

Význam sportu pro jedince se zrakovým postižením a jeho vliv na kvalitu života – šetření

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:	<i>Doc. PhDr. Lea Květoňová, PhD.</i>
Autorka diplomové práce:	<i>Kateřina Příhodová</i>
Bydliště:	<i>Kozmíkova 1101/4, Praha 10, 102 00</i>
Ročník:	<i>6.</i>
Obor:	<i>Speciální pedagogika – obor</i>
Typ studia:	<i>magisterské, prezenční</i>
Dokončení diplomové práce:	<i>duben 2007</i>

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů uvedených v seznamu literatury.

V Praze dne 13. 4. 2007

Podpis:

Chtěla bych poděkovat především Doc. Ph.Dr. Lee Květoňové, Ph.D. za její vedení, odbornou pomoc a cenné rady.

Mé díky patří rovněž všem zrakově postiženým a jejich příznivcům, kteří byli ochotni se se mnou podělit o své názory a zkušenosti.

Anotace

Tato práce pojednává o sportu lidí se zrakovým postižením a snaží se poukázat na význam sportu v jejich životě.

Teoretická část se zabývá vymezením pojmů *kvalita života, sport a zrakové postižení*. Zdůrazňuje pozitivní vliv sportu na kvalitu života těchto jedinců a seznamuje nás s jednotlivými sporty, které lidé se zrakovým handicapem mohou provozovat. Dále nastiňuje některé nesnadnosti a překážky, s nimiž se tyto jedinci musejí potýkat.

Praktická část si klade za cíl zmapovat současnou situaci v oblasti sportu mladých lidí se zrakovým postižením a prostřednictvím provedeného výzkumu nás informuje o míře zapojení těchto jedinců do různých pohybových aktivit.

Anotation

This diploma thesis deals with sport of people with visual impairment and tries to refer to significance of sport in their life.

Theoretical part is engaged in definition of concepts *quality of life, sport and visual impairment*. It emphasizes positive influence of sport on quality of life of these individuals and acquaints us with various sports which people with visual handicap can practise. Further it sketches some difficulties and obstacles which these people have to overcome.

The task of practical part is to show current situation in sphere of sport of young people with visual impairment and through the realised research informs us about the extent of participation of these persons in various sport activities.

Obsah

1 Kvalita života a sport.....	8
1.1 Kvalita života.....	8
1.2 Kvalita života osob s handicapem.....	9
1.3 Sport.....	10
1.4 Přínos sportu pro člověka.....	12
1.5 Faktory ovlivňující účast ve sportu.....	14
1.6 Vliv sportu na kvalitu života lidí se zdravotním postižením	15
2 Člověk se zrakovým postižením a sport.....	18
2.1 Zrakové postižení.....	18
2.2 Vliv zrakového postižení na pohyb a orientaci v prostoru.....	20
2.3 Sport osob se zrakovým postižením.....	22
2.4 Klasifikace sportovců se zrakovým postižením.....	22
2.5 Omezení a kontraindikace sportovců se zrakovým handicapem.....	23
3 Druhy sportů	25
3.1 Plavání.....	25
3.2 Tandemová cyklistika.....	29
3.3 Turistika.....	29
3.4 Lyžování.....	30
3.5 Horolezení.....	31
3.6 Kuželky.....	31
3.7 Showdown.....	31
3.8 Atletika.....	32
3.9 Windsurfing.....	34
3.10 Goalball.....	34

3.11 Lukostřelba.....	35
4 Význam sportu pro jedince se zrakovým postižením a jeho vliv na kvalitu života.....	36
4.1 Popis zkoumaného souboru a průběhu šetření.....	36
4.2 Konstrukce dotazníku.....	37
4.3 Vlastní šetření.....	43
4.4 Vyhodnocení.....	53
4.5 Případové studie.....	56
4.6 Helena.....	57
4.7 Lukáš.....	65
4.8 Zhodnocení případových studií.....	69
4.9 Doporučení pro speciálně pedagogickou teorii a praxi.....	71
Závěr.....	73
Použitá literatura:.....	75
Příloha.....	4

Úvod

Sport lidí se zrakovým postižením se pěstuje už několik desítek let, během nichž vznikla řada sportovních klubů a organizací věnujících se této oblasti. Povědomí intaktní populace o sportu osob se zrakovým handicapem je však doposud malé. Sdělovací prostředky se touto problematikou téměř vůbec nezabývají, propagace je víceméně nulová. Také množství odborných publikací věnujících se sportu zrakově postižených je zanedbatelné. Nejvíce informací o této problematice je dostupných prozatím na internetových stránkách jednotlivých sportovních klubů.

K volbě daného tématu mě vedla především vlastní zkušenost se zrakovým postižením a dlouholetá praxe v oblasti sportu lidí se zrakovým handicapem. Práce byla

zpracována na základě provedení kritické analýzy odborné literatury, dotazníkového šetření, rozhovorů a pozorování.

Cílem mé práce je vytvořit ucelený materiál, který se zabývá problematikou sportu osob se zrakovým postižením. Diplomová práce je rozdělena do čtyř kapitol, z nichž tři jsou teoretické a jedna je praktická. První tři kapitoly obsahují soubor doposud publikovaných poznatků o daném tématu z nejrůznějších zdrojů. Čtvrtá kapitola nás prostřednictvím dotazníkového šetření a případových studií zavádí do současného „světa sportu“ lidí se zrakovým handicapem.

V první kapitole se pojednává o kvalitě života a sportu. Tato kapitola se zabývá kvalitou života a sportem z obecného hlediska a z hlediska zdravotního postižení. Poukazuje na pozitivní vliv sportu na kvalitu života osob s handicapem.

Druhá kapitola se věnuje člověku se zrakovým postižením. Snaží se přiblížit, co je to zrakové postižení a jaký má tento handicap vliv na pohyb a prostorovou orientaci jedince. Dále nastiňuje význam sportu pro osoby se zrakovým postižením a jeho specifika.

Ve třetí kapitole jsou představeny druhy sportů, které lidé se zrakovým postižením provozují. Čtenář se může dozvědět, jaké sporty jsou mezi těmito jedinci nejvíce oblíbené nebo něčím výjimečné.

Poslední kapitola je věnována vlastnímu výzkumu v oblasti sportu těchto osob. Prostřednictvím dotazníkového šetření mapuje současnou situaci a nahlédnutím do dvou různých osudů lidí se zrakovým postižením se snaží přiblížit význam sportu pro ně samotné. Jejím cílem je především zjistit, jakým sportům se tyto lidé věnují nejvíce, kolik času pro to obětují, co jim sport přináší a proč je pro ně důležitý, kdo je ke sportu přivedl, co považují za největší překážky bránící zrakově postiženým sportovat a jak jsou spokojeni se současnou nabídkou sportovních aktivit. Jedním ze záměrů je také prověřit, zda se jedinci se zrakovým handicapem věnují ve svém volném čase sportovním aktivitám ve stejné míře jako intaktní populace. Vzhledem k jejich znevýhodnění a z něho vyplývajících ztížených podmínek k jakémukoli pohybu by se dalo očekávat, že účast zrakově postižených ve sportu bude o něco nižší.

1 Kvalita života a sport

Kvalita života (quality of life) je v dnešní době často zmiňovaný pojem. S hodnocením kvality života se setkáváme velmi často v souvislosti s narušeným zdravím. Prostřednictvím dotazníků kvality života se snažíme zjistit hlavní determinanty kvality života např. osob s Parkinsonovou chorobou, osob po poranění míchy nebo starých lidí, abychom ji mohli zlepšit. Mezi faktory, které ovlivňují vnímání kvality života jedince, patří mimo jiné i sport. Je obecně známo, že pravidelný pohyb přispívá ke zdraví a tím pádem i zvyšuje kvalitu našeho života.

1.1 Kvalita života

Kvalitou života se dnes zabývá řada disciplín jako je psychologie, filosofie, sociologie nebo medicína, přičemž každá pohlíží na věc z trochu jiného úhlu.

Přesný význam tohoto sousloví není jednoduché vystihnout, protože kritéria pro posouzení, co je kvalitní život, mohou být různá. Někdo může prožívat kvalitní život, když vlastní luxusní auto, jiný toho docílí například tím, že se ve svém volném čase věnuje sportu. Obecně platí, že „dobrý“ život je spojen s materiálním dostatkem a spokojeností a „špatný“ život s nemocí, válkou a jinými nepříjemnostmi. Vymezení kvality života není tak jednoznačné. Spokojeně se mohou cítit i ti lidé, kteří se přejídají, nadměrně konzumují alkohol, tráví většinu času u televize – žijí nezdravým způsobem života (Slepičková 2000).

Lze říci, že kvalita života souvisí s naplňováním lidských potřeb a přání jedince (Häyry 2000).

Vystihující je i Hoškovo (1999) tvrzení, který říká, že kvalita života závisí na hodnotové orientaci a chápání smyslu života každého člověka.

Podle WHO existují čtyři různé oblasti, které spoluurčují bez ohledu na věk, pohlaví, etnikum či postižení, do jaké míry je život jedince kvalitní. Jsou to:

- Fyzické zdraví a úroveň samostatnosti (energie a únava, bolest, odpočinek, mobilita, každodenní život, závislost na lékařské pomoci, schopnost pracovat atd.)

- Psychické zdraví a duchovní stránka (sebepojetí, negativní a pozitivní pocity, sebehodnocení, myšlení učení, paměť, koncentrace, víra, spiritualita, vyznání aj.)
- Sociální vztahy (osobní vztahy sociální podpora, sexuální aktivita atp.)
- Prostředí (finanční zdroje, svoboda, bezpečí, dostupnost zdravotnické a sociální péče, domácí prostředí, příležitost pro získávání nových vědomostí a dovedností, fyzikální prostředí) (www.who.int/evidence/assessment-instruments/qol/index.htm)

Z výše uvedeného vyplývá, že kvalita života může být nahlížena ze dvou hledisek, subjektivního a objektivního.

Subjektivní hledisko koresponduje s jedincovým vnímáním vlastního postavení ve společnosti v kontextu jeho kultury a žebříčku hodnot. Celková spokojenost se odvíjí od jeho osobních cílů, očekávání a zájmů.

Objektivní hledisko kvality života se týká materiálního zabezpečení, sociálních podmínek života, sociálního statusu a fyzického zdraví. Podle tohoto hlediska je kvalita života souhrnem ekonomických, sociálních, zdravotních a environmentálních podmínek, které ovlivňují život člověka (Vymétal 2006).

Jestliže pohlédneme na kvalitu života z hlediska obecného, má život každého člověka i přes veškeré jeho odlišnosti (úroveň vzdělání, sociální postavení, věk, aj.) stejnou hodnotu. V dnešní době, kdy jsou preferovány hlavně materiální hodnoty a individualismus, dochází k tomu, že je téměř vše hodnoceno z pohledu peněz.

1.2 Kvalita života osob s handicapem

Hodnocení kvality života lidí se zdravotním postižením je mnohem obtížnější než u intaktní populace. Kromě výše uvedených faktorů se na vnímání kvality života daného jedince podílí především jeho handicap. Jesenský (2000) uvádí dvě skupiny činitelů, které ovlivňují kvalitu života těchto osob.

Vnitřní činitele představují somatické a psychické vybavení ovlivněné handicapem. Patří sem všechny aspekty ovlivňující rozvoj a integritu osobnosti člověka se zdravotním postižením.

Mezi *vnější činitele* patří podmínky jejich existence. Jsou to faktory přírodně ekologické, společensko-kulturní, výchovně vzdělávací, pracovní a ekonomické, materiálně technické.

Jesenský (1995, s. 12) také uvádí, že zdravotní postižení „negativně ovlivňuje schopnost existovat a vyvíjet aktivity směrem k prostředí“. Důsledkem je neschopnost postiženého člověka zvládat nejrůznější životní úkoly. Handicap člověka znevýhodňuje v jeho postavení ve společnosti. Nejde jen o poruchu organismu, ale i o poruchy vztahů s prostředím. Dochází tak k narušení kvality života těchto osob.

Proto má posuzování kvality života jedinců se zdravotním postižením velký význam z mnoha důvodů. Jejím hodnocením můžeme zjistit celkový vliv postižení a jeho složek na život člověka s handicapem. Usnadní nám to vymezování cílů a úkolů zaměřených na pozitivní změny kvality života. Rovněž to přispěje k odhalování vlivu diagnostických, terapeutických, rehabilitačních, pedagogických, pracovních a sociálních intervencí na tyto jedince a umožní nám zhodnotit efektivitu jejich uplatnění. Přínosem bude i možnost přesnější formulace a vytváření těchto intervencí, které budou směřovat k optimalizaci podmínek kvality života osob s handicapem (Jesenský 2000)

1.3 Sport

Evropská charta sportu (1994):

„ Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

Vysvětlení pojmu „sport“ můžeme hledat v latinském „desportare“, které znamená rozptylovat se, bavit se.

K vymezení sportu se ve světě užívají dva různé přístupy. V pojetí severoamerickém je kromě hry kladen důraz především na výkon a soutěž. Stejně jako ve společnosti souvisí výkon ve sportu s prosperitou a ziskem. Nejvíce lze tento fenomén pozorovat v profesionálním sportu.

Druhé pojetí respektuje evropskou anglosaskou tradici novodobého sportu. Tento přístup považuje za základní znaky sportu zábavu, rekreaci a cvičení (Slepičková 2000).

Definice sportu obsažená v Evropské chartě sportu z roku 1992 přikládá stejný význam jak sportu výkonově orientovanému, tak nejrůznějším formám sportu provozovaným za účelem zdraví, rekreace nebo silných emocionálních prožitků.

Sport lze rozčlenit podle různých kritérií. Nejčastěji se používá dělení podle úrovně výkonnosti, kdy se rozlišuje sport *vrcholový*, *výkonnostní* a *rekreační*. Vrcholový a výkonnostní sport je charakteristický pravidelnou účastí v soutěžích a členstvím ve sportovních organizacích. Vrcholový sport je kromě toho velmi úzce spojen se sportem profesionálním, kdy je pro jedince hlavním prostředkem obživy a odehrává se mimo sféru volného času. Naproti tomu může být rekreační sport provozován individuálně bez vazby na organizaci, a to za účelem zrekreovat se. Toto pojetí však nevystihuje celkovou šíři a heterogenitu sportu. Mnohem lépe vysvětlují sport z tohoto hlediska následující dvě klasifikace.

První z nich rozděluje sport podle tří etap a zaměřuje se na vnější společenské impulsy jeho vývoje. V první etapě došlo k vytvoření mezinárodně platných pravidel, systému soutěží a vzniku sportovních organizací. Sport byl institucionalizován. Pro tuto etapu je typický tzv. *tradiční sport*. Snahou sportovců je dosažení co největšího výkonu. Tradiční sport má svou ustálenou terminologii a pravidla. Sportovci se sdružují v rámci různých sportovních klubů a organizací, o jejichž členství musejí obvykle usilovat. Musejí splňovat určitý stupeň požadované výkonnosti.

Druhá etapa se vyznačuje orientací sportu ke zdraví a zdatnosti široké veřejnosti. V tomto případě jde o *sport sociokulturně orientovaný*. Sport přináší svým účastníkům mimo jiné i možnost kontaktů s druhými lidmi, seberealizaci, překonávání sebe sama i přírody. Stává se nezbytnou součástí životního stylu člověka. Sociokulturně orientovaný sport je především náplní volného času, nemá tak striktní pravidla a terminologii jako sport tradiční.

Pro třetí etapu je příznačné hledání alternativ v dosavadním pohledu na svět a způsobu života i v oblasti sportu. Alternativně orientovaný sport se odklání od usilování o materiální statky a společenskou prestiž. Hlavní myšlenkou je kultivace člověka a humanizace společnosti. Typickým příkladem je rozšíření východoasijských bojových umění do Evropy. Tato umění nejsou založená jen na pohybových činnostech, ale představují také určitou životní filosofii (Slepičková 2000).

Druhá klasifikace člení sport podle motivace. Crum (2000) hovoří o tom, že sport je pro lidi prostředkem naplnění svých životních hodnot. Dělení sportů je následující:

1) Elitní sport

Elitní sport je sport vrcholový. Cílem je dosažení maximálního výkonu, sociálního postavení a peněz.

2) Soutěžní klubový sport

Zde může být motivací jak vzrušení ze soutěže a snaha po maximálním výkonu, tak potřeba relaxace a kontaktů s druhými lidmi. Účastníky spojuje členství ve sportovních klubech a organizacích.

3) Rekreační sport

Hlavními znaky rekreačního sportu jsou relaxace, zdraví a společenské kontakty.

4) Fitness sport

Ústředním motivem je snaha dosáhnout tělesné zdatnosti.

5) Rizikový a dobrodružný sport

Těmto sportům se lidé věnují za účelem prožitku dobrodružství a napětí. Jejich provozování je často poměrně dost finančně nákladné.

6) Požitkářský sport

Hlavním motivem je touha po výjimečném prožitku, zábavě a potěšení. Tento prožitek ještě znásobují: slunce (sun), moře (sea), písek (sand), sníh (snow), sex (sex), rychlost (speed) a uspokojení (satisfaction), proto se tento sport nazývá také S – sport.

7) Kosmetický sport

Cílem účastníků je dosáhnout dokonalého vzhledu, touha po dokonalé a vypracované postavě.

1.4 Přínos sportu pro člověka

Pozitivní vliv pohybových aktivit na člověka lze sledovat z mnoha úhlů. Z pohledu medicínského je zmiňován především faktor preventivní. Prostřednictvím pohybu lze předcházet vzniku řady civilizačních chorob a zdravotních problémů. Narůstající počet obézních lidí, vysoké procento úmrtnosti z důvodů nádorových onemocnění a vysokého krevního tlaku poukazuje na to, jak nedostatečný význam se pohybovým aktivitám stále přikládá. Hlavsa (1999) jmenuje řadu dalších vlivů tělesné aktivity, které kladně působí na utváření osobnosti člověka.

- ❑ *Heuristický význam* – tělesné aktivity stimulují poznávací funkce a mentální rozvoj
- ❑ *Socializační význam* – přirozené utváření lidských interakcí při hře
- ❑ *Emoční význam* – prožíváním různorodých pocitů při sportu se rozvíjí emoční inteligence
- ❑ *Kultivační význam* – potvrzení jednoty tělesného a duševního, vliv na sebekázeň člověka
- ❑ *Kreativizující význam* – odpoutání od rutiny, hledání nových způsobů a modalit v pohybových aktivitách
- ❑ *Integrační význam* – začleňování jedinců do různých sociálních skupin
- ❑ *Harmonizační význam* – vyladění duševní a tělesné stránky člověka
- ❑ *Koordinující význam* – regulace tělesných aktivit a psychohygienu
- ❑ *Adaptační význam* – vliv motorického učení
- ❑ *Korigující význam* – oprava chyb a upevnění zpětných vazeb, schopnost vyrovnávat se s neúspěchem a překonávat překážky
- ❑ *Vitalizující význam* – vliv na kondici, zdraví člověka a zpomalení procesu stárnutí
- ❑ *Kompenzační význam* – např. vyrovnávání sedavého způsobu života
- ❑ *Relaxační význam* – spojitost psychického napětí a svalové tenze
- ❑ *Regenerační význam* – nabírání nových sil aktivním odpočinkem
- ❑ *Euforizační význam* – při větší fyzické únavě vlivem endogenních opiátů
- ❑ *Estetizující význam* – prostřednictvím výrazových pohybových aktivit jako je například tanec

1.5 Faktory ovlivňující účast ve sportu

Těchto faktorů existuje celá řada. Roggers (Thomas 2000) je rozděluje na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní faktory řadí věk, pohlaví, rodinu, zájem, volný čas, finanční situaci a zdravotní stav. Jedná se o podmínky, které jsou společností těžko ovlivnitelné a vyplývají z individuality každého jedince.

Naproti tomu vnější faktory jsou podmíněny především systémem výchovy v rodině, ve škole, v dobrovolných sportovních sdruženích, péčí o sport na úrovni státu i privátní sféry (legislativa, financování, organizační zabezpečení), osvětovou a propagační činností. Tyto faktory může společnost do značné míry ovlivnit. Lze je rozdělit následovně:

a) Znalost sportu

Aby člověk začal nějaký sport provozovat, musí vědět, že něco takového existuje, a chápat podstatu a princip základních pravidel.

b) Postoj ke sportu

Pozitivní postoj ke sportu zaujímá většina lidí, avšak ne všichni se mu věnují aktivně. Těmto lidem je třeba předkládat sport jako hodnotu, již si společnost váží.

c) Motivace

Motivaci můžeme rozdělit opět na vnitřní a vnější. Vnitřní motivace vyplývá z lidských potřeb a mění se v průběhu života. Pro děti je typická potřeba pohybu a sociálního kontaktu, u dospělých se častým motivem stává výkon. Na vnější motivaci má vliv okolí jedince. U dětí je to především zájem rodičů o sport a jejich aktivní péče v tomto směru. Ve škole je motivujícím prvkem především učitel a hodnocení a klasifikace tělesné výchovy. U staršího školního věku a dospívajících mají značný vliv média.

d) Kontakt se sportem

Pro kontakt se sportem je důležité prostředí, ve kterém se sport provozuje, jeho organizace a odbornost. Činnost musí být pro účastníky zajímavá. Velkou roli zde hrají rovněž pedagogické schopnosti vedoucího, trenéra a blízké sociální prostředí.

e) Příležitost

Aby se jedinec mohl věnovat sportu, je důležité, aby existovala dostatečná nabídka pohybových aktivit. Kromě toho je také podstatné, zda mají lidé partnera

nebo skupinu přátel se stejným zájmem, se kterými by daný sport provozovali. Velký význam má v tomto směru i propagace a publicita.

f) Sociální image sportu

Tento faktor velmi výrazně ovlivňuje účast ve sportu. Zájem o určitý sport souvisí částečně i s jeho atraktivností a módností. Odvíjí se od úspěchu, slávy, vysokých finančních zisků osobností sportovního a kulturního života (např. hokej, fotbal a tenis). Tam, kde existuje dobrá podpora a propagace, kde je sport prezentován jako důležitá součást životního stylu, se prokazuje mnohem větší účast.

g) Přístup k zařízením

Důležitou podmínkou provozování sportu je existence a dostupnost sportovních zařízení a vhodných přírodních prostředí.

h) Náklady na sport

Jde především o vytvoření vhodných finančních a legislativních podmínek. Souvisí s tím i finanční dostupnost sportovního vybavení, financování provozu a údržby sportovních zařízení, možnost dopravy atd. Náklady na sport mají být takové, aby si ho mohlo „dovolit“ co nejvíce lidí.

1.6 Vliv sportu na kvalitu života lidí se zdravotním postižením

Faktem je, že sport a pohybové aktivity jsou nedílnou součástí života každého člověka a hrají v něm nezastupitelnou roli. Hošek (1999, s. 22) uvádí, že „tělesná aktivita je činitelem kvality života a jako taková by měla být záměrně používána jako podpůrný a ochranný prostředek zkvalitňující život.“ Pro využití pohybových aktivit v tomto smyslu se užívá termín kinezioprotekce.

Je zřejmé, že o to důležitější místo zaujímá sport v životě jedinců se zdravotním postižením. Význam sportu v životě těchto lidí je zdůrazňován v Evropské chartě sportu pro všechny. Uvádí se zde, že:

- „Každý jednotlivec má právo zúčastnit se sportu.“
- „Sport je nedílnou součástí zdravotní a sociální rehabilitace.“
- „Podpora a rozvoj sportu a pohybové rekreace osob se zdravotním postižením je důležitým prostředkem zlepšení kvality života a přispívá k rehabilitaci a integraci do společnosti.“

- „Sportovní činnosti by se pro tyto jedince měly zintenzivnit a jejich další rozvoj by měl být podporován přiměřenými metodami práce s veřejností, školením odborných pracovníků, plánováním sportovních center a podporou sportovních svazů zdravotně postižených.“ (Evropská charta sportu pro všechny: zdravotně postižené osoby 1996, Potměšil 2000).

Kromě výše zmiňované integrace a rehabilitace ovlivňují pohybové aktivity i další složky života lidí s handicapem. Působí kompenzačně ve smyslu „vyrovnávání nerovnováhy v organismu a jeho funkcí v důsledku vrozené či získané poruchy“ a mají rovněž edukační a reedukační význam „při nabývání nebo obnovování pohybových dovedností“ (Potměšil 2000, s.58). Přispívají k rozvoji tělesné zdatnosti, která je považována za „prostředek k získávání vyšších cílů jako je zdraví, pracovní schopnost a využívání volného času“. Při minimalizaci důsledků postižení pomáhají sportovní aktivity lidem s handicapem především zvýšit mobilitu, samostatnost a soběstačnost (Bunc 2000).

Zdravotní postižení s sebou kromě omezení v běžném životě přináší i častější změny nálad a stavy přecitlivělosti, které mohou vyústit až do negativního sebepojetí a pasivního přijímání svého osudu. V tomto směru je právě sport vhodným prostředkem pro lepší přijetí svého handicapu (Potměšil 1999).

Provozování sportu má rovněž pozitivní vliv na výskyt civilizačních chorob, redukci agresivity a násilí a na snižování stále rostoucích nákladů na zdravotní péči (Rokeach 2000).

Kromě celkového působení pohybu na lidský organismus a chování ve smyslu zlepšování tělesné kondice, psychického stavu a integrace do společnosti existují ještě specifické aspekty působení pro jednotlivé druhy postižení. „Například u jedinců s tělesným postižením, kteří jsou trvale upoutáni na vozíku jde především o zvýšení schopnosti lokomoce paží (což je energeticky a biomechanicky velmi nevýhodné) při pojezdech apod., ale např. při plavání jde o zvládnutí naprosto nové polohy těla ve vodě. U jedinců se zrakovým postižením (zvláště nevidomých) se jedná především o to, pomocí prováděných pohybových aktivit mobilizovat zbylé smysly tj. sluch a hmat rukou a nohou, dále pak prostorovou orientaci a sebeobsahu s cílem dosažení co největší samostatnosti a psychické stability“ (Potměšil 2000).

Obecně lze říci, že pohybové aktivity přispívají k vyrovnávání se s postižením a k socializaci jedince.

To, že se sportu lidí s handicapem začíná věnovat stále větší pozornost dokládají následující doporučení z národní konference Sport v České Republice na začátku nového tisíciletí z roku 2001. Hlavním cílem je:

- „zaměřit pozornost na získávání co možná největšího počtu handicapovaných pro provádění pohybových aktivit.“
- „zasadit se o to, aby terapie prostřednictvím pohybu (tzn. tělesné výchovy a sportu) byla akceptována jako forma rehabilitace a byla zařazena do bodového systému zdravotních pojišťoven.“
- „v souvislosti s novým samosprávním uspořádáním věnovat na regionálních i místních úrovních pozornost sportu bez bariér a to zásadně v komplexním pojetí, tj. legislativě, ekonomickému a materiálnímu zabezpečení i personálnímu zajištění a vždy pro všechny druhy zdravotních postižení.“
- „iniciovat v problematice sportu osob se zdravotním postižením systematickou spolupráci mezi Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstvem zdravotnictví a Ministerstvem práce a sociálních věcí.“
- „vzhledem k nedostatku odborníků v oblasti sportu lidí s handicapem dovytvořit systém vzdělávání tak, aby zahrnoval akademické stupně na všech typech škol, dále pak ve svazové sféře i v rámci občanských sdružení, a to jednak dle postižení a jednak dle sportovních odvětví.“
- „realizovat systematický a vzájemně koordinovaný výzkum v této oblasti se zaměřením na přínos účasti ve sportu.“ (<http://www.msmt.cz/sport/zavery-a-doporuceni-narodni-konference-2001>)

Také program MŠMT ČR z roku 2006, který nese název „Sport zdravotně postižených“, si klade za cíl „efektivně podpořit kvalitu života zdravotně postižených, tedy osob s trvalými následky a to v celé škále postižení v souladu s uspořádáním sportu zdravotně postižených (t.j. podle jednotlivých vad, nikoli podle sportů).“ (<http://www.msmt.cz/sport/zasady-programu-vii-sport-zdravotne-postizenych-2007>)

2 Člověk se zrakovým postižením a sport

Každý člověk, který přijde na svět, se seznamuje se svým okolím prostřednictvím sluchu, zraku, hmatu, čichu a chuti. Z těchto smyslů hraje právě zrak největší úlohu při vnímání dění kolem sebe. Jak uvádí Švecová (2003), zrak nám zprostředkovává 80 – 90 % veškerých informací o okolním světě. Důsledkem postižení zrakového analyzátoru dochází u jedince k narušení kognitivního vnímání, orientace v prostoru a samostatného pohybu. Zrakový handicap ovlivňuje celou osobnost jedince, jeho psychický i fyzický vývoj. Z nedostatku podnětů může dojít ke vzniku tzv. sensorické deprivace (Nováková 2006).

Díky těmto okolnostem se dá říci, že člověk se zrakovým postižením bude mít v životě menší příležitost věnovat se pohybovým aktivitám než člověk zdravý. Laická veřejnost se může domnívat, že nevidomý člověk by sportovat neměl, protože je to pro něho příliš nebezpečné. Řada lidí si dokonce sportování bez zrakové kontroly nedokáže ani představit. Proto jsem si dala za úkol v následujících kapitolách objasnit, že sport má v životě člověka se zrakovým handicapem své opodstatněné a nezastupitelné místo a že je zapotřebí tyto lidi ve sportování ze všech stran podporovat.

2.1 Zrakové postižení

Zrakové postižení je obecný termín, kterým se označují poruchy zrakové percepce různé etiologie a rozsahu. Podle doby vzniku rozdělujeme zrakové vady na *vrozené* a *získané*. Kromě tohoto hlediska můžeme zrakové vady rozdělit podle příčiny vzniku. Dělí se tak na vady *funkční*, které oslabují výkon zrakového analyzátoru, a na vady *organové*, kdy porucha zasahuje zrakový orgán jako celek nebo jen jeho určitou část. (Nováková 2004, 2006, Švecová 2000).

Zrakové vady lze rozlišit také podle typu, a to do následujících pěti skupin:

- ztráta zrakové ostrosti
- postižení šíře zorného pole
- okulomotorické problémy
- obtíže se zpracováním zrakových informací
- poruchy barvocitu

Ztráta zrakové ostrosti způsobí jedinci obtíže při rozlišování detailů. S rozpoznáváním velkých předmětů nemusí mít takový člověk problémy. Stupeň zrakového postižení se liší případ od případu, jen těžko se najdou dva jedinci se stejným zrakem. Zraková ostrost se měří nejčastěji Snellenovými optotypy.

Postižení šíře zorného pole způsobí jedinci omezení v prostorovém vidění. Současně se může, ale nemusí vyskytovat i porucha zrakové ostrosti. Zorné pole bývá narušeno buď v centrální nebo periferní části oka. Centrální výpadek zorného pole způsobuje člověku obtíže při pohledu přímo před sebe. Tento nedostatek kompenzuje pohledem stranou, kdy vidí zřetelněji. Takový jedinec má problémy především při čtení. Při výpadku periferního vidění, který se může objevit v horním, dolním nebo postranním kvadrantu, se dotyčný těžko orientuje v prostoru a naráží do předmětů, které jsou na straně jeho výpadku zorného pole. Mimo to má takový jedinec problémy při vidění za šera, hůře rozlišuje barvy a těžko se adaptuje na změnu světla (Švecová 2000). Rozsah zorného pole se měří pomocí perimetru a udává se ve stupních. Rozsah zorného pole zdravého oka je 50 – 60 ° k nosu, 90 ° ke spánku, 70 ° dolů a 50 ° nahoru (Madlener 1999).

K okulomotorickým poruchám dochází při vadné koordinaci očních pohybů. Objevují se potíže při používání obou očí, při sledování nebo prohlížení pohyblivého se předmětu, kdy jedinec střídavě používá pravé a levé oko. Při pohledu na blízký předmět se může jedno oko stáčet dovnitř a druhé zevně. Také se mohou stáčet asymetricky dovnitř obě oči. Problémy nastávají při uchopování předmětů a přesném zacílení pohybu. Někdy se může objevit i nystagmus – rytmické, trhavé mimovolní pohyby očí.

Obtíže se zpracováním zrakových informací se vyskytují u jedinců s poškozeným zrakovým centrem v kůře mozku. Tzv. korová slepota, jak se tato porucha označuje, způsobuje těmto lidem problém se zpracováním zrakových podnětů, i když sítnice i zrakový nerv jsou v pořádku. Tato zraková vada se projevuje obtížemi při interpretaci zrakové informace a jejího propojení s ostatními smyslovými vjemy při vytváření zrakového obrazu.

K poruchám barvocitu dochází častěji u mužů (8 %) než u žen (0,4 %). Barvoslepost může být buď částečná nebo úplná. Při monochromatismu má jedinec v čípcích pigment jen pro jednu základní barvu (červenou, zelenou nebo modrou) a v jejím odstínu vnímá celé své okolí. Totální barvoslepost se nazývá achromazie. Člověk s takovýmto postižením nemá žádné čípkové pigmenty a jeho vidění je v podstatě černobílé (Švecová 2000).

Dalším hlediskem, podle kterého můžeme poruchy zraku rozdělit, je stupeň zrakového postižení. Dotřelová (1997) člení osoby s tímto handicapem na slabozraké a nevidomé.

Slabozrakost charakterizuje jako stav, kdy dochází u jedince k ireverzibilnímu poklesu zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně. Obvykle se setkáváme s dělením slabozrakosti na lehkou, střední a těžkou. Nevidomost definuje jako ireverzibilní pokles zrakové ostrosti pod 3/60 – světlocit a rozlišuje nevidomost praktickou a úplnou. Praktická nevidomost nastává při poklesu vízu pod 3/60 do 1/60 včetně nebo při poškození zorného pole se zachovanou percepcí v intervalu 5 až 10 stupňů. Při totální slepotě se schopnost zrakového vnímání pohybuje v rozmezí zachovalého světlocitu s chybnou projekcí až po ztrátu světlocitu.

2.2 Vliv zrakového postižení na pohyb a orientaci v prostoru

Oko představuje orientační a koordinační orgán pro pohyb a má při něm vedoucí kontrolní úlohu. Informuje nás o vzdálenostech a rozměrech okolních předmětů, směru pohybu a vytváří pohybovou představu. Člověk se díky opticko-motorické koordinaci dokáže přizpůsobit změnám směru, rychlosti a síle pohybu a je schopen předvídat a reagovat na ně (Bartošková 1992, Slepíčka 2006).

Pokud tedy dojde k narušení zrakového vnímání, je schopnost pohybu velmi snížena. Úlohu zraku přebírají další smysly, ale jeho funkci nemohou zcela kompenzovat.

V první řadě je nutné předeslat, že na úroveň pohybových schopností a dovedností jedinců se zrakovým postižením má značný vliv doba vzniku a stupeň zrakové vady. U dětí nevidomých od narození může dojít ve srovnání s dětmi vidícími ke vzniku výrazných pohybových odchylek v základních pohybových vzorcích. V pozdějším věku se to může projevit například v oblasti pohybové koordinace a rovnovážných schopností. Odlišným způsobem dochází u těchto dětí i k formování představy o pohybu (Janečka 2005).

Narodí-li se dítě s těžkým zrakovým postižením, je velmi pravděpodobné, že bude opožděno v motorickém vývoji (Vágnerová 1995).

Příčinou je především absence zrakových podnětů, které jsou hlavním motivem k pohybu u zdravých dětí. Nováková (2004, s.90) uvádí, že „těžce zrakově postižené děti se zdravým centrálním nervovým systémem, jimž nebyly poskytovány adekvátní příležitosti k získávání motorických dovedností, jsou často opožděny v celkovém vývoji. Jsou často

hypotonické, se špatnou koordinací, chodí nejistě a jejich chodidla jsou extrémně rotována. Děti často nedrží hlavu vzpřímeně, protože k této poloze nejsou stimulovány zrakovými podněty. Dítě je při samostatném pohybu nuceno neustále kontrolovat nejbližší okolí, aby nenarazilo na nějakou překážku, a tak se často pohybovat bojí. Pro rozvoj sebevědomého a nezávislého pohybu je nutná včasná intervence již v raném věku mířená na podporu rozvoje hrubé motoriky, koordinovaných a účelných pohybů“.

Nedostatek pohybu negativně následně ovlivňuje správné držení těla. Většina lidí s vrozeným těžkým zrakovým postižením má kyfotický tvar páteře a často se u nich vyskytují svalové dysbalance především v oblasti krční páteře a pletence ramenního. U řady nevidomých lze pozorovat i charakteristické pohybové stereotypy jako např. rytmické kývavé a točivé pohyby, nezvyklé mimické projevy nebo tření očí (Bláha 2000).

Dalšími problémy v pohybové oblasti jedinců se zrakovým postižením jsou prostorová orientace a samostatný pohyb. Nevidomí lidé nejsou schopni přesně a diferencovaně vnímat prostor a jen v omezené míře mohou chápat prostor distančně. Zatímco zdravý člověk provádí řadu pohybů automaticky a bez přemýšlení, jedinec s těžkým zrakovým postižením vykonává tentýž pohyb za neustálé kontroly vědomí (Litvak 2004). Důležitou roli při orientaci a pohybu hraje druh a stupeň zrakové vady. Orientační a pohybové možnosti člověka nevidomého a slabozrakého, s refrakční vadou nebo poruchou zorného pole se mohou diametrálně lišit (Kábele 1988). Jak uvádí Janečka (2005, s. 38), „z hlediska samostatného pohybu a prostorové orientace jsou na tom lépe osoby slabozraké“. Na druhé straně je u slabozrakých nutné brát v úvahu řadu kontraindikací spojených s některými typy zrakových vad. Podrobněji se touto problematikou zabývá kapitola 2.5.

Funkci zrakového analyzátoru při pohybu do jisté míry kompenzují jiné smysly. Pomocí statokinetického čidla si nevidomí uvědomují pohyb z místa. Při chůzi, běhu a skoku je o pohybu jednotlivých částí těla a o změně jejich vzájemné polohy informují svalové proprioreceptory a kožní exteroceptory. Důležitou úlohu hraje i sluch. Každý pohyb je provázen určitými zvuky, které se periodicky opakují. Vzniká tak rytmické rozčlenění pohybu, které umožňuje nevidomým si jeho provedení lépe zapamatovat (Štancel 1988).

To, že těžké zrakové postižení způsobuje mimo jiné nedostatek pohybu, je více než zřejmé. Může to být způsobeno obavou z pohybu, neschopností se naučit samostatně se

pohybovat a orientovat nebo psychickými zábranami. Proto je zapotřebí vést tyto jedince k aktivnímu pohybu již od útlého dětství, aby se předešlo vzniku takovýchto překážek.

2.3 Sport osob se zrakovým postižením

Stejně jako lidé zdraví i jedinci se zrakovým postižením se ve svém volném čase věnují sportu. Ti, kteří tak činí, si plně uvědomují nezastupitelný význam pohybu pro ně samotné. Je k tomu však zapotřebí vyšší míra aspirace a zvýšené volní úsilí a ne všichni lidé se zrakovým postižením těmito vlastnostmi disponují. Přitom prostřednictvím sportu lze prolomit celkový životní pesimismus, sociální bariéry a nečinnost, se kterými se tito lidé obvykle potýkají. Provozováním sportu si člověk se zrakovým handicapem může vypěstovat řadu dobrých vlastností jako je cílevědomost, vytrvalost, houževnatost, zvýšení schopnosti sociální komunikace a interakce, míru asertivity, upřímnost, nesobeckost, sebekázeň, odpovědnost aj. Tyto vlastnosti mu pomohou zvýšit psychickou odolnost vůči každodenní frustraci a stresu, sebevědomí a sebedůvěru.

Podaří-li se takovému člověku vyniknout v některém druhu sportu, může to pro něj být i prostředek seberealizace.

Pravdou je, že osoby s těžkým zrakovým postižením mají omezené možnosti v navazování partnerských vztahů a volbě životního partnera. Právě sport může být jednou z příležitostí k novým seznámením a k vytvoření pevných přátelství.

Prostřednictvím sportu lze u takovýchto jedinců dosáhnout pocitu sounáležitosti, prožitku obyčejné radosti a pocitu uspokojení z toho, že dokázali překonat sami sebe.

Celkově lze říci, že sport přispívá k sociální rehabilitaci a k integraci lidí se zrakovým postižením do společnosti (Štorková 1992).

2.4 Klasifikace sportovců se zrakovým postižením

Sportovci se zrakovým postižením jsou podle Mezinárodní federace nevidomých sportovců (International Blind Sport Federation – dále jen IBSA) rozděleni do tří skupin podle zrakové ostrosti a zorného pole. Skupiny se označují B1, B2 a B3 (B jako Blind = nevidomý). Zrak se posuzuje s nejlepší možnou korekcí (s brýlemi, za nejlepších světelných podmínek). V České republice existuje ještě čtvrtá skupina B4, která se však nemůže účastnit mezinárodních soutěží.

Kritéria pro rozdělení do jednotlivých skupin jsou následující:

Skupina B1

Bez světlocitu obou očí až po světlocit, ale neschopnost rozeznat tvar ruky z jakékoli vzdálenosti nebo v jakémkoliv směru.

Skupina B2

Od schopnosti rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 a/nebo zorné pole menší než 5 stupňů.

Skupina B3

Od zrakové ostrosti nad 2/60 až po zrakovou ostrost 6/60 a/nebo zorné pole větší než 5 stupňů a menší než 20 stupňů.

Pro všechny skupiny platí:

Všechna klasifikace na lepším oku s optimální korekcí (tj. všichni závodníci, kteří používají kontaktní nebo brýlové čočky, musí je nasadit při klasifikaci, ať mají v úmyslu závodit s nimi či nikoliv (<http://www.sport-nevidomych.cz/klasifikace.html>).

2.5 Omezení a kontraindikace sportovců se zrakovým handicapem

Veškerá omezení vyplývají z charakteru zrakového postižení konkrétního jedince a nelze je chápat paušálně. S většími omezeními se setkáme u jedinců slabozrakých a se zbytky zraku. U těchto osob hrozí riziko ještě většího poškození zraku při nevhodném nebo neopatrném pohybu. V následující tabulce jsou uvedeny kontraindikace, které jsou společné pro některé zrakové vady.

Tabulka 1: Kontraindikace zrakových vad

Zrakové vady	Kontraindikace
Střední a těžká krátkozrakost	Těžká tělesná námaha

Změny na sítnici	Otřesy hlavy
Stavy po odchlípení sítnice	- přímé (úderem do hlavy, pádem na hlavu)
Afakie (chybění čočky)	- nepřímé (skokem, pádem apod.)
Ektopie (vyšinutí čočky)	Překrvení hlavy (hluboké předklony, kotouly aj.)
Aniridie (chybění duhovky)	
Glaukom (zelený zákal)	

Kromě výše uvedených kontraindikací je u glaukomu zapotřebí vyhnout se i duševnímu rozrušení, náhlé změně teploty a delšímu pobytu v šeru (Kábele 1988).

3 Druhy sportů

Sportů, které lidé se zrakovým postižením provozují, je poměrně dost. Patří sem sporty letní i zimní, kolektivní i individuální, halové či sporty v přírodě. Některým druhům sportů se tito jedinci věnují i závodně a soutěží v nich na paralympiádách. Mezi paralympijské sporty zrakově postižených patří atletika, cyklistika, futsall, goalball, judo, alpské lyžování, běžecké lyžování a plavání. Kromě těchto sportů provozují lidé se zrakovým postižením i řadu dalších pohybových aktivit, jako jsou např. horolezení, kanoistika, kuželky, lukostřelba, rafting, showdown, silový trojboj, šachy, turistika, windsurfing, zvuková střelba aj. (www.plavanizp.ic.cz).

Tato kapitola je věnována stručné charakteristice vybraných druhů sportů.. Nejsou tu uvedeny zdaleka všechny sporty, ale pouze ty, které jsou u zrakově postižených nejvíce oblíbené nebo jsou něčím specifické. Podrobněji je zpracována první podkapitola zabývající se plaváním osob se zrakovým handicapem.

3.1 Plavání

Mezi nejvíce oblíbené a nejčastěji provozované sporty u jedinců se zrakovým postižením patří plavání. Lze ho rozdělit do dvou kategorií, a to na *didaktiku plavání* a *závodní plavání*. Didaktika plavání zahrnuje soubor metodických postupů, kterými by se instruktoři měli řídit při výuce plavání osob se zrakovým postižením. Poněkud odlišný průběh má závodní plavání, kdy jde především o zlepšování výkonu jednotlivých závodních plavců.

Didaktika plavání

Před zahájením výuky plavání se instruktor seznámí s aktuálním zdravotním stavem svého žáka a případnými kontraindikacemi, které vyplývají z druhu zrakové vady. Než se přistoupí k samotné výuce plavání, je nutné jedince se zrakovým postižením seznámit s prostory bazénu, kde se bude jeho výcvik odehrávat. První kroky při výuce plavání těchto osob jsou obdobné jako u zdravých lidí. Člověk se nejprve seznamuje

s vodním prostředím, učí se správnému plaveckému dýchání, potápění hlavy a zanořování, taktilnímu vnímání vodního prostředí (směry pohybu, korekce síly, nastavení ploch atp.).

Představu o provádění jednotlivých pohybů u zcela nevidomých je nutné vytvářet kontaktně, vedeným pohybem. U slabozrakých lze využít i ukázkou a pokyn.

V prvních hodinách výuky jsou zařazeny zejména kontaktní cvičení u kraje bazénu. Plavec tak získává jistotu návratu do výchozí polohy. Pro samotné plavání se využívají spíše dráhy, které nejsou u okrajů bazénu. Předchází se tak bolestivému kontaktu se stěnou. Ke zvládnutí vodního prostředí se zařazují následující cvičení:

- Bezpečný vstup do vody (návětr příchodu ke dráze nebo ke schůdkům)
- Pohyb paží ve stoji s různým nastavením dlaní (osmičky, lopatky, mlýnek, boxing, praní prádla atd.)
- Cvičení pro snášení vody na obličej
- Cvičení s prvky plaveckého dýchání (foukání do kaše, chlazení polévky, bublání do dlaní), zanořování části obličeje, návětr řízeného dýchání (zadržování dechu, nádech ústy nad hladinou a prodloužený výdech pod hladinou)

Po zvládnutí uvedených cviků a získání jistoty ve vodním prostředí následuje návětr polohování. Učí se obě základní plavecké polohy na prsou a na znak. Pro návětr plaveckých poloh se využívají tato cvičení:

- Úchop za okraj bazénu v poloze na prsou, položení hlavy se zadržováním dechu a krátkou výdrží. Pro snadnější udržení polohy je vhodná dopomoc paží pod tělem.
- Stejně cvičení s opakovaným dýcháním, později bez dopomoci.
- Zaujetí znakové polohy „na ruce“ v připázení a ve vzpažení.
- Statická znaková poloha bez dopomoci ve vzpažení.
- Návětr obou plaveckých poloh po odrazu od stěny bazénu, bez dalšího lokomočního pohybu

Po zvládnutí těchto dvou plaveckých poloh následuje návětr pohybu dolních končetin, prsového záběru, kraulové a znakové nohy. Pro správnou představu zahajujeme návětr nejprve na suchu v sedu na vyvýšené podložce, a to vedeným pohybem. Stejným

způsobem provedeme cvičení na okraji bazénu, přičemž chodidla jsou už v kontaktu s hladinou.

Další fází je nácvik pohybu dolních končetin ve vodě s úchopem za okraj bazénu. Co nejdříve je to možné, vyžadujeme správné zaujetí plavecké polohy, tzn. hlava v prodloužení trupu. Poté následuje nácvik dolních končetin ve splývavé poloze nejprve s plaveckou deskou a po sléze bez desky. Cvičení se provádí v bezdeši.

Podobným způsobem se postupuje u horních končetin. Nejprve se pohyb nacvičuje ve stoji pod přímým vedením. Následuje nácvik provedení pohybu ve stoji s úchopem jedné paže za okraj bazénu. Trénuje se zvláště pravá a levá paže. Když je vytvořena představa správného pohybu horních končetin, přistoupíme k nácviku provedení pohybu ve splývavé poloze s jednou paží na malé plavecké desce. Paže průběžně střídáme. Cvičení je možné provádět jak se současným pohybem dolních končetin, tak bez něho. Brzy přidáme i nácvik správného dýchání a vytváříme tak základ pro zvládnutí celkové souhry.

Nácvik souhry pohybů je u jedinců se zrakovým postižením jedním z nejsložitějších úkolů. V jedné chvíli je zapotřebí provést několik součinných pohybů, které je nutné vzájemně koordinovat. Bez zrakové kontroly je velmi obtížné pochytit časoprostorový průběh pohybů. Proto někdy trvá dlouhou dobu, než se podaří odstranit drobné odlišnosti v technice plavání. Pravidla sportovního plavání osob se zrakovým postižením naštěstí drobné odchylky v symetričnosti a synchronizaci plaveckého pohybu připouštějí. Hlavní důraz je kladen na správné plavecké dýchání a jeho provedení v celkové souhře.

Je nezbytné, aby instruktor plavání udržoval při výuce neustálý zrakový a verbální kontakt se svým žákem. Při vedení „z vody“ by se měl trenér pohybovat vpředu a mírně stranou, aby se tak zabránilo negativnímu ovlivnění způsobu provedení daného pohybu (např. vlnění vodní hladiny). Po získání jistoty ve vodním prostředí je možné výuku řídit bezkontaktně ze břehu bazénu. Po určitém čase se plavci naučí najíždět poměrně přesně k obrátkovým stěnám, trenér však musí mít tuto situaci neustále pod kontrolou. Pro bezpečné provedení obrátky se používá tzv. obrátková hůl a člověk, který ji má na starosti, se označuje „tapper“. Tento člověk se dotkne hlavy plavce v dohodnuté vzdálenosti od okraje bazénu a plavec poté provede obrátku. Obrátková hůl je dlouhá cca 220 cm a je zakončena měkkým předmětem.

Obr. 1: Plavání zrakově postižených (www.plavanizp.ic.cz)

Závodní plavání

Závodní plavání představuje především výkonnostní plavání, které má svá specifika. Aby se zajistila dostatečná bezpečnost, plave v jednotlivých drahách méně plavců, než je tomu při trénincích klasického plaveckého klubu. Každý plavec, který se chce účastnit národních a mezinárodních plaveckých závodů, musí mít platnou klasifikaci. Závodním plavcem se může stát každý, kdo ovládá základní techniku plaveckých způsobů, je talentovaný a dobře se orientuje ve vodním prostředí. Pod dlouhodobým odborným tréninkem, který trvá několik let, se jedinec může dopracovat k vysoké úrovni a popřípadě i do reprezentace.

Plavci se zrakovým postižením soutěží podle pravidel FINA (Světová plavecká federace), IPC (Mezinárodní paralympijský výbor) a IBSA, přičemž pravidla IPC mají přednost před pravidly IBSA. Závodí se ve všech plaveckých stylech a vzdálenostech, jako je tomu i u zdravých plavců. Někteří závodníci vyžadují asistenci tappera, který je upozorní na blížící se okraj bazénu poklepem speciální holí. Na všechny závodníky se rovněž vztahuje zákaz používání nedovolených látek a metod dopingů.

Startovat mohou plavci třemi různými způsoby – z bloku, vedle bloku nebo z vody. Způsob startu (z vody, vedle bloku, z bloku) je závislý na možnostech plavce. To je vymezeno při klasifikaci.

Klasifikace plavců se zrakovým postižením

Klasifikace plavecká je obdobná jako klasifikace sportovců se zrakovým postižením podle IBSA. Má rovněž tři kategorie, které se označují písmenem S (S jako Swimming = plavání) a příslušným číslem podle stupně zrakového postižení.

Kategorie S11 (odpovídá B1 podle IBSA)

Do této kategorie patří plavci, kteří jsou zcela nevidomí nebo mají minimální světlocit. Při závodě musí mít na očích začerněné brýle.

Kategorie S12 (odpovídá B2 podle IBSA)

Tato skupina bývá často označována jako jedinci se zbytky zraku. Tito plavci částečně vidí a jsou schopni rozeznat tvar ruky. V této skupině je největší rozpětí co se týče schopnosti zrakového vnímání.

Kategorie S13 (odpovídá B3 podle IBSA)

Do této skupiny spadají slabozrací plavci (www.plavanizp.ic.cz).

3.2 Tandemová cyklistika

Jedním z oblíbených sportů mezi lidmi se zrakovým postižením je i jízda na dvojkole. Pilotem tandemu se může stát každý, kdo umí jezdit na běžném kole. Zpočátku je nutné nacvičit nasedání a rozjíždění a zastavení a sesednutí z kola. Jako první obvykle nastupuje jezdec se zrakovým postižením a pilot drží kolo. Při zastavování je třeba, aby pilot s dostatečným předstihem upozornil svého spolujezdce, že má tento záměr. Během jízdy pilot také včas informuje o případném výskytu větších nerovností v terénu, aby se i spolujezdec stihl nadlehčit. Pro člověka se zrakovým postižením je jízda na tandemu vzácným odpočinkem od nepřetržitého soustředění se při jakémkoli pohybu (http://www.okamzik.cz/poradna/nevidomi_sport.htm).

3.3 Turistika

I turistika může být pro jedince se zrakovým postižením příjemnou alternativou aktivního odpočinku. Spolu s průvodcem se může takový člověk vydat do přírody a vnímat její krásu prostřednictvím dalších smyslů a popisu průvodce. Existuje řada způsobů vedení, která se při chůzi využívá. Kromě klasického vedení za loket, které může být při chůzi na větší vzdálenost pro někoho nepohodlné, je možné zvolit několik dalších stylů držení. Jednou z možných variant je držení se volně visícího popruhu od batohu průvodce. Tento způsob má velkou výhodu především v létě při teplém počasí. Pohodlné je také držení za ruce nebo pouhé zaháknutí jedním prstem. Umožňuje dostatečnou volnost pohybu a celkově působí přirozeně a nenápadně. Tento styl vedení je však poněkud intimní a proto je důležité, aby byl příjemný oběma zúčastněným. Pokud je nenáročný terén, lze jít vedle sebe zcela bez držení a vzdálenost korigovat občasným dotykem volně se pohybujících paží. Je možné řídit se i sluchem podle šustění větrovky nebo jiných zvuků. Důležité je, aby mezi člověkem se zrakovým postižením a jeho průvodcem panovala vzájemná důvěra. Nevidomý musí důvěřovat svému kolegovi, že nepřetržitě hlídá jeho bezpečnost, a průvodce musí spoléhat na rychlost reakce nevidomého. Na zúžených místech nebo při sestupu z hor po úzké kamenité stezce se využívá chůze za sebou. Držení za batoh

usnadňuje vytvoření představy o hloubce a rozmístění jednotlivých kamenů (http://www.okamzik.cz/poradna/nevidomi_sport.htm).

3.4 Lyžování

Lidé se zrakovým postižením se věnují převážně běžeckému lyžování. O sjezdové lyžování je menší zájem, a to především z hlediska bezpečnosti.

Při běžeckém lyžování je zapotřebí stejně jako při chůzi nebo běhu doprovod vidícího člověka – traséra. Využívají se dva styly vedení. V prvním případě jde trasér první a pomocí slovních instrukcí navádí svého zrakově postiženého kolegu. Kromě slovního navádění lze použít i další ozvučení. Například si trasér může připevnit na konce hůlek rolničky nebo navléknout na hůlky kovové kroužky od záclon. Druhý způsob vedení, kdy jdou oba lyžaři vedle sebe, je sice pro traséra pohodlnější, ale pro nevidomé obtížnější. Hlas i zvuky, které ho navigují, přicházejí z boku a ne ze směru jeho pohybu. Pokud je dobře upravená stopa, je navádění snazší. Také kvalita sněhu hraje při lyžování osob se zrakovým postižením významnou roli. Při jízdě na zmrzlém sněhu vzniká nadměrný hluk, který zrakově postiženému lyžaři ztěžuje orientaci pomocí sluchu. Trasér musí rovněž přidat na síle hlasu a je to pro oba velmi náročné. Proto je pro lyžování ideální čerstvě napadnutý „prašan“.

Při sjezdech může trasér ťukat za zády hůlkami o sebe a udávat tak nevidomému směr jízdy. Pokud je sjezd příliš nebezpečný, lze ho absolvovat tak, že se zrakově postižený lyžař chytne svého traséra v pase nebo za kotouče hůlek a společně kopec sjedou pluhem. Je možné jet i vedle sebe v držení za ruce, přičemž vnitřní lyže obou jezdců jsou vodorovně těsně vedle sebe a vnější lyže pluží.

Kromě klasického způsobu běžeckého lyžování mohou zrakově postižení lyžaři i bruslit. Vyžaduje to od traséra častější korekce, neboť je tento způsob náročnější na udržení směru. Při dokonalém ovládnutí této techniky a dobré fyzické kondici je bruslení pro jedince se zrakovým postižením jednodušší z hlediska udržení rovnováhy.

Pro přesnější a rychlejší dorozumívání obvykle trasér používá ustálené výrazy pro změny směru jako například „táhlá pravá“, „ostrá levá“. Pro přesnější popis ostrosti zatáčky se užívá úhlových stupňů (např. 30 stupňů doprava) nebo postavení ručiček na hodinovém ciferníku (např. točíme na jedničku).

(http://www.okamzik.cz/poradna/nevidomi_sport.htm)

3.5 Horolezení

Lidé se zrakovým postižením se věnují i náročnějším sportům, jako je například horolezení. Je k tomu zapotřebí, aby na každého zrakově postiženého lezce byli dva průvodci. Jeden jistí shora a kontroluje, zda je lano správně vedeno, a druhý leze zajištěn v blízkosti postiženého, vybírá vhodnou trasu, a pokud je to nutné, lezci pomáhá.

Horolezení se dá provozovat jak v přírodě tak na umělých stěnách. Výhodou umělých horolezeckých stěn je jejich lepší dostupnost a možnost výběru různých obtížností výstupu. Pro zajištění bezpečnosti používají zrakově postižení při lezení stejné materiální vybavení jako lezci zdraví (Veselý 1987, http://fsps.muni.cz/struktura/katedry/ksm/documents/ucebni_texty_aplikovana_telesna_vychova/Zrakove_postizeni.pdf).

3.6 Kuželky

Pravidla kuželek pro zrakově postižené jsou téměř stejná jako při klasickém bowlingu. Liší se v tom, že kuželkáři se zrakovým handicapem hrají pouze do plných kuželek na rozdíl od vidících, kteří hrají ještě dorážku. Soutěží se jednotlivě i za družstvo. Hráči jsou rozděleni do třech kategorií B1, B2 a B3 podle stupně zrakové vady. K dosaženému skóre se hráči B1 připočítává 25 % a hráči B2 5 %. Ženám se ve všech kategoriích připočítává 5 %. Hráči kategorie B1 a B2 házejí koule z místa a obouruč. Asistent jim podává koule a informuje je o kvalitě hodů. Hráči kategorie B3 mohou hrát s rozběhem

(http://fsps.muni.cz/struktura/katedry/ksm/documents/ucebni_texty_aplikovana_telesna_vychova/Zrakove_postizeni.pdf).

3.7 Showdown

Showdown je aplikovaný stolní tenis pro jedince se zrakovým postižením. Hraje se na speciálně upraveném dřevěném stole s vyvýšenými mantinely. Uprostřed stolu je středová deska (místo sítě) a pod ní mezera velká tak, aby jí prošel míček o průměru 6 cm. Na obou koncích stolu jsou ve středu prohlubně, které představují branky. Hraje se dřevěnými páčkami a cílem je trefit míček do soupeřovy branky a získat co nejvíce bodů.

Míček je ozvučen kovovými kuličkami. Všichni hráči musejí mít při hře nasazené neprůhledné brýle. Soutěží se ve dvouhře nebo čtyřhře. Zápas je buď časově omezen nebo se délka řídí podle skóre mezi soupeři.

(<http://www.brailnet.cz/tandembrno/showdown.php>)



Obr. 2: Showdown (www.sport-nevidomych.cz)

3.8 Atletika

Soutěží se podle pravidel IAAF (Mezinárodní asociace atletických federací) a IBSA, a to v těchto disciplínách:

- běh na vzdálenost od 60 m až po maraton
- štafeta 4 x 100m a 4 x 400m
- skok do dálky
- trojskok
- skok vysoký
- hod diskem

- hod oštěpem
- vrh koulí
- hod kladivem

U všech disciplín jsou sportovci rozděleni do třech kategorií podle stupně zrakového postižení B1, B2 a B3.

Při běhu závodníka navádí trasér. Využívá k tomu zvukové signály, slovní doprovod nebo krátkou smyčku, kterou jsou spojeny jejich ruce. Slabozrakých sportovců běhá při závodě menší počet a dráhy jsou vyznačeny zřetelnými čarami.

Také skok do dálky a do výšky probíhá za asistence naváděče.

U vrhačských disciplín je třeba sportovce s těžkým zrakovým handicapem dovést do vrhačského sektoru a ukázat mu směr odhodu. Hmotnosti používaných náčiní zobrazuje tabulka 2.

Tabulka 2: Hmotnost náčiní

	Oštěp	Disk	Koule
Ženy	600 g	1,0 kg	4,0 kg
Muži	800 g	2,0 kg	7,26 kg

Kromě jednotlivých výše uvedených disciplín se sportovci se zrakovým postižením účastní soutěže v pětiboji. Soutěží se v těchto disciplínách v následujícím pořadí:

Muži: skok do dálky, hod oštěpem, běh na 100 m, hod diskem a běh na 1500 m

Ženy: skok do dálky, vrh koulí, běh na 100 m, hod diskem a běh na 1500 m

Také mládež soutěží v jednotlivých atletických disciplínách:

Žáci (děti do 14 let): běh na 60 m, 300 m a 600 m, skok do dálky, hod kriketovým míčkem (150 g), vrh koulí (3 kg) a štafeta 4 x 60 m

Dorostenci (14 – 17 let): běh na 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m, skok do dálky, skok do výšky, hod oštěpem (600 g), vrh koulí (chlapci 5 kg, dívky 4 kg) a štafeta 4 x 200m (<http://www.helpnet.cz/zrakove-postizeni/kultura-sport-zajmova-cinnost/sport-zrakove-postizenych>, <http://www.sport-nevidomych.cz/sporty/atletika/index>).

3.9 Windsurfing

Mezi vodní sporty, které zrakově postižení také s oblibou provozují, patří windsurfing. Tento sport má velmi pozitivní vliv na rozvoj stability a rovnováhy. Při dobrých povětrnostních podmínkách a zvládnutí techniky jízdy, což není tak snadné, umožňuje tento sport zrakově postiženým rychlý pohyb podobně jako sjezdové lyžování. Při jízdě doprovází nevidomého surfaře asistent jedoucí na druhém surfu nebo na lodi. Když je to nutné, koriguje jeho směr jízdy, aby nevidomý nenarazil do jiného surfaře nebo nevjel na břeh. Zrakově postižený se může částečně orientovat i podle vnějších přírodních vlivů (světlo a teplo vydávané sluncem, směr větru). Na vybavení je tento sport poněkud náročnější. Používá se většinou širší a více stabilní plovák a vhodné je i výrazné označení plachty nevidomého surfaře (http://fsps.muni.cz/struktura/katedry/ksm/documents/ucebni_texty_aplikovana_telesna_vychova/Zrakove_postizeni.pdf).

3.10 Goalball

Goalball patří mezi kolektivní hry jedinců se zrakovým handicapem. Hraje se v tělocvičně na hřišti o rozměrech 9 x 18 m ozvučeným míčem o hmotnosti 1,25 kg. Proti sobě soupeří dvě tříčlenná družstva. Každé družstvo hájí svou 9 m širokou bránu a zároveň se snaží hodem po zemi poslat míč do soupeřovy branky. Míč po hodě musí dopadnout na zem dříve, než překročí středovou čáru. Všichni hráči mají na očích neprůhledné brýle, stírají se tak rozdíly různého stupně zrakového postižení. Na hřišti se hráči pohybují podle plasticky vyznačených čar na podlaze. Protože se hráči během zápasu řídí převážně sluchem, je při hře zapotřebí naprostého klidu. Hraje se na dva poločasy po 7 minutách (www.goalball.cz).



Obr. 3: Goalball (www.goalball.cz)

3.11 Lukostřelba

Zrakově postižení lukostřelci stejně jako lukostřelci vidící střílí na kruhové terče ze vzdálenosti 30 m. V zahraničí k tomu handicapovaní střelci potřebují pomoc druhé osoby. U nás vyvinul Jiří Mojžíšek metodu míření, prostřednictvím které je schopen realizovat střelbu zcela samostatně a zároveň mířit přesněji. Princip této metody spočívá v přímém spojení dolního okraje terčovnice s mířidly na luku nylonovým vláknem. Při míření využívá střelec citlivosti konečků prstů stejně jako při čtení Braillova písma a podle polohy provázku koriguje sklon luku (<http://blindarchery.wz.cz>).

4 Význam sportu pro jedince se zrakovým postižením a jeho vliv na kvalitu života

Tato kapitola má dvě části ve kterých, se snaží zmapovat oblast sportu lidí se zrakovým postižením a jejich vztah k němu. Jejím cílem je zjistit, zda se lidé se zrakovým postižením věnují sportu ve stejné míře v porovnání s intaktní populací a jakou úlohu sport v životě těchto lidí zaujímá.

4.1 Popis zkoumaného souboru a průběhu šetření

Jako reprezentativní vzorek mého výzkumu jsem si vybrala studenty vysokých škol se zrakovým postižením na Univerzitě Karlově v Praze, Masarykově univerzitě v Brně, studenty dvou středních škol v Praze a jedné střední školy v Brně pro zrakově postižené. Zajímalo, mě jak se právě tyto téměř dospělí a mladí dospělí lidé se zrakovým postižením věnují ve svém volném čase sportu.

Pro respondenty jsem vytvořila dotazník, kde jsem položila celkem 19 otázek. Téměř u všech měli respondenti možnost výběru jedné nebo více odpovědí. U pěti otázek měli dotazovaní odpověď napsat. Snažila jsem se, aby těchto otázek bylo co nejméně. Dotazníky jsem rozesílala do většiny škol elektronickou formou, vzhledem k časové náročnosti. Protože však návratnost rozeslaných dotazníků nebyla dostatečná, vypravila jsem se do jedné střední školy v Praze i osobně a dotazníky jsem vyplnila s respondenty hned na místě. Tato cesta se ukázala nakonec ne tak časově náročná a rozhodně nejspolehlivější, pokud jde o návratnost. Vstřícného přístupu se mi dostalo téměř na všech školách. Jen na Masarykově univerzitě v Brně se zpočátku zdráhali vyhovět mé prosbě z důvodu zahlcení jejich studentů různými formami dotazníků. Nakonec však dotazník o sportu studentům rozeslali.

Dotazníkové šetření probíhalo čtyři měsíce od října 2006 do ledna 2007 a následně bylo vyhodnoceno. Během této doby se mi podařilo získat celkem 73 vyplněných dotazníků.

4.2 Konstrukce dotazníku

Dotazník v původní podobě má 6 stran. Použila jsem typ písma Times New Roman velikosti 14, řádkování 1,5 z důvodu lepší čitelnosti pro slabozraké respondenty. Dotazník obsahuje celkem 19 otázek. Prvních pět otázek zjišťuje data, jako jsou pohlaví, věk, škola a zraková vada. Následující dvě otázky se týkají hodnocení stavu fyzické kondice. Osmá otázka rozděluje respondenty na dvě skupiny, a to na ty, kteří se ve svém volném čase sportu věnují, a na ty, kteří vůbec nesportují. V druhém případě pro respondenty v tomto okamžiku dotazník končí.

Další otázky se zabývají vlastními sportovními aktivitami jednotlivých respondentů, četností jejich provozování a důvody, které je k tomu vedou. Cílem těchto otázek je vysledovat, jakým sportům se lidé se zrakovým postižením věnují nejčastěji a kolik volného času pro sport obětují, kdy začali sportovat a kdo je ke sportu dovedl.

Následující otázky se ptají na to, jak jsou studenti se zrakovým handicapem spokojeni se současnou nabídkou sportovních aktivit a co považují za největší překážku, bránící lidem se zrakovým postižením věnovat se sportu. Cílem těchto otázek je zjistit, jestli tyto překážky vyplývají více ze samotného zrakového postižení nebo spíše z malé snahy a nedostatečného zájmu společnosti tuto oblast podporovat a rozvíjet.

Poslední tři otázky se pokouší zmapovat, jaké je povědomí studentů se zrakovým postižením o existenci sportovních organizací pro lidi s již mnohokrát výše zmiňovaným znevýhodněním, zda takových služeb využívají a jestli znají nějakého úspěšného sportovce s takovým handicapem. Cílem těchto otázek bylo vysledovat, do jaké míry jsou respondenti v této oblasti informováni.

Získaná data byla zpracována v programu Microsoft Excel a následně vyhodnocena.

Dotazník

Tento dotazník je určen studentům středních a vysokých škol se zrakovým handicapem. Je anonymní a zjišťované údaje budou použity výhradně ke zpracování diplomové práce, která se zabývá problematikou sportu osob se zrakovým postižením.

Děkuji Vám, že jste ochotni mi poskytnout potřebné informace, ze kterých budu moci ve své práci vycházet.

Způsob vyplnění dotazníku: ve většině otázek je několik možností odpovědí. Postupujte tak, že nehodící se odpovědi škrtněte nebo vymažte. V otázkách číslo 2, 3, 13 a tam, kde k tomu budete vyzváni, odpověď napište.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

2. Kolik je Vám let?

3. Jakou školu studujete?

4. Jaká je příčina Vaší zrakové vady?

- Vrozená
- Získaná (úraz, onemocnění)

5. Jaký je stupeň Vašeho zrakového postižení?

- Lehká slabozrakost
- Střední slabozrakost
- Těžká slabozrakost
- Praktická nevidomost
- Úplná nevidomost

6. Jak byste ohodnotil/a svou fyzickou kondici?

- Velmi dobrá
- Dobrá
- Spíše horší
- Nízká

7. Jste se svou fyzickou kondicí spokojen/a?

- Ano
- Ne

8. Věnujete se ve svém volném čase sportu?

- Ano
- Ne – jaké jsou důvody, proč se sportem nezabýváte?
 1. Sport mě nebaví
 2. Nevím, jaký sport bych mohl/a dělat se svým handicapem.
 3. Některý sport bych dělal/a, ale nevím, kam se jít informovat.
 4. Sportoval/a bych, ale nemám s kým.
 5. Sportoval/a bych, ale sám/sama na místo nedojdu.
 6. Na sport nemám čas
 7. Necítím se při sportu bezpečně
 8. Ze zdravotních důvodů
 9. Jiné - vypište

Pokud jste v této otázce zaškrtnli možnost Ne, dotazník pro Vás končí a na další otázku nemusíte odpovídat. Děkuji Vám za spolupráci.

9. Které druhy sportů provozujete?

- Plavání
- Turistika
- Atletika
- Goalball
- Fotbal
- Showdown
- Šachy
- Silový trojboj
- Cyklistika
- Windsurfing
- Horolezectví
- Lyžování
- Kuželky
- Střelba
- Lukostřelba
- Zvuková střelba
- Ostrá střelba
- Kanoistika
- Jiné – vypište

Pokud se věnujete více sportům, uveďte, kterému nejvíce:

10. Jak často se sportu věnujete?

- Méně než 1krát měsíčně
- 1krát až 2krát měsíčně
- 1krát týdně
- Vícekrát týdně
- Každý den

11. Provozujete některý ze sportů závodně?

- Ano – napište jaký:
- Ne

12. Kdo Vás přivedl ke sportu?

- Rodiče
- Kamarád
- Škola
- Vychovatele v internátě, družině
- Sám
- Organizace pro osoby se zrakovým postižením
- Jiné – specifikujte:

13. Kolik let Vám bylo, když jste začal/a sportovat?

14. Jaké jsou důvody, díky kterým sportujete?

- Náplň volného času
- Zlepšování tělesné kondice
- Kontakt s lidmi
- Psychická relaxace
- Chci být ve sportu dobrý/á
- Jiné – vypište

15. Současnou nabídku sportů pro zrakově postižené hodnotíte jako:

- Dostatečnou
- Ne zcela dostatečnou
- Nedostatečnou

16. Které z níže uvedených okolností shledáváte za největší překážku bránící lidem se zrakovým postižením sportovat?

- Potřeba druhé osoby (traséra, vodiče, asistenta)
- Špatná orientace při pohybu
- Příliš velká vzdálenost sportoviště od místa bydliště
- Nedostatek finančních prostředků
- Malá nabídka sportovních aktivit
- Nízká informovanost o sportech pro osoby se zrakovým postižením
- Nízká fyzická kondice
- Nedostatek vůle
- Lenost
- Nedostatek volného času
- Jiné – vypište:

17. Znáte nějaké organizace, které se u nás sportu zrakově postižených věnují?

- Ano – jmenujte je:
- Ne

18. Využíváte služeb těchto organizací?

- Ano
- Ne

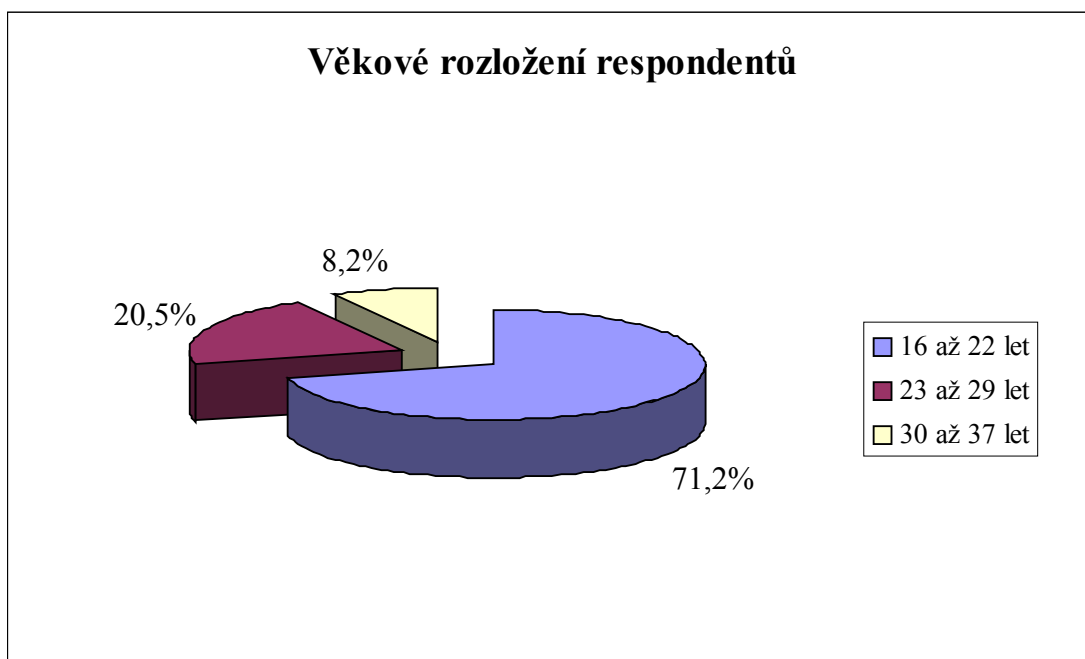
19. Znáte nějakého úspěšného sportovce nebo sportovkyni se zrakovým postižením?

- Ano – jmenujte:
- Ne

4.3 Vlastní šetření

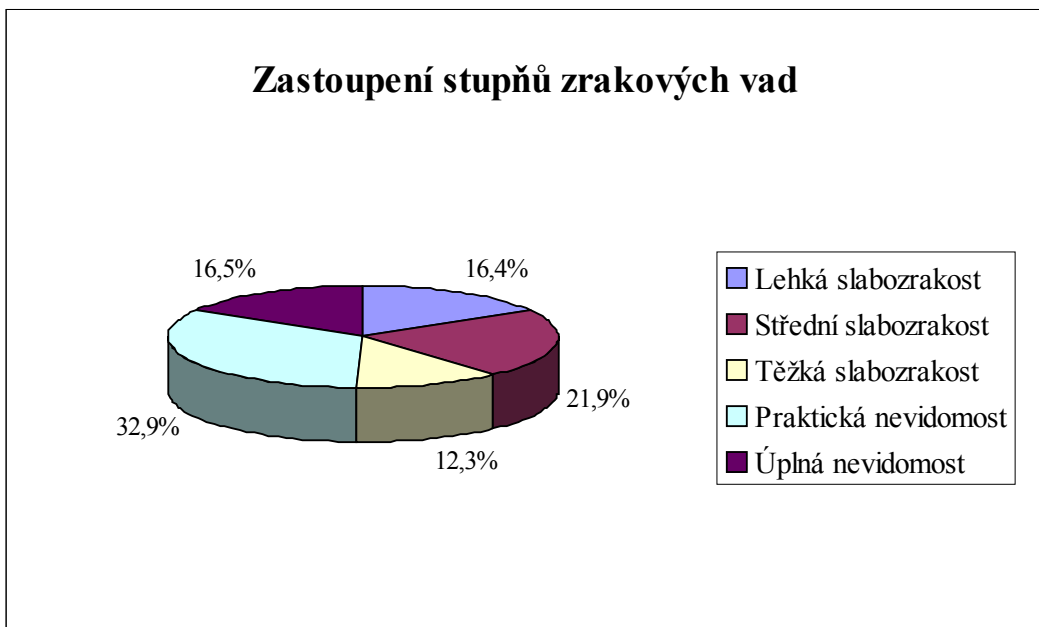
Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 73 respondentů, z toho 50 studentů středních škol a 23 vysokoškoláků, 33 (21SŠ, 12VŠ) studujících v Brně a 40 (29SŠ, 11VŠ) v Praze. Zastoupení pohlaví bylo téměř vyrovnané, na dotazník odpovědělo 49,3 % mužů a 50,7 % žen.

Průměrný věk všech respondentů byl 22 let, přičemž nejvíce respondentů (71,2 %) bylo v nejmladší věkové skupině v rozmezí 16 – 22 let, 20,5 % respondentů ve věku od 23 do 29 let a nejméně dotazovaných (8,2 %) patřilo do nejstarší věkové skupiny v rozmezí 30– 37 let. Přesné věkové rozložení respondentů znázorňuje graf č. 1.



Graf č. 1: Věkové rozložení respondentů

Pokud jde o příčinu vzniku zrakových vad, valná většina respondentů byla zrakově postižena již od narození (80,8 %) a pouze 19,2 % respondentů přišlo o zrak během života. Nejvíce dotazovaných bylo prakticky nevidomých (32,9 %), nejméně těžce slabozrakých (12,3 %). Podrobné rozložení stupňů zrakových vad můžete vidět v grafu č. 2.

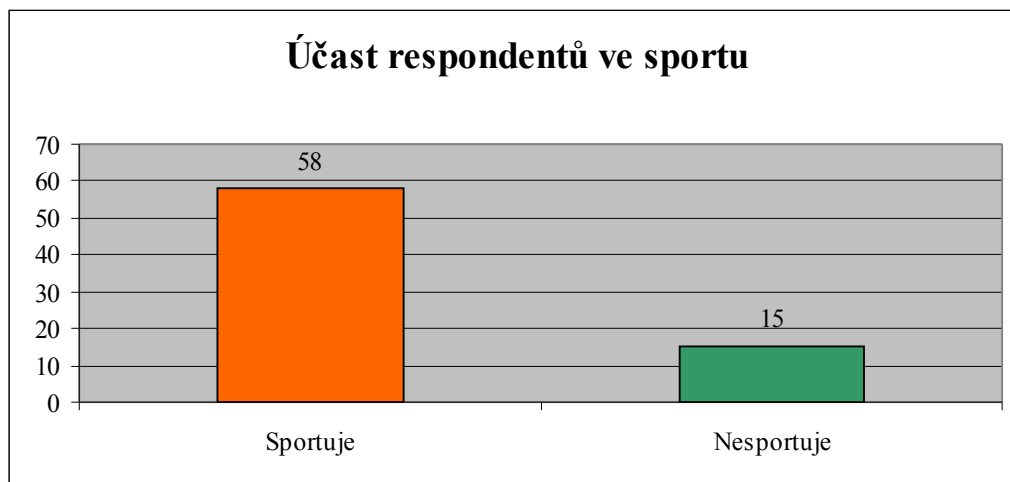


Graf č. 3: Zastoupení stupňů zrakových vad

Svou fyzickou kondici ohodnotila většina respondentů (60,2 %) jako dobrou, 17,8 % dokonce za velmi dobrou, 16,5 % považuje svou tělesnou kondici za spíše horší a k nízké tělesné kondici se hlásí pouze 5,5 % dotazovaných.

Spokojeno je se svou fyzickou kondicí celkem 56,2 % respondentů, ostatní (43,8 %) jsou se svou fyzickou kondicí nespokojeni.

Ze 73 dotazovaných se valná většina (79,5 %) věnuje ve svém volném čase sportu. Pouze 20,5 % respondentů dává přednost jiným volnočasovým aktivitám.



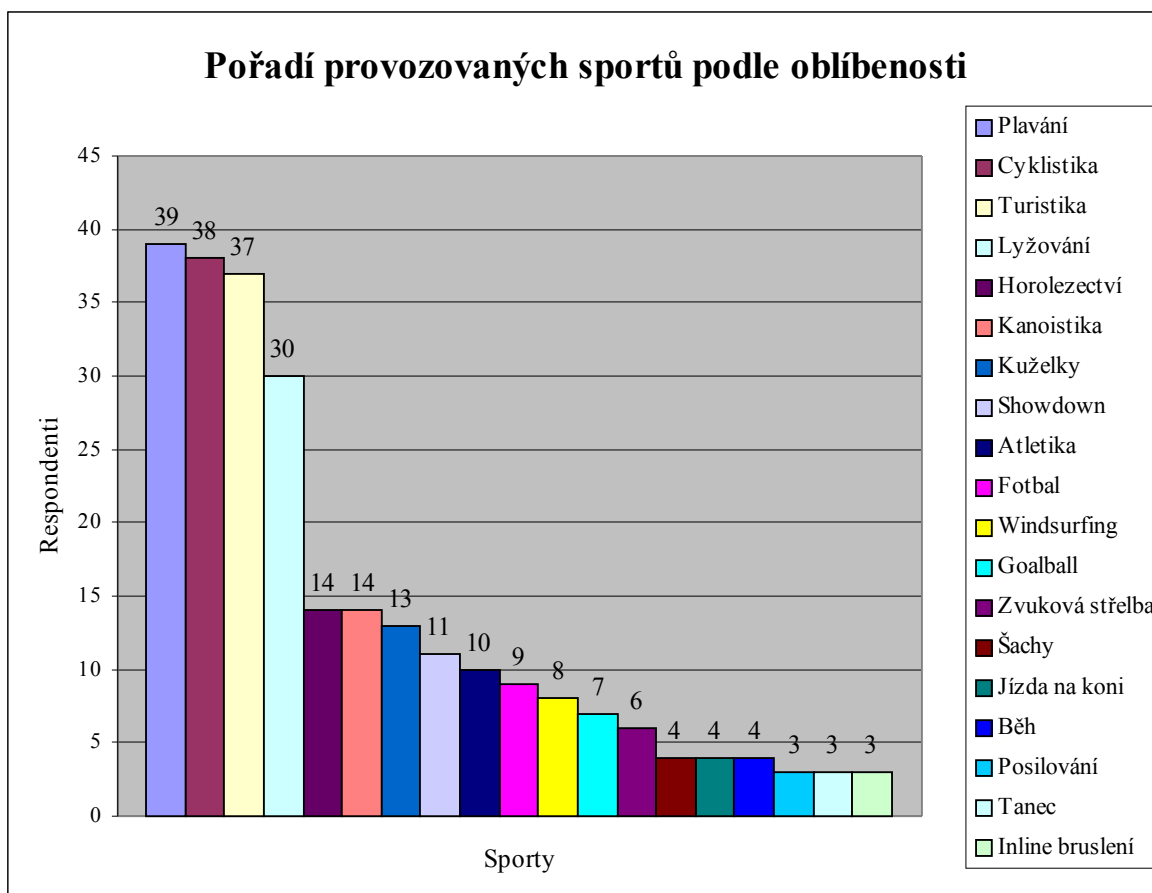
Graf č. 3: Účast respondentů ve sportu

Jako důvod, proč nesportují, udává 40 % dotázaných, že je to nebaví, 3 % respondentů sesportu nevěnuje z důvodů zdravotních a zbývající uvádějí různé důvody:

- neví, jaký sport by mohl dělat se svým handicapem
- rád by sportoval, ale neví, kam se jít informovat
- rád by sportoval, ale nemá s kým
- na sport nemá čas
- necítí se při sportu bezpečně
- je líný
- finanční důvody

Mezi nejvíce oblíbené sporty studentů středních a vysokých škol se zrakovým postižením patří plavání (67,2 %), cyklistika (65,5 %), turistika (63,8 %) a lyžování (51,7 %). Pořadí dalších sportů, kterým se respondenti věnují, je následovné: horolezectví (24,1

%), kanoistika (24,1 %), kuželky (22,4 %), showdown (19 %), atletika (17,2 %), fotbal (15,5 %), windsurfing (13,8 %), goalball (12,1 %), zvuková střelba (10,3 %), šachy, jízda na koni a běh - všechny po 6,9 %, posilování, tanci a inline bruslení provozuje 5,2 % dotázaných. Kromě výše uvedených sportů se respondenti věnují jednotlivě i aerobiku, tenisu, snowboardingu, gymnastice, floorballu, koloběhu a capouře.



Graf č. 4: Pořadí provozovaných sportů podle oblíbenosti

Pokud rozdělíme respondenty do skupin podle stupně zrakového postižení, dostaneme následující pořadí sportů:

Lehce slabozrací:

1. cyklistika (70 %), 2. plavání (60 %), 3. kuželky (50 %), 4. – 5. turistiky a lyžování (40 %), 6. fotbal (20 %), 7. – 11. windsurfing, běh, jízda na koni a gymnastika (10 %)

Středně slabozrací:

1. – 2. turistika a lyžování (70 %), 3. cyklistika (60 %), 4. plavání (40 %), 5. – 6. horolezectví a kanoistika (30 %), 7. – 8. kuželky a showdown (20 %), 9. – 16. fotbal, goalball, posilování, tanec, inline bruslení, tenis, snowboarding (10 %)

Těžce slabozrací:

1. plavání (83,3%), 2. lyžování (66,7 %), 3. – 4. cyklistika a turistika (50 %), 5. fotbal (33,3 %), 6. – 12. kanoistika, kuželky, windsurfing, šachy, jízda na koni, běh, capouera (16,7 %)

Prakticky nevidomí:

1. turistika (71,4 %), 2. – 3. plavání a cyklistika (66,7 %), 4. lyžování (47,6 %), 5. atletika (38,1 %), 6. – 7. showdown a kanoistika (28,6 %), 8. – 9. goalball a horolezectví (23,8 %), 10. – 12. kuželky, fotbal a windsurfing (19 %), 13. zvuková střelba (14,3 %), 14. – 16. lukostřelba, ostrá střelba a šachy (9,5 %), 17. – 22. silový trojboj, jízda na koni, běh, posilování, tanec, koloběh

Úplně nevidomí:

1. – 2. plavání a turistika (72,7 %), 3. cyklistika (63,6 %), 4. – 5. lyžování a horolezectví (54,5 %), 6. kanoistika (36,4 %), 7. – 8. showdown a zvuková střelba (27,3 %), 9. – 10. windsurfing a inline bruslení (18,2 %), 11. – 17. atletika, goalball, šachy, jízda na koni, běh, posilování, aerobic

Na otázku, jak často sport provozují, odpovědělo 6,9 % respondentů *každý den*, 43,1 % respondentů *vícekrát týdně*, 34,5 % respondentů *jednou týdně*, 13,8 % respondentů zvolilo možnost *jednou až dvakrát měsíčně*. Pouze jeden dotazovaný sportuje méně než jednou měsíčně.

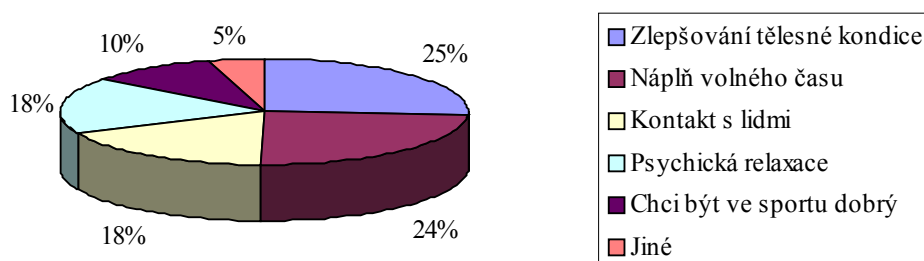
Většina respondentů (77,6 %) se sportu věnuje rekreačně. Závodně provozuje sport 22,4 % dotázaných, z toho 38,1 % prakticky nevidomých, 33,3 % těžce slabozrakých, 20 % středně slabozrakých, 18,2 % zcela nevidomých a 10 % lehce slabozrakých.

Otázka, kdo přivedl dotazované ke sportu, byla zodpovězena následovně : u 44,8 % ze všech respondentů dali počáteční impuls rodiče, 39,7 % respondentů se sportu začalo věnovat samo od sebe, ve 34,5 % případech k tomu napomohla škola, v 15,5 % kamarád, v 6,9 % organizace pro zrakově postižené a 3,4 % dotazovaných se dostalo ke sportování jinou cestou.

Sport v různých podobách začali respondenti provozovat přibližně ve věku devíti let.

Jako důvody, kvůli kterým se pohybovým aktivitám věnují, uvedlo 69 % dotazovaných *zlepšování tělesné kondice*, 63,8 % *náplň volného času*, 46,6 % *kontakt s lidmi* a *psychickou relaxaci*. Pro 25,8 % respondentů sport představuje zábavu, která jim přináší radost. Kromě těchto odpovědí uvedlo několik respondentů ještě další důvody, a to poznávání nových věcí, cestování, kontakt s přírodou, možnost výběru volnočasových aktivit, obdiv od zdravé populace, dobrý pocit z pohybu. Poměrně dosti odlišné výsledky získáme, když porovnáme zvláště jednotlivé výpovědi středoškoláků, vysokoškoláků, brněnských a pražských studentů. Pro vysokoškoláky je sport v první řadě psychickou relaxací (77,8 %), zatímco středoškoláci tuto odpověď zvolili pouze v 32,5 % případech.

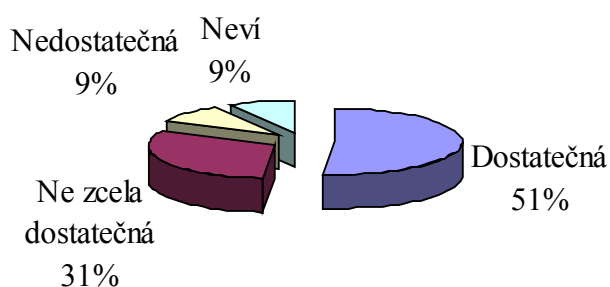
Důvody pro provozování sportu



Graf č. 5: Důvody pro provozování sportu

Nabídku sportovních aktivit pro zrakově postižené shledává 51,7 % studentů středních a vysokých škol jako dostatečnou. 39,6 % dotazovaných si myslí, že nabídka sportů není zcela dostatečná nebo je přímo nedostatečná. Zbývající respondenti nedokázali na tuto otázku odpovědět. Když srovnáme studenty z obou měst, více spokojeni jsou pražští studenti (57,6 %).

Hodnocení nabídky sportovních aktivit

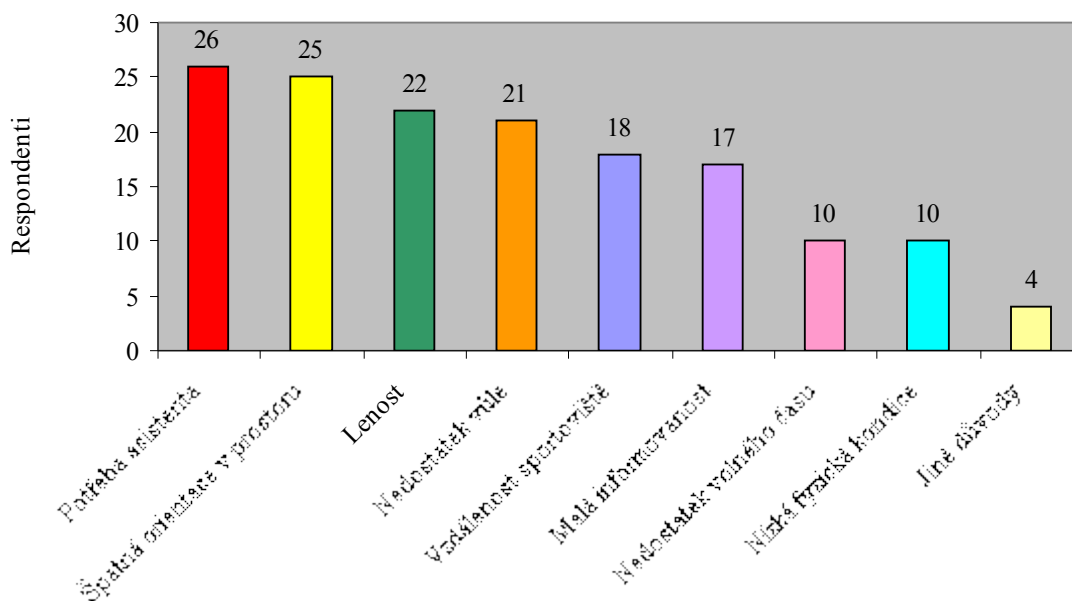


Graf č. 6: Hodnocení nabídky sportovních aktivit

Na otázku, kterou z uvedených okolností vidí jako největší problém bránící lidem se zrakovým postižením sportovat, odpovědělo 44,8 % respondentů potřebu druhé osoby jako traséra či asistenta. Za další výraznou překážku považuje 43,1 % dotazovaných špatnou orientaci v prostoru. Ne zrovna malé množství respondentů uvádí jako jeden z důvodů lenost (37,9 %) a nedostatek vůle (36,2 %). Příliš velkou vzdálenost sportoviště od místa bydliště považuje za překážku celkem 31 % dotazovaných a 29,3 % respondentů se domnívá, že problém tkví v malé informovanosti osob se zrakovým postižením o možnostech sportovního vyžití. Pořadí dalších okolností podle vlivu na provozování sportu lidmi se zrakovým postižením je následující: nedostatek financí (22,4 %), malá nabídka

sportovních aktivit (20,7 %), nedostatek volného času a nízká fyzická kondice (17,2 %). Kromě výše zmíněných okolností uvedl jeden z respondentů jako problém nedostatečnou pohybovou přípravu v raném věku (viz. graf č. 7).

Překážky bránící lidem se zrakovým postižením sportovat

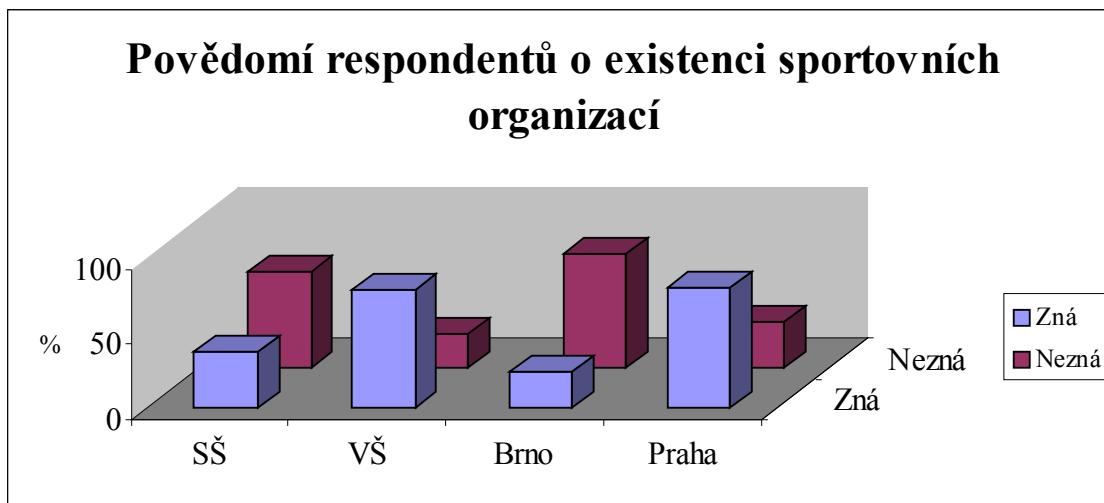


Graf č. 7: Překážky bránící lidem se zrakovým postižením sportovat

Zcela jiné pořadí ale dostaneme, když porovnáme odpovědi studentů středních škol se studenty vysokých škol a studenty z Prahy a z Brna. Středoškoláci a brněnští studenti vidí největší problém v orientaci v prostoru, naproti tomu vysokoškoláci a studenti z Prahy tuto skutečnost řadí až na páté až šesté místo. Vysokoškoláci se domnívají, že největší překážkou je pro jedince se zrakovým postižením kromě potřeby druhé osoby i jejich lenost. Naproti tomu pouze 16 % studentů z Brna shledává potřebu druhé osoby jako asistenta nebo traséra jako problém.

Obdobně rozdílné odpovědi se vyskytly na otázku, zjišťující povědomí studentů se zrakovým postižením o existenci sportovních organizací pro osoby se stejným postižením.

Pouhých 24 % studentů z Brna a 37,5 % studentů středních škol zná alespoň jednu takovou organizaci. Výrazně lépe jsou orientovaní vysokoškoláci (79,7 %) a nejvíce jsou informovaní studenti pražští (79,7 %). Z celkového počtu dotazovaných, kteří se sportu věnují, odpověděla přesně polovina na tuto otázku kladně (viz. graf č. 8).



Graf č. 8: Povědomí respondentů o existenci sportovních organizací

Pokud jde o otázku, zda respondenti využívají výše zmíněných organizací, většina z nich (63,8 %) odpověděla záporně. V rámci podskupin respondentů se mi dostalo podobně rozdílných odpovědí jako v otázkách předchozích. Nabídek a služeb sportovních organizací pro osoby se zrakovým postižením využívá více než polovina studentů z pražských škol (51,5 %) a studentů vysokých škol (61,1 %). Naproti tomu 84 % brněnských a 75 % středoškolských studentů takových možností vůbec nevyužívá.

V závěru dotazníku jsem zjišťovala, zda respondenti znají nějakého úspěšného sportovce z řad lidí se zrakovým postižením. Kladnou odpověď zvolilo celkem 60,3 % dotazovaných, 78,8 % studentů z Prahy a 72,2 % vysokoškoláků. Poměrně malá informovanost v této oblasti se projevila u brněnských studentů, kde úspěšného sportovce se zrakovým postižením zná pouze 36 % z nich.

4.4 Vyhodnocení

Lidé se zrakovým postižením, kteří se chtějí věnovat sportu, se musejí potýkat s řadou překážek a úskalí. Díky této skutečnosti by se dalo předpokládat, že jejich účast ve sportu bude o něco nižší než je tomu u zdravé populace. Proto mě velmi příjemně překvapily výsledky mého šetření, ve kterém respondenti z řad studentů středních a vysokých škol se zrakovým handicapem ve srovnání se zdravými lidmi přibližně stejného věku dopadli o něco lépe.

Z výzkumu UK FTVS zaměřeného na zjištění společenské a sociální funkce sportu, tělesné výchovy a ostatních pohybových aktivit v životě české populace, který byl prováděn v roce 2002, vyplynulo, že aktivně se sportu věnuje celkem 72,9 % respondentů ve věku 18 –30 let, to je o 6,6 % méně než respondentů se zrakovým postižením, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření v rámci této diplomové práce (Jansa 2005).

K nejčastěji provozovaným sportům u studentů středních a vysokých škol se zrakovým postižením patří plavání, cyklistika, turistika a lyžování. Speciální sporty pro osoby se zrakovým handicapem, jako je např. goalball nebo showdown, nejsou tolik oblíbené. Showdown provozuje pouhých 20 % středně slabozrakých, 28,6 % prakticky nevidomých a 27,3 % zcela nevidomých respondentů. Goalball je na tom ještě o něco hůře. Věnuje se mu jen 23,8 % prakticky nevidomých a po jednom respondentu z řad středně slabozrakých a úplně nevidomých. Naopak někteří respondenti prakticky nebo úplně nevidomí holdují sportům, na které by si netroufl ani mnohý zdravý člověk, jako je např. horolezectví, windsurfing a inline bruslení. Podle mého názoru je to dobrý ukazatel toho, že i zrakově postižení lidé mají snahu vyzkoušet si, kde jsou jejich hranice a kam až se dají posouvat.

Závodně se studenti se zrakovým postižením věnují sportu ve stejné míře jako zdravá část populace. Nejlépe jsou na tom prakticky nevidomí, kterých sportuje závodně 38,1 %, což je o 16,1 % více než u intaktních sportovců. Může to být způsobeno tím, že sport se pro těžce zrakově postižené lidi stává často jedním z hlavních prostředků seberealizace.

Sportovat začínají studenti středních a vysokých škol v průměru krátce po dosažení devátého roku věku nejvíce na popud svých rodičů, z vlastní iniciativy nebo v rámci školních volnočasových aktivit.

Různé pohybové aktivity praktikují nejvíce za účelem zlepšení fyzické kondice, vyplnění volného času, kontaktu s lidmi a psychické relaxace. U vysokoškoláků je hlavním důvodem psychický odpočinek, na rozdíl od středoškoláků, kteří ji uvádějí až na čtvrtém místě. Je to celkem pochopitelné, protože studium na vysoké škole s sebou nese hodně náročných stresových situací, ze kterých je třeba se nějakým způsobem odreagovat, a sport může být pro to právě vhodným způsobem. Pro studenty z Brna je naopak psychická relaxace posledním důvodem, proč sport provozují.

Nabídka sportů je pro polovinu respondentů dostatečná, přičemž více spokojeni jsou studenti z Prahy. S tím do jisté míry souvisí i povědomí studentů o sportovních organizacích a četnost využívání jejich služeb. Poměrně málo studentů z Brna takové organizace zná a využívá jich. Přitom nelze říci, že by v Brně takovýchto organizací bylo nedostatek.

V otázce týkající se překážek, se kterými se lidé se zrakovým postižením nejčastěji setkávají, když se chtějí sportu věnovat, se jednotlivé skupiny názorově odlišují. Středoškolští studenti se domnívají, že člověk se zrakovým postižením nezačne sportovat především proto, že má problém při orientaci v prostoru, dále nesežene nikoho, kdo by mu při sportu asistoval, a také trochu z toho důvodu, že je líný a raději zůstane doma, než aby se trmácel přes celé město a strávil dvě hodiny pouhým cestováním v dopravních prostředcích. Vysokoškoláci mají odlišný názor. Podle nich se jedinec se zrakovým handicapem těžko odhodlá věnovat se pohybovým aktivitám, neboť trpí nedostatkem vůle a obtížně bude hledat asistenta, kterých je vždy málo a kterého by k provozování daného sportu potřeboval. Kromě toho je líný a neví, kam by měl zajít se informovat. Studenti z Brna si myslí, že hlavní příčinou, proč takový člověk nezačne sportovat, je problém s orientací v prostoru. Za další překážky, ale ne tak zcela závažné, shledávají lenost, nedostatek vůle a málo finančních prostředků. Pražští studenti jsou naopak toho názoru, že když už dotyčný zmobilizuje své volní úsilí, překoná svou lenost a odhodlá se vydat na hodinovou cestu do sportoviště, kde by mu půjčili tandem, zjistí, že nemůže sehnat nikoho, kdo by s ním na tom kole jel.

Z výše uvedených odpovědí na danou otázku je patrné, že překážek bránících lidem se zrakovým postižením sportovat není málo. Je těžké posoudit, která z nich je nejzávažnější. Názory respondentů se liší v závislosti na jejich zkušenostech a vlivu řady faktorů. Navzdory této skutečnosti z mého výzkumu vyplynulo, že přes všechny překážky se mladí lidé se zrakovým handicapem věnují sportu o něco více než jejich zdraví

vrstevníci. Tento fakt může být dokladem toho, že sport v životě zrakově postižených zaujímá nezastupitelné místo. Plní řadu funkcí, o nichž bylo pojednáno v prvních dvou kapitolách (socializační, integrační, rehabilitační, kompenzační, atd.), a to v mnohem větší míře než u intaktní populace. Proto je důležité poskytnout lidem se zrakovým postižením více příležitostí k provozování pohybových aktivit a usnadnit jim již tak dosti složitou cestu k dosažení spokojeného a plnohodnotného života.

4.5 Případové studie

Tato část je věnována dvěma konkrétním případům lidí se zrakovým postižením. Mým záměrem bylo nahlédnout do života člověka se zrakovým postižením, který se věnuje sportu na rekreační úrovni a naproti tomu, který sportuje závodně. V prvním případě jsem nemusela chodit daleko a oslovila jsem svou kamarádku a spolužačku. V druhém případě jsem požádala trenéra atletiky sportovců se zrakovým postižením, aby mi někoho vhodného pro mou práci doporučil.

Jako metodu jsem zvolila přímý rozhovor. Připravila jsem si řadu různých otázek, které jsem postupně dotazovanému pokládala. Rozhovor jsem nahrávala na diktafon. V prvním případě jsem kombinovala metodu přímého rozhovoru s písemnou formou. Na přání respondentky jsem nejprve poslala otázky písemně a ona mi na ně stejnou formou odpověděla. Posléze jsem dodatečně prostřednictvím rozhovoru doplnila a upřesnila potřebné informace. V druhém případě jsem kromě natočení rozhovoru navštívila trénink goalballové reprezentace, za kterou druhý respondent hraje.

Rozhovory byly uskutečněny v průběhu měsíce října roku 2006 a následně zpracovány.

Cílem této části je zjistit, jakou roli zaujímá sport v životě těchto lidí, co jim přináší a jaká byla jejich cesta ke sportu. První případová studie je o dvacetidevítileté ženě s vrozenou těžkou zrakovou vadou, která musela překonat řadu různých překážek a úskalí, než se ke sportu dostala a začala ho aktivně provozovat. V druhém případě jde o devatenáctiletého muže, který se věnoval sportu od útlého dětství a u něhož byl právě sport příčinou ztráty zraku.

4.6 Helena

Osobní anamnéza:

Věk: 29 let, narozena v malém městě na Vysočině

Matka: 50 let, SŠ průmyslová, kulturní referentka u vojenské služby

Otec: 60 let, VŠ, voják z povolání

Sourozenci: nevlastní bratr, 42 let

Helena přišla na svět císařským řezem, a to z toho důvodu, že při porodu nastaly komplikace z nedostatku kyslíku. Ve 3 měsících byla u dítěte zjištěna zraková vada v pásmu těžké slabozrakosti s diagnózou – segregace sítnice. Kromě velmi špatného vízu měla Helena ještě značné výpadky vidění v zorném poli, což umocňovalo obtíže při orientaci v prostoru. I přes tento zrakový handicap Helena začala navštěvovat jesle i mateřskou školu pro zdravé děti, protože speciální zařízení tohoto typu bylo příliš daleko od bydliště rodiny a rodiče nechtěli nechávat tak malé dítě přes týden na internátě. V mateřské škole to Helena neměla vůbec jednoduché. Učitelky jí do řady činností nezapojovaly, protože usoudily, že to bez zraku nezvládne. Problémy měla Helena hlavně při pohybu po třídě, kdy narážela do předmětů a dětí, které se jí připlety do cesty. Vztahy s vrstevníky nebyly handicapem narušeny. Ve třídě měla Helena spoustu kamarádů, se kterými si hrála.

Do základní školy nastoupila až v 7 letech. Matka chtěla, aby dcera navštěvovala školu pro slabozraké a ne pro děti se zbytky zraku. Domnívala se, že to pro ní bude lepší, protože v této škole bude muset více namáhat zrak, a tím jí nezakrní. V době, kdy měla Helena začít s povinnou školní docházkou, byl první ročník na základní škole pro slabozraké již naplněn, a tak musela rok počkat. Do této školy pak Helena chodila po dobu čtyř let, přičemž přes týden bydlela na internátě. Po té se rodina přestěhovala do Prahy a Helena tu začala navštěvovat základní školu pro slabozraké.

V sedmém ročníku se Helena rozhodla pro studium na Konzervatoři a ladičské škole pro zrakově postižené – specializaci klavír a zpěv a strávila zde sedm let. V posledním roce na konzervatoři začala vyučovat na jedné základní umělecké škole hru na klavír. Po absolvování konzervatoře se přihlásila na celoživotní vzdělávání na Akademii múzických umění v Praze na obor učitelství.

V dalším roce byla přijata na Pedagogickou fakultu UK – obor speciální pedagogika, kde studuje doposud. Při studiu pokračovala ve výuce hry na klavír na základní umělecké škole, ale po dvou letech jí oznámili, že pro ni už nemají práci. Od té doby se jí místo na této pozici nepodařilo najít.

Vedle studia na Pedagogické fakultě absolvovala Helena kurz telefonní krizové intervence.

Bude tomu rok, co se odstěhovala od rodičů, a nyní bydlí sama ve vlastním bytě.

Sportovní anamnéza:

Pohyb se pro Helenu od dětství stal nepříjemnou aktivitou, protože při něm neustále do něčeho nebo do někoho vrážela a o něco zakopávala nebo se uhodila. Necítila se při pohybu bezpečně. Při tělesné výchově v mateřské škole nevěděla, jak má cvičit, nikdo se nezabýval tím, aby jí vysvětlil, jak se jednotlivé cviky provádějí. Díky častým bolestivým poraněním se začala pohybovat opatrněji a pomaleji. V soutěžích, kde šlo o rychlost a postřeh, neměla Helena šanci se zapojit.

V mateřské škole měly děti k dispozici tříkolky a koloběžky. Tříkolka na Helenu nikdy nezbyla, protože jich bylo málo pro všechny děti. Tak se ve čtyřech letech naučila jezdit na koloběžce.

Na základní škole se internátní děti účastnily jednou týdně pohybového kroužku, kde se učily správnému držení těla, správnému dýchání a dalším jednoduchým cvikům. Tam Helena chodila ráda.

V rámci tělesné výchovy dělaly Heleně největší problémy hry, při kterých měla proběhnout určitou trasu a na několika stanovištích splnit dané úkoly (trefit se míčkem na cíl, atp.). Vždy některé stanoviště minula, protože ho přehlédla. Jelikož v ostatních předmětech problémy neměla a po třídě se pohybovala samostatně, považovaly to učitelky za její nešikovnost a neobratnost.

Helena velmi toužila naučit se jezdit na kole, ale rodiče jí to nedovolili. Usoudili, že je to pro ni příliš nebezpečné. Nakonec se to naučila potají od svého bratrance, který jí půjčil kolo.

Na druhém stupni základní školy se při tělesné výchově nejčastěji hrály míčové hry. Ke hře se používaly lehké nafukovací míče, aby se tak předešlo zraněním. Protože měla Helena velmi zúžené zorné pole, velké problémy jí činilo chytání míče. Kvůli tomu často zůstala stát stranou, aby ostatním nepřekážela, a míč se jí dostal do ruky jen zřídka. Doma

se snažila chytání natrénovat, a dokonce se jí to dařilo. Když pak ale měla chytat při hře ve škole, opět nic nechytala, protože neviděla, odkud a kdy na ní míč letí. Učitelky tělocviku tuto skutečnost nechtěly stále pochopit. Helena to přisuzuje tomu, že v té době nebylo tak jednoduché vyšetřit přesně zorné pole, a tak zápis ve zdravotní dokumentaci nemusel zcela odpovídat reálnému stavu vidění.

Kromě míčových her se při tělesné výchově také věnovali aerobiku a atletice. Při aerobiku nastaly opět problémy s tím, že Helena některé cviky nepochopila, jak se mají správně cvičit. Atletika naproti tomu pro ni byla světlou stránkou v hodinách tělesné výchovy. Bavil ji hlavně trojskok a běh na 60 m na čas. Jelikož věděla, že trať je rovná a nehrozí jí žádné nebezpečí, že by do něčeho narazila, nebála se běžet naplno. Spolu s jednou spolužačkou byla v běhu nejrychlejší ze třídy.

To, že měla Helena na základní škole málo možností přijít do styku s pohybovými aktivitami, se nezlepšilo ani při přestupu na konzervatoř, spíše naopak. Vzhledem k riziku možného poranění při některých sportech byla snaha studenty konzervatoře příliš tomuto riziku nevystavovat, aby nedošlo ke zranění, které by pak mohlo mít patřičné následky na přípravu na budoucí povolání. Tělesná výchova zde byla tím nejméně důležitým předmětem. Na prvním místě byla hudba a té se věnoval téměř veškerý volný čas. Díky minimálnímu pohybu a častému cvičení na nástroj trpěla většina studentů zdravotními problémy z nesprávného držení těla. V té době Helena ještě nepovažovala pohybovou aktivitu za něco důležitého.

V rámci tělesné výchovy chodili studenti konzervatoře na plavání, což Helenu hned od začátku bavilo. Nadchlo ji to natolik, že začala chodit plavat s otcem dvakrát týdně v ranních hodinách před vyučováním. Plavání jí pomohlo zbavit se bolestí, které se ozývaly při častém cvičení na hudební nástroj. Po půl roce toho zanechala. Dnes už ani neví, z jakého důvodu.

Během studia na konzervatoři se Heleně zhoršil zrak na praktickou nevidomost. Po nástupu na pedagogickou fakultu došlo i k zhoršení zdravotního stavu – častým bolestem kloubů, což se Helena rozhodla řešit zvýšením pohybu. Začala chodit plavat spolu s tělesně handicapovanými sportovci do bazénu na Strahov. Po krátké době toho však zanechala, protože v bazénu nebyl nikdo, kdo by se jí mohl individuálně věnovat, a také dojíždění na Strahov bylo pro ni časově náročné. Kromě toho potřebovala doprovod na cestu do bazénu a zpět, a ten nebylo jednoduché vždy sehnat.

Při Fakultě tělesné výchovy a sportu UK vzniklo v roce 2004 Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK (dále jen Centrum), kde se mimo jiné Helena dozvěděla o Pražském centru zrakově postižených plavců v Tyršově domě. Zde jí nabídli možnost řízeného výcviku plavání, kde by se zaměřili na nácvik jednotlivých plaveckých stylů. Teprve zde se Helena dočkala citlivého a zkušeného přístupu k člověku se zrakovým postižením, pochvaly a podpory. Plavání se věnuje doposud a má za sebou řadu pokroků.

Sama o tom říká:

„ Nikdy jsem tam od trenérky neslyšela, že bych byla na něco nešikovná, spíš naopak. Všichni mě podporovali, chválili a upozorňovali na každé dobře udělané cviky v jednotlivých plaveckých stylech. “

Kromě pravidelných tréninků, které má Helena dvakrát týdně, si chodí ještě v jiné dny zaplavat do běžného bazénu pro veřejnost. Snažila se sehnat si doprovod, aby jí někdo pomohl především v šatně a dovedl ji k bazénu, ale nikdo se neozval. Byla tak nucena se s prostory bazénu seznámit sama a v současné době už se na daném místě orientuje bez problémů a nepotřebuje asistenci, na které by byla závislá.

S problémem najít doprovod se setkala i u dalších sportovních aktivit. Hledala traséra, se kterým by mohla v zimě alespoň jednou za měsíc vyrazit na běžky a dále někoho, kdo by ji naučil standardní a latinsko-americké tance. Podala si inzeráty, kde nabízela i finanční odměnu, ale v obou případech marně.

Kromě plavání, kterému se věnuje po celý rok, jezdí Helena, pokud to dovolí počasí, na dvojkole. Jako doprovod s ní jezdím já nebo ještě jedna kamarádka. Tandem si půjčujeme ve výše zmíněném Centru v Praze Podolí. Je dobré, že je tu taková možnost. Helena přemýšlela i o tom, že by si pořídila vlastní tandem, ale byl by problém s uskladněním kola vzhledem k jeho velikosti.

Během roku se Helena zúčastňuje různých týdenních sportovních akcí, pořádaných převážně tímto Centrem. Několikrát již absolvovala lyžařský kurz, kde se učila jezdit na běžkách. Jsou tomu necelé dva roky, kdy poprvé stála na lyžích a dnes už je schopna bez problémů zvládnout i náročnější terén za doprovodu zkušeného traséra.



Obr. 4: Helena na běžkách při stoupání do kopce stromečkovou technikou
(www.cuni.cz/UK-1657.html)

Minulý rok v létě při týdenním sportovním zájezdu v Chorvatsku si vyzkoušela dokonce i windsurfing. Během dvou hodin se naučila držet rovnováhu na speciálním plováku s dobrou stabilitou a byla schopna ujet sama i několik desítek metrů se zvednutou plachtou.



Obr. 5: Helena na surfu (www.cuni.cz/UK-1657.html)

Takto Helena zpětně hodnotí své zážitky ze surfování:

„Bavilo mě se pekelně soustředit a nemít strach z rychlosti, kterou jsem zde nevnímala, protože o rychlost nešlo. Škoda jen, že nevím, kam mě vítr nese. U tohoto

sportu by musel někdo se mnou na nějakém člunu, aby uhlídal, kam se řítím. Takže další sport s asistencí.“

Za svůj největší sportovní výkon považuje Helena to, že měla odvahu postavit se na běžky a stejně tak se nebála vyzkoušet si zdolat lanové překážky, přestože neměla téměř žádnou zrakovou kontrolu. Byla odhodlaná spolehnout se sama na sebe, že to dokáže, a zároveň důvěřovat instrukcím druhých lidí.

Vedle pocitů překonání svých možností a posouvání hranic prožívá Helena při sportu i krušné chvíle, a to v těch situacích, kdy se jí něco nedaří tak, jak by chtěla. Sama to popisuje následovně:

„Mým problémem je, že příliš nad vším přemýšlím, a to je občas na škodu. Dávám do toho vše a ničím mě duševně, když něco nechápu, dělám špatně a vím, že je to špatně. To se cítím jako mentálně méněcenná. Víím, že něco dělám jinak, ale nevím, jak to napravit. Nejradši bych s tím v tu chvíli sekla.“

Kromě těchto chvilkových nepříjemných pocitů sport Heleně hodně dává. Je pro ni především rychlým způsobem, jak navodit psychickou pohodu a odreagovat se od intelektuálně a duševně náročných činností, jak se zbavit stresu, tzv. „vyčistit si hlavu“. Vedle psychické relaxace je pro Helenu sport i vybitím negativní energie a nejen to. Zde jsou i další důvody, které uvádí:

„Díky sportu jsem se naučila lépe znát své tělo a reagovat na jeho aktuální stav. Dnes na sobě poznám, kdy už mě něco příliš vyčerpává a kdy mám ubrat, abych vystačila se silami až do konce. Umím své tělo lépe ovládat.“

„Ve sportu je úžasné, že každý den mám šanci něco zlepšit a pokud to nejde hned, půjde to třeba postupem času, neustále tu je nová naděje.“

„Také mám ráda ten příjemný pocit únavy, když si dám pořádně do těla. Cítím pak i svaly, o kterých jsem ani netušila, že mám. Mám radost ze samotného pohybu jako takového. Je mi více teplo a konečně se můžu dobře najíst. Nemusím řešit kila. Ne, že by nebylo, co shazovat, ale je to o tom, že se cítím zdravě. Přestože se často ozývají klouby a moje revma, a to hlavně v noci, je pro mě důležité nějakému pohybu se věnovat.“

V budoucnu by chtěla Helena ke svým volnočasovým aktivitám přidat ještě lezení na horolezecké stěně, které už také měla možnost si vyzkoušet a zaujalo ji to. Jejím snem je rovněž zkusit si jízdu na kolečkových bruslích.

Sportovní úspěch, kterého by chtěla dosáhnout, je vyhrát medaili na plaveckých závodech a překvapit tak svou rodinu a příbuzné, které by ani ve snu nenapadlo, že je něčeho takového schopná.

Hlavní problém, který jí brání více se sportu věnovat, vidí v nedostatku financí. Spoustu věcí si musí hradit sama a je to pro ni příliš nákladné. Podle Heleny u nás není vytvořené dostatečné sportovní zázemí pro lidi se zrakovým postižením, které by je ve sportu podporovalo.

„Člověk se spíše setká s řadou překážek namísto pomoci, že ho to pak odradí v další snaze něco dělat. Musím se tak spolehnout více méně sama na sebe. Co si nezařídím, to nemám. Pokud člověk nemá vyloženě vnitřní motivaci se sportu věnovat, tak zůstane sedět doma, protože z vnějšku je podpora minimální.“

Problém vidí Helena také v přístupu k tělesné výchově na základních školách pro zrakově postižené a její realizaci. Podle ní se hodně času věnuje míčovým a kolektivním hrám a zanedbávají se oblasti tělesné výchovy, jako je nácvik základních pohybových vzorců, správného držení těla a zlepšování fyzické kondice, kterým je nutné se u dětí se zrakovým postižením ve větší míře neustále věnovat.

4.7 Lukáš

Osobní anamnéza:

Věk: 19 let, narozen v malém městě v Podkrkonoší

Matka: 40 let, středoškolské vzdělání se zaměřením na chemii, podnikatelka

Otec: 46 let, SŠ, podnikatel

Sourozenci: sestra, 15 let, navštěvuje 9.ročník ZŠ

Zraková vada: získaná, praktická nevidomost se zachováním světlocitu s projekcí

Lukáš se narodil jako zdravé dítě. Mateřskou i základní školu navštěvoval ve svém rodném městě. Ve 12 letech měl úraz při cyklistickém závodě, přičemž utrpěl silný otřes mozku. Postupem času se Lukášovi začalo zhoršovat vidění a během jednoho roku se mu zhoršilo natolik, že přestal být schopen vzdělávat se běžným způsobem na tamější základní škole, respektive škola nebyla připravena a vybavena speciálními pomůckami, které by byly k Lukášovu dalšímu studiu zapotřebí. Proto byl nucen v polovině sedmého ročníku nastoupit do Speciální školy pro zrakově postižené v Praze na Náměstí Míru. Přes týden bydlel na školním internátě a domů jezdil na víkendy.

Dnes studuje čtvrtým rokem Obchodní akademii pro zrakově postiženou mládež v Nových Butovicích a v letošním školním roce ho čeká maturitní zkouška. Bydlí v pronajatém bytě nedaleko školy spolu se dvěma kamarády. Při výběru střední školy přemýšlel o tom, že by se přihlásil na běžnou střední školu, ale nakonec to zavrhl. Zvykl si přece jen na nízký počet žáků ve třídě a tento fakt ovlivnil jeho další rozhodování. Kromě této skutečnosti Lukáš hledal školu, která by mu umožnila věnovat se sportu a časově ho příliš nezatěžovala. Jelikož ho vždycky zajímala ekonomika, vybral si studium s tímto zaměřením.

Sportovní anamnéza:

Lukáš se sportu věnoval už od dětství. Oba jeho rodiče od mládí závodně sportovali, matka hrála házenou a otec fotbal, takže sport byl v jejich rodině běžnou součástí života. Lukáš začal hrát v pěti letech fotbal a basketbal. Dále jezdil závodně na kole, a to hlavně na popud svého otce, než z vlastního zájmu. Jeho otec byl předsedou cyklistického svazu, v mládí jezdil na kole závodně a ze svého syna chtěl vychovat svého

Na rozdíl od cyklistiky Lukáš našel zálibu v běžeckém lyžování a zúčastnil se rovněž mnoha závodů. V podstatě lze říci, že neexistoval sport, který by mu činil sebemenší problémy. Je pozoruhodné, že podobný vztah ke sportu nemá také Lukášova sestra, i přesto, že vyrůstala ve stejném prostředí. Žádnému sportu se aktivně nevěnuje, jezdí však s Lukášem na goalballové zápasy, kde pomáhá, s čím je třeba. Udělala si i zkoušku na rozhodčího goalballu.

Po úrazu hlavy musel Lukáš na nějaký čas sportu zanechat, ale hned jak se dal zdravotně trochu do pořádku, začal opět hledat možnosti, jak by se ke sportu vrátil. Se základní školou chodili jednou týdně plavat a právě plavání si Lukáše natolik získalo, že se mu po krátkém čase začal věnovat závodně. Během tří let se vyplaval až do reprezentace a stal se trojnásobným juniorským mistrem světa a osminásobným mistrem republiky v kategorii S12. V loňském roce se umístil na čtvrtém místě na Mezinárodním mistrovství v Berlíně na trati 50 m volným způsobem.

Dalším sportem, který vstoupil Lukášovi do života, byl goalball. Přivedl ho k tomu jeho kamarád, který se tomuto sportu již nějakou dobu věnoval. Jak na sebe sám prozradil, hrál Lukáš zpočátku goalball jen pro to, aby se ve škole ukázal a získal si za to obdiv, což pak mohl využít k tomu, že mu spousta věcí procházela. Dnes sám přiznává, že to od něho byla vypočítavost. Po nějakém čase Lukáš nechal plavání a začal se na plno věnovat goalballu. Našel si v tomto sportu zalíbení, protože mu to šlo a protože mu to přinášelo nová kamarádství, jak už to u kolektivních sportů bývá. Pomohlo mu to i lépe se vyrovnat s psychickými problémy, se kterými se v té době potýkal. Příčinou těchto problémů byly především rozvod rodičů, finanční problémy a hledání sebe sama.



Obr. 6: Goalballisté se radují z vítězství (www.goalball.cz)

S goalballem přišla řada úspěchů a také možností, podívat se do světa a poznat cizí země. Letos se konalo v Praze mistrovství Evropy v goalballe a naše reprezentace skončila na třetím místě. Do budoucna je čeká mistrovství světa v Brazílii, které bude zároveň kvalifikací na paralympiádu.

Pokud jde o cestování na tréninky plavání nebo goalballu, Lukáš se všude dopravoval sám. Byla to hlavně nutnost, protože nebyl nikdo, kdo by ho každý den doprovázel. Cestou pokus – omyl se naučil postupně orientovat po Praze. Dnes je za to rád. Zvykl si spoléhat se sám na sebe a nebýt na někom závislý. Díky této skutečnosti se Lukáš poměrně brzo osamostatnil. Je to částečně dáno tím, že Lukáše baví vydávat se na

dobrodružné cesty. Se svým nevidomým kamarádem se například vydali na pár dní na Ukrajinu.

Na sport, kvůli kterému přišel o zrak, nezanevřel. Nechal si na objednávku zkonstruovat tandem a jezdí na něm s trenérem goalballové reprezentace v rámci tréninku. Sem tam si uskuteční bláznivý nápad a jedou na kole z Prahy do Opavy, což je asi 360 km a stačí jim na to pouhé 2 dny.

To, že je Lukáš všestranný sportovec dokazuje fakt, že se na mistrovství republiky v atletice v roce 2005 umístil na prvním místě v hodů kladivem a vrhu koulí a třetí místo obsadil v hodů oštěpem, a to i přesto, že tyto disciplíny během roku vůbec netrénoval, pouze si je několikrát vyzkoušel před závodem.

Co se týče Lukášova nadání na sporty, je na střední škole spíše výjimkou. Většina žáků ve třídě o sport nemá moc zájem. Hodiny tělocviku se přizpůsobují schopnostem většiny, takže se při nich Lukáš většinou nudí.

Kromě goalballových tréninků, které se konají dvakrát týdně, chodí Lukáš ještě jedenkrát v týdnu na horolezeckou stěnu. Plavání se v současné době věnuje jen příležitostně. O víkendech, kdy se nekoná žádný goalballový zápas, jezdí domů relaxovat.

V létě vyráží s goalballisty na rafty a sjíždějí české řeky. Vyzkoušel si i jízdu na kajaku a také na aquaskipperu, což je plavidlo, které se dostane do pohybu po hladině tím způsobem, že člověk dělá podřepy a střídavě pohybuje pažemi od těla k tělu.

V zimě jezdí s kamarády na běžky.

Cíl, kterého by chtěl Lukáš dosáhnout ve sportu, je postoupit s goalballem na paralympiádu a umístit se na jednom z prvních třech míst.

Největším sportovním úspěchem je pro něho trojnásobné vítězství na mistrovství světa v plavání.

Za svůj sportovní neúspěch považuje gól, který dostal v semifinále na jednom mezinárodním turnaji, kvůli kterému nepostoupili do finále.

Sport Lukášovi přináší naplnění volného času, radost z pohybu, radost z vítězství, z podání dobrého výkonu, zábavu, plno dobrých kamarádů, poznávání nových míst, cestování. Bez sportu si život nedokáže představit.

Podle Lukáše mezi lidmi se zrakovým postižením existují dvě skupiny. Jedna skupina sportu věnuje téměř veškerý svůj volný čas, druhá skupina lidí nesportuje vůbec, a to kvůli své lenosti. Je toho názoru, že lidé, kteří nesportovali v mládí, jen tak z ničeho nic sportovat nezačnou. Sám říká, že v goalballové reprezentaci je šest hráčů, což jsou téměř

všichni, kteří se sportu věnovali od dětství a o zrak přišli postupem času. To, že Lukáš sportoval ještě před ztrátou zraku, považuje za velkou výhodu, protože si veškeré sporty pamatoval z doby, když ještě viděl, a proto pro něj nebylo tolik obtížné, naučit se je. Lidé, kteří jsou zrakově postižení od narození to mají v tomto směru mnohem složitější, protože se nemohou opřít o zrakovou paměť. Trvá jim o poznání déle, než se naučí správně provést určitý pohyb, a vyžaduje to značné volní úsilí a schopnost koncentrace.

Současnou nabídku sportu pro zrakově postižené shledává Lukáš jako dostatečnou. Problém vidí ve finanční stránce. Přestože hraje za reprezentaci, sport je pro něj pouze jedním z koníčků, a to hlavně v tom slova smyslu, že za něj musí platit, na rozdíl od reprezentace zdravých sportovců, kteří za to naopak peníze dostávají. Z toho důvodu může být sport podle Lukáše pro řadu lidí se zrakovým postižením nedostupný.

4.8 Zhodnocení případových studií

Prostřednictvím těchto případových studií jsem se pokusila nahlédnout do osudů dvou lidí se zrakovým postižením. Případ Heleny svědčí o velkém volním úsilí této mladé ženy, její houževnatosti a vytrvalosti dosáhnout svého cíle. Je obdivuhodné, jak si přes počáteční obavy a nejistotu k veškerým pohybovým aktivitám postupně vypěstovala pozitivní vztah ke sportu a ten se pro ni nakonec stal nepostradatelnou součástí každodenního života. V jejím příběhu můžeme vidět typický příklad nejrůznějších překážek, se kterými se člověk se zrakovým postižením při snaze provozovat sport musí potýkat. Kromě překážek, jako jsou nedostatek vůle, finančních prostředků, volného času, atp., se kterými bojují i zdraví lidé, musí takový jedinec překonat ještě řadu dalších. Kupříkladu si nemůže jít zasportovat, kdykoli si vzpomene. Míst, která tyto služby nabízejí lidem se zrakovým postižením je mnohokrát méně ve srovnání s možnostmi, které mají zdraví lidé. Běžný člověk má širokou škálu výběru nejrůznějších sportovních aktivit, které se nacházejí v blízkém okolí jeho bydliště. Podle své momentální nálady si zvolí, zda si zajde například zaplavat, zahrát tenis či squash nebo zacvičit do posilovny. Má možnost vybírat si podle různých kritérií (doba, cena, vzhled prostředí, nabídka služeb, vzdálenost, vstřícný přístup, atd.). Jedinec se zrakovým postižením je rád, že může provozovat nějakou pohybovou aktivitu a nemá možnost takové volby podle uvedených parametrů. Naopak existuje řada dalších věcí, které „musí“ udělat, aby si mohl jít zasportovat. Musí si například sehnat doprovod, který je k provozování některých sportů nezbytný. Nemůže

vyrazit za sportem, kdykoli se mu zachce. Většina sportů, kterým se lidé se zrakovým postižením mohou věnovat, se koná jen v určité dny a v určitou denní dobu. Pokud tedy tito lidé mají o sport zájem, musí tomu přizpůsobit i svůj týdenní program.

Velkým mezníkem, který mou první respondentku posunul ve sportu o krok dopředu byl vznik Centra sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK při FTVS UK v říjnu roku 2004. Toto centrum poskytlo studentům UK se zdravotním postižením řadu nových příležitostí sport provozovat. Díky tomu se Helena začala pravidelně věnovat plavání pod odborným dozorem, naučila se jezdit na běžkách a získala možnost zajezdit si na tandemu. Kromě toho se zúčastnila řady letních a zimních sportovních akcí, pořádaných tímto Centrem. Je dobré, že služeb Centra mohou využívat nejen studenti UK, ale i další lidé se zdravotním postižením. Je vidět, že se u nás začíná problematice sportu těchto osob věnovat více pozornosti a dochází k postupnému zlepšení v této oblasti. Přispělo k tomu i otevření studijního oboru na FTVS UK v Praze a na FTK UP v Olomouci zaměřeného na tělesnou výchovu osob se zdravotním postižením. Jejich absolventi se stanou instruktory a lektory tělesné výchovy a sportu jedinců se zdravotním postižením a napomůžou tak jejich dalšímu rozvoji.

V druhém příběhu o Lukášovi sehrál sport také velmi důležitou roli. Nejprve ho nešťastnou náhodou připravil o zrak a posléze mu pomohl se s touto ztrátou vyrovnat. Protože byl Lukáš od dětství zvyklý trávit svůj volný čas u sportu, nehodlal tuto skutečnost po úraze měnit. Pouze některé sporty vyměnil za jiné.

To, že je sport jedním z vhodných způsobů, jak se vypořádat s těžkými životními situacemi, je více než zřejmé. Zvláště pak u lidí s různými handicapů může pomoci v mnoha oblastech. Člověk tak zažívá pocity úspěchu, když dosáhne určitého zlepšení. Cítí se v dobré fyzické kondici a dokáže lépe bojovat s únavou. Prostřednictvím sportu se snadno odreaguje od každodenních problémů a psychicky náročných situací. Dostane se mezi lidi, kteří mají společný zájem a rozšíří se mu tak okruh přátel. Má příjemný pocit z toho, že dělá něco dobrého pro své zdraví. Je rád, že jen tak nesedí doma, a tráví svůj volný čas smysluplnou činností. Takových důvodů, proč provozovat pohybové aktivity, je určitě ještě spousta. My všichni o nich většinou dobře víme, ale někdy nám chybí odhodlání se do něčeho pustit. Lépe jsou na tom ti, kteří jsou zvyklí sportovat od dětství. Pohyb pro ně je samozřejmostí, a tak si ve svém týdenním programu najdou vždy čas, kdy si jdou zasportovat. Pohyb přispívá k jejich celkové spokojenosti a dobré náladě. Pokud si

k takovému způsobu života nenavykne člověk už od útlého věku, jen těžko se k tomu donutí v pozdějších letech. V tomto směru hraje velkou roli vliv rodiny a školních institucí.

Dítě se zrakovým postižením potřebuje minimálně stejně příležitostí k pohybu jako dítě zdravé. Tento fakt se u nás málokdy bere v potaz a často se na něj zapomíná. Realita je taková, že dítě se zrakovým postižením bývá spíše v pohybu omezováno a brzděno. Rodiče se obávají, aby se jejich ratolesti něco nestalo, a tak mu nedávají tolik volnosti pohybu, jako se dostane zdravému dítěti. Přitom dítě se zrakovým postižením potřebuje naopak v tomto směru mnohem větší podporu a péči.

4.9 Doporučení pro speciálně pedagogickou teorii a praxi

Prostřednictvím sesbíraných informací, materiálů a podkladů k mé diplomové práci, provedením výzkumu v oblasti sportu jedinců se zrakovým postižením a následnou konfrontací získaných poznatků s vlastními dosavadními zkušenostmi bych si dovolila navrhnout následující doporučení. Ke zlepšení současného stavu sportu zrakově postižených je zapotřebí:

- zdůraznit speciálním pedagogům a rodičům dětí se zrakovým postižením důležitost a nezastupitelnost pohybových aktivit pro jedince se zrakovým handicapem, a to především u dětí s těžkou vrozenou zrakovou vadou
- vytvořit nabídku pohybových aktivit a kroužků pro zrakově postižené děti raného a předškolního věku
- prostřednictvím speciálních pedagogů a lékařů poskytnout rodičům těchto dětí seznam institucí zabývajících se sportem zrakově handicapovaných
- zajistit odborné speciálně pedagogické vzdělání učitelů tělesné výchovy na základních a středních školách např. formou doplňujících kurzů, a zvýšit tak jejich připravenost a schopnost pracovat se zrakově postiženým žákem
- s pomocí předchozího opatření snížit počet osvobozených žáků se zrakovým postižením z hodin tělesné výchovy integrovaných do běžných škol
- při tělesné výchově na speciálních školách se zaměřit v první řadě na nácvik základních pohybových vzorců, správného držení těla a na rozvoj fyzické kondice žáků.
- pořádat pro jedince se zrakovým postižením více sportovně zaměřených akcí, o kterých by se dozvěděla i široká veřejnost, a podporovat integraci těchto lidí

mezi zdravé sportovce např. zajištěním bezplatného vstupu do všech plaveckých bazénů

- zajistit dostatečnou propagaci sportu zrakově postižených na všech mediálních úrovních
- řešit problém s nedostatkem asistentů potřebných při provozování sportu zrakově postiženými např. formou praxe studentů pedagogických oborů se zaměřením na tělesnou výchovu a oslovením i široké veřejnosti

Závěr

Sport v životě člověka, ať už zdravého či člověka s handicapem, hraje důležitou roli. Prostřednictvím sportu se setkáváme s dalšími lidmi a navazujeme nová přátelství. Sport přispívá k udržování dobré fyzické kondice. Pravidelným pohybem předcházíme vzniku různých civilizačních chorob a prodlužujeme si tak život ve zdraví. Sport nám přináší mnoho krásných prožitků, pocitů radosti a uspokojení z překonání sebe sama. Vymaňuje nás z dnešního přetechnizovaného světa a sedavého způsobu života. Sport má zkrátka nespočetně mnoho pozitivních účinků na člověka, a proto by měl být pro něj samozřejmostí jako např. chození do zaměstnání.

Ještě o něco důležitější úlohu zaujímá sport v životě lidí s handicapem. Tito lidé mají ztížené podmínky při navazování sociálních kontaktů a často trpí pocity méněcennosti či vlastní neschopnosti a depresemi. Sport může být pro takové lidi vysvobozením z tohoto začarovaného kruhu a může velkou měrou přispět ke zkvalitnění jejich života.

Cílem mé práce bylo zprostředkovat čtenáři ucelený pohled na problematiku sportu osob se zrakovým postižením a poukázat na jeho důležitý význam v životě těchto lidí. Vycházela jsem především z vlastní dlouholeté zkušenosti a praxe v oblasti sportu zrakově postižených. Zdrojem informací pro mne byly také publikace, články a internetové zdroje zabývající se kvalitou života, sportem a zdravotním postižením. Praktická část byla zpracována na základě výpovědí samotných jedinců se zrakovým handicapem a příznivců sportu těchto osob.

K vytvoření práce jsem použila tyto metody: kritická analýza odborné literatury, dotazníkové šetření, rozhovory a pozorování.

První kapitola se zabývala kvalitou života a sportem. Pokoušela se vymezit, co znamená pojem „kvalita života“ a jak ji ovlivňuje přítomnost zdravotního postižení. Jejím cílem bylo rovněž nastínit, jaké místo zaujímá sport v životě člověka zdravého a člověka s postižením, a jak pozitivně působí na zkvalitnění jejich života.

Druhá kapitola se věnovala obrazu člověka se zrakovým postižením. Seznámila čtenáře s pojmem „zrakové postižení“ a snažila se poukázat na vliv zmíněného handicapu na pohyb a prostorovou orientaci těchto osob.

Třetí kapitola si dala za cíl stručně charakterizovat druhy sportů, které jedinci se zrakovým postižením provozují. Přiblížila nám sporty, které jsou mezi těmito lidmi nejvíce

oblíbené. Pomohla nám mimo jiné nahlédnout do zákulisí výuky plavání zrakově postižených a seznámila nás se speciálními sporty jako je showdown a goalball.

V poslední kapitole byla zpracována současná problematika účasti mladých lidí se zrakovým handicapem ve sportu. Pomocí případových studií a výsledků dotazníkového šetření se pokusila zprostředkovat náhled těchto jedinců na sport. Z výsledků výzkumu vyplynulo mimo jiné pozoruhodné zjištění, že se mladí lidé se zrakovým postižením věnují pohybovým aktivitám v o něco větší míře než jejich zdraví vrstevníci.

Záměrem mé diplomové práce bylo poukázat na důležitost sportu v životě jedinců se zrakovým postižením. Jako reprezentativní vzorek jsem si vybrala zrakově handicapované mladé lidi, protože patřím k této věkové skupině a nejvíce se s těmito lidmi setkávám. Výsledky, k nimž jsem dospěla, nelze rozhodně vztáhnout na všechny zrakově postižené. Pravděpodobně jiného zjištění bychom dosáhli, kdybychom oslovili respondenty starší věkové kategorie. Do hry by vstoupila řada dalších faktorů jako například rodina a zaměstnání, díky nimž by se zřejmě snížila míra účasti těchto lidí ve sportu.

V problematice sportu zrakově postižených existuje ještě spousta neprozkoumaných oblastí, které by stály za to odkrýt a podpořily tak jeho rozvoj. Zodpovědnost leží hlavně na speciálních pedagogích a odbornících na tělesnou výchovu, ale i na samotných jedincích se zrakovým postižením, kteří se nesmějí bát vyslovovat nahlas své názory a usilovat o naplnění svých potřeb.

Použitá literatura:

BARTOŠKOVÁ, Z. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992.

BERGL, K. *Motivace zrakově postižených sportem*. [Bakalářská práce] Praha: FTVS UK, 1998.

BERGL, K. *Pohybové a sportovní aktivity vhodné pro zrakově postižené*. [Diplomová práce] Praha: FTVS UK, 2001.

BLÁHA, L., PYŠNÝ, L. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000. ISBN 80-7044-323-5.

BUNC, V. nové pohledy na minimální množství pohybových činností. In *Sport, stát a společnost – dodatek*. Praha: FTVS UK, 2000, s. 59. ISBN 80-86317-08-0.

CRUM, B. Changes in movement culture. A challenge for sport pedagogy. In *Physical education and sport: Changes and Challenges*. Aachen: Meyer & Meyer, 1996.

DOTŘELOVÁ, D. Péče o zrakově postižené. In *Kompendium očního lékařství*. Praha: Grada, 1997, s.317. ISBN 80-7169-079-1.

Evropská charta sportu. Praha: MŠMT ČR, 1994.

Evropská charta sportu pro všechny: zdravotně postižené osoby. Praha: MŠMT ČR, 1996.

HAMROZI, A. Problematika pohybových aktivit zrakově postižených v ČR na přelomu století, In *TV a sport na přelomu století: sborník referátů z Národní konference*. Praha: FTVS UK, 1997. ISBN 80-902147-2.X, s. 290-291.

HÄYRY, M. Measuring the quality of life. In *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000, s. 34. ISBN 382-054-00.

- HLAVSA, J. Vliv pohybové činnosti na rozvoj osobnosti. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých: sborník výzkumných záměrů společensko-vědní sekce FTVS*. FTVS UK, Praha 1999. ISBN 80-86317-03-X. s. 182.
- HOŠEK, V. Pohyb a kvalita života. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých: sborník výzkumných záměrů společensko-vědní sekce FTVS*. FTVS UK, Praha 1999. ISBN 80-86317-03-X. s. 22.
- HOŠEK, V. Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých: sborník výzkumných záměrů společensko-vědní sekce FTVS*. FTVS UK, Praha 1999. ISBN 80-86317-03-X. s. 22 – 27.
- JANEČKA, Z. Specifika lyžování zrakově disponovaných osob. In *Kapitoly z teorie a didaktiky aplikované tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1078-8.
- JANSA, P. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: FTVS UK, 2005. ISBN 80-86317-33-1.
- JESENSKÝ, J. *Andragogika a gerontogogika handicapovaných*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-823-9.
- JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7066-941-1.
- KÁBELE, F. *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia, 1992. ISBN 80-7033-233-6.
- KÁBELE, F. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: SPN, 1988. ISBN 14-601-88.
- KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M. *Zdravotní tělesná výchova II*. Praha: ONYX, 1996. ISBN 80-85228-39-4.
- KUCZOVÁ, J. *Možnosti sportovního využití zrakově postižených v ČR*. [Bakalářská práce] Praha: FTVS UK, 1997.

- LITVAK, A., G. Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých. In *Integrativní speciální pedagogika – integrace školní a sociální*. Brno: Paido, 2004, s.91. ISBN 80-7315-071-9.
- NOVÁKOVÁ, Z. Oftalmopedie. In *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2006, s. 230 - 233. ISBN 80-7315-120-0.
- NOVÁKOVÁ, Z. Poznávací procesy zrakově postižených. In *Integrativní speciální pedagogika – integrace školní a sociální*. Brno: Paido, 2004, s.90 – 91. ISBN 80-7315-071-9.
- PAULUSOVÁ, K. *Sport zrakově postižených*. [Bakalářská práce] Praha: FTVS UK, 1997.
- PLACHETA, Z. Pohybová aktivita v sekundární prevenci a léčení diabetu. In *Sport, stát a společnost – dodatek*. Praha: FTVS UK, 2000, s. 59. ISBN 80-86317-08-0.
- POTMĚŠIL, J., ČICHOŇ, R. Pohybové aktivity jako faktor kvality života u populace se zdravotním postižením. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých: sborník výzkumných záměrů společensko-vědní sekce FTVS*. FTVS UK, Praha 1999. ISBN 80-86317-03-X. s. 180 - 185.
- POTMĚŠIL, J. Pohybové aktivity jako faktor socializace osob se zdravotním postižením. *Česká kinantropologie*, 1997, roč. 1, č. 1, s.56.
- POTMĚŠIL, J. Sport osob se zdravotním postižením v ČR. In *Sport, stát a společnost – dodatek*. Praha: FTVS UK, 2000, s. 58 – 69. ISBN 80-86317-08-0.
- THOMAS, R. Sociologie du sport. In *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000, s. 70 - 73. ISBN 382-054-00.
- ROKEACH, M. The nature of human values. In *Sport, stát a společnost – dodatek*. Praha: FTVS UK, 2000, s. 59. ISBN 80-86317-08-0.
- SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

SLEPIČKOVÁ, I., SLEPIČKA, P. *Sport, stát a společnost – dodatek*. Praha: FTVS UK, 2000. ISBN 80-86317-08-0.

SVOBODA, B., HOŠEK, V. Pohyb a somatomentální vývoj osobnosti. In *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých: sborník výzkumných záměrů společensko-vědní sekce FTVS*. FTVS UK, Praha 1999. ISBN 80-86317-03-X. s. 182.

ŠTANCEL, J. Telesná výchova hluchonemých a slepých žiaků. In *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: SPN, 1988. s. 160. ISBN 14-601-88.

ŠTORKOVÁ, H. Význam sportu v životě těžce zrakově postiženého. *Zora*, 1992, roč. 38, č. 6, s. 57–59.

ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-84-2.

ŠVECOVÁ, L. Teoretická východiska k osobám se zrakovým postižením. In *Speciálněpedagogická čítanka*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2003, s. 87. ISBN 80-7290-109-5.

VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-05-X.

VACHULOVÁ, J., VACHULE, R. A KOL. *Hry pro těžce zrakově postižené děti*. ÚV Svazu invalidů, Novinář, 1987.

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

VYMÉTAL, J. Úvod do psychoterapie. In *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2006, s. 88. ISBN 80-7315-120-0.

ZAKRAJSEK, D. Sport: Bringing good things to life. International journal of physical education, 28, 1991, 3 quarter, s. 10 – 14. In *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000, s. 22. ISBN 382-054-00.

Elektronické zdroje:

<http://blindarchery.wz.cz>

<http://www.brailnet.cz/tandembrno/showdown.php>

<http://www.cuni.cz/UK-1657.html>)

http://fsps.muni.cz/struktura/katedry/ksm/documents/ucebni_texty_aplikovana_telesna_vychova/Zrakove_postizeni.pdf

<http://www.goalball.cz>

<http://www.helpnet.cz/zrakove-postizeni/kultura-sport-zajmova-cinnost/sport-zrakove-postizenych>

<http://www.msmt.cz/sport/zasady-programu-vii-sport-zdravotne-postizenych-2007>

<http://www.msmt.cz/sport/zavery-a-doporuceni-narodni-konference-2001>

http://www.okamzik.cz/poradna/nevidomi_sport.htm

<http://www.plavanizp.ic.cz>

<http://www.sport-nevidomych.cz/klasifikace.html>

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

<http://www.who.int/evidence/assessment-instruments/qol/index.htm>

Příloha

Organizace zabývající se sportem zrakově postižených na území Prahy

Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK (<http://www.cuni.cz/UK-1657.html>)

Pražské centrum zrakově postižených plavců (<http://www.plavanizp.ic.cz>)

SK Slavia Praha OZP (odbor zrakově postižených (<http://skslavia-ozp.webpark.cz/>))

Český svaz zrakově postižených sportovců (<http://www.sport-nevidomych.cz/>)

TJ Zora Praha (<http://www.tjzora.cz/tjzora/index.htm>)

Občanské sdružení pro podporu Tyflosturistického oddílu při škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené

(http://www.tyflosturistak.info/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1)

Seznam mimopražských oddílů je k nalezení na adrese

<http://www.okamzik.cz/aktuality/adresar.doc>