou mívá potíže ovládnout svou frustraci a reaguje na to zklamáním. Jonatán má také potíže s plánováním a odhadem času potřebného k provedení úkolů, úklid lodi nebo převlékání na trénink nebo změnu technik tréninku. Tento aspekt může být obzvláště nápadný během tréninků a přispívá k jeho celkové nesoustředěnosti. Na základě Jonatánových potřeb a obtíží by mohl být vytvořen individuální vzdělávací plán (IEP), který by akceptoval jeho specifické potřeby a cíle. IEP by mohl zahrnovat přizpůsobené výukové strategie a podporu, například prodloužení času na dokončení úkolů, použití vizuálních pomůcek (trenér na vodě) pro podporu pozornosti a zapojení fyzické aktivity jako prostředku pro řízení hyperaktivity. Může být užitečné podporovat Jonatánovy

dovednosti sebeřízení prostřednictvím strukturovaných rutin, které mu pomáhají organizovat svůj čas a úkoly. Také by mohly být užitečné strategie pro řízení emocí, jako je naučení se technikám hlubokého dýchání nebo mindfulness, které mu mohou pomoci zvládat impulzivitu a frustraci. Ve sportovním kontextu, trenér by měl být vyškolen v technikách a strategiích pro práci s dětmi s ADHD, jako je například poskytování jasných a stručných instrukcí, vytváření strukturovaného prostředí s jasnými pravidly a očekáváními, a poskytování pravidelné zpětné vazby a podpory. Trenér by měl také upravit tréninky tak, aby zahrnovaly více aktivních a interaktivních cvičení, které by mohly držet Jonatánovu pozornost.

5.2. Dítě č.2

Uvedení případu, krátká charakteristika současných obtíží: Eda je devítiletý chlapec diagnostikovaný s ADHD. Jeho potíže jsou spojené s nedostatkem pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou. Tyto obtíže se projevují napříč různými oblastmi jeho života, včetně slalomových tréninků, kde ADHD symptomy ovlivňují jeho schopnost učit se a efektivněji si osvojovat techniku pádlování.

Rodinná anamnéza: Eda pochází z rodiny, kde oba rodiče jsou v zaměstnání a mají vyšší vzdělání. Edovi rodiče se již několik let účinně věnují jeho péči (hlavně maminka) a snaží se pochopit a řešit výzvy spojené s jeho ADHD. Osobní Edova anamnéza nepoukazuje na žádné zjevné komplikace během těhotenství nebo porodu. Eda byl poprvé diagnostikován s ADHD ve věku sedmi let, když se jeho učitelé a rodiče začali obávat o jeho chování a akademický výkon ve škole.

Současný stav dítěte: Fyzicky je Eda aktivní a zdravý, což odpovídá jeho zálibě k vodnímu slalomu. Edovi ADHD symptomy však ovlivňují jeho sociální interakce a schopnost učit se nové dovednosti a taktiky během slalomových tréninků. Problémy, kterým čelí, souvisí přímo s jeho ADHD. Hyperaktivita a impulzivita Edy jsou zřejmé během slalomových tréninků a občas vedou k konfliktním situacím s trenérem, ale i ostatními dětmi, a to především v případě, že se na tréninku sejde více dětí najednou. Hluk, navzdory tomu, že i on sám se na něm významně podílí, vnímá jako rušivý element, který stupňuje jeho nervozitu a jeho následkem může být nevhodné chování vůči ostatním.

Jeho schopnost udržet pozornost ovlivňuje jeho schopnost učit se nové dovednosti a taktiky. **Analýza:** Když se podíváme na Edův případ v kontextu jeho slalomových

tréninků, je zřejmé, že je impulzivní a má obtíže s udržení pozornosti. Má tendenci upínat se na jiné podněty kolem sebe, což vede k chybám a neúspěšným průjezdům branek. Jeho impulzivní chování lze přičíst ADHD, kde je často kompromitována schopnost regulace a sebeovládání. Pokud jde o jeho schopnost udržet pozornost, Eda potýká se s udržení pozornosti po celou dobu tréninku

Často ztrácí zaměření, zvláště při opakování stejných cvičení, což vede k opakovaným chybám. Edova hyperaktivita je patrná během celého tréninku. Má tendenci být neustále v pohybu, dokonce i když by měl být klidný a poslouchat instruktáže trenéra. Toto chování může být rušivé pro ostatní a také pro něj samotného, protože často zmešká důležité pokyny a informace. Impulzivita Edy se projevuje také v rychlém rozhodování na vodě. Toto může vést k chybám, kterým by se dalo předcházet lepším rozhodováním.

Z hlediska sebekontroly je Eda často náchylný k emocionálním výbuchům, zejména když se věci nedaří podle jeho představ. Toto může být vidět, když udělá chybu, kterou považuje za zbytečnou nebo když mine bránu, kde považoval průjezd za snadný. Ačkoli je Edova hyperaktivita často viděna jako překážka v jeho tréninku, může být i výhodou pro jeho fyzickou aktivitu na vodě nebo v tělocvičně. Jeho neustálý pohyb a rychlost mohou být prospěšné při rychlých změnách směru jízdy na vodě. Další problém, se kterým se Eda potýká, je jeho obtíž s organizací a plánováním. To se může projevit například tím, že se mu těžko odhaduje správné časování záběrů při nájezdu do branek. Toto může vést k frustraci jak u něj, tak u jeho trenéra. Přestože má Eda s ADHD určité obtíže, je důležité zdůraznit, že s podporou a správnými strategiemi může dosáhnout podobného úspěchu jako neurotypické dítě.

Návrh: Je důležité zvolit komplexní a multidisciplinární přístup, který by vycházel z Edovi individuální potřeby, jeho silných stránek, a zvláště úzce spolupracoval s rodinou, školou a slalomovým trenérem. Vzhledem k Edovým potížím s udržení pozornosti a organizací by mohlo být užitečné zavést individuální vzdělávací plán (IVP) ve škole, který by mohl zahrnovat specifické cíle a strategie pro zvládání těchto problémů. Tento plán by mohl obsahovat strategie, jako je využití vizuálních pomůcek k podpoře soustředění, přestávky pro pohyb během hodin nebo úpravy v systému hodnocení. Ideální by byla volba CBT, která je běžně doporučována dětem s ADHD, protože pomáhá rozvíjet dovednosti seberegulace, zvládání impulzivního chování a zlepšení sociálních dovedností. Eda by mohl mít prospěch ze sezení s kvalifikovaným terapeutem, který by pracoval na vývoji strategií pro zvládání impulzivity a zlepšení sebeovládání.

Rodina hraje klíčovou roli v podpoře Edy a při zvládání výzev spojených s ADHD. Je třeba udržovat pravidelný kontakt a konzultace s rodinou, aby se zajistilo, že strategie používané doma a ve škole nebo trénincích jsou konzistentní a podporují Edovo zvládání ADHD symptomů. Vzhledem k Edovým potížím s udržením pozornosti a hyperaktivitou by mohl mít prospěch z individualizovaného tréninkového plánu. Tento plán by mohl zahrnovat kratší, ale častější tréninkové seance, více jednotlivých cvičení pro zvýšení zájmu a motivace, a také konkrétní strategie pro zvládání impulzivity na vodě. Použití pozitivního posílení může pomoci Edovi zlepšit jeho chování a schopnost učit se novým dovednostem. Trenér může vytvořit systém odměn, který bude oceněním za cílené chování, jako je například poslouchání pokynů, dodržování pravidel hry nebo správného průjezdu brankou promyšleně a nikoli impulzivně. Hyperaktivita, i když může být problematická v některých situacích, mnohdy je také výhodou ve sportu, jako je vodní slalom, který vyžaduje vysokou úroveň fyzické aktivity a rychlost. Trenér by mohl pracovat na přeměrování Edovy aktivity do účinnějších a cílených pohybů. Trénink vodního slalomu pro něj může být také příležitostí k rozvoji sociálních dovedností. Trenér by mohl vytvořit situace, které podporují týmovou práci a spolupráci, a pomáhají Edovi zvládat konfliktní situace s pokojem a respektem. Vzhledem k Edovým problémům s impulzivitou a rozhodováním by mohl mít prospěch z cvičení zaměřených na vývoj těchto dovedností. Toto by mohlo zahrnovat specifické scénáře tréninku (hry), které vyžadují strategické rozhodování a sebekontrolu, nebo cvičení zaměřená na zlepšení jeho schopnosti odhadovat a plánovat své tréninky na vodě.

5.3. Můj pohled jako trenéra

Mé zkušenosti, názory a perspektivy poskytují cenné informace, které nám pomáhají lépe chápat dynamiku, výzvy a strategie, které jsou součástí práce s dětmi s ADHD v tréninku vodního slalomu. Tyto zkušenosti nám poskytují přímý pohled do praxe a dávají nám možnost pochopit, jak se teorie a strategie realizují v reálném světě. Ve vytvořeném rozhovoru označuji tazatele (Mě) autora práce a respondentem (také mě) dvou zmíněných dětí s ADHD.

Tazatel: Jaké jsou vaše zkušenosti s tréninkem dětí s ADHD?

Respondent: Již jsem trénoval řadu dětí s ADHD. V současné době se s takovými dětmi ve společnosti setkáváme častěji, než tomu bylo dříve. Ale je to vždy velká výzva. Děti s ADHD mívají více energie, proto mohou mít potíže se soustředěním na

jednu věc po delší dobu. Trenéři se tak musejí vyzbrojit dávkou trpělivosti a zároveň kreativity, aby jejich pozornost udrželi.

Tazatel: Jaké výzvy přináší trénink dětí s ADHD?

Respondent: Jsou různé, od zvládání impulzivity a hyperaktivity dětí až po udržení jejich pozornosti během tréninku. Je nutné být flexibilní a být schopen upravit trénink na jejich potřeby a schopnosti. Kouč musí vždycky jednat operativně a přizpůsobovat se jim. Reakce dětí s ADHD jsou odlišné. V případě kritiky, kterou takové děti ještě nedokážou adekvátně zpracovat, vám totiž mohou tréninkovou jednotku významně narušit. Dokonce bych řekl, že umí celý trénink doslova bojkotovat.

Tazatel: Je trénink dětí s ADHD naprosto odlišný od tréninku ostatních dětí?

Respondent: Trénink dětí s ADHD může vyžadovat trochu jiný přístup, ale neznamená to, že by měl být úplně odlišný. Děti s ADHD mívají větší potíže s koncentrací a mohou být rychle rozptýlovány. Je proto důležité, aby byly tréninky strukturované a dobře organizované. Je také dobré často měnit aktivity, aby se trénink nestal monotónním a nepřestal dítě bavit. Důležité je také trénink přizpůsobit tempu a stylu učení daného dítěte. Některé z nich mohou profitovat z vizuálních instrukcí nebo hraní her, které se zaměřují na konkrétní dovednosti.

Tazatel: Jsou některé faktory tréninku dětí s ADHD typicky odlišné?

Respondent: Když pracuji s dětmi, které mají ADHD, rád držím věci trochu více organizované, vždycky se to vyplatí. Právě tohle je pro práci s těmito dětmi opravdu typické. Mám třeba pevný plán, co budeme dělat, a snažím se ho dodržovat. Dítě ví, co přijde dál a není tak rozptýlené.

Dalším bodem jsou instrukce. Naprostá většina dětí s ADHD má sklon se ztratit v dlouhých výkladech. Takže opravdu typický prvek je být jasný a stručný, a hlavně ukázat, co máme dělat, nejen o tom mluvit. Další taková standardní věc je přemíra energie těchto dětí, které se snažím toho využít. Místo, abych je krotil, raději je nechám pádlovat, běhat a hrát. Tréninky jsou většinou více dynamické. Hrajeme různé hry, měníme cvičení. To je dobré pro všechny, ale pro děti s ADHD se mi to osvědčilo jako zvlášť užitečné. Všiml jsem si také, že děti s ADHD jsou na sebe mnohdy příliš tvrdí v momentě, kdy se jim nedaří podle jejich představ.

Je potřeba být obzvláště být podporující, povzbuzovat je a opakovaně je ujišťovat, že chyby jsou součástí, tréninku, hry a učení.

Tazatel: Jakým způsobem je lze motivovat a udržet jejich pozornost?

Respondent: Hledání motivace je naprosto klíčové. Snažím se používat různé hry a aktivity, které jsou zábavné a zároveň pomáhají rozvíjet slalomové dovednosti. Je také důležité pochopit, co děti motivuje a ve kterých situacích naopak motivaci viditelně ztrácejí. Vnitřní motivace je tím klíčem, který funguje. Pokud je některé z činností nebaví, dělat ji nebudou. Způsob, jaký děti s ADHD můžete motivovat, je velmi individuální – na někoho funguje systém odměn, na jiného například spíše partnerský přístup při jasně stanovených mantinelech. Vždy ale pro ne musí být transparentní, že vše myslím vážně a upřímně.

Tazatel: Existují nějaké didaktické přístupy nebo strategie, které se ukázaly jako efektivní?

Respondent: Ano, například rozdělení tréninku na kratší segmenty s různými činnostmi může pomoci udržet jejich pozornost. Dále je důležité stavět na jejich silných stránkách a zaměřit se na pozitivní zpětnou vazbu.

Tazatel: Jaké výhody a schopnosti mohou děti s ADHD přinést do tréninku vodního slalomu?

Respondent: ADHD je určitě výzva, ale tyto děti mají také mnoho kvalit. Můžou být velmi kreativní, mají vysokou míru energie a mohou být velmi odhodlané, pokud jsou ale opravdu zapojené do činnosti. V případě, že se vám to nepodaří, dosáhnete pravého opaku.

Tazatel: Jak vidíte jejich budoucí vývoj v rámci vodního slalomu?

Respondent: Je těžké něco takového předvídat, ale myslím si, že pokud budou mít správnou podporu a pokud budeme pokračovat v tom, abychom je udrželi motivované, mají velký potenciál. Vodní slalom je sport, který vyžaduje vysokou úroveň soustředěnosti a disciplíny, a to může být pro děti s ADHD náročné. Zároveň jim ale vodní slalom může poskytnout strukturu a řád, který je pro ně stěžejní v jejich každodenním životě. Není to fráze, ale v některých aspektech může být ADHD skutečně výhodou.

Tazatel: Jaké jsou Vaše cíle nebo očekávání pro jejich další trénink?

Respondent: Mým hlavním cílem je poskytnout jim bezpečné a podporující prostředí, kde se mohou učit a rozvíjet. Chci, aby se cítili úspěšní a měli radost z pádlování. Pokud jde o konkrétní cíle, je to velmi individuální a záleží na každém dítěti. Asi to takhle

z patra neumím globálně dogmatizovat.

Tazatel: Můžete nám říct o nějakém úspěchu nebo pokroku, kterého jedno z těchto dětí dosáhlo?

Respondent: Určitě. Jedno z mých dětí mělo zpočátku velké problémy se soustředěním a dodržováním pravidel. Ale během času, kdy jsme pracovali na různých strategiích a adaptovali tréninky na jeho potřeby, začal ukazovat značný pokrok. Ve své věkové kategorii nyní patří do první desítky závodního pole. A myslím, že se bude dále zlepšovat. Je to důkaz toho, že i když je trénink dětí s ADHD náročný, může být také velmi odměňující.

5.4. *Pedagogicko-didaktická doporučení pro praxi ve vodním slalomu*

Při práci trenéra s dítětem s ADHD ve vodním slalomu je důležité přistupovat k tréninku a soutěžím s ohledem na specifické potřeby a výzvy tohoto dítěte. Zde jsou některé tipy a přístupy, které mohou být užitečné: (Vyskotová, Zemánková 2010)

1. **Komunikace a struktura:** U dětí s ADHD je důležité mít jasnou a strukturovanou komunikaci. Před tréninkem nebo soutěžemi si s dítětem stanovte jasné cíle a očekávání. Vysvětlete mu, jakým způsobem bude trénink nebo závod probíhat, a jaká pravidla budou platit. Udržujte instrukce jednoduché, konkrétní a opakujte důležité body.
2. **Krátké a zábavné aktivity:** Děti s ADHD se mohou rychle unavit a ztrácet pozornost. Zkuste proto začlenit do tréninku krátké a různorodé aktivity, které udrží jejich zájem. Například můžete rozdělit trénink na krátké úseky s různými cvičeními, které budou střídát rychlost, obratnost a techniku.
3. **Vizuální podpora a demonstrace:** Vizuální podpora může být pro děti s ADHD velmi užitečná. Používejte plány tratí či mapy, které jim pomohou představit si trasu, kterou budou sjíždět. Demonstrace cviků a technik mohou také pomoci dítěti pochopit správnou techniku a postup.
4. **Přizpůsobení prostředí:** Děti s ADHD mohou mít potíže s vnímáním a zpracováním senzorických podnětů. Přizpůsobte tréninkové prostředí tak, aby minimalizovalo rušivé vlivy, jako jsou hluky a nepředvídatelné podněty. Můžete například zvolit klidnější a méně rušivé části řeky nebo bazénu pro trénink.

5. **Podpora sebeúčinnosti:** Podpora sebeúčinnosti je důležitá pro děti s ADHD. Pomáhejte dítěti nastavovat si krátkodobé i dlouhodobé cíle a pracovat na jejich dosažení. Poskytujte mu zpětnou vazbu a ocenění za pokrok a úspěchy.
6. **Přestávky a relaxace:** Děti s ADHD se mohou rychle unavit a potřebují čas na odpočinek. Začněte pravidelné přestávky do tréninkového plánu, kde si dítě může odpočinout a načerpat energii. Relaxační techniky, jako je hluboké dýchání nebo vizualizace, mohou také pomoci dítěti zklidnit mysl a soustředit se.
7. **Spolupráce s rodiči, trenéry a odborníky:** Spolupráce s rodiči je klíčová pro úspěšnou práci s dítětem s ADHD. Informujte rodiče o pokroku, cílech a strategiích tréninku. Pracujte také s odborníky, jako jsou psychologové nebo pedagogové, kteří mohou poskytnout další podporu a strategie pro práci s dítětem s ADHD.

5.4.1. *Relevantní faktory vodního slalomu u dětí s ADHD*

Vodní slalom může být pro děti s ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou) přínosným sportem, který podporuje jejich fyzickou aktivitu, koordinaci a koncentraci. Nicméně, je důležité přihlížet k několika faktorům, které mohou ovlivnit jejich účast a výkon ve vodním slalomu. Zde jsou některé relevantní faktory: **(Čech T. 2018)**

1. **Pozornost a koncentrace:** Děti s ADHD mohou mít obtíže s udržením pozornosti a koncentrací. Vodní slalom vyžaduje pozornost na detaily, předvídání a rychlé rozhodování. Je důležité, aby dítě mělo strategie, které mu pomohou udržet pozornost během tréninku a závodů, jako je například vizualizace tratě nebo použití připomínek od trenéra.
2. **Impulzivita a sebehodnocení:** Děti s ADHD mohou mít tendenci jednat impulzivně a provádět rizikové pohyby. Vodní slalom vyžaduje kontrolu nad pohybem a schopnost odhadnout správný okamžik pro provedení manévru. Důležité je, aby dítě pracovalo na rozvoji seberegulace a sebehodnocení, aby snížilo riziko chyb a zranění.
3. **Organizace a plánování:** Děti s ADHD mohou mít problémy s organizací a plánováním svých činností. Vodní slalom vyžaduje dodržování tréninkového plánu, zapamatování si tratě a sledování času. Pomocí strukturovaného tréninkového programu a podpory trenéra může dítě rozvíjet dovednosti organizace a plánování.

4. **Fyzická vytrvalost a síla:** Vodní slalom je fyzicky náročný sport, který vyžaduje vytrvalost a sílu. Děti s ADHD mohou mít potíže s udržením vytrvalosti a výkonností. Důležité je, aby byl trénink přizpůsoben jejich individuálním schopnostem a postupně se zvyšovala náročnost. Trenér by měl také podporovat dítě k pozitivnímu vnímání své fyzické kondice a postupnému zlepšování.
5. **Komunikace a sociální interakce:** Vodní slalom je často týmový sport, který vyžaduje spolupráci a komunikaci s ostatními závodníky a trenérem. Děti s ADHD mohou mít obtíže s komunikací a sociálními interakcemi. Trenér by měl vytvořit prostředí podpory a porozumění, které pomůže dítěti se začleněním do týmu.

Je důležité, aby rodiče, trenéři a zdravotní odborníci spolupracovali a poskytovali podporu dětem s ADHD ve vodním slalomu. Individualizovaný přístup, trpělivost a pozitivní zpětná vazba jsou klíčové pro jejich úspěch a radost z tohoto sportu.

5.4.2. Délka tréninku a závodu u dětí s ADHD

Délka tréninků u dětí s ADHD ve vodním slalomu by měla být individuálně přizpůsobena jejich potřebám a schopnostem. Zde je několik faktorů, které je třeba zohlednit při plánování délky tréninků: **(Jana Vyskotová, Marie Zemánková , 2010)**

1. **Sledování pozornosti:** Děti s ADHD mohou mít obtíže udržet pozornost po delší dobu. Je proto vhodné strukturovat tréninkové jednotky na kratší segmenty, které jsou intenzivní a zábavné. Může to zahrnovat různé cvičení a hry, které udržují dítě zapojené a motivované.
2. **Postupné zvyšování délky tréninků:** Na začátku je vhodné začít s kratšími tréninkovými jednotkami a postupně je prodlužovat, jak se dítě stává více vytrvalým a získává lepší koncentraci. Tímto postupným zvyšováním se dítě přizpůsobuje delším tréninkům.
3. **Pravidelnost tréninků:** U dětí s ADHD je důležité udržovat pravidelný tréninkový režim. Pravidelnost a předvídatelnost pomáhají dětem se zorientovat a přizpůsobit se rutině. Zároveň je vhodné dávat dětem dostatek času na odpočinek a obnovu energie mezi tréninkovými jednotkami.

5.4.3. Přestávky v tréninku

Přestávky jsou důležitou součástí tréninku dětí s ADHD ve vodním slalomu. Zde je několik faktorů, které je třeba zohlednit při plánování přestávek: (Čech T. , 2018)

1. **Časový interval:** Délka a frekvence přestávek by měla být individuálně přizpůsobena potřebám dítěte. Obecně platí, že kratší tréninkové jednotky s pravidelnými přestávkami mohou být pro děti s ADHD efektivnější než dlouhé tréninky bez přestávek. Doporučuje se začít s kratšími tréninkovými jednotkami a postupně je prodlužovat, jak se dítě stává vytrvalejším a zlepšuje se jeho schopnost udržet pozornost.
2. **Strukturování přestávek:** Přestávky by měly být strukturované a plánované. Můžete například rozdělit tréninkovou jednotku na kratší segmenty a mezi nimi vložit krátké přestávky. Během přestávek mohou děti relaxovat, hydratovat se, posilnit energii a vykonat nějakou fyzickou aktivitu, jako je protažení nebo krátký běh.
3. **Aktivity během přestávek:** Během přestávek je užitečné poskytnout dětem s ADHD strukturované aktivity, které jim pomohou udržet se v pohybu a zamezit přebytečnému rozptýlení. To může zahrnovat například krátké hry, cvičení na posílení svalů, dechové cvičení nebo relaxační techniky.
4. **Individuální potřeby:** Každé dítě s ADHD je jedinečné a může mít odlišné potřeby v rámci přestávek. Je důležité pozorovat a komunikovat s dítětem, abyste zjistili, jaké přestávky a aktivity mu nejlépe vyhovují. Některé děti mohou potřebovat kratší a častější přestávky, zatímco jiné mohou preferovat delší přestávky s větším množstvím volného času.
5. **Flexibilita:** Buďte otevřeni úpravám plánu přestávek, pokud se ukáže, že něco nefunguje nebo dítě vyžaduje změnu. Každý trénink se může lišit a je důležité být flexibilní a přizpůsobit se individuálním potřebám dítěte.

Přestávky v tréninku mohou pomoci dětem s ADHD udržet pozornost, obnovit energii a zvýšit efektivitu tréninkových jednotek. Spolupracujte s rodinou dítěte a případně odborníkem na ADHD, aby se vytvořil individuální plán tréninku, který bude zohledňovat potřeby dítěte.

5.4.4. *Soustředění se na jízdu*

Naučit dítě s ADHD soustředit se na jízdu ve vodním slalomu může být výzvou, ale existuje několik strategií, které mohou pomoci: **(Čech T. , 2018)**

1. **Strukturovaný trénink:** Vytvořte strukturovaný tréninkový plán s jasnými cíli a úkoly. Rozdělte tréninkovou jednotku na kratší segmenty a soustřeďte se na jednu dovednost nebo úkol najednou. Postupně zvyšujte složitost a délku segmentů, jak se dítě zlepšuje.
2. **Vizualizace:** Pomozte dítěti vizualizovat jízdu předem. Použijte slovní popis, nákresy nebo videa, která ukazují správnou techniku a trajektorii pro projíždění brán. Vizuelní představa může pomoci dítěti si představit a lépe si zapamatovat, co musí udělat.
3. **Krátkodobé cíle a odměny:** Nastavte si s dítětem krátkodobé cíle, které jsou dosažitelné a měřitelné. Po dosažení každého cíle si udělejte chválu nebo malou odměnu. To může motivovat dítě a pomoci mu se soustředit na konkrétní úkol.
4. **Fyzická příprava:** Fyzická aktivita mimo vodní slalom může pomoci dítěti s ADHD zvýšit schopnost soustředění. Před tréninkem zvažte fyzické rozcvičení, které zahrnuje cvičení na posílení svalů, rozcvičku a dechová cvičení.
5. **Přizpůsobení prostředí:** Vytvořte prostředí, které minimalizuje rušivé vlivy. Snižte hluk, odstraňte nepotřebné vizuelní podněty a zajistěte klidnou atmosféru. Některé děti mohou také profitovat z používání sluchátek nebo jiných nástrojů, které pomáhají potlačit rušivé zvuky.
6. **Pauzy a odpočinek:** Uvědomte si, že dítě s ADHD může potřebovat pravidelné přestávky a odpočinek. Předem naplánujte krátké přestávky na hydrataci, protažení a relaxaci. To může pomoci obnovit energii a zvýšit kapacitu pro soustředění.
7. **Podpora a komunikace:** Buďte trpěliví a podporující. Komunikujte s dítětem o jeho potřebách, obtížích a pokroku. Umožněte mu vyjádřit své pocity a myšlenky ohledně tréninku ve vodním slalomu. Umožnění otevřené komunikace může pomoci vytvořit silnější spojení a porozumění mezi vámi a dítětem.

Dynamika a rychlost vodního slalomu mohou být pro některé děti s ADHD velmi přitažlivé. Vodní slalom je sport, který vyžaduje rychlé reakce a pohyby, což je pro mnoho jedinců s touto poruchou ideální. Ovšem na druhou stranu jde o sport s velmi striktním a disciplinovaným přístupem, což je naopak pro děti s ADHD svazující.

Dynamika vodního slalomu je sice pro děti s ADHD atraktivní faktor, ovšem musí jít o dynamiku korespondující s možnostmi dítěte. Může se totiž stát, že tato dynamika nemusí rezonovat s jeho způsobem hry, což následně způsobí psychickou zátěž dítěte, ztrátu koncentrace a frustraci. V tomto případě hraje roli také impulzivita, další charakteristika ADHD, což může být také problematický aspekt pro vodní slalom. Impulzivita je mnohdy kontraproduktivní vůči koncentraci, pak děti s ADHD mohou mít tendenci jednat bez přemýšlení, což povede k chybným rozhodnutím na trati. Tyto chyby mohou být spojeny s neschopností operativně přemýšlet o strategii jízdy nebo s nedostatkem sebekontroly při jízdě. Tyto výzvy však nejsou nepřekonatelné. Při práci s dětmi s ADHD je klíčové využití individualizovaných přístupů a strategií. Je tedy důležité vytvořit strukturované prostředí, které poskytuje jasné a konzistentní pokyny. K tomu patří také podpora pozitivního chování a výkonu, často pomocí systému odměn.

5.4.5. *Chyba na trati, trestný dotyk*

Chyba na trati nebo trestný dotek představuje klíčový faktor ovlivňující strategické rozhodování závodníka. Například, závodník má trestný dotyk, může se rozhodnout pro riskantnější průjezdy bran nebo přidá na intenzitě pádlování, aby měl rychlejší čas v cíli. Pro děti s ADHD nesprávný průjezd branky nebo trestný dotek může být velmi náročné na správné rozhodnutí a soustředěnost. Přestože jde o nezbytnou součást jízdy v brankách, která je základem pro strategické rozhodování, náročnost této úlohy je často zvýšena specifickými obtížemi spojenými s poruchou, jako je impulzivita, hyperaktivita a obtíže s udržením pozornosti. Tyto faktory mohou komplikovat soustředěnost a tím i strategické rozhodování v průběhu závodu nebo na tréninkových tratích.

5.4.6. *Frekvence sportovní aktivity potřebná k pocítování výhod*

Aby dítě s touto poruchou dobře cvičilo, musíte ho povzbuzovat k pravidelnému pohybu těla. Za tímto účelem je nutné cvičit alespoň 60 minut fyzické aktivity denně. Jaké druhy sportu se doporučují dětem při hyperaktivitě?

Vzhledem k tomu, že hyperaktivní děti jsou zcela výjimečné, potřebují k normálnímu a plnohodnotnému životu pomoc a podporu svých rodičů. Pokud chtějí rodiče své dítě povzbudit ke sportu nebo si to přeje, měli by se vyhnout individuálním kontaktním sportům, jako je zápas nebo judo. Totéž platí pro kolektivní sporty jako je rugby, házená, basketbal, fotbal atd.

Tyto druhy sportů mají tendenci vytvářet příliš mnoho vzrušení, což vede k nadměrným emocím, které těžko zvládají. Stejně jako například v případě juda může mít hyperaktivní dítě potíže se zvládnutím přímého kontaktu s novými kamarády, což ho může rychle dostat do napětí.

Pokud jde o kolektivní sporty, mohou způsobit krizový stav. Dítě může mít problém zapadnout mezi ostatní děti. Horší je, že nemusí plně chápat „bojový“ aspekt tohoto sportu. Velkou nevýhodou tohoto druhu sportu je, že může dítě snadno dostat do situace selhání. Jeho/její sportovní trenér ho/ji může odložit a jeho/její vrstevníci(spoluhráči) si s ním/ní už nebudou chtít hrát. Což pro dítě s ADHD není vůbec dobré.

5.4.7. *Vhodná cvičení ve vodním slalomu pro děti s ADHD*

Zde je několik cvičení vodního slalomu, která mohou být vhodná pro děti s ADHD:
(Jana Vyskotová, Marie Zemánková , 2010)

- 1) Základní techniky pádlování:** Začněte s učením základních technik pádlování, jako je správná držba pádla, rytmus pádlování a koordinace horního a dolního těla. Vytvořte jednoduché cvičení, které děti mohou opakovat, například pádlování ve smyčkách nebo pádlování na místě.
- 2) Průjezd branky:** Postavte branky na vodě a naučte děti, jak jimi projíždět. Začněte s jednoduchými brankami a postupně zvyšujte obtížnost. Ujistěte se, že branky jsou viditelné a dobře označeny, aby se děti mohly zaměřit na jejich průjezd.
- 3) Rychlostní úseky:** Vytvořte rychlostní úseky, kde děti mohou soutěžit o nejrychlejší čas. Tyto úseky mohou obsahovat různé překážky, jako jsou vodní válce, proudy, rozhraní a skoky. Umožněte dětem, aby se zaměřily na rychlost a soustředění při průjezdu těchto úseků.
- 4) Technické cvičení na suchu:** Kromě cvičení na vodě můžete také zahrnout technické cvičení na suchu. Například cvičení pro zlepšení rovnováhy, posílení svalů a zlepšení koordinace. Mohou to být cviky jako dřepy, poskoky, cvičení na rovnovážné ploše a cvičení s medicinbaly.
- 5) Trénink reakčních schopností:** Vytvořte cvičení zaměřená na rychlé reakce a rozhodování. Například můžete dětem dát pokyn k rychlé změně směru nebo vyhýbání se překážkám. Tato cvičení pomáhají rozvíjet rychlost myšlení a schopnost přizpůsobit se měnícím se situacím.

- 6) Hry a soutěže:** Začleňte do tréninku hry a soutěže, které zvýší zábavnost a soutěživost. Například můžete uspořádat závody na čas, soutěže ve skocích přes překážky nebo hru na vyhledávání ukrytých brankových pádlovacích tratí.

6. Závěr

Na závěr této práce, bych chtěl zdůraznit důležitost tréninku vodního slalomu pro děti s ADHD. Vodní slalom je nejen zábavnou a adrenalinovou sportovní disciplínou, ale také poskytuje mnoho výhod pro děti s ADHD.

Během našeho tréninku jsme se zaměřili na rozvoj dovedností, jako je koordinace, koncentrace, obratnost a rovnováha. Praktická cvičení na vodě, která jsme prováděli, měla za cíl zlepšit schopnosti dětí na kajaku či kanoi a posílit jejich sebevědomí.

Děti s ADHD často čelí výzvám, jako je nedostatek pozornosti, impulsivita a neschopnost udržet se soustředěné. Trénink vodního slalomu může být pro tyto děti prospěšný, protože kombinuje fyzickou aktivitu s vizuálními a prostorovými vjemy, což může pomoci zlepšit jejich schopnost soustředit se a kontrolovat svou pozornost.

Během mé práce jsme se také zaměřili na vytváření podpůrného prostředí pro děti s ADHD. Poskytovali jsme jim jasné instrukce, pravidelnou zpětnou vazbu a povzbuzení. Věnovali jsme pozornost jejich individuálním potřebám a přizpůsobovali cvičení jejich schopnostem a úrovní.

Díky našemu tréninku na vodě jsme mohli sledovat pokrok dětí, jak se postupně zlepšovaly ve svých dovednostech a získávaly novou důvěru ve své schopnosti. Vodní slalom jim poskytl prostor pro růst, seberealizaci a radost z dosažených úspěchů.

Doufám, že moje práce a trénink vodního slalomu poskytly dětem s ADHD příležitost objevit nové dovednosti, rozvíjet svůj potenciál a prožít radost z aktivního sportování na vodě. Přeji jim mnoho úspěchů na jejich další cestě a doufám, že si vodní slalom zamilují jako zábavnou a prospěšnou činnost, kterou mohou vykonávat i v budoucnosti.

Použitá literatura

1. Markéta Závěrková (2016) Jak se žije s ADHD?, Pasparta
2. Jak pomoci dítěti s ADHD Martina Látalová (2013), Jak pomoci dítěti s ADHD, diplomová práce
3. PhDr. Martin Baxa (2014) ADHD bez léků , odborný článek.
4. Jan Uhlíř (2020) ÁDÉHÁDĚ Jak na emoce dětí s ADHD, Dr.Josefa Raabe s.r.o.
6. Sportovní dobrodružství s ADHD - autor: Tomáš Čech (2018) – diplomová práce
7. Michal Goetz, Petra Uhlíková ADHD (2011), Galén
8. Uta Reimann-Höhn (2018) ADHD a ADD v dospívání , Portál
9. Jana Vyskotová, Marie Zemánková (2010) Cvičení pro hyperaktivní děti, Grada
10. Markéta Závěrková (2019) O ADHD v dospívání a dospělosti, Pasparta