

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Evangelická teologická fakulta



Bakalářská práce

**Význam pohybu
u dospělých zrakově postižených v ČR**

Autor: Tereza Jarešová

Katedra: výchov

Vedoucí práce: Mgr. Michal Pařízek

Studijní program: Sociální práce B 7508

Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2009

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem *Význam pohybu u dospělých zrakově postižených v ČR* napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů
2. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna veřejnosti pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne 23.11.2009

Tereza Jarešová

Bibliografická citace

JAREŠOVÁ, Tereza. Význam pohybu u dospělých zrakově postižených v ČR: *Bakalářská práce*, Praha: Karlova Univerzita, Evangelická Fakulta, Katedara výchov, 2009. Počet stran: 55. Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Pařízek.

Anotace

Bakalářská práce na téma: „*Význam pohybu u dospělých zrakově postižených*“ představuje sportovní aktivity pro zrakově postižené a poukazuje na pohybové a další na sport vázané dovednosti, které je možné využít v běžném životě. Primárně se chceme zaměřit na dospělé ve věku 20 – 40 let a chceme zjistit, jaké možnosti se jim ve sportu nabízejí.

Stěžejní část práce je rozdělena do tří kapitol. V první části se budeme zabývat problematikou zrakového postižení a jeho dopadem na život. V části druhé se zaměříme na charakteristiku sportu pro zrakově postižené, přiblížíme úskalí ve sportu pro zrakově postižené a seznámíme se se škálou sportovních aktivit pro ně vhodných. V poslední části se pokusíme sportovní aktivity rozčlenit dle námi navržených kritérií do skupin a zdůraznit dovednosti, které je možné přenést do běžného života.

Cílem této práce je získat a utřídit informace o sportovních aktivitách pro zrakově postižené, vymezit dovednosti, které je sportem možno posílit, a u jednotlivých sportovních aktivit zdůraznit možné přenesení dovedností do běžného života. Tato práce může posloužit i jako teoretický základ pro další výzkum v oblasti sportu lidí se zrakovým postižením.

Klíčová slova

Zrakové postižení

Sport

Pohyb

Summary

Bachelor thesis: „The importance of movement for visually impaired adults in the Czech Republic“ presents sport activities suitable for the visually impaired. We also try to emphasize locomotive faculties and skills applicable to ordinary life. Our main age group includes people from 20 to 40 years of age. Mainly we are looking for possibilities that sport may open to these people.

We are dividing the main part of the bachelor thesis into three chapters. The influence of this handicap mirrored into personal lives is described in the first of these. The Second chapter explains typical problems connected with sport of the visually handicapped. This subhead also presents special activities suitable for the visually impaired.

Finally, the last chapter tries to sort out the information about the sport activities for the disabled people according to the proposed criteria and it also attempts to emphasize the skills applicable to.

Key words

Visually impaired

Sport

Movement

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Michalu Pařízkovi, vedoucímu bakalářské práce za cenné a praktické rady a dále své rodině a blízkému okolí bez jejich podpory bych se neobešla.

Obsah

1. Úvod	2
2. Metodologie bakalářské práce	3
3. Zrakové postižení	4
3.1 Lidské oko	4
3.1.1 Anatomie zrakového orgánu	4
3.1.2 Fyziologie lidského oka	6
3.2 Kompenzace, schopnost orientace a koordinace pohybu	8
3.2.1 Sluch	8
3.2.2 Hmat	9
3.2.3 Vnímání prostoru a pohybu	9
3.3 Kategorie zrakových vad	10
3.3.1 Zraková vada, zrakově postižený	10
3.3.2 Klasifikace zrakových vad	11
3.4 Vliv zrakového postižení na osobní vývoj	13
3.5 Překážky každodenního života osob se zrakovým postižením	13
3.5.1 Orientace	14
3.5.2 Samostatnost	16
3.5.3 Společnost	16
3.5.4 Potřeby vyššího řádu	16
4. Sport zrakově postižených	18
4.1 Sféry působnosti sportu a jeho charakteristika	18
4.2 Úskalí ve sportu pro ZP	19
4.3 Nabídka sportovních aktivit v ČR	21
5. Přenesení dovedností ze sportu do běžného života	27
5.1 Sport jako prostředek výchovy	27
5.2 Možnosti přenesení dovedností získaných ve sportu do běžného života	28
5.3 Přenesené dovednosti do běžného života	31
5.3.1 Kolektivní míčové hry	34
5.3.2 Individuální soutěž soupeři proti sobě tváří v tvář	37
5.3.3 Individuální závod v drahách a se společným startem	39
5.3.4 Individuální závod v pořadí	42
5.3.7 Jízda na koni	51
5.3.8 Individuální sport s důrazem na zdravotní složky pohybu a fitness programy	51
5.3.9 Pohybové hry a aktivity založené na prožitku pohybem	52
6. Závěr	53
7. Zdroje	55
7.1 Publikace	55
7.2 Elektronické odkazy	56

1. Úvod

Bakalářská práce na téma: „*Význam pohybu u dospělých zrakově postižených*“ představuje sportovní aktivity pro zrakově postižené (v dalším textu též pod zkratkou ZP) a poukazuje na pohybové a další na sport vázané dovednosti, které je možné využít v běžném životě. Primárně se zaměřuje na dospělé ve věku 20 – 40 let a chce zjistit, jaké možnosti se jim ve sportu nabízejí. Práce je zaměřena nejen na závodní sporty, ale též na volnočasové aktivity.

Cílem této práce je získat a utřídit informace o sportovních aktivitách pro osoby se zrakovým postižením. Vymežit takové dovednosti, které mohou být posíleny sportem. Následně u jednotlivých sportovních aktivit zdůraznit možné přenesení naučených dovedností do běžného života.

Jaké sporty jsou pro osoby se zrakovým postižením vhodné, případně jaké dovednosti jim ulehčují život? O zrakově postižených panuje ve společnosti mnoho mýtů a nepravd, které by měly být uvedeny na pravou míru. Mnoho lidí si neumí představit, jak vypadá každodenní program osoby se zrakovým postižením a jaké jsou jejich možnosti. Představa izolace těchto osob jen v dokonale bezpečném prostředí, je neadekvátní. Jak takovým lidem pomoci užívat si života? Tato práce se zabývá právě odpověďmi na tyto a další otázky.

Práce je rozdělena do tří kapitol. První kapitola se zabývá problematikou zrakového postižení a jeho dopadu na život osob se zrakovým postižením.

Druhá kapitola se zaměřuje na sport vhodný pro osoby se zrakovým postižením. Dále je v práci charakterizován sport obecně a přiblížena úskalí ve sportu pro osoby se zrakovým postižením. Neposlední v řadě čtenáře seznámí se škálou sportovních aktivit vhodných pro zrakově postižené osoby.

V poslední části jsou sportovní aktivity rozčleněny do skupin dle jejich společných prvků a zdůrazněny dovednosti, přenositelné do běžného života.

2. Metodologie bakalářské práce

Tato bakalářská práce si klade tři cíle:

1. Získat co nejvíce komplexních informací z dostupných materiálů k hlavním tématům bakalářské práce *Sportovní aktivity pro osoby se zrakovým postižením v ČR* a *Překážky v běžném životě osob se zrakovým postižením*. Pro zjednodušení bude v celé práci užíváno pro osoby se zrakovým postižením zkratku ZP (Zrakově Postižení).
2. Získané podklady přehledně zpracovat a vytvořit jasný souhrn o problémech a potřebách v životě ZP člověka, o aktivitách pro ZP v ČR a následně vytvořit stručný přehled syntézy těchto dvou témat s důrazem na uspokojení základních lidských potřeb a možnosti řešení problémů skrze sportovní aktivity.
3. Shrnout poznatky o dostupných sportovních aktivitách pro ZP a vymezit sportovní aktivity, mající pozitivní vliv či možný přenos do jejich života, a podrobně popsat, kterých sfér se tento pozitivní vliv týká.

Z výše uvedených cílů vyplývají následující úkoly:

- Sběr dostupných materiálů o ZP
- Zpracování dosavadních poznatků o problematice
- Vytvoření přehledného zpracování jednotlivých sportů a jejich vlivu na běžný život (které aktivity jsou obecně vhodné, přínos specifických dovedností z konkrétních sportovních oblastí)

Z výše uvedených cílů bakalářské práce vyplývá, že má ryze teoretický charakter. Informace budou získány z knih, internetových stránek, časopisů a popřípadě na osobních konzultacích s odborníky. Šíře vymezeného tématu neumožňuje detailnější zpracování, neboť se jedná o větší soubor dat a tím pádem o práci nad rámec bakalářské práce. Nicméně tato práce může posloužit jako teoretický poklad pro realizování výzkumu a k jeho analýze pro budoucí práce.

Závěrečná část se pokusí vytvořit komplexní přehled přenesených dovedností ze sportu do běžného života. Celkové shrnutí bude na základě nastudovaných materiálů, kde cílová skupina jsou dospělí neprofesionální sportovci ve věku 20 – 40 let.

Vybraná skupina má nespecifické vývojové potřeby a poměrně dobrou aplikovatelnost na širokou populaci. Kritériem volby sledované skupiny je fakt, že tuto věkovou skupinu ještě výrazně neomezují choroby spojené se stářím, které by limitovaly účast na sportovních aktivitách. Dalším kritériem je nezkušenost ve sportovní oblasti, pro zdůraznění předpokládaného širokého užití za účelem zdůraznění aplikovatelnosti sportovních aktivit na celou populaci, a tím naší přirozenost spojenou s pohybem obecně.

3. Zrakové postižení

3. 1 Lidské oko

Lidské oko patří pro většinu z nás mezi nepostradatelné smysly. Převážné množství informací získáváme pomocí zraku. „*Většina autorů uvádí, že je to 75% - 80% všech spontánně získaných informací, někteří uvádějí procento ještě vyšší.*“¹ Zrak je v naší společnosti nejdůležitějším lidským smyslem patřícím mezi sensorické funkce lidského těla. Komukoli z nás se může lehce přihodit, že jeden z mnoha článků sloužících k dokonalému fungování zrakového analyzátoru se poškodí a my se ocitneme ve stejné situaci jako „*60 000 zrakově postižených, z toho 3 000 – 4 500 zcela nevidomých*“², kteří s touto indispozicí již žijí.

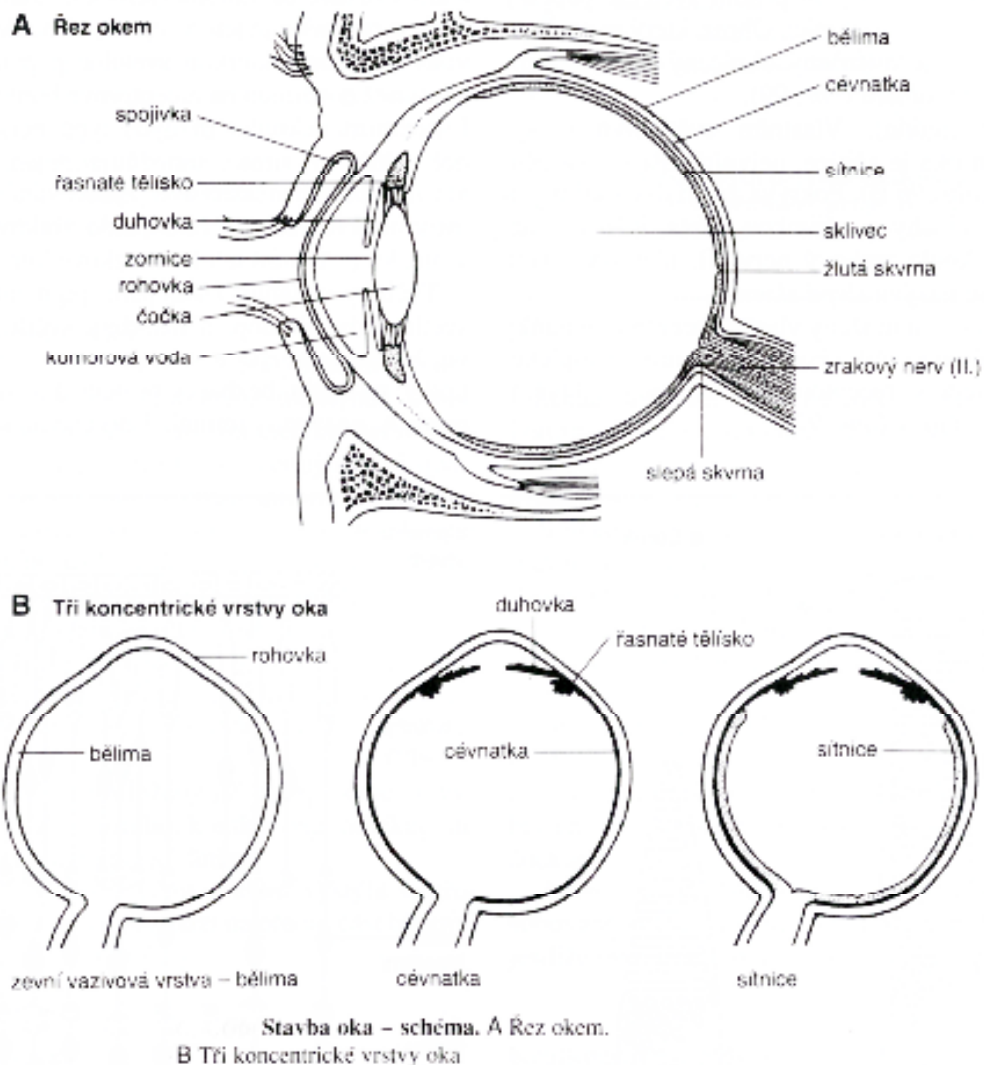
Pro uvědomění si křehkosti a dokonalosti oka je vhodné povědomí o jeho stavbě a funkci. Konkrétně se následující část zaměří na jeho anatomii a fyziologii.

3. 1. 1 Anatomie zrakového orgánu

Zrakovým orgánem je oční koule (bulbus oculi) uložená v očníci, v obličejové části lebky, která je uzavřena víčkem. Stěnu oka tvoří tři koncentrické vrstvy: zevní, střední a vnitřní vrstva.

¹ Edelsberger a Kábele in LUDÍKOVÁ, 2002, str. 49

² Vstupní statistická rozvaha, 2007, [<http://www.teiresias.muni.cz/?chapter=2-2>]



Obrázek 1 Stavba oka³

Zevní vazivová vrstva je tvořena bíle se jevící bělimou (sclerou) v přední části přecházející v průhlednou rohovku (corneou).

Střední vrstva je tvořená cévnatkou (chorioidea), řasnatým tělískem (corpus ciliare), duhovkou (iris) a čočkou (lens). Cévnatka, bohatě prokrvená tkáň vystýlající zadní oční kouli, v přední části přechází v řasnaté tělísko, které má za úkol měnit svými stahy hladkého svalstva zakřivení dvojnásobně zakřivené čočky, která se buď zplošťuje nebo vyklenuje. Čočku kryje duhovka s kruhovým otvorem uprostřed, neboli zornicí (pupilou). Hladké svalstvo duhovky je inervováno autonomním systémem pomocí sympatiku (rozšíření zornice) a parasympatiku (zúžení zornice), který koriguje tok světla na sítnici a tím ji chrání před poškozením.

³ NOVOTNÝ, HRUŠKA, 1999, str. 95

Vnitřní vrstvu oka tvoří čtyřvrstvá sítnice (retina), kde jsou receptory reagující na světlo – tyčinky (120 miliónů) a čípky (6 miliónů). Tyčinky působí jako fotoreceptory za šera a v noci, zaznamenávají různé odstíny šedi nikoli však barvu. Barevné vidění (trichromacie) je možné díky čípkům. Největší množství čípků se nachází ve žluté skvrně oka, která je místem nejostřejšího vidění. Protipólem žluté skvrny je slepá skvrna, kde vychází z oční bulby zrakový nerv.

Oční vnitřní prostory vyplňuje sklivec (oblast oční koule) a komorová voda (prostor mezi čočkou a rohovkou).

Velká část ZP (zejména slabozrakých, ZP s refrakčními vadami a se zbytky zraku) je z důvodu zhoršování zdravotního stavu v oblasti sportovních aktivity omezena ve fyzické námaze. Proto je nutné znát stavbu oka, abychom mohli blíže identifikovat, i když na amatérské úrovni, které pohyby a z jakého důvodu jsou pro oko nebezpečné v závislosti na části jenž je defektní.

3. 1. 2 Fyziologie lidského oka

Zrakový analyzátor se skládá ze tří částí. První částí je periferní konec se speciálními buňkami s vysokou citlivostí na světlo – fotoreceptory (tyčinky, čípky), které reagují na elektromagnetické záření přijímané z okolí v rozmezí 400 – 750nm. Zrakový analyzátor patří mezi exteroceptory, protože s jeho pomocí získáváme podněty z vnějšího prostředí. Druhá část zrakového analyzátoru jsou dostředivé nervové dráhy spojující fotoreceptory s mozkovou kůrou. Mezi ně patří bipolární a gangliové buňky v sítnici, zrakový nerv nervus opticus (II. hlavový nerv), jehož dráhy procházejí středním mozkem a talamem, kde se přepojují na neuron končící v mozkové kůře. Třetí část tvoří centrum zraku nacházející se v dolní části týlního laloku v mozkové kůře, kde dochází k analýze informací.

Princip barevného vidění je založen na trichromatické teorii vnímání barev. „*Tři typy čípků s maximální citlivostí na základní barvy červená cca 570nm, zelená cca 540nm a modrá cca 440nm*“⁴ nám umožňují zachytit 600 000 barevných pocitů. Pro přesné určení barvy potřebuje mozek informace o barvě, sytosti a jasů. Poruchy barevného vidění nemusejí mít žádný významný dopad na běžný život. Toto omezení se spíše týká speciálních profesí jako například kapitán lodi či letadla.

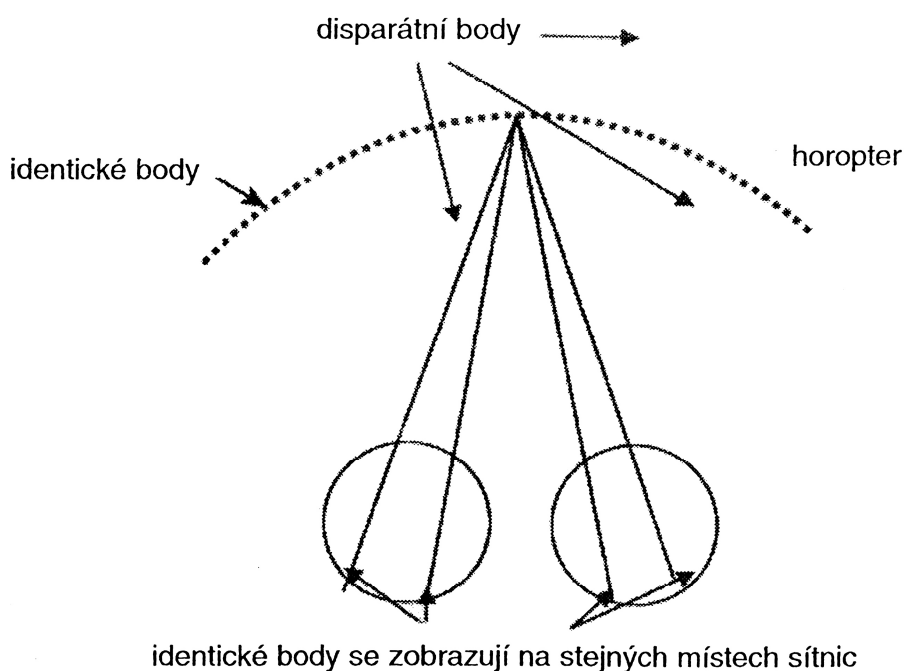
Schopnost vnímat prostor je umožněna díky: „*binokulárnímu vidění (schopnost*

⁴ BARTŮŇKOVÁ, 2006, str. 230

vnímat oběma očima), akomodaci oka, konvergenci očních os⁵ a v neposlední řadě díky zkušenosti, která hraje významnou roli.

Bartůňková⁶ vysvětluje princip prostorového vidění následovně: v zorném poli se vyskytují tzv. identické body, které se zobrazují na stejných místech sítnice v obou očích. Tyto identické body vytvářejí půlkruh tzv. horopter. Ostatní body nacházející se před i za touto hranicí se nazývají disparátní body.

Prostor si umíme představit díky identickým bodům. V mozku proběhne analýza informací z obou očí, mozek si dopočítá zbývající disparátní body k horopteru (množina bodů, které se zobrazují na sítnici stejně) a tím získá představu o prostoru.



Obrázek 2 Prostorové vidění - Horopter⁷

Prostorové vidění je jedním ze základních předpokladů pro vykonávání běžných činností. Pokud nastane defekt v oblasti vnímání prostoru, musí se člověk naučit jiné postupy práce, což vyžaduje trpělivost, dostatečné odhodlání, podporu prostředí aj. Dalším negativním vlivem poruchy vnímání prostoru se může stát částečné sociální vyloučení z důvodů nemožnosti participace na společných aktivitách.

⁵ BARTŮŇKOVÁ, 2006, str. 231

⁶ BARTŮŇKOVÁ, 2006, str. 231

⁷ BARTŮŇKOVÁ, 2006, str. 231

3. 2 Kompenzace, schopnost orientace a koordinace pohybu

Ve společnosti panuje nesprávný mýtus, že lidé s vadami či ztrátou zraku mají dokonaleji vyvinuty ostatní smysly. Ostatní smysly se ocitají v popředí díky absenci zraku, z životní nutnosti vlivem kompenzace. „*Kompenzace je přestavba funkcí organismu, regulovaná vyšší nervovou činností...přestavba spočívá v obnovení nebo nahrazení narušených či ztracených funkcí...*“⁸

Do popředí se dostává především sluch, hmat, kinestetický, *motorický a stabilizační analyzátor*.

3. 2. 1 Sluch

Prostřednictvím sluchového analyzátoru se nám za normálních podmínek dostává 15% všech informací z okolního prostředí, avšak pro ZP se mnohokrát sluch spolu s hmatem stává jedním z hlavních percepčních analyzátorů. Sluch je řazen stejně jako zrak mezi distanční exteroceptory a umožňuje lokalizaci zvuku v prostoru, čímž pomáhá ZP v orientaci. Důkazem orientace pomocí sluchu je, že nevidomí vždy otáčí tvář směrem, odkud zaslechl zvuk. Sluchový analyzátor také pomáhá identifikovat překážky v prostoru, které jsou nevidomí schopni identifikovat pomocí zvukového odrazu. Při různých stupních zrakových vad se význam sluchového exteroceptoru mění. K lepší orientaci stačí ZP jen zbytky světlocitu, a do popředí prostorové orientace se opět dostává byť poškozený zrakový analyzátor.

Druhou velmi významnou roli hraje sluch při dorozumívání. Mnohým ZP je odepřena převážná část nonverbální komunikace nebo též řeči těla (např. kontakt očí, vnímání gest, mimika aj.). Hayesová uvádí⁹, že pro ZP se sluch stává jediným významným smyslem umožňujícím vnímat intonační změny v komunikaci, a tím posoudit psychický stav člověka, jeho povahu, náladu atd. Zvuková kulisa má též motivační význam.

⁸ LITVAK, 1979, str. 23

⁹ HAYESOVÁ, 2003, str. 29 - 33

3. 2. 2 Hmat

Hmat slouží k získání přesnějších informací o zkoumaném předmětu a umožňuje získat informace o tvaru, velikosti, pružnosti, pevnosti, hladkosti, teplotě aj. důležité informace, které pomáhají podrobně identifikovat a poznávat konkrétní předměty. ZP by měl hmat pravidelně cvičit, aby zdokonaloval své schopnosti, a tím si vytvářel reálnější obraz o světě, který ho obklopuje. Obecně lze říci, že důležitou roli při procesu poznávání hraje zkušenost, ani v případě poznávacích procesů ZP tomu není jinak.

3. 2. 3 Vnímání prostoru a pohybu

Kábele¹⁰ uvádí, že na vnímání pohybu, polohy a prostoru se v různém poměru podílejí ostatní smysly, které ZP pomáhají kompenzovat nejdůležitější orientační a koordinační orgán – zrakový analyzátor, jež u zdravého jedince přináší informace o vzdálenostech, vytváří pohybovou projekci, řídí pohyby a popř. koriguje jeho směr, rychlost a sílu, řídí správné vykonávání pohybu a v neposlední řadě za pomoci motorického a kinestetického analyzátoru vytváří zpětnou vazbu. Komplex informací o pohybu je následující. Pomocí statokinetických reflexů je umožněno vnímat druh pohybu (běh, skok, chůzi) a zároveň je nám umožněno vnímat jednotlivé části našeho těla spolu s jejich vzájemnou polohou vůči sobě, pomocí svalových proprioreceptorů je nám umožněno vnímat polohy končetin (skrčení, pokrčení, vykročení...atd.). Každý pohyb např. dokrok, doskok či sun nohy doprovází zvuk, který nevidomému též pomáhá vytvářet představu o pohybu. Důležitou roli hrají kožní receptory, jejichž pomocí cítíme proudění vzduchu umožňující nám představu o rychlosti pohybu. Při pohybu nevidomého je též významné, zda-li pohyb aktivně vykonává či zda se jedná jen o pohyb pasivní.

Pasivní pohyb je možno vnímat pouze zrakem, proto je pro nevidomé nemožné jej vnímat, např.: jízda vlakem (nevidomý nepozná směr ani rychlost jízdy). Při aktivním pohybu vnímá nevidomý pohyb pomocí analyzátoru motorického a kinestetického, proto je potřeba pravidelně upevňovat správné pohybové návyky a dovednosti.

¹⁰ KABELE, 1988, str. 160 - 162

Trénink ostatních smyslů vyžaduje pravidelnost, systematicčnost a hlavně pozitivní motivaci ZP. Sportovní prostředí pro svou přátelskou atmosféru umožňuje zdokonalování zbylých smyslů v zásadě přirozenou formou, kterou si jedinec může sám zvolit dle svých zájmů.

3. 3 Kategorie zrakových vad

3. 3. 1 Zraková vada, zrakově postižený

„Flenerová pojímá zrakovou vadu jako „defekt, který se projevuje nevyvinutím, snížením nebo ztrátou výkonnosti zrakového analyzátoru, a tím poruchou zrakového vnímání a narušení vytváření sociálních vztahů. Květoňová – Švecová definuje zrakové vady jako: „nedostatky zrakové percepce různé etiologie i rozsahu.“¹¹

Obě definice uvedených autorů se shodují v bodě, že zraková vada je omezení či ztráta funkce zrakového analyzátoru. Pro naše potřeby se ztotožníme spíše s druhou uvedenou definicí autorek Květoňová – Švecová. Hlavním důvodem je, že osoba postižená zrakovou vadou nemusí být nutně osobou se zrakovým postižením, a proto osobou, která je limitována ve vytváření sociálních vztahů.

Existuje několik typů zrakových vad, blíže je představuje Radek Schindler na stránkách www.braillnet.cz/sons/docs/zrak. Schindler komplexně popisuje osmnáct zrakových vad. Jedná se jak o vady běžné, které lze korigovat brýlemi a neznamenaají pro běžný život žádné extrémní omezení, tak i o vady, které mají za následek trvalé zrakové postižení nesoucí svá specifika. Zrakové vady doprovází fyziologické i psychologické změny, které mohou mít za následek sníženou schopnost samostatnosti jedince, sociální vyloučení, frustraci, deprivaci a jiné komplikace plynoucí z omezení percepce.

„Za osobu se zrakovým postižením (z pohledu tyflopédie) považujeme jedince, který i po optimální korekci (medikamentózní, chirurgické, brýlové apod.) má v běžném životě problémy se získáním a zpracováváním informací zrakovou cestou (např. čtení černotisku, zraková orientace v prostoru atd.).“¹²

¹¹ Ludvíková in KREJČÍŘOVÁ, 2002, str. 49

¹² SLOWÍK, 2007, str. 59

3. 3. 2 Klasifikace zrakových vad

Klasifikace zrakových vad není jednoznačná. Záleží na mnoha faktorech. Pro přesnou představu uvádíme tabulku pro klasifikaci zrakových vad a poruch podle různých kritérií dle autora Slowíka¹³ doplněné o poslední kritérium – zdravotní stav, které uvádí autorka Ludíková in Krejčířová¹⁴.

Klasifikace zrakových vad	
podle postižených zrakových funkcí	snížení zrakové ostrosti
	omezení zorného pole
	poruchy barvocitu
	poruchy akomodace (refrakční vady)
	poruchy zrakové adaptace
	poruchy okohybné aktivity
	poruchy hloubkového (3D) vidění
podle stupně zrakového postižení	slabozrakost
	zbytky zraku
	nevidomost
podle doby vzniku	vrozené
	získané
podle etiologie	orgánové (např. vady čočky nebo sítnice)
	funkční (poruchy binokulárního vidění - tupozrakost, strabismus)
podle zdravotního stavu	stabilizovaný
	progresivní

Tabulka 1 Klasifikace zrakových vad inspirována autory Slowík a Ludíková

Pro medicínskou klasifikaci zrakové vady jsou rozhodující dvě nejměřodnější veličiny zraková ostrost a zorné pole. Zraková ostrost se udává ve zlomku či pomocí desetinného čísla. Vyšetření zrakové ostrosti známe všichni již od mateřské školky z návštěv pravidelných preventivních prohlídek u obvodního lékaře. Jedná se o vyšetření pomocí optotypů - tabule s natištěnými písmeny, číslicemi, znaky či obrázky, ze kterých čteme vždy jen jedním okem, druhé máme zakryté. Hodnota neboli vizus pro zdravé oko je 1. Hodnota 1 znamená, že vyšetřovaný přečte z 5m pátý řádek na tabuli. Přesné značení pomocí zlomku pro tento případ je 5/5. Pro pochopení tabulky č. 2, uvedeme příklad oka se zrakovou vadou o hodnotě 6/50. Znamená to, že

¹³ SLOWÍK, 2007, str. 61

¹⁴ KREJČÍŘOVÁ, 2002, str. 49

vyšetřované poškozené oko vidí z 6m, co by mělo vidět zdravé oko z 50m.

Zorným polem se nazývá „*prostor, jehož všechny body jsou viditelné současně při nehybném pohledu*“.¹⁵ Poruchy zorného pole omezují prostorovou orientaci, kterou denně využíváme zcela nevědomě. „*Toto pole může být v důsledku zrakové vady zúženo, omezeno nebo v něm může docházet k lokálním výpadkům – tzv. skotonům*.“¹⁶

Jednotná klasifikace zrakových vad je z důvodu mnoha faktorů, které ovlivňují aktuální stav ZP, velmi obtížná. Níže uvedená tabulka klasifikace podle světové zdravotní organizace WHO (World Health Organization) zahrnuje celou škálu postižení. Avšak při klasifikaci osoby se zrakovým postižením je vždy potřeba brát v úvahu individuální zdravotní stav jedince spolu s doplňujícími a zpřesňujícími informacemi

Druh zdravotního postižení	
1	Střední slabozrakost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1
	Silná slabozrakost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2
3	Těžce slabý zrak a) zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50, kategorie zrakového postižení 3 b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů
	Praktická nevidomost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4
5	Úplná nevidomost ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5

Tabulka 2 Klasifikace zrakových vad dle WHO¹⁷

¹⁵ LITVAK, 1979, str. 9

¹⁶ Květoňová – Švecová 2000 in ČERNÝ, 2006, str. 7

¹⁷ Klasifikace zrakového postižení podle WHO, 2004, [<http://www.sons.cz/klasifikace.php>]

Ve sportovním světě ZP existuje dělení přihlížející k vlivu zrakové vadny na sportovní výkon na kategorie B1, B2 a B3. Toto dělení zajišťuje relativně spravedlivé a rovné podmínky pro zúčastněné sportovce. O sportovním prostředí je z těchto důvodů možné mluvit jako o bezpečném, kde ZP může vystupovat bez strachu z hendikepu, který mu je pro běžný život překážkou.

Třída	Popis	
B1	Nevidomý	bez světlocitu obou očí až po světlocit, ale neschopnost rozeznat tvar ruky z jakékoli vzdálenosti nebo jakéhokoli směru
B2	Osoba se zbytky zraku	od schopnosti rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 a/nebo zorné pole menší než 5 stupňů
B3	Slabozraký	od zrakové ostrosti na 2/60 až po zrakovou ostrost 6/60 a/nebo zorné pole větší než 5 stupňů a menší než 20 stupňů

Tabulka 3 Medicínské a sportovní třídy ZP¹⁸

3. 4 Vliv zrakového postižení na osobní vývoj

Litvak¹⁹ dělí kompenzaci na biologickou a sociální, z nichž vyšší význam pro člověka má kompenzace sociální. Sport nabízí vhodné sociální zázemí, které ZP může scházet, a též může ZP vhodně motivovat pro další činnost.

Litvak²⁰ zaujímá stanovisko, že i přes postižení slepotou či ztrátou zraku a s tím spojenými překážkami vedoucími k normálnímu vývoji člověka především v důsledku překážek v omezení komunikace a práce, může osoba s tímto postižením plně a zcela rozvinout svou osobnost pod vlivem společnosti - sociálního postavení osoby s vadou zraku, podmínkami činnosti jedince (hra, učení, práce) a jeho aktivitami.

3. 5 Překážky každodenního života osob se zrakovým postižením

Zrakem nevědomě kontrolujeme většinu činností, které v běžném životě denně vykonáváme. Zrakový analyzátor je nejrychlejší a nejpřesnější receptor ke kontrole každého pohybu. Člověk se zrakovou vadou se ovšem v běžném dni potýká s mnohými

¹⁸ DAĐOVÁ, ČIČOŇ, ŠVARCOVÁ, POTMĚŠIL, 2008, str. 34

¹⁹ LITVAK, 1979, str. 27 - 35

²⁰ LITVAK, 1979, str. 15 - 35

nástrahami, které si zdravý člověk ani není schopen uvědomit. Jak si například zalije zrakově postižený čaj horkou vodou, aniž by se opařil, obleče se, aby vypadal vkusně, najde správnou cestu, kam potřebuje, či zaplatí nákup, aniž by ho okradli? Tyto a mnohé jiné problémy musí ZP řešit každý den.

Existuje celá řada výukových praktických kurzů k daným tématům, které nabízejí pomocné organizace jako je například Tyfloservis, spolu s nimi je též možno najít publikace jak v tištěné podobě, tak v audio verzi.

Nejnáročnější dovednost každodenní potřeby je pro ZP orientace.

3. 5. 1 Orientace

Orientace je definována jako „*proces získávání a zpracování informací z prostředí za účelem skutečné nebo jen myšlenkové manipulace s objekty prostoru nebo za účelem plánování a realizace přemísťování v prostoru.*“²¹ Pro dosažení vysokého stupně mobility je nutné zvládnout základní návyky, které Weiner²² dělí na:

Základní techniky pohybu bez hole:

- Chůze s vidícím průvodcem
- Bezpečnostní držení postoje
- Kluzná prstová technika (trailing)

Techniky pro rozvoj přirozených orientačních schopností a pro ulehčení v oblasti orientace:

- Omezování odchylek od přímého směru
- Odhad vzdáleností
- Odhad úhlu
- Výchova ke vnímání sklonu dráhy
- Výchova ke vnímání zakřivení dráhy
- Rozvoj sluchové orientace

²¹ WIENER, 2006, str. 16

²² WIENER, 2006, str. 17 - 18

- Rozvíjení „smyslu pro překážky“
- Chůze po schodišti
- Posilování stability zrakově postiženého člověka

Orientaci nejen v otevřeném prostoru velmi ulehčuje dlouhá hůl. S ní je spojena technika dlouhé hole. Pro techniku je potřeba dbát jistých zásad, jako např. dodržení vhodné velikosti a dodržení správného užití. Bílou hůl nevyužívají jen nevidomí, ale právě z důvodů její funkce informační a označující je hojně využívána i osobami se zbytky zraku v rámci jejich vlastní bezpečnosti.

Nacházejí se i jedinci, kteří mají absolutní sluch a umějí se orientovat i podle zvukové ozvěny. Orientace jen pomocí zvukové ozvěny je velmi náročná na pozornost a není aplikovatelná ve všech podmínkách, například v hluku velkoměsta. V takových situacích bílá hůl nabízí nejvhodnější techniku orientace.

Bílá hůl má tři funkce: ochrannou resp. bezpečnostní, orientační a funkci informativní resp. označující. Informativní funkce patří mezi nepostradatelné varovné znamení pro zvýšenou pozornost nebo opatrnost pro okolní svět. Bílá hůl má zvláště vysoký význam pro řidiče aut na přechodech pro chodce, kde ZP může upozornit ke zvýšené opatrnosti ze strany řidičů.

Nácvik orientace patří mezi dovednosti neboli mezi získané a naučené. Každá volnočasová aktivita rozvíjející orientaci, představuje možnost zábavné formy posílení dovednosti potřebné pro běžný život. Sportovními aktivitami lze rozvíjet jak složky základní techniky bez hole, tak všechny techniky pro rozvoj přirozených orientačních schopností a techniky pro ulehčení v oblasti orientace.

U většiny sportovních disciplín se jedná o základní dovednost, bez které nelze sportovní aktivitu vykonávat. Výhodou pro učení ve sportovním prostředí, které se vyznačuje rivalitou motivující ke zlepšování výkonu, je relativní bezpečnost, pravidelný odborný dohled, pevné sociální vazby a možnost zpětné vazby.

3. 5. 2 Samostatnost

Další běžnou dovedností je samostatnost. Ta pro mnohé ZP nemusí být samozřejmostí. Samostatnost pro osoby postižené zrakovou vadou znamená zvládnutí mnoha úkonů a překonání nejdne překážky. Samostatnost patří mezi uspokojení základních lidských potřeb a je pro život nezbytná, alespoň v maximálně možné míře. Sport v této oblasti nabízí výrazné uspokojení, protože sportovní výkony jsou zvládnuty více či méně samostatně, což má pozitivní vliv na tuto přirozenou potřebu.

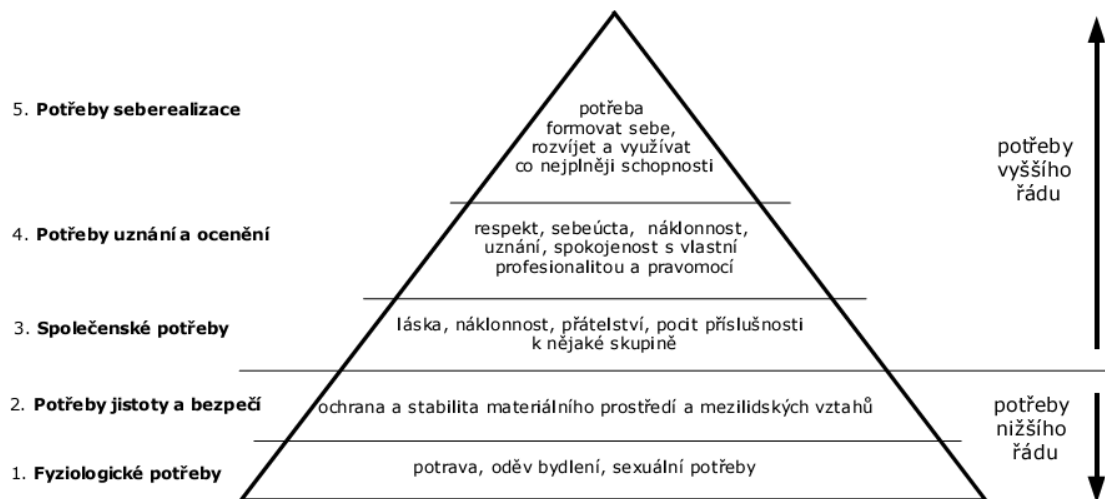
3. 5. 3 Společnost

Člověk je od přírody stvořen jako tvor společenský. V každé společnosti, ve které se vyskytuje, hraje danou sociální roli významnou pro danou epizodu jeho života. Goggman přikládá sociálním rolím vysoký význam. Tvrdí, že sociální role vytváří lidské sebepojetí. Podobně C.R. Rogers uvádí, že „*sebepojetí je výsledkem internalizace (osvojení, přijetí normy) podmínek hodnoty (condition of worth), které se formují na základě interakce s druhými.*“²³ Sportovní sociální prostředí nabízí variantu sociálního zařazení, sociální participace a jako významnou složku možnosti integrace do imanentní společnosti. Zařazení je žádoucí jak ze strany ZP, tak i ze strany běžné společnosti.

3. 5. 4 Potřeby vyššího řádu

Mezi potřeby vyššího řádu v Maslowově hierarchii potřeb viz. níže obrázek č.3 patří: potřeba formování sebe sama, respekt, úcta, náklonnost, uznání, spokojenost s vlastní profesionalitou a pravomocí. Uspokojení potřeb ZP je mnohdy zcela znemožněno. Jejich naplnění je v běžném životě náročné či dokonce nemožné. Díky postavení sportu ve společnosti a díky absenci omezení účastníků je sportovní výkon „*ve společnosti uznáván, respektován je tedy i ten, kdo jej dosáhne.*“ Z tohoto úhlu pohledu zprostředkovává sport možnost uspokojení vyšších lidských potřeb, které vede ke spokojenějšímu a kvalitnějšímu životu.

²³ HAYESOVÁ, 2003, str. 22



Obrázek 3 Maslowova pyramida potřeb²⁴

²⁴ Maslow obrázek, [<http://www.skuhry.com/img/maslow.gif>]

4. Sport zrakově postižených

4. 1 Sféry působnosti sportu a jeho charakteristika

Člověka charakterizuje hravost. Svou potřebu realizuje v mnoha sférách lidského bytí. Mezi oblíbenou a přirozenou zábavu se již od nepaměti řadí sportovní aktivity. Sport prošel velkým vývojem zejména v posledních padesáti letech. Na jednu stranu se tento fenomén pro některé stal profesionálním zaměstnáním na plný úvazek, ale při pohledu z druhé strany se také sport v nejrůznějších formách stal a stále stává každodenní součástí lidských životů. Vlivem komercializace a ekonomickým zájmům se celkově do sportu vkládají stále větší nejen finanční prostředky, které umožňují získání speciálních pomůcek, náčiní a nářadí pro osoby s postižením. Prostřednictvím vývoje sportovního prostředí je umožněno, zejména širšímu spektru postižené populace požitky ze sportu.

Česká republika se roku 1992 spolu s ostatními zeměmi Evropy připojila na 7. konferenci evropských ministrů k nejnovější verzi významného sportovního dokumentu s názvem Evropská charta sportu, která *„chápe sport jako všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si klade za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“*²⁵ Jak uvádí Dovalil²⁶, fenoménem poslední doby se stal sport zdravotně postižených, ačkoli společnosti trvalo delší dobu, než ocenila význam sportu pro zdravotně postiženou část populace.

Syntézou Dovalila²⁷ a Kábeleho²⁸ jsme získali šest významných funkcí sportu pro ZP, jimiž jsou:

- **Kompenzační** - sloužící pro vyrovnání vrozené vady či získané poruchy za pomoci regeneračních a kompenzačních metod
- **Rozvojová** - rozvíjení základních pohybových schopností a dovedností
- **Kondiční** - rozvoj a udržení dobré kondice zejména s přihlédnutím k sedavému stylu života nevidomých - zahrnuje rozvoj oběhového systému, srdeční činnosti, svalového korzetu, koordinace, ohebnosti, dále zajištění hygienických

²⁵ DOVALIL, 2002, str. 7

²⁶ DOVALIL, 2002, str. 9 - 10

²⁷ DOVALIL, 2002, str. 9

²⁸ Kábele (1992) in ŠTĚPÁNEK, 2009, str. 37

a stravovacích návyků

- **Preventivní** - předcházení vzniku civilizačních chorob a patologických jevů)
- **Psychická** - formování psychických vlastností s důrazem na rozvoj individuálních schopností, soběstačnosti nebo samostatnosti a seberealizaci; možnost odreagování a ventilu stresu
- **Sociální** - socializace, překonávání sociálních bariér, integrace

Dovalil klade důraz na pedagogický charakter sportu, který se projevuje tím, že „...sport může člověka mnohostranně rozvíjet a obohacovat.“²⁹ Jak Dovalil podotýká, obohacení je závislé na osobě trenéra a na jeho schopnostech.

Neposlední v řadě hraje významnou roli herní podstata sportu, jež zahrnuje pojmy prožitkovou hodnotu, radost z pohybu, čestné vítězství, sociální kontakt a uspokojivou seberealizaci.

4. 2 Úskalí ve sportu pro ZP

Problémy, které by mohly předcházet či provázet vykonávání sportovní aktivity, jsou ovlivňovány objektivními a subjektivními faktory.

Objektivní faktory zahrnují všechny podmínky, které vstupují do reality zvenku, jsou svým způsobem změřitelné či jasně vymezené. Řadí se mezi ně:

- Dostupnost areálu
- Doprava
- Odpovídající náčiní, nářadí a jiné potřebné speciální pomůcky
- Zázemí

Jak bylo již uvedeno, pro zrakově postižené se jeví největší překážkou orientace. Z toho vyplývá, že začít sportovat v neznámé lokalitě pro ně obnáší mnoho nového spojeného nejen se samotnou dopravou. Jako příklad lze uvést potřebu naučit se novou cestu, tak aby ji jedinec zvládl pokud možno samostatně, a potřebu zorientovat se v konkrétním zařízení (najít šatny, toalety aj.). Pro ZP, zejména v období vytváření jakéhokoli nového koníčku či zájmu pojícího se s novou lokací, je zapotřebí kvalitní rodinné zázemí či dostatek finančních prostředků k úhradě vhodné asistenční služby.

²⁹ DOVALIL, 2002, str. 10

Dalším významným činitelem kvality a dostupnosti je vybavenost samotného zařízení či oddílu, tj. množství speciálních pomůcek, které jsou bezpodmínečnou nutností k vybrané aktivitě pro ZP.

Subjektivní faktory - překážky související s vnitřními faktory konkrétního jedince. Jedná se o osobní postoje či zkušenost. Subjektivních faktorů může být neomezené množství, patří mezi ně např. strach, nedostatečná motivace, slabá vůle, rezignace, špatná zkušenost aj. pohnutky, které subjektivně brání v zapojení do sportovních aktivit.

Významným faktorem, který je možno zařadit jak mezi subjektivní tak i mezi objektivní činitele, je informovanost ZP o jejich konkrétních možnostech vzhledem k jejich vadě. Hlavní informace může postižená osoba získat od nejbližších známých či přátel, z médií (např. TV pořady věnující se dané problematice, internet - pokud je umožněno jej využívat aj.) či přímo díky organizacím, které jsou k těmto účelům určeny např. Tyfloservis či jiná sdružení a poradny.

4. 3 Nabídka sportovních aktivit v ČR

V České republice je nabízena široká paleta sportovních aktivit, které jsou zaštitěny na státní úrovni Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) jako hlavním orgánem státní úrovně pro všechny druhy pohybových aktivit a soutěžních sportů. Dále se na organizaci sportu podílí nestátní sféra, do které patří organizace Český svaz tělesné výchovy (ČSTV), Sokol, Česká asociace Sportu pro všechny (ČASV), Unie pro zdravotně postižené sportovce (UZPS), Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS), Český paralympijský výbor (ČPV).

ČSZPS se zaměřuje pouze na zrakově postižené sportovce, je členem ČPV a zároveň UZPS. ČSZPS též spolupracuje i na mezinárodní úrovni, má členství v organizacích věnující se problematice sportu pro ZP ve světovém měřítku jakou jsou IBSA (International Blind Sports Association), IBCA (International Braille Chess Association) a IPC (The International Paralympic Committee).

Sporty pro zrakově postižené by se daly rozdělit dle kritérií na individuální x kolektivní a soutěžní x nesoutěžní. Zvláštní skupinu sportů dle našeho názoru tvoří skupina sportů pro všechny, kam řadíme všechny rekreační sporty jako například turistika, spolu se zdravotní tělesnou výchovou, která se vyznačuje nemalým významem v celopopulačním měřítku.

	Sport	Charakteristika	Závodní
Individuální sporty	Atletika	Zahrnuje: běhy všech distancí, skok vysoký, skok daleký, trojskok, vrh koulí, hod diskem, kladivem a oštěpem. Při některých disciplínách jsou využíváni traséři, jiné provádí sportovec zcela sám.	Ano
	Gymnastika	Jedná se o vhodnou aktivitu pro všechny druhy postižení. Cvičí se zejména pořadová cvičení, cvičení s náčiním i na nářadí.	Ne
	Silový trojboj	Skládá se ze tří disciplín se zátěží – dřep, benchpress a mrtvý tah. Závodníci mají určené pořadí v závodě a mají vždy tři pokusy na jednu disciplínu, kde nejlepší z pokusů je započten do celkového hodnocení.	Ano
	Plavání	Zahrnuje: volný způsob (50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m), Znak - Prsa - Motýlek (50m, 100m, 200m), Polohový závod (200m, 400m, 4x50m, 4x100), štafety. Jedna z mála disciplín, ve které se ZP může pohybovat opravdu sám.	Ano
	Cyklistika	Realizováno na jednom dvoukole spolu s vidícím. Zahrnuje: sprint, časovku jednotlivců, časovku z pevného startu a muži ještě tzv. olympijský stíhací závod)	Ano
	Lukostřelba	Speciální úpravou luku a terče se jedná o bezpečný sport i v případě ztráty orientace. ZP sportovec může lukostřelbu vykonávat zcela samostatně.	Ano
	Zvuková střelba	Využívá se speciálně upravená pistole a terč (propojeno infračerveným paprskem). Zvukový signál navádí závodníka na terč. Závodníci dosahují víceméně podobných výsledků jako zdraví sportovci.	Ano

	Sport	Charakteristika	Závodní
Individuální sporty	Běh na lyžích	Jedná se o pohyb na běžeckých lyžích za asistence traséra. Základem je důvěra a dobrá atmosféra mezi trasérem a sportovcem.	Ano
	Sjezdové lyžování	Disciplína pro všechny skupiny ZP, povětšinou za asistence traséra. Sjezdové lyžování řazeno mezi jednu z mála, kde je osobám s vadou zraku umožněn rychlý pohyb v prostoru.	Ano
	Bruslení	Jedná se o volnočasovou aktivitu v ČR, pravidly se nijak zvlášť neliší od klasického pojetí s výjimkou přizpůsobení figur a tanečních prvků vzhledem ke schopnostem sportovců.	Ano
	Snowdown	Hra probíhá na pravouhlém stole s brankovou jamkou na obou kratších stranách. Hraje se pálkou a chraстicím míčkem. Cílem hry je dopravit míček do soupeřovy branky	Ano
	Rollping	Aplikace stolního tenisu s flexibilními pravidly, aby hru bylo možno hrát v každých podmínkách.	Ne
	Šachy	Shodné s klasickými šachy. Přizpůsobené podmínky - hlasové ohlašování tahů a rozmístěný figurek.	Ano

	Sport	Charakteristika	Závodní
Kolektivní sporty	Fotbal	Poměrně mladý sport v ČR, hraje se na travnaté ploše, k lepší orientaci slouží mantinely, hrají 4 nevidomí hráči (oči mají zakryté páskou) + 1 brankář míčem se zvukovou signalizací. Hra trvá 2x25min.	Ano
	Futsal	Je vhodnější nežli fotbal z důvodu lepší ohraničenosti hřiště. Hráči užívají ozvučený gumový míč. Cílem je skórovat pomocí vidicíh navigátora, který dává signály zpoza soupeřovy branky.	Ano

	Sport	Charakteristika	Závodní
Kolektivní sporty	Nohejbal	Určeno pro slabozraké. Hra je s minimálními úpravami pravidel v porovnání s klasickým nohejbalem	Ano
	Kombiball	Jde o přehazovanou pro nevidomé. Účastníků je 4 – 12. Hraje se s ozvučeným nafukovacím míčem, který po pádu na zem musejí hráči do tří vteřin zvednout do výše trupu a neupadnout s ním. Pravidla jsou na principu přehazované. Tuto hru mohou hrát i slabozrací, kteří musejí chytit míč po jednom odrazu ze země. Velikost hřiště je dána stěnami či silnými lany.	Ne
	Turmhandball	Hra založena na principu košíkové. Byla vytvořena cíleně pro slabozraké, pro které byl klasický koš příliš malý, proto byl nahrazen "strážcem věže", který nahrazuje funkci koše.	Ano
	Goalball	Vytvořeno cíleně pro nevidomé, hraje se se zvonícím medicimbálem ve 2 družstvech. Každé družstvo je na své polovině označené páskou. Používá se předepsaná technika odhodu míče. Cílem hry je dopravit míč za soupeřovu brankovou čáru.	Ano
	Vybíjená	Shodná s klasickou vybíjenou jen s rozdílem, že míč není házen, ale kutálen.	Ne
	Kuželky	Stejná pravidla s klasickými kuželkami jen s rozdílem, že se nehraje dorážka. Hráči střílí pouze do plných kuželek. Kuželky jsou velmi populární.	Ano

	Sportovní odvětví	Charakteristika
Sport pro všechny	Běžná turistika	Jedná se v ideálním případě o chůzi v přírodě
	Vysokohorská turistika	Určena pro zkušenější trekaře, zejména z důvodů nošení těžkého batohu v náročném terénu. Klade důraz na společníka a na vzájemnou důvěru.
	Kanoe	Jízda na kánoích na klidných či rychlejších řekách, v závislosti na dovednostech posádky
	Windsurfing	Náročný na bezpečnost. Spolu se sjezdovým lyžováním jediná disciplína umožňující prožitek rychlosti.
	Horolezectví	Velmi náročný sport, který se odehrává v proměnných podmínkách. Je děleno na vnitřní a venkovní (dále na letní a zimní). Je potřeba spolulezec a naprostá vzájemná důvěra. Horolezectví je zároveň velmi náročné na materiál. Patří sem také bouldering, který se vyznačuje nižší materiálovou náročností.
	Zdravotní TV - fitness programy	Jedná se o speciálně vymezenou část tělesné výchovy, zaměřenou na různá zdravotní postižení. Hlavním cílem zdravotní TV je <i>"dbát na zlepšení pohybové a funkční výkonnosti organismu spolu s dosažením optimálního tělesného, duševního a pohybového vývoje."</i> ³⁰
	Pohybové hry	Jedná se o zábavnou formu rozvíjení nejrůznějších dovedností např.: prostorovou orientaci, sluchovou orientaci, rozvoj hmatu, rozvoj odhadu vzdálenosti, času, paměti, představy, postřehu aj. Ideální je aplikace her v přírodě. Pohybové hry mají i svou metarovinu a mohou sloužit jako preventivní např.: k sebepoznání, ujasnění si hodnot, budování sebedůvěry.
Jízda na koni	Zprostředkovává zážitek se zvířetem v prostoru. Je potřeba dbát bezpečnostních opatření. ZP nevyjíždí sám - má s sebou doprovodnou osobu, která může upozornit na případné nástrahy. Dosažené jízdni dovednosti nejsou limitovány - záleží na houževnatosti jedince.	

³⁰ HOŠKOVÁ, MATOUŠOVÁ, 1998, str. 11

Předložené přehledy obsahují kompletní souhrn co možná maximálního výčtu vhodných a možných aktivit, ale je možné, že hranice možností ZP se ještě rozšíří díky novým technickým možnostem či díky individuální houževnatosti a odvaze sportovců, proto tento výčet nebude, dle našeho názoru, nikdy konečný.

Sport pro ZP zajišťují v konkrétních lokalitách většinou sportovní kluby. Sportovní kluby nabízející sportovní aktivity v Praze pro ZP sportovce jsou TJ Zora, SK Slavia Praha a SK Stella.

5 . Přenesení dovedností ze sportu do běžného života

5. 1 Sport jako prostředek výchovy

V odborné literatuře je uváděn zejména pozitivní vliv sportu na vývoj dětí, nicméně sport pozitivně ovlivňuje i vývoj dospělého jedince. Pohyb je pro ZP (zejména pro nevidomé) nejen v dětském věku „*prostředkem a cestou k poznání, při pohybu se probouzejí emoce, vytvářejí vztahy,*“³¹ neboli získávají se nové dovednosti na základě vrozených schopností. Především poznávání světa, emoce a vztahy se řadí mezi veličiny, o které bývají ZP často ochuzeni vlivem svého, byť jen částečného vyloučení, plynoucího z typu jejich postižení. Z těchto důvodů hraje sport pro život ZP významnou roli nejen pro odreagování, ale i jako prostředek výchovy.

Sport jako prostředek výchovy si klade za cíl „*přízpůsobení se nárokům sportovního života a přispěním k rozvoji osobnosti sportovce.*“³² Velikou výhodou výchovy pomocí sportu je fakt, že se jedná o dobrovolnou, svobodnou činnost a z toho plynoucí zájem jedince vykonávajícího aktivitu. „*Výchovným působením ve sportu se rozumí uplatnění záměrně volených opatření, jimiž trenér vykonává určitý vliv na svěřence tak, aby působil na jejich osobnost.*“³³ Výchovné působení však není jen v rukách trenéra, ale disponují jím i ostatní „spolusportovci“, kteří mají pomocí skupinové dynamiky možnost ovlivňovat i sebe navzájem. Jako možný výchovný prostředek může fungovat vzor ve formě dobrého kolegy (sportovce) či samotného trenéra. ZP se následně snaží dosáhnout stejných osobnostních kvalit a tím utváří v pozitivním slova smyslu svou osobnost.

Dovalil³⁴ shrnuje působení výchovy na jednotlivé vlastnosti osobnosti sportovce na základě tří oblastí vlivu, jimiž jsou: režim dne (životospráva, hygiena), sportovní výkon a oblast sociální. Konkrétní vlivy na osobnost jsou: sebeuvědomování, sebehodnocení (sebecit), sebeovládání, zodpovědnost, cílevědomost a houževnatost, sebevědomí a odvaha, čestné soutěžení, odolnost proti neúspěchu, smysl pro spolupráci, tolerance k druhým a chápání místa sportu v životě jedince, kolektivu i společnosti.

³¹ DVOŘÁKOVÁ, 2003, [http://www.caspv.cz/magazin.php?article=835]

³² DOVALIL, 2002, str. 213

³³ DOVALIL, 2002, str. 218

³⁴ DOVALIL, 2002, str. 220 - 221

5. 2 Možnosti přenesení dovedností získaných ve sportu do běžného života

Vlivem prožitku herní podstaty sportu si ze sportovní aktivity přinášíme určitou zkušenost. Zkušenosti jsou základním prvkem učení, proto můžeme říci, že sportem se učíme a tudíž vyvíjíme. Stejně jako pro učení, je potřeba pro možnost přenosu dovedností ze sportu do běžného života dosáhnout určitého stupně zrání, které „je podmínkou dosažení stavu určité vnitřní připravenosti k učení, a tím i k rozvoji různých psychických vlastností.“³⁵ Tato teorie nám vysvětluje, že zásadní vliv na míru učení, získání nových dovedností možných uplatnit v běžném životě, má vstupní potenciál, se kterým přichází ZP do sportovní činnosti. Vstupní potenciál je možno rozdělit na vnější a vnitřní činitele.

Mezi vnitřní činitele patří dědičné faktory, které v podstatě ve větší míře není možno ovlivnit. Dědičné faktory jsou: temperament, inteligence, vrozené schopnosti.

K vnějším činitelům řadí Vágnerová³⁶: sociokulturní vlivy (určující naše normy, nabízející nám již předem připravená řešení určitých problémů), větší sociální skupiny či vrstvy, malé sociální skupiny (nejčastěji se jedná o rodinu – o její přístup ke ZP) a s přihlédnutím k této práci rozdělení doplníme o zdravotní stav ZP.

Níže uvedené dělení bylo vytvořeno na základě informací z Kabeleho³⁷ a přihlednutím k zdravotnímu stavu a vnějším činitelům působícím na jedince. Dělení je spíše hrubšího charakteru, avšak pro potřebu nástinu do dané problematiky je hodnoceno jako dostatečné. Pro přesnější představu je třeba mít na paměti zbývající složky ovlivňující učení. Rozhodující je, v jakém prostředí jedinec vyrůstal a jaké má zázemí, v jakém sociálním prostředí se pohyboval či pohybuje, jeho dědičné dispozice a zdravotní stav.

³⁵ VÁGNEROVÁ, 2000, str. 21

³⁶ VÁGNEROVÁ, 2000, str. 19

³⁷ KABELE, 1988, str. 159 - 184

Klasifikace	Doba vzniku	Okolnosti
1. Nevidomí	A) získaná do 15	1. světlocit Předpokládá se zvládnutí vedení pohybu, obrazová představa o pohybu, přesná představa o poloze těla. Problém by mohla dělat orientace - jedná se o novou či v pozdějším věku získanou dovednost, i když výhodou je možnost orientovat se pomocí světla. Výhodou v běžném životě je, že valnou většinu běžně prováděných činností ZP již viděl. Možno předpokládat psychickou rozladěnost či depresi. Potřeba získat nové sociální vazby s lidmi se stejným problémem, jinak je předpoklad dostatečných sociálních vazeb z dřívějšího života. Sportovní aktivity nejsou výrazně objektivně omezeny, ale je možná kontraindikace s ohledem na ohrožení ztráty zbytků světlocitu, které ZP výrazně pomáhají například při orientaci.
		2. bez světlocitu Předpoklady viz 1A1. Nepředpokládá se stoprocentní orientace z důvodu získání této vady. Předpokládané sociální vazby v dostatečné míře, ale ve „zdravé“ společnosti. Objevuje se nová potřeba seznámit se též s lidmi ve stejné situaci kvůli možnosti předání zkušeností. Možná psychická nepohoda. Sportovní aktivity nejsou výrazně objektivně omezeny. Záleží na odvaze a schopnostech sportovce, kam až posune své limity.
	B) vrozená	1. světlocit Chybí přesná obrazová představa o pohybu, kontrola vedení pohybu, přesná představa o poloze v prostoru, i když díky zbytkům zraku je zde relativní zvládnutí orientace. Dále bývá omezena sociální percepce a omezené množství sociálních vazeb. Není předpokládaná absolutní samostatnost. Sportovní aktivity nejsou výrazně objektivně omezeny, ale je možná kontraindikace s ohledem na ohrožení ztráty zbytků zraku.
		2. bez světlocitu Zcela chybí obrazová představa o prostoru, o pohybu samotném, o poloze jednotlivých segmentů a poloze celého těla, síle pohybu. Chybí kontrola přesného zvládnutí vedení pohybu. Důležitou roli hraje orientace a potřeba jejího stálého upevňování. Bývají omezeny sociální vazby a sociální participace. Často z důvodu nevědomosti vlastních možností, které zde jsou, chybí motivace. Sportovní aktivity nejsou výrazně objektivně omezeny. Záleží na odvaze a schopnostech sportovce, kam až posune své limity.

Klasifikace	Doba vzniku	Očekávaná charakteristika vzhledem ke sportovním aktivitám
2. Slabozrací, ZP s refrakčními vadami a se zbytky zraku	A) omezení pohybu	<p>Ačkoli 2. skupina se jeví jako tělesně zvýhodněná oproti nevidomým, není tomu tak. Existuje mnoho vad, které znemožňují větší namáhání, zejména vylučují těžkou tělesnou námahu. Jedná se o negativní vlivy na zdravotní stav jedince po otřesech hlavy (způsobené přímo úderem, pádem nebo nepřímým skokem), překrvení hlavy (hluboké předklony, kotouly, zvedání těžkých břemen se zadržím dechu). Důvodem k tomuto omezení je, že nesmí docházet k velkému přetlaku a překrvení hlavy z důvodů hrozícího zvýšení nitroočního tlaku. Omezení se týkají nemocí: myopie (krátkozrakost) střední a těžká, změny na sítnici, stavy po odchlípení sítnice, afakii (chybění čočky), ektopii (vyšnutí čočky), aniridii (chybění duhovky) a glaukom (zelený zákal). Pro osoby ze skupiny 2A je mnohem důležitější zachovat si schopnost i omezené percepce. Během sportovních aktivit je potřeba dbát opatrnosti a přistupovat individuálně ke každému cvičenci. Možno je učit citlivé chůzi a měkkého našlapování, zajistit dostatečné fyzické vybití i přes tyto omezení.</p> <p>Důležité je, aby i samotní ZP byli informováni o všech možných rizicích, které daná vada způsobuje ve spojení se sportem. Důležitou roli hraje opatrnost při bezpečnosti. Rizikové situace mohou být způsobeny přílišnou nabuzeností nebo neopatrností jedinců, kteří svůj defekt zlehčují. Zejména je potřeba chránit zdravé oko - ZP má tendenci se jím natáčet k pohybu, aby lépe viděl.</p>
	B) bez omezení pohybu	<p>Jedná se o jedince, kteří mají dobré předpoklady pro pohybovou činnost s větší či menší úrovní zrakové kontroly pohybu, mívají přesnější představu o poloze těla i o jeho jednotlivých segmentech vůči sobě nežli nevidomí. Tyto dovednosti je potřeba prohlubovat a procvičovat. Vhodné jsou pro ně všechny aktivity bez omezení. Předpokládá se nižší sebevědomí, které je potřeba upevnit. Vhodné je také sociální zapojení, které je přes vadu někdy částečně vyloučené. Někteří jedinci se i velmi dobře zapojují do „zdravé“ společnosti a není pro ně problém sportovat se zdravými sportovci, což je vhodné zejména z pohledu integrace - poznání sebe sama i okolí. Někteří jedinci s vadami zraku se bojí "zdravé společnosti." Vše se může zdát rychlejší, ale s přijetím určitých opatření, nemívají ZP problém s integrací v rámci sportovních odvětví. Důležitou roli hraje motivace ke zlepšování a poznávání, která může chybět z mnoha subjektivních i objektivních skutečností.</p>

V souvislosti s uvedenými charakteristikami je možné si představit, s jakým základem ZP vstupuje do světa sportu. Každý si přenáší do života dovednosti, které jsou pro něho konkrétně důležité, v závislosti na jakém stupni učení či v jaké etapě vývoje se zrovna nachází. Ale i přes mnoho odlišností jsou zde společné pozitivní přenosy dovedností do běžného života. Sport uspokojuje potřebu jistoty a bezpečí, společenskou potřebu, potřebu uznání a ocenění, potřebu seberealizace. Dalším významným krokem je možnost integrace, která přispívá ke zdravému vývoji jedince. Vlivem integrace by nemělo docházet k pokroucenému pohledu na realitu.

Významným pozitivním efektem sportu je prevence před civilizačními chorobami. Jedná se hlavně o obezitu způsobenou sedavým způsobem života, který je pro ZP charakteristický. Z této skutečnosti vyplývá, že ZP mají pro rozvoj obezity větší předpoklad než zbytek populace. Obezita s sebou přináší další neblahé choroby, jako jsou bolesti kloubů z přetížení, cukrovka, náchylnost na zástavu srdce, mrtvici aj. Z toho vyplývá, že sport zde hraje nezastupitelnou nejen preventivní úlohu.

5. 3 Přenesené dovednosti do běžného života

Pro zjednodušení jsou uvedeny dané předpoklady vlivu sportu na běžný život pro dospělé osoby se zrakovým postižením ve věku 20 – 40 let, což nabízí možnost zvolit jakoukoli aktivitu bez ohledu na proces stárnutí a další civilizační choroby vedoucí k pohybovým indispozicím. Nepředpokládá se předchozí zkušenost se sportem, kromě školní TV výchovy.

Jednotlivé sporty jsou v podrobném popisu děleny dle společných prvků a vyzdvihnuty jsou oblasti, ve kterých by sport mohl pomoci ZP v běžném životě s přihlédnutím na zrakovou vadu, bude-li to vyžadovat konkrétní sportovní odvětví. Do jisté míry se budou některé prvky opakovat, avšak neberte opakované prvky za nedůležité body, které vedou ke snížení důležitosti, jenž je přikládána danému pozitivnímu efektu. Naopak je potřeba si uvědomit, v kolika oblastech je možné ovlivnit stejné prvky osobnosti. Právě tak vynikne význam sportu a jeho aplikovatelnost v běžném životě.

Pro přehlednost hodnocení bude vytvořen „metr“ pro jednotlivé sféry vlivu, které se budou opakovat u všech sportovních odvětví. Uvedené složky budou vyplněny u jednotlivých sportovních odvětví a podrobně budou rozebrány dovednosti, které ve

vybraném odvětví převládají a jsou nějak významné pro běžný život. Hodnocení v tabulkách bude přiděleno subjektivně, na základě nastudovaných materiálů a osobní zkušenosti. Bližší zkoumání efektu na jednotlivce se bude hodit pro případný výzkum.

Já x okolí

- Sociální vztahy
- Komunikace – je spojeno s myšlením, vytvářením úsudku a vlastního názoru
- Pocit sounáležitosti v kolektivu
- Možnost společenského uplatnění
- Uznání
- Možnost dalšího navázání mezilidských vztahů (nazvěme to pracovní „přes tebe poznám dalšího“),
- Motivace ke sportu skrze kolektiv

Já x Já

- Kondice
- Obratnost
- Vlastní tvořivost
- Seberealizace
- Sebeuvědomování
- Sebehodnocení
- Sebeovládání
- Zodpovědnost
- Cílevědomost
- Sebevědomí
- Odvaha/Překonání se
- Odolnost vůči neúspěchu
- Smysl pro spolupráci
- Tolerance k druhým
- Soběstačnost

Ve vytvořené tabulce budou vždy jednotlivé faktory oznámkovány stupnicí 1 – 5 jako ve škole, kdy:

- 1 - výborně (naplno tuto dovednost či sféru rozvíjí)
- 2 - velmi dobře (klade na tuto dovednost či sféru stále důraz)
- 3 - dobře (nijak zvlášť tuto dovednost či sféru nerozvíjí, ale ani ji neopomíjí)
- 4 - nedostatečně (jen trochu a za jistých podmínek tuto dovednost či sféru rozvíjí)
- 5 - nedostatečně (vůbec nerozvíjí tuto dovednost či sféru)

Skupiny sportů, které oddělíme od nastaveného hodnocení, jsou: individuální pohyb se zvířetem, individuální sport s důrazem na zdravotní složky pohybu, fitness programy a pohybové hry, které se svým charakterem částečně vymykají ostatním.

5. 3. 1 Kolektivní míčové hry

Do této skupiny je řazen:

- Fotbal
- Futsal
- Nohejbal
- Kombiball
- Turmhandball
- Vybíjená
- Goalball

Sport	Fotbal	Futsal	Nohejbal	Kombiball	Turmhandball	Goalball	Vybíjená
Já x Okolí							
Sociální vztahy	1	1	1	1	1	1	1
Komunikace	2	2	2	2	2	2	2
Pocit sounáležitosti v kolektivu	1	1	1	1	1	1	1
Možnost společenského uplatnění	1	1	1	1	1	1	1
Uznání	2	2	2	2	2	2	2
„přes tebe poznám dalšího“	1	1	1	1	1	1	1
Motivace (kolektivem)	1	1	1	1	1	1	1
Integrace	4	4	1	4	4	4	4
Já x Já							
Kondice	1	1	2	2	2	2	3
Obratnost	1	1	1	3	3	2	3
Vlastní tvořivost	1	1	1	1	2	2	1
Seberealizace	1	1	1	1	1	1	1
Sebeuvědomování	1	1	1	1	1	1	1
Sebehodnocení	2	2	2	2	2	2	2
Sebeovládání	3	3	2	2	2	2	3
Zodpovědnost	2	2	2	2	2	2	3
Cílevědomost	2	2	2	2	2	2	2
Sebevědomí	2	2	2	2	2	2	2
Odvaha/překonání se	3	3	3	3	3	3	3
Odolnost (neúspěch)	1	1	1	1	1	1	1
Spolupráce	1	1	2	1	1	2	4
Tolerance	2	2	2	2	2	2	3
Soběstačnost	2	2	1	1	1	1	1

Kolektivní míčové hry mají výhodu i nevýhodu v tom, že je vždy zapotřebí skupiny lidí, která je hraje. Výhodou jsou sociální vztahy, komunikace, pocit sounáležitosti v kolektivu, možnost uznání a společenského uplatnění, možnost dalšího navázání mezilidských vztahů, motivace ke sportu skrze potřebu sdružovat se, možnost integrace např. při fotbale, nohejbale. Nevýhodou je potřeba mnoha hráčů, kteří se nemusí vždy najít či setkat. Riziko sporu ve skupině je v možnosti rozpadu skupiny, nepřijetí skupinou. Dalším výrazným úskalím se může stát potřeba vůdce – organizátora (který může být jak ZP tak i bez postižení).

Pozornost si zaslouží orientace, která je při míčových hrách jedním z nejdůležitějších faktorů. Schopnost orientace je nutností. Hráč musí přesně vnímat, odkud přiletí či se přikutálí míč, mít představu, kde se nachází jeho polovina hřiště a kde soupeřova. Zejména při rychlých hrách jako je např. fotbal se procvičuje především orientace v prostoru s neočekávanými překážkami (pohybující se hráči) a ZP si zlepšuje své smysly.

Fotbal nevidomých



Obrázek 4 Souboj o míč (Foto BBC)



Obrázek 5 Útok (Foto BBC)

Goalball



Obrázek 6 Obrana (Foto ČSZPS)



Obrázek 7 Obrana (Foto Paralympic)



Obrázek 8 Odhod míče (Foto WorldSport)

5. 3. 2 Individuální soutěž soupeři proti sobě tváří v tvář

Do této skupiny je řazen:

- Snowdown
- Rollping
- Šachy

Sport	Showdown	Rollping	Šachy
Já x Okolí			
Sociální vztahy	3	3	3
Komunikace	3	3	3
Pocit sounáležitosti v kolektivu	3	3	4
Možnost společenského uplatnění	2	2	2
Uznání	1	1	1
„přes tebe poznám dalšího“	3	3	3
Motivace (kolektivem)	3	3	3
Integrace	4	4	1
Já x Já			
Kondice	2	2	5
Obratnost	3	3	5
Vlastní tvořivost	1	1	1
Seberealizace	1	1	1
Sebeuvědomování	1	1	2
Sebehodnocení	1	1	1
Sebeovládání	1	1	1
Zodpovědnost	2	2	2
Cílevědomost	1	1	1
Sebevědomí	1	1	1
Odvaha/překonání se	3	3	3
Odolnost (neúspěch)	1	1	1
Spolupráce	4	4	5
Tolerance	3	3	3
Soběstačnost	1	1	1

Jedná se o sporty s vysokým stupněm náročnosti na koncentraci a psychickou odolnost. Je potřeba se přenést nad případným nezdarem a zároveň je potřeba se nenechat příliš unést a tím udělat chybu. Dovedností, která se dá ve velké míře využít v běžném životě, je rozhodnost – sportovec se musí stále rozhodovat a nést důsledky, které toto rozhodnutí přineslo. V případě neúspěchu by se sportovec měl umět vzchopit a začít znovu a lépe. Tato dovednost je nezbytnou pro běžný života a může být vhodným přenosem do běžného života.

Nevýhodou je, že při těchto hrách absolutně není potřeba spolupráce. Závodník může být samotář, čímž se nezvyšuje možnost zapadnout do kolektivu a najít si svou skupinu kamarádů a přátel.

Showdown



Obrázek 9 Showdown (Foto ČSZPS)



Obrázek 10 Showdown (Foto ČSZPS)

5. 3. 3 Individuální závod v drahách a se společným startem

Do této skupiny je řazeno:

- Plavání
- Atletika (běhy)
- Tandemová cyklistika

Sport	Plavání	Atletika (běhy)	Tandemová cyklistika
Já x Okolí			
Sociální vztahy	1	3	2
Komunikace	3	3	1
Pocit sounáležitosti v kolektivu	2	2	1
Možnost společenského uplatnění	1	1	1
Uznání	1	1	1
„přes tebe poznám dalšího“	3	3	3
Motivace (kolektivem)	3	3	3
Integrace	3	3	1
Já x Já			
Kondice	1	1	1
Obratnost	2	3	3
Vlastní tvořivost	4	4	4
Seberealizace	2	2	2
Sebeuvědomování	2	2	3
Sebehodnocení	2	2	2
Sebeovládání	1	1	1
Zodpovědnost	2	2	2
Cílevědomost	1	1	1
Sebevědomí	1	1	1
Odvaha/překonání se	2	2	3
Odolnost (neúspěch)	1	1	1
Spolupráce	4	4	2
Tolerance	3	3	3
Soběstačnost	1	3	3

Plavání patří mezi jednu z nevhodnějších aktivit pro nevidomé. Jeho velkou výhodou je celková samostatnost (jen na otočku je potřeba dát ZP znamení holí viz. obr. 11). Plavání je též přikládán význam v oblasti zdravotní prevence, tak i v oblasti orientace. Důležité je dbát na bezpečnost plavců.



Obrázek 11 Obrátka (Foto WorldSport)

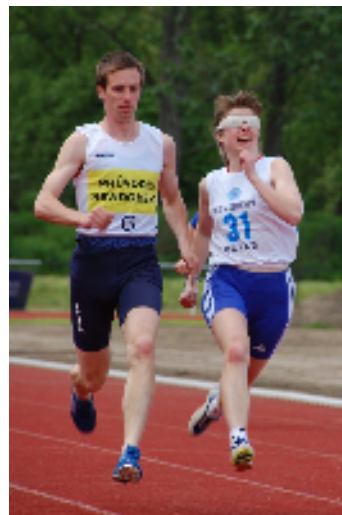


Obrázek 12 Nevidomý (Foto Chinadaily)

V atletice se jedná o pohyb v dráze či mimo stadion za pomoci traséra či samostatně. (proto je soběstačnost označena 1 – 4). Buduje se zde zejména důvěra, což učí jedince poznání druhé osoby a učí ho, jak se pohybovat ve vztazích. Velmi vhodnou pohybovou aktivitou je chůze – která je potřebná pro běžný život, aby ZP předcházel škobrtání (byl aktivně připraven na možné překážky tzv. citlivá chůze).



Obrázek 13 ME (Foto ČSZPS)



Obrázek 14 MČR Atletiky 2008 (Foto ČSZPS)

Tandemová cyklistika je možná jen v závislosti na vidícím spolujezdci, což je některými vnímáno jako nevýhoda.



Obrázek 15 Memoriál E. Cihláře 2009 Praha (Foto ČSZPS)

Všechny tři sporty se vyznačují dobrou možností integrace např. společné závody ve vybraných disciplínách se zdravými sportovci či díky trasérovi/spolujezdci. Dalším činitelem pro integraci je fakt, že trénovaní ZP dosahují podobných časů jako zdraví – ne v absolutním měřítku, ale je možnost se zdravými trénovat a pohybovat se v jejich prostředí a získávat nové podněty.

Orientaci tyto sporty nikterak zvláště nerozvíjejí u nevidomých, kteří jsou zcela odkázáni na traséra/spolujezdce, ale v ostatních případech se dá mluvit o jejím rozvoji.

Rozhodně se jedná o aktivity všestranně rozvíjející kondici, což je velmi důležité vzhledem ke zmíněnému sklonu k obezitě ZP. Dalším významným faktorem je u plavání dostupnost, neboť v každém městě se nachází bazén.

5. 3. 4 Individuální závod v pořadí

Do této skupiny je řazena:

- Atletika (technické disciplíny)
- Silový trojboj
- Bruslení
- Gymnastika

Sport	Atletika (technické disciplíny)	Silový trojboj	Bruslení	Gymnastika
Já x Okolí				
Sociální vztahy	3	4	3	2
Komunikace	3	3	3	2
Pocit sounáležitosti v kolektivu	3	4	3	2
Možnost společenského uplatnění	2	2	2	2
Uznání	1	1	1	1
„přes tebe poznám dalšího“	3	3	3	3
Motivace (kolektivem)	3	3	3	3
Integrace	1	2	2	2
Já x Já				
Kondice	1	1	1	1
Obratnost	2	4	1	1
Vlastní tvořivost	2	4	1	1
Seberealizace	1	1	1	1
Sebeuvědomování	1	1	1	1
Sebehodnocení	1	1	1	1
Sebeovládání	1	1	1	1
Zodpovědnost	2	2	3	3
Cílevědomost	1	1	1	1
Sebevědomí	2	1	2	2
Odvaha/překonání se	2	2	1	2
Odolnost (neúspěch)	1	1	1	1
Spolupráce	4	4	4	1
Tolerance	3	4	3	3
Soběstačnost	1	1	1	1

Atletické technické disciplíny nejsou nejvhodnější disciplínou pro nevidomé – odhazují nářadí do prázdna a chybí jim zraková zpětná vazba. Ale již v případě ostatních zrakových vad mají svůj význam a své opodstatnění. Zvýšenou pozornost je potřeba věnovat sportovcům, kteří mají kontraindikace se sportem vzhledem k jejich zdravotnímu stavu. Jedná se o slabozraké, ZP s refrakčními vadami a se zbytky zraku. Stejně tomu je u silového trojboje, který se obecně nevidomým spíše nedoporučuje.



Obrázek 16 Skok daleký MČR Atletika 2008 (Foto ČSZPS)



Obrázek 17 Vrh koulí MČR Atletika 2008 (Foto ČSZPS)

Silové disciplíny dodávají sebevědomí, avšak nemají žádný konkrétní transfer dovedností do běžného života.



Obrázek 18 J. Janoušek (Foto ČSZPS)



Obrázek 19 ME 2006 (Foto ČSZPS)

Gymnastika rozvíjí orientaci díky pořadovým cvičením, dále smysl pro rytmus, koordinaci a obratnost. Možný nácvik citlivé chůze, rovnováhy a orientace je aplikovatelný v běžném životě. Zde se gymnastika liší od zbytku sportů v případě pořadových cvičení, kterých se účastní mnoho cvičenců a je zde kladen důraz na kolektiv a možnost vytváření mnoha sociálních vazeb. Gymnastika též nejvíce se nejvíce zabývá přesným vedením pohybů, které je možno využít v běžném životě. Gymnastika se obecně hodí jako průprava pro každý sport. Všestrannost v oblasti rozvoje všech pohybových dovedností je gymnastika opravdu nedostižnou královnou, proto i ZP nabízí bohatou škálu cviků jak prostých, s náčiním tak i na náradí.

Bruslení pomáhá získávat rovnováhu, kondici a orientaci v prostoru, které v běžném životě hrají významnou roli.

5. 3. 5 Individuální pohyb s trasérem

Do této skupiny je řazen:

- Běh na lyžích
- Sjezdové lyžování
- Atletické běhy, které již byly popsány výše)
- Windsurfing
- Turistika všeho druhu

Sport	Běh na lyžích	Sjezdové lyžování	Windsurfing	Turistika všeho druhu
Já x Okolí				
Sociální vztahy	2	2	2	1
Komunikace	1	1	1	1
Pocit sounáležitosti v kolektivu	3	3	3	3
Možnost společenského uplatnění	2	2	2	2
Uznání	1	1	3	3
„přes tebe poznám dalšího“	3	3	3	3
Motivace (kolektivem)	3	3	3	3
Integrace	1	1	1	1
Já x Já				
Kondice	1	1	3	3
Obratnost	2	2	2	3
Vlastní tvořivost	3	3	3	2
Seberealizace	1	1	1	1
Sebeuvědomování	1	1	3	2
Sebehodnocení	1	1	1	1
Sebeovládání	1	1	1	1
Zodpovědnost	3	3	3	2
Cílevědomost	1	1	1	1
Sebevědomí	1	1	1	1
Odvaha/překonání se	2	1	1	1
Odolnost (neúspěch)	1	1	1	1
Spolupráce	1	1	1	1
Tolerance	3	3	3	3
Soběstačnost	4	4	4	3

Sjezdové lyžování je v ČR dosti omezeno ročním obdobím, avšak nabízí rozvoj kondice a prostorové orientace a integraci. Často se ZP pohybuje po svahu s trasérem (přílohy č. 19 - 27), se kterým si musí vybudovat vztah založený na absolutní důvěře, což posiluje komunikační dovednosti. Roste zde možnost integrace, protože se ZP pohybují ve stejných podmínkách jako zdraví sportovci.



Obrázek 20 Závody (Foto TJ Zora)



Obrázek 21 Trasér s lyžařem (Foto NFB)



Obrázek 22 Reflexní upozorňující vesty (Foto Foresightskiguides)



Obrázek 23 Technika vedení ZP (Foto Livestrong)

Běh na lyžích v rekreační formě spíše klade důraz na prožitek z pohybu přírodou a spolu s vynaloženou intenzitou rozvíjí kondici. V závodní formě se jedná především o rozvoj kondice a absolutně dokonalou spolupráci s trasérem.



Obrázek 24 Běh na lyžích
(Foto B. Lennon)



Obrázek 25 Sjezd z kopce (Foto FTVS UK)

Obě formy zimních radovánek přinášejí dovednost uvědomění si polohy těla, perfektní orientaci v prostoru aj., plně využitelné v běžném životě.

Windsurfing patří k letním rekreačním radovánkám pro ZP. Rozvíjí především rovnováhu a cit pro pohyb. Učí sportovce překonat strach z pádu do vody (pro nevidomého z pádu do neznáma) a zároveň procvičuje orientaci jak za normálních podmínek v prostoru, tak i orientaci při pádu do vody – nevidomý se musí srovnat vzhledem k hladině (výrazně mu pomáhá plovoucí vesta). Tato aktivita je náročná na bezpečnost a výrazným faktorem je spolupráce navigátora a jezdce, kteří si musí důvěřovat.



Obrázek 26 Windsurfing (Foto TJ Zora)



Obrázek 27 Návčik nástupu (Foto TJ Zora)

Turistika nabízí především rozvoj kondice a možnost aktivního odpočinku, který je vhodný svou dostupností. Učí ZP citlivé chůzi a vyhýbat se překážkám. Je možné chodit samostatně a rozvíjet tak samostatnost ZP, či v doprovodu, s kterým je možné rozvíjet sociální vztahy a komunikaci. Jedná se o velmi vhodnou aktivitu pro ZP.

5. 3. 6 Individuální sport s maximální mírou soustředění v jeden okamžik

Do této skupiny je řazena:

- Lukostřelbu
- Zvukovou střelbu
- Horolezectví (klade veliký důraz na soustředění v průběhu celého výkonu)

Sport	Lukostřelba	Zvuková střelba	Horolezectví
Já x Okolí			
Sociální vztahy	4	4	3
Komunikace	3	3	1
Pocit sounáležitosti v kolektivu	3	3	2
Možnost společenského uplatnění	2	2	2
Uznání	1	1	1
„přes tebe poznám dalšího“	3	3	3
Motivace(kolektivem)	3	3	3
Integrace	4	4	1
Já x Já			
Kondice	3	3	1
Obratnost	3	3	1
Vlastní tvořivost	2	2	1
Seberealizace	1	1	1
Sebeuvědomování	1	1	1
Sebehodnocení	1	1	1
Sebeovládání	1	1	1
Zodpovědnost	1	1	1
Cílevědomost	1	1	1
Sebevědomí	1	1	1
Odvaha/překonání se	3	3	1
Odolnost (neúspěch)	1	1	2
Spolupráce	4	4	1
Tolerance	3	3	3
Soběstačnost	1	1	3

Střelecké sporty kladou důraz na psychickou připravenost – umění se zklidnit a soustředit. Tato dovednost se velmi hodí ZP do běžného života, protože se na většinu věcí musejí více soustředit. Nesmějí na nic zapomenout, aby neohrozili sebe a své okolí (např. při vaření vypnout sporák – plamen je neupozorní. Musíme také dodat, že v dnešní době indukčních sporáků a jiných vylepšení se tato skutečnost výrazně zjednodušuje – vše je bezpečnější). Další důležitou dovedností je samostatnost, obě disciplíny jsou závislé jen a pouze na sportovcích. V tomto směru jsou zcela svobodní, což jim umožňuje sebenaplnění.



Obrázek 28 ZP lukostřelec
(Foto TJ Zora)



Figure 29 Detail upraveného luku
(Foto BBC)



Obrázek 30 Nevidomý lukostřelec J.
Mojžíšek (foto ČTK)



Obrázek 31 Střelba (Foto TJ Zora)



Obrázek 32 Střelba (Foto TJ Zora)



Obrázek 33 Návčik střelby (Foto TJ Zora)

Horolezectví je disciplínou rozvíjející kondici, klade důraz na rovnováhu a přesné vedení pohybu, vyžaduje přesnou orientaci na stěně. Všechny tyto dovednosti je možno si přenést do běžného života. Horolezectví cvičí sportovce k rozvaze, ke klidu a k sebeovládání. Dalším důležitým faktorem je nutnost vidícího spolulezce, což umožňuje integraci sportovce. Klade nároky na oba lezce v oblasti důvěry, rozhodnosti, volby správného řešení, schopnosti se dorozumět a odhadnout svoje možnosti. Z tohoto úhlu pohledu horolezectví velmi rozvíjí osobnost ZP i do běžného života.



Obrázek 34 J. Říha ZP horolezec (Foto K. Turek)

5. 3. 7 Jízda na koni

Jedná se o jízdu na koni, která i přes mnohá překvapení patří mezi reálné sportovní odvětví i pro nevidomé. K jízdě na koni je potřeba vidící osoby, která hlídá trasu, aby nezabloudili a dále pomáhá ZP se starat o koně a s tím spojené náležitosti.

Jízda na koni má zejména terapeutický význam. Umožňuje se uvolnit a zklidnit. Také buduje velmi intimní vztah mezi ZP jezdcem a koněm, který danou skutečnost dobře vycítí. Absolutní souhra jezdce s koněm v jedno vidící tělo je naší vrcholnou představou této sportovní aktivity. Dalším uspokojením je relativní samostatnost při jízdě na koni spolu s možností uspokojení všech vyšších potřeb.

5. 3. 8 Individuální sport s důrazem na zdravotní složky pohybu a fitness programy

Jedná se o běžně nabízené aktivity celé populaci. V případě ZP jsou tyto aktivity pro rozvoj kondice s důrazem na preventivní oblast vhodné opět s přihlédnutím na typ zrakové vady. Pro přenos do běžného života se zde nabízí dobrá kondice, přesné vedení pohybů, zlepšení orientace a naplnění vyšších potřeb.

5. 3. 9 Pohybové hry a aktivity založené na prožitku pohybem

Pohybové hry jsou řazeny mezi specifické sportovní aktivity, které mohou klást důraz na vybranou složku osobnosti. Důležitým atributem je pro ně vedoucí nebo instruktor, který hru zadává a vede. Instruktor hraje významnou roli při zpětné vazbě a možnosti přenesení herního prožitku do běžného života. Hry je možno zaměřit víceméně na jakoukoli vybranou složku osobnosti. Blíže se touto problematikou zabývá kniha Dobrodružné hry a cvičení v přírodě (autor: Jan Neuman), další informace lze najít v časopise Gymnasion a posledním doporučeným dobrým zdrojem je Zlatý fond her. Materiálů je nepřehledné množství.

Jedná se o nový druh práce s prožitkem a učení s aplikovatelností do všech sfér, proto i v životě ZP mohou pohybové hry hrát důležitou roli.

6. Závěr

První část se obecněji zabývala problematikou zrakového postižení. Představila stavbu i funkci oka a klasifikaci zrakových vad. Podrobně se zabývala změnami, které přináší zraková vada do života.

Část druhá byla věnována charakteristice sportu a výčtu nabídek sportovních aktivit pro zrakově postižené.

Poslední třetí část se věnovala zpracování nasbíraných poznatků z první a druhé části. Sporty byly rozčleněny do 9 skupin s zdůrazněním na dovednosti, které je možno využít v běžném životě či které běžný život pozitivně ovlivňují.

Pro zrakově postižené je nabízeno mnoho různorodých sportovních aktivit, ze kterých by si každý měl vybrat pro něho vhodnou. Jako nejvhodnější a nejdostupnější aktivita se jeví plavání, které je všestranně rozvíjející a plusové body získává zejména z důvodu jeho dostupnosti. Mezi další obecně velmi vhodné aktivity patří gymnastika, která klade vysoký důraz na naučení se přesnému vedení pohybu, orientaci a socializaci.

Z pohledu integrace do „zdravé“ společnosti jsou významné sporty, kde je možnost kontaktu s trasérem či s běžnou populací ve společném prostředí. Do této skupiny patří sjezdové lyžování, běh na lyžích, atletické běhy, windsurfing, tandemová cyklistika, horolezectví a turistika všeho druhu.

Částečně oddělenou oblastí jsou sporty speciálně vytvořeny pro zrakově postižené (showdown, goalball, vybíjená, fotbal, kombiball, thurmhandball aj.), které slouží především k možnosti socializace s osobami se stejnými zájmy a problémy. Účast na těchto aktivitách zajišťuje pevnou sociální síť. Zde se ZP nachází ve světě, kde může zapomenout na omezení, které ho běžně tíží.

Možnosti přenosu dovedností do běžného života jsou neomezené. Záleží na vstupním potenciálu ZP. Nejdůležitější oblastmi přenosu jsou: naplnění vyšších lidských potřeb, rozvoj kondice, kompenzace vrozené vady a rozvoj základních pohybových schopností a dovedností. Rozdílné sportovní aktivity nabízejí na různém stupni uspokojení různých potřeb, jak je patrné z tabulek jednotlivých sportovních skupin.

Osobní reflexe

Tato práce mi přinesla mnoho nových informací o problematice sportu pro ZP. Rozhodně jsem netušila, jak pestrá paleta aktivit je pro ZP nabízena. Myslím si, že sport hraje v životě mnoha lidí významnou roli a v různých oblastech může pomoci i v běžném životě. Člověk se díky sportu vyvíjí, posiluje své tělo i svou osobnost. Sport hraje významnou roli pro socializaci, která je zejména u hendikepovaných osob omezena. Ve sportovním světě se částečně ztrácejí bariéry, které stojí mezi lidmi v běžném světě. Zejména markantní je tento jev v kolektivních hrách, kde se lidé snaží v zápalu hry jako tým vyhrát a tento motiv je pevně spojuje. Jsem přesvědčena, že sport je významná esence života.

Domnívám se, že tato bakalářská práce by mohla posloužit jako inspirace nejen pro ZP, trenéry a učitele ZP ale také pro širokou veřejnost k ujasnění, jaké sportovní aktivity jsou v ČR nabízeny.

7. Zdroje

7. 1 Publikace

- DAŘOVÁ, Klára. ČICHONĚ, Rostislav. ŠVARCOVÁ, Jana. POTMĚŠIL, Jaroslav. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum. 2008. ISBN 987-80-246-1520-2.
- BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení: učební texty pro studenty fyzioterapie a studia tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006.
- BERGL, Karel. *Tělesná výchova a sport pro zrakově postižené*. Praha: FTVS UK – rigorózní práce. 2001.
- DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. Vydání. Praha: Nakladatelství Olympia. 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- DYLEVSKÝ, Ivan. *Základy anatomie pro maséry*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-275-3.
- HAYESOVÁ, Nicky. *Základy sociální psychologie*. (přeložila: Štěpánková I.). 3. Vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-763-9.
- HOŠKOVÁ, B; MATOUŠOVÁ, M. Kapitoly didaktivky zdravotní tělesné výchovy: pro studující FTVS UK. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 1998.
- JELÍNEK, Jan; ZICHÁČEK, Vladimír. *Biologie: Pro střední školy gymnazijního typu*. 1. Vydání. Olomouc: FIN PUBLISHING, 1996. ISBN 80-86002-01-2
- KÁBELE, František. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. 3. Vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1988. SPN 06-40-22/3.
- KEBLOVÁ, Alena. *Zrakově postižené dítě*. 1. Vydání. Praha: Septima, s. r. o. 2001, ISBN 80-7216-191-1.
- LITVAK, A. G. *Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých*. (Přeložila: Mertlová Ludmila). 1. Vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1979. SPN 0-72-15/1
- LUDÍKOVÁ, Libuše. *Tyflopedie* in KREJČÍŘOVÁ - *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 1. Vydání. Praha: Esteria, s. r. o., 2002. ISBN 80-238-8729-7. Kapitola 6, s. 49 – 55
- NOVOTNÝ, Ivan; HRUŠKA, Michal. *Biologie člověka: pro gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-462-7.
- SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika: Prevence a diagnostika, Terapie a poradenství, Vzdělávání osob s různým postižením, Člověk s handicapem a společnost*. 1. Vydání. Havlíčkův Brod: Granada Publish a. s., 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.
- ŠTĚPÁNEK, Martin. *Rychlostní plavání rakově postižených se zaměřením na výkonnost v klasifikační třídě S12 a S13 muži*. Praha: FTVS UK – diplomová práce. 2009
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. Vydání. Praha: Portál. 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- WIENER, Pavel. *Prostorová orientace zrakově postižených*. 3. Vydání. Praha: Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS. 2006. ISBN 80-239-6775-4.

7. 2 Elektronické odkazy

- Agodevil. Český svaz zrakově postižených sportovců [online]. ČSZPS. c 2007 [citováno 2009-06-11]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=e404>
- BBC. *Paralympic – Sport* [online] [citováno 2009-06-11] Dostupné z: <http://newsimg.bbc.co.uk>
- ČERNÝ, Lukáš. *Sportovní aktivity zrakově postižených* [online] Brno: Masarykova Univerzita v Brně – bakalářská práce. 2006. [citováno 2009-01-11] Dostupné z: http://is.muni.cz/th/66170/fsps_b/Bakalarska_prace.pdf
- DOVALIL, Josef. *Sport pro všechny jako součást Olympijského hnutí* [online]. Praha: Olympia. 2004, c 2007 [citováno 2009-08-11] Dostupné z: <http://web.olympic.cz/?sec=113>
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. Psychomotorika v České asociaci Sport pro všechny: subkomise psychomotoriky metodické rady ČASPV [online]. ČASPV. 2003, 2007 [citováno 2009-08-11] Dostupné z: <http://www.caspv.cz/magazin.php?article=835>
- <http://www.skuhry.com/img/maslow.gif> (obrázek Maslow) [citováno 2009-06-11]
- IBSA [online] [citováno 2009-06-11] Dostupné z: <http://www.ibsa.es/eng/>
- KETTLER, Martin. *SK Slavia: odbor zrakově postižených* [online]. [citováno 2009-06-11] Dostupné z: <http://skslavia-ozp.webpark.cz/czgraf/graf.htm>
- *Klasifikace zrakového postižení podle WHO* [online] ČR: SONS. c 2004 [citováno 2009-08-11] Dostupné z: <http://www.sons.cz/klasifikace.php>
- M. A. T. S. *Sportovní struktura* [online]. ADAPT-Europe, c 2004, 2007-18-09 [citováno 2009-08-11] Dostupné z: <http://www.adapt-europe.org/czech/sport.htm>
- SCHINDLER, Radek. *Zrakové vady* [online] Praha: Tyfloservis. 1995 – 1999 [citováno 2009-04-11]. Dostupné z: <http://www.brailnet.cz/sons/docs/zrak/>
- *Vstupní statistická rozvaha* [online] Teiresiás. 2007-18-04 [citováno 2009-06-11] Dostupné z: <http://www.teiresias.muni.cz/?chapter=2-2>
- SMITH. A. R., *4 Ways to Compete in Alpine Skiing for the Blind and Partially Sighted* [online] [citováno 2009-06-11] Dostupné z: <http://www.livestrong.com>
- TJ ZORA [online] [citováno 2009-08-11] Dostupné z: <http://www.tjzora.cz>