

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky



**VZTAH KE SPORTU A SPORTOVNÍ ČINNOST U OSOB SE
ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM V MLADÉ DOSPĚLOSTI**

Bariéry vyskytující se při sportování vyplývající ze zkušeností osob v Praze

**ATTITUDE TO SPORT AND SPORT ACIVITY IN PEOPLE
WITH VISUAL DISABILITIES IN YOUNG ADULTHOOD**

**Barriers occurring during sports arising from the experience of people in
Prague**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Lea Květoňová, Ph.D.

Autor práce: Markéta Kočí

Praha 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Vztah ke sportu a sportovní činnost u osob se zrakovým postižením v mladém věku“ vypracovala samostatně pod vedením vedoucí bakalářské práce a použila jsem v práci jen literární zdroje uvedené v seznamu literatury. Práce nebyla použita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne..... 2014

.....

Poděkování

Zde bych ráda poděkovala paní doc. PhDr. Lee Květoňové, Ph.D. za čas, který se mnou strávila konzultacemi, za ochotu a dobré rady, které mne nasměrovaly správným směrem. Také bych chtěla poděkovat svým známým z Tyfloturistického oddílu při škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené, kteří mi s maximální vstřícností pomohli najít respondenty a bez nichž by tato práce asi nebyla dokončena. Respondentům děkuji za jejich výpovědi a informace, o které se se mnou rádi podělili.

Abstrakt

Práce se zaměřuje na okolnosti a detaily, které mladým dospělým osobám se zrakovým postižením nevyhovují na dostupných možnostech sportování. Odkrývá jejich vztah ke sportu a zaměřuje se na překážky, se kterými se tito lidé setkávají ve chvílích, kdy chtějí sportovat a kdy sportují. Také se zaměřuje na názor na výuku tělesné výchovy v minulosti jednotlivců a její případný vliv na další sportovní činnost těchto osob. Informace jsou získány z rozhovorů a výsledky jsou shrnuty do několika kapitol, věnujících se konkrétním oblastem této problematiky. Obsahují i několik návrhů na možná řešení vedoucí ke zlepšení situace.

Klíčová slova

Zrakové postižení, mladá dospělost, vztah ke sportu, překážky, integrace, tělesná výchova, rekreační sport, dobrovolník

Abstract

The work focuses on the circumstances and details that young adults with visual disabilities do not meet the available options for sports. It reveals their relationship to sports and focuses on the barriers that these people face in the moments when they want to sport and do sports. It also focuses on the opinion to teach physical education in the past individuals and its potential impact on other sports activities of such persons. Information obtained from the interviews and the results are summarized in several chapters devoted to specific areas of this subject. They also contain several suggestions for possible solutions to improve the situation.

Key words

Visual disability, young adulthood, relationship to sports, barriers, integration, physical education, recreational sport, volunteer

Obsah

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE	1
VZTAH KE SPORTU A SPORTOVNÍ ČINNOST U OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM V MLADÉ DOSPĚLOSTI.....	1
1. ÚVOD.....	8
1.1. Těžiště zájmu práce - sportovní činnost.....	9
1.2. Těžiště zájmu práce - osoby se zrakovým znevýhodněním	9
1.3. Těžiště zájmu práce - mladá dospělost	9
1.4. Těžiště zájmu práce - zaměření.....	11
1.5. Z čeho práce vychází	11
2. VYMEZENÍ CÍLOVÉ SKUPINY	13
2.1. Vymezení z hlediska handicapu	13
2.2. Mladá dospělost.....	13
3. SPORT V KONTEXTU ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ	14
3.1. Sport.....	14
3.2. Význam sportu	14
3.2.1. Fyzický aspekt sportu, vliv na zdraví a kvalitu života	15
3.2.2. Psychický aspekt sportu	15
3.2.3. Sociální aspekt sportu	16
3.2.4. Význam sportu pro osoby se zrakovým postižením.....	16
3.3. Vliv zrakového postižení na člověka a na sport	17
4. PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA MLADÉ DOSPĚLOSTI	18
5. PRŮBĚH VÝZKUMU.....	20
5.1. Metoda a průběh	20
5.2. Dotazník	22
5.3. Respondenti a jejich odpovědi.....	23
6. VÝSLEDKY VÝZKUMU	28
6.1. Tělesná výchova a integrace do běžných škol.....	29
6.2. Sport u mladých dospělých	33
6.3. Nedostatek dobrovolníků.....	35
6.4. Rekreační versus závodní sport.....	38
6.5. Tipy a náměty I - plavání jako vynález.....	41
6.6. Tipy a náměty II - zpříjemnění sportování na závodech	42
6.7. Tipy a náměty III – Přístup na sportoviště.....	43

6.8. Tipy a náměty IV – Rekreační volnočasový oddíl pro osoby se zrakovým postižením středního věku	44
6.9. Tipy a náměty V – Poznání jako brána do světa i k radosti ze zážitku	44
6.10. Svoboda.....	46
6.11. Sport a vodící pes	47
7. ZÁVĚR	48
Použitá literatura a informační zdroje:	50
PŘÍLOHY.....	1
Dotazník	1

1. ÚVOD

Práce týkající se zrakově postižených začínají leckdy osobní zkušeností s nějakou blízkou, zrakově postiženou osobou. Já takovou zkušenost nemám, nikdy jsem nikoho takového neznala, ale cítím, že je mi tahle skupina ze všech disciplín speciální pedagogiky nejbližší a že mě osoby se zrakovým postižením nějakým způsobem přitahují, takže bych s nimi chtěla v budoucnu pracovat, spolupracovat, pomáhat jim, nebo se o ně alespoň zajímat. Proto k tomu činím první krok a pouštím se do bakalářské práce, která mne vtáhne do děje a posune linii mých obzorů o horizont dál.

Na speciální pedagogice mne vždy lákala možnost poskytnout lidem se znevýhodněním co nejvíce z toho, co můžu zažít já sama, a to především v oblasti určitého nadstandardu nad zajištěním existencionálních potřeb. Možná mi připadá, že handicap leckdy člověka táhne k tomu, aby jenom přežíval. Já ale vidím smysl v žití, v užívání si a v radosti. Mne samotnou naplňuje pobyt venku, pohyb a zážitky s přáteli, překonávání překážek a dosahování parciálních cílů snahou, úspěchem atd. Sport je pro mne něčím, co dává životu „šťávu“ a co chci v co největší možné míře dopřát i lidem, kterým to jde o něco hůř, než mě.

Bakalářská práce má pro mne smysl jednak osobní – seznámím se s aktuální sportovní problematikou, seznámím se s novými lidmi, se sportem zrakově postižených obecně a doufám, že tím pomohu odstartovat svou budoucí pracovní cestu. Možná sama pomůžu někomu, s kým se setkám. Z druhé strany má samozřejmě význam širší, přesahující do otázek společnosti – má poodhalit aktuální rezervy v daném tématu, na které by se mohlo dále navázat a pracovat s nimi; zjistit, jaký vliv na sportování má přechod ze školního prostředí do běžného života; zjistit, jak probíhalo sportování na škole, kterou osoby navštěvovaly a zda šlo k jejich spokojenosti; dále odhalovat, jaké jsou hlavní příčiny toho, proč osoby se zrakovým postižením méně sportují a nakonec sesbírat nějaké tipy a vychytávky sportovců jako inspiraci k obohacení lidstva takovou sbírkou.

Sport je často boj. O to větší, vplete-li se do toho nějaké znevýhodnění, jako je zhoršené vidění. Jak to vlastně se sportem vidí lidé, kteří nevidí? Mým cílem zde není popisovat a kategorizovat, jaké možnosti realizace ve sportu zrakově postižení dospělí mají, ve smyslu jaké konkrétní sporty mohou provozovat a jaké organizace navštěvovat. Na téma Organizovaného sportu osob se zrakovým postižením v ČR se dají snadno nalézt knihy, množství webových stránek i jiné práce, publikace či články. Kniha Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice od Václava Trnky z roku 2012, Český svaz zrakově postižených sportovců sdružující jednotlivé oddíly nebo mezinárodní federace IBSA – Internatinal Blind

Sports Federation, jsou toho příkladem. Mým cílem je odpovědět, jak je to se sportem z širšího až laického náhledu, zahrnujícího i neorganizovaný sport. Jaká je realita sportovní praxe, odrážející se ve všedním, každodenním životě mladých dospělých lidí se zrakovým postižením?

V první řadě je nutné odpovědět na otázky, proč jsem si vybrala toto téma a vymezit hranice zájmu této práce.

1.1. Těžiště zájmu práce - sportovní činnost

Je to zkrátka jedno z důležitých témat v našem životě, které ovlivňuje jeho kvalitu. WHO vyslovila závěry, kde „hodnotí pohybovou aktivitu jako finančně dostupný prostředek zlepšování fyzické zdatnosti populace, prevence civilizačních onemocnění a zvyšování kvality života” (Cacek, 2013 str. 5). Kromě toho je to téma mě osobně blízké a ráda bych ho zpřístupnila i osobám, které mají oproti intaktní populaci zhoršené možnosti v oblasti realizace sportu, tedy osobám se zrakovým postižením. Ty jsou způsobené mnoha primárními i sekundárními příčinami, ale dají se překonat.

1.2. Těžiště zájmu práce - osoby se zrakovým znevýhodněním

Jedná se o potencionálně ohroženou skupinu lidí, a proto stojí za to a je potřeba se jí zabývat. Zrakem totiž přijímáme většinu informací o svém okolí. „Jde-li o postižení oboustranné, výsledkem je absence více než 80% kontaktu s okolním světem, která nám zprostředkuje právě zrak.“ (Vítková, 1999). Tyto informace samozřejmě při sportování potřebujeme. Kromě toho má zrakové postižení vliv na celkový psychický a fyzický stav jedince, odrážející se v sociálních interakcích a komunikaci, v odlišném psychomotorickém vývoji, v sebepojetí a případně v omezených možnostech pohybu vyplývajících ze zdravotních rizik.

1.3. Těžiště zájmu práce - mladá dospělost

Posledním vymezením s otazníkem „proč zrovna...?“ je věk cílové skupiny, který jsem vybírala rovněž jako dobu, která je mi blízká (jelikož do ní také spadám) a ve které spatřuji potencionální ohrožení. Zvolila jsem otevřenou hranici 18 – 30 let. Horní limit je zvolen tak, aby zahrnoval i osoby, které vyjdou z vysoké školy a osoby, u nichž rychlost celkového vývoje byla posunuta v důsledku postižení. Kromě toho jsem se řídila dalšími principy charakteristickými pro tento věk, které mne z níže uvedených důvodů zajímají.

Životní koloběh staví mladistvé do situace, v níž jsou dobře zajištěni po dobu, kdy navštěvují povinnou školní docházku a pak i nadále na středních školách, ale poté, co opustí půdu školy, nastává jakési vakuum. Pro ranou dospělost je charakteristický právě odchod ze soustavného vzdělávání a osamostatňování se, při němž je zvýšená pravděpodobnost, že mladý člověk přestane navštěvovat pravidelné hodiny tělesné výchovy, odejde z oddílu nebo přestane chodit na zájmový kroužek. Vyznačuje se také zvyšováním míry samostatnosti a oddělováním se od rodiny, která dítěti, resp. mladému člověku doposud poskytovala zázemí (včetně zázemí sportovního), přičemž je možné, že takový člověk bude mít problém znásobený svým handicapem s navazováním kontaktů a kamarádských vztahů, které se pro sportování hodí mít. Tito lidé se kvůli svému handicapu hůře zapojují do pracovního procesu, takže se se zvýšenou pravděpodobností může zhoršit jejich ekonomická situace, která má samozřejmě také často vliv na volnočasové aktivity, mezi něž sport spadá. Potřebují proto více péče a podpory. Tu v dětském věku zabezpečovaly školy, popřípadě rodiče, u kterých se ale v nastávající a postupující dospělosti jejich ratolesti viditelněji blíží důchodový věk a jejichž životní vitalita pozvolna klesá. S postupným opouštěním rodiny a školy tedy přichází zvýšená pravděpodobnost krize. Škola mimo jiné zajišťuje dítěti mnoho praktických věcí - celostní poznávání světa, sociální kontakty se spolužáky i vyučujícími, učí ho pravidlům, povinnostem a vzdělává ho jak ve vědomostech, tak v pohybu a dává mu přičichnout i k zájmovým a volnočasovým aktivitám včetně sportu, poznávání přírody a nejrůznějších outdoorových i indoorových aktivit.

Na počátku mladé dospělosti mimo jiné nastává pomyslná hranice mezi dvěma obdobími. Přichází přechod z období nejistoty, vyplývající z toho, že člověk není ani dítě, ani dospělý; z období nevyrovnanosti, hledání své role a pohlavního dozrávání do období sociálního osamostatnění, stabilizace osobnosti, definitivního převzetí pohlavní role a přijetí odpovědnosti. (Kern, 2006 str. 178) Proto se zaměřuji právě na období mladé dospělosti s otázkou, jak se u jednotlivců vyvíjel přechod z bouřlivých vod do klidných a stabilních v kontextu sportovních a pohybových činností.

Charakteristiky určující věkové rozmezí rané dospělosti se ve skutečnosti velmi liší lidskou individualitou, rozdílnými životními cestami a podmínkami jednotlivců. U některých lidí životní zlom startující „vstup do života“ nastává velmi brzy, bez problémů se oddělí od rodiny, jsou plně samostatní, se svým handicapem se sžijí a kamarádů mají dostatek. V protikladu můžou stát ti, kteří se obrazně řečeno dospělými pořádně ani nestanou, zůstávají se svou rodinou dlouho i kvůli zvýšené míře závislosti na asistenci nebo veškerý svůj čas tráví pasivně bez kontaktů s okolím. Někteří se zase rozejdou s rodinou ve zlém, nebo ji vůbec nemají. Je tu samozřejmě i

nezanedbatelný podíl těch, které sport vůbec nezajímá a nebaví. I z toho důvodu je zkoumání uděláno prostřednictvím rozhovorů, které individualitu zachovávají.

1.4. Těžiště zájmu práce - zaměření

Jak bylo řečeno, vstup do období dospělosti je prvním krokem do „velkého“ života, kde už nikdo člověka „nevodí za ručičku“ tak, jako dřív. Otázka, na kterou se tato práce zaměřuje, je jak se daří mladým dospělým lidem se zrakovým postižením zvládat krok osamostatňování se ve vztahu ke sportu. Pro efektivní zpřístupnění sportování i osobám, pro které je to potencionálně těžší, je ale vhodné zjistit, jestli je to skutečně těžší. Je nezbytné odhalit úspěchy a překážky, které tyto osoby na své cestě potkávají; vypátrat, zda spatřují ve svých možnostech deficit, které by chtěli odstranit a které jsou způsobené postižením, jenž tvoří specifickou překážku se specifickými důsledky, z nichž dále vyplývá handicap (při porovnání s vidícími jedinci). Je otázka, zda subjektivně vůbec zrakově znevýhodnění mladí dospělí touží po sportování a jsou k němu motivováni, jestli si výsknou radostí, že už je k pohybu nikdo nenutí a o sport se dále aktivně nezajímají nebo jestli se vydají cestou rekreačního či dokonce závodního sportu. Jde tedy o zjištění vztahu ke sportu a sportovní činnosti, což se dá následně zužitkovat i v diskuzích na téma zda vůbec někdy měli tito lidé možnost poznat dobrý pocit vyplývající z pohybu, poznat krásu sportu a jeho příznivý účinek.

1.5. Z čeho práce vychází

V průběhu vytváření jsem při vyhledávání materiálů a informačních podkladů narazila na dvě vysokoškolské práce týkající se víceméně přesně mého tématu. První je diplomová práce Kateřiny Příhodové z roku 2006 *Význam sportu pro jedince se zrakovým postižením a jeho vliv na kvalitu života – šetření*, napsaná na Univerzitě Karlově v Praze, druhou je práce z roku 2011 *Sportovní a pohybové aktivity zrakově postižených a jejich přínos pro integraci této skupiny* od Nataši Richterové, napsaná na Masarykově univerzitě v Brně. Na mou práci měly obě dvě značný vliv, jednak jsem zjistila, že to, co jsem chtěla ve své práci popisovat už je v podstatě popsáno, jednak jsem se konečně měla čeho chytit a od čeho odrazit, na co navázat a s čím případně porovnávat své výsledky.

Práce Kateřiny Příhodové je zaměřena kvantitativně a obsahuje především obecnější otázky týkající se toho, jaký sport vykonávají vysokoškoláci a středoškoláci. Protože otázek nebylo vzhledem ke kvantitativnímu rázu tolik a byly relativně základní, zahrnula jsem některé i do svého dotazníku. Nese to výhodu propojitelnosti obou prací, možnosti rozšíření či porovnání.

Nicméně pokud se jednalo o nesportovce, její dotazník pro ně končil velmi záhy. Já chci naopak svůj rozhovor na nesportovce zaměřit, což obnáší i zaměření se na odlišnou skupinu osob než třeba vysokoškoláky. Je totiž pravděpodobné, že vysokoškoláci, zapojující se ve větší míře než například nezaměstnaní do společenského života a volnočasových aktivit budou statisticky sportovat více. Pociťuji potřebu ptát se zejména nesportovců a osob, kterých se běžně nikdo neptá, osob, které nejsou snadno dohledatelné skrze vysokou školu nebo sportovní organizaci. V této oblasti vidím rezervy.

Nataša Richterová ve své práci říká: „tento výzkum by si určitě retrodukcí zasloužil. Jednak by bylo třeba provést výběr vzorku dle odlišných kritérií (dotazovat se i zrakově postižených, kteří nejsou klienty žádné z pomáhajících organizací), jednak by bylo třeba získat odpovědi na otázky vzešlé z prvotního výzkumu, který by se dal označit za „pilotní projekt“ pro další, rozsáhlejší výzkum.“ Má práce není retrodukcí, tedy znovu-zopakováním, je spíše rozšířením (i z hlediska lokality Praha - Brno) a vzhledem k tomu, že jsem začala psát práci na podobné téma ještě dříve, než jsem se seznámila s její prací, není ani navázáním na konkrétní otázky vzešlé z jejího „pilotního výzkumu“. Na některé z těchto otázek se však má práce zaměřuje, konkrétně na problematiku mladých dospělých. Jak říká dále: „pro mladší generaci je třeba nabídku zatraktivnit tak, aby je zaujala. Konkrétní způsoby zvýšení atraktivity by bylo třeba teprve zjistit. Nalezení způsobů, jak mladou generaci zrakově postižených motivovat k větší společenské aktivitě a jakým způsobem této skupině zatraktivnit pohybové aktivity i účast v pomáhajících organizacích, by mělo být předmětem dalšího výzkumu.“ Ačkoli jsem se, omezena výběrem obecného tématu, nedostala přímo k tomu na tuto otázku navázat a zabývat se pouze tímto tématem, rozhodla jsme se alespoň rozšířit základní stavební kameny pro ni dalším prověřováním, jaké konkrétní okolnosti jsou pro mladé lidi největší překážkou ke sportování a jaká forma sportovních aktivit by jim nejvíce vyhovovala. „Za hlavní problém považovali dotázaní malý zájem zrakově postižených o nabízené aktivity a jejich pasivitu, ačkoli vybraných respondentů se, až na jednu výjimku, tento problém netýkal. Lze tak pouze usuzovat z jejich názorů vyjádřených o ostatních zrakově postižených...“ U mladé generace se objevuje poměrně logicky, ruku v ruce s vývojem doby, fenomén nezájmu, lenosti, potřeby možnosti a výběru i jiných než sportovních priorit, jako je hojné využívání sociálních sítí, online her a multimediálních zařízení.

Kromě těchto dvou prací ještě nacházím inspiraci v celkové tvorbě pana docenta Ladislava Bláhy, který je vedoucím na katedře tělesné výchovy na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem a věnuje se mimo jiné sportování osob s handicapem.

2. VYMEZENÍ CÍLOVÉ SKUPINY

2.1. Vymezení z hlediska handicapu

Cílovou skupinou pro tvorbu rozhovorů jsou osoby s postižením zrakovým, včetně osob s postižením kombinovaným, kde součástí této kombinace je i postižení zrakové. Nelze totiž přehlížet fakt, že v dnešní době „díky včasným lékařským zásahům a zvyšující se úrovni jejich péče narůstá počet kombinovaně postižených dětí“ (Zapletalová, 2011, str. 5). Vždy je zapotřebí se době přizpůsobovat, a díky tomu, že rozhovor je nástrojem, který umožňuje individuální práci, je nasnadě tam také kombinovaně postižené osoby zahrnout. Mezi nejčastější přidružená postižení patří mentální retardace, tělesné postižení, postižení řeči nebo sluchu (HAMADOVÁ, et al., 2007). Mentální postižení jako přidružené postižení v této skupině převažuje. Přesto budu dále v práci používat pouze termín osoby se zrakovým postižením nebo jen zkratku ZP, protože právě to je pojícím prvkem pro všechny jinak velmi různorodé skupiny lidí a jednotlivce.

Zrakové vnímání přitom může být narušeno nejrozličnějšími způsoby. Zrakové postižení ani v nejmenším neznamena pouze nejzávažnější stupeň, tedy nevidomost. Ovlivněna může být zraková ostrost, která souvisí s viděním do blízka a na dálku; zorné pole, které může být zúžené, může mít výpadek uvnitř viděné plochy anebo je ovlivněno špatnou souhrou očí (poruchy binokulárního vidění); také může být ovlivněno vnímání světla (šeroslepost, světloplachost) a barev (barvoslepost, monochromatismus). V neposlední řadě je možné narušení zrakového nervu a zrakových center v mozku, které ovlivňuje příjem a utříbení zrakové informace i její propojení s jinými centry v mozku včetně center paměťových.

2.2. Mladá dospělost

Klasifikace období ve vývojové psychologii se různí, vždycky ale mladá dospělost začíná kolem 20. roku života a končí kolem 30, někdy až 40 let, podle toho, jak je definována. V této práci je mladá dospělost ohraničena z dolního konce osmnáctým rokem, který je formálním přechodem, tzn. zletilostí a navíc se pojí s odchodem ze střední školy, což je, jak bylo uvedeno, pro téma práce podstatným předělem; a z horního konce přibližně 30 lety, kdy už bývá přechod z adolescence do dospělosti ustálen, ruku v ruce s přechodem ze školního prostředí do pracovního či rodinného.

3. SPORT V KONTEXTU ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ

3.1. Sport

Nejprve vymezím vnímání sportu pro tuto práci. Sport může být vnímán jako „obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě“ (Wikipedia - Sport, [2014]). Do sportu se dá zařadit i desková hra šachy (v podobě soutěžní disciplíny). Pro hráče má i takový sedavý sport jistě značný přínos, učí se disciplíně, pravidlům, trpělivosti a především cvičí myšlení, já se ale zaměřuji převážně na aktivity pohybové. Sport je definován právě pohybem, pak také jasně danými pravidly (v jeho soutěžní podobě) a soutěžním charakterem. Poslední bod vylučuje filosoficky zaměřené pohybové aktivity jako je jóga, nicméně bude-li jedinec se zrakovým postižením cvičit právě a pouze jógu, je to rozhodně lepší než nic a bude to mít stejně blahodárný vliv na jeho fyzičku, disciplínu a sociální začlenění jako sporty, které se do sportů opravdu řadí (Wikipedia - Sport, [2014]). Pro mou práci je stěžejním prvkem aktivní pohyb, který mají zrakově znevýhodnění negativně ovlivněný deficitem ve vidění a pak také sociální aspekt sportu, o kterém se rozepíši v následující podkapitole.

Kromě běžných sportů existují i specifické sporty, které jsou speciálně přizpůsobené pro skupinu zrakově postižených jedinců. V soutěžní podobě jsou sportovci rozřazeni do skupin B1 – B3 (resp. B4), od zcela nevidomých po lehce slabozraké. Ze speciálních sporů se jedná například o hry z ovučeným míčem - goalball (cílem je hodit míč do brány, hraje se v tělocvičně) a showdown (hraje se s pálkami na stole, opět je cíl trefit se do branky). Z běžných sportů se specifickou úpravou pro ZP je příkladem zvuková střelba (střílí se dle závislosti na výšce tónu, který určuje, kam střelec míří). Další sporty obvyklé pro ZP jsou atletika, cyklistika (bývá tandemová), turistika (pěší, vodní, cyklo), kuželky, lukostřelba, plavání, lyžování (sjezdové, běžecké, severské, alpské), šachy, judo, vzpírání, basketbal, vodní sporty, běh, vybíjená a další. (Centrum APA, [2010])

3.2. Význam sportu

Proč je vlastně sport důležitý? Je nepochybně velké množství lidí, kteří nesportují a také jsou spokojeni a v dobré fyzické kondici. Dalo by se namítnout, že sport vlastně vůbec nepotřebujeme.

„Pohybová aktivita a její význam pro společnost se v posledních letech stali důležitým celospolečenským tématem. V porovnání s minulými generacemi trpí současná společnost

výrazným nedostatkem pohybu, který je přímým důsledkem industrializace a technického pokroku. Podle odborníků z oblasti zdravotnictví je závažnost následků onemocnění způsobených nedostatkem pohybu – hypokinezi podobná jako při onemocněních způsobených kouřením. Nedostatek pohybu je nejčastější příčinou srdečně – cévních onemocnění. Dobrou zprávou je, že se jedná o příčinu, závažnost, které se dá snížit vhodným chováním člověka. V žebříčku příčin předčasných úmrtí je nedostatek pohybu a onemocnění jím způsobených na čtvrtém místě.“ (Cacek, 2013)

Je pravda, že v rámci lidské diverzity se určitě najdou lidé, kteří se bez sportu spokojeně obejdou. I tak ale mnoho z nich možná provozuje intenzivní pohyb na pracovišti nebo alespoň sleduje sportovní přenosy, takže se jich tato tematika dotýká i bez vlastní aktivní účasti a jejího záměrného vyhledávání. A i tak by sport na tyto osoby měl převážně pozitivní účinek, pokud by s ním v rámci svých zdravotních možností začali. Najdeme v něm jak základnu, tak konečný vrchol pyramidy lidských potřeb – prostředek k zajištění obživy i seberealizaci.

3.2.1. Fyzický aspekt sportu, vliv na zdraví a kvalitu života

Fyzický důsledek sportovní aktivity je zřejmý. Pravidelným sportováním ve správné míře udržujeme zdraví, zvyšujeme svou fyzickou kondici a napomáháme správné funkci tělesných systémů, metabolismu a hormonálních drah. Udržujeme tím svoji postavu, abychom vykazovali určitou atraktivnost a předešli nadváze, prodlužujeme životnost a pružnost orgánů. Sportem získáváme informace o pohybech, které můžeme uplatnit v nejrůznějších situacích – umíme například lépe udržovat rovnováhu a pohyby koordinovat ve směru a intenzitě.

3.2.2. Psychický aspekt sportu

Duševní zdraví lidem nikdo nenahradí a je důležité pro existenci každého. Pravidelným sportováním ve střední intenzitě zpravidla získáváme lepší náladu při sportu i po něm – a díky provázanosti duševního a tělesného zdraví pomáhají tělesná cvičení i při nepříznivých psychologických dopadech nemocí, jako jsou deprese, úzkost nebo nedostatečná kontrola nad sebou samým. (Tod, a další, 2012). Pohyb má skrze tělesný systém blahodárný vliv na psychiku prostřednictvím hormonů (endorfin), jeho prostřednictvím si lidé formují nebo udržují postavu, přibližující se často chtěnému ideálu krásy, čímž dochází ke zlepšení sebehodnocení i hodnocení většinovým okolím, které je tímto ideálem rovněž prodchnuto. Pohybem se dá „vybít“, uvolnit přebytečné napětí a agresivitu, které následně nebrání plynulému a spokojenému chodu běžného dne. „Pohyb přináší osvěžení, uvolnění a aktivní odpočinek. Posiluje psychiku, zdravé sebevědomí, pocit sebedůvěry, odstraňuje strach z pohybu. Rekreační sport zrakově postiženého

člověka stimuluje, zajišťuje mu potřebný přísun podnětů, kontakt s druhými lidmi, odbourává jeho izolaci ve společnosti. Sportovní činnost nabídne nevidomému člověku i uspokojení v citové oblasti, přátelství, solidaritu, lásku či hrdost.“ (Černý, 2006). Sport napomáhá k dovednosti umět pracovat se stresem a zvyšuje odolnost vůči stresu, zlepšuje vnímání vlastního já a má také terapeutický vliv, dobře uplatnitelný právě u osob s handicapem.

3.2.3. Sociální aspekt sportu

Sport mimo jiné naplňuje společenské potřeby – ve skupině člověk cítí sounáležitost, učí se spolupracovat v týmu (což má i další uplatnění) nebo se naopak učí vymezovat vůči svým kolegům a nacházet své místo ve společnosti, uvědomuje si své hranice a deficity stejně jako přednosti a možnosti, také se mu dostává uznání a ocenění a to i v případě, že se jedná o sólový sport - promítne se do jeho celkové kondice, kterou ostatní zaznamenají a má o čem vyprávět a mluvit, tedy opět sociálně interaguje s okolím. Někdy zase zažije neúspěch, který ho nutí k větší trpělivosti, snaze nebo mu ukazuje správnou cestu znázorněním, kde hranice končí, kde se víc snažit a kudy už cesta nevede.

Sport má dobrý vliv i na mnoho jiných dovedností, které člověk může následně aplikovat v každodenním životě při práci, sebeobsluze i zálibách. Ve sportu dochází procesem učení k pokroku. Tím jedinec nabývá vlastnosti a dovednosti (trpělivost, dravost, spolehlivost, bojovnost...) a také přímé zkušenosti s procesem učení, který vyžaduje pro dosažení pokroku systematický, pravidelný trénink. Někdy je pokrok až příjemně a překvapivě veliký. Ve sportu se jedinec musí s mnohými věcmi vyrovnávat, někdy až bojovat - ať už se sebou samým, když se chce překonat a dosáhnout nějakého cíle, nebo s protihráči, se spoluhráči, s vyčerpáním, s trémou, s beznadějí, s pravidly, se strachem, s prohrou. A poznává i tu příjemnou stránku – krásné pocity při výhrách, chválu okolí, uvolněně unavené svaly, spolupráci skupiny tepající jakoby jedním srdcem, doteky přírody a později i vzpomínky - na ty nejhezčí životní zážitky.

3.2.4. Význam sportu pro osoby se zrakovým postižením

Zrakové postižení člověka mění. Tím, že se musí vypořádat s překážkou, přinášející mnoho všeprostopupujících znevýhodnění, má člověk se ZP tendenci zdržovat se v ústraní, vyhýbat se pohybu ve veřejných prostorech, kde se obtížně orientuje a kde je nápadný, uchylvat se raději ke známým lidem a činnostem než zkoušet nové a neznámé. Může docházet až ke zvýšené míře depresivních stavů a stresových situací. Ne každý s tím umí účinně bojovat a tak jsou i řady těch, ze kterých se stávají samotáři s velmi malým okruhem známých, inklinujících k pasivnímu, sedavému způsobu života. (Černý, 2006). Takové stavy a chování jdou ale proti dlouhodobě

novému trendu integrace a inkluze a narušují zdraví. Pro zařazení ZP osob do společnosti je žádoucí, aby se neměly čeho bát, aby neměly více zábran než intaktní populace a aby jejich možnosti byly pokud možno bezproblémové. Odstraněním jakýchkoli překážek stojících na cestě ke sportování je naděje na zvýšení kvantity aktivního pohybu, vedoucí skrze uvolnění a celkový růst osobnosti člověka a jeho schopností k zdárnějšímu zařazení do společnosti, odstranění mezilidských bariér, odstranění negativních vlivů na osobnost v důsledku ZP a negativních společenských rozdílů.

3.3. Vliv zrakového postižení na člověka a na sport

Vliv zrakové vady je opravdu velmi různorodý. Je dán svou závažností, dobou vzniku, příčinou a osobnostními rysy jedince dokreslovanými vnějšími podmínkami, ve kterých žije. „Zraková vada, podobně jako jiná postižení, ovlivňuje celou osobnost dítěte a jeho psychický vývoj. Její vliv je komplexní, často nelze jednotlivé složky dobře oddělit. Pro lepší porozumění oddělujeme primární postižení, tj. zrakový handicap a změny sekundárního charakteru, které z něho vyplývají. Sekundárně jsou postiženy ty funkce, jejichž přiměřený vývoj je závislý na dobré úrovni zrakového vnímání a na dostatečném přívodu zrakových informací.“ (Vágnerová, 2008 str. 11)

Pro představu ovlivnění narušeným zrakem v praxi uvedu několik příkladů. Jedná se o orientaci v terénu – vidící ví, co je kolem něj, jak daleko a vůbec kde je cíl, do čeho může nabourat a kde je naopak trasa či volný prostor, jaký je povrch terénu a reliéf. Zná mnohem více informací o prostoru a prostředí – třeba jaká je oblačnost, jaký je sníh, jak hluboký je bazén, kolik lidí je v hale a jaký tvar má její prostor. Vystihne lépe atmosféru – zná světelnost, barevnost, zastoupení lidí (věkové, národnostní, za jaký hrají tým), výrazy lidí dané mimikou a jejich pohyby. Absence orientačně podstatných vjemů se podílí i na nervozitě, člověk neví, za jak dlouho do něčeho narazí nebo jak se na něj ostatní dívají. I to, jak na nás nahlíží okolí, samozřejmě ovlivňuje nahlížení nás samých na naši osobnost a tudíž míru naší sebejistoty. Vizuelní zpětná vazba nám pomáhá udržovat i samotnou rovnováhu zaznamenáním pohybu viděného. U některých onemocnění zrakového orgánu je navíc nutné respektovat některá zdravotní omezení a například se neponořovat příliš hluboko pod hladinu vody, kde je příliš veliký tlak na naše oči, nepředklánět se, vyhýbat se nárazům apod. Takové jsou příklady omezení nedostatkem zraku přímo na místě, kde sport provozujeme. K tomu je ale potřeba se na místo dopravit, vhodně se obléct, obstarat si potřebnou výstroj a výzbroj, umět si nachystat nebo zakoupit svačinu, domluvit se s přáteli atd. A to se zase dále větví na čím dál drobnější a obecnější dovednosti a podmínky, jako je řízení

osobního automobilu, jízda hromadnou dopravou, komunikační dovednosti pro vytváření a udržování sociální sítě a schopnost reagovat v terénu, orientace v okolí bydliště a sportoviště, dostatek prostředků na obstarání benzínu, jízdenky, oběda, pomůcek, výbavy apod. V případě osob se zrakovým postižením je taky ideální, velmi často nutné mít s sebou asistující doprovod. Bez asistence si nevidomý člověk asi nepůjde zajezdit na kole do hor nebo sjet řeku na kánoji, ba dokonce ani zaběhat do lesoparku a jen s dopomocí personálu si půjde zaplavat na bazén. Zrakově postižený jedinec „je zdravý, ale se zdravotními odchylkami. Tato skupina je dlouhodobě odkázána na kontrolu a to jak trenéra či instruktora, tak i lékaře, který by měl tréninkové prostředky i zatížení schvalovat.“ (Cacek, 2013 str. 13).

Pro lepší představu o postavení osob se ZP ve společnosti vyberu několik statistických údajů, respektive odhadů. Odhaduje se, že v České republice žije 100 000 lidí se zrakovým postižením, z toho asi desetina jsou osoby nevidomé. (SONS, [2003]). „Mezi těžce zrakově postiženými je až 75% nezaměstnanost, mezi zcela nevidomými dosahuje nezaměstnanost až 90 %“ (Helpnet, [2012]). To se poněkud liší od aktuální celkové nezaměstnanosti pohybující se kolem 8 %. (ČSÚ, [2014])

4. PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA MLADÉ DOSPĚLOSTI

Pro hledání odpovědi na otázku, zda jsou sportovní příležitosti potřebné pro mladé dospělé lidi a dostačující ve své nabídce je nepochybně důležité vědět, co vůbec je potřeba u těchto lidí naplnit, a to jak celkově, tak i pomocí sportovních činností. K tomu nám poslouží náhled do kapitol vývojové psychologie, které popisují vývojové úkoly, v podstatě potřeby jednotlivých životních období. Ty jsou samozřejmě individuální, ale najdeme u většiny i mnohé prvky shodné nebo podobné i bez ohledu na to, zda je to člověk bez nějakého znevýhodnění nebo s ním.

„Dvacátá léta, případně jejich první polovinu, lze označit jako mladou dospělost. A tu se přirozeně klade otázka: Je možné určit, zda (případně do jaké míry) je určitý člověk dospělý nejen počtem let, ale i dosaženým stupněm duševního vývoje, zralostí své osobnosti?“ (Říčan, 1989 str. 248)

Dospělost se určuje z biologického hlediska schopností reprodukovat se, což nastává fyziologicky již v pubertě až adolescenci, nicméně prostředkem k reprodukci je sexuální aktivita, která se projevuje mnohem individuálněji a často později. Zrakové postižení v tomto ohledu hraje znevýhodňující roli, jelikož chybějící zraková informace a její vliv na osobnost ztěžují člověku poznávání světa i navazování kontaktů, což je obojí potřebné k navázání intimního vztahu, sport

hraje naopak roli zvýhodňující, protože sportem se člověk seznamuje, dostává do kolektivu a učí obecným dovednostem, zlepšujícím jeho status

Dle Říčana a jeho Cesty životem se vývoj zpomaluje, uklidňuje oproti předchozí bouřlivé pubertě a adolescenci a rozhodně rozrůžňuje, před člověkem se vstupem do dospělosti definitivně otevírá širý svět i se všemi jeho možnostmi, volbami a zodpovědností. To se promítá do celkového života jedince, jak lze nalézt hezky shrnuté do několika znaků u Vágnerové. Zaprvé změnou osobnosti, protože dochází ke komplexnímu osamostatnění, svobodě v rozhodování, příjmu zodpovědnosti, ovládání vlastních emocí a potřeb a odhadem vlastních sil a možností. Zadruhé změnami v socializačním rozvoji, kdy jedinec přestává být závislý na své původní rodině a navazuje symetrické vztahy s vrstevníky, vztahy hierarchické-profesní a popřípadě i párové vztahy. Zatřetí se člověk projevuje svou ekonomickou nezávislostí, čímž se zbavuje vázanosti na okolí a dostává se k seberealizaci. Přesunuje se k osobním volbám o své budoucnosti. (Vágnerová, 2008 str. 10). Je nutné podotknout, že tuto zralost nezískává každý, tím více se to týká osob se ZP. Ta může být u lidí se zrakovým postižením ovlivněna omezenějším přísunem informací o okolí - ať už přímých (prostřednictvím používání zraku v terénu) nebo zprostředkovaných (v knihách, zprávách, člancích apod.). Pro lidi se zrakovým znevýhodněním jsou častěji omezeny i možnosti a volby kvůli jejich limitům, musí se řídit tím, na co stačí a co jim znevýhodnění dovolí. Šíře možnosti této volby bývá oproti intaktní populaci zpravidla menší – například ve volbě povolání, ve výběru bydlení, ve volbě míry soukromí (často se neobejdou bez služeb průvodce), v možnosti mobility (řídit osobní automobil, samostatně se pohybovat) a v neposlední řadě i v provozování sportovních činností.

Během života člověk sbírá zkušenosti. Taková „zkušenost ovlivní všechny složky psychiky: kognitivní kompetence, emoční projevy, osobnostní vlastnosti i celkové sebepojetí“ (Vágnerová, 2008 str. 12). S takto ovlivněnou psychickou paletou vchází mladý jedinec po dokončení individuální fáze jako dospělý do života. A zkušenosti osob se zrakovým postižením jsou tímto postižením definitivně podepsány.

Při hodnocení účasti na sportu je potřebné si uvědomit, že sport není prioritou v každé životní fázi a že kromě své role a účelu může měnit i intenzitu a podíl zastoupení v průběhu jedincova života. Určité životní úkoly rozdělené podle psychologického vývoje osobnosti definoval Erik Erikson.

Podle Eriksonových fází hraje sport velmi důležitou roli v období latence, které nastává přibližně mezi šestým až dvanáctým rokem. V této fázi má dítě za úkol dosáhnout určité výkonnosti a iniciativy, ideálně takové, kdy do činností půjde s chutí a odvahou, vědomo si možných důsledků. Protipólem je méněcennost či vina, kdy si dítě nebude věřit, bude se

podceňovat, považovat za neschopné a stane se pasivním. Sport a výkon spolu velmi úzce souvisí. Čím více bude dítě sportovat, tím pravděpodobněji se mu dostane ocenění ze strany rodiny, kamarádů nebo širší veřejnosti. Když bude sportovat například středně intenzivně, zlepší alespoň svou fyzickou kondici a koordinaci což k jeho výkonnosti a odstranění strachu z toho použít se do nových činností jen přispěje.

Dalším obdobím je dle Eriksona období adolescence. Hlavním úkolem ve věku asi 12 – 19 let je sebeuvědomění a nalezení vlastní identity, mladý člověk zkouší nové cesty a interně hledá sám sebe. Navenek se to projevuje například určitou extravagantností nebo navazováním prvních partnerských vztahů vznikajících zamilováním. Neúspěšné vytváření identity se projevuje zmateností a rozpornými zkušenostmi se sebou samým i s odezvami okolí. Role sporu z tohoto hlediska ztrácí svůj primární účel s vlivem na fyzickou kondici, ale může zprostředkovat adolescentovi situace a zážitky, v nichž bude poznávat sám sebe, v nichž bude interagovat s kolektivem a možná tak najde svou budoucí lásku nebo alespoň skupinu osob, se kterými má společný zájem.

Po objasnění toho, jaké úkoly, v nichž hraje sport důležitou roli, předchází období mladé dospělosti, se nyní dostáváme k věku od dvaceti let dál - asi do 25, 30, dnes možná až 39 let, do období, ve kterém je úkolem najít životního partnera, lásku, osobu, které můžeme důvěřovat a se kterou můžeme vychovávat děti. Při neúspěchu se člověk ocitá v osamělosti, bez odvahy vložit sám sebe do nějakého trvalejšího, produktivního vztahu. Role sportu se přesouvá jako doplněk k celkovému životu, k práci a partnerství, poskytuje relaxaci, vybití přebytečné energie i možnost pro společné soužití v páru. Později se stává součástí koloběhu úkolů nové generace a možností k rodinné rekreaci. Sport tedy v mladé dospělosti hraje spíše roli doplňku, je to činnost, která je jednou z výčtu každodenních aktivit v životě. Důležitost sportu jako doplňku už je u každého individuální. Někdo má pohybové aktivity jako součást obživy, jiný zase může být v existenční tíži a na sport vůbec nepomyslí. Rovněž identita hraje podstatnou roli – kdo v předchozí fázi našel sport jako činnost, pro kterou byl stvořen, bude jistě sportovat více a s větším nadšením než osoba, u níž je sport pouze součástí zdravého životního stylu nebo osoba, u níž sport v „gaučovém“ životním stylu nemá své místo.

5. PRŮBĚH VÝZKUMU

5.1. Metoda a průběh

Pro svou práci jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru, to znamená rozhovoru, který se ptá otevřeně osob na jejich názor

či zkušenosti, ale dle předem dané linie otázek či tematických okruhů. Soudím, že pro účel odhalit překážky a komplikované aspekty v mém tématu je takový přístup ideální, protože otázkami, které ponechávají volné možnosti odpovědi, se dostanu i k informacím, které neočekávám, na rozdíl od výzkumu kvantitativního, který zpravidla předem definuje jaká má asi odpověď být. Výhodou je zároveň pružnost v možnosti otázky modifikovat a doplňovat, takže mohu dosáhnout cílené hloubky v oblastech, které mi připadají podstatné a na které je potřeba se zaměřit. Výsledkem mého výzkumu jsou přepisy rozhovorů.

Rozhovory s respondenty probíhaly v období od poloviny května do poloviny června 2014, přičemž kontakty na respondenty jsem sháněla bezprostředně předtím a v průběhu. Mou snahou bylo nalézt především osoby, které nejsou nikde organizovány a které nesportují až tak moc, ideálně vůbec, protože právě ty jsou nejméně často objektem zkoumání a právě u těch lze nejnázve nalézt důvody, proč nesportují a co jim v tom brání. Což ale neznamená, že jsem se omezovala pouze na nesportovce. Lidé, kteří se ve sportu orientují, zase mají lepší vhled do této problematiky a navíc se rozhodně můžou vyjádřit například k dalšímu z témat, na která jsem se zaměřovala, tedy na změny při přechodu ze školního prostředí tzv. do života. Rozhodla jsem se proto oslovit sportovní organizace prostřednictvím emailu, nicméně se žádostí, zda by rozšířili tuto zprávu i mezi své nesportovní kolegy a známé, doufala jsem, že tak získám rozmanitější vzorek respondentů. To se mi nakonec poměrně povedlo, i když jinou cestou. Moje respondenty jednotně neplatilo, že by sportovali organizovaně nebo všichni absolvovali vysokou školu. Na druhou stranu se mi nepodařilo najít nikoho, kdo by nesportoval vůbec nebo měl například kromě zrakového postižení přidružené i nějaké jiné.

V průběhu času jsem zjistila, že odezva z organizací je nulová a že oslovovat hromadně členy oddílů prostřednictvím vedení nemá žádný efekt. Asi by bylo potřeba do organizací osobně zajít, nebo se angažovat jiným způsobem. Jedinou odezvu, zato stoprocentní, jsem dostala od oslovených známých z Tyfloturistického oddílu při škole Jaroslava Ježka, kam jsem docházela ve druhém ročníku Speciální pedagogiky v rámci plnění předmětu Oborová praxe a kde jsem se pak účastnila akcí i nad rámec této praxe. (Tím se mimo jiné ukazuje účel takovýchto praxí a užitek, který přinášejí.)

Dostala jsem tedy kontakty na několik osob, které jsem opět oslovila prostřednictvím emailu, s některými jsme si další podrobnosti setkání upřesnili po telefonu. Tyto osoby jsem vždy prosila o další kontakty, ale návratnost nebyla veliká, z přibližně deseti dalších kontaktů mi odpověděla jen jedna slečna.

S respondenty jsem se prostřednictvím emailu domluvila, kde se sejdeme. Vždy to bylo na místě, kam bez problémů dorazili a kde to znali. Z emailové konverzace také věděli, o čem zhruba

rozhovor bude a za jakým bude účelem. Předem nebo na místě jsme se domluvili, kde bude probíhat rozhovor, vždy to bylo v praku na lavičce na klidnějším místě, kde nechodilo mnoho lidí a kde neseděl nikdo tak blízko, aby nás mohl poslouchat. Při cestě na vybrané místo jsme se trochu seznámili. Na místě jsem je informovala o tom, že pokud jim nějaká otázka nevyhovovala, mohou ji přeskočit a vždy jsem se zeptala, zda si můžu rozhovor nahrát. Rozhovory probíhaly podle individuálního tempa respondentů, s prvním jsme hovořili asi čtyři hodiny, s posledním asi hodinu. Na závěr, pro ukončení tématu jsem se ptala, kolik rozhovorů již absolvovali, abych měla sama představu, jak moc jsou osoby se zrakovým postižením žádány. Po poděkování a skončení rozhovoru jsem je vždy doprovodila na místo, které určili. Pokud to vyplynulo ze situace, zůstala jsem s některými nadále v kontaktu, abych jim poslala užitečné informace nebo konkrétně s jedním abych mohla vyrazit například v budoucnu na tandemové kolo.

Ode všech respondentů jsem dostala svolení, že si můžu rozhovor nahrát, což jsem také udělala. Výpovědi jsem si následně přepsala, ale rozhodla jsem se zveřejnit z nich jenom pro práci podstatné části a zakomponovat je do samotného textu. Všem respondentům jsem v práci změnila jméno, abych zabránila jejich identifikaci.

5.2. Dotazník

Otázky dotazníku jsem ponechávala s volnou možností odpovědi, některé byly polouzavřené, s nabídkou odpovědí, ke kterým mohl dotyčný doplnit další nebo je rozvést. Snažila jsem se nabídku možných odpovědí předkládat jen v případě, že respondenti potřebovali napovědět, aby se v otázce zorientovali. Kromě otázek, které zahrnovaly obecné informace jako věk a pohlaví, jsem v úvodu měla i otázky filtrační, které mi umožnily se v následujících částech rozhovoru individuálně přizpůsobit člověku podle toho, do jaké míry jej v životě provází zraková vada a jak dlouho jej ovlivňuje a také do jaké míry je člověk sportovně nebo nesportovně založen.

První dva tematické celky měly otázky obecné, prakticky korespondující s otázkami z výzkumu Kateřiny Příhodové zmiňovaném výše, příkladem je pohlaví, věk, stupeň postižení a doba jeho vzniku, zaměstnání apod. Druhý okruh shrnoval základní údaje o sportování – nakolik asi člověk sám sportuje a jaké konkrétně sporty dělá, jak často a intenzivně, a nakolik se ke sportu dostává skrze své blízké okolí. Třetí okruh už byl s konkrétním záměrem – zjistit spokojenost se sportováním během hodin tělesné výchovy a jejich vliv na budoucí sportování člověka, z toho důvodu, že sport je něco, co se intenzivně formuje v dětství a z čeho si často mnohé člověk přináší dál do dospělosti, která je tím determinována. Čtvrtý blok se zaměřoval na možné vnější překážky při sportování a byl částečně inspirován prací Nataši Richterové z Brněnského prostředí, například

tom, zda je nabídka na sportovní aktivity ve vhodný čas. Pátý a poslední okruh sledoval motivaci, přínos z provozování sportovních aktivit, aktivitu a pasivitu osob a problémy související s mladou dospělostí.

Otázky byly pokládány tak, aby zkoumaly faktory ovlivňující účast ve sportu. Ty jsou vnější, jako znalost sportu a dostatek informací o jeho existenci, postoj ke sportu, motivace, kontakt se sportem ve smyslu sportovního kolektivu a prostředí, ve kterém člověk sportuje, příležitosti ke sportování, sociální image sportu, přístup k zařízením nebo náklady na sport. Vnitřní faktory ovlivňující sport jsou věk, pohlaví, rodinné zázemí, osobní zájem, volný čas, finanční situace a zdravotní stav.

5.3. Respondenti a jejich odpovědi

V této podkapitole se pokusím shrnout odpovědi respondentů, zejména ty, které považuji za důležité, ale ne natolik závažné nebo přínosné, aby se objevily dále v samostatných kapitolách. Zároveň se tak čtenář zhruba seznámí s otázkami, resp. odpověďmi, které byly prostřednictvím dotazníku zkoumány.

SHRNUTÍ HLAVNÍCH INFORMACÍ O JEDNOTLIVÝCH RESPONDENTECH

Jindrovi je 28 let, je od narození nevidomý, takže potřebuje ke svém, činností často asistenta. Chodil na speciální ZŠ, kde bydlel na internátě. Byl aktivní a využil pestré palety možností, jak se ve volném čase vybit. Dále chodil na běžné gymnázium, kde se TV neúčastnil. V adolescenci a dospělosti poměrně intenzivně pokračoval hraním goalballu (modifikace fotbalu s ozvučeným míčem), jízdou na tandemovém kole nebo plaváním. Ke sportu ho vždy vedla rodina, na kole jezdí s bratrem, ale po vystoupení ze školy a s přibývajícím prací je času a příležitostí ke sportování čím dál méně.

Emě je 26 let, je od narození nevidomá. Chodila na běžnou školu, protože z blízkosti speciální se odstěhovali a tak se jen málo dostala k příležitostem poznávání sportování nebo prostorové orientace. Sport ji baví pouze rekreačně, zkoušela showdown (aplikovaný stolní tenis pro nevidomé), spinning (cvičení na statickém kole v posilovně), kuželky, jógu a okrajově další. Maminka ji ke sportu vedla, ale nemá dostatek trpělivosti. Kamarádi z jejího okolí jsou spíše nesportovní. Nemá mnoho vrstevníků, kteří by s ní sportovali, a zapojovat se do hromadných aktivit zrakově postižených ji neláká.

Týně je 29 let, je těžce slabozraká a bez bílé hole a doprovodu se může pohybovat stále méně. Chodila na běžnou školu a v Praze nežije od narození. Sportuje především s rodiči a má ráda plavání. Její postava, kondice a finanční možnosti jí neumožňují dělat sporty intenzivně, byla by ráda za možnost si nezávazně vyjít se skupinou vrstevníků na kratší vycházky, za kulturou nebo poznat nová sportoviště.

Lilly je 21 let, není z Prahy, ale chystá se do Prahy na VŠ. Je lehce slabozraká, pohybuje se většinou bezkontaktně s doprovodem. Může se zapojovat i do sportů, jako je jízda na single kole nebo sjezdové lyžování. Ke sportu ji přivedli rodiče, pohyb si užívá v rekreační formě jako náplň volného času – v létě na chatě na kole a v zimě s rodinou na lyžích. Kdyby šla do Prahy, poradí se s kamarády, jaké zde jsou možnosti sportování a pravděpodobně by některé z nich využila, i když nemá potřebu se zapojovat do speciálních sportů pro zrakově postižené.

Václav je prakticky nevidomý od adolescence bez náhlé ztráty zraku. Je mu 31 let, pracuje na plný úvazek jako IT specialista a sportuje od malička a intenzivně. Rodiče ho ke sportu přivedli, ale jinak šel svojí cestou. Sport na speciálních školách, kterými prošel, ho nebavil a neovlivnil. Pohybuje se mezi sportovními přáteli, takže je se svým sportováním poměrně spokojen. Zrakové vadě se přizpůsobil a našel si sporty pro nevidomé, i když v komunitě nevidomých se zas tolik nezdržuje.

FREKVENCE, DOBA, DRUH SPORTU A DALŠÍ

Všichni sportují, ale nejvíce všem vyhovuje rekreační forma. Lilly a Ema mají sport jako součást náplně volného času přibližně jednou týdně a stejně je na tom Týna, u které je ale možnost sportovat ovlivněna zdravotním stavem a finanční situací. Jindra a Václav sportují víc a začleňují se do organizovaného sportu, jako jsou goalballové nebo futsalové týmy. Přesto veliký zájem na možnosti závodit nemají, Jindra je naopak spíše odpůrcem závodění a rád by si užíval intenzivní sportování jen sám pro sebe, podobně to říkal Václav, který by ocenil okamžitou možnost si jen tak vyrazit ven na kole.

Jak je naladěné okolí, už bylo individuálnější. U všech hrála významnou roli rodina, především v dětském věku, kdy děti vedla ke sportovním aktivitám od malička. Okolí, sestávající z kamarádů bylo u Emy spíše nesportovní, u Týny to bylo vnímáno o něco lépe, ale s tendencí věnovat se spíše jiným kulturně společenským aktivitám. Kamarádi Lilly mají ke sportu kladný vztah, ale někdy jsou odrazováni okolím a tak se stávají pasivnějšími. Jindra s Václavem se okolo sebe snaží víceméně záměrně vytvořit sportovní kolektiv.

Co se týče frekvence, všichni mají nějaký ne zcela pravidelný sport, který provozují rekreačně přibližně jednou týdně, zejména plavání, popř. kuželky, jógu nebo posilovnu. Rádi jezdí na tandemu nebo na single kole, když je příležitost, nebo v zimě jedou na lyže. Všichni se někdy účastnili prázdninových týdenních zážitkových kurzů, kde je sport také součástí, zejména od organizace Život trochu jinak.

U počítače sedí denně od dvou do osmi hodin, šest a osm hodin to bylo u mužů, u kterých je práce na počítači součástí povolání.

Jakému sportu se věnují? Jindra chodí plavat, jezdí na tandemu a občas hraje goalball, což dříve dělal intenzivněji. Také běžkuje. Snaží se sportům intenzivně rekreačně věnovat. Ema hraje kuželky a spinnig a showdown vyměnila teď za jógu, plavání ji nezajímá náročnější organizované sporty pro nevidomé také ne. Týna chodí plavat a dělá scénický tanec, ráda by více jezdila na kole nebo se věnovala turistice, ale zdravotní problémy, finance a nedostatek kamarádů či asistentů jí to moc neumožňují. Lilly chodí plavat, jezdí na single kole a věnuje se turistice. Václav hraje především futsal (dříve hrál fotbal), chodí do posilovny, jezdí na kanoi a na tandemu, sportuje intenzivně.

Při výběru sportu byli prvotním činitelem rodiče, kteří dovedli děti ke sportu, který provozují až dodnes. Některé se přidaly individuálně v průběhu času. Bylo znát, že rodiče jsou nejdůležitějším determinantem budoucího sportování. Zrakově postižení jsou ještě více odkázáni na to, k čemu je okolí dovede, což se v mých rozhovorech potvrdilo. Rodiče sami hledali a nacházeli cesty, jakými může jejich dítě sportovat. Vyrůstali v době, kdy sport byl na denním pořádku a své děti vychovávali v době, kdy pro své děti museli hledat činnosti sami, protože informace o možnostech využití osob s handicapem bylo poměrně méně než dnes a nebyly tolik zveřejňovány. Samozřejmě byl jinak výběr ovlivněn zrakovou vadou, která se někdy i zhoršovala, nebo individuálními předpoklady. Například Václav oceňuje na sportu dynamiku a pohyb z místa. Všichni raději sportují venku než v místnosti, zejména když si chtějí opravdu odpočinout a zrelaxovat.

MINULOST, TV NA ŠKOLE

Jak probíhala výuka tělesné výchovy na školách, kterými respondenti prošli, je rozepsáno v dalších kapitolách. Ze speciálních škol buď tělocvik zvláštní vliv neměl, ale když už, tak pozitivní. Největší vliv měli konkrétní pedagogové a vychovatelé. Když byly děti aktivní, dostaly se k mnoha sportovním činnostem a třeba až k závodění. Z integrace tělesná výchova neměla vliv prakticky žádný, což nepodporuje předpoklad, že to, co se děti naučí na škole a v mládí je provází i nadále. Ovšem když k tomu připočteme fakt, že v integraci tyto děti byly z tělesné výchovy prakticky vyloučeny nebo osvobozeny, tak není divu, že je sportovní aktivity na škole neovlivnily.

V úvodu jsem vyjádřila myšlenku, že s odchodem ze školy ztrácí mladý člověk určité vedení, režim, kamarády a podobně a že zároveň s tím může přijít určitý druh prázdnoty a nezačlenění, kdy sportovní činnosti jedince hrozí, že se zmenší. Zde musím říct, že se tak u mých respondentů nestalo, což dávám do souvislosti s tím, že na škole vlastně ani nesportovali. Nezaznamenala jsem ani hlubší vztah ke středoškolskému kolektivu, takže změna bližšího sociálního okolí neměla vliv. Neudržovali výrazné vazby se spolužáky ani po vystoupení ze školy. Po vystoupení ze školy se tedy aktivita změnila, ale kvantitativně zůstala stejná nebo dokonce narostla.

PŘEKÁŽKY, NABÍDKA A INFORMOVANOST

Z faktorů ovlivňujících účast na sportu je celková nabídka hodnocena jako dostatečná nebo alespoň zlepšující se. Místa, kde nabídka chybí, se týkají věkových skupin a zároveň míry rekreačního charakteru – dle respondentů je malá nabídka na organizované sporty bez účasti na závodech a s větší mírou volnosti, do organizací chodí starší populace, chybí pokrytí pro dvaceti až čtyřicetileté, pomineme-li vysokoškolské oddíly. Tedy nabídka je velká, ale zdá se, že v trochu jiné oblasti, než kde je žádaná. Je možné, že i v důsledku toho se musí často některé akce pro nezáměr rušit. Zároveň v nabídce chybí některé komfortní prvky, jako je zajištění asistenta organizátorem pro zájemce.

Znalost organizací většinou dostačovala zájmu respondentů, kdo zájem neměl, ani si nic nezjišťoval. Nejvíce zmiňovanou organizací byla TJ ZORA. Co se týče nabídky dobrovolníků a asistentů, všichni znali organizaci Okamžik.

Z navštěvovaných běžných organizací (pro vidící část populace) si pozornost zaslouží bazény a fit centra či posilovny, kam mohou osoby se zrakovým postižením docházet i samy. Je vhodné se zaměřit na přístupnost bazénů (a fit center) pro zrakově znevýhodněnou populaci, která ještě není zcela doladěna a má své rezervy, tuto otázku opět rozvádím dále.

Sportovní scénu všichni sledují jen z toho důvodu, aby byli tzv. v obraze, nejaktivnější sportovec nesleduje sportovní scénu vůbec.

Z dostupných informačních zdrojů Týně chybí občas informace o tom, zda má zařízení slevu na průkaz ZTP a zda je místo vhodné i pro osoby se zrakovým postižením, jinak jsou všichni spokojeni. Jindru zase z informačních materiálů zaujal bowling, články z časopisu ZORA ho lákají k tomu, aby aktivitu vyzkoušel.

Doba potřebná na přepravu a dostupnost sportovišť, další z faktorů ovlivňující účast na sportu, se ukázal jako bezproblémový. Doba potřebná na dopravu je 15 až 45 minut a neovlivňuje míru sportování.

Denní doba nabídky na sportovní aktivity se sice někdy setkává s kolizí, ale tomu se lze asi těžko vyvarovat. Netvoří překážku.

Pravidelnosti ve sportování brání zejména zaměstnání. To se shoduje s teorií, že mladí dospělí mají zhoršené podmínky ke sportování po vystoupení ze školy i s tím, že sport v dospělosti začíná hrát jakousi doplňující roli k hlavní náplni dne, tedy práci. Jindra má nepravidelný úvazek a některý týden je velmi vytížen, jindy má volno. Proto je obtížné se účastnit organizovaného sportu, který zpravidla žene sportovce k účasti na závodech. Bylo by vhodné mít možnost účastnit se obdobně intenzivního, klidně kolektivního sportu, který by nevyžadoval absolutní pravidelnost. Nabídka by se tedy měla snažit nadále vyhovět i nepravidelně zaměstnaným osobám. Podobně je na tom Ema, které se budou směny střídát, až nastoupí do práce a nebude moci chodit za nějakou aktivitou například každý týden ve stejnou dobu.

Z nepravidelných, víkendových či prázdninových akcí měli respondenti největší zájem o cyklistické zájezdy či turistiku. Zájem by byl spíše o pohodové a rekreačně zážitkově poznávací aktivity, které by nebyly příliš intenzivní.

Pokud se někdo nezúčastní takové nepravidelné aktivity, která se mu v souhrnu líbí, musí k tomu mít nějaký důvod. Běžně vypisované akce bývají problémem z důvodu velké náročnosti (například je podmínkou denně ujet/ujít daný počet kilometrů) a absencí zajištění asistentů. Z jiných důvodů je problémem čas (akce se překrývá s jinou, třeba osobní událostí). Finance nebyly zmiňovány, i když samozřejmě hrají roli a lidé si vybírají aktivity tak, aby pro ně byly dostupné.

Jedním z nejvíce zmiňovaných problémů, který si vyžádal i samostatnou kapitolu, byla absence asistentů a průvodců, nebo jednoduše sportovních partnerů, se kterými se dá bez předchozí domluvy vyrazit ven. U nevidomých byla potřeba asistenta a jeho věčné shánění mnohonásobně vyšší, než u slabozrakých, kteří většinou mají více vidících kamarádů a navíc jsou samostatnější. Rádi by takové lidi našli kdekoli, kde by se to dalo, významně to umožňuje organizace Okamžik, ale přesto ne dostatečně. Bylo by dobré, kdyby na akcích byla možnost zajištění asistenta jejími organizátory. Potenciál by měly i webové portály, na kterých by se mohli lidé vzájemně poznat a domluvit, jak rozvádím v samostatných kapitolách.

MOTIVACE

Překážkou ke sportování bývá zejména čas a absence kamarádů či asistenta. U Lilly, která vidí relativně dobře, naopak kamarádi nečinili problém a jako u jediné se u ní až paradoxně objevil strach ze zranění a toho, že činnost nezvládne. Finance problémem být můžou, ale ne až tak výrazným. Samozřejmě je k nim přihlíženo, ale příliš subjektivně neomezují.

Sportování osob by se zpravidla nezměnilo, kdyby se změnila vnější podmínky. (Tato otázka byla inspirována výsledky z knihy Ladislava Bláhy).

Hlavními důvody proč osoby sportují, byly zdravý životní styl a udržení fyzické kondice a odreagování, uvolnění endorfinů. Lidé si cenili toho, že mohou „vypnout“. Václava baví dynamika a posun na jiná místa. Jindra je rád, když mají výlety cíl, zpestření, nové poznání. Pak pro něj mají smysl. Týna ráda poznává i nová místa, aktivity si užívá s přáteli a mohou být různorodé.

V otázce, zda je život pro osoby důležitý až nezbytný se projevila velká individualita. Ukázalo se, že sport je od nedůležitého až po nezbytný.

Všichni zahrnuli sport do třech až čtyř volnočasových aktivit, které nejčastěji a nejraději vykonávají.

V otázce, zda mladí dospělí se zrakovým postižením v dnešní době sportují méně, měli tři respondenti pocit, že ano, dva že to záleží - člověk od člověka. Způsobeno je to kromě všeobecného trendu „mládeže sedící u počítačů“ malou motivací a nízkým zapojením školního kolektivu.

VZTAH SPORTU A ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ, POTŘEBY, SPECIFIKA

Výuka pohybových schémat víceméně funguje dobře na všech sférách, vedení by lidé ocenili zejména u plavání, které vykonávají sami nebo s kamarádem. Na běžkách, kuželkách či při scénickém tanci jsou většinou s člověkem, který je opravuje a směřuje správným směrem a toho si cení. Cení si možnosti posunout se dál a vykonávat pohyby správně, cení si přítomnosti průvodce.

ZÁVĚR

Ano, již se zpravidla účastnili více rozhovorů, ale podobného, jako byl rozhovor se mnou, se zatím neúčastnili.

6. VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tuto kapitolu osobně považuji za nejdůležitější, protože zde uvádím témata, ve kterých respondenti viděli problémy. Uvádí také náměty a nápady, se kterými přišli jako s možností zlepšující možnosti ve sportu, začlenila jsem i některé myšlenky a nápady vlastní. Každé téma má svou vlastní kapitolu, text je doplněn o kratší či delší úseky autentických výpovědí vyzdvihnutých z rozhovorů, protože ty nejlépe samy o sobě nesou pointu věci, čtenáře zaujmou a umožní mu nejlépe pochopit danou situaci.

6.1. Tělesná výchova a integrace do běžných škol

Jednou ze zkoumaných oblastí byla tělesná výchova na školách. S tělocvikem ve speciálních školách v zásadě nebyl problém, aktivity byly přizpůsobené dětem a byly rozmanité, což bylo vnímáno pozitivně. Důležitou roli hráli hlavně vychovatelé a pedagogové. Pokud byli žáci aktivní, rozhodně se nenudili a mnohému se naučili, pokud byli sami pasivní, tak se k aktivitám tolik nedostali.

„Na těch speciálkách, je vždycky problém, že nikdy nemáte třídu, kde jsou jako čistě nevidomí. Vždycky tam jsou nějaký, co jako viděj, a ty chtěj drsnější, akčnější sporty a ty nevidomí si tam třeba často neškrnout, jo. ... A obecně čistě nevidomejch jako ubývá, takže u toho sportu je to fakt problém, že tam každej ten stupeň navíc, co člověk vidí, jako pomůže, no. Ale to se asi moc zlepšit nedá, no.“ Je pravda, že přizpůsobit se všem je obtížné a často nerealizovatelné. Je ale dobré rozdílnosti ve třídě individuálně registrovat, vědět o nich a uvědomovat si je a zamýšlet se nad možnostmi co nejlepšího zapojení všech zúčastněných. Ještě mnohem intenzivněji se to týká dětí v integraci, kde bývá rozdílnost ještě výraznější.

„Ale někdo se o to pokusil, je to taková nějaká...“ Jindra si vybavuje integrační míčovou hru, ve které hrají dva nevidomí (resp. osoby se zavazanýma očima) ve dvou týmech lidí vidících, ale nemůže si vzpomenout na název. *„Nikdy jsem to neviděl, natož abych to hrál, ale přesně to si myslím, že je ten směr, kterým by se to mělo nějak vyvíjet. Protože dneska čím dál víc nevidomých je integrovaných, takže z toho tělocviku jsou buď osvobozený rovnou, anebo je tráví jako já v posilce. Takže v těchhle běžných školách bych byl za to vymyslet nějaký integrovaný hry. Jenomže to se fakt strašně těžko dělá, aby z toho obě ty skupiny nějak profitovaly. Pro ty vidomý je to většinou nuda, že jo, když se to musí přizpůsobit tomu nevidomýmu,“* Zde jsem trochu oponovala, protože z videa právě té hry, na kterou si nemohl vzpomenout, jsem viděla, že účastníky to baví a jsou všichni zapojeni intenzivně zapojeni do hry. Není divu, že název jsme si nemohli vybavit ani jeden, protože to slovo asi málokdo slyšel, natož všichni pedagogové, kteří mají integrovaného žáka ve třídě. Hra se jmenuje Kreistorball a povedlo se mi ji asi po hodině a půl dohledat, což svědčí o tom, že ani běžný učitel hledající inovativní metody na ni jen tak nenarazí, pokud nezná název. Její autorkou je Betina Wurzel. Hra se hraje v tělocvičně ve dvou týmech. V každém z týmů je jeden nevidomý člověk uprostřed hmatného kruhu vyznačeného na zemi, do kterého ostatní hráči nesmí. Tomuto člověku ostatní hráči z týmu přihrávají ozvučený míč, a pokud jej nevidomý získá, hází míč na určené místo do „brankoviště“, kde ho chytá další z týmu. Pokud ho chytne, tým získá bod. Ostatní pravidla jsou podobná jako například u basketbalu nebo frisbee. Doporučuji zhlédnutí videa na serveru www.youtube.com, kde je hra pod svým názvem dohledatelná. Jindra

pokračuje: „*No u nás byli takový drsníci... ale zase tím, že jsme byli výběrovka, tak v té hlavě něco měli, takže by na to přistoupili. Zase že byli pro každou špatnost. Takže kdyby už tehdy tahle hra existovala, tak by to asi fungovalo, no. Ale tohle si myslím, že je dobrý, vymyslet do budoucna víc takových sportů, kde by se obě ty skupiny zapojily a obě by to bavilo, určitě by to bylo super.*“

Z výpovědi je vidět jasný námět pro inovativní a kreativní sportovce, kteří by mohli rozšířit spektrum her i z dalších oblastí právě po vzoru Kreistoballu, který je ukázkovou aktivitou. Zároveň vyvstávají rezervy, zejména v současném integračním proudu, které se sice mohly od časů, kdy moji respondenti navštěvovali základní a střední školy zmenšit, ale pochybuji, že vymizely docela a přestaly být žhavým tématem. Částečným důkazem je 21 let stará Lilly, nejmladší z respondentů, která zažila sice snahu o zapojení na základní škole, ale přesto ne příliš úspěšnou a na střední škole byla z tělesné výchovy osvobozena. Nutno zdůraznit, že Lilly není z Prahy, ale z výrazně menšího města. O hodinách tělocviku říká: „*tak většinou se hrály míčové hry, i když se mě snažila profesorka zapojit do toho, tak jsem tam většinou jen stála a oni mi párkrát hodili míč, nebo jsem seděla na lavičce a bylo to takové nudné, no.*“ Hodiny tělocviku ji údajně v jejím sportování neovlivnily, ale to také není divu, když na nich víceméně nic nedělala. Ideální by samozřejmě bylo, aby si na tělocviku vyzkoušela všechno možné v různé intenzitě a aby ji hodiny ovlivnily pozitivně. Zkušenosti z integrace do běžných škol byly často neutrální až negativní. Ve většině času byli studenti odsouzeni k pasivnímu přežívání hodin tělesné výchovy nebo k samostatné jednotvárné tělesné aktivitě.

V případě sportovně založeného studenta to probíhalo ještě poměrně dobře, ve škole sice nebyl zapojen do kolektivu, ale alespoň měl fyzicky adekvátní náplň hodin a kolektivně se sportu věnoval ve volném čase. „*No a na tom gymplu nevím, no. Tam jak jsem chodil do té posilky, tak to bylo takový, abych vůbec na tom těláku něco dělal a jinak jsem chodil na ten goalball ve svém volném čase. Tam ten tělák neměl ani dobrej ani špatnej vliv. Prostě nechtěl jsem bejt nějak vyloučeněj z toho. Neutrální.*“

V případě studentek, které mají zkušenosti ze základní běžné školy, už to ale bylo celkově horší.

„*No, na základce teda vůbec, tam nevěděli, co by se mnou měli dělat, takže na základní škole jsem bohužel většinu hodin tělocviku proseděla na lavičce. Bohužel vůbec jako na základce integrace byla tehdy vlastně v plenkách a já jsem byla první dítě, který kdy ...ubocká základní škola v integraci měla, takže vůbec nikdo nevěděl, jak se to dělá, nebyly k tomu tehdy ještě žádné návody, to byl nějaký čtyřicetdeváctej.*“ Ani když jste chodili běhat? „*Bohužel jako mi nikdo toho traséra nedělal. Mně vždycky všichni utekli.*“

„Ema má zkušenosti lepší, přesto však také víceméně špatné. „*No, tak to byl trochu problém, já tím, že jsem byla na běžné škole, oni se jako snažili... Já jsem měla asistentku, tak oni se se mnou snažili v rámci tělocviku dělat nějakou prostorovou orientaci a takový, protože samozřejmě to byla běžná škola a jinde na to nebyl čas. No a pak když jsme přišli do šesté třídy, tak jsme měli jeden rok učitelku, ona pak teda odešla, se kterou jsme chodili na aerobik, což bylo dobrý, protože těm vidícím se tam věnovala normálně cvičitelka zaplacená a mě se mohla věnovat ta učitelka. No a pak teda odešla na mateřskou, nám se tam pak ty tělocvikářky docela měnily a bohužel pak to dopadalo tak, jak byla ta osmička, devítka, že všichni chtěli hrát nějakou míčovou hru a řeklo se „tak, ty tu budeš, Emo, sedět, protože nic dělat nemůžeš“. No, v podstatě to bohužel tak bejvalo, ty poslední roky. Když člověk má jedinou učitelku na všechny ty předměty, tak je to jako dobrý, ale potom jak už se střídají... Potom od šesté třídy už se jako dost horšil kolektiv...“*

Ze středních škol už mají respondentky lepší zkušenosti, Ema chodila na speciální školu, kde si užívala, že může sportovat, i když hodně jejích spolužáků mělo rehabilitační tělocvik. V létě chodili na Petřín, v zimě zkoušeli různá cvičení včetně aerobiku. Týna chodila na běžnou školu, o které říká: „*na střední škole už to bylo lepší, tam už se aspoň snažili, aspoň část teda těch hodin přizpůsobit mě, nebo aspoň vyzkoušet co můžu a nemůžu dělat, a dobře, když se hrál volejbal, deset, nebo pět minut z hodiny se věnovalo aspoň tomu, abych se naučila hodit a chytit míč, nebo když se běželo, tak dobře, tak oni běželi osmistovku někudy, já jsem aspoň oběhla školní hřiště, aspoň se zkoušelo, aspoň něco. A pak samozřejmě vlastně náhradou za tyhle hodiny bylo to, že jsem chodila individuálně plavat, sama, každé tejdny, a ty lístečky z té plovárny jsem nosila na konci pololetí vždycky jako výkazy. Přijde mi, že to bylo fajn, že aspoň se snažili mě zapojit, myslím si, že by nebylo od věci, aby mě ještě víc zapojili do toho kolektivu spolužáků, aby teda holt jsme si jednou to školní hřiště oběhli všichni, nebo abychom se zkusili všichni trefit na koš, nebo něco. I za cenu toho, že budu zase nejhorší vlastně ale ať to děláme všichni stejně, nějak, no.“*

Na otázku, jestli by se na tom dalo něco změnit, Ema odpověděla: „*tak určitě, ale neřeknu úplně co, protože prostě já sama nevím, no. Musela by tam bejt trochu spoluúčast těch spolužáků, podle mě.“*

Bylo zajímavé, že se téměř všichni respondenti shodovali v tom, že by se měl pro zlepšení více zapojit kolektiv spolužáků. To je samozřejmě těžké docílit, ale opět můžeme začít u pedagoga, který má do určité míry v moci korigovat náplň hodin a zařídit, aby některé z toho probíhaly absolutně kolektivně, nebo například učinit velmi jednoduché a efektivní opatření a každou hodinu vyčlenit jednoho žáka, který bude mít za úkol věnovat se individuálně spolužákovi se znevýhodněním. Jednak to bude napomáhat integraci a seznámení se zdravé populace se specifiky integrovaných, za druhé nebude starost o znevýhodněného viset na učiteli a zatřetí samozřejmě

bude žák zapojen do činnosti a bude naplňovat smysl své přítomnosti ve škole. Dobré zkušenosti získali tento rok například na Základní škole Havlíčkova v Opavě, kde si vidící děti vyzkoušely kreistorball a jiné aktivity společně s dětmi se zrakovým postižením během jednoho zářijového dne. Mnoho dětí bylo nadšených a některé získaly i kontakty na nové kamarády.

I na otázku, jak je to dnes se sportováním mladé populace a jestli je pasivnější, se Jindra rozpovídal opět o školním prostředí. *„Myslím, že asi jo, docela. A že je to způsobený asi částečně tím, že jak je teďka ten trend čím dál větší do té integrace, že prostě ty děti choděj na běžnou základku, na běžný gymply, tak tam většinou si s nima v tom sportu nevědí rady, takže buď je z toho tělocviku vyloučí, nebo tak, takže přijdou o ten první kontakt s tím sportem, kterej my jsme zažili třeba na těch Hradčanech, nebo kterej se zažívá na těch speciálních základkách.“*

Tento fenomén samozřejmě přesahuje například do školství a do návrhů týkajících se směru, kterým by se školství mělo vyvíjet. Nevím, jakým přesně způsobem probíhá výuka této problematiky například na vysokoškolských fakultách a katedrách tělesné výchovy, ale rozhodně by tam měla být v nějakém základním měřítku povinně zahrnuta. Jestliže moderní společnost směřuje k individuálnímu přístupu a zároveň integraci, měli by si studenti uvědomit, že v pojmu „většinová populace“ se nenápadně čím dál více stírá jednotnost a nastupuje rozmanitost. Měli by mít možnost se například účastnit přednášky externisty, který má bohaté zkušenosti s praxí výuky tělesné výchovy na speciální škole nebo se v rámci povinné praxe zúčastnit víkendové akce oddílu pro osoby se znevýhodněním. Je nasnadě, že i to by mohlo být stále považováno za obtížné řešení, neboť studenti chtějí mít o víkendu volno. Pak by snad nemuselo být problémem jít se za symbolické nebo nulové vstupné podívat v rámci edukace třeba na goalballový zápas v rámci výuky. Prostřednictvím autentického zážitku by nebylo potřeba dlouhého vysvětlování, aby si studenti zapamatovali, že i handicapovaní potřebují a mohou sportovat.

Otázka zda integrovat osoby s handicapem do intaktní společnosti je jeden komplexní celek, jehož odpověď budeme nacházet ještě dlouho. Ale když už integrovat, tak pořádně. Jak je řečeno v prvním ze sborníků záznamů ze seminářů o integraci Univerzity Palackého v Olomouci a Centra aplikovaných pohybových aktivit: „Pojem integrace znamená, že učitel TV obecně musí učinit nezbytná opatření v pedagogice, didaktice a osnovách tak, aby zajistil, že všichni žáci mohou dosáhnout cíle TV, budou se cítit bezpečni, spokojeni, v pohodě a také úspěšní v prostředí TV.“ (Kudláček, a další, 2008 str. 11) Jak je v tomto textu dále uvedeno, děti v integraci přibývá a učitelé stále nejsou dostatečně informováni o možnostech jejich zapojení do hodin TV. Navíc snad největší překážkou jsou právě postojové bariéry, na které poukázala Lilly, a které odrazují dítě s tím, že věc nezvládne, nebo neví, jak na ni má jít. Centrum aplikovaných sportovních aktivit

v Olomouci dělá v této oblasti skvělou práci, kterou by dobré výrazněji rozšířit a zveřejnit i po Praze.

6.2. Sport u mladých dospělých

Rozluštit umírající aktivitu mladých lidí a na místě říci verdikt, jak je ke sportování dovést je nemožné. My jsme se nad tím v rozhovorech zamysleli, přesto jsou tyto postřehy nepatrným zlomkem přínosu do této oblasti.

Všichni respondenti souhlasili s tím, že jsou dnešní mladí lidé méně aktivní a méně sportují. Kamarádi respondentek jsou údajně většinou ještě větší nesportovci, než ony samy. I u nich je zakořeněná myšlenka, o takové té „zlenivělé mládeži“, že raději sedí u počítače, než aby vyrazili ven. *„Dneska si myslím, že je obecně těžší děti dostat k nějakému tomu sportu, že je jednodušší hrát fotbal na počítači než v reálu, že jo, takže to si myslím, že se nějakým způsobem dotýká i nevidomých, že prostě je jednodušší trávit ten čas u toho počítače než vyrazit někam ven. Takže asi ten přístup, no, že dneska už se to tolik nepodporuje, nebo že chodí do nějaký běžný školy, kde k tomu už nemají přístup...“*. Pomohlo by, *„když teda chodí do té normální školy, tak aby teda měly možnost se organizovat někde a dozvídat se o tom, co se děje.“*

Kromě toho, že velmi důležitou ve sportování dětí hraje škola, zapojení kolektivu a integrace, o které jsem mluvila už výše a samozřejmě rodiče, tak se objevila v rozhovorech i zdůraznění trpělivosti. Nejsnazší ale bude uvést celé vyjádření Týny, která to hezky shrnuje. *„Ten pocit určitě mám (že jsou mladí pasivnější), určitě je to způsobený tím, že si zrakově postižený lidi tolik třeba nevěří, obecně. Myslím, že určitě by se ta sebedůvěra dala podporovat vhodnou motivací. Třeba už na těch školách. Jako já znám spoustu lidí ze speciálních škol, který si nevěří, protože když vyšli ze školy, tak objevili Ameriku, protože třeba zjistili, že čaj se musí osladit cukrem, jo. Že tam je nenechali udělat vůbec nic, jako. Hradčany jsou na tom o trošičku líp, ale třeba z Miráku? Katastrofa, jo? Naprostá katastrofa. Ale i na těch Hradčanech znám lidi, který prostě, to moc jako... Takhle, na těch Hradčanech člověk sám musí něco chtít a pak to jde, pak s těma vychovatelema se dá domluvit. Ale pokud je ten člověk jenom trochu pasivní, tak prostě taky jenom sedí a nedělá nic a pak jako si těžko budu v něčem věřit, když teda opravdu nic pořádnýho vopravdu neumím... Určitě by ho mělo nakopnout okolí. Nebo aspoň pro mě strašně funguje, když mám vzor třeba v kamarádovi nebo v těch rodičích, nebo v někom prostě, že něco dělá a že mě třeba k tomu vede nebo že mě to učí. Jiná věc je, že zase aspoň u mě musí člověk bejt dost trpělivej, než mě něco naučí. A že prostě spousta vidících, obecně, si neuvědomuje to, že prostě zrakově postižený se prostě některý věci učeť pomalu nebo jinak. To není, že jsem tak strašně*

nešikovná, že ten chleba prostě na po stý první ukrojím jako špatně, ale jako jak to mám udělat, když na něj nevidím? A to samý je ve sportu a všude. A samozřejmě umět dobře motivovat a dobře ocenit i nepovedený pokus, to umí málokdo. Já teda chápu, že ty vychovatelé mají těch žáků na starosti hodně a každé je jiné, ale přesto si myslím, že ta motivace k čemukoliv vlastně, je strašně důležitá. Je třeba umět pochválit i když to není podle našich představ, třeba... Nebo je dobrý, aby si našli kamaráda, kterej to bude zkoušet s nima, nebo aby jich bylo víc, co půjdou...na ten sport....“

I Jindra se u tématu trpělivosti při učení pozastavil. *„Rozhodně si myslím, že je potřeba toho člověka neodradit hned na začátku tím, že mu člověk řekne: „ty to děláš špatně, takhle se to vůbec nedělá“. Spíš do toho zapojit trochu toho nadhledu a jako i když se to třeba vůbec zezáčátku nepodobá tomu, čemu by jako mělo, tak ho prostě nějak motivovat a říct jako „no, už to vypadá skoro jako běh, ale zkus ještě tohle a tohle“. Tam je strašně důležitý to laskavý vedení. Protože vy samozřejmě víte, že to děláte blbě, a je to strašně těžký, takovej jako boj toho sebevědomí, zejména ještě pokud se třeba učíte vedle někoho, kdo třeba trochu vidí, a jde mu to líp a rychlejc. A důležitěj je jako individuální nácvik... aby se ten člověk věnoval přímo vám.“*

Týnin názor zní až radikálně, na druhou stranu je to názor a je to názor přímo člověk se zrakovým postižením, který vznikl z nějaké zkušenosti. Když jsem byla ve škole na Náměstí Míru, o které Týna mluví, dojem na mne udělala spíše negativní, tím více při srovnání s rovněž zmíněnou školou na Hradčanech. Na druhou stranu se zde měnilo vedení školy a celkově byl znát zlepšující se směr v poslední době. Ani tak není dobré si odnést negativní dojem z toho, že mladí lidé jsou špatní, že dnes nic nedělají, je to samozřejmě odlišené, člověk od člověka. Sportování s sebou nese určitou prestiž, a i když už není třeba v takové míře povinné jako před několika desítkami let, je určitě záležitostí módní. I když děti „nelítají“ po dvoře, jdou si například mladí lidé zalézt na horolezeckou stěnu, minimálně co se týče Prahy.

Faktem zůstává, že by měla být celkově podporována motivace dětí a studentů ke sportování a to včetně těch v integraci, že by k pohybu měli děti motivovat rodiče (když už to zní dvojnásobně, využijí toho a nechám to tak), i když rodiče sami k tomu leckdy potřebují motivaci. Alespoň by bylo dobré, kdyby rodiče a okolí neodrazovaly děti od sportování s odůvodněním, že je to nebezpečné, protože děti si tuto informaci si ponosou zakořeněnou z dětství do celého života. Zabránit odrazování od něčeho, co je vlastně prospěšné, je možné docílit větší osvětou, nebo třeba podporou ze strany speciálně pedagogických center či lékařů. Je důležité samozřejmě dbát na bezpečnost sportování a přizpůsobit podmínky k pohybu tak, aby obavy rodičů nebyly oprávněné a aby negativní důsledky nepřevládly nad pozitivním přínosem. Stále ale platí, že strach je nepřitelem člověka, a naučí-li se mládí nebát se života, nebude se stáří obávat smrti. Lilly byla

jediná, kdo uvedl, že se sportování bojí. Její výpověď o sportování jejích známých mi také připadá důležitá. *„Já většinou znám lidi, co ten sport mají rádi. A když ho nemají rádi, tak hlavně si myslím, že na ně působí to okolí. Že mnozí, kteří to nedělají, na to mají, ale prostě to okolí jim říká, že je to nebezpečné, a že „by se ti mohlo něco stát, tak do toho nechod““, a oni tak nějak jakoby dají na ty druhé a prostě to nechtějí, no. Potom mají k tomu prostě takový pasivní postoj.“* Právě pohybem se totiž dá zbavit strachu z pohybu.

Faktem zůstává, že s proudem integrace a inkluze handicapovaných lidí do většinové společnosti by měly ruku v ruce jít parciální události, které tomu napomáhají a které to definují, jako obeznamenost vidících s tím, že vidící či nevidící se dovednostem učí odlišným anebo obtížnějším způsobem, který ne vždy vypadá efektivně a esteticky, což by mělo vést k dodržování pravidel jako být více trpělivý nebo pokusit se jakýmkoli možným vhodným způsobem pomoci handicapovanému ke zlepšení této dovednosti ideálně tak, aby v této jednotlivosti nebo celkově přestal být handicapovaný. Osobně si myslím, že mnohé se již daří a bude se dařit více a více a že zodpovědnost neseme všichni, v případě, že daná věc nespadá evidentně pod něčí správu. Faktem zůstává, že mladí a zrakově postižení dospělí sportují méně, než je žádoucí a že existují spletité cesty, kterými se to dá zlepšit.

Každý, pokud je to ze zdravotního hlediska možné, by měl být navzdory přirozené i nepřirozené lidské lenosti někdy přiveden k intenzivnímu, pozitivnímu zážitku ze sportu, protože informaci o jeho existenci si pak může nést s sebou. Pokud nic takového nezažije, ani nemusí vědět, o co přichází. Já sama jsem si to v nedávné době připomněla po týdnu, kde jsme ve slunečném prostředí ještě svěžího Chorvatska jezdili intenzivně na kole terénem. Teprve v dlouhodobějším náhledu jsem po návratu zjistila, že mám mnohem lepší náladu, přesahující do mnoha činností, což bych předtím nevěděla. Přenést se přes lenost zkrátka nese své plody. Ema má tuto zkušenost také: *„dokonce jeden rok, jak jsme chodily s mámou na Smícháč do toho Holmes place, tak jsme chodily v osm ráno. A já teda nesnáším, jak jsem použitelná vždycky tak od deseti, od jedenácti od rána, ale tohle mě vždycky jako úžasně nastartovalo, no.“* I Jindra má podobnou vzpomínku z nedávné doby: *„No, tak minulý prázdniny jsem najezdil na kole přes tisíc kiláků a určitě to mělo přesah pozitivní minimálně do dvou tří dalších měsíců, že jsem byl takovej vybitej prostě. Ted' už mám zase roupy.“*

6.3. Nedostatek dobrovolníků

U všech respondentů se neustále cyklicky objevovalo téma asistentů dobrovolníků, trasérů, pilotů na tandem a podobných průvodců. Všichni pocítovali, že právě jejich přítomnost je pro

možnost jakéhokoliv rekreačního sportování esenciální a že na tom sportování osob s handicapem do značné míry stojí a padá.

Všichni zmínili nebo znali organizaci Okamžik. Jindra se bohužel neprobojoval skrz internetový objednávací systém, což považují za zásadní chybu. Když už někdo má touhu a snahu se k dobrovolníkovi dostat a dokonce se ho dožaduje na správném místě, je tedy nezbytné, aby cesta k jeho definitivnímu získání či minimálně objednáání byla tak jednoduchá, aby se k němu dostali všichni. Na druhou stranu jak sám vypověděl, možná je chyba na jeho straně a je pravda, že Ema, Týna i Václav se k cíli dostaly a všichni měli či mají z Okamžiku dobrovolníci, jedna na plavání, druhá na spinning a třetí ji má na běžky. I když Václav si to nemyslí, tak je i zde dobrovolníků podle Týny málo: *„Tam se i dají najít, ale je to jako dost vytížený, protože ty dobrovolníci jsou hodně žádaný.“*

Podobně to vidí i Ladislav Bláha, který má v jednom z hlavních závěrů studií, že „respondenti s klasifikací postižení B1 by uvítali přítomnost trasérů a slibují si od jejich pomoci zlepšení v uplatňování pohybových aktivit. Soudíme, že motivem k tomu je i naplnění sociálního kontaktu.“ (Bláha, 2011 str. 213)

Problém je i se sháněním asistentů na nárazové, víkendové či prázdninové akce, kde by se hodilo, aby byli asistenti zajištěni.

„Tak, teď bud'me konkrétní. V létě třeba se pořádá taková super cyklo akce do Olomouce, nebo na Hanou, do Litovle a tak, a loni jsem tam byl poprvé, a měl jsem jako pekelný problém sehnat pilota. Jo, že ta akce prostě je vypsaná, ale nikdo vám neřekne „tady vám zajistíme pilota, kolo, tohle, vy jen přijedete, odjedete“. Jo, prostě člověk si musí většinou kolo zajistit sám, pilota zajistit sám a ta organizovanost spočívá jenom v tom, že společně někde jako bydlíte a jezdíte společně na ty výlety, který někdo jako naplánuje, což je taky jako velká pomoc, samozřejmě.“

No a druhý příklad je taková velká cyklo akce v Německu, kam se chystám teď v srpnu, a já teda jsem zmermomocnil spolužáka už loni, tak letos říkal, že pojede znova, z čehož jsem nadšený, ale ten druhý člověk, ten jakoby organizátor té české skupiny, tak sám prostě nemá pilota. Přestože jsme se mu snažili nějak někoho sehnat, tak ten vlastně pojede do toho Německa s tím, že tam vlastně dostane nějakýho jejich německýho pilota. Takže tak. Takže nabídka by asi jako byla, ale je to prostě o tom... Nejlepší je, když máte nějakýho kámoše jako na život a na smrt, kterej prostě s váma na tom kole rád jezdí. No, nebo si vytvořit nějakou síť kamarádů, ale jak jsme se o tom bavili, není to jednoduchý. Furt mluvím o tom samým, to je hrozný.“

Na mou otázku, na jaké nepravdělné akce by vyrazil, odpověděl: *„no tak určitě bych jel na nějaký ty cyklo, a nějaké turistice bych se taky nebránil. Třeba pěší, po horách, to by mohlo být super.“* Takové akce ale jsou, ne? *„Hm...asi jo. Ale zase je to o tom, že potřebujete nějakýho*

průvodce, že jo. Těžko se bude člověk flákat po horách sám. No já nevím, jestli to myslíte teď jako obecně, nebo speciálně pro zrakáče. No on v tom vlastně není rozdíl. Zásadní, na čem to stojí a padá je, jestli máte průvodce. A ve chvíli, kdy máte průvodce, je vám jedno, s kým jdete. ...Největší problém je prostě ten průvodce, no. Vždycky sehnat někoho.“

Ema to vidí podobně. „Tak buď ty kola, nebo ta turistika. Akorát prostě ne, jak by vám napsali, což píšou docela často, že prostě musíte mít s sebou průvodce. Což je problém, prostě. Takže by bylo dobrý, aby tam ten průvodce už byl. Ted' i na ty kola se řešilo, že nemám průvodce, přítel jede s bráchou“ ... Nebo: „Ted' jsem viděla někde zájezd do Itálie, ale podmínkou je ten průvodce prostě. No tak jako já jak s matkou jet nechci, ani na to nemá čas, a zase vzít si někoho naprosto cizího? Jako kdyby ho oni zajistili na místě, tak jo. Ale abych já sháněla někoho si sama cizího, třeba z Okamžiku, tak to je blbý. Kdyby ho zajistili na místě, tak to by bylo dobře. Já myslím, že i proto jezdí člověk na tyhle akce, že se i seznámí, no.“

Hezky stručně to shrnuje Týna. „Ono jako sehnat dneska asistenta, kterej by si se mnou šel zaplavat třeba, je docela unikum. Protože těch asistentů je furt málo. ...No, prostě, chybí mi tam opravdu ty asistenti... Jinak to sportovní vyžití by asi i bylo.“

Ideální řešení by bylo dobré najít v rovnovážném bodě mezi tím, že zrakově postižení by asistenty potřebovali mít leckdy zajištěné (samozřejmě ne vždy, někteří mají svého asistenta zajištěného) a mezi tím, že zorganizovat a zajistit asistenty je velmi náročné. Nejen, že jich je málo, ale pro organizaci by bylo zapotřebí větší propagace či spolupráce, na kterou není vždy kapacita. I přes obtíže ale jisto jistě existují možná řešení a zlepšení. „No, to není úplně jako jednoduchý, spojit dva lidi co chtěj jen tak rekreačně sportovat a vzájemně se neznaj. Já bych si třeba představoval, že by vzniknul nějaký portál...Je to strašně zvláštní, jako že potkáváte ty lidi, co říkají „já bych tak rád, ale nemám s kým“, ale prostě nedaj se ty lidi nějak... Máme prostě mobily, internet, facebook. A stejně ty lidi prostě... Já to nějak nevím, v čem to je, co se děje.“ Ke spojování asistentů se sportovci, kteří je potřebují, se dají využít různé servery a portály. Dají se využít ty, které už existují, jako seznamka na citysport.cz, sever.nakole.cz, hledampartaka.cz, spoluhraci.cz a další. Žádný (alespoň ne snadno dohledatelný) ale není uzpůsobený pro potřeby zdravotně či zrakově postižených. Ne jen z hlediska přehlednosti, ale i z hlediska důvěryhodnosti nebo zaměřenosti na intaktní populaci například tím, že omezují nabídku na běžné sporty. Ukázkový mi připadá rozjíždějící se portál Spolumat, dostupný na adrese www.spolumat.cz, který je ovšem zaměřený pouze na kulturní akce. Něco podobného by podle mého soudu mělo vzniknout i pro sportovní sféru. I na tomto portále je možné vypsát sportovně zaměřenou akci, ale i z důvodů přehlednosti by bylo vhodné, aby portál pro vzájemné hledání sportovních partnerů vznikl samostatně. Byl by i řešením pro jinak obtížně řešitelné situace, kdy se člověk podívá z okna a

řekne si, jaký je krásný den a že by hned šel ven. V tu chvíli není s nikým domluvený a s tím jeho naděje uvadají, i když zavolá kamarádovi, tak ten už je zpravidla zaneprázdněný. Na portále, který by byl zaměřen i na okamžité vycházky ven, by se zvyšovaly šance, že takový člověk někoho najde a zvyšovaly by se i šance, že s tím samým partnerem půjde ven i příště, třeba už nezávisle na takto zprostředkované komunikaci.

Využitelná lidská dobrovolnická síla by se dala určitě najít i na středních nebo vysokých školách. Tam bylo: „*na každého nevidomýho jeden průvodce*“. *Většinou to bylo takhle z řad těch studentů té speciální pedagogiky.*“ Z vlastní zkušenosti mohu říci, v rámci zlepšování vysokého školství by studenti uvítali více praktických činností ve výuce (minimálně na mém oboru). To se dá snadno vysvětlit mechanismy učení, které rovněž znám z vlastní zkušenosti, že při praktických činnostech si vše mnohem snáze zapamatují a teoretické znalosti se propojí s reálným životem a stanou se součástí vzpomínek, ne jen abstrakcí myšlenkových sítí vytvořených v lavici. Příkladem aplikace může být povinná praxe na zážitkových pobytech handicapovaných v rozsahu jednoho týdne, která by mohla mít alternativní řešení pro ty, kteří ji nechtějí vykonávat během letních prázdnin a mohli by ji splnit například během dvou tří víkendových akcí během semestru. Okolnosti takové praxe lze samozřejmě domyslet a specifikovat tak, aby to bylo pro všechny přínosné a nikoliv obtěžující. Přínos by byl pak evidentní – lidé s postižením by měli potřebné a chybějící dobrovolníky (alespoň někteří), o přínosu pro studenty by se dal napsat celý článek. Kromě propojení teorie s praxí by lépe poznali sami sebe a zjistili, co je vlastně baví, získali by větší suverenitu v práci s handicapovanými, získali by zážitky, zkušenosti a nové kontakty a vyzkoušeli by si déletrvající žití s lidmi s postižením, než je tomu na praxích, kde jsou s nimi jen několik hodin denně. Výstupy, fotografie a zkušenosti z praxí by mohly být prezentovány na celoborovém setkání vždy na začátku semestru (mohly by být spojeny i se semestrálními oborovými praxemi), jako motivace a doporučení pro další studenty nebo i jako prostředek na setkání se s klienty oněch zážitkových pobytů, kteří by zde rovněž mohli sdělit něco ze života a ze svých vzpomínek na pobyt. Víím, že teď mluvím se zkušenostmi z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, ale tento v hrubých rysech vykreslený nápad se nebrání jakýmkoli modifikacím, včetně takových, že dobrovolníci by byli například z řad sociálně znevýhodněných mladých lidí, na které by taková činnost měla také doložitelný příznivý vliv.

6.4. Rekreační versus závodní sport

Jednou z několika málo oblastí, se kterou byl první respondent skutečně nespokojený a která se v rozhovoru objevila několikrát, byla absence možnosti sportovat organizovaně a zároveň

skutečně rekreačně. Hned v otázce, jestli by se zařadil spíše mezi rekreační nebo závodní sportovce se vyjádřil dosti explicitně: „v minulosti jsem se nějakých závodů zúčastnil, ale v současnosti jsem spíš závodník z donucení. V organizovaném sportu není, téměř není možnost nesoutěžit, vždycky se tam najde někdo, kdo to dožene do reprezentace...“. Jindra je sice sportovní muž, ale přesto si chce sportování užívat spíše sám pro sebe, jako odreagování. Téma se pak odrazilo i v oblasti motivace: „ale tím, že já vlastně nemám čas chodit na ty tréninky, tak ty lidi už jsou dneska úplně jinde. A já když dneska na tu ligu jdu, tak přijdu úplně zmlácenej a jako... ty lidi hrajou už úplně jinou ligu než jsem hrával já“ a odrazilo se i v oblasti nabídky: „Nabídka v zásadě je, ale buď nejsou lidi který chtěj sportovat, což je dost často (ale přibývá víc lidí, který nechtěj sportovat), takže se ta nabídka musí nakonec třeba zrušit, jo, že se nenajde dost lidí, nebo prostě... A to jsou všechno ty kolektivní nebo závodní sporty, kde je ta nabídka. Není taková ta nabídka moc těch rekreačních, amatérských.... Tak kdybych se teďka chtěl z fleku rozhodnout, můžu začít hrát golball, bowling, kuželky, showdown, fotbal... To všechno je. Ale to jsou všechno ty kolektivní věci. Kdybych chtěl dělat třeba cyklistiku, tak bych třeba musel zase závodit.“

Mimo jiné se v důsledku nedostatku nabídky rekreačních a amatérských sportů zvětšuje propast mezi sportovci ve fyzické, ovlivňující chuť si kolektivně zahrát a například časová dostupnost sportoviště zcela přestává hrát roli. „No, golball se hraje tady na Blatinách, kam jsem teda nějakou dobu taky chodil, když jsem byl víc v Praze, tak jsem tam jako zašel s nima zahrát, takže to je taky jako, patnáct minut, třeba. Ale zase jako, jo, je to klub, takže oni pak chtěj aby člověk s nima hrál a hrál jako tu ligu a chodil s nima na ty tréninky tak jako tak.“ Nakonec se stává příliš vysoká úroveň sportu překážkou jako takovou. „Nízká sebedůvěra? No tak já nevím, třeba s tím golballem je pravda, že když netrénuju a oni hrajou fakt jako super, tak o se mi tam nechce. Ale tak to bych zas jako trénoval, že jo. Ale jde o ty lidi... Kdybych se usadil konečně někde, tak bych asi začal konečně něco dělat, i za cenu toho, že bych závodil, třeba. I když... No... možná, že ten golball, že bych se k němu vrátil a pak třeba na ty ligy nejezdil. Ale to se dá strašně špatně, jo. Jakmile se tam člověk namočí, tak už to se žene na ty ligy.“

U Emy, Týny bylo z výpovědí zřejmé, že jsou ještě daleko více rekreačně zaměřeny. Ema je: „závodní – jako ty kuželky hraju závodně, ale to není úplně jako sport. Já jsem takovej rekreační, tak půlka asi.“ A Týna: „jsem rekreační sportovec, neorganizovaně.“

Z organizací znaly obě ženy ZORU, ale v podstatě nic víc. „No teda, to se přiznám, že toho (organizací) ani moc neznám. Jak říkám, já jsem rekreační, takže... Já to беру jako relax a ta organizace, to mě až tak jako nebere.“ A jaké sporty děláš? „Tak jako ty kuželky a rekreačně třeba ty kola a turistiku, ale já mám problém, že tu turistiku a ty kola už prostě nemám s kým dělat. S maminkou tak jako – člověku se nechce úplně a za druhý tam nejezdím.“ U Emy jakožto mladé

holky bylo znát, že je ráda v kolektivu kamarádů a vrstevníků, osob, se kterými si má co říct a subjektivně je vnímá za sobě rovné, což jí taky kolektivní organizovaný sport ne vždy umožňuje. „Ty oddíly – já zas jakože ty nevidomý, člověk ne vždycky vyhledává, co si budeme povídat... Já mám prostě radši jet zase na ty kola v nějaké menší sestavě než nějakou slepeckou masovku, prostě, jo.“ Ke kuželkám se dostala dílem proto, že „to chtěli trochu omladit“. To je pozitivní, i když následkem je, že je tam Ema ve své věkové kategorii jediná. „Na ty kuželky nebo na ten showdown, jak říkám, těch mladejch moc nechodí.“

Je samozřejmě otázka, jakým způsobem by se dal celkově tento problém s nedostatkem rekreačního sportu napravit. Velmi se na tom podílí dostupnost asistentů, o které jsem mluvila v předchozí kapitole, kteří jsou vstupní bránou k jakékoli aktivitě s individuálními požadavky jedince. Je ale důležité si uvědomit, že naprostá většina populace touží po pohybu jako všedním prostředkem k odreagování, k udržení rámcově přijatelné tělesné kondice, sociálních kontaktů a zdraví a že neprahnou po závodění. Navíc kondice mnohých umožňuje provozování sportu a pohybu jen velmi zlehka, což se s handicapem v oblasti zraku mnohdy stupňuje. Tím nechci říct, že se se zrakovým postižením nedá sportovat velmi intenzivně a na stejné úrovni jako bez něj, ale že se z různých koutů dozvídám, že osoby se zrakovým postižením sportují kvantitativně méně. Proto by měla existovat motivací podpořená lehká sportovní aktivita ve větším měřítku.

Týna, která nemá vyloženě sportovní postavu a má i zdravotní problémy v oblasti dolních končetin říká: „ono tedy jsou teda vypsaný akce, ale ono teda „ujdeme denně dvacet kilometrů se zátěží“, to je pro mě nemyslitelný.“ nebo: „Já jsem viděla různé nabídky na tandem, ale byly to nabídky na týdenní až desetidenní pobyty, kde denně se najede minimálně třicet nebo víc, a zase pro mě když nejsem trénovaná...“ Přesah, kdy je to „nad mou momentální kondici“ uvedla jako jeden z důvodů, proč se nárazových akcí nezúčastní. Když jsem říkala, že jsem narazila na pravidelné turistické výlety osob se zrakovým postižením o délce kolem deseti kilometrů, nevěděla o nich, takže zde je patrná chyba na straně informovanosti. Krátké, a podle přehledných propozic soudím povedené poznávací akce, dělá turistická sekce TJ ZORA. Z fotografií je vidět, že se jich účastní zpravidla starší věková skupina, ale i to může být způsobené nedostatečnou informovaností.

Pro Lilly rovněž bývá překážkou k účastem na nárazových akcích přílišná intenzita nebo obava z toho, že aktivity nezvládne. Z toho důvodu například nejede letos v létě na zážitkový kurz, kterého se již několikrát zúčastnila a který byl tak nabitý náročným programem, že ji to odradilo.

Nakonec se nedostatek informovanosti, asistentů nebo kamarádů a problém nedostupnosti rekreačního sportu s nedostatečnou kondicí slévá do kompaktního celku, ve kterém to sdělují Ema - v otázce co si myslí o dostupnosti aktivit a Jindra - v otázce ke smysluplnosti mé práce. „Já si

myslím, že na jednu stranu jako nejsou lidi, protože prostě nemají zájem, ale na druhou stranu co je prostě pro nás? Tak jako tandem ano, jenže na to musí mít člověk asistenta. A pokud by člověk chtěl jet s nějakou jako Zorou, tak by musel bejt velmi namakaněj, což já nejsem, jako. To bych tam akorát byla za blbce. No jako je to, že pokavaď chce člověk dělat něco takhle v přírodě, tak musí mít asistenta, no a jako ten golball, tak to já už prostě jenom vidim ten tvrdej těžkej ošklivej míč a je mi zle, což já ani ty míčový hry nemám moc ráda, do fotbalu bych taky nešla, no, pak jsou nějaký kuželky, zvuková střelba... No, jako, vždycky to nějak jde vyřešit, ale hlavně musí mít člověk někoho, s kým to může dělat.“

“Smysluplnost, to já si myslím, že jako jo. Však jsme tady odhalili, že v oblasti těch pilotů dobrovolníků je prostě problém je hledat, a že je prostě problém dělat sporty jenom tak jako „chci se projet na kole, ale nechci, abychom už za měsíc jeli na nějaké závody“. To je prostě problém. Jako jak říkám od začátku. Bud' teda začnu někam pravidelně chodit a pak už to teda pro vás většinou znamená nějaký závodění, nebo teda pravidelně nikam nechodíte a je pro vás problém se jen tak nadivoko s někým domluvit.“

6.5. Tipy a náměty I - plavání jako vynález

Takovým mým pokusem doprovázeným zvědavostí co se dozvím, byla otázka na „osobní vychytávky ve sportu“.

Jindra mi řekl toto: *„Tak to mě asi nic moc nenapadá. Jedinou jako vychytávku, kterou bych považoval, je vůbec to plavání. Jako že znám vlastně málo nevidomých, dokonce možná žádnýho, který chodí sami do bazénu plavat. No, tak ono to taky není tak úplně jednoduchý, že člověk musí ten bazén jako znát. Já třeba - v těch Radlicích je to naprosto úžasný, jo. Za těch deset let, jednak je ten bazén teda strašně krásně dostupnej, od toho metra, tam není co zvorat, má tak akorát rozměry, jo, prostě není tam nic složitýho. A za těch deset let, ty šatnářky už jsou tam vždycky tak skvělý, že mi dají vždycky tu samou skříňku, s plavčíkem už jsem prostě domluvenej, že on mi prostě vždycky vyhlídne nějakou tu dráhu, vždycky plavu podél nějaký ty dráhy, kde je prostě málo lidí, ale to chtělo určitou... prostě si ty lidi trochu ochočit nebo přivyknout na sebe. Neznám opravdu nějak moc nevidomých, který by... Ono je to vždycky jako... Když do někoho vrazíte, tak já už jsem kolikrát dostal nadáno do kretěnu a úchylů, vždycky než si ty lidi všimnou jako o co jde, pokud se vůbec obtěžujou si všimnout a to ty lidi vždycky trochu demotivuje.“*

Přesně této problém ve stejné otázce „vychytala“ Týna. *„Na plavání chodim s členkou, kde mám nápis nevidomý, aby teda jako se vědělo, že já se fakt neuhnu“.* Na mou navazující otázku, jestli je to účinné odpověděla: *„no je, protože do tý doby jsem se srážela pravidelně“.*

Plavání dává osobám se zrakovým postižením svobodu, jako málokterý jiný sport. Pavla Francová píše v knize Nevídáno: „plavání je jeden z mála vytrvalostních sportů - ne-li jediný, při kterém si nevidomý člověk za určitých podmínek vystačí sám bez vidícího průvodce. A tak vždy, když se mi v mém sportovním životě nedařilo potkat nikoho ke společnému vyběhnutí, zašla jsem si zaplavat do bazénu. Naučila jsem se trasu, našla orientační body v šatně i pro průchod sprchami, a u bazénu jsem se dohodla s plavčíkem, že budu plavat z vnější strany takzvané kondiční dráhy.“

Jak úsměvně říká Jindra: „*radlický bazén považuju za svoji osobní vychytávku, bez které bych asi už nebyl.*“

6.6. Tipy a náměty II - zpříjemnění sportování na závodech

Jednou z konstruktivních připomínek bylo, aby se zrakově handicapovaní mohli účastnit běžných, třeba i lokálních závodů pro vidící a aby se s nimi také počítalo. Příkladem je povolení startu na tandemu na cyklistických závodech, ideálně ve speciální kategorii. Důležitá jsou také drobná přizpůsobení, pokud se skupina handicapovaných závodníků vyskytne v početnějším závodě mezi lidmi bez postižení, jako může být posunutý start. Zrakově postižení se pak nedostanou do nepříjemného mumraje, ve kterém by se mohli hůře orientovat například i díky zvýšené hladině hluku.

Jindra popisoval svou zkušenost ze závodu Jizerská padesátka, ve kterém se angažovala nadace Leontinka. *Je to nadace, takže jejím primárním posláním je rejžovat prachy. Takže prostě primární účel toho byl zviditelnit se. Takže prostě na Jizerský padesátce stál stan Leontinky, byl tam tým Leontinky složený z nějakých nevidomých běžkařů a běhali v tričku Leontinka. Takže jeden z cílů byl prostě zviditelnit Leontinku, a druhý samozřejmě dát možnost nevidomým si zaběhat na takovymhle závodě. No a tak těžko něco změníte na závodě, kterýho se účastní tři čtyři tisíce účastníků kvůli deseti zrakáčům, jo. Tam samozřejmě byl problém, že je to obrovská a masová závod, takže tam vás ty lidi smetou. Ale pak se to zlepšilo, že jsme třeba startovali v nějaké předvlňě, že člověk měl čas se trošičku... Pokud je to závod jako pro běžný účastníky, tak je dobrý, minimálně, se domluvit, že ty lidi vystartujou s nějakým předstihem, v nějaký předvlňě. Což se vlastně týká běhů a cyklo... Pokud jsou to nějaký cyklo akce, co se jezdí, jako třeba Železnej dědek nebo něco takovýho, tak je dobrý, když třeba berou tandemy, nebo některý akce třeba mají už přímo tandemovou kategorii, tak to je fajn. A zase je prostě dobrý, když nechaj ty nevidomý odstartovat trochu s předstihem, než je převálcuje nějaká ta hlavní vlňa.“*

6.7. Tipy a náměty III – Přístup na sportoviště

„Občas mi trochu chybí, občas si prostě nejsem jistá, jestli jako zrakově postižená bych na to sportoviště mohla jít, jestli je tam třeba nějaká sleva, protože některý ty vstupný nejsou zrovna pro mě přijatelný, takže občas mi tam chybí nějaký ten servis pro ty handicapovaný sportovčivý občany, jak to tam s nima je nebo není. Já jako ligicky samozřejmě nebudu hledat servis pro zrakově postižený na tenisových kurtech, ale na všech bazénech by to třeba bylo žádoucí. Přičemž vím, že třeba na Slavii mi řekli, že ZTP neberou, a navíc ten bazén je docela...Je to tam takový tmavý, málo kontrastní, div jsem se tam nezpřerážela, takže tam už nejdu.“

Bazény se dostávají do středu pozornosti proto, že sem chodí lidé se zrakovým postižením i sami bez asistenta. Z bazénů se mým respondentům osvědčil plavecký stadion Podolí a plavecký bazén SK motorlet na Radlické. Týnu jsem pobídla k vyjmenování detailů, které by se daly přizpůsobit osobám slabozrakým, opět připomínám, že na bazény chodí i mnoho lidí starších věkových skupin, u kterých se zrak také zhoršuje a přispělo by to k jejich komfortu. V moderní architektuře už se s takovými věcmi poměrně dost počítá, ale ještě by se dalo leccos doladit, aniž by to zvedlo rozpočet nebo narušilo estetickou stránku vidícím. Nejlépe to ale může posoudit osoba slabozraká. Pomohlo by *„určitě i jako kdyby ty bazény byly barevnější, kontrastnější...“*. Další tipy na vylepšení vyjmenovává Týna následovně: *„proč pro Krista pána, když už tam musí udělat v bazénu čtyři schody, tak proč je aspoň neoznačej, jako? Proč udělej malinký čísla v malinkých kolečkách, když se ty čísla na těch šatnách dají udělat určitě taky velký. A podobný věci. To je prostě tisíc maličností a tisíc detailů, který ale strašně komplikujou život. No, mě se třeba líbí, v Podolí mají hezky udělaný, aby člověk nemusel moc zuřivě hledat tlačítko sprchy na zdi, tak v Podolí mají kolem těch sprch takový zelený pruhu. Vlastně v tom zeleným pruhu je vždycky to tlačítko udělaný. Což mi taky přijde fajn, jo, když prostě v Budějovicích je jako dlouhá bílá zeď a na ní NĚKDE visí sedm tlačítek, tak je to fajn, no, ale...Najdi si sám není úplně ono. A přitom si myslím, že to se dá zlepšit celkem jednoduše, jako. Koupit pár jinejch dlaždiček, nebo vůbec ty čísla na těch šatnách, navigace jako. Dát velkou ceduli, jo. Tohle mají v Podolí pěkný, velkej nápis ŠATNA ŽENY, pod tím anglicky i vlastně a šipku červenou, což se ještě dá vidět. A zase jako, co vidím jako problém třeba pro úplně nevidomý, nejsou nějak moc řešený vodící linie a vodící linii si dělat z bazénu není chytřej nápad. Určitě si myslím, že kdyby se udělala drážka ze zdrsněných dlaždiček nebo něčeho, co zachytí i bílá hůl, tak si myslím, že by to taky přispělo k pohodlí. Ono se dneska všude už jako myslí na ty vozíčkáře, což je teda určitě chválihodný, ale ty úpravy pro ty zrakově postižený nejsou dotažený.“*

6.8. Tipy a náměty IV – Rekreační volnočasový oddíl pro osoby se zrakovým postižením středního věku

„Jako shodli jsme se na tom, i s kolegama a s lidma co se známe takhle kolem těch třiceti, že není žádná rozumná, pořádná organizace pro naši věkovou skupinu. Do všech těch možnejch tyflooddílů a já nevím čeho, choděj převážně lidi důchodovýho věku a pak samozřejmě organizace, ať už sportovní nebo volnočasový, pro lidi mladšího věku jsou vlastně na školách. Ale takový ty třicátníci až čtyřicátníci, kteří nejsou držitelé vodičích psů nebo nejsou vyloženě na profesionální sportovní dráze, tak vlastně jako moc toho pro nás není. Určitě jsme si řekli, že by mohl bejt nějaký jako řekněme sice sportovní oddíl, ale s tím, že by to bylo vysloveně rekreační, že bychom si vyšli na nějakou procházku, nebo na nějaký malej vejletíček na kole, a že by to nebylo zaměřený třeba jenom jedním směrem, ale že bysme toho mohli zkusit víc, jako že bysme chodili jednou tam a jednou onam.“ Poprosila jsem Týnu o podmínky, které by takový oddíl měl splňovat. *„Tak určitě si myslím, že bysme teda měli bejt všichni zřakově postižený, aby ty šance byly tak nějak rovný, ale na druhou stranu bysme měli bejt dostatečně samostatný, abychom se dokázali nějak samostatně pohybovat, v rámci možností, že by tam samozřejmě někdo vidící třeba byl, ale jako je spousta lidí, který bez asistenta neudělají ani krok před barák, tak to by bylo asi na překážku. Nebo tak teda, „když to nezvládneš sám, tak teda ale si toho asistenta opatři“.* V tomto bodě s Týnou z výše zmíněných důvodů nesouhlasím a navrhuji kromě možnosti vzít si asistenta vlastního možnost objednání asistenta zajištěného vidícím členem oddílu. Týna dále pokračuje ve specifikacích: *„a vlastně jsou to lidi, nebo shodli jsme se, ta skupina lidí, kteří nemají jako vyhraněnej jeden zájem, ale rádi bysme společně něco podnikali, jenomže bysme k tomu přece jenom trošičku, alespoň nějakou asistenci potřebovali. Malinko. Stačil by jeden, dva, který by nám aspoň trošku pomohli, ukázali, prostě řekli co, kde je, nevím. Takový ty základní věci, že by nemusel mít každý svého průvodce... Program bysme si klidně mohli dohodnout vždycky, co budeme dělat příště, že jednou by to mohl bejt nějaký vejšlap prostě, jednou by to mohlo bejt něco s dvojkolem, jednou bysme mohli jít plavat, pak bysme si mohli jít posedět někde, nevím, různý. Třeba i kulturu bysme mohli sdílet společně nějakou.“*

6.9. Tipy a náměty V – Poznání jako brána do světa i k radosti ze zážitku

„Určitě si myslím, že by sportovní aktivity v nabídce bejt měly. Nebo určitě já bych měla zájem, kdyby se otevřelo něco, kde by si mohli zřakově postižený různý ty sporty vyzkoušet. Nebo by se mi třeba líbilo, že jo, dělaj se různý dny otevřených dvěří na pražskejch sportovištích, můžeš si zadarmo jít tam, tam tam. No a mě by se strašně líbilo, kdyby se tohle dostalo do programu i

Tyflocentra nebo nějaký organizace, která by nabídla určitý počet dobrovolníků, průvodců třeba a mohli bysme se taky my jít podívat na různý sportoviště a něco si vyzkoušet. Abychom na to vyrazili prostě organizovaně, aby to bylo, jako se pořádají různý ty vejlety a turistický akce a já nevím co, tak by se nabídlo i tohle, třeba. Že bychom byli pozváni vlastně k tomu, abychom k nějakým sportům třeba přičichli.“

Myslím, že je na tomto místě vhodné také aktivitu organizací pochválit, mimo Tyflocentra například i Okamžik, protože se velmi snaží o zlepšení života osob se zrakovým postižením i o osvětlu intaktní společnosti. Zároveň považuji Týnin návrh za realizovatelný, finančně relativně málo náročný program vhodný k zařazení mezi ostatní programy, které už takové organizace nabízejí. Pokud by se skutečně vystihly návštěvy dnů otevřených dveří, mohl by se malý příspěvek „místo vstupného“ investovat do mzdy vedoucího, pakliže by nebyla zajištěna jiným způsobem. Samozřejmě by se takový program nemusel vztahovat pouze na sportoviště, ale i na mnoho jiných organizací, jejichž návštěva by jistě byla pro osoby se zrakovým postižením přínosná, protože by napomohla jejich informovanosti a lepší orientaci ve světě a ve společnosti. Výhodou dnů otevřených dveří bývá absence vstupného a možnost zajištění komentované prohlídky, která by se dala individuálně přizpůsobit potřebám návštěvníků.

K podobnému tématu přinesla určité náměty i Lilly, která se účastní víkendových výletů s kamarádkou. Vždy se dohodnou předem ve skupince asi čtyř osob, z čehož přibližně jeden potřebuje asistenci a jeden je dobře vidící. Jedou navštívit například nějaké město a zapojí do toho kromě památek i turistiku nebo jiné aktivity. Je to ideální volnočasová aktivita, která mladým lidem pomůže poznávat, nabírat další zkušenosti ze světa a navíc v příjemném kolektivu kamarádů a vrstevníků. Řekla bych, že takováto forma výletů je ukázkovým příkladem aktivit pro úplně obyčejné lidi se zrakovým postižením, kteří touží po rekreační formě pohybu. Lilly mi nadšeně řekla, že chtějí jet napřesrok tímto způsobem do akvaparku na celý den, ubytování zkusí sehnat jako vždy ve skautské ubytovně nebo u známých, aby výlet nebyl finančně náročný. Touto nenáročnou cestou by si mohlo do budoucnosti mnohem více dětí a mladých lidí včetně vidících průvodců (kteří mohou takto využívat výhod toho, že jsou průvodci) užívat radostí, které svět nabízí. Cestou k domluvení podobné akce může být například portál spolumat.cz, kde se lze domluvit i ve skupince lidí, kteří se vzájemně neznají. V současnosti je ale stále ještě malá povědomost o takových možnostech a málokdo je organizuje, jak soudím ze své zkušenosti i ostatních rozhovorů.

6.10. Svoboda

Zajímavou informací která je spíše k zamyšlení, je téma svobody. „*Občas miluju prostě vypadnout ode všeho a ode všech lidí, což jako já bydlím sama, takže to je v pohodě, ale prostě se sebrat a někam jít, do toho lesa prostě a na nic nemyslet. No, já myslím, že hodně lidí to takhle má.*“ I já si myslím, že hodně lidí to takhle má, a že to se zrakovým postižením bohužel souvisí, ale jenom v tom smyslu, že je pro takové osoby těžší se jen tak sebrat a někam jít.

Jindra mi navrhl, že by svoboda mohla být motivem našeho rozhovoru už během emailové konverzace. Napsal velmi pěkný text, který zde uvádím celý. „*Jak jsem si o ní (o této práci) teď tak četl, napadly mě v souvislosti s otázkami, co sportování ZP přináší/nepřináší a s jakými překážkami se potýkají, dva snad zajímavé aspekty. Tím prvním je pocit svobody, který se asi dostavuje v menší míře než u běžných sportovců, protože při většině sportů vás stejně má neustále někdo na nějakém špagátku nebo vás někam naviguje, volá na vás, případně za ním sedíte na kole. Napadlo mě to, když občas poslouchám rozhovory s nějakými těmi freeridery, snowboardisty nebo bikery, že se u nich velice často objevuje téma svobody a osvobození - že se prostě pustí na tom kole nebo na těch lyžích z toho kopce, na nic moc nemyslí a prostě frčí. Nebo i obyčejní cyklisti - prostě sednou na kolo a rozjedou se do krajiny a jedou si, kam je jim libo, zastaví si, když chtějí - prostě totální relax. To na tandemu tak úplně nejde. Je to taky super, uvolňují se endorfíny a kdesi cosi, ale ten prvek té totální svobody tam trochu chybí (nebo aspoň mně). A druhý aspekt s tím vlastně úzce souvisí a to je ten, že při většině sportů je člověk na někom závislý - na lyže potřebujete traséra, na běh potřebujete někoho, kdo s vámi běží, na kolo potřebujete pilota - je prostě hodně málo sportů, které mohou nevidomí dělat naprosto nezávisle na komkoliv jiném. (Pro sebe jsem objevil v zásadě jenom plavání, kdy si chodím do bazénu v podstatě kdy se mi zachce a nikoho k tomu moc nepotřebuju.) A to je nešťastné z několika důvodů. Jednak mám pocit, že dneska nikdo nemá pořádně na nic čas (nevím, co všichni pořád děláme, když vlastně na nic nemáme čas), ale sehnat třeba člověka, který by měl čas dělat pilota na tandem, není úplně jednoduché. Nebo někoho na běh. No a když už někoho takového seženete, tak je hrozně těžké s ním sladit nějaké časy. Prostě strašně mi tam chybí ta spontánnost. Já si nemůžu říct - hergot, tak teď mám všeho dost, jdu si zaběhat, ale musím být předem s někým domluvený... A dost těžko si s někým dopředu domluvíte, kdy toho hergot budete mít dost. Ale možná jsem v tomhle dost specifický případ, jelikož se žívím převážně překládáním a to způsobuje dosti nepravidelný životní styl - prostě najednou přijde zakázka a pak nic jiného neexistuje a pak se třeba zas týden nic neděje, čili pro mě je hrozně těžké plánovat, což je právě v kombinaci s tou závislostí na druhých, co se sportu týče, celkem pekelný.“*

V rozhovoru jsme na toto téma ještě pokračovali. Podělil se se mnou o myšlenku zorganizovat někdy na velké rovné ploše (letišť, závodní dráhy pro auta apod.) akci, při které by měl třeba člověk k dispozici kola, in-liny, skateboardy, koloběžky a další podobné věci a mohl by na této ploše být sám třeba dvě hodiny. Věděl by, že do ničeho nenarazí, že se může volně pohybovat, „*bude se tam přesně odehrávat tenhle ten pocit svobody, kdy prostě sednete na to kolo, rozpeckujete to a bude úplně jedno, kam pojedete, kdy zatočíte, jestli prostě do něčeho vrazíte.*“

To je jeden z konkrétních nápadů, se kterými se dá dále pracovat a opět je to téma využitelné pro kreativní sportovce, vymyslet navigační techniky, při kterých se bude nevidomý moci pohybovat sám i jinak, než jenom chůzí (nebo během).

Určitě jsou v tomto ohledu pozitivní i projekty ve stylu stezek pro nevidomé, které vznikají v České republice čím dál více, například stezka Ludvíka Očenáška na Plzeňsku, stezka pro handicapované v NP Šumava nebo zpřístupnění vodopádů Satiny v Beskydech.

V chození objevila kouzlo větší, byť ne úplné nezávislosti Ema, s tím detailem, že chodí s turistickými holemi. „*Občas - jsme si pořídili s přítelem ty trekový hole, tak když je s kým, tak jdeme s těma holema, no. To mě baví hodně, hlavně se mi na tom líbí, že člověk když jde s tím vodičem, s tím průvodcem, že na něm není tak jako úplně závislej. Že když se jde horším terénem, tak že je člověk závislej sám na sobě. Jdeš sama, akorát tě musí někdo navigovat. To je jako docela... v tomhle je to výhodný.*“

Václav jako nejsportovnější ze všech měl vlastně nejméně problémů. Jediný, který opravdu pociťuje je, že si nemůže vyrazit za sportem jen tak, když vidí, že je venku hezky a nemůže sportovat třeba každý den, když by zrovna chtěl. Chybí mu partner na okamžité aktivity, kterému by mohl jen zavolat, a šli by ven.

6.11. Sport a vodící pes

Přiznám se, že zahrnout vodící psy do svého dotazníku mě vůbec nenapadlo. Ani si neuvědomuji, že bych na ně narazila při pročítání podobně zaměřených prací. Naštěstí jsem ale zahrнула do dotazníku otázku na další nápady a témata, kterými by bylo dobré se zabývat a tak mě k vodícím psům Ema přivedla.

Vodící psi jsou pro nemalou část osob se zrakovým postižením neodmyslitelnou součástí jejich života a sportovat se s nimi dá ještě s větším omezením než bez nich. Ema má zkušenost s vodícím psem ze svého blízkého okolí. „*Ted' jak jedem na ty kola tak ho musí dát někam hlídat, do nějakýho toho výcvikovýho střediska, kdyby plaval, což neplave, tak je to taky problém. Hlavně on je na něm dost závislej.*“

Zamyslet se nad možnými řešeními přizpůsobení společných prostor psům je jistě zajímavé téma už proto, že se netýká jen osob s postižením, ale i všech ostatních lidí se psem včetně seniorů, kteří třeba na bazén často chodí a psa často mají, ale já sama jsem nepřišla na žádné alespoň trochu možné řešení. Běžné psy můžete většinou nechat doma a zřizovat místa pro umístění asistenčních psů je zatím nereálné kvůli nízkému využití (jedná se o místa používaná širokou veřejností, ne třeba zařízení pro osoby se zrakovým postižením, kde by se s vodicími psy počítat mělo).

7. ZÁVĚR

Z mého záměru a cíle, najít vlastně cokoli, co je překážkou a problémem, který by bylo vhodné napravit, vzešel text, který některé takové problémy shrnuje a nabízí i něco navíc, zamyšlení se nad nápravami. Musím říci, že jsem s výsledkem spokojena a že jsem se sama obohatila o několik cenných informací, které bych si dříve neuvědomila. Náhled do aspektů života lidí se zrakovým postižením skrze rozhovory mi poskytl konkrétní představu, do které se můžu vcítit. Snažila jsem se tuto možnost poskytnout i čtenářům prostřednictvím úryvků z rozhovorů. Proč jsem hledala něco takového, jako jsou problematická místa zapojení osob se zrakovým postižením do sportovní činnosti, je doufám evidentní. Umožňovat lidem s handicapem co největší plnohodnotné začlenění do intaktní společnosti je posláním speciálního pedagoga a odstraňování bariér způsobuje otevření cest k takovému zapojení. Vzhledem k tomu, že se prostřednictvím této práce snažím teprve vnořit do hlubin oboru, ve kterém jsem se všeobecně zorientovala studiem, nepustila jsem se přímo do praktického odstraňování bariér, ale do zjišťování, kde se takové bariéry nacházejí. Ty, které se v rozhovorech objevily, jsem shrnula v samostatných podkapitolách, a abych se posunula od evidentních informací a prací jiných autorů, kteří už některé z těchto věcí vyzkoumali dříve, doplnila jsem problémy o konkrétní návrhy na možnosti řešení, ať už vlastní nebo návrhy respondentů. Těchto návrhů se může chytit organizace, pedagog, student vybírající si téma ke své práci nebo třeba nadšenec s nápadem na projekt. Může se toho chytit někdo, kdo již nebude začínat hledáním problému, ale jeho řešením. Samozřejmě nezanedbatelný je fakt, že doufám, že na poznání nabyté z rozhovorů naváží já ve svých dalších krocích a třeba některý z návrhů začnu sama realizovat.

Sport a pohyb je samozřejmě úžasná věc, ale stojí před ním řada jiných nutností potřebnějších k zajištění existence. I když by se mi líbilo, aby mu osoby se zrakovým postižením a zejména mladí lidé přikládali větší důležitost a aby intaktní populace pomohla zajistit sportování všem zrakově postiženým, kteří o to stojí, vím, že sport zas tak důležitý není, aby se pro něj hned udělalo maximum. Chci ale zdůraznit jednu věc, o které doufám, že alespoň tu si každý čtenář této

práce zapamatuje a která dle mého soudu zůstává bez dostatečného uvědomění, které by si zasloužila. Pokud jsme se jako společnost rozhodli pro infiltraci osob s handicapem mezi intaktní společnost a pokud tomu tak u nějakého jednotlivce je, je potřeba udělat maximum pro jeho podporu a pro jeho skutečné začlenění se vším všudy. Je důležité změnit především celkový postoj a uvědomit si, že integrace není jenom slovo.

Použitá literatura a informační zdroje:

BLÁHA, Ladislav. *Vybrané studie k uplatňování pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením.* 1. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2011. str. 272. ISBN 978-80-7414-372-4.

CACEK, Jan a kol. *Proč a jak správně sportovat : Determinace zdravotního stavu vhodnou pohybovou aktivitou.* Brno : Masarykova Univerzita, 2013. Didaktický materiál. CZ.1.07/2.3.00/20.0044.

HAMADOVÁ, Petra, KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea a NOVÁKOVÁ, Zita. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání.* 2. vyd. Brno : Paido, 2007. str. 125. ISBN 978-807-3151-591.

KERN, Hans a kol. *Přehled psychologie.* Český Těšín : Portál, 2006. str. 287. ISBN 80-7367-121-2.

KUDLÁČEK, Martin a MACHOVÁ, Iva. *Integrace - jiná cesta: Sborník příspěvků ze semináře, 30.11.2007.* vydání 1. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. str. 100. ISBN 978-80-244-1954-1.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem.* Praha : Panorama, 1989. ISBN 80-7038-078-0.

TOD, David, THATECHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu.* [překl.] Helena Hartlová. vyd. 1. Havlíčkův Brod : Grada, 2012. str. 200. ISBN 978-80-247-3923-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.* Praha : Grada, 2008. str. 461. ISBN 978-80-246-1318-5.

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie.* Vyd. 2. Praha: Grada, 2007. str. 368. ISBN 80-247-1284-9

VÍTKOVÁ, Marie a kol. *Možnosti reedukace zraku při kombinovaném postižení.* Brno : Paido, 1999. ISBN 80-85931-75-3.

VYSKOČILOVÁ, Alena. *Integrace - jiná cesta III: Sborník příspěvků ze semináře , Olomouc 9.4.2010.* vydání 1. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. str. 76. ISBN 978-80-244-2547-4.

ZAPLETALOVÁ, Markéta. *Edukace žáků s těžkým a kombinovaným postižením.* Brno, 2011. str. 92. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Fakulta pedagogická. Katedra speciální pedagogiky. Vedoucí práce: PhDr. Petra Rödnerová, Ph.D.

ČERNÝ, Lukáš. *Sportovní aktivity zrakově postižených.* Brno, 2006. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Fakulta sportovních studií. Katedra sportovní edukace. Vedoucí práce: Mgr. Alena Skotáková Ph.D.

RICHTEROVÁ, Nataša. *Sportovní a pohybové aktivity zrakově postižených a jejich přínos pro integraci této skupiny.* Brno, 2011. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Hora, Ph.D.

PŘÍHODOVÁ, Kateřina. *Význam sportu pro jedince se zrakovým postižením a jeho vliv na kvalitu života.* Praha, 2007. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta pedagogická. Katedra speciální pedagogiky. Vedoucí práce: doc. PhDr. Lea Květoňová, Ph.D.

TRNKA, Václav. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice.* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. 78 str. ISBN 978-802-4619-583.

SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav, HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu.* Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, str. 240. ISBN 978-802-4616-025.

FRANCOVÁ, Pavla. *Chvála pohybu: ukázka z knihy Nevidáno* [online]. Praha: Okamžik, 2002. [cit. 2014-06-08]. Dostupné na <http://www.nevidomimezinami.cz/main/nmn/Texty/Sport/chvala_pohybu.html>

ČSOP Salamandr. *Naučná stezka na Satině nejen pro nevidomé* [online]. [cit. 2014-06-08]. Dostupné na <<http://salamandr.info/projekty/uzavrene/naucna-stezka-na-satine-nejen-pro-nevidome/>>

KUDYZNUDY. *Naučná stezka Ludvíka Očenáška: první stezka pro nevidomé.* [online]. [cit. 2014-06-08]. Dostupné na <<http://www.kudyznudy.cz/Aktivity-a-akce/Aktivity/Naucna-stezka-Ludvika-Ocenaska---prvni-stezka-pro-.aspx>>

ČTK Novinky. *Na Šumavě otevřou stezky pro handicapované a areál pro nevidomé.* [online]. [cit. 2014-06-08]. Dostupné na <<http://www.novinky.cz/cestovani/280578-na-sumave-otevrou-stezky-pro-handicapovane-a-areal-pro-nevidome.html>>

Wikiknihovna. *Kvalitativní rozhovory – polostrukturované a nestrukturované.* [online]. Naposledy editováno dne 12. 10. 2012. [cit. 2014-06-12]. Dostupné na <http://wiki.knihovna.cz/index.php?title=Kvalitativní_rozhovory_-_polostrukturované_a_nestrukturované#cite_note-HENDL-0>

Wikipedia. *Sport.* [online]. Naposledy editováno dne 12. 10. 2012. [cit. 2014-03-28]. Dostupné na <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>>

Wikipedia. *Erik Erikson.* [online]. Naposledy editováno dne 14. 5. 2014. [cit. 2014-06-15]. Dostupné na <http://cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson>

SONS. *O projektu Evropa konečky prstů.* [online]. Editováno 2003. [cit. 2014-03-16]. Dostupné na <<http://www.sons.cz/eu/projekt.php>>

Helpnet. *Desatero pro lidi procházející si krizí nezaměstnanosti.* [online]. Článek z 15.9.2012. [cit. 2014-03-16]. Dostupné na <<http://www.helpnet.cz/zrakove-postizeni/jak-mohu-pomoci>>

Český statistický úřad. *Nejnovější ekonomické údaje.* [online]. [cit. 2014-03-16]. Dostupné na <<http://www.czso.cz/csu/csu.nsf/aktualniinformace>>

JANEČKA. *Komplexní výčet sportů osob se zrakovým postižením* [online]. Zpracováno 2010. [cit. 2014-03-28]. Dostupné na <<http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/251-komplexni-vyet-sport-osob-se-zrakovym-postienim>>

FRANČE, Vojtěch. *Erik Erikson – osm věků člověka.* [online]. [cit. 2014-06-15]. Dostupné na <<http://ografologii.blogspot.cz/2011/03/erik-erikson-osm-veku-cloveka.html>>

VACHULE, Robert. *Kreistorball_BETTINA_WURZEL.* [online]. [cit. 2014-06-15]. <<http://www.youtube.com/watch?v=nEGsW1HIMl8>>

ZŠ Havlíčkova. *Aktuality: Projekt sportujeme spolu a jde to.* [online]. [cit. 2014-06-15]. <<http://www.zrak.opava.cz/aktuality.html>> soubor <www.zrak.opava.cz/spolecne.pdf >

PŘÍLOHY

Dotazník

Vysvětlivky: Z = závodník, R = rekreační sportovec, N = nesportovec
ZÍSK. = osoba se získaným zrakovým postižením v průběhu života

OBECNÉ

- Pohlaví: muž/žena
- Věk:
- Současná škola/zaměstnání:
- Dříve navštěvovaná škola: (běžná x speciální)
- Zraková vada: vrozená x získaná (při sportu či jinak?)
- Stupeň zrakového postižení:
- Potřebuje/nepotřebuje asistenci (k čemu), jiná znevýhodnění kromě zrakového:
- Zdravotní kontraindikace: jsou (jaké zhruba), nejsou

FREKVENCE, DOBA, DRUH SPORTU ATP.

1. Z, R, N - Zkuste se zařadit na stupnici „úplný nesportovec až závodní sportovec“ od nuly do deseti. Z výběru nesportovec, rekreační neorganizovaný sportovec, organizovaný sportovec, závodní sportovec zkuste vybrat tu kategorii, která na vás nejvíce sedí.
2. Z, R, N - Jak moc sportovně naladěné je vaše blízké okolí? (rodina, sourozenci, kamarádi, oddíl škola, jiní známí...) Zkuste to také vystihnout na stupnici od nuly do deseti.
3. Z, R, N - Jste spokojen/a se svou fyzickou kondicí? (Ano/Ne)
4. Z, R – Kolikrát týdně (či měsíčně) sportujete (1 – 7 x) a po jaký časový úsek (zaokrouhlete na půlhodiny):
5. Z, R, N – Kolik hodin denně přibližně strávíte sezením u počítače? Kolik z toho je z důvodu práce a kolik z důvodu zábavy?
6. Z, R – Jakému sportu se věnujete? (konkrétní sporty) Kterému/kterým nejintenzivněji?
7. Z, R, N - Jakému sportu byste se věnoval/a, kdyby jste nebyl/a ničím omezen/a? (konkrétně). Víte, kde byste tento sport mohl/a provozovat a kde byste sehnal/a informace o něm?
8. Z, R – Podle čeho jste si vybral/a právě sport, který děláte? (Uveďte maximálně čtyři možnosti), (čistý zájem, přivedl vás k tomu někdo jiný, dostupnost, ovlivnění zrakovou

vadou, prestiž a možnost postupu, charakter sportu (síla x vytrvalost, jednotlivec x tým, kontakt s určitým prostředím)...))

MINULOST, TĚLESNÁ VÝCHOVA NA ZŠ A SŠ

1. Z, R, N - Jakým sportem a kde jste v minulosti prošel/la a z jakého důvodu ho dnes již neprovozujete? (rodina, škola atp.)
2. Z, R, N – Jaké byly nejčastější aktivity, které byly náplní hodin tělesné výchovy? Bavily vás? Jak by podle vás měly vypadat hodiny tělesné výchovy, aby měly pro žáky co nejlepší přínos?
3. Z, R, N – Jaký měly hodiny tělesné výchovy na škole vliv na vaše budoucí sportování? (ovlivnilo x neovlivnilo, pomohlo s výběrem sportu – pozitivně či negativně)
4. N – V kolika letech jste přestal/a sportovat?
5. Z, R – V kolika letech jste začal/a sportovat? (Byly ve vaší sportovní cestě nějaké dlouhodobé pauzy? V kolika letech a z jakého důvodu? Může se rozvést, se kterými konkrétními sporty.)
6. Z, R – Jakým způsobem jste se ke sportu dostal/a? (škola, rodina, kamarádi, jsou z okolí, internet, leták, ... zkonkretizovat)

PŘEKÁŽKY, NABÍDKA A INFORMOVANOST

1. Z, R, N – Současnou nabídku sportů hodnotíte jako: (dostatečnou/ucházející/ne zcela dostatečnou/nedostatečnou)
2. Z, R, N - Jmenujte, pokud nějaké znáte, organizace věnující se sportování zrakově postižených. Pokud jich je hodně, vyjmenujte třeba prvních šest a pak odhadněte počet, kolik jich znáte. Které z toho navštěvujete, či byste navštívil/a, a které doporučil/a? Víte, jaké aktivity nabízejí?
3. Z, R, N - Jaké znáte jiné, běžné sportovní organizace pro osoby bez postižení, kde je možný i sport zrakově postižených? Navštěvujete je?
4. Z, R, N - Sledujete aktuální sportovní scénu? Pokud ano – osob se ZP x osob bez ZP x obojí? Z jakých nejvíce zdrojů? (účast na závodech, televizní přenosy, skrze sociální vazby...)
5. Z, R, N - Odkud se dozvídáte nejvíce informací o možnostech sportování (jak ZP tak běžných) ve vašem okolí a co, pokud něco, vám v těchto informacích schází? (internet, rádio, televize, přátelé, letáky, nástěnky...) Oslovují vás (zaujmou)?

6. Z, R, N - Jakou dobu byste potřeboval/a na přepravu do nejbližšího sportovního zařízení/organizace? (na desítky minut) Jakou dobu to je či by to bylo do zařízení, které nabízí vámi zvolený sport?

7. Z, R, N – Jste spokojen/a s denní dobou nabídky na sportovní aktivity? (Ano, Ne) V jakou dobu by vám nejvíce vyhovovala a proč? (Konkrétní čas a důvod). (Jedná se o nabídky organizací na sportování, ale i nabídky na traséry, asistenty, půjčování vybavení apod.)

8. R, N – Máte možnost se účastnit sportu pravidelně, nebo je to pro vás problém? Pokud je, co konkrétně vám v pravidelném sportování brání?

9. N – Jaká pravidelná sportovní aktivita a kým a kde organizovaná by vás potencionálně přitáhla?

10. R, N - O jaké nepravidelné (víkendové, prázdninové) akce byste měl/a zájem? Jste spokojen/a s nabídkou organizací na tyto akce?

11. Z, R, N - Jaké jsou primární důvody k tomu, že se nezúčastníte nepravidelné (víkendové, prázdninové...) akce, která by se vám potencionálně líbila?

12. R, N - Zkuste navrhnout nepravidelnou (víkendovou, prázdninovou) akci, které byste se skutečně chtěl/a zúčastnit (pokud ano). Jaké by měla splňovat podmínky, zajišťující vaši účast? (finance, počet účastníků, specifikace ubytování, činnosti, denní režim, jaký personál)

13. Z – Jakých nepravidelných sportovních akcí se účastníte (závody, zájezdy...)? Co byste upravil/a na jejich organizaci?

14. Z, R - Máte s kým sportovat? (Ano, někdy, ne). Kde takové lidi nejčastěji seženete? Pokud nemáte – kde byste je rádi našli?

15. Z, R - Máte zkušenosti i s akcemi nesportovního charakteru, organizovanými sportovním kolektivem, jehož jste součástí? Účastníte se takových akcí? Co vám přináší?

MOTIVACE

1. Z, R - Jaké okolnosti považujete za největší překážku na cestě ke sportu? (malá zainteresovanost - nezájem, čas, finance, špatné počasí, kamarádi, nedostatek informací, nedostupnost, nízká sebedůvěra, handicap jako problém, strach – nebezpečnost, zranění, potřeba asistence, zdravotní kontraindikace, nadváha, neblahé zkušenosti – odpor ke sportu, lenost, nedostatek vůle, jiné...)

2. N – Z jakého důvodu se sportu nevěnujete? (Zkuste říci 4 hlavní důvody). (Malá zainteresovanost - nezájem, čas, finance, špatné počasí, kamarádi, nedostatek informací, nedostupnost, nízká sebedůvěra, handicap jako problém, strach – nebezpečnost, zranění, potřeba

asistence, zdravotní kontraindikace, nadváha, neblahé zkušenosti – odpor ke sportu, lenost, nedostatek vůle, jiné...)

3. Pokud jste odpověděli, že je pro vás hlavní překážkou handicap, tak v jakém konkrétním smyslu? (Bojíte se, že se zraníte? Bojíte se reakcí ostatních lidí?)

4. Změnilo by se vaše sportování, kdyby se změnily vnější podmínky (jako přístup na sportoviště, do bazénů, na turistické tratě, kvalita chodníků...)?

5. Z, R – Proč sportujete, co vás na tom baví a přitahuje? (Zkuste říci 4 hlavní důvody). (získání nových dovedností, nárůst fyzické síly a schopností, zlepšení tělesného vzhledu, lépe se cítíte, ze zdravotních důvodů, navazování sociálních kontaktů, zlepšení sebehodnocení, kontakt s přírodou, odreagování, vybití přebytečné energie a emocí, proces učení včetně úspěchů a neúspěchů.....)

6. Z, R, N - Existuje něco, co vám sport a pohyb obecně nedává, i když by se to od něj dalo potencionálně očekávat?

7. Z, R, N - Je pro vás sport důležitou, až nepostradatelnou součástí (kvalitního) života?

8. Z, R, N – Vzpomínáte si, že jste se někdy cítili po větší sportovní zátěži (třeba i týdenním kurzu atp.) mnohem lépe, spokojenější, s větší chutí do života a radostnější? (Ano, ne, případně doplnit po čem a jaké to bylo)

9. Z, R, N – Jaké činnosti zaujímají první tři místa ve vašich volnočasových aktivitách? Na jakém přibližně místě se nachází sport?

10. Z, R, N – Máte pocit, že mladí lidé se zrakovým postižením jsou ke sportu málo motivováni a jsou pasivnější? Čím je to způsobeno?

11. Z, R, N – Jaká navrhuje řešení vedoucí ke kvantitativnímu nárůstu sportování u mladých dospělých osob se ZP? Co by jim umožnilo sportovat a co by je motivovalo?

12. Z, R, N – Myslíte si, že mladí dospělí lidé se zrakovým postižením čelí nějakým pro jejich věk specifickým překážkám na cestě ke sportu? Jakým?

13. BÝVALÍ ABSOLVENTI SŠ/VŠ - Z, R, N - Jak se změnila vaše sportovní aktivita po vystoupení ze školy? Jaké byly hlavní činitele, které změny ovlivnily?

14. BUDOUCÍ ABSOLVENTI SŠ/VŠ - Z, R, N - Jak si představujete, že to bude se sportem nadále po vystoupení ze školy? Pokud si myslíte, že se bude vaše sportovní aktivita lišit, čím to bude způsobeno?

VZTAH SPORTU A ZP, POTŘEBY ZP, SPOKOJENOST SE ZPŮSOBEM

1. ZÍSK. – Jak ovlivnil příchod zrakové vady vaše sportování?

2. ZÍSK. – Pociťujete absenci zařazení sportovních aktivit do rehabilitačních programů?
3. ZÍSK. – Cítíte, že zrakové znevýhodnění má vliv na výdej energie a tedy únavu? Potřebujete více odpočívat a je to na úkor sportu? Jakým způsobem to realizujete?
4. Z, R - Jaké máte konkrétní problémy vyplývající ze zrakového postižení, se kterými se při sportování potýkáte?
5. Z, R, N - Jaké sporty už jste zkoušeli? U kterých jste zjistili, že to nejde?
6. Z, R - Jakým způsobem se vám daří poznávat, jak se sport dělá a pochopit jeho pohybová schémata a principy? Je pro vás způsob, jakým vám to okolí podá dostačující, nebo se často setkáváte s pocitem nepochopení a nejistotou jak máte danou věc provést?
7. Jaké máte osobní „vychytávky“ a „zlepšováky“ ve sportu, kterými se snažíte své znevýhodnění kompenzovat?
8. Setkal/a jste se někdy s výukou jednotlivých dovedností uplatnitelných v běžném životě i sportu a s nácvikem pohybových schémat, jako je chůze a běh rovně, jiné jednotlivé pohybové složky, multi-senzorický přístup, vnímání celku, komentovaný popis činnosti či okolí při nějaké aktivitě? Jaké konkrétní dovednosti to byly, při jaké příležitosti a kde se to odehrávalo?
9. Z, R - Dává vám někdo zpětnou vazbu na vaše sportování? Jak ji hodnotíte? Pokud ne, chybí vám?
10. Z, R - Pociťujete potřebu mít ve sportu nějakou specifickou osobu, jako je třeba vůdce, který by vás usměrňoval? K čemu všemu by taková osoba měla být?
11. Z, R - Dostáváte se sportováním do kontaktu s lidmi bez postižení a s lidmi obou pohlaví? Jestliže ne, chybí vám něco z toho, líbila by se vám větší promíchanost a jaké předpoklady by se podle vás měly splnit, aby se jí dalo dosáhnout?

ZÁVĚR

1. Už jste se někdy účastnil dotazníku nebo rozhovoru týkajícího se sportovního či nesportovního tématu?
2. Později vzniklá otázka - Jaké máte zkušenosti se sportováním, pokud je člověk majitelem vodícího psa?
3. Později vzniklá otázka – slabozrací – Zkuste se zamyslet nad tím, jak je vámi navštěvovaný bazén uzpůsobený pro osoby se zrakovým postižením. Jak jsou řešeny kontrasty usnadňující orientaci, navigační popisy, velikost čísel skříněk nebo vodící linie?