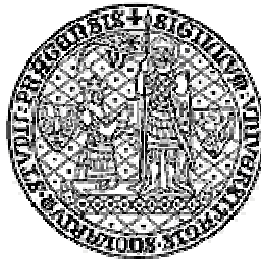


Univerzita Karlova v Praze

Evangelická teologická fakulta



Sportovní aktivity osob s tělesným postižením na území Prahy Vybrané bariéry limitující vozíčkáře v metropoli

Bakalářská práce

Autor: Jakub Kulhánek

Katedra: Katedra výchov

Vedoucí práce: Mgr. Michal Pařízek

Studijní program: B 7508 Sociální práce

Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Rok odevzdání: 2011

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Dostupnost sportovišť pro vozíčkáře ve 21.století v Praze napsal samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.
2. Souhlasím s tím, aby byla zpřístupněna veřejnosti pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Chrástu, dne 5.12. 2011

Bibliografická citace:

Sportovní aktivity osob s tělesným postižením na území Prahy/Vybrané bariéry limitující vozíčkáře v metropoli: Bakalářská práce/ Kulhánek Jakub; vedoucí práce: Mgr. Michal Pařízek, Praha 2010, 82 str.

Sportovní aktivity osob s tělesným postižením na území Prahy

Vybrané bariéry limitující vozíčkáře v metropoli

Cíle práce:

Smyslem a cílem bakalářské práce je představit problematiku dostupnosti sportovišť v perspektivě osob se zdravotní postižením. Dále se pokusím objevit a popsat bariéry, jež označují jako největší a nejpalcivější ve své sportovní činnosti. Další snahou bude zjistit, jaký vztah zaujímají tito lidé s postižením ke sportu a jiným volno-časovým aktivitám, konkrétně zda-li považují sport za jednu z důležitých součástí svých životů.

Metody:

- studium dostupných pramenů (odborné literatury, internetových odkazů, časopiseckých zdrojů a filmů)
- kvalitativní průzkum (rozhovory s respondenty)

Výsledky: Praktická část práce si kladla za cíl prokázat, že sport a pohybové aktivity mají místo v životě člověka s postižením, a také že v něm může osoba s postižením nalézt jeden ze svých smyslů života. Z výsledků provedeného zkoumání vyplývá, že osoby s tělesným postižením nezpochybňují postavení sportu ve svých životech. Naopak z výpovědí vyplývá, že jim pohybové aktivity pomáhají a to nejen v oblasti zdravotní (rekondice a rehabilitace), ale také v oblasti psycho-sociální.

Klíčová slova: postižení, handicap, bezbariérovost, sport osob s postižením, speciální výzbroj a výstroj.

Anotace

Bakalářská práce ve své teoretické části objasňuje pojem handicap, jeho specifika a historii vzniku tohoto pojmu. Dále se věnuje vzájemnému vymezení pojmů postižení a handicap. Na důkladném rozlišení těchto pojmů následně rozvíjí vybrané kapitoly

o bezbariérovosti sportovišť a závodišť, ovšem i kapitolu o sportu osob s tělesným postižením. Práce se věnuje několika vybraným okruhům bariér, kdy využívá vyhlášky č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb, kterou doplňuje komentáři a výpověďmi respondentů z praktické části. V celé práci je sport chápán jako celospolečenský jev, který je v přímém propojení s celospolečenským vývojem, tedy i vývojem jednotlivých minorit. Práce se snaží vyzdvihnout pozitivní aspekty sportování osob s pohybovým handicapem, především poukazuje na možnosti resocializace skrze sport. Avšak přináší informace o dalších pozitivních aspektech sportu a pohybových aktivit, které mohou ovlivňovat tělesnou, psychickou a sociální dimenzi sportovce s postižením. Věnuje se oblasti bariér a popisuje největší překážky při sportování osob s postižením, na které se zaměřil také kvalitativní výzkum realizovaný v rámci této práce. V nejrozsáhlejší části představuje vybrané sporty osob na vozíku, věnuje se jejich historii, popisuje specifika jednotlivých sportů v oblasti pravidel i vybavení sportovců. Práce představuje i několik možností jak minimalizovat nebezpečí, která při sportovní činnosti vznikají.

Summary

Sports Activities of People with Disabilities in Prague Selected Barriers limiting Wheelchair Users in the Metropolis

The theoretical part of the bachelor thesis is trying to expound the term „handicap“ and it also seeks the historical roots of the term itself. The next topic deals with the delimitation of the words „disability“ and „handicap“. The work builds the following chapters on the distinction between the two terms and thus introduces the specific requirements of barrier-free sports fields and raceways on one hand and sport activities of persons with handicap on the other. The thesis relies on the regulation no. 398/2009 Sb. while dealing with various types of barriers. The regulation sets general technical requirements which ensures the barrier-free access to public buildings. This part of the thesis is complemented with the answers of respondents in the practical section. The thesis presents sports as a society-wide phenomenon which is directly connected to the development of the society as well as to the development of minorities. Positive aspects of sports of people with physical handicap are emphasized, because for some people it may become a chance of re-socialization. The bachelor thesis contains valuable information about the positive influence of sport on mental, physical and social health of the athletes with handicap. It also deals with the issue of barriers causing people with handicap great trouble; this is supported by a qualitative research done within this thesis. The longest part of this topic presents the history and touches upon the rules and specific equipment of sports for wheelchair users. There are also a few important notes on safety regulations which may eliminate the danger while doing the sports.

Keywords: disability, handicap, barrier-free, sport of persons with disability, special equipment and accessories.

Poděkování patří především Mgr. Michalovi Pařízkovi za nadšené vedení práce a konstruktivní kritiku, děkuji také všem ostatním, kteří se na vzniku práce podíleli. Respondentům patří poděkování za vstřícnost a ochotu při poskytování rozhovorů a podnětné informace.

Motto

„Altius!, citius!, fortius!“

„Výš!, rychleji!, silněji!“

Henri Didón

Motto novodobých olympijských her, jež bylo poprvé vysloveno Henri Didónem při zahájení sportovního festivalu ve škole v Arcueil (nedaleko Paříže) 17.3.1891.

Obsah

| | |
|---|-----------|
| ANOTACE | 4 |
| SUMMARY | 6 |
| MOTTO | 8 |
| OBSAH | 9 |
| 1. ÚVOD | 11 |
| 1.1. SMYSL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE | 11 |
| 1.2. CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE | 11 |
| 1.2.1. CÍLE TEORETICKÉ ČÁSTI | 11 |
| 1.2.2. CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI | 12 |
| 1.3. ZÁVĚR | 12 |
| 2. HANDICAP | 13 |
| 2.1. VZNIK POJMU HANDICAP | 13 |
| 2.2. POSTIŽENÍ VS. HANDICAP | 13 |
| 2.3. DEFINICE HANDICAPU | 14 |
| 2.3.1. DISABILITA JAKO SOCIÁLNÍ A KULTURNÍ KONSTRUKCE | 15 |
| 2.3.2. SOCIÁLNÍ MODEL DISABILITY | 16 |
| 3. (BEZ)BARIÉROVOST SPORTOVIŠŤ | 18 |
| 3.1. VYHLÁŠKA Č. 398/2009 SB. | 18 |
| 3.1.1. BARIÉROVOST PŘÍSTUPU DO SPORTOVNÍCH AREÁLŮ A BUDOV | 19 |
| 3.1.2. BARIÉROVOST SOCIÁLNÍHO ZÁZEMÍ SPORTOVNÍCH AREÁLŮ A BUDOV | 20 |
| 3.1.3. PŘÍLIŠNÁ VZDÁLENOST SPORTOVIŠŤ OD MÍSTA BYDLIŠTĚ | 22 |
| 4. VYBRANÉ POZITIVNÍ ASPEKTY SPORTU | 25 |
| 4.1. EMOCE VE SPORTU | 25 |
| 4.2. SPORT JAKO ZDROJ RADOSTI | 26 |
| 4.3. SPORT JAKO PROSTŘEDEK SOCIALIZACE | 28 |
| 4.4. POZITIVA SPORTOVNÍ ČINNOSTI | 30 |
| 5. SPORTY OSOB UPOUTANÝCH NA VOZÍK | 31 |
| 5.1. KANOISTIKA | 32 |
| 5.1.1. RIZIKA KANOISTIKY A JEJICH PREVENCE | 32 |
| 5.1.2. SPECIÁLNĚ UPRAVENÉ VYBAVENÍ KE KANOISTICE | 34 |
| 5.2. LYŽOVÁNÍ | 38 |
| 5.2.1. LYŽOVÁNÍ OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM | 38 |
| 5.2.2. SPECIÁLNĚ UPRAVENÉ VYBAVENÍ K LYŽOVÁNÍ | 39 |
| 5.3. RUGBY OSOB S POSTIŽENÍM | 41 |
| 5.3.1. VOZÍČKÁŘSKÉ RUGBY | 41 |
| 5.3.2. ZÁKLADY PRAVIDEL VOZÍČKÁŘSKÉHO RUGBY | 42 |
| 5.3.3. SPECIÁLNĚ UPRAVENÉ VYBAVENÍ PRO VOZÍČKÁŘSKÉ RUGBY | 44 |

| | |
|--|-----------|
| 5.4. CURLING | 45 |
| 5.4.1. CURLING OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM | 46 |
| 5.4.2. PRAVIDLA CURLINGU VOZÍČKÁŘŮ..... | 46 |
| 5.4.3. SPECIÁLNÍ VYBAVENÍ PRO CURLING | 47 |
| 6. PRAKTICKÁ ČÁST..... | 49 |
| 6.1. CÍL | 49 |
| 6.2. HYPOTÉZY..... | 49 |
| 6.3. POUŽITÉ METODY VÝZKUMU..... | 49 |
| 6.4. VÝBĚR RESPONDENTŮ | 50 |
| 6.5. INSTRUKCE A PODMÍNKY PŘI REALIZACI ROZHOVORŮ | 51 |
| 6.6. VYHODNOCOVÁNÍ SESBÍRANÝCH DAT | 51 |
| 6.6.1. VYHODNOCENÍ PRVNÍ ČÁSTI DOTAZNÍKU | 51 |
| 6.6.2. VYHODNOCENÍ DRUHÉ ČÁSTI DOTAZNÍKU | 52 |
| 6.6.3. VYHODNOCENÍ TŘETÍ ČÁSTI DOTAZNÍKU | 57 |
| 6.6.4. DISKUSE K VÝSLEDKŮM PRAKTICKÉ ČÁSTI | 61 |
| 7. ZÁVĚR | 64 |
| POUŽITÁ LITERATURA | 67 |
| ELEKTRONICKÉ ZDROJE | 68 |
| PŘÍLOHA | 70 |
| A) VYHLÁŠKA Č. 398/2009 SB. | 70 |
| B) BARIÉROVOST PŘÍSTUPU DO SPORTOVNÍCH AREÁLŮ A BUDOV | 72 |
| C) PŘÍLIŠNÁ VZDÁLENOST SPORTOVIŠŤ OD MÍSTA BYDLIŠTĚ..... | 73 |
| D) EMOCE VE SPORTU | 74 |
| E) FLOW A RADOST VE SPORTU..... | 75 |
| F) SPECIÁLNĚ UPRAVENÉ VYBAVENÍ K LYŽOVÁNÍ..... | 77 |
| G) SPECIÁLNĚ UPRAVENÉ VYBAVENÍ PRO VOZÍČKÁŘSKÉ RUGBY | 78 |
| H) PRAVIDLA CURLINGU VOZÍČKÁŘŮ | 79 |
| I) SPECIÁLNÍ VYBAVENÍ PRO CURLING | 80 |
| J) FORMA K VEDENÍ ROZHOVORU..... | 81 |

1. Úvod

1.1. Smysl bakalářské práce

Prvotním motivem pro napsání práce s touto tematikou vzešel z projektu, který jsme (v kolektivu spolužáků) realizovali v rámci předmětu Metody sociálních výzkumů. Právě zde vznikaly první hypotézy, které jsem využil v bakalářské práci. Znalosti v oboru bezbariérovosti jsem si prohloubil ve třetím ročníku, kdy jsem strávil blokovou praxi v Pražské organizaci vozíčkářů. Tuto organizaci jsem si vybral z toho důvodu, že realizuje projekt v oblasti mapování bezbariérovosti, v současné době působím v organizaci nadále jako externí pracovník, kdy se spolupodílím na sběru dat.

Smyslem bakalářské práce je uvést do problematiky bezbariérovosti prostředí, zejména sportovních budov a závodišť. Představit několik vybraných oblastí bariér, které budou označeny jako nejpálčivější minoritou pražských vozíčkářů. Dále uvést několik možných řešení a kompenzačních zařízení, které odstraňují bariéry a zároveň vytvářejí vhodné podmínky pro sportování osob s pohybovým postižením. Součástí práce bude představit i speciální sportovní vybavení pro osoby se zdravotním postižením, které opět kompenzuje možné handicapy osob se zdravotním postižením.

1.2. Cíle bakalářské práce

1.2.1. Cíle teoretické části

V úvodních kapitolách se práce snaží popsat možnost vzniku pojmu handicap, ohlíží se zpátky do historie a podává několik alternativ vzniku tohoto pojmu. Bakalářská práce si dále zakládá na přísném vymezení pojmů handicap a postižení. Touto kapitolou bych chtěl jasně prokázat, že přítomnost postižení automaticky člověka nehandicapuje, je třeba uvědomit si souvislosti s (bez)bariérovým prostředím a postoji většinové společnosti. Práce se dále pokouší definovat handicap, avšak vzhledem k různorodosti a rozmanitosti charakteristik handicapu jde o velice obtížný úkol, najít takovou definici, jež by zahrnovala vše typické. Z tohoto důvodu se práce zaměří na popsání handicapu v širších souvislostech. Pro tento účel využije několika pohledů a modelů náhledu na fenomén handicapu. Konkrétně čerpá ze dvou modelů: *Disabilita jako sociální a kulturní konstrukce* a *Sociální model disability*, tyto modely mohou souviset se sportem osob se zdravotním postižením. Konkrétně v otázkách postojů majoritní společnosti vůči minoritě osob s postižením a zároveň také v perspektivě organizace společnosti a prostředí, které jsou primárně konstruovány pro osoby bez postižení.

Vzhledem k tématu bakalářské práce se pokusím také popsat několik vybraných oblastí bariér. Tato kapitola by měla být nahlížena jako pokus o mezioborový přístup, jelikož půjde o téma ryze technického charakteru, ve kterém budu využívat především vyhlášku č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb, současně s vyhláškou však budu využívat i výpovědi respondentů, týkající se tématu bariér. A vzhledem k cíli bakalářské práce (tedy označit nejpalcivější bariéry) bude tato kapitola nezbytnou součástí celé práce. V další části se bude práce již plně věnovat kapitolám o sportu, nejdříve v obecnější rovině vybraným pozitivním aspektům a posléze i konkrétním sportovním aktivitám. Rád bych zmínil, že sport bude v celé práci nahlížen jako oblast aktivit, která je spojena s celkovým vývojem společnosti. Tedy kapitola o sportu bude zaměřena na prospěšnost sportu všeobecně (míněno na celou společnost). Vycházím z přesvědčení, že pozitivní aspekty sportu neztrácejí svou důležitost vlivem postižení. Právě naopak v situacích osob s postižením nabývají na své obvyklé prospěšnosti, důležitosti a jejich stávající potenciál roste. Nejobsáhlejší kapitoly v teoretické části jsou věnovány vybraným sportům osob s pohybovým postižením, v těchto kapitolách se pokouším shrnout pozitivní aspekty ze sportování plynoucí, dále uvádím stručnou historii vybraných sportů a popisují současný stav jednotlivých sportovních odvětví v ČR. Mimo jiné představuji i několik variant speciálního vybavení pro sportovce se specifickými potřebami.

1.2.2. Cíle praktické části

Praktická část je stěžejní v otázce potvrzení či vyvrácení hypotéz, zároveň slouží jako podpora některých témat z teoretických částí, především v kapitolách o (bez)bariérovosti sportovišť a pozitivních aspektech sportu. Vybrané výpovědi respondentů budou uvedeny v souvislosti s vyhodnocováním jednotlivých částí rozhovorů. Vyústěním praktické části bude diskuse, ve které porovnáám hypotézy se zjištěnými skutečnostmi.

1.3. Závěr

V části nazvané závěr se pokusím komplexně zhodnotit celou bakalářskou práci. Budu se zde věnovat hodnocení nejen teoretické části, ale také se pokusím stručně vyhodnotit praktickou část. V krátkosti představím i zdroje, ze kterých jsem v jednotlivých kapitolách čerpal. Zároveň bych rád vyřkl myšlenku, která by měla prostupovat celou práci a být jedním z jejích výstupů.

2. Handicap

2.1. Vznik pojmu handicap

Vůbec poprvé se termín handicap objevil a využíval na dostihových závodištích v Anglii kolem roku 1827. Slovo vzniklo z anglického „hand in cap“, což lze přeložit jako „ruka v klobouku“. A nyní se dostáváme k základům vzniku tohoto slova, kdy se tímto souslovím označoval los. Losování rozhodovalo o tom, jaký z koní ponese větší zátěž, nebo který pokluše delší distanci, vše v souladu s tím, aby byly podmínky pro všechny stejné a závod byl vyrovnaný. Až o mnoho let později se začalo tohoto termínu využívat i v souvislosti s lidmi. Handicap označoval zátěž v kontextu onemocnění, tělesného postižení či jiného postižení. V souhrnu lze hovořit o znevýhodnění určitých osob v porovnání s jinými osobami.¹

Druhou možnou variantou vzniku termínu handicap je považována situace rozsouzení dvou znesvářených stran. V případě, že se soud nemohl rozhodnout, na které ze stran je vina. Posléze soud přistoupil k tzv. „vyšší“ spravedlnosti – a sice k osudí. Do čepice se vložily dva kamínky jeden barvy černé a druhý bílé. Poté bezelstné dítě vzalo jednoho z účastníků sporu za ruku a zároveň vytáhlo z čepice jeden z kamínků. V případě, že dítě vytáhlo černý kamínek, dotyčný byl handicapován.²

A třetí alternativou vzniku pojmu handicap je podle lingvistů slovní spojení *cap in hand* (tedy čepice v ruce), což může označovat žebráka. Tedy člověka, který se zpravidla nemůže živit jiným způsobem.³

2.2. Postižení vs. handicap

Častokrát se stává, že jsou termíny postižení a handicap vnímány jako ekvivalenty a jsou tak i užívány. Avšak je zapotřebí si uvědomit jejich odlišnost, ačkoliv mají společné rysy, odlišují se v tom, že postižení vždy předchází handicapu. Pro člověka na vozíku v bariérovém prostředí není handicapem jeho tělesné postižení, ale jsou jím například schody. Faktu nejlépe odpovídá tvrzení; „*Handicap vzniká jako možný sekundární důsledek postižení...*“⁴

¹ Vágnerová, str. 33.

² Vágnerová, str. 34.

³ Novosad, str. 84.

⁴ Novosad str. 88.

Postižení lze definovat jako částečné nebo úplné omezení schopností pro výkon některých činností, které je způsobeno poruchou nebo dysfunkcí orgánu. Handicap můžeme chápat jako nevýhodu, které je jedinec vystaven vinou svého postižení. Znevýhodnění je tedy přítomné až druhotně. Jedinec s poruchou či postižením není automaticky handicapován – znevýhodněn, k samotnému znevýhodnění dochází až následně, když má jedinec snížený přístup k životním příležitostem a nemůže uspokojovat své přirozené lidské potřeby.⁵

Jako příklad mohou posloužit zkušenosti jedné lektorky z USA s městskou hromadnou dopravou v Praze. Cestovala autobusem a tramvají a právě se vstupem do tramvaje měla problém. Sama popisovala celou situaci takto; „*Zdálo se to jednoduché, ale měla jsem strach. Řidič tramvaje nechtěl vystoupit a spustit nájezdovou rampu(...)*“⁶

Zde dochází k přerodu z tělesného postižení v handicap - znevýhodnění. Je nutné si uvědomit, že handicap není synonymem postižení. Handicap označuje znevýhodnění vytvářené společností, jednotlivými osobami a prostředím. Handicap vzniká a vyvíjí se při konkrétních denních aktivitách, v přístupech k životním šancím a k příležitostem jedince s postižením. Geneze handicapu je tedy v přímé návaznosti s bariérami všech druhů.

2.3. Definice handicapu

V úvodu bych rád poznamenal že, jakákoliv jednotná definice zdravotního postižení, jež by zahrnovala vše typické, vyhovovala charakteristice všech postižení a byla univerzálně platná pro všechny situace, neexistuje a ani existovat nemůže. Jakákoliv snaha o zevšeobecnění definice a charakteristiky ztroskotává na rozmanitosti aspektů a různosti důsledků jednotlivých zdravotních postižení. Vždyť právě pro zdravotní postižení jsou prvky rozmanitosti a různosti charakteristické.

⁵ Z výše uvedeného vyplývá, že vyjadřujeme-li se o člověku s postižením, vždy na první místo upřednostňujeme osobu a následně její konkrétní funkční postižení. Základní myšlenkou je změna větné struktury, kdy využíváme přívlastku neshodného, hovoříme tedy o člověku s postižením a nikoliv o postiženém člověku. Jde o jakýsi posun od negativistického pojetí individua až po pozitivní přístup, kdy člověk vystupuje vždy na prvním místě. Cílem je zabránit nebo zmírnit dehumanizaci, kdy v případě hovoříme-li o postiženém člověku, vyzdvihujeme postižení na úkor lidské bytosti samotné. V anglicky mluvících zemích se tento princip vyjadřování nazývá people-first language.

⁶ Film PRAGUE NEEDS A REVOLUTION Asistence o.s. a Tomáš Škrdlant.

L. Krhutová⁷ se věnuje problematice vymezení a definování zdravotního postižení. V článku představuje několik modelů zdravotního postižení, které jsou podstatné pro obor sociální práce. Pro jednotlivé modely je charakteristický jejich náhled na fenomén zdravotního postižení a způsoby jeho využití, z nichž každé má své zastánce a kritiky.⁸

Jednotlivými modely, dle Krhutové, jsou;

- Klasifikační model WHO
- Medicínský model
- Model osobní tragédie
- Disabilita jako deviace
- Disabilita jako sociální a kulturní konstrukce
- Sociální model disability
- Model independent living⁹

2.3.1. Disabilita jako sociální a kulturní konstrukce

Ústředním prvkem konceptu disability jako sociální a kulturní konstrukce je identita. V souvislosti identity člověka s postižením se setkáváme s negativním jevem - stigmatizací.¹⁰ To je způsobeno mimo jiné tím, že jedinci s tělesným postižením jsou v populaci minoritními; každý desátý člověk je nositelem zdravotního postižení. S problematikou stigmatizace souvisí to, že některá postižení jsou na první pohled zjevná a jejich výskyt je méně častý. Jedinci s tělesným postižením jsou ve společnosti výjimeční, jináci¹¹ a odlišují se tím ve svůj neprospěch od většinové populace. Odlišnosti tělesného charakteru mohou vyvolávat ambivalentní reakce okolí. Wágnerová hovoří o „*fascinaci monstrem*“.¹² Vztah hodnotí jako

⁷ Sociální práce, 2010/4, str. 49-59.

⁸ V textu nyní budu používat termínu disabilita, který ačkoliv je málo užívaný a v platné legislativě nezakotvený, označuje přechodné, dlouhodobé nebo trvalé omezení schopnosti člověka bez ohledu na to, jestli stagnují, anebo se vyvíjejí. Disabilita je v této perspektivě opakem normy, může se týkat pohybových schopností, jednotlivých smyslů, schopnosti učit se aj.

⁹ Sociální práce, 2010/4, str. 53-56.

¹⁰ *Stigma*; Nálepka, poznamenání, cejch, který handicapuje člověka v jeho společenském uplatnění. Jedinec se může se stigmatem narodit nebo je mu během života přiřčeno.

Stigmatizace/nálepkování; Postup, během něhož je člověku přidělena nálepka neboli *stigma* (diagnóza, známka, záznam v trestním rejstříku), která předurčuje, jak s ním posléze bude zacházeno ve společnosti.

¹¹ *Jinakost*; Vlastnost toho, co/kdo je jiný. Pojem byl rozvíjen především personalisty ve smyslu jinakosti člověka (Buber, Lévinas).

¹² Wágnerová, str. 11.

ambivalentní, kdy lidé cítí k postižení odpor a zároveň jsou jím pro jeho jinakost a výjimečnost přitahováni.

U tělesného postižení však nejde o fakticky změněné psychické či somatické funkce, ale o způsob, jakým jsou jedinci se zdravotním postižením vnímáni, hodnoceni a na těchto základech akceptováni či nikoliv. Je nutné si uvědomit, že stigma (postižení) není skutečnou vlastností člověka, ale jedná se o vlastnost, která mu byla přisouzena v rámci postojů typických pro společnost. Vystává zde tedy odůvodněná otázka, zda-li lidé bez zdravotního postižení nenahlíží na osoby upoutané na vozík s všeobecnou předpojatostí a na základě tohoto nahlížení nevyklučují osoby s handicapem z pohybových aktivit a sportovních činností. Je třeba neustále mít na paměti slova J.Kábeleho, který upozorňuje; „...že *tělesně postižený jedinec by měl mít – tak dalece, jak je to jen možné – stejnou příležitost k utváření způsobu života jako zcela zdravý člověk.*“¹³

2.3.2. Sociální model disability

Druhý model nahlížení na handicap se úzce pojí s modelem sociální a kulturní konstrukce. Důraz se zde klade na rozlišení impairment (postižení) a handicap (sociální znevýhodnění). A především na porozumění problematice disability. Ústřední myšlenkou modelu je, že problémy s nimiž se lidé s postižením potýkají v každodenním životě, vyplývají jako důsledek organizace společnosti. Jelikož společnost je primárně postavena a organizována pro lidi bez postižení, lidé s postižením jsou tedy znevýhodnění systémově, existencí bariér. Bariér v podobách architektonických, v dopravě, ve vzdělávání a dalších oblastech. V této souvislosti se hovoří o technických bariérách. Druhým podstatným systémem bariér jsou bariéry v oblasti předsudků a předpojatosti. V kontextu bakalářské práce ve vztazích majorita (lidé bez postižení) a minorita (lidí se zdravotním postižením), nebo naopak.

Na základech konstrukcí, technických či vnitřních bariér, může docházet k sociální izolaci. Je nutné zmínit, že sociální status osob s postižením je poměrně nízký a navazování kontaktů obtížnější. To je způsobeno nejen technickými bariérami, ale také nepříznivým očekáváním společnosti vůči minoritě lidí se zdravotním postižením a naopak. V tomto případě se hovoří a tzv. vnitřních bariérách.

¹³ Kábele, str. 5.

Z výše popsaných faktů vyplývá, že problematika postižení nespočívá primárně ve zdravotních komplikacích. Negativní důsledky postižení vznikají v konfrontaci s prostředím, společností a jednotlivci. Handicap nespočívá prvotně ve změně zdravotního stavu, tedy v oblasti fyziologické, anatomické změny a odchylky. Handicap není ohrožujícím pouze z pohledu funkčnosti organismu, ale může ohrožovat jedince v oblasti sociálního soužití. Porucha či postižení se ve svých důsledcích vždy promítají do sociálního kontextu života každého jedince, jeho blízkých a celé společnosti.¹⁴

¹⁴

Novosad, str. 86.

3. (Bez)bariérovost sportovišť

S tématem bakalářské práce souvisí otázka bezbariérovosti sportovišť. V rámci své práce jsem realizoval v praktické části šetření a několik respondentů vypovědělo, že se potýkalo s bariérami ve sportovních areálech a budovách, zároveň také uvedlo problém s pohybem uvnitř těchto budov. Na základě těchto zjištění se budu podrobněji věnovat tématu (bez)bariérovosti v následujících řádcích. S využitím *Vyhlášky č. 398/2009 Sb.* budu uvádět do vybraných okruhů a představovat možná řešení.

3.1. Vyhláška č. 398/2009 Sb.

V současnosti problematiku bariér ošetřuje vyhláška č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb. Tato vyhláška je nejaktuálnějším vyjádřením požadavků, účinnosti nabyla od 18.11. 2009.¹⁵ V úvodním odstavci vyhlášky se dozvídáme obecné technické požadavky na stavby a jejich části tak, aby bylo zabezpečeno jejich bezbariérové užívání osobami nejen s pohybovým postižením, ale i osobami s postižením sluchovým, zrakovým nebo mentálním, dále také osobami pokročilého věku a osobami doprovázejícími kočárky nebo děti do 3 let věku. Při aplikaci vyhlášky č. 398/2009 Sb. se nejdříve vychází z paragrafového znění a posléze se přihlíží k přílohám dané vyhlášky a jejím bodům, popřípadě se použijí normové hodnoty českých technických norem. Touto vyhláškou se musí řídit realizace všech staveb občanského vybavení, do které se (dle §6 písm. e) řadí také stavby pro sport.

Jak jsem již výše zmínil, vyhláška č. 398/2009 Sb. se skládá z paragrafového znění a přílohových částí, které jsou celkem čtyři. R. Zdařilová podává stručný přehled o paragrafovém znění včetně čtyř příloh, kde jsou konkrétní technické požadavky, které zabezpečují bezbariérové užívání (*V příl. A*). Při zajišťování bezbariérovosti stavby (nejen stavby určené pro sport) je třeba postupovat komplexně a zajistit dílčí úpravy, které zpřístupní daný objekt bez jakýchkoliv bariér. R. Zdařilová upozorňuje především na nutnost celostního přístupu při realizaci bezbariérových úprav.

¹⁵ Zdařilová, str. 14.

3.1.1. Bariérovost přístupu do sportovních areálů a budov

Prvotně je třeba zajistit přístup k budově od zastávek veřejné hromadné dopravy, po komunikacích pro pěší a dále také dostupnost z míst vyhrazených pro parkování lidí se zdravotním postižením. Dalším aspektem je vstup do budovy, v *příloze č. 3* k vyhlášce č. 398/2009 Sb. je stanoveno, že před vstupem do budovy musí být zachován manipulační prostor o minimálních rozměrech 1 500mm x 1 500mm, při případném otevírání dveří ven se rozměrové požadavky zvyšují na 1 500mm x 2 000mm do délky. Druhým důležitým požadavkem je sklon této plochy, když sklon plochy může být pouze v jednom směru a to maximálně v poměru 1:50 (2,0%). Uvedené rozměry zajišťují pohodlné a bezpečné otevření vstupních dveří osobě s pohybovým postižením.

Dalším z aspektů je umožnění horizontálního pohybu osoby na vozíku po komplexu budovy. K těmto účelům slouží stanovení například maximálních možných výškových rozdílů pochozích ploch (nesmějí být vyšší než 20 mm). Dalšími z úprav jsou korekce vnitřních dveří, tedy jejich šířky, ta musí být min. 800 mm světlé šířky. U staveb určených pro sport je v *příloze č.3* uvedeno toto: „*Světlá šířka dveří ve sportovních stavbách musí odpovídat rozměrovým parametrům sportovních vozíků.*“¹⁶ Ve vyhlášce je tedy myšleno i na situace, kdy sportovec užívá vozík speciálně upravený pro sport, kde je šíře vozíku větší ve srovnání s klasickým (vlivem zkosení velkých kol). U vnitřních dveří volíme bezprahová řešení, jestliže jsou dveře opatřeny prahy (vyšší než 20 mm) musí být opatřeny zkosenými nájezdy.

Vertikální pohyb po objektu a dostupnost do všech podlaží mohou zajišťovat zařízení jako jsou; bezbariérové rampy, zdvihací plošiny, výtahy. U změn staveb dokončených je možné také využít zdvihací plošiny. Je taktéž nutné zmínit, že u novostaveb je třeba zajistit bezbariérový přístup do všech veřejných prostor a podlaží. Tato otázka se velice úzce pojí s dostupností na sportoviště samotná. R. Čichoň uvádí, že nejdříve bychom si měli položit otázku po dostupnosti různých míst v objektu nebo prostoru, kde sportovní činnost probíhá: „*Mohou se účastníci dostat: do šaten a sociálního zařízení, do a z kajaků nebo kanoí, ven z vody je-li to potřeba?*“¹⁷ Například v perspektivě loděnice je třeba zajistit dostatečně široké bezbariérové vstupy pro osoby na vozíku. Dále se zaměřit na bariéry vertikální, tzn. vyřešit otázku možného výškového rozdílu mezi vstupem do objektu a přístupem k lodím samotným, nebo rovnou do vody. Pro bezpečný a samostatný vstup do lodí slouží různé způsoby

¹⁶ Zdařilová, str. 139.

¹⁷ Čichoň, str. 12.

a mechanismy, přesouvací sedací deska, přesouvací sedací deska se zabudovanou hrazdou, přisedání pomocí mola a madla, speciální hrazda a zvedák (*Obr. v příl. B*).

3.1.2. Bariérovost sociálního zázemí sportovních areálů a budov

Bezbariérová sociální zařízení jsou velice podstatnou složkou komfortního užívání sportovních staveb. Pod pojem sociálního zázemí lze zahrnout všechny prostory určené k udržování hygieny, jakými jsou: WC, umývárny, sprchy ale také prostory převlékacích kabin. Vyhláška stanovuje povinnost realizovat stěny hygienických zařízení a šaten tak, aby bylo možné je osadit madly v různých polohách o minimální nosnosti 150 kg, vždy s ohledem na zachování manipulačního prostoru o průměru 1 500 mm. Podlaha má být zřízena protiskluzná. R. Zdařilová doslova říká; „*Bezbariérová záchodová kabina není WC navíc, ale součástí minimálního počtu WC mís...*“¹⁸ Výpověď R. Zdařilové bych rozvinul na veškeré hygienické prostory v objektu pro sport. Bezbariérová úprava umožňuje užití i zcela zdravou osobou, naproti tomu osoba na vozíku bariérovou toaletu užít nemůže.

- **WC (záchod)**

Na záchodovou kabinu jsou kladeny prostorové požadavky, zároveň však také na vybavení záchodového prostoru. Rozměry pro kabinu v novostavbě jsou nejméně 1 800 mm (šířka) a 2 150 mm (hloubka). U změn dokončených staveb lze tyto rozměry snížit na hranici 1 600 mm x 1 600 mm, ovšem záchodová kabina s využitím asistence musí mít šířku nejméně 2 200 mm a hloubku nejméně 2 150 mm. Záchod musí být zároveň vybaven (kromě záchodové mísy) i umyvadlem, háčkem na oděv a prostorem pro odpadkový koš.

Při realizaci je třeba dbát na rozmístění veškerých prvků zařízení a vstupních dveří na toaletu, tím se zajistí dostatečný prostor pro manipulaci s vozíkem a zároveň zvyšujeme možnosti člověka na vozíku nástupu na záchodovou mísu. Důležitost tohoto aspektu zvýrazňuje výpověď jednoho z respondentů, ten k problematice nastupování na toaletu říká; „...*neexistuje to tak, že by člověk přišel na záchod a řekl, tady je takovýto prostor tak udělám tento typ přisedání nebo jiný.*“ Těmi možnostmi nástupu jsou; boční, diagonální a přímý. Dle druhu postižení lidé na vozíku také upřednostňují nástup z levé nebo pravé strany. V ideálním případě můžeme navrhnout toaletu s využitím asistence

¹⁸ Zdařilová, str. 30.

(2 200 X 2 150 mm), jež poskytuje dostatek prostoru a možnost zvolit si stranu, ze které na mísu budeme nastupovat.

- **Sprchový kout a box**

Koupelny se sprchovým koutem a boxem jsou vhodným řešením pro stavby veřejného charakteru, tedy i sportovní stavby. Sprchový kout musí být oddělen závěsem nebo zástěnou, vždy tak aby nebránil provozu sprchového koutu, nezasahoval do manipulačního prostoru a nebránil bezpečnému vstupu do sprchového prostoru.

Nejmenším možným půdorysem sprchového koutu je 900 mm x 900 mm. Zároveň by mělo být vedle sprchy volné místo pro odložení vozíku (900 mm x 1 200 mm), které je pouze doplněním manipulační plochy (1 500 mm x 1 500 mm). Výškový rozdíl pochozích ploch je povolen do výše 20 mm. Podlaha může být vyspádována v maximálním sklonu 1:50 (2.0%) pro odtok vody. Sprchové kouty i boxy musejí být opatřeny sklopnými sedátky. Umístění sedátka musí být takové, aby v dosahu sedícího byla ruční pákové sprcha.

- **Vana**

Vana nepatří mezi obvyklá řešení ve veřejných stavbách určených pro sport, kde se spíše doporučuje využití sprchových koutů nebo boxů, koupelnu s vanou volíme spíše pro stavby neveřejného charakteru a v bytových jednotkách.¹⁹

Opět je zde kladen důraz na manipulační prostor, který musí být před podélnou hranou o minimálním rozměru 1 500 mm, horní hrana vany smí být maximálně ve výšce 500 mm nad podlahou. Odsazení vany od stěny umožňuje osazení madly tak, aby nezasahovala do prostoru vany, od přilehlé stěny o 100 mm a v záhlaví vany musí být přizděná plocha o šířce 400 mm a více. Přizděná plocha slouží jako místo pro přisedání osoby z vozíku. Vanový prostor je dále doplněn o madla, vodorovné (v délce min. 1 200 mm) a svislé madlo. Vanová páková baterie se umísťuje na podélnou stranu vany (většinou na střed), vždy je tak v dosahu osoby sedící ve vaně.

¹⁹ Zdařilová, str. 158.

3.1.3. Přílišná vzdálenost sportovišť od místa bydliště

Další z bariér lze vnímat v oblasti přílišné vzdálenosti sportovních areálů od místa bydliště osob na vozíku, s bariérou tohoto charakteru úzce souvisí i dopravní obslužnost. Konkrétně bezbariérový přístup na nástupiště a zastávky vozů městské hromadné dopravy (dále jen MHD) a posléze také do dopravních prostředků samotných. Problematiku dopravy v metropoli shrnuje respondentka: „...když je člověk na vozíku je všechno složitější, je 100%-ně závislý na autě. Jelikož nemyslím si, že MHD (busy a vlaky) slouží zcela bez problémů. Ačkoliv je tu dostupnost využít tuto možnost přepravy, ovšem je velice časově náročná...“ Tato výpověď zvýrazňuje nejpalcivější překážky ve veřejné dopravě pro osoby s pohybovým postižením. Spojení velké časové náročnosti při přepravě a nízký počet vhodných dopravních prostředků, které v důsledku zapříčiňují bariéru přílišných vzdáleností do sportovních areálů.

Dopravní prostředky MHD v Praze

Nízkopodlažnost je hlavním nositelem bezbariérovosti v dopravních prostředcích MHD, která zaručuje bezpečný a relativně pohodlný nástup a výstup všem osobám. Pro osoby s pohybovým postižením jsou však nezbytné, chtějí-li využít dopravního prostředku. Opět je kladen důraz také na dostatečný prostor pro manipulaci s vozíkem.

První nízkopodlažní přepravní prostředky se začaly v metropoli objevovat od roku 1995, tehdy se v ulicích poprvé objevily 3 autobusy s úpravou pro přepravu osob s pohybovým postižením. Tramvaje se do pražské dopravy integrovaly v následujícím roce (1996), šlo o první 4 vozy s nízkopodlažní úpravou. Za přelomová data v bezbariérové dopravě jsou považovány roky 2000 a 2005, kdy došlo k plošnému navýšení nejprve autobusů o celých 80 vozů (vozový park se tím takřka zdvojnásobil) a v roce 2005 kdy byl zahájen provoz tramvají typu 14T (celkem šlo o 60 vozů tramvajových souprav). Zpřístupnění jednotlivých částí metra probíhalo v letech 1974-1985, kdy byly do provozu zahrnuty části všech 3 současných tras. Je nutné doplnit, že nynější podoba a délka linek metra neodpovídá původnímu stavu, kdy byly otevřeny. Během následujících let byly jednotlivé linky prodlužovány a přicházela postupná modernizace stanic.

V současnosti lze konstatovat, že podíl nízkopodlažních prostředků zůstává nízký. Starší zdroje uvádějí, že bezbariérové tramvajové soupravy tvoří 10% z celkového počtu

provozovaných tramvají.²⁰ V současnosti by měl být podíl bezbariérových tramvají vyšší, k 17. květnu 2011 provozoval dopravní podnik 936 tramvají, z toho bylo 144 tramvají nízkopodlažních. V otázce počtu autobusů je podíl podstatně vyšší, celkem jde o 582 nízkopodlažních autobusů, které tvoří 49,22 % z celkového počtu 1180 vozidel. Dopravní podnik pro uspokojení a pokrytí potřeb lidí s pohybovým postižením zřídil také speciální linky, které jsou vyhrazeny speciálně pro osoby s omezenou schopností pohybu. Jedná se o linky H1 a H2, z nichž první jezdí na trase Chodov-Černý Most a druhá Centrum Zahradní Město-Kodymova.²¹ V těchto autobusech je omezený počet obvyklých sedaček, čímž se zvětšuje prostor pro osoby na vozících. Pražské metro čítá celkem 57 stanic, z nichž je 34 vybaveno zařízeními, která je zpřístupňují osobám s pohybovým postižením.

Nástupiště dopravních prostředků

Příloha č. 2 vyhlášky č. 398/2009 Sb. stanovuje technické požadavky na *nástupiště veřejné dopravy a zpevněných ploch na železnici*. Hlavním principem při realizaci nástupišť je možnost užití osobami se sníženou schopností pohybu nebo orientace. Případný přístup k nástupišti přes vozovku musí být po přechodu pro chodce. Nástupiště autobusů musí mít výšku 200 mm, zároveň je pro realizaci doporučeno užití bezbariérových zastávkových obrubníků. U staveb realizovaných před platností této vyhlášky může výška činit 160 mm. V ideálním případě by měly být jednotlivé plochy nástupišť upraveny tak, aby odpovídaly výšce užívaného vozového parku, tím se zajistí bezbariérový přístup do dopravních prostředků.

V otázce přístupu do vestibulů metra je třeba uvědomit si i nutnost zpřístupnění cest k nástupištím samotným. Nejobvyklejším (ne však jediným) způsobem je realizace výtahu, některé stanice jsou však vybaveny šikmou schodišťovou plošinou a nebo svislou plošinou. V ostatních stanicích bez těchto vybavení je vstup pro osobu s tělesným postižením problematický, dle dopravce *zcela nemožný*.²² Užití pohyblivých schodů pro přepravu osob na vozíku (nebo i prázdných vozíků) je zakázáno, protože nelze zajistit úplnou stabilizaci vozíku, čímž by mohlo potenciálně vzniknout nebezpečí všem osobám jedoucím na pohyblivých schodech. Další z důležitých překážek pro osoby na vozíku je horizontální mezera mezi vozy metra a hranou nástupiště ve stanici. Tuto bariéru lze řešit jen částečně, jelikož mezi vozy

²⁰ <http://www.youtube.com/watch?v=J1w-VR8a0ME>, 10.11. 2011.

²¹ <http://www.dpp.cz/zvlastni-linky-pro-telesne-postizene/>, 8.11. 2011.

²² <http://www.dpp.cz/bezbarierove-cestovani/metro/>, 8.11.2011.

metra a nástupní hranou musí být zachována mezera (kvůli výkyvu vagónů soupravy). Dopravce se snaží vyjít osobám s handicapem vstříc a zkouší nově instalovat nájezdové rampy (*Obr. v příl. C*), které snižují vzdálenost jednotlivých hran.

V bakalářské práci je nahlížení na bezbariérovost zúženo pouze na oblast sportu a několik vybraných aspektů. Avšak je nutné si uvědomit, že otázka bariér se dotýká všech činností člověka komplexně. Bezbariérové prostředí umožňuje člověku s pohybovým postižením plnohodnotné prožití života, bez jakéhokoli omezování jeho potřeb – studia, práce nebo právě sportování. V posledku jde o vytvoření ideálního stavu, kdy si člověk s tělesným postižením nebude připadat handicapovaný, tedy omezený prostředím v němž žije.

4. Vybrané pozitivní aspekty sportu

V bakalářské práci nahlížím na sport jako na společenský jev, který je propojen s celkovým společenským vývojem. Vycházím z L. Flemra a Z. Vajlenta²³, kteří hovoří o sportu jako o *celosvětové subkultuře*, což dokládají organizováním sportovních akcí nadnárodního charakteru, jako jsou; Olympijské hry, mezinárodní šampionáty nebo turnaje.

Ve sportu můžeme nalézat důležité informace o hodnotách dané společnosti a její sociální struktuře. Na druhé straně také o jedinci a o jeho hodnotové orientaci, sebehodnocení a jeho místě ve společnosti. Obecně sport zaujímá významné místo v životě lidí, což dokládá i O. Špaček; „*Rekreační sport či pohybové aktivity patří v současné době k významným způsobům trávení volného času.*“²⁴ Autor pokračuje v charakteristice postojů a vztahu populace ke sportu následovně; „*Přestože pozornost, která je jim obecně věnována, je zastíněna fascinací vrcholovým sportem, reálně se jedná o činnost, které se věnuje značná část populace.*“²⁵ Avšak vzhledem k bakalářské práci nahlížejme na sport v perspektivě jedince, a sice jak sport může pozitivně utvářet život člověka po úrazu páteře.

Sport ve svých rozmanitých podobách vytváří možnosti pro sociální kontakty. A ačkoliv by mohl být nahlížen pouze jako záležitost individua, jeho realizace má nepochybně socializační charakter. Životní styl jednotlivce, v němž sport má svou hodnotu a je začleněn do jeho běžného života. Je zapotřebí nevnímat sport pouze z hlediska jeho tělesných účinků, jelikož jakákoliv pohybová aktivita se dotýká celé osobnosti člověka.

4.1. Emoce ve sportu

Mezi oblasti, kterých se sportovní aktivita dotýká, patří emoce²⁶. Sport je silným zdrojem emocí. Podle Slepíčky lze zařadit k nejemocionnějšími zájmovým činnostem člověka na úroveň sexu či hazardu. Mezi hlavní příčiny pak řadí soutěživost sportovních činností, která vytváří silnou emoční dynamiku. Ale také nejistotu výsledků či prožitek z různých prvků sportovní aktivity. Jako podporu popsanych skutečností uvádím úryvek z výpovědi jedné respondentek ze šetření (*V příl. D*).

²³ Socializace sportem; Studia Sportiva, 2010/4, str. 75-91.

²⁴ Sociální studia, Špaček, str. 53

²⁵ Sociální studia, Špaček, str. 53.

²⁶ Emoce (emotion, affect) širší pojem než cit, zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými změnami (gestikulace, mimika), stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti (láska, strach, nenávisť aj.)

Sport lze chápat jako vynikající možnost spojení emoční a svalové činnosti. Kdy skrze sportovní aktivitu dochází k emoční katarzi²⁷. Sport je skvělou příležitostí nejen v oblasti tělesné, ale také v oblasti emoční, kdy spojením obou těchto faktorů dochází k zlepšování kvality lidského života.²⁸

4.2. Sport jako zdroj radosti

Prožitek radosti je považován za nezbytnou podmínku sportování. A to nejen v oblasti zájmově rekreační, ale i v oblasti profesionální, ve které se dostává na úroveň práce. Sportovní činnost, jež by byla provozována bez radostných stavů, by neměla ani dlouhého trvání.

Pocity radosti při účasti ve sportovních činnostech, lze rozdělit do čtyř kategorií. Těmito kategoriemi jsou;

- A) Organické (pohybové) zdroje**
- B) Psychologické zdroje**
- C) Sociální zdroje**
- D) Environmentální zdroje**

A) Organické (pohybové) zdroje

Mezi organické zdroje radosti jsou zahrnovány činnosti na úrovni biologické, které souvisí s fyziologií lidského organismu. V současnosti se hovoří o tzv. antidepresivních efektech pohybových cvičení. Lze jmenovat tyto prvky; oxygenace CNS, prokysličení mozku díky lepšímu prokrvení, vzestupné vylučování norepinefrinu²⁹ zlepšujícího náladu, po delším

²⁷ *Katarze*; Jedná se o termín užívaný Aristotelem (v Poetice) k definování účinku tragédie na diváka (očistění od vášní). Tohoto principu je užíváno také v psychoterapii při využívání psychodramat a sociodramat. V psychoanalýze označuje *katarze* opětovné vyvolání potlačené události do vědomí a odstranění těžkostí, které působila.

²⁸ *Kvalita lidského života* je v práci pojímána jako; „Dojem jednotlivců nebo skupin, že se vychází vstříc jejich potřebám a že se jim neupírají možnosti, „aby dosáhli štěstí a naplnění.“ Baštecká charakterizuje pojem takto; Potřeby a možnosti volby jsou důležitými prvky, přičemž nenaplněné potřeby jsou v subjektivním vnímání kvality života důležitější než-li ty naplněné.

²⁹ Norepinefrin; známější jako noradrenalin (zkr. NA); Nervový přenašeč, hormon dřeně nadledvinek, který je produkován také neurony mozku kmene, jeho vylučování je odpovědí organismu na nadměrnou zátěž, stres; způsobuje zvýšení hladiny cukru v krvi, a tím zvýšené množství energie, výše jeho hladiny v mozku má vliv na náladu.

cvičení dochází k vylučování endogenních opiátů (endorfinů). Hošek také zmiňuje „pyrogen efekt“ neboli prohrátí organismu.³⁰

B) Psychologické zdroje

V oblasti psychologických zdrojů jsou zahrnuty prvky jako; nárůst sebehodnocení a tím i sebedůvěry v sebe sama, dostavující se hrdost po výkonu, zlepšení pocitu kompetence (self-efficacy). Dalším prvkem je také zlepšení profilu nálad, tzv. „ledovcový efekt POMS“.³¹ Z POMS efektu vycházejí další pozitivní aspekty, jakými jsou; zlepšení sebekontroly, vědomí prospěšnosti aktivity z hlediska zdravotního i výkonového, tvořivost sportovní aktivity a úspěch ve smyslu dosažení či zvládnutí dané aktivity.

C) Sociální zdroje

V oblasti sociální lze nacházet zdroje radosti v prvcích jakými jsou; sociální opora, odezva, uznání, prestiž, soupeření, srovnávání a boj. Dalšími jsou infekce radostnými emocemi, která souvisí s pocitu sounáležitosti a identifikací se skupinou. Oblast sociální souvisí i s rituálními momenty, jakými jsou nástupy, hromadná cvičení či tance. Zdroji radosti mohou být i sociální aktivity, které navazují po sportovní aktivitě (doplňování tekutin, srazy družstev aj.).

D) Environmentální zdroje

Radostné pocity plynou z přírodního prostředí, které může současný člověk vnímat jako očištné a povznášející. Sportovní aktivity, jež jsou velmi často asociované s určitým přírodním prostředím (slunce, voda, les, moře, vlny, vítr, sníh aj.) jsou častými zprostředkovateli radostné nálady.³²

4.2.1. Flow a radost ve sportu

Pojem flow³³ je používán pro označení optimálního prožívání nebo plynutí. Csikszentmihalyi charakterizuje plynutí jako stav, ve kterém jsou lidé ponořeni do určité činnosti, že ostatní fakta se jim nezdají důležitá. Prožitek jim přináší potěšení, že se ho snaží

³⁰ Hošek, Psychologie sportu, str. 65.

³¹ Z angl.: **Profile of Mood States**, jedna z nejběžněji užívaných metod k měření nálad, která hodnotí šest parametrů; napětí, deprese, zlost, aktivita, únava a zmatenost. Aplikace metody POMS po cvičení prokázala, že všechny sledované nálady měly klesající tendenci, výjimkou byl parametr aktivita, který vzrůstal.

³² Hošek, Psychologie sportu, str.66-67.

³³ *Flow*; Pojem byl rozpracován a rozvíjen Mihaly Csikszentmihalyim; V 1.polovině 60. let minulého století, kdy se ve své disertační práci zabýval studiem umělců.. Nejčastěji se překládá jako prožitek plynutí nebo stav plynutí. V češtině mu nejvíce odpovídají označení – zaujetí, pohroužení do aktivity, stržení nebo unesení činností.

dosáhnout i za cenu velkých fyzických či duševních investic. Jako jednu z dalších charakteristických vlastností uvádí, že v případě delšího trvání stavu flow, dokáží lidé zapomenout na všechny nepříjemné skutečnosti svých životů. V souvislosti s tím dodává, že v případech konání činnosti, která nám poskytuje radost a uspokojení, je zároveň vyžadována naprostá soustředěnost naší pozornosti na úkol, který právě vykonáváme. Sportovci tak v mysli nezbyvá místo pro informace, které se k úkolu nebo danému cíli nevztahují.

Teorie flow je plně využitelná ve všech oblastech lidského života a může se dotýkat všech každodenních činností. Stav „flow“ není zaměřen a spojován pouze se sportovními aktivitami, ale může se vyskytovat i v činnostech intelektuálních nebo při tanci.

Autor shledal v procesu optimálního prožívání několik charakteristických prvků. A sice, že většina respondentů podobně popisovala prožitky z rozdílných aktivit. Jako druhý charakteristický prvek označil, shodnost popisů radostných pocitů, které doprovázely jejich činnost. (Shoda výpovědí se vyskytovala navzdory tomu, že se výzkumu účastnili lidé, kteří se lišili ve svých aktivitách.) Ze studií autor odvodil základní charakteristické znaky stavu flow.

Csikszentmihalyi uvádí několik příkladů ze studií profesora Fausta Massiminiho, který popsal několik příběhů lidí, kteří dosahovali stavu plynutí navzdory extrémním situacím. Jednou ze skupin byli právě i lidé, kteří během života usedli na vozík (*kasuistiky v příl. E*). Na těchto jednotlivých kasuistikách je patrné, že prožitek radosti a stavu „flow“ může pomoci v procesu hledání nových impulsů k životu po úrazu. V posledku sportovní aktivita, v jejímž rámci prožije jedinec s postižením stav „flow“ může vést ke zmírnění negativních důsledků postižení.

4.3. Sport jako prostředek socializace

Proces socializace lze definovat jako proces učení, zejména sociálního. Jelikož se uskutečňuje od nejranějšího věku dítěte skrze vzájemné působení s nejbližším okolím - rodinou. V interakci s okolím může sport poskytnout dostatečný prostor pro rozvoj sportujícího jedince. Jelikož skrze sociální kontakty je jednotlivec socializován, to znamená, že je usměrňováno jeho zaměření a jsou mu poskytovány nové vzory chování. Těmito

prostředky je vyučován, jak má sociálně existovat. V oblasti sportu je platný zcela shodný princip fungování tohoto procesu, jen s obměnami, které jsou typické pro sportovní činnost.

K bližší charakteristice lze využít přístup K. Heinemanna³⁴, který uvádí tento koncept;

Společná identita. Zde jsou zahrnuty hodnoty, normy, symboly, které jsou pro danou společnost charakteristické. Jedinec se tyto normy musí naučit respektovat a posléze je přijmout za vlastní a být jimi vázán, Hošek užívá termínu – *normativní shoda*.³⁵ Právě oblast sportu čítá mnoho variant hodnot a norem, které jsou rozdílné v jednotlivých sportovních odvětvích. Jako příklad by mohl posloužit společný nástup dvou družstev na hrací plochu a následné podávání si rukou, které má symbolizovat závaznost pravidel fair play.

Sebeidentita je procesem, kdy sportující jedinec sladuje jednotlivé nároky sociálních rolí, zejména v průniku svých potřeb, přání a zkušeností. Vše činí, aby byla plně zachována jeho možnost účastnit se sportovních aktivit.

Sebeprosazení, kdy se sportovec snaží najít harmonii mezi svou společenskou identitou a svou sebeidentitou – v tomto pojetí autor hovoří o kompetenci. Tato snaha si klade za cíl uchovat určitou míru nezávislosti na sportovním prostředí a flexibilní užívání norem daného sportovního prostředí. Prvek se projevuje především při sportovní činnosti samotné, kdy dochází k aktuálně nastalým situacím, které musí jedinec řešit v rámci platných pravidel daného sportu, samostatně, v kooperaci či konfrontaci s druhými.

Solidarita, jde o propojení sebepojetí se sociálními závazky jedince. Tato část procesu je spjata s perspektivou integrace jednotlivcových jednání do vyššího celku. Fáze vyzdvihuje důležitost vazby na své sociální okolí, respektive nutnost kooperace. To platí především pro sporty kolektivní, kde je kontakt s druhými a společné úsilí nezbytnou součástí sportovní činnosti. Bez zvládnutí sociálních norem a respektu k sociálním vazbám, kooperaci nebo kompetici se sportovec nemůže obejít.

V závěrečném shrnutí lze citovat z L. Flemra a F. Vajlenta, kteří charakterizují socializační proces takto; „*Socializace je tedy dlouhodobý - celoživotní nepřerušovaný*

³⁴ Heinemann, Einführung in die Sociologie des Sport.

³⁵ Hošek, Psychologie sportu, str. 100.

*a časově neomezený proces, který je všudypřítomnou součástí lidských zkušeností. Jde o osvojování hodnot a norem, při němž dochází k přeměně přírodního tvora - novorozence v cílevědomě jednající lidskou společenskou bytost.*³⁶

4. 4. Pozitiva sportovní činnosti

Je nutné zmínit, že přes veškerá rizika, která může sportovní činnost skýtat, lze vysledovat několik pozitivních přínosů. Mezi tato pozitiva patří získání sebevědomí sportovce, které může vzrůstat skrze překonávání překážek při výcviku a také následným zlepšením osobní výkonnosti. Dalším pozitivem je získání nových sociálních kontaktů. To je spjato s procesem socializace, kdy se jednotlivec seznamuje s novými lidmi a ve zcela novém prostředí. V této perspektivy lze konstatovat, že aktivita může mít pozitivní vliv jako prevence sociálního vyloučení. Můžeme také zmínit možnost zlepšení kvality života skrze prožitky sportu a dobrodružství. Tyto prožitky mohou přinášet změnu všedního dne. T. Gnad zmiňuje i pozitivní účinek pobytu osob se zdravotním postižením na zdravém vzduchu, který má kladný vliv na psychiku a zdravotní stav jedince.³⁷ Nesmíme opomenout ani blahodárný vliv sportovních aktivit, jež mnohou být nápomocny při vyrovnávání se s danou situací a mohou umožnit dočasnou „ztrátu“ handicapu.

Nakonec, jako u každé dobrodružné aktivity, je třeba zcela individuálně zvážit vnímavost pocitů rizika u sportovce na vozíčku. Jelikož pro některé osoby může přinášet překonávání rizik a nebezpečí, růst osobnosti a zvýšení sebevědomí, avšak u druhého může vyvolat nepřiměřený stres. Sport může, s přihlédnutím k individuálním potřebám a možnostem, přispět všemi zmíněnými přínosy k psychické rovnováze jedince.

³⁶ Flemr, Vajlent, str. 77.

³⁷ Gnad, str. 100.

5. Sporty osob upoutaných na vozík

Vždy je třeba mít na mysli možnost sebeurčení jedince, a to i ve výběru sportovního vyžití. Přesně v souladu s tvrzením R. Čichoň; „*Jestliže chce zdravotně postižený prožít stejně kvalitní život jako zdravý spoluobčan, pak má právo si vybrat, co chce dělat. Rozhodnutí, zda chce být začleněn do nebezpečných pohybových aktivit, je jeho nezadatelným právem...*“³⁸ Jelikož sportovní aktivita, jež bude provozována v relativně bezpečném rámci, tedy klidném prostředí, za podpory instruktora, asistenta a s využitím vhodné výstroje a výbroje může vést ke zmírnění důsledků zdravotního postižení a tím vést ke zvyšování kvality života a prožívání jedince.

Ve výběru následujících sportů jsem přihlížel ke sportovním činnostem respondentů. Snažil jsem se vhodně prolnout jejich vlastní sportovní aktivity co nejvíce s typologií her Rogera Cailloise.³⁹

V této optice se veškeré složky prožívání prolínají se všemi mnou vybranými sporty (kanoistika, lyžování, rugby a curling). Kirchner uvádí, že; „(...)sport a sportovní výkony ve značné míře spadají do ilinx, protože v nich převládá složka vertigó, čili závratě. Promítají se zde však i složky z ostatních prožitků.“⁴⁰ V kanoistice lze nejvíce prožívat princip agón, kdy jedinec překonává sám sebe a snaží se ze všech sil zdolat řeku. Zároveň je ve svém úsilí závislý na shodě náhod, kdy se nemůže vždy vyrovnat s přírodními silami, tato složka odpovídá alea. Lyžování může být nahlíženo jako kombinace principů ilinx a agón. Ilinx vyplývá z opojení z pohybu, z „hraní“ si se stabilitou těla a uniknutí běžnému vnímání sebe sama a svého okolí (vysoká rychlost). Princip agónu se přidružuje v otázce soutěžního lyžování, kdy jedinec zápolí nejen sám se sebou ale i se soupeři. Prožitky pramenící z hraní quadrugby odpovídají prvkům agon a ilinx. V souboji družstev se totiž odehrává snaha překonat druhé. Princip ilinx je patrný v rychlosti pohybů hráčů a vzájemných tvrdých střetů. V curlingu se můžeme nejvíce (z vybraných sportů) setkat s mimikry, tomu odpovídá především tzv. smysl curlingu⁴¹ (*The Spirit of Curling*), který charakterizuje základní zásady

³⁸ Čichoň a Doležal, str. 12.

³⁹ Více o typologii her v knize: Hry a lidé, Nakladatelství Stadia Ypsilon, 1998.

⁴⁰ Kirchner, str. 21.

⁴¹ The Spirit of Curling; curling je hrou dovedností a tradic. Curleři hrají pro vítězství, avšak nikdy ne proto, aby pokořili soupeře, hráči raději přijmou porážku, než-li by zvítězili nečestně. Skuteční curleři se nesnaží odvádět pozornost soupeřů, aby škodil jim a jejich výkonu. Hráč nikdy neporuší vědomě pravidla, pokud pravidla přesto neúmyslně poruší, sám se přizná k prohřešku. Smysl curlingu vyžaduje sportovní chování, úctu k ostatním a hru podle zásad fair play. Tyto zásady se zohledňují i při výkladu a použití pravidel.

chování při hře, dodržováním těchto principů přispívají hráči k dekoru celé hry a atmosféře na ledě.

5.1. Kanoistika

V úvodu bych rád přiblížil, proč může být kanoistika vhodná i pro osoby na vozíku. V té nejobecnější rovině může být kanoistika zdrojem zmírnění důsledků zdravotního postižení. Dalším motivem může být volnost v oblasti vodní turistiky, jelikož při kanoistice není 100%-ní funkčnost dolních končetin podmínkou. Mezi další motivy, jež se ovšem neliší od motivů většinové populace, patří;

- aktivní využití volného času
- zábava, legrace, adrenalinový sport
- rekreace
- fenomén putování ve spojení s prožitkem přírodního prostředí
- dále možnost nárůstu a měření svých sil s ostatními.⁴²

5.1.1. Rizika kanoistiky a jejich prevence

Kanoistika je velice často spjata s představou rizikového sportu. A objektivně nahlíženo je tomu, v porovnání s jinými sporty pro osoby se zdravotním postižením, skutečně tak. Pro mnoho lidí představa, tříštící se vody, jež zalévá loď a kanoistu nebo dokonce nebezpečí překlopení lodi, znamená první a poslední „zkušenost“ s kanoistikou. Tyto osoby je nutné přesvědčit o tom, že během výcviku budou rizika snížena na minimum a sportovci nebudou permanentně vystaveni působení studené vody. Dle Breivika⁴³ kanoistika odpovídá sportu s vysokou mírou rizika. Kanoistika je spojena s vysokou nebo střední mírou rizika zranění či smrti v souvislosti s vyššími rychlostmi a obtížnou interakcí s přírodními silami. Dle Breivika největší rizikovost pramení z nepředvídatelných situací a stavů pramenících z přírodního prostředí.

⁴² Čichoň, Doležal, str. 9.

⁴³ Kirchner, str. 33.

Mezi největší rizika kanoistiky pak lze zahrnout;

A. Ztráta kontroly nad lodí

B. Možnost převržení lodě

C. Možnost odřenin

D. Možnost podchlazení

ad A. Ztráta kontroly nad lodí

Toto riziko můžeme nejspíše eliminovat tím, že s osobou s pohybovým postižením pojede na lodi zkušený instruktor či asistent, u osoby instruktora předpokládáme větší dovednost při ovládání lodi a tak by měla dokázat dopředu odhadnout riziko ztráty kontroly nad lodí a mohla by mu předejít. Dalším z možných řešení je uvážlivý výběr toku řeky, jejíž obtížnost by měla být úměrná zkušenostem kanoisty s pohybovým postižením.

ad B. Možnost převržení lodě

Toto riziko můžeme minimalizovat tím, že s osobou se zdravotním postižením bude na lodi opětovně druhá osoba (instruktor či asistent instruktora), která bude mít s v kanoistikou větší zkušenosti. Tato osoba by měla v případě převržení lodě možnost pomoci osobě se zdravotní postižením bezpečně se dostat na břeh. Jako další možnou prevencí může být nahlíženo na vhodný výběr toku, dle jeho svažitosti břehů. Pro zahájení výuky a nabírání zkušeností jsou pak vhodné toky, jež mají pozvolné a mělké břehy.

ad C. Možnost odřenin

U začátečníků je dalším možným rizikem odření končetin při převržení lodi, zde je na místě využít vhodný oděv. Doporučuje se neoprenový oblek, který by chránil především dolní končetiny osoby, jež nedobrovolně opustila kánoi.

ad D. Možnost podchlazení

Riziku podchlazení je třeba také věnovat bedlivou pozornost, na tepelném diskomfortu mohou mít podíl; teplota vody, vítr, vlhkost nebo déšť. A právě u sportovců vozíčkářů je nebezpečí prochladnutí vyšší (vliv vodního prostředí) a je tedy třeba dbát na jejich tepelnou pohodu. Proto je doporučováno začínat s výukou kanoistiky v teplém prostředí, nejlépe v bazénu. Jestliže však výcvik probíhá v chladnějším prostředí, nabízí se využití

neoprenového obleku. Tento oblek poskytuje určitý stupeň ochrany proti hypotermii a napomáhá lepší krevní cirkulaci u osob s pohybovým postižením. Pro rozpoznání rizika hypotermie je nutná znalost jednotlivých stádií. Instruktor se musí zaměřit na první příznaky, jakými jsou; třesavka, svalová nekoordinovanost a blednutí kůže. Je třeba mít na paměti, že u osob s porušenou citlivostí periferních oblastí se však nemusejí tyto indikace projevit.

I přes veškerá rizika, která tento sport skýtá, nelze odpírat možnost zakusit tuto sportovní aktivitu osobám upoutaným na vozík. Ovšem jen v případě dostatečné prevence rizik a dodržení základních bezpečnostních opatření, dále také dohledu zkušeného instruktora. K prevenci rizik neodmyslitelně patří i kanoistická výzbroj.

5.1.2. Speciálně upravené vybavení ke kanoistice

- **Lod'**

Pro člověka se zdravotním postižením je nejvhodnější vybrat takovou loď, na které by mohl jet společně s instruktorem. Dále při výběru vhodné lodi hledíme na tři základní hydrodynamické vlastnosti lodi; rychlost, obratnost a stabilita. Na těchto vlastnostech se výrazně podílí délka a šířka lodě a také podélný a příčný profil. Tyto vlastnosti si často odporují. Tedy krátká a široká loď je stabilní, ale už asi nebude natolik obratná a rychlá, jako loď delší a užší. Stabilita lodi se v těchto případech také liší.

Dle zásad bezpečnosti se preferují především lodě stabilní, tedy takové, které mají příčný profil obdélníkového tvaru nebo s plochým dnem. Tyto tvary zajišťují vyšší stabilitu lodě, což lze využít jako vhodný způsob prevence převrnutí.

Další důležitou vlastností lodí je to, mají-li palubu nebo nikoliv. Dle této charakteristiky můžeme volit náročnost toků. Jako nejvhodnější se zde jeví loď zcela otevřená, která ulehčí člověku s pohybovým postižením bezpečně opustit loď v případě převrnutí. Na druhou stranu je loď nevhodná na toky vyšších stupňů náročnosti. Jako vynikajícím kompromisem, mezi bezpečím kanoisty a vhodností na vyšší stupně obtížnosti toků řek, je loď polokrytá. U této lodi se ve cvičných podmínkách můžeme přesvědčit o bezpečnosti opuštění lodi člověka s pohybovým postižením.

- **Pádla na kanoi**

Pro uspokojení specifických potřeb lidí se zdravotním postižením, mohou být kanoistická pádla uzpůsobena co do délky, váhy a velikosti plochy listu. A nebo mohou být zvláště upravena jiným způsobem.

První úpravou je zkrácení pádla. Tato úprava je nejčastější pro osoby, které nemohou pro své postižení sedět klasicky na sedačce, ale sedí na dně lodi. Tento případ se týká především paraplegiků, jestliže nesedí na speciálně upravené sedačce. Běžná délka pádla sahá po ústa až oči stojícího člověka. Zkrácená délka by měla být kratší o výškový rozdíl mezi běžnou výškou sedačky a specifickým posazením sportovce vozičkáře.

Další možnou adaptací je odlehčení. Odlehčená pádla jsou vhodná pro osoby, jež mají slabší svalovou sílu v pažích, trupu a nebo se snadněji unaví. Alternativou úpravy pádel jsou pádla s menší plochou listu, tuto specifickou úpravu lze využít ze stejných důvodů, jako u pádel odlehčených. Takto upravená pádla umožňují osobám s nižší svalovou silou paží a trupu opětovně možnost účasti při kanoistice.

Poslední možností, jak upravit pádlo, je jeho připevnění speciálnímu poutky k rukám sportovce. Tyto úpravy ulehčují možnost uchopení pádla. Úpravy nabývají podob jako speciálních poutek a gumových pásků. Stejně lze využít i rukavice s našitými popruhy nebo páskami na suchý zip, které umožňují lepší uchopení pádla. Tyto úpravy jsou nutné především pro osoby, jež jsou postiženy kvadruplegií nebo mají jinou poruchu postihující svalovou koordinaci horních končetin. Úpravy však zpravidla nejsou užívány paraplegiky, jejichž dovednost uchopení pádla zůstává stejná i po úrazu.

- **Kajaková pádla**

Stejně jako předchozí typ pádel na kanoi, lze uzpůsobit i ta kajaková. Listy pádla jsou běžně natočeny v úhlu 90°, což samo o sobě předpokládá schopnost kajakáře otáčet zápěstím při každém záběru o 90°. Pro tyto případy pak lze využít i posuvných pádel, u kterých je možnost natočení listů do jedné roviny (bez nutnosti otáčet zápěstími).

Předně musíme také rozlišit, které osobě pádlo připravujeme a jaké konkrétní potřeby vyplývají z postižení dané osoby. Většina adaptací řeší situaci osob, jež mají menší svalovou

sílu a nebo těch jež se snadno unaví. Dále jsou určeny pro osoby, které mají problémy zkoordinovat pohyb zápěstí při otáčení pádla. Další adaptací je i fixní připevnění středu žerdě pádla za pomoci kloubu. Tyto pomůcky jsou však vhodné nejvíce pro kvadruplegiky.

- Úpravy kanoí

Tyto úpravy se realizují především na lodích určených pro osoby upoutané vozík, zejména paraplegiky. Doplňuji ještě informaci, že v popisu pracuji s turistickou kanoí pro 2 osoby.⁴⁴

První a zároveň nejjednodušší úpravou je odstranění zadní sedačky a následné nahrazení pevnou opěrkou sedačkou s měkkou výplní. Paraplegik sedí na dně lodi a zády se opírá o opěrku zapřenou o záď lodi. Vzhledem k tomu, že kanoista sedí na dně lodi, musí použít kratšího pádla. Nezanedbatelnou výhodou této úpravy jsou nižší těžiště a z toho vyplývající vyšší stabilita lodě. Nevýhodou může být, že kanoista s pohybovým postižením je v pozici „zadáka“, tedy osoby ovládající loď. Sportovec může být při řízení znevýhodněn nižší svalovou silou a možnostmi používání svalů trupu, to zpravidla není problémem na klidné vodě, ovšem na proudící vodě je zapotřebí rychlost a účinnost záběru, které mohou být pro paraplegika neproveditelné.

Další důležitou podmínkou je bezpečnost při nuceném opuštění lodi. Instruktor by se měl seznámit s možností úniku kanoisty vozíčkáře, aby v případě potřeby nemohl nastat problém s uvolněním nohou, které jsou natažené pod příčnou výztuhou kanoe.

Další možností je logicky odstranění přední sedačky, v tomto případě by tedy kanoista s pohybovým postižením byl na pozici „háčka“. Touto úpravou by se předešlo rizikům se řízením lodi. Doprovod by usedl na pozici „zadáka“, tím by získal kontrolu nad lodí a navíc by mohl lépe sledovat zdravotní stav handicapovaného sportovce a popřípadě rozpoznat jeho únavu či jiná rizika.

⁴⁴ Jedná se o lodě, které se nejčastěji vyskytují na našich vodních tocích a plochách. Jsou vyrobeny z laminátů či PE materiálů. Většinou bývají opatřeny kýlem, který ulehčuje udržení směru a podélnými výztuhami pro zvýšení pevnosti. Pro zvýšení pevnosti lodě a připevnění zavazadel je loď vyztužena ještě hliníkovými příčnicemi. Tento typ lodí je také opatřen sedačkami, chytacími oky a úchyty, jež mají své opodstatnění při přenášení lodě. Polozavřené lodě pak mají límec, jež zabraňuje zalévání.

Mezi možná rizika řešení „přední sedačkou“, lze zařadit vyšší pravděpodobnost vyvrácení takové sedačky vzad. Dále zajištění pohodlí handicapovaného sportovce. R. Čichoň a T. Navrátil doporučují pro tuto pozici v lodi nainstalování laminátové sedačky, která se běžně využívá pro monoski. Tato sedačka pak umožňuje dostatečný rozsah pohybu a zároveň snižuje pravděpodobnost vyvrácení vzad.

5.2. Lyžování

Lyžování je jednou z nejstarších pohybových činností člověka. První písemná zmínka o lyžování pochází z 6.století, kdy Procopius⁴⁵ psal o „skriffinair“ (klouzajících Finech).⁴⁶ Dříve si lyže nacházely uplatnění jako dopravní prostředek, avšak byly také hojně využívány při lovu a jiných činnostech. K těmto ryze praktickým záměrům se posléze přidalo i využití v oblasti zábavy a trávení volného času.⁴⁷ T. Gnad upozorňuje na fakt, že samotný pohyb na lyžích bez jakýchkoliv zvýšených nároků na technické provedení a rychlost jízdy není příliš náročný a bez větších obtíží jej mohou praktikovat i malé děti nebo lidé v pokročilém věku (tedy senioři). T. Gnad charakterizuje běh na lyžích jako pohyb s vytrvalostním charakterem, kdy dochází k zapojení svalstva celého těla. Vše má, dle něj, za následek všestranný a harmonický rozvoj fyzické zdatnosti. Gnadovo tvrzení je podpořeno i výpovědí J. Potměšila, ten přidává; „(...)Pohyb na nich má velmi příznivý zdravotní význam v tom, že rovnoměrně zatěžuje svalstvo celého těla i dýchací a oběhový aparát.“⁴⁸ Avšak u osob se zdravotním postižením je třeba mít na paměti jednu ze zásadních podmínek pro účast v běhu nebo sjezdu na lyžích: Kdy zásadní podmínkou je vyjádření lékaře, tedy jeho souhlas či podmíněný souhlas (s určitými omezeními) s provozováním aktivity.

5.2.1. Lyžování osob se zdravotním postižením

Možnost pohybu a pobytu na sněhu pro osoby s postižením v ČR se začala rozvíjet v začátku devadesátých let minulého století, což rozšiřuje jejich pohybové možnosti a vrací je do zimní krajiny. Jinakost a specifika jednotlivců s postižením vyžadují rozdílné vybavení a odlišné způsoby provádění.⁴⁹ Lidé s těžkým zdravotním postižením se mohou v této krajině pohybovat pomocí jednoduchých technických zařízení (monoski, bi-ski a sledge). Z hlediska druhu postižení se tomuto sportu nejčastěji věnují lidé s paraplegií, ale sport je vhodný i pro osoby s jiným postižením jakými jsou; Kvadruplegie, amputace dolní končetiny oboustranné nebo jednostranné, DMO⁵⁰ a další.⁵¹

⁴⁵ Procopius (526-559), byzantský historik, autorem knihy De bello Gothico.

⁴⁶ Soumar Libor, str. 13.

⁴⁷ Gnad, Základy lyžování a snowboardingu str. 39.

⁴⁸ Potměšil, 12-12 na lyžích za zdravím, dobrou kondicí a radostí, str. 5.

⁴⁹ Gnad, Kapitoly z lyžování, str. 131-132.

⁵⁰ DMO; dětská mozková obrna.

⁵¹ Gnad, Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 100.

5.2.2. Speciálně upravené vybavení k lyžování

Lyžařskou výzbroj lze v nejobecnější rovině rozdělit na sjezdovou a běžeckou. Kdy na participaci v první jmenované (sjezdové) potřebuje člověk s postižením tzv. monoski a stabilizátory. Pro běžecké disciplíny je zapotřebí užití tzv. sledge. V Praze a přilehlém okolí je větší množství příležitostí pro běh na lyžích. T. Gnad k tématu dodává, že; „*Výhodou běhu na lyžích je, že může být prováděn všude tam, kde napadne alespoň minimální množství sněhu, tedy i ve městech.*“⁵² Avšak pro úplnost doplním také informace o specifickém vybavení pro sjezdového lyžování.

- **Sit-Ski**

Sit-ski nabízí skvělou příležitost pro osoby s těžšími formami postižení zakusit pohyb v zimní přírodě a pocit uspokojení z dosažených rychlostí. T. Gnad také uvádí, že jde o vhodnou formu zasvěcení i pro úplné začátečníky, kteří posléze mohou přejít na monoski.⁵³ Jízda na Sit-Ski je méně náročná (v porovnání s ostatními níže zmíněnými) a na člověka s postižením nejsou kladeny zdaleka tak velké nároky na rovnováhu a na sílu horních končetin a trupu. Jedná se o zařízení, které je řízeno horní částí trupu a krátkými holemi (špicemi). Bezpečnost je umocněna vodičem, tedy osobou, která jede za Sit-ski a jistí osobu lanem připoutaným ke skořepině.

- **Bi-ski**

Jde o zařízení, které umožňuje pohyb na sněhu i lidem s postižením horních končetin, jízdu je možné realizovat bez užití stabilizátorů. A právě nepřítomnost stabilizátorů je zapotřebí kompenzovat vhodnou volbou terénu, čímž snižujeme riziko pádu a převrácení. Ideálním místem pro nácvik začátečníků je mírný a upravený svah s dojezdem do roviny (*Obr. v příl. F*).

- **Monoski**

Monoski (*Obr. v příl. F*) je složena ze tří základních částí: nosné konstrukce, sedačky (skořepiny) a lyže. *Nosnou konstrukci* tvoří systém nosníků kloubně spojených s tlumící jednotkou. Nahoře je připevněna sedačka a dole buď držáky nebo základní deska, kterou zasuneme do vázání. *Sedačka* je buď kompaktní (z celého skeletu) nebo kloubová, tedy umožňující pohyb mezi sedací a opěrnou částí sedačky. *Lyže*, T. Gnad doporučuje lyži

⁵² Gnad, Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 46.

⁵³ Gnad, Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 105.

kvalitní a točivou. Délku a tvrdost lyže vybíráme na základě hmotnosti lyžaře (včetně monoski) a jeho technické vyspělosti. Doporučená délka lyží se pohybuje v intervalu 160-210 centimetrů.

- **Stabilizátory**

Stabilizátory (*Obr. v příl. F*) jsou nedílnou součástí vybavení pro lyžování osob s pohybovým postižením. Jedná se o krátké francouzské hole, které jsou zakončené lyžemi o velikosti okolo 50 cm. Jejich hlavní funkcí je pomoc při udržování rovnováhy, ale slouží také k „odtláčování“ při pohybu vpřed a vzad, při jízdě v obloucích k vyvolání impulsu při zahájení oblouku a nakonec slouží také k brždění.⁵⁴

- **Sledge⁵⁵**

Jde o technické zařízení, které slouží pro pohyb v běžecké stopě. Sledge jsou dvě běžecké lyže, které jsou spojené odnímatelnou konstrukcí sedačky. Sedačka může být buď laminátová a nebo kovová s měkkou výplní. K ní jsou připevněny nastavitelné podložky pro nohy. Nedílnou součástí lyžařské výbavy pro běh ve stopě jsou i běžecké hole, ty jsou atypické oproti klasickým pouze svojí výškou, měly by totiž sahat do výše očí sedícího lyžaře.

⁵⁴ Gnad, Základy teorie lyžování a snowboardingu, str. 103.

⁵⁵ Sledge; slovo angl. původu (využíváno pro saně), zatím neexistuje český ekvivalent.

5.3. Rugby osob s postižením

Rugby osob s postižením není oficiálním označením tohoto sportu, a proto budu od nynějška užívat označení *vozíčkářské rugby*, které je oficiálním označením tohoto sportu v ČR. Dalšími z možných názvů jsou quadrugby, wheelchair rugby, nebo méně oficiální murderball aj. Vozíčkářské rugby lze označit jako mladý sport, jež má za sebou krátkou historii. Zdroje se rozcházejí v přesném určení roku vzniku, ale lze konstatovat, že všechny uvádějí přelom 80. a 90. let dvacátého století. U zrodu sportu stáli Ben Harnish (profesor architektury na Manitoba University) a Duncan Campbell s Jerry Terwinem (oba postižení kvadruplegií) a několik dalších osob s kvadruplegií. Všichni se s ohledem ke svému těžkému postižení nemohli uplatnit v basketbale vozíčkářů. Hra byla původně pojmenována murderball nejspíše pro obsah agresivních prvků.⁵⁶ Později se během 80. let začalo mimo USA užívat oficiálně názvu Wheelchair Rugby. V USA došlo ke změně názvu z *Murderball* na *Quad rugby*. V ČR se sport začal rozvíjet od ledna roku 1993, kdy byl založen první český quadrugbyový tým „Sk Quadru Fit“ z Hradce Králové. V současnosti čítá Česká národní liga ragby vozíčkářů celkem 5 družstev, jsou to: Lions Ostrava, SOVA Rugby Team, SITTING EAGLES, Prague Robots a SK Ostrava.

5.3.1. Vozíčkářské rugby

Tomuto sportu se mohou věnovat lidé po úrazech krční páteře, jejímž následkem ochrnuly nejméně na 3 končetiny. Je nutné doplnit informaci o tom, že nemusí jít vždy o pouhý stav, ale také o postižení vrozená (polio, DMO, myopatie apod.), která handicapují člověka obdobně.⁵⁷ Aby se zaručila výkonnostní vyrovnanost družstev musejí být jednotliví hráči klasifikováni dle platného klasifikačního systému⁵⁸, kdy jim jsou udělovány body dle stupně jejich postižení v rozmezí 0,5-3,5 bodů.⁵⁹

Pro charakteristiku vozíčkářského rugby využiji definici nejaktuálnějších oficiálních Mezinárodních pravidel; „*Rugby na vozíku je týmová hra pro muže i ženy s postižením. Cílem hry je dát gól tím, že útočník přejede s míčem pod kontrolou brankovou čáru obránce. Míč může být přihráván, házen, odbíjen, kutálen, driblován nebo nesen jakýmkoli směrem*

⁵⁶ <http://www.iwrf.com/history.htm>, 22.10. 2011.

⁵⁷ <http://crsv.cz/o-sportu/index.php>, 22.10. 2011.

⁵⁸ Klasifikační komise musí být tvořena nejméně 3 lidmi, je-li jich méně obdrží hráč tzv. dočasnou klasifikaci. Jednotlivými testy jsou; Svalový test, funkční test trupu a funkční test ruky. Důležitým aspektem v klasifikačním systému je hranice 8 bodů, kdy 4 hráči na hřišti nesmějí přesáhnout tuto hranici svými dílčími hodnotami. Pro úplnost ještě doplňuji, že jestliže v družstvu nastoupí žena získává tento tým 0,5 bodu navíc.

⁵⁹ <http://www.praguerobots.cz/klasifikace.php>, 18.10. 2011.

v závislosti na níže uvedených pravidlech. Tým, který do konce hry zaznamenal více gólů je vyhlášen za vítěze.“⁶⁰

5.3.2. Základy pravidel vozíčkářského rugby

Pravidla hry částečně vycházejí ze známějšího basketbalu pro osoby na vozíku, ale jsou přizpůsobená právě většímu zdravotnímu handicapu těchto lidí, jejichž postižení je takového rozsahu (nejméně tři končetiny), že se nemohou uplatnit v pohybově náročnějším basketbalu. Hraje se v tělocvičně na basketbalovém hřišti, na jehož koncových čarách jsou umístěny kužely vymežující branky. Každý tým může mít až 12 hráčů z toho mohou být na hřišti pouze 4 hráči, které lze libovolně střídat (resp. podle určitých pravidel s přihlédnutím ke zdravotním klasifikacím jednotlivých hráčů – viz. výše). Cílem hry je dát gól, to znamená přejet alespoň dvěma koly vozíku přes brankovou čáru s míčem plně pod kontrolou. Vítězí mužstvo, které během hrací doby zaznamená (4x8 minut čistého času) vyšší počet branek.⁶¹

Jak z povahy sportu vyplývá, jde o velice tvrdou hru s mnoha kontakty mezi hráči. A právě na zvýšené možnosti srážek a zranění reagují pravidla, která jasně definují konstrukci vozíků, kdy zakazují jakékoliv výstupky na vozíku, které by zvyšovaly riziko úrazu při kontaktu s takto upraveným vozíkem. Konkrétně v oddílu *Pohodlí a bezpečnost*, kde vyžadují obalení veškerých možných výstupků a výčnělků na hráčově vozíku. Pravidla také umožňují ochranu hráčových rukou, kdy si může chránit ruce jen takovou formou a materiálem, který by neznamenal nebezpečí a riziko pro ostatní hráče.

Jistý standard ochrany hráčů zajišťují tato vybraná pravidla, stanovená IWRF⁶²;

- Čl. 60: Případ pádu hráče

V tomto článku je myšleno na situace, kdy dojde ke spadnutí hráče, ten se obvykle nemůže vrátit ho hry vlastní silou a potřebuje k tomu pomoc jiné osoby. Z tohoto důvodu je třeba zastavit hru okamžitě nebo při nejbližší možné příležitosti. Rozhodčí hru zastavuje dle

⁶⁰ Mezinárodní pravidla vozíčkářského rugby, říjen 2010, připraveno a publikováno Technickou komisí IWRF, více na: <http://files.ref.webnode.cz/200000272-c0bb4c1b57/Mezinárodní%20pravidla%20vozíčkářského%20ragby%202010.pdf>.

⁶¹ <http://crsv.cz/o-sportu/o-sportu.html>, 18.10. 2011

⁶² International Wheelchair Rugby Federation (IWRF), byla založena v roce 1993 jako součást International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation (ISMWSF), ovšem k 1.lednu 2010 se osamostatnila do podoby, ve které ji dnes známe. Jako hlavní cíl si stanovují inspiraci a podporu lidí po celém světě k hraní quadrugby.

aktuálního dění na hřišti. Po přerušení hry je umožněn vstup na hřiště asistentům, kteří poskytnou hráči asistenci. Pokyn k opětovnému započítání hry dává rozhodčí až poté, kdy je hráč v pořádku.⁶³

- **Oddíl 10: Princip kontaktu**

V tomto oddíle pravidel se deklaruje, že ačkoliv je rugby vozíčkářů kontaktní hrou, nejsou povoleny všechny typy kontaktů ve všech situacích. Do popředí úvah při posuzování tvrdé hry se dostávají elementy jakými jsou pozice, poloha, rychlost a zranitelnost hráče.

- *Čl. 86: Základy bezpečnosti*

V článku č. 86 se hovoří o tom, že hráč by neměl převyšovat přiměřenou sílu, kterou využije při vyzývání soupeře. Zároveň je od hráče, který útok započal, očekávána odpovědnost za vyústění celé situace. Hráč má vynaložit veškeré úsilí k tomu, aby zmírnil veškerá rizika, která vyplývají z jeho výpadu vůči soupeři. Pravidla hovoří o tom, že hráči; „(...)vynaloží úsilí, aby se vyhnuli nebezpečným kontaktům zpomalením, zastavením nebo změnou směru, je-li to potřeba.“⁶⁴

Rozhodčí musí veškeré takto vzniklé situace posuzovat individuálně dle různých faktorů, kterými jsou;

- a) Relativní velikost, rychlost a pozice hráčů.
- b) Úhel při němž dojde ke kontaktu.
- c) Schopnost hráče, který je udeřen vidět a očekávat kontakt.
- d) Role hráče v době kontaktu, tj. je-li stacionární nebo pohyblivý, udrží-li rovnováhu nebo zrovna padá.⁶⁵

- *Čl. 91: Napadení*

Čl. 91 striktně zakazuje narážení do protihráče v obrovské rychlosti nebo relativně vysokou silou, při němž by mohlo nastat riziko jeho zranění.⁶⁶

⁶³ Mezinárodní pravidla vozíčkářského rugby, str. 25.

⁶⁴ Mezinárodní pravidla vozíčkářského rugby, str. 31.

⁶⁵ Mezinárodní pravidla vozíčkářského rugby, str. 32.

⁶⁶ Mezinárodní pravidla vozíčkářského rugby, str. 33.

5.3.3. Speciálně upravené vybavení pro vozíčkářské rugby

Rugbyový vozík

Nejcitelnějším úpravám podléhá mechanický vozík, který nabývá zcela odlišných rozměrů. Při pokusu o porovnání mechanického vozíku ke klasickému využití a speciálnímu vozíku pro quadrugby, lze jmenovat tyto rozdíly:

Rugbyový vozík má užší sedačku, ze které nelze při nárazu tak snadno vypadnout. Tělo hráče je také zpravidla fixováno bederním pásem a někdy i nožními popruhy, což pravidla nepřikazují, ale umožňují.⁶⁷ Dalším specifikem, které je pouhým pohledem rozpoznatelné je zešíkmení kol, které zajišťuje větší stabilitu. Z boku jsou tato kola krytá pláty, aby se při nárazech nepoškodily dráty kol a zároveň nedošlo ke zranění hráčů (*Obr. v příl. G*). V přední části jsou umístěna tzv. rejdivací kolečka, každé z nich je umístěno na vlastní ose a musí být od sebe vzdáleny minimálně 20 cm. Rozdíl můžeme vysledovat i v oblasti stabilizačních (též pojistných) koleček. Klasický vozík tato kolečka nemá, jde o velmi malá kolečka (mají nižší valivý odpor), která jsou umístěna v zadní části vozíku (klasický vozík tato kolečka v zadní části nemá). Jejich funkcí je opětovně zajistit co nejvyšší možnou stabilitu a z toho vyplývající hráčovu bezpečnost. A posledním velice významným prvkem je nárazník. Rugbyový vozík může být ve své přední části doplněn o tzv. nárazník, tato část musí být vyhotovena z trubek nebo tyčí, nesmí mít ostré hrany a musí splňovat rozměrové požadavky (*Obr. příl. G*).

Míč

Mezinárodní pravidla charakterizují v čl.14 takto: Míč je vyrobený z pružné kůže nebo z kůže syntetické s duší uvnitř, která je vyrobena z gumy nebo jiného podobného materiálu. Barva míče musí být bílá. Obvod míče musí splňovat rozměry 65-67 centimetrů a váha se musí pohybovat mezi 260 – 280 gramů. V mezinárodních pravidlech je také doplněno že; „Míč, který odpovídá regulím FIVB⁶⁸ pro volejbal, má odpovídat také regulím IWRF pro rugby na vozíku.“

⁶⁷ Mezinárodní pravidla vozíčkářského rugby, Čl. 31: Pohodlí a bezpečnost, bod I.

⁶⁸ Oficiální zkr.: Fédération Internationale de Volleyball, V ČR užíváme Mezinárodní volejbalová federace, založena roku 1947, organizace v současnosti sdružuje celkem 220 zemí světa z pěti kontinentů.

5.4. Curling

První zmínky o curlingu se objevily ve Skotsku a pocházejí z počátku 16. století. Avšak ve svých začátcích má curling spíše rekreační charakter a není nijak organizován. Konkrétnější organizační podoby nabývá tento sport v roce 1838, kdy vzniká ve skotském Edinburghu první národní curlingová organizace, nazývána GRAND CURLING CLUB.⁶⁹ Do oblasti severní Ameriky přivezli curling skotští imigranti jako svůj národní sport. Vůbec první doklady o curlingu pocházejí z roku 1760, přesněji z Kanady. V současnosti je Kanada zemí s nejtěsnější členskou základnou vůbec, což zapříčiňuje i jejich imponující postavení v mezinárodních soutěžích curlingu. Pro dokreslení faktu doplňuji, že Canadian Curling Association pořádá ročně 8 národních šampionátů, kterých se účastní přibližně 15.000 hráčů.⁷⁰

Kontinentální Evropa si musela na curling počkat až do začátku 19. století, kdy byl v Bavorsku ustanoven první curlingový tým, psal se rok 1805. Paralelně se se vznikem německého klubu začaly objevovat zmínky o zakládání dalších klubů ve Švýcarsku. V současné Evropě jsou za naprostou sportovní špičku považovány země Skotska a právě Švýcarska, které čítají více než 50 specializovaných hal pro hru curlingu.

V ČR má curling poměrně krátkou historii, začal se objevovat a hrát na rekreační úrovni kolem roku 1990. Český svaz curlingu (ČSC) byl založen téhož roku, u jeho zrodu bylo několik pražských curlingových klubů. Tyto kluby v tehdejší době trénovaly v hale na pražském Výstavišti, později se jediným místem sloužícím k pořádání tréninků, mistrovských soutěží ale i turnajů stal zimní stadion HASA ve Vršovicích. V současnosti mohou čeští curleři využít curlingovou Arénu v Praze na Roztylech, která nabízí celkem 4 dráhy a hovoří se o ní jako o komplexně bezbariérové. Tato hala hostila v letošním roce (21.2.-1.3.2011) světový šampionát v curlingu vozíčkářů. Tohoto turnaje se zúčastnilo celkem 10 družstev, konkrétně; Německa, Ameriky, Švédska, Ruska, Kanady, Norska, Číny, Skotska, Koreji a České republiky.⁷¹

⁶⁹ Snítíl Jiří, str. 6.

⁷⁰ <http://www.curling.ca/about-the-organization/whatwedo/>, 26.10.2011.

⁷¹ http://www.paralympic.cz/cs/novinky/PO_Novinky/full/praha-je-pripravena-hostit-sedme-mistrovstvi-sveta-v-curlingu-handicapovanych-2011-02-18t00-00-00/Default.aspx, 27.10.2011

Celosvětového zastřešení se curling dočkal teprve roku 1966, kdy byla ustanovena mezinárodní curlingová federace (International Curling Federation), která byla v roce 1991 přejmenována na stávající World Curling Federation (WCF).⁷²

5.4.1. Curling osob se zdravotním postižením

J. Snítíl konstatuje že; „*Curling zdravotně postižených, zatím bohužel pouze kategorie vozíčkářů, zažívá ve světě velký rozvoj.*“⁷³ Rád bych navázal na zmínku o světovém šampionátu v curlingu vozíčkářů, tuto vrcholnou sportovní akci hostila pražská curlingová hala v Roztylých, šlo již o sedmý turnaj tohoto charakteru (myšleno MS), kdy své sportovní schopnosti poměřovali lidé s pohybovým postižením. Vůbec první oficiální turnaj mistrovství světa se konal v roce 2002 ve Švýcarsku, od téže doby se koná každoročně. Od roku 2006 se curling zařadil do programu paralympijských her. U nás již vznikla také spousta družstev curlerů se zdravotním postižením. Nejznámějším a z historického hlediska nejúspěšnějším týmem je SC JÚ Praha (sportovní club Jedličkova ústavu Praha). Hráči tohoto družstva tvoří zároveň kostru reprezentačního družstva a také jsou spoluorganizátoři mistrovství ČR, rovněž solupřádají i mezinárodní turnaje pro osoby se zdravotním postižením.

5.4.2. Pravidla curlingu vozíčkářů

Pravidla curlingu vozíčkářů se liší od těch klasických jen v několika bodech a zároveň skýtají několik specifik. Tuto oblast upravují pravidla curlingu ve čl. 13 písmena a-j (*V příl. H*).

Cílem curlingu je dostat co nejvíce svých kamenů do středu nebo alespoň ke středu kruhu. Body se přidělují na základě počtu kamenů, které jsou blíže středu, než-li nejbližší kámen soupeřova družstva. Curling se hraje na směny tzv. *endy*⁷⁴, lidé s tělesným postižením hrají celkem 8 směn, tedy o dvě méně než hrají hráči klasického curlingu. Týmy musí být tvořeny hráči obou pohlaví, kdy na ledě musí být celkem 4 odhazující hráči, tedy standardně jsou týmy složené ze 3 mužů a 1 ženy na ledě, ale je možné utvořit družstvo i v jiném poměru. Lidé se zdravotním postižením mohou k odhozu kamenů použít tzv. *extendery* (*popis v kap. 5.4.3.*), ty jsou v klasickém curlingu zakázány. Naproti tomu v curlingu vozíčkářů není

⁷² Světová Curlingová Federace, v současnosti tvořena celkem 48 členskými asociacemi, se sídlem ve skotském Perthu.

⁷³ J. Snítíl, str. 7.

⁷⁴ End - část zápasu, v níž jsou všechny kameny přehozeny z jedné strany dráhy na druhou.

dovoleno hráčům metení⁷⁵, což jim komplikuje udržení si komfortní tělesné teploty, což dokresluje výpověď respondenta; „(...)Většinou jsou to tak dvě hodiny na ledě, přičemž běžní hráči se zahřejí metením, což my nemůžeme. Řeší se to různě, já třeba používám fusak jako mají děti, prostě se hodně nabalím. Někteří hráči si ještě vkládají různé ohřevné nádoby do pytlů(...)“ Každý zápas znamená přibližně 2 hodiny na hrací ploše. Jelikož každé z družstev má k dispozici 68 minut hracího času (Srov. čl. 13 písm. i, v příl. H). Již v prvním odstavci (pod písm. a) je požadováno, aby byly kameny odhazovány ze stojícího křesla. Tento požadavek splňují curleři na vozíku tím, že se spoluhráči vzájemně při odhozech drží.

5.4.3. Speciální vybavení pro curling

V curlingu vozíčkářů jsou kladeny nároky především na bezbariérovost sportoviště, jelikož sportovci na vozíku nepotřebují speciálně upravenou hrací plochu, nepotřebují ani speciálně odlehčené curlingové kameny, hrají tedy s klasickými kameny o hmotnosti 17-19 kilogramů. Zpravidla hrají s klasickým vybavením, výjimku tvoří pouze extendery, jejichž možnost využití není nezbytná. Dalším možným specifickým jsou různé pomůcky a vybavení na ochranu nohou před vlivem chladu. Naproti těmto specifickým zůstávají vozíky neměnné, kdy většina curlerů využívá klasický vozík bez speciálních úprav. Jedinou podmínkou, kterou musí vozit splňovat je, že jeho kola jsou před vstupem na ledovou plochu očištěna od všech nečistot, které by mohly negativně ovlivňovat kvalitu plochy. Snítíl se ke kvalitě ledu vyjadřuje takto; „I milimetrové rozdíly výšky mezi jednotlivými částmi herního pole zásadně ovlivňují jízdní vlastnosti hraných kamenů, což je pro hru jeden z rozhodujících faktorů.“⁷⁶ Z tohoto důvodu také curleři na vozíčku po vjezdu na hrací plochu nezůstávají nečinně stát, zpočátku by hrozilo vyjetí kolejí na ledové ploše. Právě proto popojíždějí na ploše do doby, než klesne teplota pneumatik na kolech vozíku.

Extender

Pravidla curlingu charakterizují toto vybavení těmito slovy; „Zařízení, které umožňuje hráči se neshýbat ke kameni. Připevní se k madlu kamene a slouží k prodloužení ruky.“⁷⁷

Respondent hovořil o extenderu jako o vybavení k odhozu kamenů, které se skládá z dlouhé tyče, na jejímž konci je žlábek do kterého se vkládá rukojeť kamene. Extender je závoreň

⁷⁵ Metení (sweeping) – jde o činnost, kdy hráč používá koště k očištění nebo vyleštění ledového povrchu dráhy, čímž se snaží ovlivnit jeho rychlost a výslednou polohu v kruhu. V curlingu vozíčkářů je metení zakázáno pravidly.

⁷⁶ Snítíl, str. 10.

⁷⁷ http://www.curling.cz/p_slov.php, 27.10. 2011.

jedním ze specifíků curlingu vozíčkářů, kdy pravidla jasně vymezují, že nesmí být užit na žádném soutěži pořádané WCF, vyjma soutěží vozíčkářů.

„Fusak“ – pytel na ochranu nohou

Hráči curlingu vozíčkářů jsou vystaveni po dobu 2 hodin nízkým teplotám, kdy teplota ledu se pohybuje pod bodem mrazu a v hale dosahuje teplota vzduchu přibližně 4°C. Zdroje uvádějí, že teplota horní vrstvy se musí udržovat okolo -5°C. Teplotním diskomfortem jsou nejvíce ohrožené dolní končetiny hráčů, které jsou ledové ploše nejbližší. Někteří z hráčů používají například dětské „fusaky“, tedy pytel do kterého mohou nohy skrýt před nehostinnými podmínkami (*Obr. v příl. I*).

6. Praktická část

6.1. Cíl

Sportovní a dobrodružné aktivity obsahují obrovský potenciál v oblastech resocializace a sociální rehabilitace osob se získaným pohybovým postižením. Dalším důležitým přínosem aktivit mohou být možnosti osobního růstu jednotlivce skrze sportování a pohybové aktivity. Mým prvořadým cílem bude prokázat, že lidem s postižením mohou pomoci sportovní a dobrodružné aktivity nalézt jeden z impulsů k životu po úraze. Druhým cílem práce bude také objasnit, jakou z bariér označují a pociťují (při svém sportování) jako nejpálčivější.

V teoretické části jsem se nejdříve pokusil vymezit rozdíly v pojmech postižení a handicap. Touto kapitolou jsem chtěl poukázat na to, že člověk s postižením nemusí být automaticky handicapován, tedy omezován prostředím. Dále jsem se věnoval tématu bariér, konkrétně jsem společně s vyhláškou č. 398/2009 Sb. pokusil popsat vybrané bariéry při sportovní činnosti osob s pohybovým postižením. V další části jsem se věnoval sportu a některým aspektům, kdy dochází k pozitivnímu působení na psychiku sportujícího jedince. Cílem praktické části je podpořit nebo vyvrátit jednotlivé hypotézy. V žádném případě by ovšem nemělo být nahlíženo na výsledky jako nezvratná a nevyvratitelná fakta.

6.2. Hypotézy

1. Osoby na vozíku nachází ve sportovních a dobrodružných aktivitách nový impuls k životu.
2. Osoby na vozíku se stávají prostřednictvím sportování soběstačnějšími.
3. Při sportovních a dobrodružných aktivitách dochází k nárůstu volných vlastností participantů.
4. Procesy probíhající během sportovní činnosti pomáhají osobám na vozíku v reintegraci do společnosti.

6.3. Použité metody výzkumu

Pro účel svého výzkumu jsem zvolil kvalitativní metodu zkoumání. Pro toto zkoumání jsem čerpal ze studie *The Socialization Process for Women with Physical Disabilities: The Impact of Agents and Agencies in the Introduction to an Elite Sport*, kde autoři zvolili metodu částečně-strukturovaného rozhovoru. Jehož výhodou je možnost opouštět tento základní

rámec otázek a flexibilně reagovat na aktuální a podobná témata, kdy po vyčerpání daných témat se opětovně vracíme k základním otázkám strukturovaného rozhovoru.

Pro vedení strukturovaných rozhovorů jsem využil formu (*V příl. J*), která byla rozdělena do tří částí. První část jsem označil jako kasuistickou, ta se snaží zachytit situaci osoby ve chvíli, kdy došlo ke vzniku jejího postižení. V následující specializační části jsem se zaměřil na otázky týkající se dostupnosti sportovišť na území Prahy, kdy jsem zjišťoval, zda-li se věnují respondenti sportovním aktivitám a popřípadě jakým konkrétně. Dotazoval jsem se jak často sportují a s jakými bariérami se při svých aktivitách setkali nebo setkávají. V poslední části jsem se zaměřil na zjištění možných přínosů a pozitivních aspektů sportovní činnosti respondentů.

6.4. Výběr respondentů

Jednotlivé respondenty svého výzkumu jsem kontaktoval a domluvil se s nimi na interview na základech definice pojmu *člověk na vozíku*⁷⁸ a dalších kritérií. Především šlo o osoby se získaným postižením, ačkoliv jsem ve výzkumu spolupracoval i s člověkem, který své postižení získal během porodu a vyrůstal s handicapem již od útlého dětství. V perspektivě stupně a rozsahu postižení, tvořili jednotliví respondenti množinu lidí se získaným postižením těžšího charakteru. Celkem 7 účastníků rozhovoru bylo postiženo paraplegií a postižení zbylých 3 respondentů odpovídalo stupni kvadruplegie. Dalším kritériem byl věk respondentů, který byl vždy nižší než 60 let. Toto kritérium jsem zařadil do svého výzkumu z důvodu, že podíl lidí sportujících po 60 roku věku klesá (včetně většinové společnosti). Průměrný věk osob, které se účastnily výzkumu byl 32,2 let, nejmladším respondentem byla osoba ve věku 22 let a nejstarším respondentem 45-letá osoba. Skupina respondentů čítala celkem 10 členů. Ti spolu netvořili žádnou formálně ustanovenou skupinu. Jejich společnými rysy byla níže uvedená kritéria.

Jednotlivá kritéria pro výběr respondentů

- 1) respondent je člověkem s pohybovým postižením
- 2) respondent je člověk upoutaný na vozík
- 3) respondent je mladší než 60 let

⁷⁸ Člověk na vozíku - člověk s těžkým pohybovým postižením závislý na vozíku. Upoután na vozík z důvodu vážného zranění, které získal v průběhu svého života a které zapříčinilo jeho tělesné postižení. Především osoby s paraplegií nebo kvadruplegií.

6.5. Instrukce a podmínky při realizaci rozhovorů

V úvodu rozhovorů jsem vždy uvedl základní informace o bakalářské práci, o jejím cíli a důvodu proč jsem právě oslovil dotyčného respondenta. Před samotným zahájením rozhovoru jsem jednotlivce seznámil se strukturou, dle které se rozhovor odvíjel a upozornil je, že některé otázky se mohou dotýkat velice intimních oblastí. Zároveň jsem jednotlivce upozorňoval na možnost nezodpovězení některé z otázek, jestliže by byla příliš osobní a necítili se schopni ji zvládnout.⁷⁹

Zajistit stejné podmínky při vedení rozhovorů jsem se snažil tím, že jsem volbu místa a času nechal na respondentovi. Vycházel jsem z přesvědčení, že jednotliví respondenti si zvolí místo, na kterém se budou cítit dobře, v bezpečí a komfortně, tedy budou v rozhoru více otevření. V otázce času jsem jednal shodně ze stejných důvodů. Rozhovory byly tedy vedeny na místech jako jsou kavárny, pracoviště jednotlivých respondentů, v domácnostech respondentů a jedinkrát i na sportovišti.

6.6. Vyhodnocování sesbíraných dat

Při realizaci dotazníkového šetření jsem narazil na několik obtíží, nejzásadnější komplikací byla nižší otevřenost respondentů při odpovědích. Avšak jedním dechem dodávám, že ani jeden z respondentů nevyužil možnosti neodpovědět na žádnou z otázek. Tuto komplikaci jsem řešil doptáváním se, kdy jsem se snažil respondenta podnítit k rozvedení jeho prvotní výpovědi.

6.6.1. Vyhodnocení první části dotazníku

V první části jsem se věnoval osobní anamnéze jednotlivých respondentů. Zjišťoval jsem současný věk respondentů také v jakém věku utrpěli úraz, který je upoutal na vozík. Nadále jsem se zaměřil za jakých okolností utrpěli úraz. A v poslední otázce této části jsem se zaměřil na to, aby jednotliví respondenti popsali, co se vlivem úrazu v jejich životě změnilo.

Jak jsem již výše uváděl celkový počet osob, se kterými jsem ve výzkumu spolupracoval čítal 10 členů, ti se pohybovali ve věkovém rozmezí 22-45 let, průměrný věk respondentů činil 32,2 let. Věk, ve kterém utrpěli úraz, jež je upoutal na vozík, osciloval mezi

⁷⁹ Celé šetření jsem realizoval v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. S osobními a citlivými údaji jsem nakládal opětovně dle tohoto zákona.

0-26 lety. V době vzniku postižení dosahovali osoby průměrného věku 20,2 let. Pro úplnost je třeba doplnit, že celkový průměr zkresluje údaj u respondenta č. 2, ten utrpěl úraz již během porodu. Nejčastější příčinou vzniku postižení byla označena autonehoda, ve které jednotliví respondenti sehráli různé role – řidič, spolujezdec, oběť. Dalšími kategoriemi byli pracovní úrazy (pád ze střechy) a dále úrazy při sportování nebo pohybových aktivitách (skok do neznámé vody aj.). Všechny sesbírané informace jsou shrnuty v tabulce č. 1:

Tab. č. 1:

| Číslo respondenta | Současný věk respondenta | Věk v době úrazu | Okolnosti úrazu / bližší popsání úrazu |
|-------------------|--------------------------|------------------|---|
| 1. | 22 | 20 | Skok do vody |
| 2. | 31 | 0 | Při porodu, porodní komplikace |
| 3. | 40 | 26 | Autonehoda – jako oběť |
| 4. | 42 | 20 | Autonehoda – vliv mikrosnánku |
| 5. | 26 | 22 | * |
| 6. | 33 | 25 | Autonehoda – role spolujezdec - alkohol |
| 7. | 31 | 18 | * |
| 8. | 45 | 31 | Pád ze střechy |
| 9. | 28 | 24 | * |
| 10. | 24 | 16 | Autonehoda – v roli spolujezdce |

* Okolnosti nezjištěny

6.6.2. Vyhodnocení druhé části dotazníku

Ve druhé části dotazníku jsem se zaměřil na dostupnost sportovišť na území metropole, vzhledem k tématu bakalářské práce šlo o stěžejní část dotazníku. Nejprve jsem zjišťoval, zda-li se věnují respondenti nějakému sportu v Praze, při kladné odpovědi jsem se dotazoval kterému konkrétně, některé z nich se současně objevily i v teoretické části práce. Nejzásadnější byla otázka č. 7: *Co je pro Vás největší překážkou při sportovním vyžití?* V otázce jsem vytvořil možnosti pro respondentovu odpověď a zároveň nechal prostor pro jejich vlastní odpověď a umožnil doplnění bližších informací.

Některým z níže uvedených bariér jsem se věnoval i v teoretické části, kdy jsem shrnul jednotlivé okruhy těchto bariér, které jsem s využitím vyhlášky č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb, dále okomentoval a doplnil vybranými komentáři respondentů z tohoto šetření.

Respondenti nejčastěji shodně označovali jako nejpalčivější bariéry tohoto charakteru:

- Přílišná vzdálenost od místa bydliště ve spojení s problematickým využitím MHD

Tuto možnost odpovědi využilo celkem 70% respondentů, tedy celkem 7 respondentů. Pro dokreslení představuji několik vybraných výpovědí, které lze označit za nejvíce vyhraněné a specifické. Nejvíce vyhraněnou výpovědí byla výpověď respondenta č. 2, ten dokonce označil bezbariérovou dopravu za problém, řekl toto: „(...)je problém zajistit bezbariérovou dopravu, ačkoliv dneska už také existují společnosti jako SOCIETA. Ale není tomu dlouho, co existuje. A kdybychom dříve neměli napojení na JÚ [Jedličkův ústav], který má větší transportní možnosti, tak by to bylo opravdu problematické(...)“

Oproti této výpovědi lze uvést odpověď respondentky č. 4, ta byla v hodnocení bezbariérové dopravy mírnější, kdy poukazovala na časovou náročnost přepravy v prostředcích pražské MHD, vypověděla: „Jelikož si nemyslím, že MHD slouží zcela bez problémů. Ačkoliv je tu dostupnost využít tuto možnost přepravy, ovšem je velice časově náročná(...)“

Ve všech výpovědích se ještě vyjímala ta, ve které respondentka č. 9 tvrdila: „(...) protože když je člověk na vozíku je všechno složitější, je 100% závislý na autě(...)“ Dále také k tomuto tématu uvedla: „(...)dojíždění po Praze se pohybuje často i kolem 20 km, já jsem jezdila z Černého mostu do Řep, kde jsem hrála stolní tenis.“

- Bariérovost vstupů na sportoviště

Tuto alternativu označilo celkem 5 respondentům, tedy 50% respondentů. Nejvíce měla k tomuto tématu, co říci respondentka č. 6. Sama totiž realizovala diplomovou práci o dostupnosti bazénů v metropoli, ve výpovědích tedy čerpala právě odtud, řekla: „Vzhledem k diplomce, co jsem psala o přístupnost bazénů, tak Praha není ideální. A z toho co jsem mapovala, jsem objevila 2 z asi 15 bazénů v Praze, které by odpovídaly požadavkům, konkrétně jsou to Holešovice a Letňany.“ Dále upozorňovala na další nedostatek: „V ostatních bazénech většinou chybí zvedáky, které by usnadnily přístup do samotného bazénu.“ Právě

tato výpověď poukazuje na komplexnost, kterou je třeba neustále zohledňovat při tvorbě bezbariérového prostředí sportovišť.

Další výpověď lze označit jako zcela ojedinělou ve skupině všech odpovědí, respondentka č.7 nejprve uvedla: „(...)když někde takový sport vzniká, tak se vždycky shání tělocvična nebo sportoviště, kam se ty osoby vždycky dostanou. Protože je hloupost, aby někdo organizoval stolní tenis do bariérové tělocvičny kde jsou schody(...)“ Jedním dechem však dodala: „(...)paradoxně tam kam chodíme na potápění (plavecký stadion Slavie), tak je to v bazénu, kde jsou schody(...)“ V zápětí ještě doplnila, proč chodí právě tam: „My do toho bazénu chodíme z toho důvodu, že nám služby poskytuje Orca diving, což je vlastně naše potápěčská základna. V případě že bychom měli svou základnu jinde, přizpůsobili bychom se. V suchdolském bazénu by podmínky dostupnosti byly snazší, ale na druhou stranu je to daleko pro všechny naše „body“ [zdraví lidé – doprovod] a pro lidi na vozíku. A pokud s námi chodí plavat a potápět se naše „body“, tak nám odnáší výstroj a odnesou i nás.“

- Bariérovost sociálního zázemí

K problematice bariérovosti sociálního zázemí se velice často vyjadřovali respondenti společně s hodnocením vstupů na sportoviště a staveb určených pro sport. Bylo tedy nutné jejich odpovědi oddělit a posléze analyzovat jednotlivě. Zkušenost s bariérami v oblasti sociálního zázemí přiznalo celkem 8 osob z šetření.

Mezi výpověďmi můžeme rozlišit opět ty, které hodnotí stávající stav velmi negativně až po ty, které jsou mírné a přiznávají zlepšení v této oblasti. Respondenta č. 6 těžila při své odpovědi opět ze své diplomové práce, vypověděla: „Sociální zázemí už odpovídá potřebám, jak jsem to zmapovala. Když si vyberete bazén podle ní, tak už to mají ošetřený a odpovídá to stavebnímu zákonu. Ale nejsem si jistá spíše čistotou vody.“

- Nízká nabídka sportovních aktivit

V otázce nízké nabídky sportovních aktivit v metropoli jsem se setkal spíše s pozitivním ohlasem a odpověďmi, mezi nejvíce pozitivní patřily, výpovědi respondentů č. 4 a č. 2. Respondentka č. 4 vypověděla: „(...)nabídka je tady (v Praze) maximální. A myslím si, že člověk si vybírá podle toho kde najde naplnění zázemí, partu dobrých lidí, víceméně kamarády. Jako třeba na potápění to není vyloženě o tom, že jsou to naše „body“. Když budeš chtít můžeš si zaplatit za ponor, zaplatit si svého „bodyho“. Ale tady je to o tom, že jsou to

kamarádi, se kterými chodíme na koncert nebo popít někam, nebo se baví i jinak. Ty naše vztahy jsou oboustranné. Ty lidi [body] to naplňuje a vzájemně se obohacujeme.“

V souladu s první výpovědí je i výpověď respondentů č. 2, ten je s nabídkou relativně spokojený. Ve své výpovědi porovnává současnou situaci s dřívějším, sám ve svém sportovním vyžití žádná omezení v nízké nabídce nepocítuje, říká: *„V minulosti, jsem se intenzivněji věnoval ping pongu, ovšem to byly ty možnosti velice omezené, dnes jsou mnohem lepší. Je tu posun, vznikají sportovní kluby a občanská sdružení, která se věnují lidem s postižením a nabízejí lidem na vozíku různé možnosti vyžití. Takže kdybych to měl porovnat s minulostí je to lepší, ale obecně se může situace zlepšovat pořád.“*

Jedním z negativních hodnocení pak bylo hodnocení respondentky č. 3, ta narážela především na neucelenost nabídky sportovních aktivit, kdy vypověděla: *„Ucelená nabídka v Praze ani moc není, snad jedině když se podíváš na stránky centra Paraple, tak jsou jedinými, kdo to dělá.“* V hodnocení pokračovala dále, kdy řekla: *„Postrádám tady zkrátka něco uceleného nebo zastřešeného, respektive sama o tom nevím.“*

A další výpovědí, kterou lze označit jako neutrální, je komentář respondentů č. 8, který vyřkl toto: *„To je těžká otázka, protože já v podstatě tomu čemu se věnovat chci, se věnuji. A protože jsem jinak docela časově vytížený v práci, tak nehledám moc jiných dalších aktivit a tak ani netuším, jestli ta nabídka, která je – je dostačující.“* V této odpovědi je ne zcela patrný další z problému v otázce nabídky sportovních aktivit. A sice nízká a nedostatečná informovanost některých osob na vozíku.

- Jiné

Možnosti zvolit kategorii *Jiné* využilo celkem 6 osob ze šetření. Do této kategorie spadají odpovědi, které nelze zařadit do jiných nabízených možností v otázce č. 7 z konstrukce k rozhovoru. Nejčastěji uváděnou jinou bariérou byla otázka financí, ke které se vyjadřovali celkem 2 osoby. Respondent č. 2 k tématu financí řekl: *„(...)jako další problém cítím otázku financování, protože když se někam jede, tak lidi s postižením potřebují doprovod, nemohou jet nejbližším a nejlevnějším spojem, jelikož není bezbariérový. Takže věci finanční a technické jsou nejproblematictější.“* Tento respondent se zároveň dotkl tématu financí i při odpovědi k otázce motivace „návratu do života“, vyřkl toto: *„Zkrátka mě baví dělat věci, co mě zajímají a jelikož mě také musí něco žít, takže se nechci spokojit s tím,*

abych žil ze sociálních dávek. Moje představy o tom, co chci dosáhnout, nelze dosáhnout sezením a pobíráním sociálních dávek. Takže nebudu zastírat i to je motivace k mé aktivitě, abych si tím získal prostředky pro možnosti, které se s penězi rozšiřují(...)“ Na problematiku financí narážela i respondentka č. 4, která popisovala otázku financí v širší perspektivě: „*Jsou to lidé, kteří bydlí sami. Jestliže bydlí s partnerem či rodiči, tak je to jiné, jelikož se o náklady podělí. A dotyčný to nemusí táhnout zcela sám ze svého důchodu či mzdy.*“

Pro vyhodnocení výsledků této části šetření jsem opětovně vytvořil tabulku (tab.č.2), která shrnuje jednotlivé výpovědi respondentů v otázce č. 7, která se týkala největších překážek ve sportovním vyžití. Zároveň lze na základě výsledků vyhodnotit, že nejčastěji narážejí sportovci na vozíku na bariéru v oblasti sociálního zázemí sportovních areálů a budov určených pro sport (celkem tuto možnost označilo 8 respondentů).

Tab. č. 2:

| Číslo respondenta | Bariérovost přístupu do sport. areálů a budov | Bariérovost sociálního zázemí sportovních areálů a budov | Nízká nabídka sportovních aktivit pro osoby na vozíku | Přílišná vzdálenost sportovišť od místa bydliště | S žádnou překážkou jsem se nesetkal/a | Jiné |
|-------------------|---|--|---|--|---------------------------------------|------|
| 1. | Ano | Ano | - | Ano | - | - |
| 2. | - | Ano | - | Ano | - | Ano |
| 3. | - | - | Ano | - | - | - |
| 4. | - | Ano | Ano | Ano | - | Ano |
| 5. | - | Ano | - | Ano | - | - |
| 6. | Ano | - | - | Ano | - | Ano |
| 7. | Ano | Ano | - | - | - | - |
| 8. | Ano | Ano | - | - | - | - |
| 9. | - | Ano | Ano | Ano | - | - |
| 10. | Ano | Ano | - | Ano | - | - |

6.6.3. Vyhodnocení třetí části dotazníku

Ve třetí části dotazníkového šetření jsem se věnoval možným přínosům sportovní a pohybové činnosti. Jednotlivých respondentů jsem se dotazoval na dosažené úspěchy, a také zda-li jim pomohly dovednosti nebo vlastnosti získané a tříbené sportovní činností. Většina respondentů shodně uváděla úspěchy z oblastí sportu, povolání a také vzdělání. Oblast sportu jsem nerozlišoval dle úrovně, tedy neodděloval jsem rekreačně-rehabilitační úroveň sportování od profesionální. Vycházel jsem z přesvědčení, že úroveň výkonnosti nehraje roli v pozitivním působení sportu. A v poslední otázce šetření jsem se dotazoval na hlavní motivy pro návrat do života po utrpení úrazu a následného upoutání na vozík. Z uvedených odpovědí na tyto otázky bych rád vyvodil odpověď, která by potvrdila či vyvrátila tezi č. 1: *Osoby na vozíku nachází ve sportovních a dobrodružných aktivitách nový impuls k životu.*

Poslední část formy k vedení rozhovoru, obsahovala tyto otázky;

- 1) **Můžete vyjmenovat některé Vaše osobní úspěchy?**
- 2) **Pomohly Vám vlastnosti či dovednosti získané sportem?**
- 3) **Co nebo kdo pro Vás byl motivem k „návratu do života“?**

K otázce první se vyjadřovali jednotliví respondenti následujícím způsobem; Někteří jmenovali sportovní výkony, ti byli zastoupeni nejvíce. Ovšem někteří v hodnocení úspěchů vyjmenovávali i jiné oblasti než-li pouze sportovní výsledky a výkony, jmenovali například dosažené vzdělání, úspěchy na poli pracovním a nebo také rodinný stav a osobní vztahy.

1) **Můžete vyjmenovat některé Vaše osobní úspěchy?**

- Sportovní úspěchy

V otázce sportovních úspěchů zaznívaly výpovědi, které se týkaly nejen sportu na profesionální úrovni, ale i stupně rekreačního. Například respondent č. 2 uváděl jako jeden ze svých největších sportovních úspěchů účast na mezinárodním turnaji curlingu a dosažené výsledky na něm, vypověděl: „(...)na prvním mezinárodním turnaji přišla obrovská vzpruha, kdy jsme se konfrontovali s curlingovou elitou. Prohráli jsme se všemi, ale nebyly to neuvěřitelné debakly. My jsme čekali, že prohrájeme se všemi 12:0 nebo 13:0, ale nakonec jsme prohráli jen 9:6 nebo 9:4. A to našimi soupeři byli pravidelní účastníci MS, tak jsme si říkali, že to není vůbec špatné.“

Naproti tomu jedna z respondentek č. 3, jež se věnuje sportu na rekreační úrovni vypovídala o tom, že se ke sportu propracovala skrze své postižení: *„Já se tedy věnuji sportu rekreačně a paradoxně díky handicapu se u mě projeví „geny sportu“ po mých rodičích, kteří byli aktivními sportovci. Naprosto mě nadchl jachting, ale vzhledem k naší špatné středozevní poloze se mu věnuji sporadicky, ale snažíme se každým rokem jezdit k moři. A trimaran na tom je člověk vlastně samostatný.“* V této výpovědi se tedy stvrzuje i další z tezí mé praktické části, a sice teze č. 2: Osoby na vozíku se stávají prostřednictvím sportování soběstačnějšími.

- Vzdělání

Respondentka č. 4 označila dosažené vzdělání jako svůj nejvýraznější úspěch: *„Já jsem teď (v létě) dostudovala, to byl takový můj největší úspěch(...).“* Ostatní respondenti obvykle také vzdělání zmiňovali a uvědomovali si jeho hodnotu, avšak tak silně již nevystupovalo.

Respondent č. 8, uvedl: *„Vystudoval jsem pedagogickou fakultu, takže jsem magistr učitel pro SŠ a 2.stupeň ZŠ, vyučuji předměty dějepis a společenské vědy.“* Respondentka č. 7 popsala podrobně celý průběh svých studií, kdy po utrpení úrazu se přestěhovala do metropole a začala se vzdělávat: *„Potom v Praze jsem si dodělala rekvalifikaci na obchodní akademii, abych měla větší pracovní možnosti.“* *Potom jsem začala Fakultu tělesné výchovy a sportu (dále FTVS). A když jsem pak na FTVS dokončovala bakalářské studium, tak jsem začala studovat i Metropolitní Univerzitu Praha. A nyní jsem tam navázala na magisterském studiu a na FTVS si právě v těchto dnech dodělávám rigorózní řízení.“*

- Pracovní úspěchy

Dalšími z úspěchů, které byly uváděny nejčastěji jsou úspěchy v pracovní sféře. Například respondenta č. 4 hovořila o osobních úspěších nejvíce v souvislosti s prací, postupně vyjmenovala několik organizací, ve kterých působila, byly to tyto: Pražská organizace vozíčkářů, UNICEF, dále také divadlo v Celetné a nebo Česká televize. Například k zaměstnání v POV uvedla: *„Zde jsem měla pocit, že dělám něco, co lidem pomáhá. Když mi někdo zavolal a já mu mohla pomoci, nebo předat svoje zkušenosti dál i vzhledem ke svému handicapu.“*

Respondent č. 8 uvedl: *„Pracuji v Jedličkově ústavu a školách jako učitel, zároveň dělám externího redaktora v českém rozhlasu Radiožurnál a píše do novin Můžeš, které vydává sdružení přátel konta Bariéry. Sedím tedy na několika židlích zároveň a rozhodně se*

nenudím, což mě těší. Dělán, co mě baví, živí mě to a zároveň potkám spoustu zajímavých lidí.“ Tento člověk tedy vnímal svou práci nejen jako zdroj obživy, ale zároveň ji vnímal jako prostředek pro rozšíření svých možností.

- Rodina/partnerské vztahy

Respondent č. 8, jako jediný z účastníků šetření, uváděl jako úspěch také rodinnou konstelaci, a sice vypověděl: *„(...)kdybych to měl vzít do té nejosobnější stránky, tak jsem se nedávno oženil a doufám, že se brzy rozrosteme o dalšího člena(...).“*

2) Pomohly Vám vlastnosti či dovednosti získané sportem?

Na tuto otázku jsem dostával často jen nepřímé odpovědi, opakovaně jsem tedy musel vycházet z jednotlivých výpovědí respondentů, ve kterých jsem se snažil najít i sebemenší náznak vlivu sportu na jejich osobnost. Avšak je nutno podotknout, že několik respondentů odpovědělo takovým způsobem, že kultivace jejich osobnosti a vliv sportu byl jistě patrný. Mezi takové respondenty patřil i respondent č. 5, ten řekl doslova: *„Až na tom vozíku se u mě probudily ty vlastnosti jako vytrvalost, houževnatost a výdrž.“* Jednou z dalších explicitně vyjádřených výpovědí byla výpověď respondentky č. 3, ta nejprve velmi rázně přisvědčila stručnou odpovědí: *„Rozhodně!“* Tu následně ještě rozvedla o další, kdy doplnila: *„Prostě jsem chtěla být co nejdříve maximálně samostatná – tak jako před tím. Abych mohla chodit do práce, najít si nějaký sport a nebýt závislá na ničem. Ten sport mi pomohl v tom, že jsem získala kondici(...).“* Na vytříbení vůle narážel ve své odpovědi i respondent č. 10, jenž vypověděl: *„A pak je to samozřejmě i o vlastní vůli. To souvisí trochu s tím, o čemž jsme již mluvili, že jste jako více vidět. Já se snažím vždycky to, co dělám, dělat dobře. Už jen z toho důvodu, aby mě někdo nemohl nařknout z toho, že si to ulehčuji a že očekávám, že mi to projde, jelikož jsem na vozíku. Zkrátka aby o mě někdo nemohl říct, to je ten neschopný vozíčkář.“* Ačkoliv touto otázkou odpovídal na otázku osobních motivů pro návrat do života, je zní patrné, že volní vlastnosti jsou zde zakoušeny a rozvíjeny. Odpovědi tohoto druhu však tvořily menší podíl z celého součtu výpovědí, ostatní byly nejasné a těžko využitelné. Avšak je třeba zmínit, že z uvedených odpovědí lze vyvodit to, že sport byl jedním z prostředků, který podpořil jejich osobnostní růst a přispěl k jejich zvýšení samostatnosti, především kladl nároky na růst volních vlastností – houževnatosti a vytrvalosti.

3) Co nebo kdo pro Vás byl motivem k „návratu do života“?

Tato otázka se snažila zjistit, zda-li byla sportovní aktivita považována (pro některou z osob šetření) za jedinečný motiv pro „návrat do života“. Popřípadě zda-li byla označena jako jeden z důležitých motivů.

Nejčastěji zmiňovanými motivy pro „návrat do života“ byly rodina a nejbližší přátelé. Například respondentka č. 3 uváděla svého tehdejšího přítele, který jí byl oporou a zároveň motivem, řekla: *„Měla jsem přítele, který mi pomohl úplně nejvíce a motivoval mě, ačkoliv dnes už ten vztah není. Ale ten člověk byl pro mě velice důležitý. Ten vztah mi asi dával motivaci a perspektivu, že máš pro koho a pro co(...).“* Nejvíce však byla označována rodina, která měla nezastupitelnou roli v procesu návratu. Zároveň je možno z výpovědí jednotlivých účastníků vysledovat, že čím vyšší byl jejich věk v době úrazu, tím byla původní rodina označována slaběji jako hlavní motiv. Vše se projevuje při srovnání již zmíněné respondentky č. 3 a respondenta č. 1, v době úrazu bylo ženě 26 let naproti tomu muži 20 let. A zatímco ona uvedla jako nejsilnější motiv přítele, se kterým tehdy žila, tak on jmenoval rodinu, konkrétně řekl: *„Samozřejmě mě motivovala rodina, které za to musím velice poděkovat(...).“*

Ze všech odpovědí se však nejvíce vyjímal ta, ve které respondent č. 2 mluvil o tom, že ho motivuje ocenění a uznání druhých lidí: *„Je to také otázka prestiže, není mi vůbec nepříjemné poslouchat od lidí, že je super co jsem dokázal. Na druhou stranu si plně uvědomuji, že to trošku přehánějí, ale i taková uznání člověku nejsou nepříjemná.“* V podobném duchu také odpovídala respondentka č. 4, kterou motivovalo to, aby byla soběstačná, konkrétně uvedla: *„Nejvíce asi rodina a také abych co nejdříve byla samostatná a nezávislá prostě schopná nebýt ta chudinka o kterou se musí celá rodina starat a kdy všichni musí přizpůsobit celý chod - práci, časem, abychom se o ní postarali(...).“* Mezi odpověďmi se také objevila škola, když respondentka č. 3 také uvedla: *„Mě se to fakt jako zbořilo (život), velkou motivací pro mě byla také škola.“*

6.6.4. Diskuse k výsledkům praktické části

V úvodu šetření jsem si na základě studia dostupných pramenů stanovil 4 hypotézy, které bych nyní rád porovnal se sesbíranými daty. Rád bych upozornil na jistá omezení, která vyplývají již z kritérií. Šetření bylo realizováno za účasti 10 osob, tyto osoby měly sníženou schopnost pohybu vlivem postižení na úrovni paraplegie a kvadruplegie. Jednalo se výlučně o osoby v Praze žijící a sportující, výsledky šetření tedy nelze využít a vztahovat i na jiná města. Jednotlivé výstupy z šetření by zároveň neměly být zevšeobecňovány a neměly by být považovány za nevyvratitelná fakta.

1. Osoby na vozíku nachází ve sportovních a dobrodružných aktivitách nový impuls k životu.

Na základě jednotlivých výpovědí nelze říci, že by sport v životě lidí po úraze nebyl důležitý, ale je třeba doplnit, že pohybové aktivity nemají nezastupitelnou roli. Z některých výpovědí vyplývá, že sportovní aktivity jsou pevnou součástí jejich životů a lze je označit za jeden z důležitých zájmů těchto osob. Ovšem tvrzení, že osoby po úrazu páteře v nich nacházejí nový impuls k životu, se zdá být příliš silné. Lepší formulací by mohlo být, že osoby na vozíku nacházejí ve sportování impulsy a podněty k životu, tyto impulsy však spíše jen doplňují impulsy a motivy z jiných oblastí, jakými jsou rodina, přátelé, zaměstnání, vzdělání aj.

2. Osoby na vozíku se stávají prostřednictvím sportování soběstačnějšími.

Tuto hypotézu potvrdila tvrzení některých účastníků šetření. Ačkoliv by bylo příhodnější hypotézu přeformulovat, jelikož osoby s pohybovým postižením se stávají vlivem sportu nejen soběstačnějšími, ale zároveň také svobodnějšími. Například respondent č. 5 přisvědčil, že po úrazu páteře a usednutí na vozík, se u něj prohloubily vlastnosti jako: *vytrvalost, houževnatost a výdrž*. Zároveň se projevil další z faktů, a sice že některé osoby pociťovaly během sportu pocit naprosté svobody, respektive cítili se zcela neomezeni. Tomuto stavu odpovídá například i výpověď respondentky č. 3., ta vyprávěla o svém zážitku s prvním ponorem: *„Když jsem se poprvé zanořila v moři – měla jsem svůj první ponor, bylo to úžasné. Jsi 16 m pod vodou, jsou tam tráva, skály, rostliny, ryby a spousta jiných živočichů – to byl tak silný zážitek, najednou jsem cítila pocit naprosté svobody(…)“* Dále také doplnila:

„Jsi jako ve vesmíru kosmonaut, nepotřebuješ vozík, a je to taková svoboda, že ti vůbec nevadí že nemůžeš chodit(...)“ Další z respondentů zmínil, že i výběr sportu souvisí s tím, je-li nucen při něm užívat vozíku. Z tohoto důvodu tedy spíše preferoval sporty, které mu umožňovaly participovat bez něj, řekl: *„Na potápění, plavání a paraglidingu mě baví, že při něm nepotřebuji vozík. Jelikož na ostatní sporty potřebuji vždycky vozík – a já jsem pořád na tom vozíku(...)“*

3. Při sportovních a dobrodružných aktivitách dochází k nárůstu volných vlastností participantů.

Pro vyhodnocení této hypotézy jsem musel vycházet z jednotlivých odpovědí respondentů, kdy jsem se snažil objevit některé (i nepřímé) prvky, které by nasvědčovaly její platnosti. Mezi těmito nepřímými indiciemi zcela zřetelně vystupovala výpověď respondenta č. 5, který uvedl: *„Až na tom vozíku se u mě probudily vlastnosti jako vytrvalost, houževnatost a výdrž.“* Další respondent č. 10 zmiňoval v souvislosti s otázkou motivů vůli a její potřebnost, kdy řekl: *„A pak je to samozřejmě i o vlastní vůli. To souvisí trochu s tím, o čemž jsme již mluvili, že jste jako více vidět. Já se snažím vždycky to, co dělám, dělat dobře(...)“* Opět tedy nelze nevyvratitelně tvrdit, že skrze sportovní aktivity dochází k nárůstu volných vlastností, ale vzhledem k výpovědím (některých respondentů) lze potvrdit, že jsou během sportu využívány a kultivovány.

4. Procesy probíhající během sportovní činnosti pomáhají osobám na vozíku v reintegraci do společnosti.

Pro vyhodnocení této hypotézy jsem musel využít i takové výpovědi, které se nevztahovaly přímo k tomuto tématu. Vše bylo zapříčiněno tím, že žádná z otázek v šetření nebyla explicitně zaměřena na reintegraci. Jako otázku, která se nejvíce vztahuje k hypotéze, lze označit tuto: 8. *Účastnil jste se nějaké hromadné sportovní akce pro osoby na vozíku?* Navzdory tomu že přímá otázka chyběla, bylo z rozhovorů zřejmé, že procesy resocializace a reintegrace byly při aktivitách přítomné a sportování obohacovaly. Respondentka č. 4 na otázku, uvedla: *„Byl to zájezd do Jeseníku, dále také kurz od katedry sportu v přírodě (na FTVS). Musím říct, že to byl asi nejlepší týden za těch 14 let na vozíku. To bylo velice nabitě a my jsme pořád něco dělali. A já jsem tam byla jediná, kdo byl na vozíku, takže jsem byla naprosto integrovaná a oni ten vozík vůbec neřešili(...)“* Mezi další výpovědi týkající se

tématu lze zahrnout i ty, ve kterých jednotliví účastníci jmenovali některá pozitiva těchto hromadných setkání. Například respondent č. 2 řekl: „*Okolo curlingu jsme velká parta a když někdo něco potřebuje, poradíme si.*“ Další relevantní výpověď je od respondentky č.3: „*Pozitivní v tom, že se tam potkáme s podobnými problémy. A přesně - buď Tě to nakopne, že je na tom někdo hůř a nebo začneš fňukat, že je na tom někdo lépe. Ale také si předáme zkušenosti co, kde, kdy, kdo a včetně sportů, kde byl a jaké to tam bylo.*“ V souvislosti s výpověďmi výše lze konstatovat, že pro osoby s postižením nabízí sportovní hromadné akce příležitost pro setkání s ostatními osobami, které se nacházejí v podobných situacích. Dále jsou taková setkání vnímána jako vítaný prostředek zisku informací, kdy probíhá výměna zkušeností a zážitků nejen z oblasti sportu. I přestože se žádná z otázek v šetření nedotazovala přímo na integraci nebo socializaci po úrazu páteře, z šetření vyplívá, že tyto procesy jsou nedílnou součástí sportování.

7. Závěr

V úvodní kapitole (2.*Handicap*) jsem se snažil popsat vznik pojmu a následně nabídnout několik možných alternativ vzniku tohoto pojmu. Ovšem nejdůležitější součástí tohoto bloku, který se věnuje handicapu je podkapitola 2.2. *Postižení vs. handicap*, která je důležitým východiskem pro zbytek celé práce. Při realizaci této části jsem se snažil vycházet z nejaktuálnějších literárních zdrojů, které nejlépe vystihují současné trendy v přístupu k osobám se zdravotním postižením. Konkrétně jsem čerpal z publikací M. Vágnerové a nebo L. Novosada. Následně jsem se pokusil o definování handicapu v perspektivě vybraných modelů, k tomu jsem využil akademickou stať L. Krhutové, která představila několik perspektiv. Pro účel své práce jsem zvolil dvě nejvhodnější – v kapitolách 2.3.1. *Disabilita jako sociální a kulturní konstrukce* a 2.3.2. *Sociální model disability* tedy představuji dva modely, jež se nejvíce prolínají s otázkami možností sportování osob s pohybovým postižením. Již v těchto kapitolách se dotýkám tématu bariér. Ačkoliv je nutno doplnit, že více těm vnitřním bariérám v oblastech postojů společnosti, částečně ovšem zmiňuji i bariéry technického rázu. V těchto kapitolách jsem si kladl za cíl představit postavení a jednotlivé přístupy k osobám s pohybovým postižením, chtěl jsem poukázat na zásadní skutečnost, a sice že na osoby s postižením je často nahlíženo jako na osoby postižené.

Vzhledem k tématu práce jsem zařadil i část věnující se bezbariérovosti sportovišť. V této části práce jsem vycházel především z publikací I. Šestákové a R. Zdařilové, které se danému tématu věnují nejvíce. Zároveň jsem využil i nejaktuálnější vyhlášku č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb. V průběhu celé kapitoly se věnuji vybraným okruhům bariér, které jsou nedílnou součástí staveb určených pro sport. Zároveň jsem reagoval na průběžná zjištění z praktické části a zahrnul kapitoly věnující se městské hromadné dopravě v Praze (3.1.3. *Přílišná vzdálenost sportovišť od místa bydliště*). Tuto kapitolu jsem zařadil jako součást práce, jelikož chci vyzdvihnout nutnost mezioborového přístupu, kdy by se měli na tvorbě bezbariérového prostředí spolupodílet odborníci z řad architektů a stavebních inženýrů spolu se speciálními pedagogy, sociálními pracovníky aj. Jen při prolnutí těchto dvou nesourodých oblastí může nově vznikat prostředí, které poskytne ideální možnosti pro prožití plnohodnotného života všem osobám bez rozdílů.

Ve čtvrté kapitole, ve které jsem se zaměřil na sport v obecnější rovině, chtěl jsem vydvihnout několik vybraných pozitivních aspektů sportování. Tato pozitiva jsou všeobecně platná, tedy působí napříč celou společností, avšak v perspektivě minority pražských vozíčkářů nabývají na vyšší důležitosti v procesech resocializace a reintegrace. V těchto kapitolách jsem využíval publikací věnujících se sportu ve všeobecné rovině (P. Slepíčka a kol.). Společně s tím jsem však čerpal i ze specializovaných periodik, která se velice úzce věnovala specializovaným tématům z oblasti sportu (L. Flemr a Z. Vajlent, O. Špaček). V poslední podkapitole 4.4. *Pozitiva sportovní činnosti* jsem vyjmenoval konkrétní pozitiva ze sportování vyplývající, při realizaci této kapitoly jsem vycházel z publikací věnujících se jednotlivým sportům z následující kapitol 5.1.-5.4.. Tímto jsem chtěl zvýraznit pozitiva čtyř konkrétních sportů, jimž jsem se v práci věnoval.

V kapitole páté, která tvoří největší podíl, jsem chtěl nejprve uvést čtenáře do problematiky sportu osob upoutaných na vozíku a posléze představit některé z těchto sportů. Jednotlivé sportovní aktivity jsem vybíral na základě osobních zkušeností účastníků šetření, současně s využitím Cailloisovy teorie o prožitcích při sportu. V kapitolách 5.1.–5.4. jsem uváděl vybrané sporty osob se zdravotním postižením. V těchto kapitolách jsem nejdříve seznámil čtenáře se zevrubnou historií každého z vybraných sportů. Výjimku v tomto směru tvoří kanoistika (pro osoby se zdravotním postižením), která dosud nemá vlastní organizační strukturu a nepořádá akce výlučně pro tyto osoby. Mezi další části patří kapitoly věnující se eliminaci rizik ze sportovní činnosti vyplývající, k těmto krokům využívají jednotlivé sporty odlišné prostředky. Například v rugby (*více v 5.4.2. Základy pravidel vozíčkářského rugby*) dbají na přísné dodržování několika pravidel, které si kladou za cíl minimalizovat možnosti zranění hráčů. Naproti tomu v kanoistice se klade důraz na dokonalé zvládnutí techniky jednotlivce a znalosti v prevenci rizik. Součástí těchto kapitol je i představení speciální výzbroje a výstroje, které slouží při aktivitách samotných. Tyto kapitoly představují jednotlivé možnosti a způsoby kompenzace a adaptace sportovců. Při psaní jednotlivých kapitol jsem vycházel především z publikací, které byly úzce zaměřeny na danou oblast, především publikací vydanými pod záštitou UK nakladatelstvím Karolinum (R. Čichoň, T. Doležal, T. Gnad aj.). Při popisování současných stavů a situací ve vybraných sportech jsem nemohl využívat literárních zdrojů. Z těchto důvodů jsem se zaměřil na internetové zdroje, kdy jsem se skrze oficiální stránky jednotlivých svazů, propracovával k více specifickým. Některé z kapitol (především 5.4. *Rugby osob s postižením* a 5.5. *Curling vozíčkářů*) jsem vytvářel

s přispěním výlučně internetových zdrojů, jelikož v ČR doposud nejsou uvedeny žádné literární publikace, které by o těchto sportech pojednávaly.

V praktické části jsem kladl za cíl potvrdit nebo vyvrátit tvrzení, že osobám s postižením mohou pomoci sportovní a dobrodružné aktivity nalézt jeden z impulsů k životu po úraze, druhým cílem bylo zjistit a označit, jakou z bariér pociťují osoby na vozíku jako nejpalčivější a nejakutnější ve své sportovní činnosti. V praktické části jsem se inspiroval metodou „polo-strukturovaného rozhovoru“ (v *orig.*: *semi-structured interview*), který využili ve svém výzkumu J. L. Ruddell a K. J. Shinew. Ze závěrečného srovnávání, lze konstatovat, že došlo k vysoké míře korelace mezi stanovenými hypotézami a zjištěnými skutečnostmi.

Celou prací by měla prostupovat myšlenka, že sportovní aktivita může přinášet mnoho pozitivního pro člověka s pohybovým postižením, konkrétněji v oblastech: získání jednoho z impulsů k životu, stát se soběstačnějším, nebo obecněji v procesech resocializace a reintegrace. Tyto prvky byly u několika účastníků objeveny a potvrzeny. A navzdory veškerým omezením, která průzkum skýtal, je třeba jim naslouchat a přihlédnout k nim. V souladu se zásadami individuálního přístupu zpřístupňovat možnosti sportování byť jen ojedinělým potřebám těchto zájemců. Je nutné si uvědomit, že existuje vysoký podíl osob s pohybovým postižením, kteří nevědí o možnostech sportovního vyžití. A v případech kdy o příležitostech vědí, narážejí často na vnitřní bariéry ve společnosti a nebo posléze překážky technického charakteru. Jednotliví respondenti významnost sportu ve svých životech nezpochybňují, ale naopak sportovní aktivita jim napomáhá nejen v oblastech rekondičních a rehabilitačních, ale i v psycho-sociální dimenzi.

Použitá Literatura

- Baštecká Bohumila a kol.: *Terénní krizová práce, Psychosociální intervenční týmy*, Grada publishing, Praha 2005, 1.vydání, ISBN 80-247-0708-X.
- Caillois, Roger: *Hry a lidé*, Nakladatelství Stadia Ypsilon, 1998. ISBN 80-902482-2-5.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *O štěstí a smyslu života*, Praha, Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-139-5.
- Čichoň Rostislav, Doležal Tomáš: *Kanoistika zdravotně postižených*, Karolinum, Praha 2006, ISBN 80-246-0996-7.
- Drábek Tomáš, Slováčková L.: *Mezinárodní pravidla vozíčkářského rugby, připravené a publikované IWWF*, překlad: Drábek T.a Slováčková L., říjen 2010.
- Durozoi Gérard, Roussel André: *Filozofický slovník*, EWA edition, Praha 1994, ISBN 80-85764-07-5.
- Frey Petr a kol.: *Člověk a handicap*, Federace zdravotně postižených v ČSFR, Praha 1991.
- Gnad Tomáš a kol.: *Základy lyžování a snowboardingu*, Karolinum, Praha 2008, 1.vydání, ISBN 978-80-246-1587-5.
- Gnad Tomáš a kol.: *Kapitoly z lyžování*, Karolinum, Praha 2006, 1.vydání. ISBN 80-246-0241-5.
- Gnad Tomáš, Psotová Dana: *Běh na lyžích*, Karolinum, Praha 2005, 1.vydání, ISBN 80-246-0995-9.
- Kábele Josef: *Sport vozíčkářů*, Olympia, Praha 1992, ISBN 80-7033-233-6.
- Kirchner Jiří: *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*, Computer press, Brno 2009, ISBN 978-80-251-2562-5.
- Krhutová Lenka: *Teorie a metody zdravotního postižení*, in Sociální práce/Sociálna práca 4/2010, str. 49-59, Asociace vzdělavatelů v sociální práci.
- Matoušek Oldřich: *Slovník sociální práce*, Portál, 2. přepracované vydání, Praha 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.
- Libor Novosad: *Poradenství pro osoby se zdravotním a sociálním znevýhodněním*, Portál 2009, ISBN 978-80-7367-509-7.
- Potměšil Jaroslav: *12-12 na lyžích za zdravím, dobrou kondicí a radostí*, Český ústřední výbor ČSTV a Česká státní pojišťovna, Praha 1986, 2.vydání.
- Potměšil Jaroslav: *Rizikový faktor – přemíra nebo nedostatek pohybu*, in: Problematika pohybových aktivit seniorů a zdravotně postižených, Praha 1998.

Slepička Pavel a kol.: *Psychologie sportu*, Karolinum, Praha 2006.

Snítíl Jiří: TRÉNINKOVÝ PROCES V CURLINGU, SROVNÁNÍ ODLIŠNÝCH PŘÍSTUPŮ VEDENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY, diplomová práce, PRAHA, BŘEZEN 2002.

Soumar Libor, Bolek Emil: *Běh na lyžích*, Grada publishing, Praha 2001, 1. vydání, ISBN 80-247-0015-8.

Špaček Ondřej: *Sport pro všechny? Sociální nerovnosti a sportovní aktivity*, in Sociální studia 1/2011, str. 53-78, Katedra sociologie Fakulty sociálních studií MU.

Vágnerová Marie, Hadj-Mousová Zuzana, Štěch Stanislav: *Psychologie handicapu*, Karolinum, Praha 2000.

Zdařilová Renata: *Bezbariérové užívání staveb*, Informační centrum ČKAIT, Praha 2011, ISBN 978-80-87438-17-6.

Elektronické zdroje

Drábek Tomáš, Slováčková L.: *Mezinárodní pravidla vozíčkářského rugby, připravené a publikované IWRWF*, [on-line], překlad: Drábek T.a Slováčková L., říjen 2010. [cit. 5.11.2011]. Dostupné z: <http://files.ref.webnode.cz/200000272-c0bb4c1b57/Mezinárodní%20pravidla%20vozíčkářského%20rugby%202010.pdf>

Flemr Libor, Vajlent Zdeněk: Socializace sportem. In Studia Sportiva 2010/4, [on-line], str. 75-91, FTVS. [cit.10.2. 2010]. Dostupné z:http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_socializace_sportem.pdf

Pořad Klíč, Centrum publicistiky, dokumentaristiky a vzdělávání 2007, [on-line], [cit. 18.10.2011]. Dostupné z: http://www.youtube.com/watch?v=CGbY9YH69mQ&feature=player_embedded

PRAGUE NEEDS A REVOLUTION Asistence o.s. a Tomáš Škrdlant, [on-line], 1.9. 2010, Tomáš Škrdlant [režie], Erik Čípera [foto], THE TAP TAP [hudba], [cit. 10.11. 2010]. Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=J1w-VR8a0ME>

Ruddell, J.L. a Shinew, K.J., The Socialization Process for Women with Physical Disabilities: The Impact of Agents and Agencies in the Introduction to an Elite Sport. In:Journal of Leisure Research, 38(3), str. 421-444. [cit. 12.11.2010], Dostupné z: <http://search.proquest.com/docview/201123600/13378B431086CE3E039/1?accountid=79889>

Prague Robots, Historie, [on-line], 2009, [cit. 18.10. 2011]. Dostupné z: <http://www.praguerobots.cz/historie.php>

The Fédération Internationale de Volleyball (FIVB), Structure, [on-line], 2011, [cit. 22.10. 2011]. Dostupné z: http://www.fivb.org/EN/FIVB/FIVB_Structure.asp

International Rugby Wheelchair Federation (IWRF), About the sport, History of wheelchair rugby, [on-line], 2011, [cit. 22.10. 2011]

Dostupné z: <http://www.iwrf.com/history.htm>

Český ragbyový svaz vozíčkářů, O sportu, [on-line], 2004-2011, [cit. 22.10. 2011].

Dostupné z: <http://www.crsv.cz/>

Curlingpromo, Aréna Roztyly, [on-line], 2010, [cit. 27.10.2011].

Dostupné z: <http://www.curlingpromo.cz/curlingova-hala-praha-roztyly.php>

Oficiální stránky Českého paralympijského výboru, Novinky, Praha je připravena hostit sedmé mistrovství světa v curlingu handicapovaných, [on-line], 18.2. 2011, [cit. 27.10.2011].

Dostupné z: http://www.paralympic.cz/cs/novinky/PO_Novinky/full/praha-je-pripravena-hostit-sedme-mistrovstvi-sveta-v-curlingu-handicapovanych-2011-02-18t00-00-00/Default.aspx

Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců, Archiv zpráv – Culing, Mistrovství světa v curlingu začíná dnes v Praze, [on-line], 21.2. 2011, [cit. 27.10.2011].

Dostupné z: <http://www.caths.cz/index.php?page=clanek&id=1512>

Český svaz curlingu, Pravidla – Curling vozíčkářů, [on-line], 2010, [cit. 27.10. 2011].

Dostupné z: http://www.curling.cz/p_voz.php

Dopravní podnik hlavního města Prahy, Pražská doprava, Bezbariérové cestování, [on-line], 2011, [cit. 8.11.2011].

Dostupné z: <http://www.dpp.cz/bezbarierove-cestovani/metro/>

Příloha

A) vyhláška č. 398/2009 sb.

(ke kapitole 3.1.)

Vyhlášku č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb, shrnuje a uvádí její stručný přehled R. Zdařilová;

Paragrafové znění stanovuje vlastní rozsah bezbariérového užívání zpravidla procentuálním podílem či prostorovým vymezením a věnuje se následujícím bodům:

- Úvodní ustanovení (§ 1-3)
- Požadavky na stavby pozemních komunikací a veřejného prostranství (§ 4-5)
- Požadavky na stavby občanského vybavení (§ 6-9)
- Požadavky na společné prostory a domovní vybavení bytového domu, na upravitelný byt a byt zvláštního určení (§ 10-11)
- Požadavky na stavby pro výkon práce (§ 12-13)
- Společná, závěrečná a zrušovací ustanovení (§ 14-18)

Přílohová část je složena ze čtyř příloh, které obsahují konkrétní technické požadavky zabezpečující bezbariérové užívání staveb:

Příloha č. 1 *Obecné technické požadavky zabezpečující bezbariérové užívání staveb*

1. Základní prvky bezbariérového užívání staveb
2. Schodiště a vyrovnávací stupně
3. Výtahy, zdvihací plošiny, pohyblivé schody a pohyblivé chodníky

Příloha č. 2 *Technické požadavky zabezpečující bezbariérové užívání pozemních komunikací a veřejného prostranství*

1. Komunikace pro chodce a vyhrazená stání
2. Přečhody pro chodce, místa pro přecházení a koridory pro přecházení tramvajového pásu
3. nástupiště veřejné dopravy a zpevněné plochy na železnici
4. Výkopy a staveniště

Příloha č. 3 *Technické požadavky zabezpečující bezbariérové užívání staveb občanského vybavení v částech určených pro užívání veřejnosti, společných prostor a domovního vybavení bytových domů, upravitelného bytu nebo bytu zvláštního určení a staveb pro výkon práce*

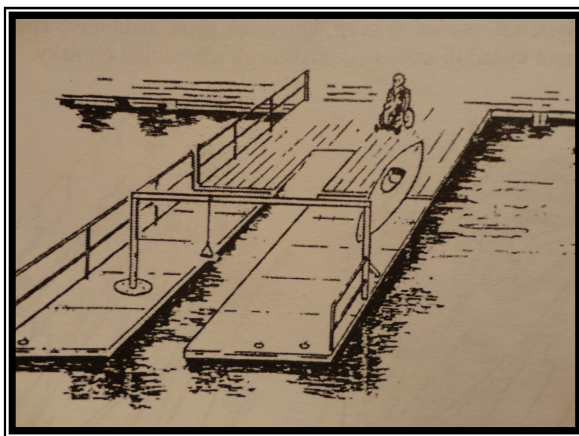
1. Vstupy do budov
2. Bezbariérové rampy
3. Dveře
4. Okna
5. Hygienické zařízení a šatny
6. Prostory a zařízení a šatny
7. Bytový dům, obsahující byt zvláštního určení
8. Upravitelný byt, byt zvláštního určení a obytné části staveb.

Příloha č. 4 *Symboly*

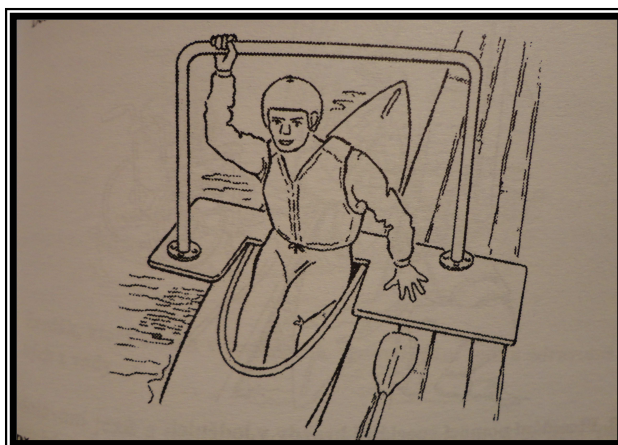
(čerpáno z publikace Renaty Zdařilové, Bezbariérové užívání staveb, str. 14-15)

B) Bariérovost přístupu do sportovních areálů a budov

(ke kapitole 3.1.1.)



Řešení horizontálního pohybu osoby s pohybovým postižením v loděnici.



Přesouvací deska se zabudovanou hrazdou

C) Přílišná vzdálenost sportovišť od místa bydliště

(ke kapitole 3.1.3.)



Jedna z možných variant snížení vzdálenosti mezi vozy metra a nástupišti, zkušební instalace v Depu Hostivař, snímek ze dne 21.září 2011.

D) Emoce ve sportu

(ke kapitole 4.2.1.)

Výpověď Kamily (respondentka č. 4)

Před úrazem, jenž utrpěla ve svých 20 letech při autonehodě, žila poklidný život. Vystudovala SŠ zdravotnickou a chtěla se věnovat práci zdravotní sestry. Po úraze však její život nabral na intenzitě, rekvalifikovala se a posléze začala studovat 2 VŠ paralelně. A i svůj volný čas tráví aktivněji, než-li dříve věnuje se jachtingu, jízdě na handbiku a nebo potápění, s nímž souvisí její výpověď k tématu emocí a radosti ve sportu. Vypověděla: *„Když jsem se poprvé zanořila v moři – měla jsem svůj první ponor, bylo to úžasné. Jsi 16 m pod vodou, jsou tam tráva, skály, rostliny, ryby a spousta jiných živočichů – to byl tak silný zážitek, že najednou jsem cítila pocit naprosté svobody. A lezení po skalách, jen se odstrčíš od té skály. Jsi jako ve vesmíru kosmonaut, nepotřebuješ vozík, a je to taková svoboda, že ti vůbec nevadí že nemůžeš chodit, sice nemáš ploutve na nohou.“*

E) Flow a radost ve sportu

(ke kapitole 4.2.1.)

Příběh první: Lucio

„Luciovi, jednomu z členů této skupiny, bylo dvacet a žil si bezstarostně jako pomocník u benzinové stanice, když v důsledku havárie na motocyklu ochrnul od pasu dolů. Předtím rád hrál rugby a poslouchal hudbu, ale v zásadě dnes považuje svůj tehdejší život za bezcílný a nezajímavý. Po nehodě se rozšířilo spektrum jeho zážitků, které mu přinášely radost, co do počtu i bohatství a ucelenosti. Když se po tragické události zotavil, přihlásil se na vysokou školu a, vystudoval jazyky a teď pracuje jako daňový poradce na volné noze. Jak studium, tak práce jsou pro něho intenzivním zdrojem zážitků plynutí., a právě tak rybaření a lukostřelba. V současnosti je šampionem v lukostřelbě – soutěží účastníků na vozíku.“

Některé z Luciových výroků během rozhovoru s psychologem;

„Když jsem se stal paraplegikem, bylo to, jako bych se znova narodil. Musel jsem se naučit od základu znova všechno, co jsem předtím uměl, ale musel jsem to dělat jinak. Učil jsem se oblékat, používat líp svojí hlavu. Musel jsem se stát částí prostředí a využívat ho, aniž bych se pokoušel získat nad ním navrch...vyžadovalo to rozhodnost, silnou vůli a trpělivost. Co se týče budoucnosti, doufám, že se budu pořád zdokonalovat, že budu překonávat různá omezení daná mým postižením... Každý člověk potřebuje nějaký cíl. Potom, co jsem se stal paraplegikem, se mým životním cílem staly tyhle postupné pokroky v životě.“

(Csikszentmihalyi, O štěstí a smyslu života, str. 288)

Příběh druhý: Franco

„Franco je jiný člen téže skupiny. Před pěti lety ztratil schopnost pohybovat nohama a také se u něho vyvinuly vážné urologické problémy, které si vyžádaly několik operací. Před nehodou byl elektrikářem a měl ze své práce často radost. Ale jeho nejintenzivnější zážitky plynutí pramenily z akrobatického tance, kterému se věnoval po sobotách večer, a proto pro něho ochrnutí znamenalo zvlášť krutou ránu. Franco dnes pracuje jako poradce jiných paraplegiků. I v tomto případě vedla nehoda, která ho vrhla v životě o tak nepředstavitelný kus nazpátek, spíš k obohacení než ke zmenšení hloubky a bohatství jeho prožitků. Franco dnes vidí svůj hlavní úkol v tom, že pomáhá jiným obětem ochrnutí překonat pocity beznaděje a provádí s nimi tělesnou rehabilitaci. Franco je zasnouben s paraplegičkou po své nehodě

rezignovala a žila úplně pasivně. Na první schůzce s ní řídil auto (adaptované pro lidi s postižením), kterým se vydali na výlet do blízkých kopců.“

Jeden z Francových výroků;

Franco říká, že nejdůležitějším cílem jeho života „*mít pocit, že jsem jiným lidem užitečný, pomáhat nově postiženým přijmout jejich situaci.*“

(Csikszentmihalyi, O štěstí a smyslu života, str. 289)

F) Speciálně upravené vybavení k lyžování

(ke kapitole 5.2.2.)



monoski



Stabilizátory



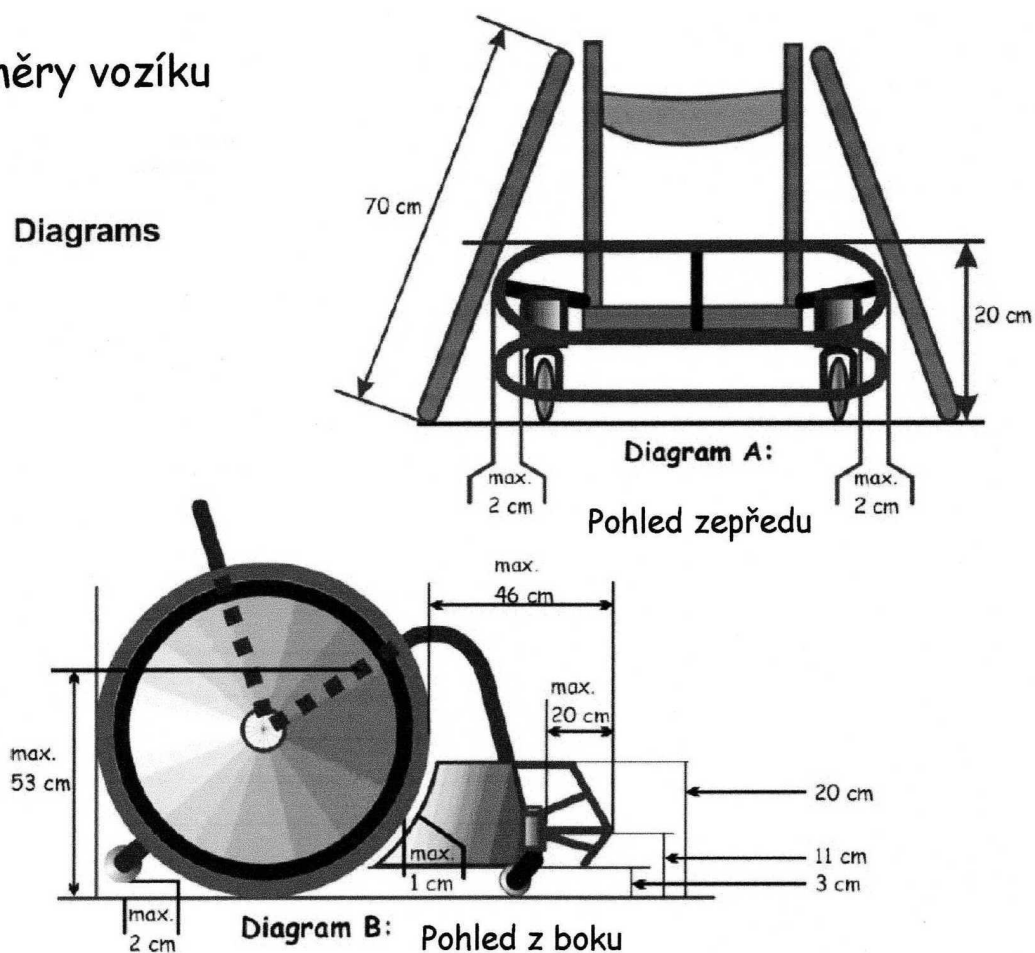
Bi-Ski

G) Speciálně upravené vybavení pro vozíčkářské rugby

(ke kapitole 5.3.3.)

Rozměry vozíku

Diagrams



In Mezinárodní pravidla vozíčkářského rugby, říjen 2010, str. 15.



Kryty velkých kol ragbyového vozíku, vpředu mohutný nárazník.

H) Pravidla CURLINGU VOZÍČKÁŘŮ

(ke kapitole 5.4.2.)

a) Kameny jsou odhazovány ze stojícího kolečkového křesla, které je umístěno tak, aby kámen byl odhazován z centre line.

b) Pokud je odhoz kamene prováděn mezi hackem a vnější hranou cílových kruhů na odhodové straně, musí být kolečkové křeslo umístěno tak, aby kámen před odhozem byl na centre line. Pokud je odhoz kamene prováděn mezi vnější hranou cílových kruhů a hog line na odhodové straně, musí být kolečkové křeslo umístěno tak, aby byl kámen na začátku odhozu celou svou šířkou mezi čarami pro vozíčkáře.

c) Během odhozu musí kolečka křesla být v přímém kontaktu s ledem. Nohy odhazujícího se během odhozu nesmí dotknout ledu.

d) Odhoz je prováděn obvyklým vypuštěním z ruky nebo pomocí schváleného extenderu. Kámen musí být z ruky nebo extenderu vypuštěn viditelně před dosáhnutím hog line na odhodové straně.

e) Kámen je ve hře, pokud se dotkne hog line na odhodové straně. Pokud se kámen nedotkl hog line blíže odhazujícímu, může být odehrán znovu.

f) Metení není dovoleno.

g) Během všech soutěží pořádaných WCF se každý hrající tým musí skládat z hráčů obou pohlaví pro všechna utkání. Každý tým na těchto soutěžích musí čítat čtyři hráče odhazující kameny.

h) Všechna utkání se hrají na 8 endů.

i) Každý tým má k dispozici 68 minut hracího času. Pokud se tým zpozdí, čas určen ke hře se zkracuje o 8 minut za každý end, který je považován za odehraný.

j) Pokud je potřeba extra end, časomíra je vynulována a každý tým má k dispozici 10 minut hracího času na každý extra end.

Čerpáno z; http://www.curling.cz/p_voz.php

I) Speciální vybavení pro curling

(ke kapitole 5.4.2.)



Reprezentační výběr ČR pro Mistrovství světa curlingu vozíčkářů 2011, hráč uprostřed používá k ochraně dolních končetin „fusak“.

J) Forma k vedení rozhovoru

(ke kapitole 6.3.)

A) Kasuistická část

1) **Jméno** (pouze křestní a počáteční písmeno příjmení):

.....

2) **Věk:**

.....

3) **V kolika letech jste utrpěl/a úraz, který Vás upoutal na vozík?**

.....

4) **Za jakých okolností?**(např.: autonehoda, úraz při sportu atp.)

.....

5) **Co se vlivem úrazu pro Vás změnilo?**

(např. v oblasti: vztahů s blízkými, zaměstnání, Vaší osobnosti – „pohled na svět“)?

B) Specializační část zaměřená na dostupnost sportovních aktivit

1) **Věnujete se v Praze sportu? Jakému konkrétně?**

.....

2) **Pokud se sportovním aktivitám nevěnujete, je to z důvodu;**

.....

3) **V případě odstranění problému, jež jste uvedl/a – sportoval/a byste posléze?**

.....

4) **Jak často se věnujete sportovním či dobrodružným aktivitám v Praze?**

méně než 5-krát do roka

každý měsíc alespoň jednou

každý týden alespoň jednou

každý den

5) **Která aktivita (sportovní nebo dobrodružná) by Vám v Praze vyhovovala?**

.....

6) **Jste spokojený/ spokojená s nabídkou sportovních či dobrodružných aktivit v metropoli pro osoby na vozíku?**

Ano, jsem velmi spokojený/spokojená

Jsem spíše spokojený/spokojená

Jsem spíše nespokojený/nespokojená

Nejsem vůbec spokojený/nespokojená

7) **Co je pro Vás největší překážkou při sportovním vyžití?**

Bariérovost přístupu do sport. areálů a budov

Bariérovost sociálního zázemí sport. areálů a budov

Malá nabídka sportovních služeb a aktivit pro lidi na vozíku

Přílišná vzdálenost sportovišť od místa bydliště

S žádnou překážkou jsem se nesešel/a

Jiné;.....

8) Účastnil jste se nějaké hromadné sportovní akce pro osoby na vozíku?

.....

9) Jaký druh akce to byl?

.....

C) Závěrečná část o přínosech sportu

Můžete vyjmenovat některé Vaše osobní úspěchy? (např.: povolání, dosažené vzdělání, sportovní výkony aj.)

.....

Pomohly Vám vlastnosti či dovednosti získané sportem v dosažení těchto úspěchů?

.....

Co nebo kdo pro Vás byl motivem k „návratu do života“?

(např.: nějaká osoba, činnost, cíl něčeho dosáhnout)

.....