

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Ústav speciálněpedagogických studií

**Bakalářská práce**

Lucie Čechová

**Volnočasové aktivity dospělých osob se zrakovým postižením**

Olomouc 2021

Vedoucí práce: Mgr. et Bc. Veronika Růžičková, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Olomouci,

2021

.....

Děkuji tímto vedoucí mojí bakalářské práce, Mgr. et Bc. Veronice Růžičkové, Ph.D., za cenné rady a veškerý čas, který mi věnovala. Dále bych chtěla poděkovat pracovníkům TyfloCentra a všem respondentům, kteří se podíleli na výzkumné části této práce. V neposlední řadě patří dík i mojí rodině za podporu během celé doby studia.

# Obsah

Úvod .....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1 Zrakové postižení .....	8
1.1 Klasifikace osob se zrakovým postižením .....	8
1.2 Kompenzace zraku .....	10
1.2.1 Nižší kompenzační činitele .....	10
1.2.2 Vyšší kompenzační činitele .....	11
2 Dospělost .....	14
2.1 Dospělý jedinec se zrakovým postižením .....	18
3 Volný čas .....	19
3.1 Faktory ovlivňující volný čas .....	20
3.2 Funkce volného času .....	24
3.3 Dělení volnočasových aktivit .....	26
4 Specifické aktivity osob se zrakovým postižením ve volném čase .....	29
4.1 Sportovní a pohybové aktivity .....	30
4.1.1 Goalball .....	32
4.1.2 Showdown .....	33
4.1.3 Cyklistika .....	33
4.1.4 Kuželky .....	34
4.1.5 Plavání .....	34
4.1.6 Zvuková střelba .....	35
4.1.7 Turistika a cestování .....	35
4.2 Kultura .....	36
4.3 Umělecké a tvůrčí aktivity .....	38
II. PRAKTICKÁ ČÁST .....	41
5 Cíle práce a stanovení hypotéz .....	41
6 Metoda výzkumného šetření .....	42
6.1 Zpracování dat .....	42
6.2 Prezentace výsledků .....	43
7 Diskuze .....	56
8 Doporučení pro praxi .....	60
Závěr .....	61
Seznam bibliografických citací .....	62
Seznam tabulek a grafů .....	65

Seznam použitých zkratek .....	67
--------------------------------	----

## Úvod

Volnočasová aktivita, hobby, odpočinek. Všechny tyto pojmy jsou veřejnosti známé, ale pro každého znamená něco jiného. Výsledek této činnosti by však měl být vždy stejný, a to nabráním nových sil pro úspěšné plnění každodenních povinností. Z toho důvodu, že převážnou část informací z okolního světa přijímáme zrakem, bude ovšem i nabídka aktivit ve volném čase v důsledku zrakového postižení značně omezena a bude mít svá specifika. Většina laické veřejnosti má alespoň malé povědomí o možnostech vzdělávání či zaměstnávání osob se zrakovým postižením. Volnému času, který je důležitou součástí každého života, však není věnována taková míra pozornosti. Velká část publikací věnovaných tomuto tématu se zaměřuje na oblast dětského věku a mládeže, ale osobám dospělého věku není dle mého názoru věnováno dostatek prostoru. Z tohoto důvodu je tato práce zaměřena na skupinu dospělých osob a jejich možnosti trávení volného času. Doufáme, že i přes tento handicap mohou lidé se zrakovým postižením aktivně využít volný čas a plnit si tak své sny.

Cílem práce je vymezit jednotlivé pojmy týkající se dané problematiky. Dále se seznámit s funkcí a možnostmi trávení volného času osob se zrakovým postižením. Na tyto poznatky následně navážeme v praktické části, jejíž hlavním úkolem bude zjistit, které aktivity jsou v praxi naší cílovou skupinou nejžádanější. Dále bychom chtěli zjistit do jaké míry je naše cílová skupina spokojená s nabídkou kulturních aktivit, které umělecké aktivity zařazuje do svého programu nebo co by si ve volném čase oslovené osoby přáli vyzkoušet.

Práce je členěna na dva hlavní celky – teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá ze čtyř hlavních oblastí. V první oblasti se nejprve obecně zaměříme na zrakové postižení, několik možností jeho klasifikace a činitele, kterými lze do jisté míry kompenzovat zrakovou ztrátu. V druhé kapitole jsou nastíněny změny, kterými jedinec prochází ve vývojovém stádiu dospělosti. Třetí část se následně zabývá volným časem, tedy dělením volnočasových aktivit, dále pak funkcemi a faktory, které jej mohou ovlivnit. V poslední kapitole se seznámíme s několika pohybovými aktivitami a potřebnými kompenzačními pomůckami. Dále také s kulturním programem a uměleckými aktivitami, které jsou náležitě uzpůsobeny potřebám osob se zrakovým postižením.

V praktické části uplatníme teoretické poznatky za využití dotazníkového šetření provedeného u dospělých osob se zrakovým postižením. Na základě výsledků z výzkumného šetření uvedeme několik doporučení pro praxi.

Chtěli bychom podotknout, že tato bakalářská práce byla zpracována v době celosvětové pandemie COVID-19.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Zrakové postižení

Pohled na terminologii osob se zrakovým postižením není v domácí ani v zahraniční literatuře jednotný. Bude se odvíjet především od toho, kým je definována. Setkáme se tedy s jiným pojetím tohoto termínu mezi zdravotníky, pedagogy či pracovníky z resortu sociální péče (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007). V následujícím textu uvedeme několik definic, které budou stěžejní pro tuto práci.

*„Za osobu se zrakovým postižením z pohledu tyflopédie považujeme toho jedince, který i po optimální korekci (medikamentózní, chirurgické, brýlové apod.) má problémy v běžném životě se získáváním a zpracováváním informací cestou zrakovou (např. čtení černostisku, zraková orientace v prostoru atd.)“* (Vitásková a kol., 2003, s. 37).

Jesenský (2002) charakterizuje zrakové postižení jako stav, kdy poškození anatomických struktur či porucha zrakového analyzátoru dosáhne takové úrovně, která negativně zasahuje do všech oblastí kvality života jedince.

Z uvedených definic můžeme konstatovat, že pokud lze zrakovou vadu úspěšně korigovat tak, že jedinci nečiní problémy v běžném způsobu života, nelze hovořit o zrakovém postižení.

### 1.1 Klasifikace osob se zrakovým postižením

Členění kategorií osob se zrakovým postižením bude rovněž velmi odlišné. Různorodé příčiny poruch zraku a jejich možné kombinace s sebou přináší také specifické důsledky (Ludíková, Stoklasová, 2006). V následujícím textu se tedy více zaměříme na lékařskou a z ní vycházející speciálně pedagogickou klasifikaci.

Medicínské hledisko klasifikace nalezneme například v desáté revizi Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. Třídící kritéria jsou zde uspořádána dle toho, v jaké části se porucha zrakového analyzátoru nachází. Toto dělení zde nalezneme pod kódem H00 – H59 Nemoci oka a oční adnex (Růžičková, Vítová 2014):

- H00-H06 Nemoci očního víčka, slzného ústrojí a očnice
- H10-H13 Onemocnění spojivky
- H15-H22 Nemoci skléry, rohovky, duhovky a řasnatého tělesa



- H25-H28 Onemocnění čočky
- H30-H36 Nemoci cévnatky (chorioidey) a sítnice (retiny)
- H40-H42 Glaukom
- H43-H45 Nemoci sklivce a očního bulbu
- H46-H48 Nemoci zrakového nervu a zrakových drah
- H49-H52 Poruchy očních svalů, binokulárního pohybu, akomodace a refrakce
- H53-H54 Poruchy vidění a slepota
- H55-H59 Jiné nemoci oka a oční adnex (WHO, 2020).

Dále se můžeme setkat s klasifikací z hlediska zasažení zrakových funkcí do následujících pěti kategorií, které v sobě odrážejí aspekty percepce (Majerová, 2016):

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

V současné době je speciální pedagogika osob se zrakovým postižením nejčastěji členěna do čtyř kategorií podle stupně narušení zrakového vnímání. Jedná se tedy o osoby nevidomé, osoby se zbytky zraku, osoby slabozraké a osoby s poruchami binokulárního vidění. Často se pak také setkáváme s členícími kritérii, která vycházejí z hlediska etiologického (postižení orgánové či funkční), z doby vzniku (postižení vrozené či získané) nebo z hlediska trvání zrakové vady (krátkodobé – akutní, dlouhodobé – chronické, opakující se – recidivující) (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Z důvodu zaměření práce považujeme za nutné čtenáře seznámit také se sportovní klasifikací podle IBSA (International Blind Sport Association). Klasifikace je vždy prováděna pouze pověřenými očními lékaři na lepším oku jedince. Jsou v ní uvedené požadavky na sportovce se zrakovým postižením, kteří jsou rozděleni do tří skupin na základě ostrosti zraku a velikosti zorného pole. Písmeno B (blind) značí osobu nevidomou, číselným indexem je udán stupeň postižení.

- Kategorie B1 – bez světlocitu i se světlocitem, ale bez schopnosti rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti a směru.

- Kategorie B2 – od schopnosti rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 a/nebo zorné pole menší než 5 stupňů.
- Kategorie B3 – od zrakové ostrosti 2/60 do 6/60 a/nebo zorné pole větší než 5 stupňů a menší než 20 stupňů (Trnka, 2012).

## 1.2 Kompenzace zraku

*„Kompenzace je souhrn speciálně pedagogických postupů, jimiž se zlepšuje a zdokonaluje výkonnost jiných funkcí než funkce postižené. Kompenzační metody se tedy zaměřují nikoli jenom na poruchu té činnosti, která je příčinou defektivy, ale na náhradní výkonnost funkcí jiných“ (Sovák, 1986, s. 32).*

Prostřednictvím zraku, jednoho z tzv. telereceptorů neboli dálkových lidských smyslů, lze během chvilky získat 70-90 % informací z okolního světa. Pro správný příjem těchto informací a zpracování výsledného vjemu musí řádně kooperovat všechny tři části zrakové dráhy - tedy oko, oční nerv a mozkové centrum. Pokud je funkce jedné z těchto částí omezena nebo zcela vyřazena, pak bude výsledná informace pro člověka značně zkreslená nebo dokonce zcela nulová (Kochová, Schaeferová, 2015). V tomto případě bude nezbytná nejen stimulace případných zbytků zraku a dalších smyslů, ale také ostatních kompenzačních činitelů (Růžičková, Vítová, 2014). Přestože rozvojem kompenzačních činitelů nebude možné zrakové vjemy zcela nahradit, můžeme tímto způsobem senzorickou deprivaci alespoň zmírnit a minimalizovat tak dopad zrakové vady na jedince. Tento proces pak musí být individuálně přizpůsoben danému typu zrakového postižení a jeho případným kombinacím (Stoklasová in Ludíková a kol., 2005). Zatímco u osob, které mají zachované alespoň zbytky zraku, bude výběr kompenzace k získání uceleného vjemu záležet na individuálních potřebách jedince, pro osoby nevidomé bude nezbytné využívat jak nižší, tak vyšší kompenzační faktory.

### 1.2.1 Nižší kompenzační činitele

Pokud hovoříme o nižších kompenzačních činitelích, máme na mysli naše smysly.

- a) Sluch, stejně jako zrak, můžeme zařadit do skupiny telereceptorů. Je obecně známo, že osoby nevidomé mají tento smysl, oproti intaktním osobám, mnohem citlivější, tudíž je pro ně snazší zachytit okolní zvuky. Nelze ovšem tvrdit, že je tento smysl

lépe vyvinut již od narození. Dokonalejší sluch se vyvíjí v průběhu života, kdy nevidomý jedinec na základě zkušenosti přisuzuje zvukům větší či menší důležitost.

- b) Pro vědomé získávání informací z okolí je hmatový vjem užíván intaktní populací velmi málo. Nevidomé osoby však touto cestou získávají důležité informace. Hmatové vnímání napomáhá při procesu utváření představ a usnadňuje tak například orientaci v prostoru nebo upevňování čtecích dovedností (Braillovo bodové písmo). Kvůli této skutečnosti se snažíme hmat systematicky rozvíjet již od raného věku nebo co nejdříve po ztrátě zraku.

Zrakem, stejně jako hmatovými receptory, nám je zprostředkovaný vjem, který o předmětu vypovídá hned několik vlastností. Oba tyto smysly nám mohou přinést informaci o tvaru, velikosti, směru, trojrozměrnosti, vzdálenosti, klidu či pohybu. Přestože informace o barvě předmětu můžeme zaznamenat výhradně zrakem, pouze hmat zaznamená další charakteristické kategorie jako tvrdost, váha, teplo a chlad.

Důležitým zdrojem hmatových vjemů, který bychom neměli při rozvoji hmatu opomíjet, jsou také plosky nohou. Vjem, který zaznamenává osoba se zrakovým postižením prostřednictvím chodidel, může velmi usnadnit orientaci v prostoru a samostatný pohyb v daném prostředí.

- c) Dalšími činiteli jsou tzv. „chemické smysly“, mezi které řadíme čich a chuť. Pomocí těchto dvou kompenzačních smyslů lze přijímat varovné signály z okolí. Jejich uplatnění nalezneme také při samostatném pohybu ve městě či v přírodě, kde se osoba s těžkým zrakovým postižením může orientovat podle známých vůní. Na důsledný rozvoj obou smyslů tedy pamatujeme při jakékoli příležitosti, ať už je to při jídle, hře nebo venkovní procházce (Stoklasová in Ludíková a kol, 2005; Růžičková, 2006).

## 1.2.2 Vyšší kompenzační činitele

Vyšší kompenzační činitele lze charakterizovat jako schopnosti a vlastnosti nositele. K těmto faktorům řadíme paměť, pozornost, představivost, koncentraci, myšlení a řeč (Stoklasová in Ludíková a kol, 2005)

- a) Přestože vývoj paměti probíhá téměř totožným způsobem jako u intaktní populace, bude mít ztráta zraku negativní dopad na rychlost a množství zapamatovaných vjemů. Stejně jako u dalších kompenzačních faktorů, i zde záleží na individuálních

předpokladech jedince. Paměťové schopnosti pak lze zdokonalovat pravidelnou, ovšem přiměřenou zátěží a tréninkem. Vždy je třeba brát v úvahu konkrétní indispozice a jejich dopad na rychlejší unavitelnost.

- b) Pozornost má v životě nevidomé osoby nezastupitelné místo. Její přítomnost je předpokladem pro výkon běžných denních aktivit, vzdělávání či samostatného pohybu. Téměř ve všech činnostech je pak třeba aktivizovat více složek osobnosti pro dosažení požadovaného cíle. Délku trvání záměrné pozornosti lze zdokonalovat jejím pravidelným procvičováním. Zde však hraje také svou roli také to, že s přibývajícím věkem můžeme pozornost lépe ovládat (Stoklasová in Ludíková a kol., 2005; Růžičková, 2006).
- c) Představivost je dalším významným kompenzačním činitelem v životě nevidomého. Na míře kvality vytvořených představ bude záviset to, jak pochopí jednotlivé souvislosti, vztahy a principy fungování okolního světa. Povaha těchto představ vytvořených bez předchozí zrakové zkušenosti bude pochopitelně odlišná od těch, které má osoba s funkčním zrakovým analyzátozem (Stoklasová in Ludíková a kol., 2005; Růžičková, 2006). Představy osob s těžkým zrakovým postižením jsou charakteristické především svou zlomkovitostí, schematičností, nízkým stupněm zevšeobecnění a verbalismem. S tím souvisí také snížená kvalita a počet vytvořených obrazů (Litvak in Růžičková, 2006).
- d) Koncentraci můžeme považovat za schopnost jedince soustředit se na polohu svého těla po určitou dobu. Osoba se zrakovým postižením má tak v danou chvíli své pohyby zcela pod kontrolou. Díky tomu je schopna se samostatně pohybovat v prostorách a po trasách, se kterými je dobře seznámena.
- e) V důsledku zrakového postižení bude negativně ovlivněno také myšlení, které úzce souvisí s vývojem řeči. Případné opoždění, se kterým se můžeme u osoby s těžkým zrakovým postižením setkat v obou oblastech, lze i tady zdokonalit pouze pravidelným tréninkem a podnětným prostředím (Stoklasová in Ludíková a kol., 2005; Růžičková, 2006).

Z výše uvedeného můžeme tedy říci, že docílení maximálního možného rozvoje kompenzačních faktorů z obou kategorií lze pouze pravidelným opakováním činnosti a zatěžování dané oblasti. Při nácviku je nutné brát v úvahu individuální předpoklady osoby se zrakovým postižením, dbát na podnětnost prostředí a v případě malého dítěte na spolupráci s rodiči. Jednotlivé oblasti se pak zákonitě zdokonalují s přibývajícím věkem jedince. Osoba

se zrakovým postižením tak v průběhu života operuje s nabytými zkušenostmi, které přispívají k větší míře samostatnosti a usnadňují tak začlenění se do většinové společnosti.

## 2 Dospělost

Vývoj jedince prochází ve stádiu dospělosti mnohými změnami, je třeba čelit dosud neznámým situacím a vžít se do nových sociálních rolí. Důležitá rozhodnutí, která je třeba učinit, ovlivní život na mnoho let dopředu.

Thorová (2015) zastává názor, že v psychologii nenalezneme pro termín dospělost jasně stanovenou definici. Stejně tak Vágnerová (2007) doplňuje, že ani naše společnost jej nevynezuje žádnou hranicí tak, jako je tomu v některých kulturách, kde určitý rituál či mezník tuto změnu v dospělém jedinci stvrzuje. Za jediný takový faktor můžeme považovat dosažení právní dospělosti a nabytí plné svéprávnosti. Faktor zletilosti však není dostatečným znakem plně vyvráleného dospělého jedince z toho důvodu, že zralost přichází postupně s přibývajícím zkušenostmi. Konfrontace s novou životní situací nás nutí ke kritickému myšlení, hledání řešení a přináší ponaučení z chyb. Život každého člověka se však ubírá jiným tempem, proto je i proces dosažení zralosti velice individuální (Thorová, 2015).

Zralého jedince můžeme charakterizovat několika znaky, které se projevují v rovině fyzické, psychické i osobnostní. V první řadě přestává být závislý na rodičích, je schopen fungovat samostatně a ekonomicky se zabezpečit. Jeho práce je efektivní, zároveň však dodržuje zásady duševní hygieny a nalézá prostor pro oddychovou činnost. Svě dovednosti se snaží stále zdokonalovat, aby je jednou mohl předat dál. Je schopen udržet si dlouhotrvající formální i neformální, přátelské či intimní vztahy. Sexuální aktivita mezi partnery je vyvíjena s cílem naplnění reprodukční funkce. Není pouze prostředkem zábavy. Dospělec jedná s ostatními lidmi slušně, mohou se na něho spolehnout, názory nemá předem zaujaté. Umí přijmout lásku a projevit své city, je emocionálně stabilní. Disponuje zdravou sebedůvěrou, bez obav prezentuje vlastní názory a nesnaží se za každou cenu zavděčit všem ve svém okolí. Na budoucnost pohlíží realisticky (Kozáková, 2014; Thorová, 2015).

Pro potřeby této práce dále dělíme stádium dospělosti podle Vágnerové (2007) do tří etap:

- mladá dospělost (20-40 let),
- střední dospělost (40-50 let),
- starší dospělost (50-60 let).

## Mladá dospělost

Etapu mladé dospělosti často považujeme za období přechodu od dospívání k dospělosti. Vzory chování dospělých osob, které jsme nevědomky pochytili již v dětském věku, se následně výrazně odrážejí v pojetí naší vlastní dospělosti (Vágnerová, 2007). V tomto věku dochází k celkové harmonizaci osobnosti jedince, ustálení hodnot, postojů a životního stylu. Dále zde zaznamenáváme charakteristický intenzivní psychický a sociální růst nebo také dosažení vrcholu fyzických (včetně sexuálních) schopností. Úspěchy ve všech těchto oblastech výrazně podněcují zdravé sebevědomí jedince. Ve způsobech jeho chování si můžeme všimnout znaků impulzivitu, soutěživosti a výrazné chuti experimentovat (Thorová, 2015).

Tato fáze je velmi dynamická, otevírá se velké množství možností. Mladí dospělí se obvykle intenzivně věnují svým zájmům. Ve volném čase získávají důležité životní zkušenosti, poskytuje jim prostor pro seberealizaci a navázání nových kontaktů. Některé zájmy se později mohou stát i způsobem pracovní náplně. Lidé dokončují svá studia, cestují a zkouší různá zaměstnání, která by je mohla dlouhodobě uspokojit. Jedním z významných mezníků je proto i dosažení stabilní pracovní pozice. Časté projevy vlastní iniciativy a typická ochota mladých riskovat může být podnětem k povýšení. Namísto navazování krátkodobých známostí je zde počínající snaha o vytvoření stabilního monogamního vztahu, který je základem nové rodiny. Typ vztahu, o kterém mluvíme, již dosahuje zcela jiné kvality, uspokojuje potřebu citové jistoty a je prostředkem pro párový i osobnostní rozvoj. V dnešní době dochází k uzavření manželství nejčastěji kolem třicátého roku života. Pro mladého člověka je především zdrojem bezpečného zázemí, pocitu finanční jistoty a základem rodiny, do které přivede své potomky. Obvykle mu předchází nesezdané soužití, kdy se partneři navzájem lépe poznávají. Pro někoho může být tato fáze natolik uspokojující, že zcela nahrazuje instituci manželství. Nově vzniklá tzv. prokreační rodina slučuje zkušenosti z manželství rodičů obou partnerů a vytváří si tak vlastní standardy, se kterými se ztotožňuje. V současnosti však nejsou výjimkou ani tzv. singles, tedy lidé, kteří žijí sami bez trvalého partnera. Obvykle je však tento stav pouze přechodný. Dalším výrazným milníkem v období mladé dospělosti je narození dítěte, které představuje radostnou událost, zároveň však velkou celoživotní zátěž a odpovědnost. Přestože vyšší věk nese větší riziko pro matku i plod, průměrný věk prvorodičky se dnes pohybuje okolo 30 let. Výjimkou již není ani věk 40+ (Kozáková, 2014; Thorová, 2015; Vágnerová, 2007).

## Střední dospělost

Žádná striktní hranice pro přechod mezi jednotlivými fázemi dospělosti není stanovena. V ideálním případě má osoba v tomto životním stadiu vybudované stabilní rodinné zázemí. Rodina je zdrojem bezpečí a podpory, díky kterým může jedinec dosahovat cílů a naplňovat své životní role předsevzaté v přechozím období mladého dospělého (Vágnerová, 2007). Za své jednání, pracovní rozhodnutí a výchovu dětí nese velkou míru odpovědnosti, kterou je nyní již připraven přijmout (Kozáková, 2014). Thorová (2015) dále doplňuje, že období střední dospělosti lze ve smyslu produktivity označit jako vrcholné. K vyřešení problémových situací jsou obvykle prakticky uplatňovány znalosti z předchozích zkušeností. Lidé středního věku jsou ve svém zaměstnání obecně spokojenější. Někdy je však nutné zvládat také jistou míru pracovního stresu. Mimo jiné je nutné obhájit si na trhu práce svou pozici mezi konkurencí a nově příchozími mladými kolegy. Dlouhodobé pracovní vypětí pak může přerůst až k celkovému profesnímu vyhoření.

Na velké životní události (osamostatnění se a založení vlastní rodiny nebo naopak odchod do důchodu či smrt rodičů) jsou bohatší zbylá dvě stadia dospělosti. Tuto etapu považujeme za relativně stabilní období života. Ve středním věku je většina situací známá, opakují se pouze s drobnými obměnami. Objevuje se jen minimum nových podnětů, v životě převažuje stereotyp, který v některých lidech vyvolává pocit prázdnoty (Vágnerová, 2007). Literatura dále uvádí, že ve 40 letech člověk dosahuje středu života, více vnímá proces stárnutí a začíná bilancovat nad věcmi, kterých zatím dosáhl. Často přemítá myšlenky o svých dřívějších ideálech, jejich naplnění a uvažuje o zavedení změn. V této souvislosti se někdy hovoří také o tzv. krizi středního věku (Thorová, 2015; Vágnerová, 2007).

Fyzické schopnosti jsou i v tomto období stále na dobré úrovni, projevuje se mírně klesající tendence. Může docházet ke zhoršení kvality spánku a regenerace těla, zvýrazňují se vrásky. Na stav fyzické kondice má vliv také správná životospráva. Přestože se mnoho lidí ve středním věku raději věnuje pasivní zábavě, je velmi důležité udržovat pravidelnou fyzickou aktivitu. Obvykle se totiž nejprve snižuje se rychlostní výkon, později se projevuje také pokles silových schopností. Výraznější změnou procházejí především ženy. Jejich tělo přechází do období menopauzy, kdy v důsledku útlumu funkce vaječnicků a poklesu hladiny ženských hormonů žena přestává být plodná. U mužů zůstává tato funkce zachována na stejné úrovni jako doposud (Holásková in Šimíčková-Čížková a kol., 2010; Thorová, 2015; Vágnerová, 2007).



## Starší dospělost

Také k poslední fázi dospělosti zaujímají lidé různorodé postoje. Důvodem k negativnímu prožívání je obvykle uvědomění si vlastního procesu stárnutí spojené s fyzickými změnami a nemocemi, strach ze ztráty zaměstnání a následné finanční nejistoty nebo také odchod dětí z domova. Jiní považují starší dospělost za nejlepší období svého života, někdy je proto označováno i jako zlaté období. Odpadá každodenní starost a péče o děti, zbývá více času na sebe/partnera/cestování a do života přichází nová radostná role prarodiče (Kozáková, 2014; Thorová, 2015; Vágnerová, 2007).

Tělesné změny jsou většinou individuální, záleží na tom, v jaké zdravotní kondici se člověk snaží celoživotně udržovat. Na sportovních výkonech a další náročnější fyzické zátěži je zřejmé, že se začínají projevovat involuční změny, tudíž je při nich nutné vynaložit větší úsilí. Většina smyslů vykazuje jisté zhoršení a to především v oblasti citlivosti. Pokožka vykazuje nižší hmatovou a tlakovou senzitivitu (Kozáková, 2014; Holásková in Šimíčková-Čížková a kol., 2010). Oční čočka začíná být méně elastická, zhoršuje se schopnost zaostření na blízkou vzdálenost a rozeznávání barev. Dále ztrácí svou kvalitu sluch. Hůře slyšitelné se pro jedince stávají především vysoké tóny. Změny na čichových a chuťových receptorech se ve starší dospělosti příliš často neprojevují. Postupně také můžeme začít pociťovat kloubní opotřebení. Důvodem k tomu bývá snižující se podíl vápníku, které má za následek jejich křehnutí a častěji dochází ke zlomeninám. V tomto věku se také výrazně zpomaluje metabolismus. Ubývající svalovou hmotu pak mnohdy nahrazuje tuková tkáň (Holásková in Šimíčková-Čížková a kol., 2010; Thorová, 2015).

Životní styl většina lidí již výrazným způsobem neupravuje. Každodenní stereotyp v mnoha oblastech je akceptován s vyhlídkou změn, které brzy nastanou v souvislosti s odchodem do důchodu. Za hlavní úkol v tomto období je tedy považováno především přijetí počínajících známek biologického stárnutí. Jedinec se s nimi učí pracovat, odhadovat své síly a co nejlépe se přizpůsobit nově vzniklým situacím (Vágnerová, 2007).

Jak můžeme vidět, vývojová fáze dospělosti je velmi dynamickým životním obdobím. Jedinec dosahuje vrcholu tělesných i kognitivních funkcí, které se s přibývajícím věkem začínají zhoršovat. K výrazným změnám dochází také v emocionální a sociální složce osobnosti. Lidé přestávají být závislí na svých rodičích, zakládají vlastní rodinu, následně se také vyrovnávají s novou rolí prarodiče. Některá další specifika, která v dospělém věku prožívá osoba se zrakovým postižením, si uvedeme v následujícím textu.

## 2.1 Dospělý jedinec se zrakovým postižením

Osoba se zrakovým postižením se stejně jako zdravý jedinec vyrovnává v období dospělosti s výše popsány vývojovými změnami. Osamostatňuje se, zakládá rodinu a hledá smysluplný způsob seberealizace.

Jak jsme uvedli již v první kapitole, oslabení či ztráta zraku nemá pouze vrozenou příčinu, ale může k ní dojít také během života v důsledku různých onemocnění a náhlých úrazů. Objevují se různé typy a stupně zrakových vad, všechny však výrazným způsobem ovlivní dosavadní způsob života jedince. Pro bezprostřední odezvu na ztrátu zraku jsou obvykle charakteristická tři na sebe navazující stádia – počáteční šok, reaktivní deprese a reorganizace. Vyskytují se ale také případy, kdy je některé z nich vynecháno, nebo jsou prožívána v jiném pořadí. Ve fázi reorganizace si jedinec začíná uvědomovat možnosti, kterými stále disponuje. Obvykle se snaží zmírnit svou závislost na druhých lidech a je ochoten seznámit se se základními prvky orientace a sebeobsluhy. Můžeme tedy říci, že se tímto krokem postupně buduje stabilní základ pro úspěšné přijetí zrakové vady (Kimplová, 2010).

Významným činitelem při akceptaci zrakové vady se stává postoj rodiny, který je v mnoha případech ovlivněn předsudky. Může tak dojít k tomu, že rodina člena s postižením zcela odmítne a jeho potřeby jsou odsunuty na poslední místo. V praxi se však ve větší míře setkáváme s opačnou variantou, kdy má tento člen více péče, než by reálně potřeboval. Přiměřená podpora rodiny je tedy nejlepším základem pro rozvoj osobnosti jedince se zrakovým postižením. V další fázi pak již záleží na jeho individualitě, jakou cestu si zvolí a zda uplatní svůj potenciál (Michálek, 2016; Perout, 2005). K tomu Kimplová (2010) dodává, že zrakovým možnostem lidé následně přizpůsobují také volbu zaměstnání nebo aktivity ve volném čase.

Když to tedy shrneme, ve všech etapách dospělosti se lidé snaží dojít k naplnění vývojových úkolů. V případě, že se v tomto období u jedince objeví zrakové postižení, stává se hlavním tématem proces jeho přijetí. Tato akceptace, která je velkou mírou ovlivněna přístupem rodiny, pomáhá jedinci reálně nahlédnout na jeho aktuální schopnosti a nalézt smysluplné společenské uplatnění.

### 3 Volný čas

Volný čas je součástí běžného života. Jeho pojetí a význam pro společnost prošel od prvních zmínek do dnešní doby mnohými změnami. Stejně tak dochází k proměnám jeho náplně s přirozeným vývojem každého jedince.

Již v Platónových „Zákonech“ jsme se mohli setkat s názorem, že by lidé měli veškerý čas svého života zasvětit činnostem bohulibé povahy, ne ho pouze bezhlavě promarnit. Dále také Aristoteles ve svém díle (Politika a Etika Nikomachova) hovoří o volném času, na který mají podle něho nárok pouze majetné vrstvy, které si ho mohou dovolit. Tento čas by podle jeho slov měl být věnován filozofii, teoretickým činnostem, snění a hrám (Šerák, 2009; Zich 1978).

Slepičková (2005) uvádí, že největší nárůst volného času můžeme zaznamenat především na konci 19. století. V této době hlavně díky technickému pokroku a mechanizaci nastal prostor pro výrazné zkrácení pracovní doby. Rozvoj hospodářství a zvýšená produktivita práce však s sebou nesly také negativní důsledky. V podnicích docházelo ke snížení stavů zaměstnanců, kteří měli volného času až přes míru. V této souvislosti Zich (1978) připomíná, že smysl volného času může být naplňován pouze za předpokladu, že je ve vztahu k ostatním povinnostem, ať už jde o aktivity pracovního či rodinného charakteru.

V dnešní době jsou ve všech oblastech života kladeny vysoké nároky na zrychlení tempa vývoje a časové úseky na vykonání veškerých pracovních povinností se zkracují. Mnoho lidí se tak ocitá pod neustálým časovým tlakem. Z tohoto důvodu je nezbytné nalézt balanc v rozvržení denních aktivit a zaměřit se nejen na práci, ale také na vědomý odpočinek (Slepičková, 2005). Korvas a Kysel (2013) dále doplňuje, že ke správnému hospodaření s časem může být dobrým začátkem tzv. time management. Touto technikou lze získat širší pohled na uspořádání dne a tím smysluplně využít čas.

*„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“* (Slepičková, 2005, s. 14).

I z této definice můžeme usoudit, že pokud hovoříme o volném času, nemáme na mysli jen časový úsek, ve kterém nepracujeme, ale je zde také mnoho dalších charakteristik. Je to

také časový horizont, ve kterém jedinec již splnil své povinnosti, tudíž má prostor si svobodně zvolit činnost pro své vlastní potěšení (Slepičková, 2005). Spornou oblastí mohou být aktivity, jako je například zahradničení či studium jazyků, které vyžadují jistou míru disciplíny, pravidelnosti a povinnosti. Pokud jsou tyto činnosti prováděny formou záliby, bývají zařazovány do kategorie volného času (Šerák, 2009). Za další znak můžeme považovat sociální postavení a ekonomický status jedince. Finanční svoboda totiž poskytuje jedinci volnou ruku při výběru aktivit, které uspokojují jeho potřeby a přání bez ohledu na další nutné výdaje. V neposlední řadě může sloužit také jako prostředek sociální pomoci dětem, dospělým či celým rodinám, které se nacházejí v nepříznivých životních situacích. V této souvislosti máme na mysli organizace zaměřené na sféru sociálních a sociálně psychologických potřeb (Slepičková, 2005).

Přesto, že je nabídka volnočasových aktivit velmi pestrá, mnoho lidí tráví svůj volný čas převážně pasivním odpočinkem. Příčinou může být nedostatek motivace a nízká informovanost, ze kterých vyplývá malý zájem (Zich, 1978). Bohužel tato pasivita často vede k posílení izolace od okolního světa a znesnadňuje tak navázání nových sociálních kontaktů. Na druhé straně aktivní přístup k volnému času a jeho smysluplná náplň umožňuje uniknout z každodenního stereotypu, všestranně rozvíjí osobnost a zdravé sebevědomí (Hofbauer, 2004).

Pojem volný čas je ve společnosti zažitý již dlouhá léta. Jeho význam v životě lidí se však podstatně změnil. V dnešní době si chvíle na odpočinek může dovolit každý, kdo si svůj denní program dokáže zorganizovat. Aktivit na výběr je poté celá škála a záleží jen na daném jedinci, zda tento čas stráví aktivně či pasivně.

### **3.1 Faktory ovlivňující volný čas**

Volba volnočasové aktivity bude záležet také na způsobu, kterým ho chceme prožívat. V konečném důsledku máme na výběr pouze dvě cesty, kterými se můžeme vydat. Tedy trávit jej spontánně nebo organizovaně. Formální organizace a instituce patří mezi nejčastějšími subjekty, které nabízí organizovanou podobu volnočasových aktivit. Svou činnost prezentují široké veřejnosti a tímto způsobem vyhledávají nové potenciaální účastníky. Uvedená forma svým členům kontinuálně zajišťuje vhodné podmínky pro snazší realizaci, nabízí určitou pravidelnost či dohled nad správným výkonem činnosti. Tímto způsobem lze také efektivněji naplňovat očekávané cíle a potřeby jedince. Ve druhém případě, spontánní formě, závisí

podoba zvolené aktivity pouze na konkrétním jedinci. Volný čas tráví samostatně nebo také v rámci neformální skupiny. To znamená, že jeho výsledná podoba je vytvořena na základě vzájemné shody. Plánování a průběh aktivity je zcela v rukou osob, které se jí přímo účastní (Korvas, Kysel, 2013).

Vymezení toho, kdo účastníkem volnočasových aktivit není zcela jasné. Obecně bychom si však pod tímto pojmem mohli představit osobu různé věkové kategorie, která se přímo účastní vlastní aktivity, ale také další osoby podílející se na činnostech druhých lidí (Hofbauer, Kaplánek, 2010). Zatímco první skupina si osvojuje nové dovednosti, ti druzí, někdy označovaní jako organizátoři, předávají vědomosti svým klientům a při aktivitě jsou jim nápomoci (Hofbauer, 2004).

Současně s vývojem osobnosti se přirozeně vyhraňují také její oblasti zájmu. Při volbě vhodné aktivity jsou účastníci ovlivněni několika hledisky, která mohou aktivní volný čas podporovat nebo omezovat. V následujícím textu tedy uvedeme několik nejčastěji zmiňovaných faktorů ovlivňujících výběr zájmů.

#### Věk

Pokud jde o hledisko věku, potom můžeme říci, že již od narození dochází k formování osobnosti rodinou dítěte. Jejím působením je ovlivněn jeho fyzický, psychický i sociální vývoj. S ohledem na věk lze považovat za neaktivnější skupinu osob kolem 17 roku věku. Od jistého bodu v dospělosti, kdy nám začínají narůstat povinnosti pracovního a rodinného typu, se následně setkáváme spíše s klesající tendencí. Tento pokles zájmu jistě souvisí i s přirozeným poklesem sil a motivace k soutěžení. Výrazný úbytek účastníků dále přetrvává, s určitými výjimkami, až do seniorského věku. I přes tento fakt bychom se měli vzájemně motivovat k aktivnímu přístupu k volnému času, který může v každém věku naplňovat život pozitivními hodnotami (Hofbauer, Kaplánek, 2010; Korvas, Kysel, 2013; Kubík, Dubnová in Šerák, 2009).

Janiš a Skopalová (2016) navazují s myšlenkou, že ve vývojovém období dospělosti je osoba ve výběru svých zájmů často ovlivněna zaměstnáním. Závisí na něm finanční možnosti a množství zbylého času, které může věnovat dalším aktivitám. V této životní fázi jedinec svůj čas plánuje také s ohledem na svého partnera a děti, kterým předává své hodnoty a návyky.

## Pohlaví

Přestože rozdíly, které panují mezi zájmy obou pohlaví, bývají často velmi výrazné, některé oblasti mužských sportů se stále více zpřístupňují také ženám. Mezi takové sporty řadíme například běh na dlouhé tratě, vrh kladivem nebo některý druh bojového umění. Odlišné mohou být také některé podněty, kvůli kterým osoba se sportem začíná. Pro muže bývá důvodem k pohybu čas strávený v kolektivu, dobrodružství či adrenalin. U žen jsou tyto motivy spíše kosmetického a zdravotního charakteru. Podíl účasti obou pohlaví ve sportech bývá obdobný, a to přibližně do 25 let. Často uváděným důvodem k této změně bývají nové sociální role, které v tomto věku před ženou vyvstávají. Kvůli nim tyto aktivity začíná více omezovat (Hofbauer, Kaplánek, 2010; Korvas, Kysel, 2013).

## Profese

Šerák (2009) zastává názor, že především vliv rozvoje průmyslu přispěl k většímu podílu osob, které do svého zaměstnání musejí dojíždět alespoň několik kilometrů. Osoby pracující v zemědělském odvětví, u kterých často bývá místo výkonu povolání shodné s bydlištěm, však tyto změny téměř nezasáhly. Na základě několika výzkumů se potvrdilo, že náplň práce se odráží také v preferovaných volnočasových aktivitách. Zaměstnanci větších firem dávají přednost rekreaci, četbě, kulturním činnostem nebo sportu. Manuálně pracující věnují volný čas spíše pasivním aktivitám a kutilství.

Někteří zaměstnavatelé neoficiálně vyžadují navíc práci přesčas jako určitý výraz oddanosti firmě. V takovém pracovním prostředí se může osoba ocitnout v poloze, kdy již neumí odpočívat a veškeré myšlenky jsou neustále zaměřené na pracovní výkon. Tento stav, kdy se osoba stává psychicky závislá na svém zaměstnání a nenalézá prostor pro odpočinek a zábavu, můžeme souhrnně označit jako workoholismus. Dlouhodobý stres a vysoké zatížení může vést až k tzv. syndromu vyhoření (Slepičková, 2005; Šerák, 2009).

## Vzdělání

Dále se také do volby náplně volného času promítá výše dosaženého vzdělání a s tím spojené finanční zajištění. Vzdělanost často podněcuje touhu k bohatým zájmům a všestrannému rozvoji osobnosti. Současně s ní vzrůstá také lepší orientace v dostupné nabídce, zájem o kulturní programy, knihy či sport. Někteří lidé ve své práci spatřují pouze nutnou povinnost, naopak volný čas má pro ně vysokou životní hodnotu. Pro jiné je naopak čas strávený mimo práci promrhaný a nemá v jejich životech místo (Šerák, 2009).

## Sociální skupina

Dalším spolupůsobícím faktorem jsou lidé kolem nás. V průběhu života vstupujeme do mnohých sociálních rolí a sociálních skupin, jejichž normy a hodnotový systém jsme nuceni přijmout, pokud si členství v nich chceme uchovat. Ovlivňují veškerý náš čas včetně toho volného. První sociální skupinou je rodina, která do jisté míry směřuje náš výběr aktivit k těm, které pro život pokládá za žádoucí a hodnotné. Výsledná volba by však měla být rozhodnutím daného jednotlivce. Cílem nového účastníka obvykle bývá snaha přirozeně splynout s neznámou skupinou, komunikovat s jejími členy, podílet se na rozhodování a podřizovat se názorům druhých (Hofbauer, Kaplánek, 2010; Šerák, 2009).

## Bydliště

Také lokalita bydliště může zásadně ovlivnit možnosti volnočasových aktivit. Určujícím faktorem bude sociálněekonomická úroveň dané společnosti a také geografické podmínky regionu. Finanční prostředky jsou často rozhodující při plánech na výstavbu sportovních a dalších volnočasových center. Na některých místech jsou naopak pouze budovy určené pro spolkovou činnost, které nejsou přístupné pro širokou veřejnost (Korvas, Kysel, 2013). Rozdíl nalzáme také mezi městem a vesnicí. Pro obyvatele měst je volný čas velmi hodnotnou součástí života, proto zde často bývá i velmi bohaté kulturní vyžití. Programy bývají velice atraktivní a pestré. Městská kultura je v určité míře přejímána také vesnickými spolky, které jsou mnohdy odkázané pouze na aktivitu dobrovolníků. Tyto akce jsou zajisté menších rozměrů. Není výjimkou, že místem konání se stávají zrekonstruované kulturní domy. Přesto, že jsou takové akce dobrým zpestřením všedních dní, obyvatelé vesnic většinou naplňují čas praktickými a pro ně hodnotnějšími aktivitami. Věnují se například kutilství, práci na zahradě či zvelebování domu (Pácl in Šerák, 2009).

## Požadavky, motivace a míra participace

Jako poslední faktor, který spolurozhoduje o tom, zda se daná činnost stane dlouhodobě součástí našeho života, uvádíme vstupní požadavky jednotlivce. Důležité jsou také vnější či vnitřní motivy související s lidskými potřebami v jednotlivých etapách vývoje. Vnitřním stimulem může být potřeba pohybu, sociálního kontaktu či dosažení dobrého výkonu. Vnější motivy naopak přicházejí z okolí jedince. Jako motivace k činnosti poté poslouží zájem a podpora příbuzných nebo vzor slavné či úspěšné osoby. Aby pozitivní motivace fungovala správným způsobem, je nutné nalézt aktivity, které budou v souladu s individuálními předpoklady a ambicemi jedince (Hofbauer, Kaplánek, 2010; Korvas, Kysel, 2013). Dle

Hofbauera a Kaplánka (2010) je právě motivační složka tím, co zásadně ovlivní také způsob zapojení se do volnočasových aktivit. Účast na dané aktivitě následně může nabývat různých podob. V počátcích se mnoho lidí ocitá v roli příležitostného diváka či pasivního účastníka náhodných akcí. V případě, že je aktivita přijata kladně a zájem o ní má vzrůstající tendenci, stává se účastník poučeným divákem. S přibývajícím zkušenostmi postupně narůstá také míra participace účastníka, jehož ambice jej mohou přivést až k roli samotného organizátora.

Faktory, podle kterých se řídí výběr aktivit, jsou tedy u každého individuální a velmi odlišné. V souvislosti s novými událostmi, které přirozeně přichází do života, se současně potýkáme se změnami oblastí zájmu. Záleží také na vrozeném temperamentu jedince a skutečné touze nalézt činnost, při které své tělo a mysl uvolníme a naplní se tak pravá podstata volného času.

### **3.2 Funkce volného času**

Jak jsme již zmínili, výběr volnočasových aktivit je svobodným rozhodnutím každé osoby. Při volbě je třeba zohlednit jejich funkce tak, aby byly uspokojeny námi požadované oblasti. V následujícím textu přiblížíme funkce volného času z pohledu několika autorů.

Zatímco Hofbauer (2004) dělí funkce volného času do 3 hlavních kategorií – odpočinek obnovující pracovní sílu, zábava, prostřednictvím které osoba nabere nových duševních sil a rozvoj osobnosti spoluúčastí na vytváření kultury – členění dalších uvedených autorů je mnohem obsáhlejší.

Opaschowski (in Janiš, Skopalová, 2016) ve své klasifikaci zohledňuje především požadavky společnosti. Z tohoto hlediska dělí funkce a možnosti volného času do osmi základních potřeb.

- rekreace – potřeba zotavení, zbavení se zátěží všedního dne a psychického uvolnění, sexuální potřeby, odpočinek a spánek, nabrání nových psychických a fyzických sil,
- kompenzace – potřeba rozptýlení a potěšení, vyrovnávání nedostatků, vědomé zřeknutí se pravidel a nařízení, bezstarostnost, přirozenost,
- edukace – potřeba poznání nového, touha po zážitcích, výměna rolí a sociální učení, seberozvoj,
- kontemplace – potřeba klidu, sebepoznání, nalezení času pro sebe, osvobození se od stresu,



- komunikace – potřeba kontaktu, družení se, nalezení času pro jiné, přání různorodých sociálních vztahů, empatie, láska,
- integrace – potřeba společenských vztahů, pocit sounáležitosti a bezpečí, uznání, důvěra, sociální učení, vztahy v rodině,
- participace – potřeba angažovanosti, spoluúčast, spolurozhodování, úsilí o společné cíle a jejich realizace, prosazování vlastní iniciativy,
- enkulturace – potřeba kreativního rozvoje, nezávislý růst osobních schopností a nadání, fantazie, spontaneita, tvůrčí uplatnění, aktivní účast a podíl.

Kavanová a Chudý (2005) se v kontextu sociálních změn přiklání k následujícím pěti funkcím:

#### Výchovně-vzdělávací:

Při těchto činnostech nejčastěji dochází k osvojování informací z různých oblastí (společenský život, kultura, věda a technika). Jejich realizaci je možné uskutečnit například v rámci skupinových prací, individuálních konzultací či poradenské činnosti. Obsah a výchovné působení svým zaměřením reaguje na konkrétní požadavky, potřeby a zájmy dané skupiny či jednotlivce.

#### Rekreačně-relaxační:

Pod tímto označením nalezneme aktivity, které pomáhají udržovat fyzické a psychické zdraví, snižují pracovní či školní stres. Jsou sem zahrnuty organizované i spontánní výlety, pobyty či cvičení ve vrstevnických skupinách, ale také čas věnovaný individuálnímu odpočinku.

#### Sociální:

Sociální funkci plní aktivity, v rámci kterých se jedinec začleňuje do společnosti. V prostředí sociální skupiny dochází k osvojování vhodného společenského chování, přiměřené komunikace a vznikají zde také vztahy v různých úrovních. Rodinám v nepříznivé životní situaci a dětem vyrůstajícím v nepodnětném prostředí jsou nabízeny smysluplné aktivity, které jsou schopny do jisté míry potlačit škodlivé vlivy.

#### Seberealizační:

Volný čas poskytuje prostor prohlubní sebepoznání a seberealizaci. Výběrem vhodných aktivit můžeme rozvíjet skryté vlohy, nadání či talent. Důležitým aspektem zde bude

přiměřená motivace a podpora okolí. Seberealizační činnosti si kladou za cíl dosažení vnitřní harmonie, která bude korespondovat s vnějším prostředím osobnosti.

Preventivní:

Posláním aktivit s preventivní funkcí je zamezit působení sociálně patologických vlivů. Do této kategorie řadíme primární, sekundární a terciární prevenci.

Ačkoli jsou uvedena dělení mnohdy velice rozmanitá, v praxi se jednotlivé funkce navzájem prolínají a doplňují. Z tohoto důvodu může stejná aktivita u různých lidí uspokojit rozdílné vstupní požadavky.

### **3.3 Dělení volnočasových aktivit**

Jak jsme již zmínili dříve, některé oblasti zájmů jsou sporné. Z tohoto důvodu uvádíme pro lepší názornost následující vymezení časových kategorií a několik aktivit, které pod ně obvykle spadají.

První kategorií je tedy pracovní doba, do které spadá veškerý čas strávený v zaměstnání a na cestách s ním spojených. Do další kategorie řadíme obnovu pracovní síly. Pod tímto pojmem jsou ukryty činnosti, jako je čas na jídlo, spánek či návštěva lékaře, které přispívají k regeneraci celého těla. Jako třetí uvádíme sféru prací, které spadají do mimopracovní doby. Patří sem péče o domácnost a děti, nákupy nebo práce spojené s údržbou domu. Posledním časovým horizontem je tedy volný čas, který zahrnuje mnoho dalších podskupin. Jsou jimi činnosti rodinné, společenské, veřejné, rekreační, sportovní, kulturní, technické, vzdělávací a pasivní odpočinek. Řadíme sem také aktivity, které jsou obecně chápány jako záliby (sběratelství, pletení, zahradničení, rybaření apod.) (Zich, 1978).

Ludíková a Stoklasová (2006) se ve své publikaci zaměřují na odlišné rozdělení aktivit ve volném čase. Kladou důraz na to, aby současně docházelo k rozvoji různých složek osobnosti. Tento výčet zahrnuje aktivity:

- společenskovední,
- pracovně-technické,
- přírodovědné a ekologické,
- estetickovýchovné,
- tělovýchovné, sportovní a turistické.

Účastníky společenských aktivit bývají lidé, kteří mají rádi přehled o aktuálních informacích ze společnosti a historických událostech nebo také touží rozšířit své jazykové dovednosti. Jejich přístupnost pro osoby se zrakovým postižením je na velmi dobré úrovni. Velkému zájmu se těší především studium cizích jazyků, sběratelství nebo publicistická činnost, kde není výjimkou ani tvorba vlastních periodik. Spadají sem mimo jiné i populární šachové turnaje.

Při aktivitách pracovní-technického charakteru si jedinec osvojuje a zdokonaluje manuální dovednosti. Nabyté technické znalosti a pracovní postupy jsou následně aplikovány do praxe. Pro osoby se zrakovým postižením je z této kategorie vhodné šití, vaření nebo práce s informační a výpočetní technikou.

Přírodovědnými a ekologickými činnostmi máme na mysli ty, kterými lze podněcovat hlubší vztah člověka k přírodě a její ochraně. V rámci pěstitelských a chovatelských prací zapojuje osoba se zrakovou vadou i další smysly. Jejich prostřednictvím získává nové informace o nerostech, rostlinách a různých zvířatech, včetně správné péče o ně. Mnoho poznatků o okolí přináší i venkovní procházky, kde můžeme pracovat s nasbíraným materiálem.

Aktivity esteticko-výchovné podporují rozvoj kreativity a další s ní spojené činnosti. Při aplikaci výtvarných technik se zaměřujeme na individuální zrakové potřeby klientů. U skupiny se slabozrakostí dbáme na správné dodržení zásad zrakové hygieny. V takových podmínkách pak lze v mnohých případech pracovat běžnými technikami. Na projekty využíváme velké formáty, kontrastní materiály a barvy. Je velmi důležité vyvarovat se tvoření, při kterém vzniká prašné prostředí. Nevidomé osoby jsou při využívání tyflografických technik a technologií odkázány na haptické seznámení s předlohou a pečlivý popis všech kroků práce ze strany lektora. Mezi často užívané metody můžeme zařadit modelování nebo reliéfní kreslení. Dále se pro osoby se zrakovým postižením jeví jako velmi atraktivní oblast hudby. Výhodou je široká škála možných podob participace, tedy od aktivního poslechu hudby, přes vlastní hru na hudební nástroj a zpěv až po taneční a další pohybové aktivity s hudebním podkladem. Naopak zájem o aktivity literárně-dramatického charakteru nebývá u zmíněné cílové skupiny příliš markantní.

Vhodným prostředkem ke zlepšení fyzické kondice a pro budování psychické odolnosti jsou aktivity tělovýchovné, sportovní a turistické. Osoby se zrakovým postižením při nich navíc rozvíjí svou obratnost a prostorovou orientaci. Tělesnou zdatnost mohou uplatnit při

pohybových hrách upravených speciálně jejich potřebám, které jsou více rozvedeny v následující kapitole. Jako méně náročnou alternativu pak mohou zvolit rytmická cvičení, turistiku, případně jinou formu pobytu v přírodě (Ludíková, Stoklasová, 2006).

Z textu je patrné, že dnešní doba nabízí široké spektrum zájmů, které napomáhají rozvoji různých složek osobnosti. Můžeme říci, že ideálním stavem je, když jedinec nalezne aktivitu, ve které realizuje své touhy a přitom pomáhá svému tělu a dalšímu osobnímu rozvoji.

## 4 Specifické aktivity osob se zrakovým postižením ve volném čase

Podobně jako v dalších oblastech života bude mít i volný čas osob se zrakovým postižením svá specifika. V mnohých aktivitách jsou tyto osoby limitovány především pro nedostatečnou zrakovou kontrolu. Pokud jsou však vhodným způsobem upraveny vnější podmínky, vznikne mnoho alternativních možností, jak tyto bariéry co nejvíce eliminovat.

Při zapojování osob se zrakovým postižením do volnočasových aktivit je třeba zbavit se předsudků, které jsou ve společnosti hluboce zakotveny. Stejně tak jako jsou zájmy nás všech velmi rozdílné, nelze ani chování této skupiny generalizovat. V některých publikacích se můžeme setkat s názorem, že tito lidé častěji volí pasivní formu odpočinku, ovšem i zde nalezneme osoby velice aktivní, kteří se s chutí zapojí do každé výzvy. Přesto je velice důležité podněcovat jejich zájem o různorodé aktivity rodinou již od dětství a vytvořit tak podnětné prostředí pro všestranný vývoj jedince (Kudláček a kol., 2013).

Ačkoli jedinec často nachází velkou oporou v rodinných příslušnících, je nutno podotknout, že mají také své povinnosti a nemohou být stále k dispozici. Z tohoto důvodu nesmíme zapomínat ani na důležitou roli dobrovolníků, kteří se mohou stát významným společníkem nejen pro volné chvíle. Zahraniční literatura také uvádí možnost tzv. peer tutora, tedy dobrovolníka, který je věkem blízko samotnému účastníkovi. Vrstevníci pak často nalézají více společných témat k hovoru, čímž se účinněji přispívá k socializaci jedince (Rickards, 2000). Každý dobrovolník, který prošel náležitým výcvikem, musí být znalý například praktickým zásadám chůze s nevidomým či obecným zásadám komunikace s touto skupinou osob. Součástí jeho práce je také popis různých situací, kdy používá slova vyjadřující přesný směr (vpravo, vlevo, půl metru před vámi...) nikoli obecné „tady, tam“, které pro nevidomého nepřinášejí téměř žádnou výpovědní hodnotu (Kudláček a kol., 2013).

Kromě některých organizačních, personálních či didaktických úprav by měl být v prostorách, kde jsou organizovány aktivity pro osoby se zrakovým postižením, nastaven také stálý systém a pořádek. Musíme si uvědomit, že pokud nebudeme ukládat použité věci zpět na svá místa, může jejich nalezení, především osobám nevidomým, způsobit velké trable a trvat až několikanásobně delší dobu. Na frekventovaných místech pohybu je třeba zamezit volnému odkládání předmětů, o které by mohl jedinec snadno zakopnout. Bezpečnosti také napomáhá důsledné zasouvání židlí, zavírání šuplíků a skříní nebo výrazné označení rohů a

hran v místnosti. Dveře obvykle necháváme po celou dobu aktivity zcela otevřené nebo zavřené (Kudláček a kol., 2013).

I přes všechna tato opatření musíme dbát po celý život na rozvoj citu jedince pro vnímání překážek. Ten není důležitý pouze při oddechových aktivitách, ale i při samostatné chůzi v běžném životě doma či na ulici. Nevidomému při tom napomáhá především zapojení kompenzačních smyslů, které jsme více rozvedli již výše. Díky těmto klíčovým dovednostem pak můžeme snadněji předcházet zranění samotného jedince i dalších osob (Janečka, Ješina a kol., 2007).

V této kapitole jsme nastínili základní úpravy pro volný čas osob se zrakovým postižením a jeho bezpečný průběh. Dále se již budeme věnovat konkrétním činnostem a možnostem zapojení zmiňované cílové skupiny.

## **4.1 Sportovní a pohybové aktivity**

Při práci s osobami se zrakovým postižením je velmi důležité znát jejich přesnou diagnózu, která pořadateli napomůže k ucelenější představě o jejich motorických kompetencích (Kudláček a kol., 2013). Pokud s klientem začínáme spolupracovat a jeho zrakové schopnosti zatím nebyly stanoveny, pak je vhodnější jeho zrak zpočátku podceňovat než jej nadhodnotit a zbytečně přetěžovat. Diagnostika je však nevyhnutelná a umožní nám mimo jiné stanovit případné kontraindikace, kvůli kterým by se, v případě naší nevědomosti, zvyšovalo riziko zhoršení či poškození zraku. U osob se zrakovou vadou progresivního charakteru má následně důležitý význam také průběžná diagnostika a případná přehodnocení jejich možností (Janečka, Ješina a kol., 2007). V této souvislosti se tedy jedná především o omezení v oblasti pohybových aktivit, které se však nemusí týkat jejich celého spektra, ale pouze těch pro danou osobu nevhodných. Uvedeným způsobem pak můžeme rozlišit dvě základní skupiny: a) zrakové vady bez nebezpečí zhoršení nebo poškození zraku, b) zrakové vady s možností zhoršení či poškození zraku (Kudláček a kol., 2013).

K první skupině lze zařadit takové zrakové vady a nemoci, v jejichž důsledku bývají pohybové aktivity značně omezeny. U těchto případů se však není třeba obávat o zhoršení zrakových funkcí. Příkladem může být omezené prostorové vnímání, potíž s rozlišováním barev nebo zhoršená zraková ostrost. U druhé skupiny zrakových vad a nemocí musíme dbát ještě větší obezřetnosti. Obvykle je doporučeno vynechat několik konkrétních pohybových

aktivit, pro danou osobu zcela nevhodných, které by mohly zapříčinit trvalé poškození zraku. Patří sem např. osoby s refrakčními vadami, glaukomem, kataraktou apod. (Kudláček a kol., 2013).

Jako další je pro usnadnění podmínek sportování využívána široká škála sportovně-kompenzačních pomůcek. Mnohé z nich jsou vhodné pro sportovce jakékoli věkové kategorie, některé jsou však určeny výhradně pro nejmladší účastníky, a to často z důvodu křehké jejich konstrukce. Mezi hojně využívané sportovně kompenzační pomůcky jednoznačně patří míče různých velikostí a váhy, které bývají nejčastěji ozvučeny rolničkou či chrastítkem. Na trhu lze nalézt také míče ozvučené elektronicky, které na rozdíl od předchozího typu vydávají zvuk i v momentě, kdy nejsou v pohybu. Jejich odolnost vůči tvrdým nárazům je však z důvodu citlivého vnitřního mechanismu výrazně nižší (Kudláček a kol., 2013).

I přesto, že poptávka po těchto pomůckách stále roste a při některých hrách se bez nich osoba se zrakovým postižením neobejde, řada z nich je na trhu nedostupná. Pro tyto případy jsou však k dostání návody, jak si takovou pomůcku svépomocí vyrobit. Mezi ně můžeme zařadit různorodě ozvučené míčky (např. na stolní tenis), náramky s rolničkou, zvonky nebo chrastítka, díky kterým se hráči mohou snadněji orientovat v prostoru určeném pro hru a vzájemně se lokalizovat (Janečka, Ješina a kol., 2007). Nevidomí pak při běžeckých hrách mohou využívat gumové pásky a smyčky pro lepší udržení kontaktu s vidícím vodičem (Kudláček a kol., 2013). Pro ohraničení prostoru lze použít například středně silné prádlové gumy s rolničkami (Janečka, Ješina a kol., 2007) nebo reliéfní mety a čáry (Ludíková, Stoklasová, 2006).

Další vhodné doplňky a pomůcky budeme zmiňovat v následujících kapitolách, tedy již přímo u několika vybraných aktivit, u kterých je prakticky využijeme. Z důvodu zaměření práce uvádíme níže pouze několik vybraných paralympijských a neparalympijských sportů.

*„Mezi sporty osob se zrakovým postižením zařazené do programu paralympijských her a provozované v České republice patří atletika, plavání, alpské lyžování, cyklistika a goalball (ostatní paralympijské sporty – biatlon, fotbal, jachting, jezdeckví, judo a veslování jsou provozované v České republice pouze jednotlivci nebo se neprovozují vůbec.“(…), „K neparalympijským sportům a sportovním aktivitám osob se zrakovým postižením vyskytujícím se v České republice patří bowling, kuželky, lukostřelba, showdown (aplikovaný stolní tenis),*

*šachy, turistika, vodní sporty (kanoistika, windsurfing), vzpírání a zvuková střelba“* (Trnka, 2012, s. 22).

### 4.1.1 Goalball

Goalball je sportovní týmová hra, která je určena výhradně hráčům se zrakovým postižením. O její vznik se v roce 1946 zasloužili autoři Hanz Lorenzen (Rakousko) a Sepp Reindle (Německo), kteří reagovali na vysoký nárůst zrakově postižených veteránů po druhé světové válce. Původně byla určena pouze pro účely rehabilitace. Oblíbenost této hry začala stoupat až v roce 1976 potom, co byla celosvětově představena u příležitosti paralympijských her v kanadském městě Torontu (Rickards, 2000) a tím i oficiálně zařazena mezi paralympijské sporty (Kudláček a kol., 2013).

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Obě strany reprezentují tři aktivní hráči, kteří mohou mít v záloze nejvýše tři náhradníky. Hra je fyzicky velmi náročná a dynamická již od samotného zahájení. Potvrzuje to i jedno z pravidel, které říká, že hráč, který se jako první dotkne ozvučeného míče, jej musí do deseti sekund odehrát do soupeřova pole (Trnka, 2012).

Během hry musí mít všichni hráči na očích nasazeny klapky, díky kterým jsou rozdíly ve stupni zrakového postižení vyrovnány. Jejich úpravu, ať už během zápasu, v oddechovém čase nebo v době, kdy je hra přerušena z jiného důvodu, lze provést pouze na základě předchozí domluvy s rozhodčím. Na hřišti pak vládne ticho, aby bylo možné zaznamenat směr letícího míče a zamezit jeho vstřelení do branky (Kudláček a kol., 2013). Pro bezpečný pohyb jsou na zemi hrací plochy umístěny plastické orientační čáry, které hráčům napomáhají určit, zda se nacházejí v pásmu neutrálním, útočném nebo obranném. Vítězem se stává družstvo, které dá v daném limitu (během dvou dvanáctiminutových poločasů) protihráči více gólů. V případě, že je po tomto čase výsledek nerozhodný, je hra prodloužena o další dva třiminutové poločasy. Pokud se ani ve zmíněném prodloužení o vítězi nerozhodne, je výsledek určen volnými hody (Trnka, 2012).

Při goalballu často dochází k různým pádům či nárazům. Ojedinelé nejsou ani střety mezi spoluhráči v běhu nebo prudká trefa jiné osoby míčem. Z tohoto důvodu hráči využívají chrániče loktů, kolen, holení a muži také suspensor. Předejít těmto situacím lze pouze správnou komunikací v družstvu a promyšlené strategií hry (Trnka, 2012).



Jak můžeme vidět, goalball má zajímavou historii a i v dnešní době je velice oblíbeným sportem. Hraje se jak na profesionální, tak na amatérské úrovni. Setkat se s ním můžeme i na základních školách.

#### 4.1.2 Showdown

Showdown (neboli aplikovaný stolní tenis) je, stejně jako goalball, specifickou aktivitou určenou osobám se zrakovým postižením. Přestože nepatří mezi paralympijské sporty, těší se velké popularitě nejen ve světě, ale i v České republice. Stěžejní pomůckou pro hru je stůl obdélníkového tvaru, který je rozdělen středovou deskou a po okrajích ohraničen mantinely. V obou zadních částech má vytvořené brankové jamky. Pro dva až čtyři hráče jsou k dispozici páčky, míček ozvučený kovovými kuličkami a chrániče na hřbet ruky. Neprůhledné klapky musí být na očích nasazeny po celou dobu zápasu (Kudláček a kol., 2013; Trnka, 2012).

Snahou každého hráče je odpálit míček takovým způsobem, aby prošel pod středovou deskou a spadl přímo do protivnickovy branky. Za každý takto vydařený odpal získává dva body. Vítězí ten, kdo dříve dosáhne jedenácti bodů, zároveň však musí dosáhnout rozdílu alespoň dvou bodů od soupeře. Pokud tomu tak není, zápas pokračuje nejvýše do bodového stavu 16:16. V tomto okamžiku o vítězi rozhodne následující bod. Konečný výsledek je obvykle určen během dvou až tří vítězných setů (Trnka, 2012).

Všechny uvedené pomůcky jsou vyráběny podle přísných pravidel tak, aby jejich funkčnost byla maximální. Například stůl na showdown musí být snadno rozložitelný a lehce přenosný.

#### 4.1.3 Cyklistika

Tandemová cyklistika je velmi populární pro účely rekreace, stejně tak jako mezi vrcholovými sportovci (Kudláček a kol., 2013). Organizace závodů a veškerá pravidla stanovuje Mezinárodní cyklistická organizace, jejíž součástí je cyklistika zdravotně postižených sportovců již od roku 2007. Cyklistika je velmi prospěšná z hlediska socializace (komunikace a domluva strategie ve dvojici), ale také pro zlepšení fyzické stránky jedince. Jízdou na kole nedochází k přetěžování velkých kloubů nosného aparátu, proto je tato aktivita vhodná téměř pro každého (Trnka, 2012).

Tandemové kolo vždy řídí vidící pilot, který bývá fyzicky zdatnější. Z důvodu udržení rovnováhy kola by měl být vyšší postavy a stejné nebo vyšší tělesné hmotnosti než cyklista se zrakovým postižením sedící v zadní části kola. Oba musí používat cyklistické přilby. Klíčem k úspěchu je vzájemná domluva a kompromis, se kterým se dvojice ztotožní a po celou jízdu jej dodržuje. I zdánlivá maličkost, jako je určení stejné nohy, o kterou se cyklisté při startu i sesedání z kola opírají o zem, může zamezit mnoha nepříjemným situacím (Rickards, 2000; Trnka, 2012).

Z uvedeného můžeme říci, že nutnost kooperace povzbuzuje osobu se zrakovým postižením k prosazení vlastního názoru. Touto aktivitou si tak buduje sebevědomí, navazuje nové kontakty a zároveň rozvíjí tělesnou kondici.

#### 4.1.4 Kuželky

Kuželky osob se zrakovým postižením nejsou součástí paralympijských sportů, přesto jsou v České republice celkem oblíbené. V této modifikaci se na rozdíl od běžné hry kuželkáři trefují pouze do plných kuželek. Nejčastěji hranou disciplínou je soutěž na 100 hodů. Účastnit se mohou jednotlivci, dvou i vícečlenné skupiny, v nichž jsou namíchaní hráči z různých kategorií zrakového postižení. Před začátkem samotné hry mají všichni možnost využít cvičných orientačních hodů, není to však podmínkou. Podle pravidel musí hráči spadající do kategorie B1 hrát s neprůhlednými klapkami na očích. Přítomnost asistenta se vyžaduje u hráčů kategorie B1 a B2, kuželkáři v kategorii B3 si tuto pomoc zvolit mohou (Trnka, 2012).

#### 4.1.5 Plavání

Pro potřeby závodního plavání jsou kategorie sportovců označovány písmenem „S“, které označuje počáteční písmeno anglického termínu Swimming (plavání). Závodů se mohou účastnit plavci ze všech kategorií B1, B2 i B3, jejichž skupiny jsou zde značeny jako S11, S12 a S13. Asistent, přezdívaný v tomto prostředí jako tapper, musí být přítomný na každé straně bazénu u plavců z kategorie S11 (B1), kteří jsou povinni používat neprůhledné plavecké brýle. Úkolem tappera je upozornit plavce na blížící se obrátku z důvodu konce bazénu. Signál provádí poklepáním holí s měkkou koncovkou, lze použít tenisový míček, na hlavu nebo záda plavce (tapping) v předem smlouvené vzdálenosti od okraje. Na závodech se uplatňují všechny známé plavecké styly (Trnka, 2012).

Pokud osoba se zrakovým postižením s plaváním teprve začíná, pak je nejlepší volbou zajištění individuálních lekcí. Pro udržení přímého směruje vhodné do bazénu nainstalovat vodící lana. Pobyť ve vodě se jedinci snažíme co nejvíce zpříjemnit, abychom dali prostor pro vznik pozitivních asociací. Pomoci si můžeme hudbou nebo zábavnými rozcvičkami v malých skupinách. S přibývajícím věkem jsou dokonce doporučovány lekce cvičení v bazénu, které díky plynulým pohybům ve vodě tělo méně zatěžují (Rickards, 2000).

V případě, že chce osoba se zrakovým postižením plavat pouze rekreačně a samostatně, měla by se alespoň předem seznámit s prostředím areálu. Může tím předejít například úrazům, ke kterým by mohlo dojít na mokré dlažbě v okolí bazénu. Přínosem také může být, když je personál ochoten zajistit skříňku pokaždé stejně umístěnou.

#### 4.1.6 Zvuková střelba

Simulovaná neboli zvuková střelba z pistole je založena především na směrovém slyšení střelce. Střelecký trenažér se speciálním softwarem a ozvučeným terčem, jehož virtuální vzdálenost v základním nastavení činí 25 metrů. Účastníkem může být každá osoba se zrakovým postižením, která spadá do kategorie B1, B2 nebo B3 a je starší 15 let. K dispozici má jednoho asistenta, který ho dovede na střelecké stanoviště a navede na zvukový signál vydávaný terčem. Střelbu provádí samostatně. Oči má zakryté neprůhlednými klapkami a modifikovanou zbraní ráže 9 milimetrů zaměřuje terč v postoji, při kterém má obě paže napnuté bez opory. I zde je kladen maximální důraz na ticho v okolním prostředí, aby se střelec mohl soustředit pouze na danou disciplínu (Trnka, 2012).

#### 4.1.7 Turistika a cestování

Pobyť na čerstvém vzduchu, pěší turistika a cestování je pro fyzické i psychické zdraví každého jedince jedinečně prospěšné. Pro osoby se zrakovým postižením však může být výlet do neznámého prostředí několikanásobně komplikovanější než pro ty vidící.

Pokud chce osoba se zrakovým postižením cestovat sama, často se ocitne v situaci, při kterých bude potřebovat radu od kolemjdoucích. Z tohoto důvodu dává mnoho lidí přednost organizovaným zájezdům nebo vidícímu průvodci a to nejen pro cesty do zahraničí. Jestliže osoba nemá ve svém okolí nikoho, kdo by ji mohl na cestách doprovázet, může se obrátit na některou z organizací poskytujících služby osobám se zrakovým postižením. Před samotnou

cestou s cizím průvodcem doporučujeme s ním navázat kontakt a upřesnit vzájemné požadavky a očekávání. Předem je nutné promyslet také způsob dopravy. Jestliže chce osoba se zrakovým postižením cestovat letadlem s vodícím psem, není třeba jej přepravovat v zavazadlovém prostoru, jako je to vyžadováno u všech ostatních zvířat. V jiných veřejných dopravních prostředcích je také možno jej přepravovat, řidič však může vyžadovat, aby mu byl nasazen alespoň náhubek. Na všech cestách je kromě běžného vybavení důležitou pomůckou bílá hůl. Situace, ve které se bude muset osoba se zrakovým postižením pohybovat samostatně, se naskytne téměř vždy alespoň v krátkém časovém úseku. Pomoci může také při orientaci na nádražích nebo jiných místech, kde lze využít systém akustického majáku. Na pěší túry v přírodě se jako její alternativa častěji používají trekkingové hole. Mezi novější orientační pomůcky patří například aplikace Blindsquare, kterou lze nainstalovat do všech zařízení s operačním systémem iOS. Tato navigační aplikace zprostředkuje informace o nabídce míst odpovídajících požadavku uživatele v jeho okolí a následně jej tam zavede ([http://okamzik.cz/nmn/Texty/Cestovani/zrakove\\_postizeni\\_na\\_cestach.html](http://okamzik.cz/nmn/Texty/Cestovani/zrakove_postizeni_na_cestach.html)).

I přesto, že je v dnešní době značné množství pomůcek usnadňujících lidem se zrakovým postižením cestovat, místa s vysokou koncentrací osob mohou být pro ně dosti chaotická. Pokud tedy někoho takového potkáme na přelidněném vlakovém nádraží, nabídka pomoci z naší strany nikdy není chybou. Někdo ji rád přijme, jiný může s díky odmítnout.

## 4.2 Kultura

Potřeba účasti na kulturním životě je přirozenou potřebou každého člověka. Ani osoby se zrakovým postižením nemusí být z této oblasti vylučovány. Mnoho aktivit lze jejich potřebám jednoduše přizpůsobit, a tak i nadále mohou navštěvovat kurzy tance a hry na hudební nástroj, kina, divadla, muzea nebo koncerty. V následujícím textu uvádíme několik způsobů, jak lze bariéry v prostředí snížit a vytvořit jej této skupině osob přístupnějším.

Muzejní expozice mohou být přístupné dvojím způsobem. Tím prvním je haptetická výstava, která je primárně určená osobám se zrakovým postižením. Komplexní informace o prezentovaných výtvarných dílech zde získá osoba pouze prostřednictvím hmatového vjemu. Druhým způsob částečně zpřístupňuje běžné výstavy určené široké veřejnosti za pomoci instalace hmatových stezek. V tomto případě jde o výběr vzorku děl, která dovedou vypovědět hlavní myšlenky celé expozice a jsou vhodná pro taktilní kontakt. Tato stezka by měla být ohraničena vodícími liniemi s popisy děl v Braillově písmu nebo možností získání

informací prostřednictvím zařízení s hlasovým výstupem  
<http://okamzik.cz/nmn/Texty/Umeni/Muzea.html>.

Návštěva divadel nebo promítání filmu, kde jsme velkou částí odkázáni na vizuální vjemy, je také velkým tématem. Pouhým poslechem si totiž většinou nelze vytvořit souvislosti a ucelený obraz děje. Audio Description neboli audiopopis filmů a divadelních představení slouží k onomu popisu děje mezi dialogy, kdy vizuální složka není popsána zvukem nebo lze slyšet pouze obtížně definovatelné zvuky. Tyto doplňkové hlasové informace podléhají jistým standardům, které zaručují jejich kvalitu. K divákovi se zrakovým postižením se musí dostat jen takový popis děje, který je zcela objektivní a respektuje specifika jeho myšlení a vnímání (<http://www.apogeum.info/clanky/29/Audiopopis/>).

Již ve 30. letech 20. století byla snaha o zpracování filmu s komentářem pro nevidomé také v Československu. Tyto záznamy však již nejsou dohledatelné. Oficiálním prvním dílem s audiopopisem v České republice se tak v roce až 2001 stala pohádka Princezna se zlatou hvězdou. Ve stejném roce bylo následně založeno Občanské sdružení Apogeum sídlící v Brně, které se audiopopisu věnuje dodnes. Diváci si mohou tyto filmy bezplatně půjčit na vybraných místech jako je například Knihovna a tiskárna pro nevidomé K. E. Macana v Praze (<http://www.apogeum.info/clanky/29/Audiopopis/>).

Oblastí knihoven a jejich rovného přístupu pro osoby se specifickými potřebami se zabývá standard Handicap Friendly. Knihovnám navrhuje vhodná opatření a stanovuje kritéria, která by měly splňovat. Při jeho plnění je třeba vzít v úvahu lokalitu knihovny a potřeby tamních čtenářů tak, aby byla opatření maximálně funkční a smysluplná. Uveďme si tedy několik hlavních bodů zaměřených především na personál a obecné požadavky na knihovny, díky kterým se v této oblasti vyrovnávají možnosti pro osoby se zrakovým postižením:

- Dokumenty určené veřejnosti, které souvisejí s chodem knihovny, jsou přístupné v elektronické verzi a zvukovém formátu.
- Při podepisování přihlášky musí knihovna čtenářům se zrakovým postižením zajistit možnost použití podpisové šablony.
- Všichni zaměstnanci jsou poučeni o principech orientace a pohybu osob se zrakovým postižením. Znají také zásady komunikace s touto skupinou osob.
- Veškerý personál ve službách musí umět zacházet s technikou a dalším vybavením knihovny, které je určeno čtenářům se zrakovým postižením.

- Každý zaměstnanec ve službách má povědomí o možnostech alternativních formátů knihovních dokumentů, které odpovídají potřebám osob nevidomých a slabozrakých v souvislosti s místním knihovním fondem.
- Je-li součástí knihovny fond určený osobám se zrakovým postižením, je nutné tyto dokumenty označit formou vhodnou pro danou cílovou skupinu (Cerniňáková, Hubatková Selucká, 2014).

Je zřejmé, že mnoho organizátorů akcí a kulturního vyžití se snaží zlepšovat jejich přístupnost. I v dnešní době mnoho osob se zrakovým postižením spoléhá spíše na to, že rovné podmínky naleznou spíše ve velkých městech. V místech, kde se předpokládá vysoká koncentrace návštěvníků, je přesto lepší předem kontaktovat organizátora a zjistit místní situaci nebo vzít s sebou vidící doprovod, který může být řidičem i dobrým společníkem.

### 4.3 Umělecké a tvůrčí aktivity

Pro osoby se zrakovým postižením mají kompenzační smysly, jak jsme již zmínili v první kapitole, v životě velmi významnou úlohu. Jejich rozvoji se tak mohou věnovat i ve volném čase prostřednictvím velkého výběru tvůrčích aktivit, ať už samostatně nebo ve skupinách pod záštitou některé z organizací. Umělci, kteří přišli o zrak, jsou často dokonce ve své práci lepší a uznávanější než ti, kteří mohou dílo kontrolovat vizuálně.

Přesto, že je malba velmi oblíbenou činností, mnoho technik nemusí umělcům z důvodu jejich postižení vyhovovat. Často si pak vytvářejí vlastní, pro ně jednodušší metody, kterými vytvoří dílo k vlastní spokojenosti. Tyto nové techniky mohou být se souhlasem autora vystavovány v galeriích a být tak zdrojem inspirace pro okolí (<https://www.rnib.org.uk/information-everyday-living-home-and-leisure-leisure-activities-and-sports/arts-and-crafts>). Jako příklad můžeme uvést techniku reliéfní kresby, při které nevidomý autor původně vycházel z principu Braillova bodového písma. Kresba je vedena tužkou drženou dominantní rukou, jejíž pohyb kreslíř sleduje prstem druhé ruky. Na čtvrtce papíru podložené kartonem vzniká čára, která je z důvodu měkkého podkladu reliéfně vytlačena do druhé strany a autor tak její vzhled může taktilně kontrolovat (Perout, 2005). Z klasických technik se mnohdy uplatňuje čínská malba štětcem, která je vhodná především pro osoby slabozraké. Je založena na kontrastu bílého papíru s černým inkoustem. Inspirace k těmto obrazům obvykle pramení z okolní přírody. Nejčastěji se tak setkáme s motivy květů, zvířat či ovoce (Rickards, 2000).

Mnoho lidí rádo zaznamenává své myšlenky prostřednictvím zvukových stop nebo tvůrčího psaní. Speciálních psacích pomůcek existuje na trhu celá řada od speciálních fixů po psací rámečky (<https://www.rnib.org.uk/information-everyday-living-home-and-leisure-leisure-activities-and-sports/arts-and-crafts>). S publikacemi a příběhy několika nevidomých autorů se můžeme seznámit například na webových stránkách neziskové organizace Okamžik v sekci Ke stažení.

Rozvíjet představivost lze mnoha způsoby. Jednou z nich je i Axmanova technika modelování, která je původně určená pro osoby nevidomé. V dnešní době ji však již praktikují i osoby s jinými druhy postižení. Jejimi průkopníky jsou manželé Axmanovi, kteří tuto techniku od roku 2000 oficiálně vyučují. Při této technice jsou zapojeny hlavně ruce a prsty, které pracují s šamotovou hlinou. Základní stavební jednotkou je hmatový had. Počet těchto hadů určuje velikost výsledného předmětu, umístění dalšího zdobení, pomáhá nalézt symetrickou polohu uch nádoby nebo také stanovit, v jaké fázi tvorby se stala chyba. Hadi jsou na sebe vrstveni po řadách do požadované výšky a tvaru, detaily se modelují až jako poslední. Postupné osvojení jednotlivých kroků dává jedinci větší jistotu a prostor k vyjádření vlastních myšlenek a představ (<https://www.aliterra.eu/technika-atm>).

Mezi tvůrčí aktivity můžeme zařadit i tvorbu květinových dekorací a zahradničení, díky kterému se přirozeně stimuluje čich a hmat. Při této činnosti je nejdůležitější najít vhodné způsoby, které osobám se zrakovým postižením usnadní orientaci po zahradě. Plocha zahrady by měla mít spíše rovné linie, její konce můžeme označit tyčkami s nataženým provázkem. Můžeme vytyčit také několik orientačních bodů. Těmi mohou být prostorově výrazné stromy, kameny nebo květiny nápadných barev a vůní. Většina těchto zahrad se mulčuje trávou, štěrkem nebo dalšími materiály, které zabrání růstu nežádoucích plevelů a usnadní tak práci. Ze zahradního nářadí se častěji se používají nástroje určené pro práci jednou rukou. Druhá ruka tak zůstává volná a může plnohodnotně přijímat veškeré vjemy, se kterými přichází do styku (<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/vision-loss-recreational-activities#bhc-content>).

Jak můžeme vidět, i mnoho tvůrčích aktivit lze modifikovat a více zpřístupnit osobám se zrakovým postižením. Tato skupina aktivit je zároveň dobrým příkladem toho, jak se volný čas může spojit s pracovním uplatněním. Obrazy, sochy nebo také ručně pletené košíky a řezbářské výrobky mohou této skupině osob výrazně pomoci k výběru povolání.

Z výše uvedeného můžeme konstatovat, že možností aktivit ve volném čase je i pro osoby se zrakovým postižením celá škála. V některých případech je však nutné se samostatně aktivně zapojovat a informovat se o jejich reálné přístupnosti. Na aktivity, kterým se skutečně osoby se zrakovým postižením ve volném čase nejvíce věnují, se již zaměřuje praktická část práce.



## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 5 Cíle práce a stanovení hypotéz

Na základě teoretických znalostí jsme stanovili následující cíle práce. Hlavním cílem je zjistit, které aktivity ve volném čase jsou osobami se zrakovým postižením v praxi nejžádanější.

Dílní cíle byly zvoleny následovně

- Zjistit, jak jsou spokojeni s nabídkou a možnostmi v oblasti kulturních aktivit.
- Zmapovat zájem o umělecké aktivity.
- Zjistit, jakou činnost by rádi zařadili do svého programu.

Stanovení hypotéz

Hypotéza č. 1

Osoby se zrakovým postižením zasazují své turistické cíle častěji do známého prostředí, ve kterém se dobře orientují, než do prostředí neznámého.

Hypotéza č. 2

V dospělém věku je častěji upřednostňován jiný pohyb než specifické sportovní hry určené osobám se zrakovým postižením.

## 6 Metoda výzkumného šetření

K výzkumnému šetření byla použita dotazníková metoda. Jedná se o psaný soubor pečlivě promyšlených a logicky formulovaných otázek, na který dotazované osoby odpovídají písemnou formou. S jeho uplatněním se setkáme v pedagogických, sociologických a mnoha dalších šetřeních cílených na člověka. Podstatou této metody je zjistit názory a postoje oslovených osob na danou problematiku. Dotazník je velmi efektivní a frekventovanou kvantitativní metodou především z důvodu možnosti shromažďování dat od velkého množství respondentů v poměrně malém časovém horizontu. Nejvyšší návratnost lze očekávat při osobním kontaktu dotazujícího s respondenty (Chráška, 2016; Skutil a kol., 2011).

Tato metoda byla zvolena z důvodu možnosti oslovit velké množství respondentů i v době celosvětové pandemie COVID-19 a přísných vládních opatření, omezujících setkávání osob z jiných domácností. Při této metodě není nutné internetové připojení v předem domluveném čase, jako by tomu bylo například při rozhovoru, kde by sběr dat mohl být zkomplikován nebo dokonce znemožněn případnými technickými problémy.

### 6.1 Zpracování dat

Dotazníkové šetření, které probíhalo v březnu 2021, bylo zaměřeno na dospělé osoby se zrakovým postižením. Dotazník s prosbou o účast byl rozeslán emailovou poštou do TyfloCenter v České republice (Hradec Králové, Liberec, Olomouc, Karlovy Vary, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha, Ústí nad Labem, Brno a Jihlava), kde byl na základě uvážení vedoucího pracovníka rozeslán mezi klienty. Klienty z TyfloCentra v Jihlavě jsme po předchozí domluvě s vedoucím pracovníkem navíc osobně oslovili prostřednictvím aplikace Skype. Respondenti měli na výběr mezi dotazníkem zadaným ve webové aplikaci Survio a dokumentem v Microsoft Word 2010. V konečné podobě dotazník obsahoval celkem 13 otázek. První 4 otázky byly uzavřené identifikační, dále 8 polouzavřených a jedna otevřená otázka, které se zaměřovaly na trávení volného času osob se zrakovým postižením.

Z celkové návratnosti 32 dotazníků byly 2 vyřazeny z důvodu nekompletního či jinak chybného vyplnění. Výsledky výzkumného šetření byly zpracovány a vyhodnoceny v programech Microsoft Excel 2010 a Microsoft Word 2010. Data byla zpracována do tabulek a grafů.

## 6.2 Prezentace výsledků

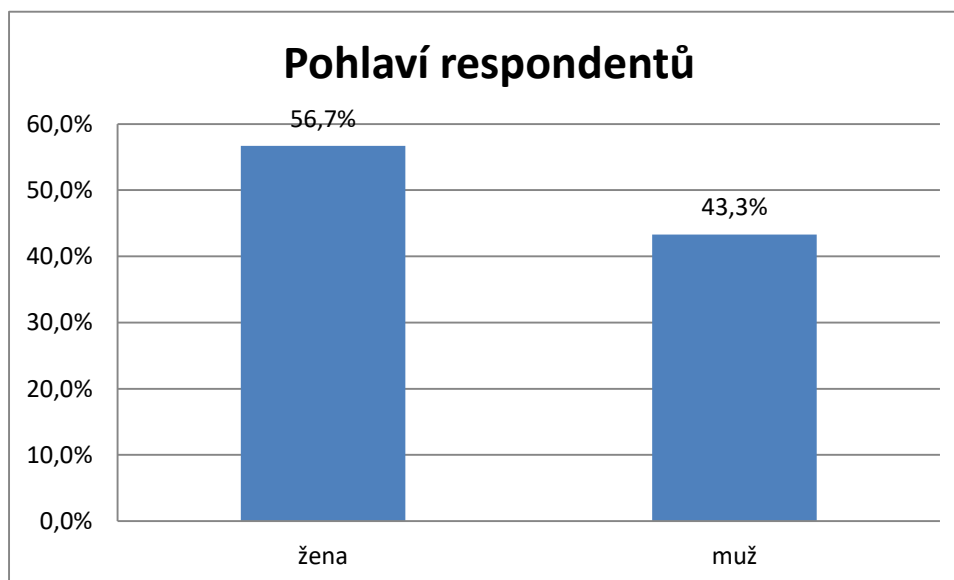
Výsledky výzkumného šetření byly zpracovány a vyhodnoceny v programech Microsoft Excel 2010 a Microsoft Word 2010. Data byla zpracována do tabulek a grafů. Všechna data jsou zaznamenávána v procentech a zaokrouhlena na jedno desetinné číslo.

### Otázka č. 1 Jakého jste pohlaví?

Tabulka 1 – Pohlaví respondentů – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
<b>Žena</b>	17	56,7 %
<b>Muž</b>	13	43,3 %

Graf 1 – Pohlaví respondentů



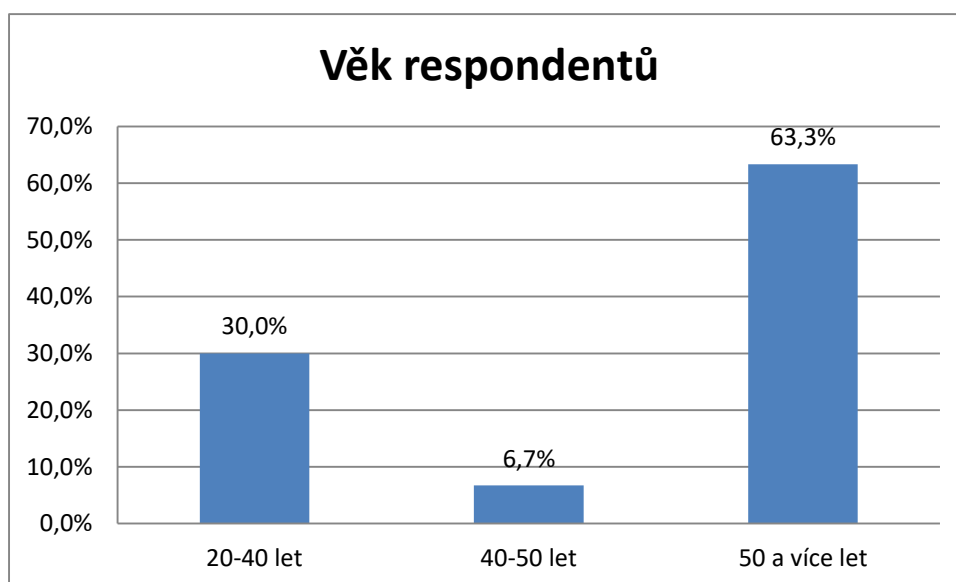
První tabulka a graf nám ukazují poměr zúčastněných mužů a žen na dotazníkovém šetření. Z celkového počtu respondentů jsou ženy zastoupeny v 56,7 % a ve 43,3 % muži.

## Otázka č. 2 Kolik Vám je let?

Tabulka 2 – Věk respondentů – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
20-40 let	9	30,0 %
40-50 let	2	6,7 %
50 a více let	19	63,3 %

Graf 2 – Věk respondentů



Dotazníková položka č. 2 se zaměřovala na věk respondentů. Nejméně respondentů, tedy celkem 2 (6,7 %), bylo ve věkovém rozmezí 40-50 let. 9 (30,0 %) respondentů uvedlo věkovou hranici 20-40 let. Celkem 19 (63,3 %) respondentů účastnících se na dotazníkovém šetření bylo ve věku 50 a více let.

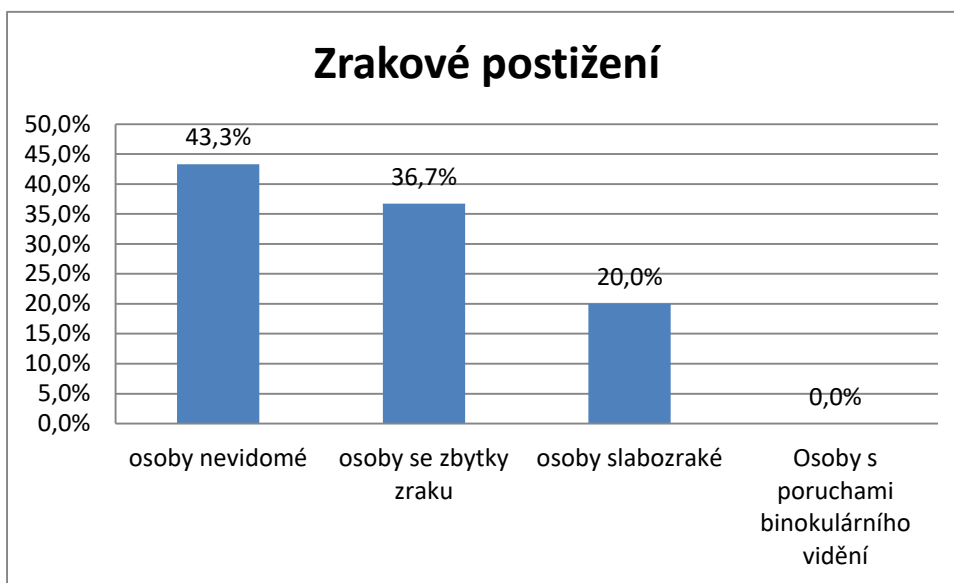
## Otázka č. 3 Jaké úrovně dosahuje stupeň narušení Vašeho zrakového vnímání?

Tabulka 3 – Stupeň narušení zrakového vnímání – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
Osoby nevidomé	13	43,3 %

<b>Osoby se zbytky zraku</b>	11	36,7 %
<b>Osoby slabozraké</b>	6	20,0 %
<b>Osoby s poruchami binokulárního vidění</b>	0	0,0 %

Graf 3 – Stupeň narušení zrakového vnímání



Dotazníková položka č. 2 se respondentů dotazovala na stupeň narušení jejich zrakového vnímání. V konečném výsledku se nezúčastnil žádný (0,0 %) respondent s poruchami binokulárního vidění. V největším zastoupení bylo 13 (43,3 %) respondentů nevidomých. Následně odpovídalo 11 (36,7 %) respondentů se zbytky zraku a 6 (20,0 %) respondentů slabozrakých.

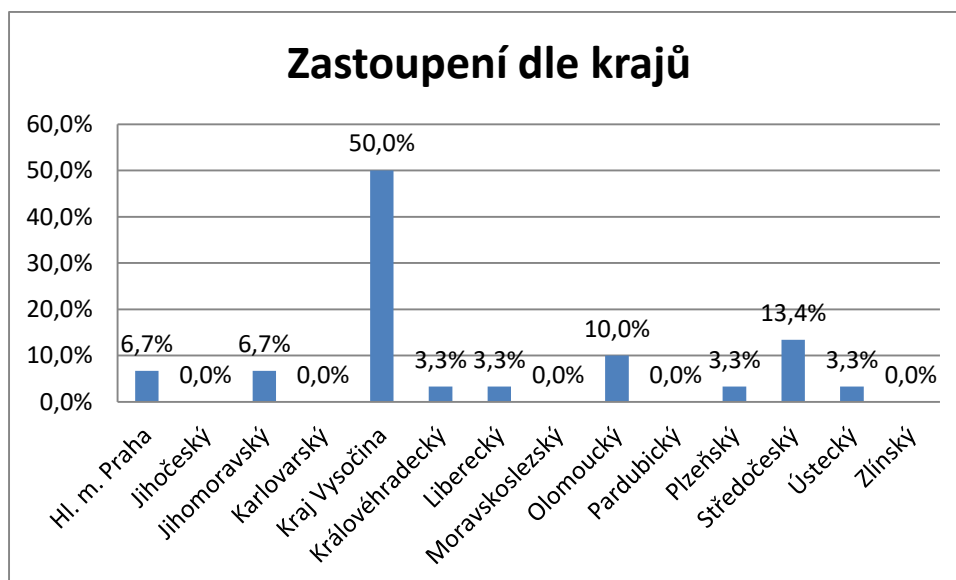
#### Otázka č. 4 Ve kterém kraji ČR žijete?

Tabulka 4 – Zastoupení respondentů dle krajů – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
<b>Hl. m. Praha</b>	2	6,7 %
<b>Jihočeský</b>	0	0,0 %
<b>Jihomoravský</b>	2	6,7 %

<b>Karlovarský</b>	0	0,0 %
<b>Kraj Vysočina</b>	15	50,0 %
<b>Královéhradecký</b>	1	3,3 %
<b>Liberecký</b>	1	3,3 %
<b>Moravskoslezský</b>	0	0,0 %
<b>Olomoucký</b>	3	10,0 %
<b>Pardubický</b>	0	0,0 %
<b>Plzeňský</b>	1	3,3 %
<b>Středočeský</b>	4	13,4 %
<b>Ústecký</b>	1	3,3 %
<b>Zlínský</b>	0	0,0 %

Graf 4 - Zastoupení respondentů dle krajů



Dotazníková položka č. 4 se zaměřovala na zastoupení respondentů v dotazníkovém šetření dle krajů České republiky. Z tabulky i grafu je patrné, že celkem 15 (50,0 %) respondentů bylo z kraje Vysočina. 4 (13,4 %) respondenti uvedli své bydliště ve Středočeském kraji. Z Olomouckého kraje se dotazník vyplnili 3 (10,0 %) respondenti. Shodným počtem 2 (6,7 %) respondentů byl zastoupen kraj Jihomoravský a hl. m. Praha.

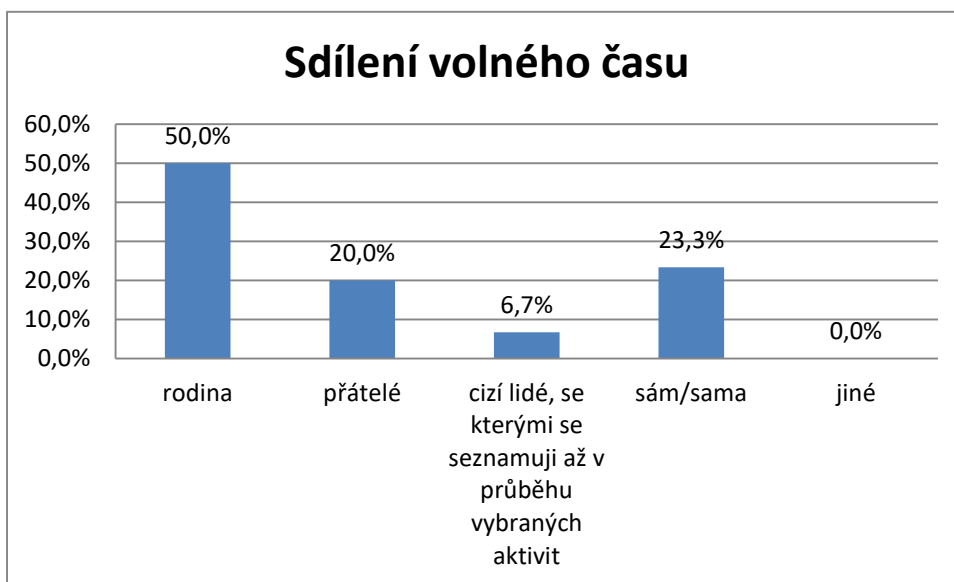
Kraje Královéhradecký, Liberecký, Plzeňský a Ústecký reprezentoval 1 (3,3 %) respondent. Z Jihočeského, Karlovarského, Moravskoslezského, Pardubického a Zlínského kraje se do výzkumu nezapojil žádný (0,0 %) respondent.

### Otázka č. 5 S kým nejčastěji trávíte volný čas?

Tabulka 5 – Sdílení volného času – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
Rodina	15	50,0 %
Přátelé	6	20,0 %
Cizí lidé, se kterými se seznamují až v průběhu vybraných aktivit	2	6,7 %
Sám/sama	7	23,3 %
Jiné	0	0,0 %

Graf 5 – Sdílení volného času



Dotazníková položka č. 5 zjišťovala, s kým respondenti nejčastěji sdílí volný čas. 15 (50,0 %) respondentů uvedlo rodinu. Celkem 7 (23,3 %) dotazovaných nejčastěji tráví volný čas o samotě. Možnost přátel zvolilo 6 (20,0 %) respondentů. Pouze 2 (6,7 %) respondenti

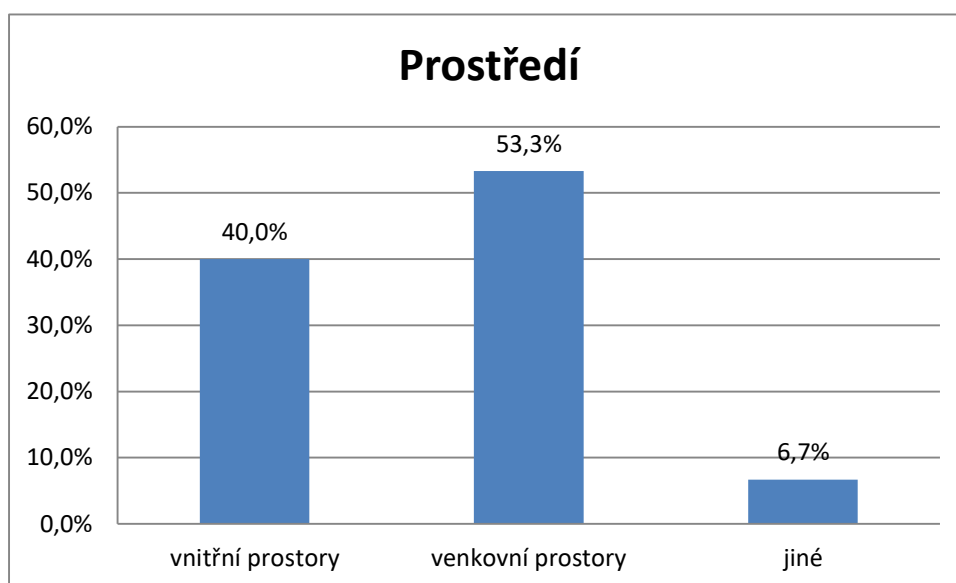
jsou ve volném čase nejčastěji s cizími osobami, se kterými se seznamují až v průběhu dané aktivity. Žádný (0,0 %) z dotazovaných neuvedl jinou osobu, která nebyla uvedena v nabídce.

### Otázka č. 6 Kde spíše trávíte svůj volný čas?

Tabulka 6 – Prostředí pro volný čas – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
Vnitřní prostory	12	40,0 %
Venkovní prostory	16	53,3 %
Jiné	2	6,7 %

Graf 6 – Prostředí pro volný čas



V položce č. 6 byli respondenti dotazováni na prostředí, ve kterém spíše tráví volný čas. 16 (53,3 %) respondentů spíše volí venkovní prostory, naopak 12 (40,0 %) respondentů spíše situuje aktivity ve volném čase do vnitřních prostor. Odpověď „jiné“ zvolili 2 (6,7 %) respondenti, kteří uvedli, že jejich aktivity jsou závislé na počasí.

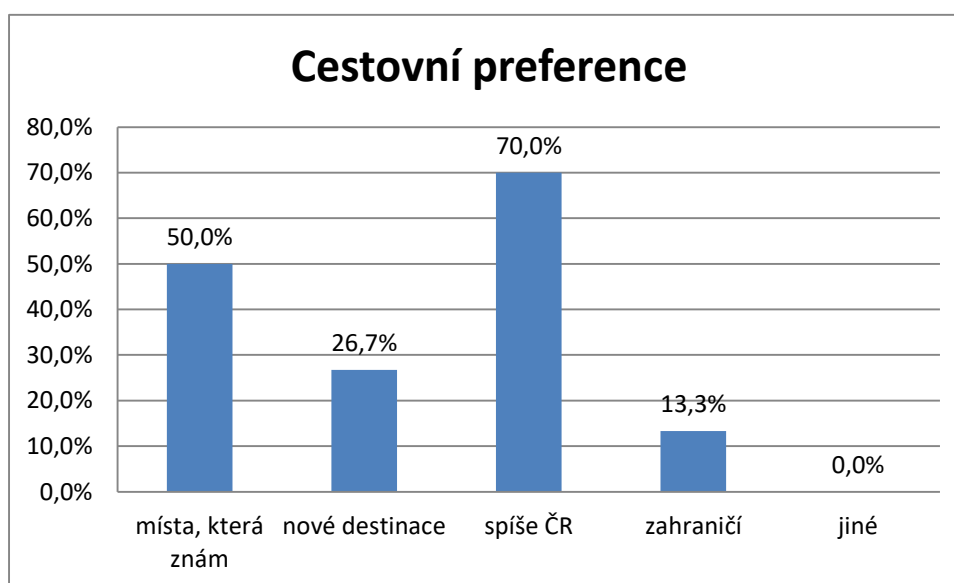


## Otázka č. 7 Při cestování preferuji...

Tabulka 7 – Cestovní preference – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
Místa, která znám	15	50,0 %
Nové destinace	8	26,7 %
Spíše ČR	21	70,0 %
Zahraničí	4	13,3 %
Jiné	0	0,0 %

Graf 7 – Cestovní preference



V 7. dotazníkové položce, kde byla možnost výběru více odpovědí, byli respondenti tázáni, která místa při cestování preferují. Z grafu a tabulky vidíme, že 21 (70,0 %) respondentů nejraději cestuje po ČR. 15 (50,0 %) respondentů uvedlo, že častěji navštěvuje místa, která zná. Pro nové destinace se rozhoduje 8 (26,7) respondentů. Cesty do zahraničí volí pouze 4 (13,3 %) dotazovaní. Jiná možnost nebyla nikým (0,0 %) využita.

Výše uvedená tabulka a graf je podkladem k potvrzení či vyvrácení hypotézy č. 1 Osoby se zrakovým postižením zasazují své turistické cíle častěji do známého prostředí, ve kterém se dobře orientují, než do prostředí neznámého.

## Otázka č. 8 Jaký je Váš postoj k novým aktivitám?

Tabulka 8 – Postoj k novým aktivitám – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
Využívám příležitosti se do nich zapojit	17	56,7 %
Rád(a) bych je vyzkoušel(a), ale obavy neúspěchu mě často odradí	4	13,3 %
Nevyhledávám je	9	30,0 %
Jiné	0	0,0 %

Graf 8 – Postoj k novým aktivitám



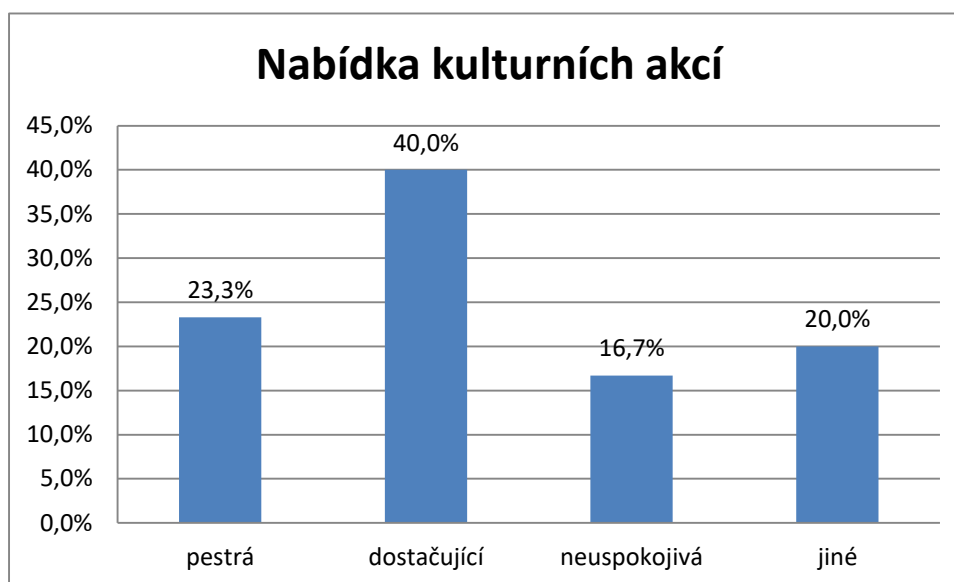
Dotazníková položka č. 8 zjišťovala, jaký postoj respondenti zaujímají k novým aktivitám. Celkem 17 (56,7 %) respondentů využívá příležitosti zapojit se do nových aktivit. 4 (13,3 %) dotazovaní by tyto aktivity rádi vyzkoušeli, ale často je od nich odradí obavy z neúspěchu. 9 (30,0 %) respondentů je nevyhledává. Možnost jiné neoznačil žádný (0,0 %) respondent.

## Otázka č. 9 Nabídka kulturních akcí přístupná osobám se zrakovým postižením je...

Tabulka 9 – Přístupná nabídka kulturních akcí – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
<b>Pestrá</b>	7	23,3 %
<b>Dostačující</b>	12	40,0 %
<b>Neuspokojivá</b>	5	16,7 %
<b>Jiné</b>	6	20,0 %

Graf 9 – Přístupná nabídka kulturních akcí



V položce č. 6 byli respondenti dotazováni, jak by ohodnotili nabídku kulturních akcí přístupnou osobám se zrakovým postižením. 12 (40,0 %) respondentů ji považuje za dostačující, dalších 7 (23,3 %) ji vidí jako pestrou. Hodnocení 5 (16,7 %) respondentů zní neuspokojivá. 6 (20,0 %) respondentů uvedlo možnost jiné: kulturních akcí se žádným způsobem neúčastním; dostačující, ovšem funkce audiopopisu je u některých filmů obtížně nastavitelná; potíže se zajištěním doprovodu, který by měl stejný hudební vkus a program by si s respondentem náležitě užil; dva respondenti uvedli, že je těší uzpůsobení kulturního programu v Tyflocentu jejich návrhům, ovšem mimo tuto sociální službu je nabídka malá; poslední respondent oceňuje snahu organizátorů kulturních akcí zpřístupnit je také v online prostředí.

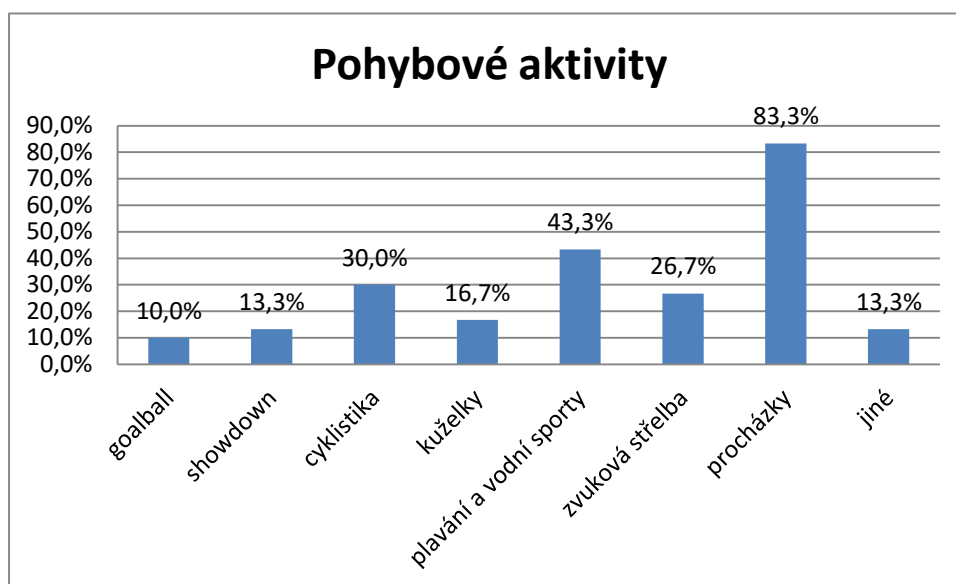
Výše uvedená tabulka a graf zároveň slouží k potvrzení či vyvrácení hypotézy č. 2 Nabídka kulturních akcí, která je snadno přístupná dospělým osobám se zrakovým postižením, není příliš široká.

### Otázka č. 10 Do kterých pohybových aktivit se často zapojujete?

Tabulka 10 – Pohybové aktivity – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
Goalball	3	10,0 %
Showdown	4	13,3 %
Cyklistika	9	30,0 %
Kuželky	5	16,7 %
Plavání a vodní sporty	13	43,3 %
Zvuková střelba	8	26,7 %
Procházky	25	83,3 %
Jiné	4	13,3 %

Graf 10 – Pohybové aktivity



Dotazníková položka č. 10, ve které byla možnost výběru více odpovědí, se zaměřovala na pohybové aktivity, které respondenti do svého programu často zařazují. Na výběr bylo z 8 položek, poslední možností bylo zvolit jinou, vlastní odpověď. Celkem 25 (83,3 %) respondentů často chodí na procházky. Plavání a vodní sporty má v oblibě 13 (43,3 %) oslovených. Cyklistiku často provozuje 9 (30,0 %) dotazovaných, hned za ní je zvuková střelba u 8 (26,7 %) respondentů. Pohybovou aktivitu kuželky zvolilo 5 (16,7 %) respondentů, showdown 4 (13,3 %) respondenti a goalball 3 (10,0 %) respondenti. Pouze 4 (13,3 %) z dotazovaných uvedli možnost jiné – lyžování, běžkování, práci na chatě a domácí fitness.

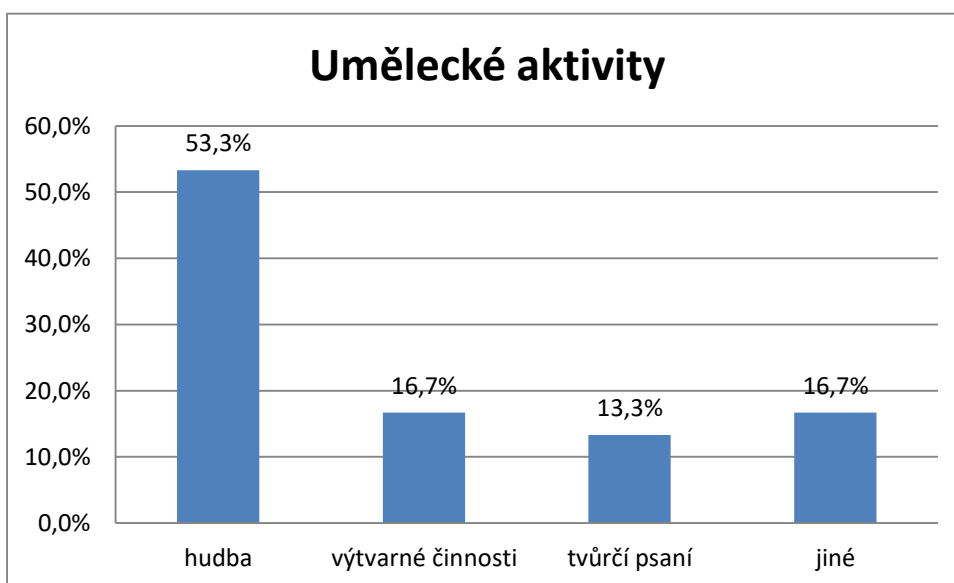
Výše uvedená tabulka a graf je podkladem k potvrzení či vyvrácení hypotézy č. 3 V dospělém věku je častěji upřednostňován jiný pohyb než specifické sportovní aktivity určené osobám se zrakovým postižením.

### **Otázka č. 11 Z uměleckých aktivit se nejvíce věnuji...**

Tabulka 11 – Umělecké aktivity – procentuální vyjádření

<b>Možnosti</b>	<b>Počet respondentů</b>	<b>Podíl odpovědí v procentech</b>
<b>Hudba</b>	16	53,3 %
<b>Výtvarné činnosti</b>	5	16,7 %
<b>Tvůrčí psaní</b>	4	13,3 %
<b>Jiné</b>	5	16,7 %

Graf 11 – Umělecké aktivity



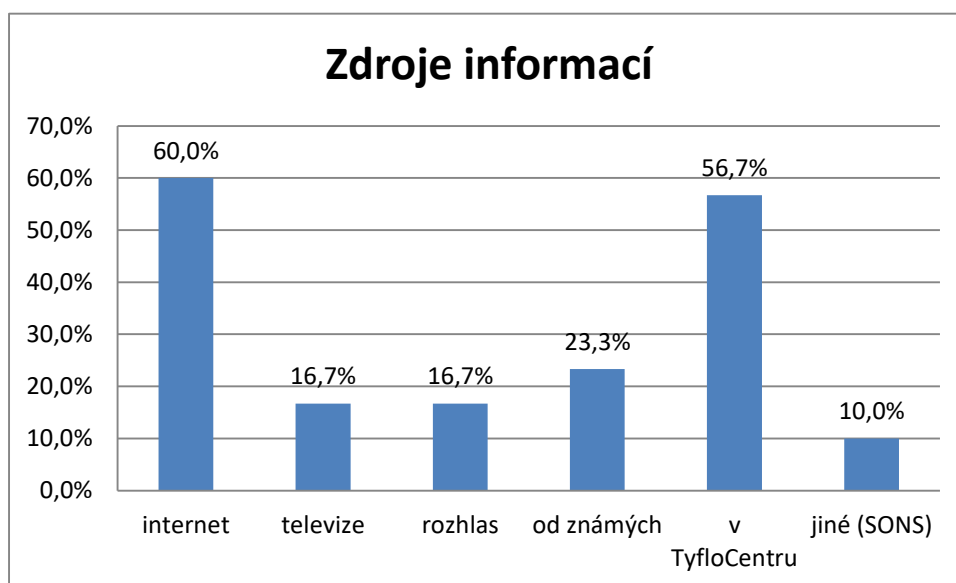
Dotazníková položka č. 11 zjišťovala, kterým uměleckým aktivitám se respondenti nejvíce věnují. 16 (53,3 %) respondentů se aktivně i pasivně věnuje hudbě. 5 (16,7 %) respondentů věnuje volný čas výtvarným činnostem. 4 (13,3 %) respondentů do svého programu zařazuje tvůrčí psaní. Celkem 5 (16,7 %) respondentů uvedlo možnost jiné – 3 dotazovaní se věnují tanci, další odpovědi bylo herectví a košíkářství.

#### Otázka č. 12 Kde získáváte informace o možnostech aktivit ve volném čase?

Tabulka 12 – Zdroje informací – procentuální vyjádření

Možnosti	Počet respondentů	Podíl odpovědí v procentech
<b>Internet</b>	18	60,0 %
<b>Televize</b>	5	16,7 %
<b>Rozhlas</b>	5	16,7 %
<b>Od známých</b>	7	23,3 %
<b>v TyfloCentru</b>	17	56,7 %
<b>Jiné</b>	3	10,0 %

Graf 12 – Zdroje informací



V položce č. 6, kde byla možnost výběru více odpovědí, byli respondenti dotazováni na zdroje informací, ze kterých čerpají inspiraci na program ve volném čase. Celkem 18 (60,0 %) respondentů se informuje na internetu, dále 17 (56,6 %) respondentů využívá nabídku předloženou TyfloCentrem. 7 (23,3 %) dotazovaných uvedlo, že se tyto informace dozívají od známých. Televizní a rozhlasové vysílání je inspirací shodnému počtu 5 (16,7 %) respondentů. 3 (10,0 %) z dotazovaných uvedli možnost jiné – SONS.

### **Otázka č. 13 Uved'te jakoukoli volnočasovou aktivitu, kterou byste rádi vyzkoušeli.**

Poslední, volná, dotazníková položka č. 13 se dotazovala na jakoukoli volnočasovou aktivitu, kterou by respondenti rádi vyzkoušeli. 7 (23,3 %) respondentů nemá zájem ve volném čase vyzkoušet novou aktivitu. 5 (16,7 %) respondentů by rádo vyzkoušelo řízení automobilu. Shodný počet 3 (10,0 %) respondentů by zaujala nabídka potápění, letu balonem a jízdy na koni. Další aktivity uvedl vždy 1 (3,3 %) respondent – práce na statku, zahrádkářství, běžkování, hokej, jachting, rafting, výrazový tanec, návštěva divadla a šipky.

## 7 Diskuze

Prostřednictvím volnočasových aktivit mohou osoby se zrakovým postižením navazovat důležité sociální kontakty, zlepšovat fyzické zdraví a podporovat své duševní zdraví. Výzkumný cíl byl naplněn. V rámci bakalářské práce jsme zmapovali aktivity ve volném čase, které jsou osobami se zrakovým postižením v praxi nejžádanější.

Na základě dotazníkového šetření se nám podařilo sesbírat data od třiceti respondentů. Největší zastoupení (63,3 %) měla věková kategorie 50 a více let. Druhý největší počet (30,0 %) respondentů se pohybovalo ve věkové hranici 20-40 let, nejméně (6,7 %) dotazovaných bylo ve věku 40-50 let. Dotazník vyplnilo 43,3 % osob nevidomých, 36,7 % osob se zbytky zraku a 20,0 % osob slabozrakých. Osoby s poruchami binokulárního vidění se výzkumu nezúčastnily. Potvrdilo se nám, že osobním kontaktem s respondenty, v našem případě online setkání s klienty jihlavského TyfloCentra – kraj Vysočina, dosahuje návratnost dotazníků nejvyšší míry (50,0 %). Výrazně menší množství respondentů pocházelo z kraje Jihomoravského, Královéhradeckého, Libereckého, Olomouckého, Plzeňského, Ústeckého, Středočeského a hl. m. Prahy.

Osobami, které nejvíce (50,0 %) tráví volného času s respondenty, byli označeni rodinní příslušníci. Vzhledem k věku respondentů je pochopitelné, že volné chvíle jsou často věnovány partnerovi, dětem a dalším blízkým osobám. Druhou nejčastější (20,0 %) skupinou osob, která s respondenty sdílí zážitky, jsou přátelé. Dále několik (23,3 %) respondentů uvedlo, že jsou ve volném čase nejčastěji sami. Důvodem k tomu mohou být preference individuálních odpočinkových aktivit nebo čas strávený pouze v přítomnosti vodícího psa. Pouze dva (6,7 %) respondenti se účastní aktivit, kde předem nikoho neznají a poznávají tak členy skupiny až v průběhu. Tato možnost může být důležitou motivační složkou k navazování komunikace, posilování sebevědomí a získávání stále nových zajímavých zkušeností.

Pokud jde o volbu prostředí, větší množství (53,3 %) respondentů pobývá ve volném čase spíše venku. Tuto skutečnost můžeme přikládat touze po čerstvém vzduchu v době, kdy jsme nuceni vykonávat pracovní povinnosti spíše v uzavřené místnosti. Lidé také bezděčně přijímají další podněty z venkovního prostoru (povrch terénu, zpěv ptáků, okolní vůně...) kterými stimulují i další smysly, na které daná aktivita nemusí být přímo směřovaná. Naopak dvanáct (40,0 %) respondentů častěji zůstává ve vnitřních prostorech. V tomto prostoru není



jejich aktivita nabourávána okolním ruchem, a mohou se tak plně věnovat odpočinku. Dva (6,7 %) respondenti přizpůsobují aktivity aktuálnímu počasí.

Další položka ověřovala hypotézu H1: Osoby se zrakovým postižením zasazují své turistické cíle častěji do známého prostředí, ve kterém se dobře orientují, než do prostředí neznámého.

Tato hypotéza byla v rámci výzkumného šetření potvrzena. Respondenti častěji uváděli, že cestují po České republice (70,0 %) a spíše volí místa, která již znají (50,0 %). Tento výsledek jsme očekávali z důvodu snazší orientace ve známém prostředí. Tato místa jsou také lépe dostupná a jedinec se zrakovým postižením se tak stává méně závislý na doprovodu či pomoci jiné osoby. Při cestách do zahraničí, které dle dotazníkového šetření preferují čtyři (13,3 %) respondenti, je mimo jiné nutné počítat také s pravděpodobností jazykové bariéry. Pro zcela nové destinace se rozhoduje pouze osm (26,7 %) dotazovaných.

Dotazníková položka č. 8 se tázala na postoj respondentů k novým aktivitám. Vzhledem k předchozí položce, kde převažuje volba známých míst, nás odpovědi respondentů u této položky překvapily. Většina (56,7 %) respondentů totiž aktivně využívá příležitostí vyzkoušet nové aktivity. Naopak pouze devět (30,0 %) z dotazovaných je nevyhledává. Domníváme se tedy, že jsou se svým životním stylem nyní spokojeni, a je možné, že tento postoj přehodnotí někdy v budoucnu. Čtyři (13,3 %) respondenti uvedli, že je často odradí obavy z neúspěchu, ovšem rádi by se do nějaké nové aktivity zapojili. V tomto případě vidíme možný potenciál pro zlepšení přístupu v běžné praxi.

První parciální cíl, tedy spokojenost respondentů s nabídkou a možnostmi v oblasti kulturních aktivit, nám blíže popisuje tabulka a graf č. 9. Respondenti měli na výběr několik možností, největší počet (40,0 %) z nich tuto nabídku považuje za dostačující. Důvodem k tomuto výsledku může být ještě stále přetrvávající neochota některých organizátorů zajistit vhodné podmínky osobám se specifickými potřebami. Další možností může být vztažení této problematiky na současnou situaci, kdy se hromadné kulturní akce nemohou konat. Jako pestrá tuto nabídku považuje sedm (23,3 %) respondentů. V těsném závěsu (16,7 %) byla však volena odpověď nedostačující. Odůvodnění těchto názorů můžeme ve zkratce nalézt v několika (20,0%) odpovědích, které dotazovaní více rozepsali. Potíže s audiopopisem, nízká nabídka mimo TyfloCentrum, ale také ocenění přenosu kultury do online prostředí. Jeden z dotazovaných nemá o tento typ aktivit zájem.

Následující položka ověřovala hypotézu H2: V dospělém věku je častěji upřednostňován jiný pohyb než specifické sportovní hry určené osobám se zrakovým postižením.

Tato hypotéza byla v rámci výzkumného šetření potvrzena. Respondenti nejčastěji uváděli jako pravidelný pohyb procházky (83,3 %), plavání (43,3 %), zvukovou střelbu (26,7 %) a cyklistiku (30,0 %). Tento výběr může být odůvodněn potřebami celé rodiny respondenta a případně zájmy jeho potomků. Goalball (10,0 %), showdown (13,3 %) a kuželky (16,7 %) jsou ve volném čase respondentů zařazeny ve výrazně nižším podílu. Tyto výsledky bychom mohli vysvětlit faktem, že k těmto hrám je třeba vytvoření týmu s určitým počtem hráčů, který může být v dospělém věku obtížnější na organizaci z důvodu dalších pracovních či rodinných povinností. Vlastní výběr pohybové aktivity, která nebyla v nabídce, uvedli čtyři (13,3 %) respondenti. Jejich aktivity (lyžování, běžkování, práce na chatě a domácí fitness) však také nespádají do kategorie specifických sportovních her určených osobám se zrakovým postižením.

Jedenáctá dotazníková položka reflektuje druhý parciální cíl práce, kterým bylo zmapovat zájem respondentů o umělecké aktivity. Nejčastěji (53,3 %) respondenti uvedli, že se věnují hudbě. Hudební sluch může být u osob se zrakovým postižením citlivější z toho důvodu, že jej zároveň každý den využívají jako kompenzační činitel. Tóny, které produkují, tak mohou být čistší. K této aktivitě zároveň obvykle není potřeba využívat specifické, na trhu nedostupné pomůcky. Skupinově, ale také individuálně se respondenti často věnují i výtvarným činnostem (16,7 %) a tvůrčímu psaní (13,3 %). V dalších pěti (16,7 %) odpovědích byl zmíněn tanec, herectví a košíkářství.

Zdroje, ze kterých respondenti čerpají inspiraci na aktivity ve volném čase, se zdají být pestré. Největší množství respondentů je ovlivněno nabídkou na internetu (60,0 %) a TyfloCentra (56,7 %). Vzhledem k tomu, že všichni respondenti byli klienty této sociální služby, překvapivě ne všichni zde čerpají nápady k další zábavě. Je možné, že sami informace nevyhledávají a získávají tipy u známých, což uvedlo sedm (23,3 %) respondentů. Inspiraci z televize a z rozhlasu získává ve stejném množství celkem pět (16,7 %) respondentů. Za další zdroj zajímavých aktivit respondenti (10,0 %) uvedli SONS (Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých).

Třetí parciální cíl, kterým bylo zjistit, jakou činnost by respondenti rádi zařadili do svého programu, nám reflektuje poslední dotazníková položka. Odpovědi v této položce byly velmi různorodé. Část respondentů uvedla činnosti, které jsou běžně dostupné v nabídce některých

organizací pro osoby se zrakovým postižením, jako je například běžkování nebo kurzy tance. Objevovaly se však i do značné míry překvapivé odpovědi jako řízení automobilu, let balonem nebo potápění. Několik respondentů uvedlo, že v budoucnu neplánuje zařadit novou aktivitu.

## 8 Doporučení pro praxi

Na základě informací zjištěných dotazníkovým šetřením a v souladu s prostudováním odborných zdrojů lze navrhnout několik doporučení.

Prostor pro zlepšení spatřujeme v motivaci osob se zrakovým postižením k novým aktivitám. Přestože se většina respondentů snaží do nových činností zapojit, stále jsou zde tací, kteří by nabídky rádi využili, ale mnohdy je přemohou obavy z neúspěchu. Podpoře klientů k vystoupení z jejich komfortní zóny by mohly přispět například krátké workshopy v organizacích, do kterých osoby se zrakovým postižením běžně dochází. Zde by byla aktivita představena a zároveň by měla tato cílová skupina možnost si ji alespoň v krátkém časovém horizontu zkusit.

V souvislosti s tím si do praxe můžeme také odnést výsledky poslední dotazníkové položky. Respondenti uvedli několik zajímavých aktivit, které by se v praxi dali za určitých podmínek snadno uskutečnit. Tato přání by mohla být zjištěna například prostřednictvím rozhovoru se sociálním pracovníkem, který se v dané oblasti lépe orientuje, a může tak zprostředkovat kontakty na příslušná místa. Je totiž osobou, se kterou má jedinec se zrakovým postižením již utvořený určitý typ vztahu a panuje mezi nimi důvěra.

Z výzkumu dále vyplynulo, že dospělí se zrakovým postižením příliš nevěnují sportovním hrám, které jsou pro ně speciálně pořádány. Tyto hry považujeme za zábavnou, fyzické kondici a rozvoji prostorové orientace prospěšnou činnost. Přínosem by mohlo být zorganizování zápasů některou z organizací, kterých by se mohli za použití neprůhledných klatek na oči zúčastnit také blízké osoby jedince s postižením. Pouhé sledování těchto aktivit neumožní osobám s funkčním zrakovým aparátem natolik proniknout do samotné podstaty hry a plně si ji užít. Tato aktivita také může být jedinečnou příležitostí, kdy jedinec se zrakovým postižením předává své zkušenosti blízkým a pomůže jim tak být lepším hráčem. V běžném životě je tomu totiž často naopak – vidící osoby jsou nápomocné osobě se zrakovým postižením.

## Závěr

Bakalářská práce byla vypracována na téma Volnočasové aktivity dospělých osob se zrakovým postižením. Za cíl si kladla především zjistit, které aktivity ve volném čase jsou touto skupinou osob v praxi nejžádanější.

V teoretické části jsme nejprve seznámili s několika pojmy, které se pojí k problematice zrakového postižení. Dále byly popsány jednotlivé vývojové etapy dospělého věku a její odlišnosti u jedince se zrakovým postižením. Informovali jsme také o proměnách v chápání pojmu volný čas až do dnešní podoby. Uvedli jsme jeho funkce a faktory, které ho ovlivňují z pohledu několika autorů a možné rozdělení těchto aktivit do několika kategorií. V poslední části jsme popsali několik pohybových aktivit a sportovních her, které jsou výhradně určeny osobám se zrakovým postižením nebo mají vhodně upravené podmínky. Dále jsme také vybrali a krátce popsali podmínky přístupnosti některých oblastí kultury. V závěru této části jsme se věnovali uměleckým a tvůrčím aktivitám, které mohou naší cílové skupině mimo zábavy také pomoci při rozvoji kompenzačních smyslů. Na tyto poznatky jsme navázali v druhé části práce.

V praktické části jsme přistoupili ke kvantitativnímu výzkumu za pomoci dotazníkového šetření. Položky jsme sestavili na základě teoretických poznatků popsaných v první části práce. Vyhodnocení těchto odpovědí nám umožnilo potvrdit naše hypotézy a naplnit stanovené hlavní a dílčí cíle. Z pohybových aktivit se respondenti nejčastěji věnují procházkám a plavání. Oblast turistiky je pak směřována spíše do známých míst v České republice. Z uměleckých činností byl největší zájem zaznamenán u hudby. Aktivity na poli kultury většině respondentů dostačují, někteří je označili dokonce jako pestré. V dotazníku jsme se také zajímali o aktivity, které by respondenti chtěli ve volném čase vyzkoušet. Věříme, že spousta z nich se do budoucna podaří zrealizovat.

Závěry z bakalářské práce by mohli inspirovat organizace zaměřené na zmiňovanou cílovou skupinu a zdokonalit nebo rozšířit jejich program. Práce se zaměřovala na celé spektrum možných aktivit a do budoucna by mohla být ještě dále rozpracována. Jednalo by se například o zaměření se na jednu oblast aktivit a hlubší zkoumání podmínek jejich organizace.

## Seznam bibliografických citací

1. Apogeum, z. s. *Filmy pro nevidomé*. Apogeum, z. s. [online]. [cit. 05. 05. 2021]. Dostupné z: <http://www.apogeum.info/clanky/29/Audiopopis/>
2. AXMANOVÁ, T. a Š. AXMAN. Copyright © 2021. *Axmanova technika modelování: jako cesta k uplatnění tvůrčích schopností lidí s handicapem*. Aliterra: místo inspirace [online]. Tasov: Aliterra [cit. 06. 05. 2021]. Dostupné z: <https://www.aliterra.eu/technika-atm>
3. Better Health Channel, 2020. *Vision loss – recreational activities* – Better Health Channel [online]. Poslední změna 11-7-2012. [cit. 21. 04. 2021]. Dostupné z: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/vision-loss-recreational-activities#bhc-content>
4. CERNIŇÁKOVÁ, E. ed. a H. HUBATKOVÁ SELUCKÁ, ed. 2014. *Rovný přístup - Standard Handicap Friendly: metodická příručka pro práci knihoven s uživateli s postižením*. 1. vyd. Praha: Národní knihovna České republiky - Knihovnický institut. ISBN 978-80-7050-641-7. Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/view/uuid:9f523b00-dce7-11e4-97af-005056827e51?page=uuid:58a61dc0-e6dd-11e4-9c07-001018b5eb5c>
5. FINKOVÁ, D., L. LUDÍKOVÁ a V. RŮŽIČKOVÁ. 2007. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-1857-5.
6. HOFBAUER, B. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
7. HOFBAUER, B. a M. KAPLÁNEK. 2010. *Kapitoly z pedagogiky volného času: soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta. ISBN 978-80-7394-240-3.
8. CHRÁSKA, M. 2016. *Metody pedagogického výzkumu základy kvantitativního výzkumu*. 2. vyd. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
9. JANEČKA, Z., JEŠINA, O a kol. 2007. *Vybrané outdoor aktivity jinak zrakově disponovaných osob v letní přírodě*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-1798-1.
10. JANIŠ, K. a J. SKOPALOVÁ. 2016. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.
11. JESENSKÝ, J. 2002. *Přehled systému komprehenzivní tyflopédie*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-329-8.

12. KAVALÍROVÁ, K. 2014. *Zrakově postižení na cestách*. [online]. Praha: Okamžik. [cit. 04. 05. 2021]. Dostupné z: [http://okamzik.cz/nmn/Texty/Cestovani/zrakove\\_postizeni\\_na\\_cestach.html](http://okamzik.cz/nmn/Texty/Cestovani/zrakove_postizeni_na_cestach.html)
13. KAVANOVÁ, A. a Š. CHUDÝ. 2005. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati. ISBN 80-7318-266-1.
14. KIMPLOVÁ, T. 2010. *Ztráta zraku: úvod do psychologické problematiky*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity. ISBN 978-80-7368-917-9.
15. KOCHOVÁ, K. a M. SCHAEFEROVÁ. 2015. *Dítě s postižením zraku: Rozvíjení základních dovedností od raného po školní věk*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0782-5.
16. KORVAS, P. a J. KYSEL. 2013. *Pohybové aktivity ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně. ISBN 978-80-214-4731-8.
17. KOZÁKOVÁ, R. 2014. *Základy obecné a vývojové psychologie pro studenty nelékařských zdravotnických oborů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-4259-4.
18. KUDLÁČEK, M. a kol. 2013. *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3954-9.
19. LUDÍKOVÁ, L. a V. STOKLASOVÁ. 2006. *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1189-X.
20. LUDÍKOVÁ, L. a kol. 2005. *Kombinované vady*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1154-7.
21. MAJEROVÁ, H. 2016. *Vnímání osoby se zrakovým postižením v kontextu specifík představitosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-5052-0.
22. MICHÁLEK, M. 2016. *Žít jako vy aneb rovné příležitosti pro nevidomé: zkušenosti, netradiční pohledy, náměty a doporučení*. 1. vyd. Praha: Okamžik. ISBN 978-80-86932-44-6.
23. MICHÁLEK, M. a J. VONDRÁČKOVÁ. 2015. *Nevidomí lidé navštěvují muzeum*. [online]. Praha: Okamžik. [cit. 05. 05. 2021]. Dostupné z: <http://okamzik.cz/nmn/Texty/Umeni/Muzea.html>
24. PEROUT, E. 2005. *Arteterapie se zrakově postiženými*. 1. vyd. Praha: Okamžik. ISBN 80-903247-9-7.

25. RICKARDS, P. 2000. *The ultimate handbook: recreation and sport for people who are blind or vision impaired*. Brighton: Vision Australia Foundation. ISBN 0 9587893 6 3.
26. Royal National Institute of Blind People. Copyright © 2014. *Arts and crafts*. RNIB - See differently - [online]. [cit. 06. 05. 2021]. Dostupné z: <https://www.rnib.org.uk/information-everyday-living-home-and-leisure-leisure-activities-and-sports/arts-and-crafts>
27. RŮŽIČKOVÁ, V. 2006. *Integrace zrakově postiženého žáka do základní školy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1540-2.
28. RŮŽIČKOVÁ, K. a J. VÍTOVÁ. 2014. *Vybrané kapitoly z tyflopédie a surdopedie nejen pro speciální pedagogy*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-424-3.
29. SKUTIL, M. a kol. 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.
30. SLEPIČKOVÁ, I. 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.
31. SOVÁK, M. 1986. *Nárys speciální pedagogiky*. 6. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
32. ŠERÁK, M. 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
33. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3. upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2433-0.
34. THOROVÁ, K. 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
35. TRNKA, V. 2012. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1958-3.
36. VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
37. VITÁSKOVÁ, K. a kol. 2003. *Zefektivnění studia a profesního uplatnění handicapovaných studentů na vysokých školách*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0621-7.
38. WHO. 2020. *MKN-10: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize: obsahová aktualizace k I. 1. 2020*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. ISBN 978-80-7472-168-7. Dostupné také z: <https://www.uzis.cz/res/f/008277/mkn-10-tabelarni-cast-20200101.pdf>
39. ZICH, F. 1978. *Co s volným časem?*. 1. vyd. Praha: ČTK-Pressfoto. Edice: Odpovědi.



## **Seznam tabulek a grafů**

### **Seznam tabulek:**

Tabulka 1 – Pohlaví respondentů

Tabulka 2 – Věk respondentů

Tabulka 3 – Stupeň narušení zrakového vnímání

Tabulka 4 – Zastoupení respondentů dle krajů

Tabulka 5 – Sdílení volného času

Tabulka 6 – Prostředí pro volný čas

Tabulka 7 – Cestovní preference

Tabulka 8 – Postoj k novým aktivitám

Tabulka 9 – Přístupná nabídka kulturních akcí

Tabulka 10 – Pohybové aktivity

Tabulka 11 – Umělecké aktivity

Tabulka 12 – Zdroje informací

### **Seznam grafů:**

Graf 1 – Pohlaví respondentů

Graf 2 – Věk respondentů

Graf 3 – Stupeň narušení zrakového vnímání

Graf 4 – Zastoupení respondentů dle krajů

Graf 5 – Sdílení volného času

Graf 6 – Prostředí pro volný čas

Graf 7 – Cestovní preference

Graf 8 – Postoj k novým aktivitám

Graf 9 – Přístupná nabídka kulturních akcí

Graf 10 – Pohybové aktivity

Graf 11 – Umělecké aktivity

Graf 12 – Zdroje informací

## **Seznam použitých zkratek**

IBSA – International Blind Sport Association

SONS – Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Lucie Čechová
<b>Katedra:</b>	Ústav speciálněpedagogických studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. et Bc. Veronika Růžičková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	Volnočasové aktivity dospělých osob se zrakovým postižením
<b>Název v angličtině:</b>	Leisure activities of adults with visual impairment
<b>Anotace práce:</b>	Tato bakalářská práce se zabývá volnočasovými aktivitami dospělých osob se zrakovým postižením. Teoretická část je zaměřena na čtyři hlavní oblasti, kterými jsou zrakové postižení, vývojové období dospělosti, volný čas a specifické aktivity osob se zrakovým postižením ve volném čase. Praktická část je tvořena kvantitativním výzkumem ve formě dotazníkového šetření, jehož hlavním cílem je zjistit, které aktivity ve volném čase jsou osobami se zrakovým postižením v praxi nejžádanější.
<b>Klíčová slova:</b>	zrakové postižení, volný čas, volnočasové aktivity dospělých osob
<b>Anotace v angličtině:</b>	This bachelor thesis deals with leisure activities of adults with visual impairment. The theoretical part is focused on four main areas, these are a visual impairment, developmental period of adulthood, leisure time and specific activities of visually impaired people in their free time. The practical part consists of quantitative research in the form of a questionnaire survey, the main goal of which is to find out which leisure activities are the most popular among people with visual impairment.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	visual impairment, leisure time, leisure activities of adults

<b>Přílohy vázané v práci:</b>	
<b>Rozsah práce:</b>	67 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk