

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**MAGISTERSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM
2013–2015**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vladimír Vlk

**Zimní sporty jako součást komplexního rehabilitačního
systému u osob se zrakovým postižením**

Praha 2015
Vedoucí diplomové práce: Ing. Zdeňka Pantoflíčková

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

**MASTER FULL-TIME STUDIES
2013-2015**

DIPLOMA THESIS

Vladimír Vlk

**Winter Sports as a Part of a Complex System of
Visually Impaired Persons' Rehabilitation**

Prague 2015
The Diploma Thesis Work Supervisor: Ing. Zdeňka Pantoflíčková

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Vladimír Vlk

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval Ing. Zdeňce Pantoflíčkové za podnětné rady a odborné vedení při zpracování diplomové práce. Děkuji také všem zúčastněným respondentům za jejich čas při poskytování rozhovorů.

Anotace

Tato diplomová práce pojednává o zimních sportech a jejich vlivu na život a rehabilitaci osob se zrakovým postižením. Text se snaží o zmapování této problematiky, jejího zasazení do širšího historického i medicínského kontextu, identifikaci problémových oblastí a navržení směru, kterým by se mělo toto specifické sportovní odvětví ubírat. K dosažení těchto zamýšlených cílů je examinována současná situace zrakově postižených rekreačních i profesionálních sportovců.

Klíčová slova

Běžecké lyžování, historie lyžování, lyžařská technika, lyžařské vybavení, příprava, rehabilitace, sjezdové lyžování, trasér, zrakové postižení.

Annotation

The following diploma thesis addresses the role winter sports play in the life and rehabilitation of visually impaired persons. The aim is to investigate this matter, both in historical and medicinal context, as well as identify potential obstacles and recommend possible amelioration. This is accomplished by examining the present situation of visually impaired recreational and elite athletes.

Key words

Alpine skiing, History of skiing, Nordic skiing, Rehabilitation, Sighted guide, Skiing equipment, Skiing technique, Training, Visual impairment.

OBSAH

ÚVOD	10
1 ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ	11
1.1 DEFINICE ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ	11
1.2 KLASIFIKACE ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ	11
1.3 KOMPENZACE ZRAKU JINÝMI SMYSLY	15
2 KOMPLEXNÍ REHABILITACE U OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	17
2.1 VYMEZENÍ POJMŮ	17
2.2 SOCIÁLNÍ REHABILITACE	20
2.2.1 Zásady a cíle sociální rehabilitace.....	20
2.2.2 Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených.....	20
2.2.3 Nácvik sebeobslužných činností	22
2.2.4 Nácvik čtení a psaní Braillova bodového písma.....	22
2.2.5 Reedukační a kompenzační výcvik.....	23
2.2.6 Psychosociální a komunikační výcvik	23
2.3 KOMPENZAČNÍ POMŮCKY	23
2.4 KOMPLEXNÍ SLUŽBY PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	24
2.4.1 SONS	25
2.4.2 Tyfloservis	26
2.4.3 TyfloCentrum	27
2.4.4 Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko Dědina	27
3 ZIMNÍ SPORTY ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH	28
4 HISTORIE LYŽOVÁNÍ.....	30
4.1 HISTORIE LYŽOVÁNÍ	30
4.1.1 Předsportovní období.....	30
4.1.2 Sportovní období.....	31
4.2 HISTORIE LYŽOVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE	33
5 LYŽOVÁNÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH.....	34
5.1 SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ.....	37
5.2 SPECIFIKA SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ U OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	38
5.2.1 Trasér.....	39
5.2.2 Výbava	41

5.2.3	<i>Trénink</i>	42
5.2.4	<i>Kondiční příprava</i>	45
5.3	BĚH NA LYŽÍCH.....	47
5.4	SPECIFIKA BĚHU NA LYŽÍCH U OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	48
5.5	LYŽOVÁNÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH V ČR	50
5.6	MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE A SOUTĚŽE	53
6	PŘÍNOS LYŽOVÁNÍ PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ OSOBY	55
7	VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	59
8	METODY VÝZKUMU	60
8.1	POLOSTRUKTUROVANÉ INTERVIEW.....	61
8.2	METODA VYTVÁŘENÍ TRSŮ	62
9	PŘÍPADOVÉ STUDIE	63
9.1	IVO.....	63
9.2	JAN	64
9.3	STANISLAV	65
9.4	ANNA	66
9.5	VERONIKA.....	67
9.6	MAREK	68
10	ANALÝZA TRSŮ	70
10.1	POČÁTKY LYŽAŘSKÉ AKTIVITY.....	70
10.2	PODMÍNKY ZAJIŠTĚNÍ	71
10.3	ZÁVODNÍ ČINNOST	72
10.4	OVLIVŇUJÍCÍ FAKTORY	72
10.5	Vliv sportu na život	73
10.6	VYUŽITÍ MOŽNOSTÍ REHABILITACE	74
11	ZÁVĚRY VÝZKUMU	75
	ZÁVĚR	77
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	79
	INTERNETOVÉ ZDROJE.....	82
	SEZNAM ZKRATEK	86
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	87
	SEZNAM OBRÁZKŮ	87

SEZNAM TABULEK.....	87
SEZNAM PŘÍLOH	88
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Zrakové postižení je jistě závažný handicap pro život, už jen proto, že zrak je snad nejdůležitějším, nebo alespoň nejvytěžovanějším, smyslem. Proto je obdivuhodné, že i takto postižení lidé jsou schopni úspěšně sportovat, a to na relativně vysoké úrovni. Bohužel s jejich handicapem se pojí i některá omezení, při sportu obzvláště významná. V posledních letech až dekáдах se pomalu začínají objevovat prostředky a služby, které mají za cíl tato omezení kompenzovat. Tato opatření, jejich nabídka a forma, jsou zajímavými a neustále se rozvíjejícími oblastmi, které stojí za to sledovat. Z toho důvodu se autor, sám se zrakovým hendikepem, rozhodl pro sepsání následující práce.

Cílem práce je deskripce situace zrakově postižených osob věnujících se zimním sportům v České republice. Popis je vytvořen na základě přímé komunikace se sportovci, kdy jim jsou kladeny výzkumné otázky. Otázky jsou koncipovány převážně na to, jak se k tomuto sportu dostávají, jaký na ně má lyžování vliv, a také jaké mají tyto osoby v ČR podmínky a případná omezení. Na základě těchto zjištění se poté text zaměřuje na rozpoznání problematických elementů života těchto hendikepovaných sportovců a pokouší se navrhnout určitá zlepšení situace. Tyto návrhy by se měli zabývat všemi rozpoznávanými problematickými situacemi, které jsou ve výzkumu identifikovány, ergo které uvádějí respondenti.

Takovýto, tedy popisný, cíl bylo možné, a de facto i nutné, zvolit proto, že na podobné téma nebyla dosud v podmínkách ČR zpracována žádná relevantní práce a pole výzkumu tak spíše připomíná příslovečnou Lockeho *tabulu rasu*, byť samozřejmě v jiném kontextu. Tato práce si tedy, mimo samotného obsahu, klade za cíl i ukázat novou oblast zkoumání a cestu k ní pro případné budoucí zájemce a výzkumníky.

Práce je rozdělena na teoretickou část a praktickou část. V teoretické části je uveden kontext zrakového postižení a zimních sportů se zaměřením na lyžování. Dále je zde zahrnuta komplexní rehabilitace u osob se zrakovým postižením, která je nezbytnou součástí života těchto lidí.

V praktické části pak je samotný výzkum. Nejprve je představena metodologie, jsou upřesněny a definovány výzkumné cíle, otázky a hypotézy a přiblíženy použité metody výzkumu. Za pomoci více-případové studie jsou analyzovány rozhovory, ze kterých jsou vytvořeny tzv. trsy a poté i vyvozeny závěry samotné práce. Respondenti jsou pro tyto účely vybírání metodou sněhové koule.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ

1.1 Definice zrakového postižení

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako stav fyzické, psychické a sociální pohody. Trvalé zdravotní postižení tedy představuje narušení životní pohody člověka ve všech třech uvedených dimenzích. Primární příčinou postižení je vada či poškození. Dle WHO se jedná o „*ztrátu nebo abnormalitu anatomických, psychických nebo fyziologických struktur nebo funkcí organismu*“.

Zraková vada „*představuje ztrátu, poškození nebo omezení funkce zrakového orgánu*“.¹ Květoňová – Švecová definuje zrakovou vadu jako „*nedostatek zrakové percepce různé etiologie a rozsahu*“.² V souladu s WHO tato autorka dále uvádí, že termín zrakové postižení se používá pro označení všech jedinců se zrakovou vadou či poruchou, kteří po léčebné terapii a korekci refrakční vady vykazují zrakovou ostrost menší než 0,3 (6/18) nebo je rozsah zorného pole omezen při centrální fixaci po 10°C.

Jiná definice zrakového postižení, z hlediska speciální pedagogiky, zní: „zrakové postižení je více nežli pouhé poškození (patologie, defekt) anatomických struktur a poruchy funkcí zrakového analyzátoru. Jde o stav, při kterém se toto poškození nebo porucha promítá negativně do všech dimenzí charakterizujících kvalitu života člověka“.³

1.2 Klasifikace zrakového postižení

Pro klasifikace **z medicínského hlediska** je základní charakteristikou vizus a zorné pole. Klasifikace WHO v rámci desáté revize Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů uvádí vymezení zrakového postižení dle oblasti postižení zrakového analyzátoru:

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

¹ VALENTA, M. *Přehled speciální pedagogiky a školská integrace*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 179

² KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, 2000, s. 18

³ JESENSKÝ, J. *Základy komprehenzivní speciální pedagogiky*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2000. s. 25

- 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 očních adnex4

Tabulka 1: Klasifikace zrakového postižení dle WHO⁵

Druh zdravotního postižení	Kategorie	Vymezení
Střední slabozrakost	kategorie zrakového postižení 1	zřetelnost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10
Silná slabozrakost	kategorie zrakového postižení 2	zřetelnost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20
Těžce slabý zrak	kategorie zrakového postižení 3	a) zřetelnost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50 b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů

⁴ VII. kapitola Nemoci oka a očních adnex (H00-H59). WHO, ÚZIS ČR. *MKN-10* [online]. 2014 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

⁵ Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů - desátá revize (MKN-10). In: *Národní informační centrum pro mládež* [online]. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2006 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: <http://www.icm.cz/klasifikace-zrakoveho-postizeni>

Praktická nevidomost	kategorie zrakového postižení 4	zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena
Úplná nevidomost	kategorie zrakového postižení 5	ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí

Další klasifikace zrakového postižení vychází k lékařské literatury. Např. Kraus definuje ztrátu zraku jako pokles centrální zrakové ostrosti pod 6/18 na lepším oku s optimální korekcí. Na základě toho pak rozlišuje dva stupně zrakového postižení - slabozrakost a nevidomost.⁶ Naproti tomu Kuchynka et al. mají stejnou hranici ostrosti 6/18, ale rozlišují čtyři stupně:

- normální zrak – zraková ostrost je větší než 6/18,
- zrakové postižení – zraková ostrost je v rozmezí 6/18 – 6/60,
- vážné zrakové postižení - zraková ostrost je v rozmezí 6/60 – 3/60,
- slepota - zraková ostrost je menší než 3/60.⁷

Hycl a Valešová jako předchozí dva autoři uvádí hranici pod zrakovou ostrostí 6/18 jako ztrátu zraku, nerozlišují však slabozrakost, ale shodují se ve stupních nevidomosti:

- slabozrakost – vizus lepšího oka je pod 6/18 do 3/60,
- nevidomost – zraková ostrost pod 3/60 – světlocit,
- praktická nevidomost – vizus v rozmezí 3/60 – 1/60, binokulární zorné pole je menší než 10°, ale větší než 5°,
- skutečná nevidomost – vizus je pod hranicí 1/60 – světlocit, oboustranné pole je pod 5°,
- plná slepota – od světlocitu s chybnou projekcí světla po ztrátu světlocitu.⁸

Rozsival et al. definují těžké zrakové vady jako „*snížení zrakových funkcí do té míry, kdy i při správně korigované refrakční vadě má pacient závažné obtíže v běžném*

⁶ KRAUS, H. *Kompendium očního lékařství*. Praha: Grada Publishing, 1997, s. 317

⁷ KUCHYNKA, P. et al. *Oční lékařství*. Praha: Grada, 2007, s. 1

⁸ HYCL, J. a VALEŠOVÁ L. *Atlas oftalmologie*. Praha: TRITON, 2003, s.

životě“.⁹ Na základě toho pak rozlišují slabozrakost, kdy jsou zrakové funkce významně sníženy, ale zrak zůstává dominantním smyslem, nevidomost, kdy jsou zrakové funkce natolik sníženy, že kontakt s okolím přebírají ostatní smysly, především sluch a hmat. Dále uvádí, že mezi slabozrakostí a nevidomostí je hraniční oblast zbytků zraku (3/60 – 0,5/50), kdy postižení jsou ještě schopni vnímat zrak a to, co zrakem již neumí zaznamenat, doplňují sluchem a hmatem.

Ludíková et al. uvádí klasifikaci zrakového postižení **z hlediska speciálně pedagogického**. Speciálně pedagogická praxe rozlišuje čtyři základní kategorie osob se zrakovým postižením:

- osoby nevidomé,
- osoby se zbytky zraku,
- osoby slabozraké,
- osoby s poruchami binokulárního vidění.¹⁰

Tato autorka dále uvádí další kritéria rozlišení zrakového postižení z hlediska speciální pedagogie. Dle doby vzniku dělí zrakové postižení na vrozené a získané, z hlediska etiologie rozlišuje vady orgánové a vady funkční, dle délky trvání zrakového postižení rozděluje postižení na akutní, chronické a recidivující.¹¹

Zrakové postižení se také klasifikuje dle skupin poruch zraku. Příkladem může být klasifikace dle Květoňové – Švecové, která rozlišuje pět skupin poruch zraku:

- ztráta zrakové ostrosti,
- postižení zorného pole,
- okulomotorické problémy,
- obtíže se zpracováním zrakových informací,
- poruchy barvocitu.¹²

Moravcová pak k těmto kategoriím ještě doplňuje poruchy adaptace na tmu a oslnění a poruchu citlivosti na kontrast.¹³

Pro sportovní účely se také zrakové postižení klasifikuje. Klasifikace se provádí u lepšího oka s pomůckami, přičemž sportovec, který používá brýle nebo čočky, je

⁹ ROZSÍVAL, P et al. *Oční lékařství*. Praha: Karolinum, 2006, s. 355

¹⁰ LUDÍKOVÁ, L. et al. *Teoretická východiska speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, s. 58

¹¹ LUDÍKOVÁ, L. et al. *Teoretická východiska speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, s. 60

¹² KVĚTOŇOVÁ-ŠVECŮVÁ, L. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, 2000, s. 18

¹³ MORAVCOVÁ, D. *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Praha: Triton, 2004, s. 59

používá i pro klasifikaci. Klasifikace provádí pouze oční lékaři, tzv. klasifikátoři, kteří jsou dáni Českým svazem zrakově postižených sportovců (ČSZPS).¹⁴

ČSZPS rozlišuje následující kategorie zrakově postižených sportovců včetně kritérií:

- Třída B1 – bez světlocitu obou očí až po světlocit, ale neschopnost rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti nebo v jakémkoliv směru, zraková ostrost slabší než LogMAR 2.60,
- Třída B2 – od schopnosti rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 a/nebo zorné pole menší než 5°, zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 po 2.60 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 10°,
- Třída B3 – od zrakové ostrosti nad 2/60 až po zrakovou ostrost 6/60 a/nebo zorné pole větší než 5° a menší než 20°, zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 po 1 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 40°.15

ČSZPS uznává ve svých sportovních soutěžích ještě další soutěžní kategorii B4. Tato kategorie je určena zrakově postiženým sportovcům, u kterých omezený vizus neumožňuje plného sportovního vyžití mezi vidomými, ale zbývající vizus zase nedovoluje jejich začlenění do oficiálních soutěží zrakově postižených.

1.3 Kompenzace zraku jinými smysly

Je-li omezení zrakové funkce natolik závažné, že jedinci neumožní získávat v různých situacích a za různých podmínek dostatek informací pro vlastní vývoj, rozhodování a adekvátní jednání, vzniká potřeba rozvoje a využívání ostatních smyslů za účelem daný deficit dostatečně kompenzovat. Aby byla zajištěna maximální podpora vývoje osobnosti nevidomého, je třeba zapojení nižších a vyšších kompenzačních činitelů. Nižšími kompenzačními činiteli jsou smysly (sluch, hmat, čich a chuť), vyšší pak myšlení, paměť, představy, obrazotvornost a řeč.¹⁶

¹⁴ LUDÍKOVÁ, L. et al. *Teoretická východiska speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, s. 62

¹⁵ ZDRAŽILOVÁ, M. Klasifikace zrakového postižení - informace, postup. In: ČSZPS [online]. 2012 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace_v_CR

¹⁶ RŮŽIČKOVÁ, K. *Vybrané texty ze speciální pedagogiky I: východiska pro speciální pedagogiku a rehabilitaci osob se zrakovým postižením*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. s. 51

Zrakově postiženému slouží jako hlavní poznávací prostředky ostatní smyslové orgány, na které se musí v podstatně větší míře spolehnout. Sluch má funkci dálkového analyzátoru, umožňuje zrakově postiženému orientovat se v prostoru (informuje o směru, vzdálenosti) a pomáhá rozeznat předměty podle charakteristických zvuků. Zrakově postižení se musí vyvarovat okolnímu hluku, rozpoznat to podstatné. Z tohoto důvodu je třeba, aby se více soustředili na jeden smyslový orgán, v tomto případě hlavně sluch, zrakově postižený jedinec se snáze unaví a často může být rozptýlený. Hmat zajišťuje zrakově postiženým prostorovou orientaci a tvary jednotlivých předmětů. U zrakově postižených je také na vysoké úrovni svalová senzitivita.¹⁷

Za účelem co nejdokonalejší integrace zrakově postiženého jedince je jedním z nejdůležitějších kroků zařazení včasné a správné kompenzace. Kompenzací se rozumí aktivnější zapojení jiných smyslů a použití speciálních pomůcek. Kompenzačních pomůcek je nespočetné množství, díky nim se zrakově postižení mohou zapojit do nejrůznějších aktivit s jejich zdravými kamarády, ať už je řeč o hrách, sportech, o škole, o zaměstnání, o práci v domácnosti či o kultuře.¹⁸

¹⁷ KEBLOVÁ, A. *Sluchové vnímání u zrakově postižených*. Praha: Septima, 1999, s. 12

¹⁸ KEBLOVÁ, A. *Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené žáky základní školy*. Praha: Septima, 1995, s. 7

2 KOMPLEXNÍ REHABILITACE U OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

2.1 Vymezení pojmů

Pojem **rehabilitace** vychází z latinského re – znovu a habilis – schopný je chápán jako znovuschopnění s cílem nápravy poškozené funkce organismu. Cílem rehabilitace je návrat k plné kondici fyzické, psychické i sociální.¹⁹ WHO definuje rehabilitaci jako „*komplexní a koordinované použití léčebných, sociálních, výchovných a pracovních prostředků pro výcvik jedince k nejvyššímu možnému stupni funkční zdatnosti*“.²⁰ Dle této definice lze považovat rehabilitaci za komplex služeb napomáhajících dosažení plného funkčního potenciálu a optimálního stupně samostatnosti.

Sovák et al. uvádí, že rehabilitace je soubor činností, které v oblasti zdravotnické napravují orgánové defekty a vracejí porušenou funkci, v oblasti pedagogické na základě reedukace a kompenzace upravují vztahy postiženého k výchově a vzdělání, v oblasti sociální postiženého uschopňují společensky, pracovní, zájmově a kulturně. Ve speciální pedagogice je rehabilitace zaměřena na sociální důsledky postižení, tj. na postižení samo, kdy se rehabilitační činností upravují porušené vztahy společenské, pracovní a výchovně vzdělávací.²¹

Komplexní rehabilitace (některými autory též nazývána komprehenzivní či ucelená) jako samostatný vědní obor se snaží o sjednocení kvantitativních a kvalitativních standardů jednotlivých složek rehabilitační péče, služeb a podpory do jednotného systému.²² Jankovský definuje komplexní rehabilitaci jako „*plynulé a koordinované úsilí o optimální integraci do života při využití všech dostupných prostředků léčebných, sociálních, výchovných a pracovních*“.²³

¹⁹ RŮŽIČKOVÁ, K. *Vybrané texty ze speciální pedagogiky I: východiska pro speciální pedagogiku a rehabilitaci osob se zrakovým postižením*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011, s. 13

²⁰ PFFEIFER, J. Význam spojení léčebných a pracovních prostředků v rehabilitaci. In *Rehabilitace a pracovní a sociální integrace osob se zdravotním postižením: sborník příspěvků ze stejnojmenné konference konané dne 22. října 2004 ve velkém sále SČMVD v Praze 2*. Praha: Společnost pro ucelenou rehabilitaci postižených, 2005, s. 4

²¹ SOVÁK, M. et al. *Defektologický slovník*. Jinočany: Nakladatelství H+H, 2000, s. 339

²² RŮŽIČKOVÁ, K. *Vybrané texty ze speciální pedagogiky I: východiska pro speciální pedagogiku a rehabilitaci osob se zrakovým postižením*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011, s. 14

²³ JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením: somatopedická a psychologická hlediska*. Praha: Triton, 2001, s. 16

S rehabilitací také úzce souvisí pojmy reedukace a kompenzace. K výrazným prostředkům překonávání postižení totiž patří reedukace, kompenzace a postupy, které směřují k integraci postiženého.²⁴ **Edukace** je z hlediska pedagogického definována jako výchova a vzdělávání. Součástí edukace je kromě jiného také výchova zaměřená na rozvoj emotivní a charakterové stránky osobnosti a vzdělávání zaměřené na poznávací procesy. Ve speciální pedagogice je však edukace vnímána v svém nejširším smyslu – „*respektování filozoficko-antropologicko-pedagogického paradigmatu edukace*“, a to vzhledem ke každé životní etapě.²⁵ Pojem **reedukace** znamená úsilí o obnovení porušených funkcí. „*V reedukaci se rozvíjí nevyvinuté funkce nebo napravují porušené funkce a činnosti v oblasti postiženého analyzátoru*“.²⁶ Reedukace představuje rehabilitační postupy, které vycházejí z možnosti používat poškozený orgán, s cílem odstranit, upravit, zastavit nebo alespoň zpomalit progresivitu postižení a zabezpečit tak prevenci postižení.²⁷

Kompenzace (z latinského compensation – vyvážení, vyrovnání) znamená poskytnutí náhrady. Z hlediska fyziologie znamená kompenzace vyrovnání nebo nahrazení sníženého výkonu některého orgánu či funkce přiměřenou úpravou nebo zvýšením jiné funkce. Růžičková uvádí, že „*v psychologii představuje kompenzace aktivní způsob, kterým se člověk vyrovnává s nejrůznějšími životními překážkami*“.²⁸ Kompenzace je na rozdíl od reedukace zaměřená na zdokonalení výkonnosti jiných funkcí než poškozené.²⁹ Kompenzační metody ve speciálně pedagogickém pojetí soustavně rozvíjí výkonnost neporušených funkcí a náhradu za funkci poškozenou nebo zcela vyřazenou.³⁰

Hlavními principy skutečného systému rehabilitační péče o zrakově postižené je včasnost, komplexní funkční diagnostika, komplexnost a profesionalita péče, včasná a systematická práce s rodinnými příslušníky, dostupnost pro každého a individuální terapeutická péče. Důležité je, aby se potřebné péče dostalo každému a pokud možno ihned po vzniku její potřeby. Rehabilitace zrakově postižených je komplexní záležitostí,

²⁴ JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 1995, s. 14

²⁵ RŮŽIČKOVÁ, K. *Vybrané texty ze speciální pedagogiky I: východiska pro speciální pedagogiku a rehabilitaci osob se zrakovým postižením*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011, s. 14

²⁶ SOVÁK, M. et al. *Defektologický slovník*. Jinočany: Nakladatelství H+H, 2000, s. 335

²⁷ JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 1995, s. 14

²⁸ RŮŽIČKOVÁ, K. *Vybrané texty ze speciální pedagogiky I: východiska pro speciální pedagogiku a rehabilitaci osob se zrakovým postižením*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011, s. 16

²⁹ LOPÚCHOVÁ, J. *Terminologický slovník pedagogiky zrakovo postižených*. Bratislava: Iris, 1999, s. 18

³⁰ SOVÁK, M. et al. *Defektologický slovník*. Jinočany: Nakladatelství H+H, 2000, s. 182

kde se prolínají různé složky jako je výchova prostorové orientace, praktická výchova, užívání kompenzačních pomůcek, pomoc v sociálně-právní oblasti, psychoterapie či fyzioterapie.³¹

Pešák ve svém příspěvku definuje komplexní rehabilitaci osob se zrakovým postižením, která zahrnuje nácvik prostorové orientace a samostatného pohybu, nácvik vykonávání sebeobslužných činností a činností nezbytných pro samostatný život, nácvik čtení a psaní slepeckého Braillova písma, nácvik psaní na kancelářském psacím stroji, nácvik vlastnoručního podpisu, nácvik dovedností sociálního kontaktu a komunikace, reedukace schopnosti vidění a poradenství při výběru pomůcek pro kompenzaci zrakového handicapu.³²

Komplexní rehabilitaci lze členit do následujících základních složek:

- léčebná rehabilitace představuje léčbu medikamentózní, operativní a rehabilitační (míněny terapie, např. fyzioterapie),
- pracovní rehabilitace se zabývá kvalifikací, popřípadě rekvalifikací a s tím souvisejícím rozvojem dovedností a návyků používaných v pracovním procesu,
- sociální rehabilitace podporuje nezávislost v oblasti bydlení, zaměstnání, dopravě, kultuře atd.,
- pedagogická rehabilitace je zaměřena na výchovu, vzdělávání a poradenství v konkrétní oblasti s cílem profesní adjustace jedince s postižením.³³

Z uvedeného výčtu je patrné, že jednotlivé základní složky komplexní rehabilitace zdravotně postižených jsou provázány a neexistují mezi nimi ostré hranice. V zájmu ucelenosti a propojenosti jednotlivých rehabilitačních sil v komplexním působení by postupy a opatření měly navzájem korespondovat, tzn. jednotlivé složky by na sebe měly navazovat a přecházet.³⁴

³¹ WIENER, P. a RUCKÁ R. *Terapie zrakového handicapu*. 1. vyd. Praha: [Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS], 2006, s. 38

³² PEŠÁK, M. Rehabilitace jako víceúrovňový systém služeb pro zrakově postižené. In: JESENSKÝ, Ján (ed.). *Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia : sborník příspěvků z vědecké konference s mezinárodní účastí, Hradec Králové, 21.-23.9.2001*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002, s. 200

³³ JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 1995, s. 21

³⁴ JESENSKÝ, J. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 1995, s. 22

2.2 Sociální rehabilitace

Sociální rehabilitace je zaměřena na obnovu sociálních vztahů a dovedností, které byly narušeny znevýhodněním. V této složce rehabilitace představuje důležitou součást psychosociální trénink. Cílem psychosociálního tréninku je uvědomění si odpovědnosti za své jednání a samostatné řešení nepříznivé sociální situace a v podstatě jde o cílený nácvik praktických technik, které jsou zaměřené na získání nebo znovunabytí dovedností nezbytných k samostatnému zabezpečování životních potřeb.³⁵

2.2.1 Zásady a cíle sociální rehabilitace

Zásady sociální rehabilitace určují pravidla, která slouží k efektivní realizaci sociální rehabilitace. Mezi zásady sociální rehabilitace patří vzájemné propojení složek rehabilitace, tj. léčebné, pracovní a pedagogické rehabilitace, dále pak uplatnění reedukačních a kompenzačních postupů, zde se jedná o rozvoj kompenzačních funkcí, např. rozvoj hmatu, sluchu, zápis a čtení Braillova písma, spadá sem také využívání kompenzačních pomůcek. Neméně důležitou je zásada aktivizace zrakově postižených, která může být realizována třemi způsoby. Za prvé snahou pozměnit postiženého z objektu za subjekt rehabilitace. Druhým způsobem je seberealizace postižených. Třetí způsob je založen na zaměstnávání postižených jakožto kvalifikovaných instruktorů např. výuky práci na PC.³⁶

Cílem sociální rehabilitace je vyrovnání se s vadou zraku, dále překonání informačního deficitu, rozvoj samostatnosti a nezávislosti a také rozvoj společenského jednání.

2.2.2 Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených

Prostorová orientace a samostatný pohyb je soustava dovedností, vědomostí a návyků, které umožňují zrakově postiženému být mobilní. Zrakově postižený je mobilní

³⁵ MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003, s. 103

³⁶ JESENSKÝ, J. *Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace*. Praha: Aeterna, 1992, s. 15

tehdy, když je schopen se s využitím naučených technik pohybu a získávání informací bezpečně a jistě přemísťovat v prostoru.³⁷

Při nácviku prostorové orientace je třeba dbát na dodržování zásad, které mohou nácvik jistým způsobem ovlivňovat. Jedná se o následující zásady:

- zásada cílevědomého, účelného a nenápadného prolínání výchovy všemi činnostmi zrakově postiženého,
- zásada bdělé pozornosti,
- zásada kompenzační funkce ostatních smyslů,
- zásada postupného zvyšování náročnosti,
- zásada samostatnosti a zvyšování mobility,
- zásada bezpečného pohybu,
- zásada individuálního přístupu.³⁸

Naučit se samostatnému pohybu a prostorové orientaci je pro zrakově postiženého jeden z nejtěžších úkolů. Naprostá většina zrakově postižených zvládá velmi dobře pohyb po vlastním domě, bytě, či zařízení, kde se nacházejí. Opačný případ je však pohyb venku, v nějakém širším prostoru. Cílem výuky prostorové orientace je zvládnutí pohybu venku mimo známý prostor. Během prvních výukových hodin se zrakově postižený seznamuje s prostorem střediska, naučí se dojít si ze svého pokoje na své místo v jídelně, případně dojít do jednotlivých učeben, kde probíhá ostatní výuka. Během dalších hodin se pak s průvodcem učí zvládnout chůzi např. po schodišti nahoru i dolů, nastupovat a vystupovat z dopravních prostředků, eskalátorů atd. Během třetí etapy se pak učí vlastní chůzi s bílou holí, která zpočátku probíhá v okolí střediska, kde je poměrně klidné, tiché prostředí a zrakově postižený se může cítit bezpečně. Postupně se cvičí v zvládnutí jednotlivých technik chůze s bílou holí. Postupně se to samé zkouší v rušnějším prostředí stanice metra Dejvická, kde přibývají eskalátory, nástup do vlaku metra, orientace v rušnějším a složitějším prostředí.³⁹

³⁷ FINKOVÁ, D., JOKLÍKOVÁ H. a STOKLASOVÁ V. *Otázky rehabilitace osob později osleplých*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. 1 CD-ROM.

³⁸ FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ L., STOKLASOVÁ V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 33

³⁹ Sociální rehabilitace. 2010. *Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.* [online]. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/socia.html>

2.2.3 Návnik sebeobslužných činností

Návnik sebeobsluhy lze rozdělit do tří základní částí, které by měl uživatel služeb na konci kurzu sociální rehabilitace bez problémů zvládnout:

- osobní péče – vše, co se týká osobní hygieny, jedná se např. o návnik pilování nehtů, holení vousů apod.,
- domácnost – úklid, praní, žehlení, navlékání nitě do jehly, hospodaření s penězi,
- kuchyňské práce – vaření, pečení, smažení, dušení surovin, ale také nákup potravin a správné stolování.

Návnik sebeobsluhy je vždy přizpůsoben potřebám a schopnostem uživatelů služeb a je zde kladen důraz na časté opakování a procvičování každé činnosti zvlášť.⁴⁰

2.2.4 Návnik čtení a psaní Braillova bodového písma

Návnik čtení a psaní Braillova bodového písma (BBD) probíhá individuálně. Nejprve je zrakově postižený seznámen s tím, jak BBD vypadá, jakým způsobem se BBD čte a píše. K návniku čtení se používají slabikáře a čítanka, k návniku psaní se používá Pichtův psací stroj.

BBD lze využít na:

- popisky na kořenky, CD, doklady, různá vysvědčení a osvědčení, nájemní a pracovní smlouvy, popisky ve výtazích, na různých úřadech, zastávkách MHD atd.,
- PC – kombinace hlasového výstupu s braillovým řádkem - vhodné pro uživatele, kteří pracují s PC několik hodin denně.
- čtení různých časopisů a knih vydávaných v BBD.⁴¹

⁴⁰ Sociální rehabilitace. 2010. *Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.* [online]. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/socia.html>

⁴¹ Sociální rehabilitace. 2010. *Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.* [online]. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/socia.html>

2.2.5 Reedukační a kompenzační výcvik

Rozvoj dovedností zrakového vnímání je odvozen od výsledků funkčního vyšetření zraku. Základem tohoto výcviku je doporučení vhodných neoptických pomůcek (úprava prostředí, využití kontrastu, vytvoření ideálních světelných podmínek, práce s textem - různé velikosti písma ad.), optických pomůcek (hyperokuláry, lupy, dalekohledové systémy, filtry), elektronických pomůcek (kamerové zvětšovací televizní lupy, digitální zvětšovací televizní lupy) a v nácviku práce s těmito pomůckami. Cílem je, aby se klient naučil v maximální možné míře funkčně využívat svůj zrak.⁴²

2.2.6 Psychosociální a komunikační výcvik

Psychosociální a komunikační výcvik zrakově postiženého má v rehabilitačních centrech obvykle dvě části – tvořivou dramaturgii a muzikoterapii. Tvořivá dramaturgie dává možnost osobnostně a sociálně se rozvíjet, kdy díky hrám se rozvíjí vnímání a schopnost objevovat sebe sama i okolní svět. Úlohou cvičení a her je nejen vnitřní zážitek, získání osobní zkušenosti v různých situacích, ale také nahlédnutí do tajů divadla a osvojení si určitých specifických technik.

Muzikoterapie jako jedna z expresivních terapií, v níž prostředkem komunikace je zvuk a hudba, kterými je cíleně působeno na člověka, poskytuje možnosti sebepoznání a podporuje mezilidský kontakt. Muzikoterapie nabízí prostor k tvoření, zamyšlení, ventilování emocí, společnému sdílení. Při muzikoterapii probíhá kompenzační výcvik sluchu, čichu v hodinách sebeobsluhy a hmatu v dílnách.⁴³

2.3 Kompenzační pomůcky

Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené jsou pomůcky pro prostorovou orientaci, získávání informací a komunikaci. Pomůcky jsou zaměřeny na různé oblasti jakou je domácnost, volný čas, případně sportovní aktivity.⁴⁴

⁴² Sociální rehabilitace. 2010. *Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.* [online]. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/socia.html>

⁴³ Sociální rehabilitace. 2010. *Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.* [online]. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/socia.html>

⁴⁴ FINKOVÁ, D. *Základy tyflopédie* [online]. 2012: s. 41-48 [cit. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://kurzy-spp.upol.cz/CD/2/1-03.pdf>

Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené lze rozdělit na klasické a moderní. Klasickými pomůckami v oblasti komunikace jsou Pichtův psací stroj, pražská tabulka a dymokleště. Moderními pomůckami jsou pak elektronické zápisníky a počítače se speciálním softwarovým vybavením. Mezi speciální vybavení patří odečítač obrazovky, braillovský řádek a braillovská tiskárna.⁴⁵

Kompenzační pomůcky lze také rozlišit na:

- usnadňující orientaci v prostoru – bílá hůl, vodící pes nebo vysílačka spouštějící akustické majáky ohlašující vchody do metra nebo jiných budov,
- ozvučené – kalkulačka, hodiny nebo indikátor hladiny používaný při nalévání tekutin, například nápojů,
- elektronické – elektronický zápisník ozvučený nebo s hmatovým výstupem, který je možné propojit s běžným počítačem,
- počítače – speciální příslušenství jako jsou ozvučovací programy a braillovský řádek.⁴⁶

Pro snižování nebo odstraňování případných i s pracovním životem souvisejících informačních a komunikačních bariér mohou zrakově postižení používat mimo výše uvedeného také digitální záznamník, diktafon, magnetofon nebo ozvučený mobilní telefon. Vhodnou pomůckou je také samostatné čtecí zařízení, které nemusí být připojeno k počítači, jedná se v podstatě o ozvučený skener, který převádí obrisy psaného textu do hmatem rozpoznatelného.⁴⁷

2.4 Komplexní služby pro osoby se zrakovým postižením

Komplexní služby utváří ucelený soubor podpůrných opatření, která provázejí zrakově postiženého celý jeho život, od zjištění pojištění až do konce života. Osoba zrakově postižená není jen pasivním příjemcem těchto služeb, nýbrž také jejich aktivním spoluvůrcem (na rozdíl od dřívějšího pojetí tzv. komplexní péče).⁴⁸

V ČR zajišťují komplexní péči o zrakově postižené níže uvedené organizace.

⁴⁵ FINKOVÁ, D. *Základy tyflogedie* [online]. 2012: s. 41-48 [cit. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://kurzy-spp.upol.cz/CD/2/1-03.pdf>

⁴⁶ KAVALÍROVÁ, K. *Nevidomý ve vaší firmě*. Praha: Okamžik, 2012, s. 14

⁴⁷ NOVÁK, J. *Využití výpočetní techniky pro zdravotně postižené*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 1997, s. 12

⁴⁸ LUDÍKOVÁ, L. *Tyflogedie - Andragogika*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, s. 8

2.4.1 SONS

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých (SONS) je občanské sdružení s celostátní působností, které vzniklo v roce 1996. Posláním organizace je sdružovat osoby se zrakovým postižením a poskytovat konkrétní služby vedoucí k integraci těchto osob do společnosti (např. podpora zaměstnanosti, socioterapeutická činnost, odstraňování architektonických bariér a další).⁴⁹

SONS poskytuje služby svým členům ale také nečlenům v následujících oblastech:

- sociální práce mezi těžce zrakově postiženými občany včetně jejich vyhledávání a prvního kontaktu s nimi,
- základní poradenství o možnostech kompenzace handicapu zrakového postižení i poskytovatelích služeb takto postiženým lidem,
- speciální sociálně právní, pracovně právní poradenství,
- technické poradenství při výběru pomůcek pro zpracování informací včetně nácviku obsluhy takových zařízení,
- vydávání informačních časopisů v braillově písmu, zvukové podobě, zvětšeném černotisku a digitálním textu,
- provozování informačního systému a digitální knihovny přístupné na internetu,
- rozvoj a docvičování dovedností získaných v programech základní rehabilitace (vaření, práce v domácnosti, čtení atd.),
- výcvik vodicích psů a další služby jejich držitelům,
- služby osobní asistence (průvodcovská a předčitatelská služba),
- odstraňování architektonických bariér atd.

⁴⁹ *Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR* [online]. 2002. [cit. 2015-05-12]. Dostupné z: <http://www.sons.cz/>

2.4.2 Tyfloservis

Obecně prospěšná společnost Tyfloservis (zřizovaná SONS) poskytuje služby sociální rehabilitace formou rehabilitačních kurzů osobám se zrakovým postižením starším 15-ti let.

Cílem společnosti je vybavit zrakově postiženého člověka takovými dovednostmi a informacemi, aby byl schopen v maximální možné míře samostatně naplňovat své životní potřeby, získal přiměřené sebevědomí, zaměřil se na možnosti svého dalšího rozvoje, ale dokázal též rozpoznat své meze a požádat o pomoc a dále vybavit okolní společnost dovednostmi a informacemi, aby byla schopna odstraňovat a nevytvářet nové architektonické ani mezilidské bariéry, které by nadbytečně ztěžovaly situaci nevidomých a slabozrakých, aby byla schopna rozpoznat jejich možnosti a limity a v případě potřeby jim poskytnout konkrétní pomoc. V neposlední řadě Tyfloservis podporuje své klienty v převzetí odpovědnosti za vlastní život, samostatnost a aktivitu, využívání všech potenciálů, kterými je člověk vybaven, a celospolečensky podporovat zájem o druhé, toleranci a pomoc.⁵⁰

Služby Tyfloservisu jsou poskytovány po celém území ČR prostřednictvím sítě krajských středisek. Tyfloservis zajišťuje tzv. rehabilitaci I. stupně a poskytuje informace, pomůcky a systematický nácvik dovedností, které pomohou zvýšit samostatnost v každodenních činnostech. V rámci rehabilitačních kurzů se zrakově postižení učí prostorové orientaci a samostatnému pohybu (nácvik chůze s bílou holí, bez pomůcek, s průvodcem, výběr vhodných tras), sebeobsluhy (nácvik vaření, péče o oděvy, osobní hygienu, péče o děti a domácnost atd.), čtení a psaní Braillova bodového písma (včetně psaní na tabulce), nácviku vlastnoručního podpisu, nácviku psaní na kancelářském psacím stroji a klávesnici počítače, tyflografice (nácvik samostatného zhotovování reliéfních vyobrazení a rozvoj schopností tato vyobrazení vnímat). Důraz je také kladen na rehabilitaci zraku (užívání zraku v maximální možné míře) a nácvik sociálních dovedností (chování v různých společenských situacích a způsob kontaktu s lidmi v dopravě, v obchodech apod.). Pracovníci Tyfloservisu také pomáhají zrakově postiženým s výběrem vhodných pomůcek, seznamují je se sortimentem speciálních optických, rehabilitačních, kompenzačních i jiných pomůcek a s možnostmi jejich získání a zajišťují proškolení v obsluze vybraných pomůcek.

⁵⁰ Tyfloservis, o.p.s. [online]. 2005. Brno [cit. 2015-05-12]. Dostupné z: <http://www.tyfloservis.cz/>

2.4.3 TyfloCentrum

Obecně prospěšná společnost TyfloCentrum (zřizovaná SONS) poskytuje sociální služby prostřednictvím poboček v 45 městech ČR. Rámcovou náplní činnosti TyfloCentra je školení v oblasti PC pomůcek včetně technického poradenství při výběru PC pomůcek a denní centra sociálních služeb (aktivizační a vzdělávací programy). Společnost zajišťuje tzv. rehabilitaci II. stupně.⁵¹

2.4.4 Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko Dědina

Středisko Dědina (zřizované SONS) je jediné svého druhu v České republice. Umožňuje nevidomým a těžce zrakově postiženým lidem absolvovat intenzivní kurzy sociální a pracovní rehabilitace, na které navazuje rekvalifikace s následným pracovním uplatněním. Je určeno zejména pro osoby, které ztratily své zaměstnání v důsledku ztráty zraku, občany se zrakovým postižením, kteří zaměstnání měli, ale nyní potřebují rekvalifikaci a mladistvé s těžkým zrakovým postižením, kteří se připravovali k nějakému zaměstnání, ale v daném oboru práci nenalezli. Dědina poskytuje služby v oblasti sociální rehabilitace, pracovní rehabilitace a sociálně terapeutické dílny.⁵²

⁵¹ *Tyflocentrum.cz: rozcestník společností poskytujících služby zrakově postiženým v jednotlivých krajích* [online]. 2002. Brno [cit. 2015-05-12]. Dostupné z: <http://www.tyflocentrum.cz/>

⁵² *Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.* [online]. 2010. [cit. 2015-05-12]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/>

3 ZIMNÍ SPORTY ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

Sport, jako samostatná pohybová aktivita, je vývojem kultury pohybu. Samostatně se začal vyvíjet ve starověku z potřeby armádního výcviku, kdy se překlenul v zábavnou součást života lidí. Ke kratochvílím se nejprve zařadili jezdecké a míčové sporty, golf nebo lukostřelba.

Zimní sporty se podobně jako letní vyvíjely z lidských potřeb přežití a přemístění, ale také z osobních a zejména dětských radovánek. Sáňkování, lyžování a bruslení byly první aktivity, v nichž se začalo soutěžit. Poté se k nim připojilo skákání na lyžích, krasobruslení, lední hokej, boby a curling.

V současnosti zimní sporty čítají mnoho disciplín od těch klasických až po nejmodernější typy. Bohužel však všechny druhy sportů nejsou určené nebo vhodné pro všechny aktivní i pasivní sportovce.

Pro osoby se zrakovým postižením není tak lehké postavit se k jakémukoliv sportu. Jsou spoutáni handicapem a to pak ovlivňuje výběr pohybové aktivity. Dle závažnosti a druhu handicapu hůře směřují k cíli a úspěchům a tudíž jsou často odkázáni na pomoc dalších osob, které je motivují, vedou a pomáhají jim s dosažením vysněných cílů.

Díky různým organizacím a výborům jsou dnes sportovní aktivity handicapovaných osob zařazovány na stejnou úroveň jako ostatní sporty osob bez handicapu. Zrakově postižení lidé se tak v dnešní době mohou věnovat běžeckému a sjezdovému lyžování, snowboardingu a biatlonu.

Ke všem těmto aktivitám však potřebují svého společníka. K běžeckému i sjezdovému lyžování je zapotřebí trasér, kterého sportovec následuje, který mu udává směr a pomáhá překonat překážky - informuje ho o stavu a povaze terénu.

Pro snowboarding zrakově postižených osob byl vyvinut speciální typ prkna – tak zvaný Tandem snowboard, který umožňuje jízdu dvěma osobám najednou. Toto prkno je větší než klasický snowboard, je na něm namontováno dvoje vázání a konstrukce umožňuje dvojité zatížení. Instruktor stojí na prkně jako první. Žák stojí za ním, přičemž jeho přední noha je umístěna mezi nohama instruktora. Při jízdě se žák nechává vést pohyby instruktora, kterého zezadu objímá.⁵³

⁵³ *Sporty pro nevidomé a slabozraké.* [Online]. 2010. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>

Biatlon pro zrakově postižené je v současnosti hodně propagován. K tomuto účelu vznikla speciální laserová zvuková puška, kterou mohou střílet i zrakově postižené osoby.

I přes stále se vyvíjející prostředky pro umožnění sportování osob se zrakovým handicapem je největším ovlivňujícím faktorem finanční stránka. V České republice se totiž nachází pouze jedna jediná certifikovaná laserová zvuková puška, se kterou je možné trénovat (ve vlastnictví sdružení Jeden na jednoho) a tak je běžecké a sjezdové lyžování stále nejrozšířenějším zimním sportem pro zrakově postižené osoby.⁵⁴

Vzhledem k tomu, že ani zmiňovanému Tandem snowboardingu se v ČR prakticky nikdo nevěnuje, bude práce dále zaměřena jen a pouze na lyžování, a to jak sjezdové, tak běžecké. Ostatní zimní sporty nejsou pro ČR, a tedy ani pro tuto práci, relevantní.

⁵⁴ VAIT Martin. *Úspěchy, ale nulová podpora. Čeští handicapovaní biatlonisté nemají lehké podmínky*. [online]. 2014. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/sport/zimni-sporty/biatlon/269728-uspechy-ale-nulova-podpora-cesti-handicapovani-biatloniste-nemaji-lehke-podminky/>

4 HISTORIE LYŽOVÁNÍ

4.1 Historie lyžování

Lyžování je tím typem sportu, který vznikl z původních nutných potřeb člověka, jakými jsou přežití kruté dlouhotrvající zimy, lov zvěře na sněžnicích a zlepšení životních podmínek. Postupem času se z těchto nutných potřeb pro přežití stala činnost, která člověku dávala pocit potěšení, uspokojení a radosti.⁵⁵

Musil, Pavlík a Sobotka⁵⁶ datují vznik lyžování do období před 10 000 lety, kdy lidé začali obrábět dřevo. Nejprve lidé používali sněžnice, které usnadňovali překonávání sněhových ploch. Z nich se postupným vznikem různých typů a neustálým zužováním a prodlužováním vyvinuli lyže. Ke snadnějšímu lovení zvěře, k udržení rovnováhy, k odrážení či naopak k brzdění, jako kopí, oštěp nebo opora při střelbě, se používala pouze jedna hůl.

Počátky lyžování v Čechách spadají do druhé poloviny 19. století. Průkopníky byli Dr. Miroslav Tyrš, Dr. Jiří Stanislav Guth – Jarkovský a Josef Rössler – Ořovský. První typ lyží, který se dostal do Česka, byl norský s vázáním z rákosy a finský typ s dlouhými řemeny.⁵⁷

Historii lyžování lze tedy rozdělit na dvě období – předsportovní a sportovní využití lyží.

4.1.1 Předsportovní období

Předpokládá se, že lyže, samozřejmě ne v dnešní podobě, vznikly ve střední době kamenné, tj. 8 až 4 tisíce let př. n. l., jak již bylo uvedeno jako životní potřeba člověka v krajinách s dlouhým zimním obdobím ve střední Asii v Altajských horách a v severní Evropě na území dnešní Skandinávie. Používaly se různé druhy sněžnic, které sloužily k chůzi po sněhu. Během času se však zdokonalovaly, a tak se chůze na sněžnicích vyvinula ve skluz na lyžích.⁵⁸

⁵⁵ CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. s. 6

⁵⁶ MUSIL, J., PAVLÍK J. a SOBOTKA V. *Systematický přehled a stručný nástin historie sportovních odvětví*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997, s. 28

⁵⁷ MUSIL, J., PAVLÍK J. a SOBOTKA V. *Systematický přehled a stručný nástin historie sportovních odvětví*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997, s. 28

⁵⁸ SOUMAR, L. a BOLEK E. *Běh na lyžích: výbava, technická příprava, klasika, bruslení*. Praha: Grada, 2001, s. 22

První písemná zmínka o lyžování pochází ze šestého století. Tehdy Procopius psal o „skriffinnar“ (klouzajících Finech), kteří využívali lyže o různé délce jako prostředek k přepravě, lovu a boji. Kratší, odrazová lyže měla skluznou plochu pokrytou kožešinou, delší lyže byla hladká a sloužila pro skluz. Pro lepší udržení rovnováhy se používala pouze jedna dlouhá tyč, kterou lyžař držel v obou rukou.⁵⁹

Dygrín a kolektiv⁶⁰ uvádí, že ve středověku dochází k rozvoji lyžování jako lidové kratochvíle. V 17. století se staly lyže součástí výzbroje norské armády a nachází uplatnění u vojenských oddílů ve švédsko-norské válce. Lyžařské vojenské oddíly lze v té době také najít u ruské armády, např. v bojích proti Napoleonovi r. 1812 u Borodina. Roku 1866 bylo zavedeno lyžování do vojenských učilišť v Rusku.

Do konce 17. století se lyžuje pouze na území dnešní Skandinávie a Ruska.⁶¹ Výjimkou je Kraňsk, oblast dnešní Jugoslávie, kde se jako na jediném místě střední Evropy v 16. století také lyžovalo. Lyžování v Kraňsku zřejmě ovlivněné Skandinávií vzniklo nejspíše v době třicetileté války nebo příchodem norských horníků do kraňských hor bohatých na rudu.⁶²

Začátkem 19. století se lyže díky emigraci Skandinávců dostaly do Severní Ameriky. V Americe nachází lyže uplatnění především v době „zlaté horečky“ při honbě za zlatem.⁶³

4.1.2 Sportovní období

Sportovní použití lyží je datováno prvním závodem v norském Tromsø roku 1843, kdy byly uspořádány historicky první skutečné závody. Pro toho období je charakteristické zdokonalování lyžařského vybavení a lyžařských dovedností, lyže se postupně začínají prosazovat jako součást vzdělání majetnějších vrstev a zábavy prostého lidu, lyže slouží i k vojenským účelům a trvá do současnosti.⁶⁴

⁵⁹ SOUMAR, L. a BOLEK E. *Běh na lyžích: výbava, technická příprava, klasika, bruslení*. Praha: Grada, 2001, s. 23

⁶⁰ DYGRÍN, J. Historie lyžování. DYGRÍN, J. et al. *Lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2005, s. 5

⁶¹ DYGRÍN, J. Historie lyžování. DYGRÍN, J. et al. *Lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2005, s. 5

⁶² CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. s. 12

⁶³ NOSEK, M. Multimediální učební text pro instruktory školního lyžování. In: *Pedagogická fakulta UJEP* [online]. Ústí nad Labem, 2006 [cit. 2015-02-26]. Dostupné z: <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/>

⁶⁴ NOSEK, M. Multimediální učební text pro instruktory školního lyžování. In: *Pedagogická fakulta UJEP* [online]. Ústí nad Labem, 2006 [cit. 2015-02-26]. Dostupné z: <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/>

V této době také dochází k rozšiřování pohybové činnosti na lyžích - běh, skok, sjíždění a zatáčení, lyžařská akrobacie, k výraznému zdokonalování lyžařské výstroje a výstroje, především v 2. polovině 20. století. Během 100 let se lyžování jako sport rozšiřuje prakticky na všechny světové kontinenty.

Za kolébku lyžování jako sportovního odvětví se považuje Norsko, a to především kraj Telemarken, kde se uskutečnily první lyžařské závody. Vítěz závodu používal dvě hole a trať dlouhou 5 km zvládl za 29 minut.^{65,66}

V této době nejznámější lyžařskou osobností byl Nor Sondre Nordheim, který byl vynikajícím závodníkem a zakladatelem první lyžařské školy na světě, tzv. norské.⁶⁷ Tento závodník a jeho kolegové v té době vítězili ve všech sportovních kláních v Kristianii (dnešním Oslu) a to především díky vývoji v technice lyžování a zlepšení materiálního vybavení. Nordheim nejen propagoval lyžování, ale také inovoval lyžařské vybavení a měnil techniky, také zvýšil ovladatelnost lyží zlepšením upevnění boty k lyži. Nordheim přidal k jednoduchým řemínkům, které se do té doby používaly a jež přidržovaly špičku boty k lyži, ohnuté březové kořeny, které zpevnily patu a tím zvýšily kontrolu nad ovládáním lyží. Tento jeho objev se stal základem moderního vázání. Nordheim také upravil lyže a to postranním vykrojením, čímž bylo možné realizovat plynulou změnu směru jízdy. Je třeba také zmínit, že Nordheim objevil telemark, který ještě více omezil smýkání lyží při změnách směru.⁶⁸

O mezinárodní rozšíření lyžování se zasadil především v druhé polovině 19. století norský badatel a cestovatel (nositel Nobelovy ceny) Fridtjof Nansen, který roku 1888 uspořádal polární expedici do Grónska, při které v doprovodu dvou Laponců a třech Norů zdolal za 40 dní vzdálenost 560 km v obtížných podmínkách pouze s využitím lyží a saní. Na základě zkušeností z této cesty vydal roku 1890 v Oslu knihu „Na lyžích napříč Grónskem“. Tato kniha ovlivnila rozvoj lyžování v celé tehdejší Evropě a zejména v zemích Alpských, do té doby lyžováním příliš nepoznamenaných.^{69,70}

⁶⁵ DYGRÍN, J. Historie lyžování. DYGRÍN, J. et al. *Lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2005, s. 5

⁶⁶ CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. s. 15

⁶⁷ DYGRÍN, J. Historie lyžování. DYGRÍN, J. et al. *Lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2005, s. 5

⁶⁸ SOUMAR, L. a BOLEK E. *Běh na lyžích: výbava, technická příprava, klasika, bruslení*. Praha: Grada, 2001, s. 27

⁶⁹ DYGRÍN, J. Historie lyžování. DYGRÍN, J. et al. *Lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2005, s. 5

⁷⁰ KULHÁNEK, O. *Zlatá kniha lyžování: z dějin československého a světového lyžařství*. Praha: Olympia, 1989. s. 47

4.2 Historie lyžování v České republice

Českým zakladatelem lyžování je Josef Rössler-Ořovský, který roku 1887 přivezl do Čech první lyže z Norska. Ve stejném roce založil při Bruslařském klubu Praha lyžařský kroužek, který od roku 1894 nesl název Český ski klub Praha.⁷¹

Mezi zakladatele českého lyžování také patří Jan Buchar, který byl spoluzakladatelem Českého ski klubu Praha. Buchar však také zavedl lyžování do školní tělesné výchovy a byl autorem prvních metodických článků o lyžování. O masové lyžování v Krkonoších se zasloužil hrabě Jan Harach, který přivezl lyže do Čech roku 1892 z výstavy v Kristianii. Jeho lesní správa zřizuje výrobu lyží na pile v Dolních Štěpanicích, lyže poté slouží lesním dělníkům a sportovcům z Jilemnice a okolí.⁷²

Lyžování v 19. století patřilo vedle veslování, bruslení a cyklistiky ke sportům, které mohla a také začala provozovat pouze buržoazie, která jediná k tomu měla potřebné podmínky, finanční a materiální předpoklady a dostatek časových možností.⁷³

V Čechách se první závody v běhu na lyžích uskutečnili roku 1893 na Kozinci u Jilemnice. Roku 1896 se konalo první mistrovství Království českého v pražské Stromovce, kde se závodilo v běhu na 1050m. První mistrovství v závodě sdruženém se konalo roku 1910 a první opravdový závod ve sjezdu se uskutečnil roku 1913 na Šumavě, kde se sjíždělo z hřebene Pancíře.⁷⁴

⁷¹ DYGRÍN, J. Historie lyžování. DYGRÍN, J. et al. *Lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2005, s. 6

⁷² DYGRÍN, J. Historie lyžování. DYGRÍN, J. et al. *Lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2005, s. 6

⁷³ CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. s. 27

⁷⁴ DYGRÍN, J. Historie lyžování. DYGRÍN, J. et al. *Lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2005, s. 6

5 LYŽOVÁNÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

Lyžování je sport s mnoha proměnnými a tím pádem pro jedince s omezeným zrakovým vnímáním činností velmi náročnou. Na rozdíl od sportů jako je plavání (zde není zrak potřeba v podstatě vůbec), cyklistika (na dvoukole, řídí pilot), nebo atletika (běh s trasérem, trať či délka rozběhu vždy stejná), je při lyžování pokaždé jiný sklon kopce, jiný povrch (terénní nerovnosti, druh sněhu), jiné počasí (mlha, přechody ze slunce do stínu), a pokud budeme mluvit o závodním lyžování, trať je pokaždé jinak postavena. Závodník stojí na lyžích sám a je odkázán pouze na své fyzické a psychické možnosti, trasérem je pouze navigován. Lyžování je sport, jehož provedení je z velké části závislé právě na zraku.

V roce 1929 vznikají samostatné sportovní kluby nevidomých. V Čechách dohází k velkému rozvoji sportu zrakově postižených v roce 1952, kdy se na školách pro nevidomé organizovaly Celostátní sportovní hry. V průběhu dalších let se ke sportovním hrám základních škol pro nevidomé postupně připojovaly i školy pro slabozraké a dospělá zrakově postižená populace.

Lyžování tělesně a zrakově postižených dosáhlo velkého rozvoje již ve druhé polovině 80. let 20. století. Zakladatelé byli především z tradičních lyžařských zemí, jako je Skandinávie, Německo či USA. Do programu paralympijských her bylo poprvé zařazeno sjíždění vozíčkářů neboli monoski v roce 1988 v Innsbrucku. První zimní paralympijské hry tělesně a zrakově postižených sportovců se uskutečnily v roce 1976 ve švédském městečku Örnköldsvik za účasti 4 československých reprezentantů.⁷⁵

V Čechách vzniká lyžování jako organizovaný sport v roce 1973 ve Svazu tělesně a zrakově postižených sportovců. V průběhu let se sportovní svazy osamostatňují dle druhu zdravotního postižení. Roku 1988 dochází ke znovusloučení invalidního sportu do jednotné sportovní organizace pod názvem Svaz zdravotně postižených sportovců (SZPS). Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS) jako samostatná sportovní organizace pro nevidomé a zrakově postižené vzniká v roce 1991.⁷⁶

V současné době patří sjezdové lyžování zrakově postižených mezi paralympijské sporty, které společně zastřešuje Mezinárodní paralympijský výbor

⁷⁵ Historie. In: ČESKÝ SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců. *Český svaz tělesně postižených sportovců* [online]. 2013 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/lyzovani/historie>

⁷⁶ Stručná historie ČSZPS. In: ČESKÝ SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců. *Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců* [online]. 2011 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps

(International Paralympic Committee – IPC). Samotné sjezdové lyžování se řídí pravidly Mezinárodní lyžařské federace (Fédération Internationale de Ski – FIS).⁷⁷

Mezinárodní paralympijský výbor rozděluje lyžování postižených do třinácti sportovních tříd, z toho tři pro sportovce se zrakovým postižením. Zařazení sportovců do jednotlivých tříd je poměrně propracovaný proces a je obdobný ve většině paralympijských sportů.

Tabulka 2: Klasifikace sportovních tříd pro lyžaře s tělesným postižením dle IPC⁷⁸

SKUPINA	CHARAKTERISTIKA
LW 1	Lyžaři s postižením obou dolních končetin, kteří používají obou lyží a 2 stabilizátorů nebo lyžařských holí (např. oboustranné nadkolenní amputace atd.).
LW 2	Lyžaři s postižením jedné dolní končetiny, kteří používají 1 lyži a 2 stabilizátory nebo 2 lyžařské hole (jednostranná nadkolenní amputace, paréza nebo plegie).
LW 3/1	Lyžaři s postižením obou dolních končetin, kteří používají obou lyží i lyžařských holí (oboustranná podkolenní amputace, paréza obou dolních končetin).
LW 3/2	Lyžaři – spastici skupiny CP 5 a CP 6.
LW 4	Lyžaři s postižením jedné dolní končetiny, kteří používají obou lyží i lyžařských holí (jednostranná podkolenní amputace, paréza, oboustranná amputace v nártu apod.).
LW 5/7	Lyžaři s postižením obou horních končetin, kteří používají obou lyží, ale nepoužívají lyžařských holí (oboustranná předloketní i nadloketní amputace).
LW 6/8	Lyžaři s postižením jedné horní končetiny, kteří používají obou lyží a jednu lyžařskou hůl (jednostranná předloketní i nadloketní amputace, ochrnutí).

⁷⁷ KVASNIČKA, J. *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 9

⁷⁸ KVASNIČKA, J. *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 12

LW 9/1	Lyžaři s postižením jedné dolní a jedné horní končetiny, kteří používají výstroj a výstroj podle svých možností (kombinované amputace, parézy).
LW 9/2	Lyžaři spastici skupiny CP 7.
LW 10	Lyžaři s postižením obou dolních končetin, s nefunkční rovnováhou v sedu (paraplegici skupiny 1, 2 a horní 3) nebo spastici s funkčním postižením všech končetin. Používají mono-ski a dva stabilizátory.
LW 11	Lyžaři s postižením dolních končetin s dobrou rovnováhou v sedu (paraplegici skupiny spodní 3 a 4), spastici s postižením dolních končetin.
LW 12/1	Lyžaři s postižením dolních končetin s dobrou rovnováhou v sedu (paraplegici skupiny 5 a 6)
LW 12/2	Lyžaři s oboustrannou nadkolenní amputací dolních končetin.
B 1	Lyžaři plně nevidomí bez světlocitu na obou očích, případně se světlocitem, ale neschopností rozeznat obrysy předmětu v jakékoliv vzdálenosti nebo směru.
B 2	Lyžaři se zbytky zraku, od schopnosti rozeznat obrysy ruky až do ostrosti vidění 2/60 a se zorným polem menším než 5 stupňů.
B 3	Lyžaři slabozrací od ostrosti vidění 2/60 do 6/60 a se zorným polem 5 – 20 stupňů.

V České republice má lyžování osob se zrakovým postižením dvě úrovně – rekreační a závodní. Rekreační lyžování je provozováno také formou organizovaných víkendových výjezdů. Závodní úroveň představuje reprezentační družstvo ČR, které má v současné době šest závodních dvojic – sportovec se zrakovým postižením a jeho trasér. Roku 2003 byl založen juniorský tým, který měl připravovat talenty na budoucí závodní kariéru.⁷⁹

V našich současných podmínkách má sjezdové lyžování nejhlubší tradici a kontinuitu. Přestože je běžecké lyžování nedílnou součástí metodiky sjezdového

⁷⁹ VYSKOČIL, T. *Trénink sjezdového lyžování reprezentantů se zrakovým postižením*. UP Olomouc, FTK, katedra tělesné výchovy [online]. c2012 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rtf/03-006%20-%20Vysko%C4%8Dil-e.rtf>

lyžování, dnes se tomuto sportu v profesionálním měřítku prakticky nikdo nevěnuje. Poslední účast na Paralympijských hrách jsme zaznamenali v Salt Lake City v roce 2002, na konci 90. let 20. století dosáhly nejvýraznějších sportovních úspěchů Pavla Valníčková a Mirka Sedláčková.⁸⁰ V současné době nejúspěšnějšími reprezentanty ČR v alpském lyžování jsou Kateřina Teplá (kategorie B3 – sjezd, obří slalom, super obří slalom), Sabina Rogie (kategorie B3 – sjezd, obří slalom, super obří slalom) a Anna Kulíšková (kategorie B2 – sjezd, obří slalom, super obří slalom).⁸¹

5.1 Sjezdové lyžování

Zrakově postižení lyžaři soutěží v klasických alpských disciplínách, kterými jsou slalom, obří slalom, superobří slalom a sjezd. Jak již bylo uvedeno, jsou závodníci rozděleni do tří kategorií:

- B 1 = úplná slepota; závodníci mají začerněny brýle, nesmí využívat světlocit, mohou používat hlasité zařízení,
- B 2 = praktická slepota; mohou využívat hlasité zařízení nebo vysílačky v helmách, zbytky zraku a pokyny traséra,
- B 3 = schopnost samostatné orientace a pohybu na speciálně upraveném a bezpečnostně zajištěném závodišti; využívají hlasité zařízení nebo vysílačky v helmách, zbytky zraku a pokyny traséra.⁸²

Čisté časy dosažené v závodě se následně přepočítávají na započítávaný čas pomocí RHC-KREK-Systému. Jedná se o systém koeficientů, pomocí kterých se přepočítávají čisté časy dosažené závodníkem, tj. čas potřebný na projetí všech bran, na časy započítávané.⁸³ Světové lyžování řídí Mezinárodní federace lyžařů FIS. Řídí také olympijské soutěže, mistrovství světa a světový pohár. Vyskočil uvádí, že „*odlišnosti od FIS pravidel jsou u závodů sportovců se zrakovým postižením dány potřebami*

⁸⁰ JANEČKA Z., JEŠINA O. a VYSKOČIL T. Příprava pro lyžování osob se zrakovým postižením. Centrum APA [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/252-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

⁸¹ JANEČKA, Z. *Komplexní výčet sportů osob se zrakovým postižením*. Centrum APA [online]. 2010 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/251-komplexni-vyet-sport-osob-se-zrakovym-postienim>

⁸² ZDRAŽILOVÁ, M. Klasifikace zrakového postižení - informace, postup. In: ČSZPS [online]. 2012 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace_v_CR

⁸³ JANEČKA, Z., JEŠINA O. a VYSKOČIL T. Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením. Centrum APA [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/253-sjezdove-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

závodníků a dalšími podmínkami“. Avšak výstroj a výstroj včetně předepsaných délek lyží se řídí pravidly FIS. Nejvýraznějším rozdílem je to, že závodní trať projíždí závodník spolu se svým trasérem, který závodníka navádí zepředu nejčastěji pomocí akustických signálů. Trasér nestartuje ve startovní boudě, tudíž čas si spouští závodník sám, stejně tak v cíli se nepočítá čas traséra, ale až závodníka, který projel cílovou čáru. Povinností traséra i závodníka je projet předepsaným způsobem všechny brány.⁸⁴

IPC stanovuje pro muže i ženy následující disciplíny v alpském lyžování:

- sjezd – převýšení 450 – 800m, musí být vyloučeny vícenásobné skoky a komprese,
- superobří slalom – převýšení 400 – 600m, musí být vyloučeny vícenásobné skoky a komprese,
- obří slalom – převýšení 300 – 400m,
- slalom – převýšení 140 – 220m,
- super kombinace – sjezd/ superobří slalom + slalom (1 kolo).⁸⁵

5.2 Specifika sjezdového lyžování u osob se zrakovým postižením

Zrakové postižení je pro člověka značně limitujícím faktorem, který z důvodu narušeného vnímání a zpracování informací z okolí ovlivňuje vykonávání každodenních činností. Bláha uvádí: *„Odlišnosti v možnostech vnímání podnětů ovlivňují ontogenetický vývoj člověka a staví před něho problémy také v osvojování pohybových dovedností a vykonávání pohybových aktivit.*“⁸⁶

U zdravých sportovců je sjezdové lyžování ryze individuální sport, u zrakově postižených je to jinak. Zrakově postižení potřebují traséra, tomu důvěřují, mohou se na něj spolehnout a on je vede bezpečně po sjezdové trati. Trasér pro zrakově postiženého lyžaře vybírá vhodnou sjezdovou trať s malou četností ostatních lyžařů s ohledem na vhodný sklon svahu a stav sněhové pokrývky.⁸⁷

⁸⁴ VYSKOČIL, T. *Trénink sjezdového lyžování reprezentantů se zrakovým postižením*. UP Olomouc, FTK, katedra tělesné výchovy [online]. c2012 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rtf/03-006%20-%20Vysko%C4%8Dil-e.rtf>

⁸⁵ TRNKA, V. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 2012, s. 45

⁸⁶ BLÁHA, L. Pohybové aktivity osob se zrakovým postižením z pohledu výzkumů v České republice. *Studia Kinanthropologica*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2012, s. 74

⁸⁷ HRUŠA, J. *Sjezdové lyžování nevidomých*. Univerzita Karlova [online]. 2007 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <https://iforum.cuni.cz/IFORUM-3813-version1.pdf>

U lyžování zrakově postižených existují dva způsoby, jak se lyžaři orientují a jak jsou vedeni. Prvním je ten, kdy trasér zůstává za lyžařem, kterého navádí slovními popisy a instrukcemi. Tento systém lze použít na širokých svazích s málo překážkami. Při závodech je tento způsob povolen pouze u kategorie B1. U druhého způsobu je trasér před lyžařem. Trasér pak navádí lyžaře slovně, přičemž lyžař sleduje obrys těla traséra a jeho pohyby. Zde jsou nutné přesné instrukce, jelikož lyžař primárně následuje hlas a pohyby traséra.^{88,89}

Lyžař by měl jet pouze takovou rychlostí, kdy je schopen na pokyn traséra bezpečně a rychle zastavit!

5.2.1 Trasér

Trasér je nedílnou součástí závodní dvojice při sjezdovém lyžování osob se zrakovým postižením. Jeho úkolem je jet před závodníkem a optimálním způsobem vybírat trasu pro závodníka.⁹⁰

Trasér je osoba, na kterou se závodník stoprocentně spoléhá, při jízdě ve vyšších rychlostech je nutná naprostá souhra, důvěra a spolehlivost. Lyžař musí svému trasérovi nejen důvěřovat, ale také respektovat jeho pokyny. Důvěru zrakově postiženého lyžaře lze narušit již jedinou špatnou zkušeností s instrukcí traséra (pád, náraz). Následně lyžař plní pokyny traséra s nedůvěrou a se zpožděním, což může vést k nehodě. Trasér by neměl na lyžaře naléhat, ale spíše se přizpůsobit jeho pocitům při jízdě.⁹¹

⁸⁸ Skiing for People Who Are Blind or Visually Impaired. Vision Aware: Resources for Independent Living with Vision Loss [online]. 2013 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.visionaware.org/info/everyday-living/recreation-and-leisure/sports-and-exercise/skiing/1235>

⁸⁹ Sjezdové lyžování. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/sjezdove-lyzovani/>

⁹⁰ JANEČKA, Z., JEŠINA O. a VYSKOČIL T. Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením. Centrum APA [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/253-sjezdove-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

⁹¹ Sjezdové lyžování. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/sjezdove-lyzovani/>



Obrázek 1: Sjezdové lyžování – trasér jede před lyžařem⁹²

Úkolem traséra je jet při závodě v optimální stopě a tím připravit pro závodníka dobré podmínky pro závod. Jelikož zde existuje reálná možnost, že atakovaná branka udeří závodníka, nemůže trasér používat kontaktní metodu s brankami, ale musí najíždět dle individuálních možností závodníka. Trasér musí znát nejen problematiku závodního lyžování, ale také potřeby svého svěřence, umět se přizpůsobit a podpořit závodníka, musí být schopen komunikovat se závodníkem, musí porozumět jeho individuálním potřebám, přizpůsobit jim styl a techniku své jízdy a tyto dovednosti aplikovat v náročných podmínkách závodního prostředí.⁹³

Pro výběr traséra je důležitý také jeho fyzický vzhled a úroveň. V ideálním případě by měl být trasér na vyšší fyzické úrovni než jeho závodník. Měl by mít silný hlas a na lyžích si musí být jistý. Trasér musí umět svého závodníka motivovat a vyhecovat. Je to člověk obětavý, nevadí mu být v pozadí úspěchu svého závodníka.

⁹² MARTINEK, J. Mezinárodní MČR handicapovaných sportovců v alpském lyžování. <http://automechanik-junior-monoski.blog.cz/> [online]. 2009 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://automechanik-junior-monoski.blog.cz/>

⁹³ JANEČKA, Z., JEŠINA O. a VYSKOČIL T. Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením. Centrum APA [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/253-sjezdove-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

5.2.2 Výbava

Výzbroj a výstroj včetně předepsaných délek lyží se řídí pravidly FIS. Pro lyžaře i traséra je při závodech povinná přilba. Lyžaři kategorie B1 musí mít během závodu neprůhledné brýle. Trasér musí používat oranžovou fluorescenční vestu s označením „G“ vpředu i vzadu.⁹⁴

Tabulka 3: *Technické parametry lyží pro alpské lyžování*⁹⁵

Disciplína	Minimální rádius	Minimální délka
Sjezd muži	33m	205cm
Sjezd ženy	33m	200cm
Superobří slalom muži	33m	205cm
Superobří slalom ženy	33m	200cm
Obří slalom muži	21m	185cm
Obří slalom ženy	21m	180cm
Slalom muži	-	165cm
Slalom ženy	-	155cm



Obrázek 2: *Označení na vestě u traséra a závodníka*⁹⁶

⁹⁴ Sjezdové lyžování. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/sjezdove-lyzovani/>

⁹⁵ TRNKA, V. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 2012, s. 45

⁹⁶ Jizerská 50 - 2015. In: TJ Zora [online]. 2015 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.tjzora.cz/tjzora/fojiz2015/index.html>

5.2.3 Trénink

Trénink sjezdování osob se zrakovým postižením se skládá ze tří kroků:

- první krok – trasér jede s lyžařem na „zádech“,
- druhý krok – trasér jede s lyžařem na tyči (hůlkách),
- třetí krok – nevidomý lyžař následuje traséra pouze podle slovních pokynů.⁹⁷

Trénink sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením se odvíjí dle hloubky handicapu. Nejtěžší je to u nevidomých lyžařů, kteří začínají na rovině či mírném kopci na lyžích běžeckých, takto získají pocit skluzu a učí se zvládat koordinaci pohybů na sněhu. Až v dalším kroku dochází k nácviku na lyžích sjezdových, kdy se většinou při jízdě v pluhu a v kontaktu se svým trasérem snaží zvládat základy techniky. Osoby slabozraké a se zbytky zraku mají trénink usnadněn částečně vizuální zpětnou vazbou a v závěru dospějí všechny kategorie k jisté míře dovedností, které se projevují schopností zvládat svým stylem požadovaný terén.⁹⁸



Obrázek 3: První krok tréninku – jízda s trasérem v zádech⁹⁹

⁹⁷ Sjezdové lyžování. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/sjezdove-lyzovani/>

⁹⁸ VYSKOČIL, T. *Trénink sjezdového lyžování reprezentantů se zrakovým postižením*. UP Olomouc, FTK, katedra tělesné výchovy [online]. c2012 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rf/03-006%20-%20Vysko%C4%8Dil-e.rtf>

⁹⁹ Sjezdové lyžování. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/sjezdove-lyzovani/>



Obrázek 4: Druhý krok tréninku – jízda na tyči¹⁰⁰

U závodních lyžařů probíhá trénink na sněhu pod dohledem reprezentačního trenéra na dvou úrovních. První úroveň jsou volné jízdy, při nichž závodník spolu se svým trasérem trénuje správnou závodní lyžařskou techniku. Zde je největší důraz kladen na individuální styl a opravují se chyby od nejzávažnějších až po méně závažné. Souběžně se zdokonaluje souhra jízdy ve dvojici závodník - trasér. Po dosažení odpovídající úrovně, která je dána optimální vzdáleností mezi trasérem a závodníkem, správným postavením nad lyžemi a dobrou technikou jízdy v oblouku, se přistupuje ke druhé úrovni a tou je jízda v brankách. Nejprve se trénuje pravidelný obří slalom na méně prudkém svahu, postupně se podmínky ztěžují a oblouky zkracují až ke slalomovým obloukům. Vyskočil uvádí, že „specifickým tréninkem je trénink rychlosti pro rychlé disciplíny, kterými jsou superobří slalom a sjezd“.¹⁰¹ Třetí úroveň je individuální trénink, který je založen na kondiční přípravě, kde se trénují jednotlivé pohybové schopnosti, zejména pak silové a koordinační.

Před tréninkem v tyčích je nutné dokonalé zvládnout techniku při volných jízdách. Pro začínající závodníky jsou volné jízdy hlavní náplní tréninku a také pro špičkové závodní jsou nezastupitelnou součástí, převážně na začátku sezóny a před každým tréninkem v tyčích. Volná jízda je v podstatě zdolání úseku v trasérem udávaném rytmu

¹⁰⁰ Sjezdové lyžování. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/sjezdove-lyzovani/>

¹⁰¹ VYSKOČIL, T. Trénink sjezdového lyžování reprezentantů se zrakovým postižením. UP Olomouc, FTK, katedra tělesné výchovy [online]. c2012 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rtf/03-006%20-%20Vysko%C4%8Dil-e.rtf>

za použití paralelního oblouku, za využití přirozených nerovností terénu. Trasa není vyznačena tyčemi a trasér ji volí dle zaměření tréninkové jednotky či dle instrukcí trenéra. Zrakově postižení závodníci většinou trénují volné jízdy za účasti veřejnosti na sjezdovkách. Technika volných jízd je v podstatě technika jednotlivých oblouků a jejich navazování. Tato technika se trénuje pomocí řady prvků (cvičení), kdy se využívá synteticko-analytického přístupu a celá jízda je rozložena na dílčí části, které se nacvičují zvlášť a pak jsou navazovány.¹⁰²

Na trénink volných jízd pak pružně navazuje trénink v tyčích. Jedná se o specifický trénink jednotlivých lyžařských disciplín, kdy úkolem dvojice trasér – závodník je projet trenérem vytyčenou trať technicky správně, v co nejkratším časovém úseku za dodržení všech pravidel.¹⁰³

Určitá specifika jsou i u zrakově postižených lyžařů začátečníků či pokročilých nezávodníků. Trénink na sněhu těchto lyžařů zahrnuje chůzi bez lyží, chůzi s lyžemi, pády a vstávání, sjíždění, jízda v pluhu a brzdění, jízda na vleku a lanovce, oblouk v pluhu a oblouky s rovnoběžným vedením lyží. Přestože chůzi bez lyží lze nacvičovat i v rámci suché přípravy, je nutné toto nacvičovat znovu na sněhu z důvodu rozdílných podmínek podkladu. Při chůzi na lyžích se také začíná na rovném upraveném terénu, po zvládnutí prvních kroků lze přejít na mírně šikmý terén. Pády a vstávání se nacvičují na upraveném a mírném svahu a bez holí. Sjíždění, jízda v pluhu a brzdění jsou pak velmi podobné výuce začínajících lyžařů bez postižení. Na druhou stranu jízda na vleku a lanovce je poměrně specifická. Zde je třeba lyžaři popsat detailně samotnou konstrukci vleku, prostředí před nástupem na vlek, směr jízdy, signály (pokyny) si asistent s lyžařem dohodnout před samotným nástupem na vlek apod. Oblouky se musí nacvičovat již s asistentem, může se využít paralelní jízdy s držením tyče, jízdy tváří v tvář (asistent je zády ke směru jízdy) s držením hůlek před tělem nebo jízdy za lyžařem s využití specifických pomůcek (speciální kovová konstrukce, provaz aj.).¹⁰⁴

¹⁰² VYSKOČIL, T. *Trénink sjezdového lyžování reprezentantů se zrakovým postižením*. UP Olomouc, FTK, katedra tělesné výchovy [online]. c2012 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rtf/03-006%20-%20Vysko%C4%8Dil-e.rtf>

¹⁰³ VYSKOČIL, T. *Trénink sjezdového lyžování reprezentantů se zrakovým postižením*. UP Olomouc, FTK, katedra tělesné výchovy [online]. c2012 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rtf/03-006%20-%20Vysko%C4%8Dil-e.rtf>

¹⁰⁴ JANEČKA, Z., JEŠINA O. a VYSKOČIL T. Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením. *Centrum APA* [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/253-sjezdove-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

5.2.4 Kondiční příprava

Kondiční příprava probíhá z časových a finančních důvodů individuálně. Závodníci, kteří jsou seznámeni se zásadami a metodami sportovního tréninku a s možnostmi jejich aplikace dle podmínek, které k tréninku mají, pro kondiční přípravu využívají zejména plavání, posilování v posilovně či doma, cykloturistiku a další doplňkové sporty. Tato příprava je převážně všestranná, zaměřená na rozvoj síly, vytrvalosti a koordinace.

Vyskočil popisuje, že kondiční příprava lyžařů se zrakovým postižením je velmi problematická. Závodníci ji nevěnují dostatek času, z tohoto důvodu její dopad na organismus je charakteru především udržovacího. Bohužel rozvoj jednotlivých schopností, který je velmi pozvolný, rozhodně neodpovídá požadavkům sportovní vrcholové přípravy. V Laboratořích lidské motoriky Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci se pravidelně testují výsledky kondiční přípravy, které lze poté porovnávat s výsledky závodníků intaktní populace. Výsledkem je zjištění, že výsledky závodníků se zrakovým postižením jsou podprůměrné a to i přes to, že zrakový handicap má minimální vliv na výsledky většiny testů.¹⁰⁵

Kondiční příprava zahrnuje i přípravu na suchu, která je velmi důležitou a nepomíjitelnou součástí výuky sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením. Výhodou suché přípravy je možnost osvojení si celé řady pohybových dovedností ve zjednodušených podmínkách, v klimaticky příznivém období. Pokud bude suchá příprava zahrnovat i cvičení kondičního charakteru, budou zřetelně postižení na pohyb na sněhu dobře připraveni i fyzicky. Janečka, Ješina a Vyskočil popisují model suché přípravy se třemi oblastmi. První z nich je zaměřena na všeobecnou průpravu, druhá na rozvoj základních lyžařských dovedností a třetí na průpravná a napodobivá cvičení.¹⁰⁶

Všeobecná průprava zahrnuje kondičně a koordinačně zaměřená cvičení a nácvik rovnováhy a vychází z obvyklých základů jako u vidících osob, přičemž kategorie B1 a B2 využívají asistenta, který v zimě bude jejich trasérem. Kondiční cvičení je založeno na cvičeních cyklického charakteru, jako jsou běh, jízda na kole, plavání, případně kombinací všech. Při koordinačně zaměřeném cvičení se začíná od celkového držení těla, sleduje se koordinace horní a dolní poloviny těla při chůzi a končí se

¹⁰⁵ VYSKOČIL, T. *Trénink sjezdového lyžování reprezentantů se zrakovým postižením*. UP Olomouc, FTK, katedra tělesné výchovy [online]. c2012 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rtf/03-006%20-%20Vysko%C4%8Dil-e.rtf>

¹⁰⁶ JANEČKA Z., JEŠINA O. a VYSKOČIL T. Příprava pro lyžování osob se zrakovým postižením. *Centrum APA* [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/252-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

sledováním práce dolních končetin při chůzi. Zde je důležité si všímat, jak jinak zrakově disponované děti dokračují (kohoutí chůze, chůze bez pokrčení nohy v koleni se stálým kontaktem paty s podložkou apod.). Dále se sleduje koordinace velkých i malých svalových skupin. Zvláštní pozornost je třeba také věnovat držení hlavy a oblasti šíjových svalů, jelikož tato oblast hraje důležitou roli při řešení rovnováhových úkolů. Jelikož hraje rovnováha klíčovou roli při lyžování, musí být zastoupena v přípravě na suchu. Nácvik rovnováhy je spojován s nácvikem základního postavení na lyžích. Hlava je v prodloužení trupu, pánev je mírně podsazená, nohy jsou v kolenou mírně pokrčené, ale nesmí se o sebe opírat. Chodidla jsou v paralelním postavení, váha se přenáší mírně do přední části chodidel. Pro rozvoj rovnováhových schopností se používají různé druhy balančních desek s cílem zvládnout základní lyžařský postoj.¹⁰⁷

Rozvoj základních lyžařských dovedností zahrnuje seznámení s lyžařskou výzbrojí, nácvik základního postoje na lyžích, vnímání a rozlišování postavení lyže na ploše a hraně, nácvik rovnoběžného vedení lyží a obrátů na lyžích a nácvik skluzu a klouzání. Seznámení s lyžařskou výzbrojí probíhá většinou v tělocvičně. Správné zvládnutí základního postoje na lyžích je základem úspěchu při lyžování. Nácvik základního postoje na lyžích je, jak bylo již uvedeno, spojován s nácvikem rovnováhy. Častou chybou u zrakově postižených je záklon a přisednutí, tu lze eliminovat použitím běžeckých lyží v první etapě nácviku. Průpravná cvičení vnímání a rozlišování postavení lyže na ploše a hraně se provádí v tělocvičně pouze v teniskách, kdy se střídavě staví chodidla na vnější vnitřní hranu chodidel, paty a špičky. Stejně tak nácvik paralelního vedení lyží a obrátů na lyžích se provádí v tělocvičně.¹⁰⁸

Průpravná a napodobivá cvičení zahrnují nácvik jízdy na kolečkových běžeckých lyžích, nácvik jízdy na travních lyžích a nácvik jízdy na kolečkových bruslích. Jízda na kolečkových běžeckých lyžích je průpravný prvek, kterým se navazuje na skluzová cvičení. V této fázi průpravy se upevňuje základní postoj při sjíždění, procvičuje se dynamická rovnováha. V další fázi se přechází na kolečkové brusle, na kterých je jízda složitější na předozadní rovnováhu. Závěrečnou etapou v suché přípravě je nácvik

¹⁰⁷ JANEČKA Z., JEŠINA O. a VYSKOČIL T. Příprava pro lyžování osob se zrakovým postižením. *Centrum APA* [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/252-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

¹⁰⁸ JANEČKA Z., JEŠINA O. a VYSKOČIL T. Příprava pro lyžování osob se zrakovým postižením. *Centrum APA* [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/252-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

slalomu v paralelním postavení bruslí. Biomechanický základ těchto cvičení je velmi podobný jako při nácviku carvingového oblouku na lyžích.¹⁰⁹

5.3 Běh na lyžích

Běh na lyžích se řídí dle pravidel FIS (Mezinárodní lyžařská federace) a IBSA. U zrakově postižených jde o běžecké lyžování ve dvojici lyžař a trasér, který jede jako první a hlásí, jak vypadá trať. Dle IPC je běžecké lyžování zrakově postižených rozděleno na disciplíny:

- muži – 10 km, 20 km, 1 km sprint;
- ženy – 5/10 km, 15 km, 1 km sprint;
- štafety – ženy 3 x 2,5 km; muži 1 x 4 km (sedící = sit-ski) + 2 x 5 km (stojící, B1-B3), přičemž štafetu tvoří společně lyžaři s různými typy zdravotního postižení.¹¹⁰

Při běhu musí lyžaři kategorie B1 a B2 mít traséra, lyžaři kategorie B3 mohou, ale nemusí. Trasér vede lyžaře pouze podle hlasu, radiokomunikace je povolena. Během závodu není povolen žádný fyzický kontakt mezi lyžařem a trasérem. Pouze ve stanovených úsecích smí trasér držet lyžaře kategorie B1 či B2 a to z bezpečnostních důvodů. Dále není dovoleno držet nebo táhnout lyžaře na sjezdových úsecích. Pokud lyžař upadne, může mu trasér nebo pořadatel podat lyže nebo hole.¹¹¹

Startovní pořadí je většinou dle kategorie, nejprve kategorie B3, B2 a pak B1, a je určeno závodním výborem s ohledem na co nejmenší možnost předbíhání. V cíli rozhoduje o dosaženém čase protnutí měřicího paprsku, přičemž trasér nesmí tento paprsek protnout před lyžařem.¹¹²

Lyžaři kategorie B1 musí mít během závodu neprůhledné brýle libovolného typu, které však musí být před závodem zkontrolovány a uznány rozhodčím.¹¹³

¹⁰⁹ JANEČKA Z., JEŠINA O. a VYSKOČIL T. Příprava pro lyžování osob se zrakovým postižením. *Centrum APA* [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/252-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

¹¹⁰ Běh na lyžích. *Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců* [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/beh-na-lyzich/>

¹¹¹ TRNKA, V. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 2012, s. 37-38

¹¹² Běh na lyžích. *Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců* [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/beh-na-lyzich/>

¹¹³ TRNKA, V. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 2012, s. 39

5.4 Specifika běhu na lyžích u osob se zrakovým postižením

Vhodnou technikou pro běh na lyžích zrakově postižených je klasická technika v kvalitní stopě, jelikož udržet správný směr při použití bruslařské techniky je pro zrakově postižené poměrně obtížné.

Zrakově postižený lyžař dokáže najít běžeckou stopu sám, je-li v její blízkosti, k tomu mu slouží soustředné kruhy o čím dál větších poloměrech nebo slovní pokyny traséra. Trasér dostatečně dopředu musí upozornit lyžaře na větve či jiné překážky, které mohou lyžaře zasáhnout, také ho informuje o změně profilu trati. Trasér jede před lyžařem v optimální vzdálenosti dle konkrétních zrakových schopností a technických dovedností lyžaře, případně podmínek na trati. Tento způsob vedení je využíván především při závodech nebo u vyspělých lyžařů. Je-li trasér příliš blízko, pak lyžaře brzdí nebo lyžař najíždí na patky lyží traséra. Naopak, je-li trasér příliš daleko, lyžař může vyjet ze stopy, nezpozoruje terénní nerovnosti, vjede do hlubokého sněhu apod. Druhým a pro traséry jednodušším způsobem vedení je ze zadní pozice, trasér má tak neustálou vizuální kontrolu lyžaře.^{114,115}

Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců udává vzorové pokyny pro pohyb v běžecké stopě:

- „pravá v levé“ – pravá noha v levé stopě, levá noha mimo stopu,
- „levá v pravé“ – levá noha v pravé stopě, pravá noha mimo stopu,
- „pravá vede“ – např. v pravotočivé zatáčce z kopce, kdy se odšlapováním nebo připlužováním levá stopa stane nezřetelnou nebo zcela mizí,
- „levá vede“ – pravá stopa je nezřetelná nebo zcela mizí,
- udávání směru jízdy podle hodinové ručičky (hodiny nebo minuty),
- ostatní pokyny podle dohody traséra a lyžaře.¹¹⁶

Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců a Trnka dále uvádí pokyny traséra, tj. na co by měl upozorňovat:

¹¹⁴ Běh na lyžích. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/beh-na-lyzich/>

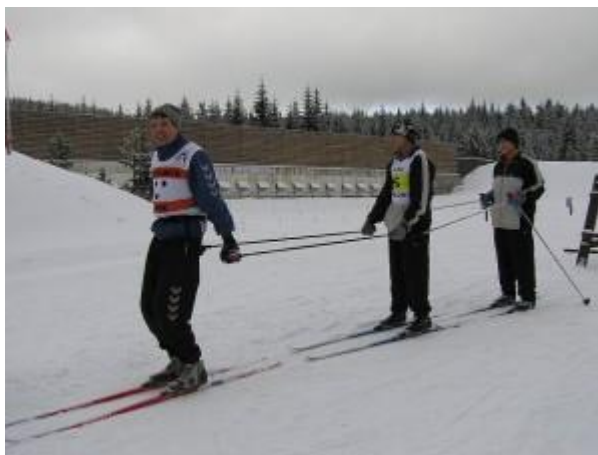
¹¹⁵ TRNKA, V. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 2012, s. 39

¹¹⁶ Běh na lyžích. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/beh-na-lyzich/>

- popis okolí cesty – např. vpravo Sněžka, vlevo hustý les, křižovatka, dřevěná chata (při opakované cestě je lyžař schopen větší orientace a odhadu vzdáleností, poznává známá místa),
- trasér by se měl lyžaři opakovaně v krátkých intervalech ohlašovat pro pocit bezpečí a jistotu lyžaře, že je trasér stále nablízku (popis okolí, pokyny k jízdě ad.)
- cesta do kopce – sdělit přibližnou délku a náročnost stoupání pro lepší rozvržení sil,
- určování směru – krátké a jasné pojmy po dohodě s lyžařem; nejvhodnějším je pravděpodobně udávání směru jízdy podle hodinových ručiček (hodiny – 9, 10, 2, 3 atd.); označování směru podle minutové ručičky (10 vlevo, 5 vpravo atd.) může v některých případech trasér říci opačně, protože často pro větší srozumitelnost otáčí hlavu a pravou a levou stranu může snadno zaměnit,
- určování směru (vzory pokynů) – „ostrá vracečka na 4“, „mírná na 3“, „táhlá na 10“,
- „vlnovka“ – krátké pravolevé změny směru stopy,
- „díra, škarpa, potok“ – terénní nerovnosti,
- klesání – např. „je to bezpečné, jedeme – pojedeme rychle“ (klesání končící rovinou bez ostrých zatáček), „pouštíme naplno“, „protisvah“ atd.,
- klesání – „připlužíme“ (lyžař, který jede za trasérem „na hůlky“, nesmí brzdit více než trasér, protože v opačném případě mohou lyžaře strhnout hůlky vpřed a následuje pád),
- klesání – „na hůlky“ (způsob sjíždění kopce bezpečným způsobem bez časové prodlevy).^{117,118}

¹¹⁷ Běh na lyžích. *Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců* [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/beh-na-lyzich/>

¹¹⁸ TRNKA, V. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 2012, s. 42



Obrázek 5: Bezpečný způsob překonávání klesání – jízda „na hůlky“¹¹⁹

Hruša popisuje nejčastější chyby při běhu na lyžích. V klasické technice (běh střídavý dvoudobý) je to špatná koordinace pohybů, např. současný pohyb stejné dolní a horní končetiny, trhavý a nerytmický pohyb, předhození holí bodci vpřed, přílišné pokrčení horních končetin při zapíchnutí holí, malý předklon trupu, těžiště těla posunutě příliš vzad, dvouoporové postavení, kdy je hmotnost těla po odrazu na obou lyžích, nedostatečný přenos těžiště těla na skluznou lyži, opožděný odraz či odraz z nedostatečně zatížené lyže. Při bruslení je to pak pokrčené koleno při odrazu, těžiště těla, které zůstává mezi lyžemi, tj. není nad skluznou lyží, přisedávání při odpichu horními končetinami a nedůrazná práce horních končetin.¹²⁰

5.5 Lyžování zrakově postižených v ČR

V České republice je sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena a specializována na sportovní aktivity zrakově postižené populace, je Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS). ČSZPS je registrovaný v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV), je řádným členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), Českého paralympijského výboru (ČPV) a členem světových sportovních federací IBSA (světová sportovní federace nevidomých sportovců), IBCA (mezinárodní šachová federace ZP), IPC (mezinárodní paralympijský výbor).¹²¹

¹¹⁹ Běh na lyžích. *Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců* [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/beh-na-lyzich/>

¹²⁰ HRUŠA, J. et al. *Česká škola lyžování - Lyžování zdravotně postižených*. Praha: Svaz lyžařů ČR, 1999, s. 44

¹²¹ *Český svaz zrakově postižených sportovců* [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php>

Funkcionáři orgánů ČSZPS pracují ve Výkonných orgánech, Technických a Sportovních komisích těchto světových federací i ve Výkonných orgánech sportovních institucí v ČR. Všechny funkce v ČSZPS jsou dobrovolné, včetně funkce prezidenta, který je řídicím orgánem instituce a zastupuje sdružené subjekty v České republice i v zahraničí. Hlavním posláním ČSZPS je koordinovat, organizovat a řídit na odborné a profesionální úrovni sportovní a pohybové aktivity pro všechny věkové kategorie a všechny druhy i stupně zrakového postižení. ČSZPS vytváří a zabezpečuje sportovní a tělovýchovné podmínky z hlediska metodického, organizačního, personálního a ekonomického.¹²²

Český paralympijský výbor (ČPV) byl dne 26. ledna 1994 založen na základě iniciativy Mezinárodního paralympijského výboru (IPC), Mezinárodního výboru sportů neslyšících (ICSD) a po dohodě národních svazů zdravotně postižených sportovců. Jeho hlavním posláním je podpora paralympijského a deaflympijského hnutí a jejich rozvoj v České republice. ČPV prostřednictvím sdružených sportovních svazů podporuje rozvoj sportu zdravotně postižených, a tím také přispívá k jejich společenské integraci, a zajišťuje přípravu handicapovaných sportovců na vrcholné světové soutěže. Jedním z hlavních úkolů ČPV je zabezpečení důstojné reprezentace České republiky na letních i zimních paralympiádách a deaflympiádách a na Global Games pro mentálně postižené sportovce. Svazy sdružené v ČPV jsou členy příslušných mezinárodních federací, Český paralympijský výbor je členem IPC a v České republice plní funkci národního paralympijského výboru. ČPV ve svých aktivitách navazuje na činnost Unie zdravotně postižených sportovců ČR a při zajišťování státní reprezentace úzce spolupracuje s orgány státní správy a případně i dalšími subjekty. ČPV zastřešuje zhruba 18 000 sportovců v pěti sportovních svazech, které jsou řádnými členy, Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců (ČATHS), Česká federace Spastic Handicap o. s. (ČFSH), Český svaz mentálně postižených sportovců (ČSMPS), Český svaz neslyšících sportovců (ČSNS), Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS). Přidruženým členem ČPV je Český svaz vnitřně postižených sportovců (ČSVPS). Od dubna roku 2005 tělesně postižené sportovce v rámci ČPV reprezentuje Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců.¹²³

Dalšími sportovními institucemi jsou Tělovýchovné jednoty (TJ) a Sportovní kluby (SK) vytvořené pro nevidomé a zrakově postižené, sportovní oddíly nevidomých, které

¹²² JANEČKA, Z. *Komplexní výčet sportů osob se zrakovým postižením*. Centrum APA [online]. 2010 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/251-komplexni-vyet-sport-osob-se-zrakovym-postienim>

¹²³ Český paralympijský výbor [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.paralympic.cz/>

vznikly uvnitř sportovních útvarů pro zdravou veřejnost, sem spadají i školy I. a II. cyklu pro zrakově postiženou mládež a posluchači vysokých škol. Tyto instituce jsou sdružené při ČSZPS, který jim poskytuje finanční podporu formou příspěvku na rozvoj pohybových aktivit zrakově postižených v České republice. V současné době je u ČSZPS registrováno více než 1900 členů provozujících sport na výkonnostní úrovni.¹²⁴

Sportovní soutěže ČSZPS lze rozlišit na postupové a kvalifikační. Jsou otevřené pro všechny nevidomé a zrakově postižené v celé České republice. Soutěže se řídí platnými pravidly a soutěžními řády příslušných Sportovních sekcí ČSZPS, které musí odpovídat platným sportovním předpisům mezinárodních sportovních federací, jejichž řádným členem je i ČSZPS.¹²⁵

Další sportovní organizací pro zrakově postižené je TJ Zora, která působí po celé republice a sdružuje nevidomé i slabozraké, děti, mládež i dospělé. TJ Zora Praha vznikla na podzim roku 1977 za účelem zapojení zrakově postižených do takových sportovních odvětví a soutěží, kde by mohli být ostatním rovnocennými soupeři. V současnosti TJ Zora provozuje mimo lyžování i dalších sedm sportů, lehkou atletiku, kuželky, zvukovou střelbu, turistiku, cyklistiku, šachy, showdown, vodní sporty včetně windsurfingu a goalball.

Organizací pomáhající zrakově postiženým s integrací do společnosti, je také Nadace Leontinka. Mezi hlavní činnosti Nadace Leontinka patří spolupráce se speciálními školami pro zrakově postižené děti, pomoc při zvyšování kvality výuky prostřednictvím učebních pomůcek, vybavení, doprovodných aktivit, spolupráce s ostatními neziskovými organizacemi v pomoci zrakově postiženým dětem, informování veřejnosti o potřebách dětí se zrakovým postižením. Nadace také přispívá ke zvyšování úrovně vybavení specializovaných klinik, nemocnic, výcvikových center a ostatních institucí, které pomáhají zrakově postiženým dětem. Nadace se dále podílí na zvyšování dostupnosti speciálních nástrojů, pomůcek, technologií a výcvikových i léčebných programů a pomáhá rozvíjet prevenci zrakových onemocnění a výzkum a aplikaci nových léčebných metod.¹²⁶

¹²⁴ Český svaz zrakově postižených sportovců [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php>

¹²⁵ Český svaz zrakově postižených sportovců [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php>

¹²⁶ Nadace Leontinka [online]. 2007 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.nadaceleontinka.cz/>

5.6 Mezinárodní organizace a soutěže

Hlavní organizací paralympijského hnutí je Mezinárodní paralympijský výbor (IPC - International Paralympic Committee). Jeho funkcí je pořádání letních a zimních paralympijských her a také má sloužit jako mezinárodní federace devíti sportů s cílem dohlížet a koordinovat světové šampionáty a další soutěže. Vize IPC zní: *„Umožnit paralympijským sportovcům dosahovat vynikajících sportovních výkonů, inspirovat a nadchnout svět.“*¹²⁷

IPC vznikl 22. září 1989 jako nezisková společnost v německém Bonnu s cílem zlepšit podmínky pro sportování všem lidem s postižením od začátečníků po závodní úroveň. V současné době zaměstnává organizace téměř 50 lidí ze 17 zemí.

Dne 29. července 1948 se zahajovaly olympijské hry v Londýně a stejného dne se také konaly StokeMandevillské hry, což byla první soutěž pro sportovce na kolečkovém křesle. Tyto hry se postupem času proměnily v první letní paralympiádu, která se konala v italském Římě v roce 1960, a zúčastnilo se jí 400 sportovců z 23 zemí světa. Od té doby se konají hry každé čtyři roky. Roku 1976 se uskutečnily první zimní paralympijské hry ve Švédsku. Na základě dohody mezi IPC a Mezinárodním olympijským výborem se od roku 1998 konají paralympijské hry ve stejných městech jako olympijské hry.¹²⁸

Roku 1964 vznikla Mezinárodní sportovní organizace pro postižené (IOSD), která nabídla sportovní příležitosti těm sportovcům, kteří se nemohli přidat k Mezinárodním StokeMandevillským hrám, tj. zrakově postiženým, amputovaným, lidem po mozkové obrně a ochrnutým lidem. V roce 1978 byla založena další organizace, a to Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association (CPISRA). Nakonec, 22. září 1989, byl založen Mezinárodní paralympijský výbor v německém Dusseldorfu jako hlavní řídící prvek paralympijského hnutí.¹²⁹

Další organizací je Mezinárodní asociace zrakově postižených sportovců (IBSA – International Blind Sport Federation), tato asociace zodpovídá za pravidla týkajících se soutěží v alpském lyžování pro nevidomé a zrakově postižené. Těmito mezinárodními soutěžemi jsou paralympijské hry, mistrovství světa, závody světového a Evropského poháru a národní a regionální kvalifikační soutěže. IBSA vznikla roku 1981 v Paříži a je registrovaná ve Španělsku jako neprofitující organizace s veřejným zájmem. Je členem

¹²⁷ Mezinárodní paralympijský výbor [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.paralympic.org/>

¹²⁸ Mezinárodní paralympijský výbor [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.paralympic.org/>

¹²⁹ Mezinárodní paralympijský výbor [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.paralympic.org/>

mezinárodního paralympijského výboru, kde zaujímá místo představitele sportu pro nevidomé.¹³⁰

¹³⁰ *Mezinárodní asociace zrakově postižených sportovců* [online]. 2010 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.ibsasport.org/>

6 PŘÍNOS LYŽOVÁNÍ PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ OSOBY

Sport patří k hlavním faktorům, které napomáhají překonat fyzické i psychické následky postižení a zvyšují tělesnou zdatnost. Sport má také pozitivní vliv na udržení a další zlepšování výsledků dosažených léčebnou rehabilitací. Tělesně postižení sportovci mají výrazně lepší tělesný i duševní stav než tělesně postižení nesportovci. Také lze konstatovat, že tělesně postižení sportovci se dokáží mnohem lépe vyrovnat se svým handicapem, mají společenštější život, dosahují lepšího postavení v zaměstnání i v rodině a mají i lepší předpoklady pro zdravou výchovu svých dětí. Lyžování je sportem velmi účinným na psychiku postiženého.¹³¹

Hrouda uvádí, že fenomén sportu je pro postiženého spíše nežli cílem prostředkem resocializace.¹³² Kábele dokonce přisuzuje sportu a tělesné výchově v životě postiženého roli takřka jediného „spasitele“. Pozitivní vliv celé řady faktorů působících na rozvoj osobnosti, tj. konkrétně o rozvíjení individuálních schopností, o získávání částečné nebo úplné samostatnosti a soběstačnosti, o naplňování seberealizačních a aspiračních cílů, případně o zvládání a odreagování fyziologických a psychických stresů.¹³³

Pensgaard a Sorensen také vysvětlují přínos sportu pro postižené modelem sportu Hutzlera. Základním principem je fakt, že fyzická výkonnost vede k funkční zdatnosti, zvládnutí zkušenosti zlepšuje sebepercepci ve smyslu vnímání a prožívání vlastní hodnoty, zvýšená důvěra ve své tělo zlepšuje fyzický koncept vlastního těla a sebepojetí, osobní potíže jako např. špatné náladové stavy se zmírňují a zvýšení stupeň aktivity vede ke zvýšené sociální akceptaci. Cílem modelu je umožnit jedinci pomocí sportovních zkušeností snazší získání kontroly nad osobními prostředky a prostředky prostředí za účelem poskytnutí kompetencí obvykle limitovaných postižením. Model tak má tři roviny – individuální, kde je rozhodující věk vzniku postižení, rozlišuje cílové orientace jedince, vlastní identitu a sebepojetí; rovinu skupinovou, která zahrnuje motivační klima skupiny, identitu skupinovou a kolektivní sebepojetí a rovinu společenskou, která souvisí s kulturními kontexty.¹³⁴

¹³¹ O sportu. In: ČESKÝ SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců. *Český svaz tělesně postižených sportovců* [online]. 2013 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/lyzovani/o-sportu>

¹³² HROUDA, T. Význam sportu pro vysokoškolského studenta s tělesným postižením. In: *Pohybem k integraci osob se zdravotním postižením: sborník referátů*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2002, s. 16

¹³³ KÁBELE J., *Sport vozičkářů*. Praha: Olympia, 1992, s. 48

¹³⁴ PENSGAARD, A. M a SØRENSEN M. Empowerment Through the Sport Context: A Model to Guide Research for Individuals With Disability. *Adapted physical activity quarterly: APAQ*. 2002, **19**(1): s. 49

Obecným cílem sportovní a pohybové aktivity je kladný vliv na rozvoj osobnosti. A to konkrétně na rozvíjení individuálních schopností, získávání určité samostatnosti a soběstačnosti, případně i odstraňování psychických stresů.¹³⁵ Sportovní a pohybová aktivita tedy přispívá k sociální rehabilitaci zrakově postižených osob.

Kábele uvádí pět cílů tělesné výchovy a sportu:

- rozvíjení základních pohybových schopností a dovedností – obratnost, síla, vytrvalost, udržení rovnováhy, prostorová orientace atd.,
- osvojení regeneračních a kompenzačních metod – např. posilování, strečink, automasáž,
- formování psychických vlastností – např. schopnost koncentrace, zvládání emocí nebo vyrovnání se s konfliktními situacemi,
- překonávání sociálních bariér – přijetí sociálních rolí, navazování nových kontaktů, možnost výměny informací aj.,
- předcházení vzniku civilizačních chorob – např. z důvodu nedostatku pohybu, nevhodné životosprávy nebo z vlivu stresových faktorů.¹³⁶

Lze tedy konstatovat, že pohybová aktivita v životě postiženého člověka vytváří významnou složku well-beingu. Sport je zásadním činitelem, který se promítá do kvality života a procesuálních mechanismů resocializace.¹³⁷

Také pro zrakově postižené platí, že „přiměřená pohybová aktivita patří vedle vlivů životního prostředí, výživy a celého způsobu života k intervenujícím činitelům zdraví a délky života, kterou není možno ničím kompenzovat“.¹³⁸ Ale omezení funkčnosti zrakového analyzátoru či jeho absence dovoluje postiženým jedincům provozovat pouze vybrané, obvykle uzpůsobené nebo nově vytvořené pohybové aktivity. Společně jim je přenesení těžiště kontroly pohybu sebe sama nebo předmětu, se kterým se manipuluje, na jiné než zrakové analyzátory.¹³⁹

Bláha a Pyšný rozlišují dvě oblasti přínosů sportu pro zrakově postižené. První oblastí je rozvoj zdravotně orientované zdatnosti jako základ rozvoje a utužování aktivního zdraví. Funkce zahrnuje rozvoj a upevnění pohybových dovedností, správné držení těla, orientaci v prostoru, rozvoj nepoškozených smyslů (zejména sluchu a

¹³⁵ KÁBELE J., *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia, 1992, s. 49

¹³⁶ KÁBELE J., *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia, 1992, s. 50

¹³⁷ HROUDA, T. Význam sportu pro vysokoškolského studenta s tělesným postižením. In: *Pohybem k integraci osob se zdravotním postižením: sborník referátů*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2002, s. 17

¹³⁸ DOVALIL, J. et al. *Tělesná výchova a sport na přelomu století: sborník referátů z konference – Praha 28. listopadu - 1. prosince 1996*. Praha: FTVS UK. 1996, s. 7

¹³⁹ BLÁHA, L. a PYŠNÝ L. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000, s. 23

hmatu). Druhou oblastí je utváření sociálních vztahů a vazeb v průběhu pohybových činností. S vytvářením pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám souvisí požadavek prožití pocitů úspěchu a uspokojení z vykonávaných činností, týmové spolupráce a překonání duševního nebo tělesného zatížení. Významným přínosem v tomto smyslu je také zvyšování sebevědomí a sebejistoty v kontaktu s prostředím a motivace zrakově postižených ke snaze hledat východisko z případné společenské izolovanosti.¹⁴⁰

Mezi další přínosy pohybových aktivit pro zrakově postižené lze zařadit přínos pro „zmocnění“ jedince, upevnění jeho sebedůvěry, pocit uplatnění a seberealizace, částečně i společenského statusu, který může postiženému pomoci se uplatnit i v jiných oblastech života (např. zaměstnání). Sport je také přínosem pro kvalitu života, která je zastoupena radostí z pohybu, radostí ze života, relaxací, zábavou a uspokojením z vlastních koníčků.

Z hlediska sociální integrace zrakově postižených lze podporu a provozování sportovních či pohybových aktivit považovat za prevenci sociálního vyloučení, jelikož dává postiženému možnosti vytvářet sociální vazby a zabraňuje tak vzniku sociálního vyloučení.

Lyžování poskytuje zrakově postiženým svobodu pohybu rychlostí v prostoru a čase, možnost vyzkoušet si specifický pohyb na lyžích a zdokonalovat se v dovednostech potřebných pro orientaci v prostoru, která je velice důležitá. Lyžování je pro osoby se zrakovým postižením aktivitou, která jim umožňuje prožít radost z pobytu na horách prostřednictvím nových pohybových zkušeností. Lyžování rozvíjí rovnováhu, zlepšuje správné držení těla a chůzi zrakově postiženého. Mezi nejčastější důvody, díky kterým se zrakově postižení vyhýbají pohybovým aktivitám, patří strach ze zranění, nedostatek vůle, nezájem, špatné počasí a nadváha. Cesty či řešení k nápravě lze najít ve spolupráci s vodiči, traséry.¹⁴¹

Hruša si ve svém článku klade otázku, „proč asi touží téměř nevidomý člověk po sjíždění sjezdových tratí kdesi v Dolomitech“. Odpovědí je, že pro zrakově postiženého je důležité začlenění se mezi zdravou populaci, které následně dodává postiženému pocit štěstí a sounáležitosti.¹⁴²

¹⁴⁰ BLÁHA, L. a PYŠNÝ L. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000, s. 15-16

¹⁴¹ BLÁHA, L. Pohybové aktivity osob se zrakovým postižením z pohledu výzkumů v České republice. *Studia Kinanthropologica*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2012, s. 76

¹⁴² HRUŠA, J. *Sjezdové lyžování nevidomých*. Univerzita Karlova [online]. 2007 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <https://iforum.cuni.cz/IFORUM-3813-version1.pdf>

IBSA uvádí, že sjezdové lyžování je jednou z mála vzácných příležitostí pro zrakově postiženého, která mu umožňuje volně se pohybovat rychlostí v čase a prostoru. Využít příležitost, chopit se jí a splynout s přirozenou zemskou gravitační silou. Mohou tak prožít nepopsatelnou radost nezávislého emočního a fyzického prožitku.¹⁴³

American Blind Skiing Foundation také odpovídá na otázku, co zrakově postiženému přináší lyžování. Především je to pocit nezávislosti. Přestože je lyžař ve dvojici s trasérem, lyžař sám je v podstatě zodpovědný za svůj vlastní pohyb. Dále poskytuje zrakově postiženým sebevědomí, že mohou dosáhnout velkého výkonu ve fyzicky náročném sportu, který neovládá mnoho zdravých lidí. Vědomí, že se mohou prosadit v oblasti, která není tradiční pro zrakově postižené, jim pak poskytuje vědomí, že se mohou prosadit i v dalších oblastech života. V neposlední řadě jim lyžování poskytuje sociální interakci a radost a zábavu, vítr ve vlasech, rychlost a síla při sjíždění kopce je nepopsatelná a těmto lidem dodává duševní pohodu.¹⁴⁴

¹⁴³ Skiing for People Who Are Blind or Visually Impaired. Vision Aware: Resources for Independent Living with Vision Loss [online]. 2013 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.visionaware.org/info/everyday-living/recreation-and-leisure/sports-and-exercise/skiing/1235>

¹⁴⁴ Blind and Visually Impaired Skiing and Snowboarding. American Blind Skiing Foundation [online]. 2014 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.absf.org/Information.htm>

PRAKTICKÁ ČÁST

7 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY

Cíl práce

Primárním cílem práce je popsat situaci zrakově postižených osob praktikujících lyžování v ČR. V rámci tohoto cíle bude práce zaměřena převážně na to, jak se k tomuto sportu dostávají, jaký na ně má lyžování vliv a také jaké mají tyto osoby v ČR podmínky a případná omezení.

Sekundární cíl práce je navrhnout, v návaznosti na předchozí zjištění, možnosti zlepšení situace lidí se zrakovým postižením, kteří chtějí provozovat zimní sporty.

Výzkumné otázky a hypotézy

Sledujíc cíl práce je třeba definovat si výzkumné otázky, které by měly rámovat celý výzkum. Tyto jsou následující:

- Jak se osoby se zrakovým postižením dostávají k zimním sportům?
- Jak tyto sporty ovlivňují život zrakově postižených?
- Jaké podmínky mají zrakově postižení pro zimní sporty v ČR?
- V jaké míře využívají zrakově postižení sportovci možnosti rehabilitace?

K těmto otázkám je nutno uvést hypotézy, s kterými se vstupuje do výzkumu. Ačkoliv tyto hypotézy ve své podstatě nelze verifikovat či vyvrátit, a to již z čisté podstaty kvalitativního výzkumu, tak patří k dobré praxi uvést je minimálně jako vstupní předpoklady výzkumu. Hypotézy znějí následovně:

- Zrakově postižení se k zimním sportům dostávají díky rodině.
- Tyto sporty působí jako sociálně-inkluzivní aktivita.
- Podmínky pro zimní sporty pro zrakově postižené jsou v ČR převážně špatné.
- Využití možností rehabilitace zrakově postiženými sportovci je nízká.

8 METODY VÝZKUMU

Research design neboli plán výzkumu, jak uvádí např. Hendl, je základní částí jakéhokoliv, nejen kvalitativního výzkumu. Je třeba tento výzkum zahrnovat tak, abychom věděli co, proč a jak je zkoumáno. Jako výzkumným plán pro tento text byl zvolen design více-případové studie.

Případová studie, též kazuistika, je obecně způsob zkoumání jednoho nebo několika málo případů, a to detailně a do hloubky. Již z této své podstaty jde prakticky vždy o kvalitativní přístup, neboť statistické metody neumožňují takové proniknutí do podstaty problému. Z toho plynou jistá omezení, ale na druhou stranu i jisté možnosti, jejího využití a interpretace. Kupříkladu není možné generalizovat zjištěné výsledky na celou případnou populaci, nýbrž jde jen a pouze o zjištění situace u těch konkrétních vybraných případů. Případová studie nám má jak umožnit poznat problémy, jejich příčiny i dopady do hloubky, tak je vůbec identifikovat a fungovat např. jako odrazový můstek pro další výzkum v dané oblasti.

V praxi jde tedy o zachycení složitosti reality.¹⁴⁵ V případě této práce jde o souhrn šesti osobních případových studií, které budou posléze porovnány. Jde tedy z principu o více případovou studii, či jak uvádí Stake *kolektivní případovou studii*, jejíž výsledek by měl pomoci rekonstruovat alespoň některé elementy v životech zrakově postižených lyžařů, které budou relevantní vůči výzkumnému cíli a výzkumným otázkám.¹⁴⁶

Výběr případů zde neprobíhal náhodně, což je v pořádku u vícepřípadové studie, ale je třeba to zdůraznit, aby se zamezilo zobecňování, ke kterému tento design často láká. Případy tedy byly vybrány tzv. metodou sněhové koule (snowball sampling), kdy počáteční kontaktovanou osobou byla asistentka zrakově postižených Marcela, která předala první kontakt na zrakově postiženého sportovce a tím začala typický řetězec snowball metody sběru respondentů.

Ačkoliv Hendl zmiňuje u replikační vícepřípadové studie nutnost výběru případů tak, aby u každého dalšího byl co největší předpoklad rozdílnosti oproti předchozím, tak zde bylo nutno od tohoto trochu ustoupit vzhledem k velmi malé základní výzkumné populaci.

¹⁴⁵ HENDL, J. Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. s. 104

¹⁴⁶ STAKE R.E. In: HENDL, J. Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. s. 107

8.1 Polostrukturované interview

Pojmem interview se rozumí metoda získávání kvalitativních dat, která má podobu rozhovoru mezi tazatelem a jedním, avšak maximálně třemi, dotazovanými. Rozhovor je celý čas veden za určitým, předem stanoveným cílem. V ideálním případě by interview mělo být provázáno s metodou pozorování, a to jak extrospektivního, tak i introspektivního charakteru. Citlivost tazatele k signálům ze strany respondenta i reflexe vlastních reakcí mu umožňuje v průběhu rozhovoru ovlivňovat a kontrolovat motivaci dotazovaného. „Oč důvěrnější a otevřenější je atmosféra při provádění interview, tím hlouběji se může tazatel pustit a tím bohatší a více validní data je schopen získat.“¹⁴⁷ Kromě tazatelova vystupování lze za další důležité faktory ovlivňující úspěšnost a kvalitu interview považovat vnější prostředí a čas (denní doba), ve kterém dané interview probíhá. Je tedy nezbytné, aby se tazatel snažil vytvořit s respondentem příjemný a otevřený vztah a zároveň udržovat uvolněnou atmosféru.

Dle Miovského lze interview na základě míry struktury rozdělit na tři typy:

- nestrukturované interview,
- polostrukturované (též semistrukturované) interview,
- strukturované interview.

Polostrukturované interview je, definováno podle Chrásky, „určitým kompromisem mezi nestrukturovaným a strukturovaným interview. Respondentům se k jednotlivým otázkám nabízí vždy několik alternativ odpovědí, ale navíc se od nich vyžaduje vysvětlení nebo zdůvodnění.“¹⁴⁸

Ve srovnání s interview nestrukturovaným je nutná náročnější technická příprava, tazatel musí nejprve vytvořit určité schéma, obvykle dané specifickými okruhy otázek. Tazatel je poté povinen při rozhovorech s respondenty toto schéma dodržet, pokud však žádný z okruhů nevynechá, může jejich pořadí podle potřeby zaměňovat. Pro upřesnění nebo vysvětlení odpovědí jednotlivých respondentů je možné ve vhodné míře používat techniku doptávání (neboli inquiry). Takovýmto prohlubováním otázek se v konečném důsledku minimalizuje riziko chybné interpretace myšlenek respondenta.

¹⁴⁷ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. s. 156

¹⁴⁸ CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. s. 183

8.2 Metoda vytváření trsů

Tato metoda analýzy kvalitativních dat „slouží obvykle k tomu, abychom seskupili a konceptualizovali určité výroky do skupin, např. dle rozlišení určitých jevů, místa, případů atd. Tyto skupiny (trsy) by měli vznikat na základě vzájemného překryvu (podobnosti) mezi identifikovanými jednotkami.“¹⁴⁹ Zmiňovaný překryv výroků může být nalezen v rovině časové (události odehrávající se současně) i prostorové (události na určitém ohraničeném prostoru). Podobnost lze však hledat například i na základě tematických souvislostí mezi jednotlivými výroky. „Základní princip metody vytváření trsů je postaven na srovnávání a agregaci dat a má dimenzi určité hierarchizace, neboť v ní prostřednictvím kategorizace zvolených základních jednotek vytváříme jednotky obecnější.“¹⁵⁰

Tyto trsy, které de facto fungují podobně jako shluková analýza ve statistice, nám umožní zaměřit se pouze na určité aspekty získaných dat, které jsou pro nás relevantní. Pomocí, nebo spíše v rámci, nich také provedeme snadnější komparaci jednotlivých případů.

¹⁴⁹ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. s. 221

¹⁵⁰ ČERMÁK, I., ŠTĚPÁNKOVÁ, I. In: MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. s. 221

9 PŘÍPADOVÉ STUDIE

Výzkumný vzorek sestává z šesti respondentů. Z důvodu přání některých z nich zůstat v anonymitě byla všechna jména pozměněna. V této kapitole budou přiblíženy případové studie jednotlivých respondentů.

9.1 Ivo

Ivovi je čtyřicet osm let a pracuje jako masér. Jeho zrakové postižení je praktická slepota. Ivo přišel o zrak na levém oku kolem devíti let. Na pravé oko přestal vidět kolem patnáctého roku svého života. Ivova vada je vrozená a nikdo v rodině žádnou zrakovou poruchu nemá. Ivo se dozvěděl o běžeckém lyžování v osmi letech, ale poprvé se postavil na běžky ve svých sedmnácti letech, kdy už oslepl úplně.

Poprvé se na běžky postavil na lyžařském kurzu, který pořádala střední škola. První zkušenosti a pocity při běhu na lyžích ho dovedly k myšlence se tomuto sportu věnovat naplno. Na kurzu Ivo potřeboval samozřejmě traséra, kterého mu dělali většinou kamarádi.

Po lyžařském kurzu se Ivo rozhodl, že se běžeckým lyžováním bude zabývat hlouběji a bude zdokonalovat svou techniku. Neznal však žádného odborníka, který by mu pomáhal s technikou skluzu. Zúčastnil se i několika kurzů pro zrakově postižené, kde mu opakovali, že je jeho technika dokonalá a že se nemusí nic učit. Ale opak byl pravdou.

Náhled na běžecké lyžování mu změnil kurz běžeckého lyžování, který nebyl specificky určený pro zrakově postižené. Při analýze jeho běžeckého stylu bylo odhaleno, že drží špatně těžiště, jezdí v záklonu a váhu přenáší na zadní lyži. Odstranění těchto problémů pomohlo Ivovi k zdokonalení své techniky i při závodění, kdy už se po dojezdu necítil tolik unaven jako předtím. Ivo tak začal běhat delší vzdálenosti, kolem padesáti kilometrů a více.

Díky posunu v běžeckém lyžování se Ivo stal dokonce i mistrem České republiky pro osoby se zrakovým postižením. Ivo i ve svých čtyřiceti osmi letech jezdí každoročně na nespočet závodů, kde se i v intaktní konkurenci povede dobrý výsledek. Ivo se v létě připravuje po fyzické stránce plaváním, cyklistikou a během na kratší vzdálenosti do deseti kilometrů. Je úctyhodné se v jeho věku věnovat oddaně tomuto sportu a ještě sklízet úspěchy.

Služeb rehabilitačních center pro zrakově postižené osoby využívá výjimečně. Kvůli svému zaměstnání a jiným aktivitám nemá čas docházet do těchto center osobně.

Když žádal o příspěvek na nové tandemové kolo, požadovali pro jeho udělení doporučení z Tyfloservisu, jestli by to kolo bylo pro něj vhodné. Párkrát v Tyfloservisu navštívil přednášky, v současnosti od nich informace čerpá z domova, převážně přes e-mailovou korespondenci. Poměrně často využívá audioknižní služby Tyfloservisu. I když Ivo rehabilitační centra nevyužívá intenzivně, myslí si, že jsou prospěšné a určitě mají opodstatnění.

Vliv sportu na sociální rehabilitaci zrakově postižených považuje bezesporu za pozitivní. Tvrdí, že zdravě vidící, kteří přijdou do styku se zrakově handicapovanými ve společné sportovní aktivitě, se jaksí zbavují zbytečného strachu. Jsou to právě tito lidé, co podle Iva následně šíří osvětu. Sport tedy bezpochyby pomáhá zrakově postiženým lidem začlenit se do společnosti.

9.2 Jan

Janovi je dvacet tři let a je studentem na vyšší odborné škole sportu a managementu. Jan má vrozenou degeneraci sítnice. V rodině nikdo jiný žádnou zrakovou vadu nemá.

O běžeckém lyžování se Jan poprvé dozvěděl kolem šesti let z televizního vysílání. Sám se na běžky postavil ve třinácti letech na lyžařském kurzu pro základní školy. Na tomto kurzu zažil okouzlující pocit z běhu na lyžích. V tomto sportu pak našel veliké zalíbení a účastnil se tak dalších lyžařských kurzů pořádaných základní školou.

Po nástupu na střední školu podstoupil lyžařský kurz, kde si osvojil běžeckou techniku. Následně Jan začal úzce spolupracovat s nadací Leontinka. Nadace Leontinka mu zprostředkovávala závody, ubytování i traséra. Trasérů Jan vystřídal několik. Díky tomu, že vidí relativně dobře, nepotřeboval traséra na orientaci a hlasové pokyny. Stačilo mu, když před ním běhali. Trasér mu tak udával pouze směr a on sám podle jeho pohybu dovedl odhadnout terén.

Jan se stal natolik dobrým běžcem, že okusil i zahraniční závody a to v Norsku a ve Francii. Na běžecké lyžování se připravuje v létě jinými sporty, jako jsou goalball, cyklistika, triatlon. Tyto sporty mu dávají fyzickou přípravu. Jan se v zimě účastní mnoha závodů, i když zatím se mu nepovedlo dosáhnout kvalitního umístění. Nejoblíbenějším závodem je pro něj Jizerská 50, který považuje za nejvíce atraktivní a užívá si ho po všech stránkách. U Jana je vidět nadšení ze závodění a radost, když dorazí do cíle.

Jan nikdy žádné rehabilitační centrum nevyužíval, podle jeho slov to doposud nepotřeboval. Služeb a podpory Tyfloservisu využívá pouze z důvodu omezení schopnosti čtení. Nepřečte běžné písmo, a tak si prostřednictvím Tyfloservisu půjčuje a stahuje audiozáznamy načtených knih.

9.3 Stanislav

Stanislav se narodil v roce 1988. V současné době pracuje jako operátor v nejmenované české telefonické společnosti. Podle klasifikace WHO spadá Stanislav do kategorie těžce slabého zraku. Stanislav má vrozené degenerativní onemocnění žluté skvrny. V jeho rodině nikdo netrpí žádnou zrakovou vadou.

Stanislav viděl do svých osmi let jako zdravý člověk, postupem času se však vada začala zhoršovat a stále se zhoršuje.

K běžeckému lyžování se dostal díky rodičům. Poprvé stál na běžkách ve věku devíti let. Skoro každý zimní víkend vyráželi do bílé stopy společně s rodiči a přáteli. Toto období radosti z pěkného skluzu trvalo pět let.

Ve čtrnácti letech si Stanislav přivodil vážný úraz, frakturu kosti stehenní. Zranění si přivodil pádem ze železné konstrukce prolézačky na dětském hřišti. Po tomto úrazu nestál Stanislav více jak dva roky na lyžích a k bílé stopě se zpět dostal až při lyžařském výcviku na střední škole. V tomto období již byly oči postižené vadou tak, že k činnosti běhu potřeboval traséra, který mu byl na kurzu přidělen. Stanislav měl ze vzájemné spolupráce strach. Byl ale překvapen, že i po tak dlouhé době nevyšel úplně ze cviku. Hlavně díky pečlivosti traséra se naučil na kurzu znovu efektivně na běžkách pohybovat. Po skončení kurzu začal přemýšlet nad tím, že by začal jezdit i závodně, nenašel však informace o běhu pro zrakově postižené.

V té době začal běhat na lyžích jeho nejlepší kamarád Tomáš, zkusili si spolu pár vyjížděk po horách a překvapivě jim to fungovalo. Na internetu si našli pár závodů poblíž bydliště, které chtěli vyzkoušet a zjistili, že i při závodech jim to funguje. Společně se potom domluvili, že zkusí největší výzvu - Jizerskou 50. Na tento závod trénovali více jak rok po fyzické i psychické stránce. První závody byly pro oba neskutečným zážitkem. Nečekali takovou podporu od lidí a také nečekali, že potkají i jiné závodníky se zrakovým postižením. Dozvěděli se tam mnoho cenných informací od párů, co spolu jezdily delší dobu, jež si vzali jako příklad.

Do dneška s trasérem Tomášem jezdí v bílé stopě. Chtěli by se dopracovat do dvou let k tomu, aby zkusily závod v cizině s profesionálními sportovci se zrakovým postižením.

Stanislav má však jasno. Jizerská 50 ho uchvátila natolik, že se na ní každý rok připravuje a chce docílit co nejlepších výsledků.

Služeb rehabilitačních center nevyužívá pravidelně, jednou v Tyfloservisu podstoupil kurz výpočetní techniky. Dříve si vypůjčoval nahrávky načtených knih na kazetách. Tím, že podstoupil onen kurz, nejenom že se naučil s počítačem pracovat, ale také dostal příspěvek na nový počítač.

Sport mu dává možnost poznávat nové přátele. Také ho silně motivuje vnitřně, představuje pro něj výzvu.

9.4 Anna

Anně je dvacet devět let a vystudovala bakalářský obor žurnalistiky na Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy. Její zraková vada je trubicové vidění a zúžené zorné pole na čtyři stupně. Vadu má vrozenou. V rodině nikdo žádnou zrakovou vadu nemá.

Rodiče vedli Annu ke sportu od dětství. V páté třídě se dostala Anna na zimní hry pro zrakově postiženou mládež, kde přes běžecké lyžování dospěla ke sjezdovému lyžování. Po ukončení základní školy se Anna dostala do reprezentace, kde začala trénovat intenzivně na závody. V letních měsících se připravovala po fyzické stránce, na podzim se přidal trénink na sněhu a v zimě věnovala veškerý čas už jen závodění. Po prvním závodě se svým trenérem objevili velký potenciál a začali se tak pravidelně účastnit závodů.

Prvním trasérem jí byl otec, kterého dva roky před paralympiádou ve Vancouveru vystřídala trasérka Míša. S Míšou se seznámily na Šumavě přes společné známé lyžaře, „slovo dalo slovo“ a začali spolu trénovat na závody. S Míšou si spolu velice dobře rozuměly. Jejich komunikace na svahu i tréninky byly synchronizované, což z Anny udělalo úspěšnou lyžařku.

Anna ve své kariéře získala mnoho ocenění, mezi nimiž je například stříbrná a bronzová medaile v disciplíně super-G ze zimních paralympijských her v Turíně a Vancouveru. Několikrát se také umístila na vítězných příčkách mistrovství světa. Je držitelkou mnoha Křišťálových globů za sjezd a super-G. Anna je jednou z největších osobností u nás v sjezdovém lyžování.

Nepamatuje se, jestli nějaké rehabilitační centrum vůbec někdy navštívila. Její zraková vada je vrozená, na život s ní si zvykala již od malička, žádné nácvikové kurzy proto absolvovat nepotřebovala.

Myslí si, že pro zapáleného sportovce je sport velice důležitou součástí jeho života, naplňuje mu ho. A nezáleží na tom, jestli má handicap nebo nemá. Takováto záliba ve sportu je určitě něco, co lidi spojuje.

9.5 Veronika

Veronice je dvacet šest let a má praktickou slepotu. Tato vada je způsobena neprostupností cévy v mozku. V její rodině ani v blízkém okolí nemá nikdo jiný se zrakem problém.

Veronika se poprvé dozvěděla o sjezdovém lyžování ve věku kolem osmi let, kdy ještě zrakovou vadu neměla. Tento sport se jí zalíbil natolik, že jsi ho chtěla vyzkoušet na svahu v plném rozsahu.

Kvůli neprostupné cévě v mozku přišla o zrak, ale své nemoci se nezalekla a fungovala jako normální dívka, která chce sjíždět svahy. Poprvé se postavila na sjezdové lyže na základní škole na povinném kurzu lyžařského výcviku. Jako první trasér ji sloužil učitel tělesné výchovy, který měl s trénováním zrakově postižené mládeže zkušenosti a věděl, jak s Veronikou pracovat. Jí to natolik uchvátilo, že do lyžování zasvětila i své rodiče. Spolu začali vyjíždět dvakrát až třikrát za měsíc na svahy, přičemž jí její otec dělal traséra.

Veronika s otcem byli spolu dokonale sehráni, což vedlo ke vzájemnému prohloubení jejich vztahu. Vycestovali spolu i do zahraničí - do Francie. Díky této výpravě získali velmi mnoho zkušeností a chuti dostat se ve sjezdovém lyžování dál než je amatérský sjezd.

Veronika se však k profesionálnímu lyžování nedostala, protože nečekaně v devatenácti letech otěhotněla. Po narození dcery se čtyři roky na lyže nedostala, ale to jí neodradilo. Dnes jí dělá traséra manžel a s celou svou rodinou spokojeně lyžují.

K otázce na využívání rehabilitačních center uvedla Veronika toto: „Po ztrátě zraku jsem začala docházet do centra Dědina. Tam jsem navštěvovala kurzy psaní a čtení Breillova písma, také jsem docházela na kurzy počítačů a psaní na klávesnici PC. Toto centrum mi také pomohlo s nácviky pohybování se v terénu a orientací. Velmi si vážím lidi, co mi pomohly se navrátit zpátky do normálního života. Velký podíl na tom

má taky sport. Člověk, když přijde o zrak, je v sobě uzavřen, lituje se. Přišla jsem nato, že tomu tak není. Člověka všeobecně zoceluje to, že může závodit a sportovat i se zdravými sportovci, ať už je to rekreačně, nebo na závodní dráze. Lidé kolem mně, kteří se mnou sportují, mě naplňují velikou silou a chutí žít. Díky Dědině a sportu se za svůj handicap nemusím stydět.“

9.6 Marek

Marek je jednadvacetiletý student konzervatoře v Praze. Do svých devíti let viděl relativně dobře. Avšak velký počet zrakových vad způsobil, že o svůj zrak přišel. Nastala u něj praktická slepota. Podle klasifikace WHO (World Health Organisation, Světová zdravotnická organizace) je praktická nevidomost definována následovně:

„zrková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 1“.

Vada u Marka byla vrozená a v rodinném kruhu takto závažnou zrakovou vadu nikdo jiný neměl.

Rodina je sportovně zaměřena, díky čemuž se Marek dostal ke sjezdovému lyžování. Tento zimní sport provozuje od svých šesti let. Ještě před tím než u něj došlo ke zrakovému postižení, docházel do školy klasického lyžování. Po ztrátě zraku začal navštěvovat základní školu pro zrakově postižené, kde se se sjezdovým lyžováním opět setkal na základním lyžařském výcviku pro základní školy. Na tomto výcviku znovu pocítil jaké to je, stát na sjezdových lyžích a začal se tomuto zimnímu sportu opětovně věnovat.

Rodiče i přátelé mu byli při lyžování vždy oporou a pomáhali mu se všemi problémy. Na střední škole podstoupil další lyžařský kurz, na kterém se seznámil s Ondrou. Ondra mu dělal po celou dobu průběhu kurzu traséra. Po tomto kurzu spolu zkoušeli spolupracovat i nadále na svazích. Bohužel ale pro Marka nebyl vhodným trasérem, jelikož neměl žádné zkušenosti s vedením zrakově postižených. Jejich společný sjezd tím skončil a jejich cesty se rozešly.

Od té doby Marek nemůže najít vhodného traséra, se kterým by znovu zažíval pocit, kdy mu „prudký vítr ošlehával líce obličeje“. „Zkouším stále hledat vhodné traséry, ale se žádným jsem si zatím nerozuměl. Věřím, že se určitě někdo najde“. I přes tato útěšná slova byla na Markovi vidět lehká frustrace a lítost z toho, že se zatím nikdo vyhovující nenašel.

Marek se nenechal svým postižením ani neúspěšným hledáním odradit a začal se věnovat jiným sportům, například goalballu, fitness, cyklistice. Bylo a je vidět, že Marek je opravdu zapálený sportovec, akorát to sjezdové lyžování mu opravdu chybí.

Využíval služeb Tyfloservisu – nácviky, učení a informace. Prostřednictvím Tyfloservisu se Marek naučil číst Braillovo písmo, taky se naučil používat Pichtův psací stroj. Podstoupil nácvik prostorové orientace. Tyfloservis mu také posloužil jako zdroj informací o dostupných pomůckách pro zlepšení života zrakově postižených. Tyfloservis mu výrazně pomohl k větší samostatnosti a tím zlepšil kvalitu jeho života.

Myslí si, že sport mu určitě pomohl lépe se začlenit mezi zdravě vidící. Sportování rozvíjí charakter a odvalu. Také mu dává příležitost vytvářet sociální styky a vztahy, co považuje za důležité. Podle Marka je také důležité to, že si zdravě vidící lidé tímto způsobem všímají nejen toho, že i zrakově postižený člověk je schopný naplno se sportu věnovat, ale i to, že ho to baví a naplňuje. Proto celkově podporuje myšlenku veřejného vystupování zrakově postižených lidí ve sportu.

10 ANALÝZA TRSŮ

Výroky respondentů získané při interview byly kategorizovány dle určitého významu a umístěny do pěti skupin tak, aby bylo možné najít odpovědi na výzkumné otázky. Skupiny, neboli „trsy“, byly formulovány následovně:

- počátky lyžařské aktivity,
- podmínky zajištění,
- závodní činnost,
- ovlivňující faktory,
- vliv sportu na život,
- využití možností rehabilitace.

10.1 Počátky lyžařské aktivity

Do této kategorie jsou zahrnuty informace o prvním kontaktu respondentů s lyžováním, jak všeobecně, tak i konkrétně v souvislosti se zrakovým postižením. Je zjišťováno, jestli prvotní motivace učit se lyžovat vychází z vlastní touhy respondenta, nebo je k němu veden zvenčí. Zkoumá se také věk lyžařů, při kterém se s lyžováním poprvé setkali osobně, a jak intenzivně se mu v této rané fázi věnovali.

To, jestli byl člověk k lyžování veden už od dětství svojí rodinou, nebo se k němu dostal až později, ve školním věku, díky lyžařským výcvikům pořádaných vzdělávací institucí, se u lidí s a bez poruchy vidění nijak neliší. Avšak pro osobu, která si už během svého života k lyžování vytvořila nějaký vztah, může náhlé zhoršení schopnosti vidět představovat značnou překážku.

K prvnímu kontaktu zrakově postižených osob se zimními sporty dochází převážně již v dětství. Ti respondenti, kteří nebyli vedeni ke sportu svými rodiči, získávali informace o lyžování prostřednictvím médií. Přímo se pak s lyžováním setkali až na povinných lyžařských kurzech organizovaných základní nebo střední školou.

V souboru respondentů se ukázalo, že ke sjezdovému lyžování byli dotazované osoby přivedeny rodiči. Oproti tomu běžecí lyžaři začali s lyžováním z vlastní iniciativy, když si ho vyzkoušeli na povinných výcvikových kurzech.

Právě proto, že běžkaře nevedli k lyžování jejich rodiče, měli problém sehnat traséra, kterému by důvěřovali. Z toho důvodu měli ve svých počátcích méně příležitostí

rozvíjet svoje lyžařské dovednosti. Sjezdový lyžaři byli díky aktivně sportujícím rodičům s lyžováním v kontaktu častěji.

10.2 Podmínky zajištění

V této kategorii bylo zjišťováno, jaké podmínky umožňují respondentům lyžovat i navzdory jejich zrakové vadě. Například způsoby, jakými si zajišťují vybavení či traséra, a jak se učili lyžovat.

Sportovní aktivita jakéhokoliv druhu s sebou přináší určitou finanční zátěž. Důležitým určujícím faktorem pro praktikování lyžování je proto bezesporu i finanční situace zrakově postiženého lyžaře. Takovýto sportovec totiž kromě výbavy a cestovních výdajů často musí počítat i s náklady na zajištění doprovodu.

První lyžařské vybavení mívali respondenti zapůjčeno od rodinných příslušníků nebo jim bylo poskytováno školou, jež organizovala výcvikové kurzy. Až později, když se lyžování rozhodli hlouběji věnovat, se snažili pořizovat si vlastní vybavení. V případě respondentky Anny bylo v době její reprezentační sportovní činnosti vybavení částečně dotováno ČSZPS a různými sponzory.

Co se týče běžeckého lyžování, respondenti měli zprvu obecně problém sehnat traséra na každodenní lyžování, které by jim sloužilo jako trénink na závody. Na samotné závodění tento problém s dostupností traséra neměli.

Respondentovi, kterému závodní činnost zprostředkovávala nadace Leontinka, byl touto nadací trasér přidělen. Druhý respondent jezdil na závodech vždy se stálým trasérem, jeho kamarádem. Respondent třetí nikdy neměl problém sehnat traséra na závod, co si vysvětluje tvrzením, že i traséři rádi soutěží a zviditelňují se před společnostmi jiných lyžařů.

U všech respondentů věnujícím se sjezdovému lyžování jim zpočátku dělali traséry rodiče. Respondentce, jež začala lyžovat díky škole, jí na výcvikovém kurzu jako trasér sloužil učitel tělesné výchovy. Až poté, co svým entuziasmem k lyžování přivedla i své rodiče, převzal tuto roli její otec.

Traséry z okruhu rodiny postupem času nahradili přátelé, které si respondenti našli přímo při sportování. U jednoho respondenta se to však neosvědčilo. Jeho trasér neměl dostatek zkušeností s vedením zrakově postiženého lyžaře. Jejich spolupráce nebyla efektivní, a to respondentovi nevyhovovalo. Kvůli tomu, že se mu nedaří nalézt vhodného, zkušenějšího traséra, přestal téměř úplně lyžovat.

Ukázalo se, že u této skupiny respondentů se výuka běžeckého a sjezdového lyžování nelišila od ostatních lyžařů v tom, že ti, kteří byli k zimním sportům vedeni od malička, se učili lyžovat od rodičů. Ostatním respondentům se výcviku dostalo na školních lyžařských kurzech, kde byly trénování, pedagogy.

10.3 Závodní činnost

Zde byla zkoumána motivace respondentů k soutěžní činnosti. Důvody, pro které se vůbec rozhodli věnovat lyžování soutěžně, jaké přitom zažívají pocity a jak vnímají svoji schopnost prosadit se ve srovnání s jinými lyžaři.

Motivace zrakově postižených sportovců závodit vychází, tak jak u všech lidí, z touhy poznat svoje hranice, srovnávat je s jinými lidmi anebo dokázat sobě samým, že něco opravdu umí. Každý člověk má rád pocit vítězství, v tom se osoby se zrakovým postižením od ostatních vůbec neliší.

Bylo zjištěno, že se respondenti tohoto výzkumu závodní činnosti věnují až v tak velké míře, že si někteří z nich ani nepamatují první závody, kterých se zúčastnili. Všichni se však shodují v tom, co je k závodění přivedlo. Respondenti přiznali, že do své první soutěže vstoupili, aby si dokázali, že „na to mají“.

Způsob přípravy a forma tréninků na soutěžní činnost se u jednotlivých respondentů značně liší. Respondentka Anna se jako vrcholová sjezdačka připravovala celoročně. V letních měsících trénovala především svou celkovou fyzickou kondici, na podzim pak začala vždy trénovat i přímo na sněhu. V zimě už se pak věnovala jen samotnému závodění. Ivo se kromě lyžování věnuje mnoha jiným sportům. Provozováním goalballu, cyklistiky, plavání a běhu si v průběhu léta udržuje fyzickou zdatnost. To do jisté míry považuje za přípravu na lyžařskou sezónu. Ostatní respondenti nepřikládají tréninku před závody důležitost. V průběhu roku se všichni respondenti udržují v kondici jinými sportovními aktivitami.

10.4 Ovlivňující faktory

Tato kategorie se snažila popsat faktory, kterými jsou zrakově postižené osoby při lyžování nejvíce ovlivňovány.

Respondenti se shodují, že asi nejdůležitějším faktorem, který působí na jejich schopnost pohybu na lyžích, je upravenost, resp. stav povrchu, po kterém lyžují.

Zrakově postižení běžkaři potřebují kvalitně upravenou stopu, protože ta je tím hlavním, co je při lyžování vede kupředu. Narušená stopa může snadno vést k závažnému pádu a tedy i k potenciálnímu zranění, kterému by ani přítomnost traséra nemohla zabránit.

Respondenti-sjezdaři často považují za velký problém nedostatečnou šíři sjezdové trati. Některé tratě pro ně bývají příliš úzké, což může v jistých úsecích způsobit přelidnění. I když trasér jedoucí před nimi zabezpečuje, aby zrakově postižení lyžaři projeli mezi ostatními lidmi bez komplikací, stále je zde vysoké riziko kolize s účastníky jedoucími za zády.

Respondenti poukazují také na problém neznalosti významu označení zrakově postiženého lyžaře. To znamená, že při setkání s lyžařem označeným reflexní vestou s nápisem „BLIND“ by měli zvýšit svou pozornost a dbát na větší opatrnost. Proto by ocenily větší propagaci této možnosti lyžování zrakově postižených osob, třeba prostřednictvím médií.

10.5 Vliv sportu na život

V této kategorii byla věnována pozornost vlivu sportovních aktivit, zejména lyžování, na průběh a kvalitu života respondentů.

Dotazovaná skupina se shodla v názoru, že sportování, lyžování nevyjímaje, má na jejich životy nezanedbatelný pozitivní vliv. Nepředstavuje pro ně pouhou výplň volného času, ale naopak jim jejich život naplňuje. Sblíží je s lidmi v jejich okolí, tvoří základ pro nové vztahy, a tím usnadňuje jejich integraci do společnosti.

Když se však rozhodnou sportu věnovat naplno, může se stát, že jimi investovaný čas bude chybět v jiných sférách jejich života. Například respondentce Anně právě kvůli její sportovní kariéře v následovném životě chybí profesní praxe a to ji indisponuje při hledání zaměstnání. Ivo naopak trochu lituje, že se v době, kdy byl na vrcholu své profesionální kariéry, nemohl tolik věnovat své manželce a dětem.

10.6 Využití možností rehabilitace

V této kategorii je zkoumáno, do jaké míry využívají respondenti možnosti rehabilitace zrakového postižení prostřednictvím rehabilitačních center.

Rehabilitační centra nabízejí zrakově postiženým osobám pomoc v mnohých formách. Výzkumem bylo zjištěno, že respondenti navštěvují, resp. v minulosti navštěvovali rehabilitační centra za různými účely.

Někteří respondenti se prostřednictvím těchto center naučili číst Braillovo bodové písmo a také používat Pichtův psací stroj k jeho zápisu. Dva dotazovaní se účastnili kurzu psaní na klávesnici PC. Jiní dva respondenti podstoupili rehabilitační kurz pro zlepšení prostorové orientace a samostatného pohybu.

Více respondentů využívá tyto centra jako zdroj audionahrávek načtené literatury. Audioknihy pro ně představují vynikající řešení problému, kterým je pro ně zhoršená schopnost číst běžné písmo.

Respondenti se liší také v tom, jak často služeb rehabilitačních center vyhledávají. Respondent Ivo kvůli zaměstnání nemá čas do center docházet, informace od nich získává dálkově prostřednictvím internetu. Respondentka Anna žádné rehabilitační centrum doposud nevyužila, protože jej nepotřebovala.

11 ZÁVĚRY VÝZKUMU

Vrátíme-li se k hypotézám a výzkumným otázkám a pokusíme-li se na ně pohlédnout zpětně skrze sebraná a analyzovaná data, pak docházíme k následujícím závěrům.

Ad první otázka, tedy „Jak se osoby se zrakovým postižením dostávají k zimním sportům?“, tak se ukázalo, že je zde rozdíl mezi běžeckými a sjezdovými lyžaři. U sjezdových se potvrdila uvedená výchozí hypotéza, tedy velká role rodiny, avšak u běžkařů se zdá běžnější, že tito začnou tíhnout k lyžování až po absolvování nějakého školního kurzu.

Druhá výzkumná otázka se ptá po tom, „jak je život zrakově postižených ovlivněn zimními sporty?“. Výchozí hypotéza zde byla potvrzena, jde tedy o aktivitu, která působí inkluzivně vůči majoritní společnosti, ačkoliv se může stát u profesionálních sportovců, že jim výrazně ubírá čas, který by mohli využít jinak, nicméně zde nejde o specifikum zkoumané populace, nýbrž „přirozený“ jev.

Třetí otázka směřuje k podmínkám pro sportování této specifické skupiny. Zde se hypotéza potvrdila, ačkoliv tento závěr chce jistě delší vysvětlení. Hypotéza zněla, že v ČR nejsou pro tyto sportovce vhodné podmínky. To se projevuje především v tom, že ať už jde o pomůcky či o traséry i jinou podporu, tak zpočátku jsou prakticky všichni takovíto sportovci odkázáni pouze na altruismus svého okolí. Dá se předpokládat, což by stálo možná za další výzkum, že ti, kteří podporu svého okolí nemají či ji nemají tak výraznou, tak se u tohoto sportu neudrží, neboť např. nemají s kým jezdit na běžky apod. Lépe postavení sportovci již mohou využívat sponzory, pokud se nějakí objeví, avšak samotná podpora ze strany státu např. je nulová. Neziskové organizace sice existují, ale i jejich dosah je omezený financemi.

Čtvrtá, poslední, otázka zní: V jaké míře využívají zrakově postižení sportovci rehabilitace? Odpovědi, které byly sebrány, jsou různorodého charakteru. Od těch, kteří nikdy služby rehabilitačního centra nepotřebovali, až po ty, kteří tam docházejí pravidelně. Nicméně i ti, kteří využívají rehabilitačních center a služeb se shodují na tom, že jich využívají mimo své sportovní aktivity. Tedy že jejich návštěvy zde nemají sportovní charakter, ale nejčastěji vzdělávací a informační. Hypotézu tedy můžeme, s ohledem na téma práce, potvrdit, protože zrakově handicapovaní lyžaři nevyužívají rehabilitačních služeb jako sportovci, ale jako běžní jiní obdobně postižení.

Sekundárním cílem této práce byla identifikace prostoru pro zlepšení a navržení kroků k tomu zlepšení vedoucích. Hlavním problémem, jako ostatně prakticky v jakékoliv

oblasti, je nedostatek financí. Ty by umožnili např. motivovat a vycvičit traséry, takže by zrakově postižení nebyli odkázáni pouze na pomoc blízkých. To by, alespoň podle hypotézy, kterou nám pomohl stanovit tento výzkum (viz odpověď na třetí otázku výše), mohlo vyústit ve větší počet aktivních zrakově postižených lyžařů, tedy v lepší integraci těchto lidí do majoritní společnosti. Dále by se za tyto finance mohly nakoupit chybějící pomůcky, jako např. biatlonové pušky či tandemové snowboardy, aby se tím zvýšilo portfolio zimních sportů, které mohou zrakově postižení provozovat. Tyto peníze by mohli být zajištěny, neboť minimálně část je jich jednorázová, např. z operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost, jehož jeden cíl je integrace exkludovaných osob do společnosti. Z dlouhodobého hlediska by ale bylo třeba financovat tyto aktivity z pokladny státu, např. formou příspěvkové organizace či podobně, nebo v rámci zimních sportovních středisek vybudovat soukromou síť, podporovanou výdělkem těchto center. Zde je ovšem otázka, jak by byla taková činnost rentabilní, a tudíž s jakou ochotou by soukromníci přistoupili k podobné aktivitě. Další možnost je využití velkých NGO jakými jsou Charita či Člověk v tísni apod., aby začali spolupracovat s Leontinkou, čímž by se otevřeli relativně velké finanční možnosti.

Další možností pro zlepšení je zařazení specifických sportovně orientovaných rehabilitací do portfolia organizací rehabilitace poskytujících. Ukázalo se totiž, jak bylo uvedeno výše, že zrakově postižení sportovci sice rehabilitační centra navštěvují, stejně jako nesportovci, ale pouze za účelem jiných, nesportovních, aktivit. Vzhledem k tomu, že tyto organizace působí jako centrální bod pro zrakově handicapované, tak nabídka sportovních aktivit v jejich rámci, spojených s rehabilitačními postupy, by ke sportu přilákala možná více lidí.

ZÁVĚR

Primárním cílem práce byla deskripce situace zrakově postižených v oblasti zimních sportů. Za tímto účelem bylo napřed představeno pozadí dané problematiky, jako zrakové postižení z medicínského hlediska, rehabilitace obecně i specificky pro zrakově handicapované, která je ve výsledku ponejvíce sociální, zimní sporty obecně a lyžování konkrétně u těchto osob. Po seznámení s tímto základním penzem vědomostí bylo přistoupeno k samotnému sběru empirických dat pomocí kvalitativního výzkumu. Bylo provedeno šest hloubkových polostrukturovaných narativních rozhovorů, z jejich výsledků a komparace pak vzniklo šest tzv. trsů.

Situace zrakově postižených lyžařů v ČR není ve výsledku na nijak špatné úrovni, nicméně stále jde o oblast sociální reality, která zůstává poněkud na okraji zájmu majoritní společnosti, což znamená, že je zde silně cítit nedostatek financí. Lyžaři jsou tedy odkázáni především na pomoc, minimálně v začátcích, svého okolí. Problémem je i to, že možnosti zimních sportů v ČR jsou pro tyto lidi dosti omezené, reálně mohou provozovat pouze sjezdové či běžecké lyžování nebo omezeně biatlon. Z výpovědí respondentů vyplývá, že sportování funguje ve výsledku jako sociálně i psychologicky rehabilitační aktivita. Přináší jim převážně pozitiva, ačkoliv zabírá čas. Z tohoto důvodu je třeba toto podporovat. Jedním z největších zdrojů financí se v posledních letech ukázala EU, resp. její fondy a operační programy. Z těchto zdrojů, např. z operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost, nebo jiného relevantního, by se mohlo přispívat i těmto sportovcům, kteří by tak byly lépe a hlouběji integrováni do společnosti, a zároveň by se zlepšila i jejich psychická kondice, sebedůvěra apod. To mají ostatně za úkol již v současné době fungující rehabilitační centra, která se zaměřují ponejvíce na poskytování informací a dovedností. Tato ale bohužel nenabízejí sportovní aktivity, resp. sportovci je takto nevyužívají. Pokud by se podařilo tato centra obohatit o nabídku sportu v rámci rehabilitačních cvičení, tak by se ulehčila cesta k němu mnohým dalším handicapovaným, kteří by se jinak o podobné možnosti možná ani nedozvěděli.

Další výzkum je možné zaměřit na tzv. příklady dobré praxe a porovnat současnou situaci v ČR se situací ve vybraných státech. Podívat se na jejich cesty k řešení této problematiky a posoudit adekvátnost její implementace v ČR. Dále by stálo za to podívat se blíže na ostatní zimní sporty, o kterých nebyla zmínka ani v rozhovorech ani v nabídce Leontinky apod., zda by nebyla možnost zapojit do nich i tyto zrakově handicapované sportovce. Jde třeba o bruslení nebo i sáňky či boby a jiné zimní sporty.

Další možností je prozkoumat takto postižené lidi, kteří nesportují a zjistit důvody, proč tomu tak je.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BLÁHA, Ladislav a Ladislav PYŠNÝ. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000, 214 s. Acta Universitatis Purkynianae, 62. ISBN 80-704-4323-5.

BLÁHA, Ladislav. *Pohybové aktivity osob se zrakovým postižením z pohledu výzkumů v České republice*. Studia Kinanthropologica. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2012, XIII, č. 2, s. 74-79.

DOVALIL, Josef et al. *Tělesná výchova a sport na přelomu století: sborník referátů z konference – Praha 28. listopadu - 1. prosince 1996*. Praha: FTVS UK. 1996, 545 s.

DYGRÍN, Jiří. *Historie lyžování*. DYGRÍN, Jiří et al. *Lyžování*. Liberec: Technická univerzita, 2005, s. 5-10. ISBN 80-7372-018-3.

FINKOVÁ, Dita. *Základy tyflopédie* [online]. 2012: s. 41-48 [cit. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://kurzy-spp.upol.cz/CD/2/1-03.pdf>

FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Veronika STOKLASOVÁ. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 158 s. ISBN 978-802-4418-575.

FINKOVÁ, Dita, Hana JOKLÍKOVÁ a Veronika STOKLASOVÁ. *Otázky rehabilitace osob později osleplých*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1 CD-ROM. 2012. ISBN 978-80-244-3084-3.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 408 s.

HROUDA, Tomáš. *Význam sportu pro vysokoškolského studenta s tělesným postižením*. In: *Pohybem k integraci osob se zdravotním postižením: sborník referátů*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2002, s. 12-18. ISBN 80-244-0535-0.

HRUŠA, Jan et al. *Česká škola lyžování - Lyžování zdravotně postižených*. Praha: Svaz lyžařů ČR, 1999, 129 s.

HYCL, Josef a Lucie VALEŠOVÁ. *Atlas oftalmologie*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2003, 151 s. ISBN 80-725-4382-2.

CHOVANEC, Felix. *Dějiny lyžování*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 132 s.

JANKOVSKÝ, Jiří. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením: somatopedická a psychologická hlediska*. 1. vyd. Praha: Triton, 2001, 158 s. ISBN 80-725-4192-7.

JESENSKÝ, Ján. *Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace*. Praha: Aeterna, 1992. 96 s. ISBN 80-900-9501-1.

JESENSKÝ, Ján. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995, 159 s. ISBN 80-706-6941-1.

JESENSKÝ, Ján. *Základy komprehenzivní speciální pedagogiky*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2000. 275 s. ISBN 978-807-0411-964.

KÁBELE, Josef. *Sport vozíčkářů*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1992. 196 s. Kondice. ISBN 80-703-3233-6.

KAVALÍROVÁ, Kateřina. *Nevidomý ve vaší firmě*. 1. vyd. Praha: Okamžik, 2012. 52 s. ISBN 978-808-6932-293.

KEBLOVÁ, Alena. *Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené žáky základní školy*. 1. vyd. Praha: Septima, 1995, 19 s. ISBN 80-858-0162-0.

KEBLOVÁ, Alena. *Sluchové vnímání u zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Septima, 1999, 30 s. ISBN 80-721-6080-X.

KRAUS, Hanuš. *Kompendium očního lékařství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997, 341 s. ISBN 80-716-9079-1.

KUCHYNKA, Pavel et al. *Oční lékařství*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007, 768 s. ISBN 978-80-247-1163-8.

KULHÁNEK, Otto. *Zlatá kniha lyžování: z dějin československého a světového lyžařství*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. 597 s. ISBN 27-083-89.

KVASNIČKA, Jan. *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 131 s. ISBN 9788024431512.

KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea. *Oftalmopedie*. 2. dopl. vyd. Brno: Paido, 2000, 70 s. ISBN 80-85931-84-2.

LOPÚCHOVÁ, Jana. *Terminologický slovník pedagogiky zrakovo postihnutých*. Bratislava: Iris, 1999, 50 s. ISBN 80-887-7883-2.

LUDÍKOVÁ, Libuše. *Tyflopedie - Andragogika*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, 47 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1191-1.

LUDÍKOVÁ, Libuše et al. *Teoretická východiska speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 106 s. ISBN 978-802-4437-002.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 287 s. ISBN 80-7178-549-0.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 332 s.

MORAVCOVÁ, Dagmar. *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vízem*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2004, 203 s., ISBN 80-725-4476-4.

MUSIL, Josef, Josef PAVLÍK a Vladimír SOBOTKA. *Systematický přehled a stručný nástin historie sportovních odvětví*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997, 96 s. ISBN 8021017171.

NOSEK, Martin. *Multimediální učební text pro instruktory školního lyžování*. In: Pedagogická fakulta UJEP [online]. Ústí nad Labem, 2006 [cit. 2015-02-26]. Dostupné z: <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/>

NOVÁK, Jaroslav. *Využití výpočetní techniky pro zdravotně postižené*. 1. vyd. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 1997. 70 s. ISBN 80-859-3144-3.

NOVOHRADSKÁ, Hana. *Vybrané kapitoly z oftalmopedie*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2009, 85 s. ISBN 9788073687311.

PENSGAARD, Anne Marte a Marit SØRENSEN. *Empowerment Through the Sport Context: A Model to Guide Research for Individuals With Disability. Adapted physical activity quarterly: APAQ*. 2002. 19(1): 48 – 67. ISSN 0736-5829.

PEŠÁK, Milan. 2002. *Rehabilitace jako víceúrovňový systém služeb pro zrakově postižené*. In: JESENSKÝ, Ján (ed.). *Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia: sborník příspěvků z vědecké konference s mezinárodní účastí, Hradec Králové, 21.-23.9.2001*. Hradec Králové: Gaudeamus, s. 199-202. ISBN 80-7041-041-8.

PFJEIFER, Jan. *Význam spojení léčebných a pracovních prostředků v rehabilitaci*. In *Rehabilitace a pracovní a sociální integrace osob se zdravotním postižením: sborník*

příspěvků ze stejnojmenné konference konané dne 22. října 2004 ve velkém sále SČMVD v Praze 2. Praha: Společnost pro ucelenou rehabilitaci postižených, 2005, 52 s. ISBN 80-239-4360-X.

RŮŽIČKOVÁ, Kamila. *Vybrané texty ze speciální pedagogiky I: východiska pro speciální pedagogiku a rehabilitaci osob se zrakovým postižením.* Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. 88 s. ISBN 978-807-4350-993.

SOUMAR, Libor a Emil BOLEK. *Běh na lyžích: výbava, technická průprava, klasika, bruslení.* 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 130 s. ISBN 80-247-0015-8.

SOVÁK, Miloš. et al. *Defektologický slovník.* 3. uprav. vydání. Jinočany: Nakladatelství H+H, 2000, 418 s. ISBN 80-860-2276-5.

TRNKA, Václav. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice.* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012, 78 s. ISBN 9788024619583.

VALENTA, Milan. *Přehled speciální pedagogiky a školská integrace.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 322 s. Učebnice (Univerzita Palackého). ISBN 80-244-0698-5.

VOTAVA, Jiří. 2005. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 207 s. ISBN 80-246-0708-5.

VYSKOČIL, Tomáš. *Trénink sjezdového lyžování reprezentantů se zrakovým postižením.* UP Olomouc, FTK, katedra tělesné výchovy [online]. c2012 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003-11-20/rtf/03-006%20-%20Vysko%C4%8Dil-e.rtf>

WIENER, Pavel a Renata RUCKÁ. *Terapie zrakového handicapu.* 1. vyd. Praha: [Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS], 2006. 94 s. ISBN 80-239-6774-6.

Základní východiska zavedení koordinované rehabilitace zdravotně postižených v ČR. 2012. Vyd. 1. Praha: MPSV, 43 s. ISBN 978-807-4210-525.

Internetové zdroje

VII. kapitola *Nemoci oka a očních adnex (H00–H59).* WHO, ÚZIS ČR. MKN-10 [online]. 2014 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

Anatomie oka. In: MEDITORIAL. *Zelený zákal* [online]. 2011 [cit. 2015-03-05]. ISSN 1803-0181. Dostupné z: <http://www.zeleny-zakal.cz/jak-vidime>

Běh na lyžích. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/beh-na-lyzich/>

Blind and Visually Impaired Skiing and Snowboarding. American Blind Skiing Foundation [online]. 2014 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.absf.org/Information.htm>

Český paralympijský výbor [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.paralympic.cz/>

Český svaz zrakově postižených sportovců [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php>

Historie. In: ČESKÝ SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců. Český svaz tělesně postižených sportovců [online]. 2013 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/lyzovani/historie>

HRUŠA, Jan. *Sjezdové lyžování nevidomých.* Univerzita Karlova [online]. 2007 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <https://forum.cuni.cz/IFORUM-3813-version1.pdf>

JANEČKA, Zbyněk. *Komplexní výčet sportů osob se zrakovým postižením.* Centrum APA [online]. 2010 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/251-komplexni-vyet-sport-osob-se-zrakovym-postienim>

JANEČKA, Zbyněk, JEŠINA Ondřej a VYSKOČIL Tomáš. *Příprava pro lyžování osob se zrakovým postižením.* Centrum APA [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/252-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

JANEČKA, Zbyněk, Ondřej JEŠINA a Tomáš VYSKOČIL. *Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením.* Centrum APA [online]. 2012 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/253-sjezdove-lyovani-osob-se-zrakovym-postienim>

Jizerská 50 - 2015. In: TJ Zora [online]. 2015 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.tjzora.cz/tjzora/fojiz2015/index.html>

MARTINEK, Jiří. *Mezinárodní MČR handicapovaných sportovců v alpském lyžování.* <http://automechanik-junior-monoski.blog.cz/> [online]. 2009 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://automechanik-junior-monoski.blog.cz/>

Mezinárodní asociace zrakově postižených sportovců [online]. 2010 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.ibsasport.org/>

Mezinárodní paralympijský výbor [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.paralympic.org/>

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů - desátá revize (MKN-10). In: *Národní informační centrum pro mládež* [online]. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2006 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: <http://www.icm.cz/klasifikace-zrakoveho-postizeni>

Nadace Leontinka [online]. 2007 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.nadaceleontinka.cz/>

NOVOTNÝ, Ivan. *Biologie člověka*. [online]. 2006 [cit. 2015-03-05]. Dostupné z: http://skolajecna.cz/biologie/Sources/Photogallery_Detail.php?intSource=1&intImageId=284

O sportu. In: *ČESKÝ SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců*. Český svaz tělesně postižených sportovců [online]. 2013 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/lyzovani/o-sportu>

Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s. [online]. 2010. [cit. 2015-05-12]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/>

Pomůcky pro zápis Braillova písma. BUBENÍČKOVÁ, Hana et al. *Kompenzační pomůcky pro uživatele se zrakovým postižením* [online]. Brno, 2012 [cit. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://pomucky.blindfriendly.cz/pomucky-pro-zapis-braillova-pisma.html#71>

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR [online]. 2002. [cit. 2015-05-12]. Dostupné z: <http://www.sons.cz/>

Sjezdové lyžování. Česká asociace zrakově handicapovaných sportovců [online]. 2012 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.cazhs.cz/sporty/lyzovani/sjezdove-lyzovani/>

Skiing for People Who Are Blind or Visually Impaired. Vision Aware: Resources for Independent Living with Vision Loss [online]. 2013 [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.visionaware.org/info/everyday-living/recreation-and-leisure/sports-and-exercise/skiing/1235>

Sociální rehabilitace. 2010. Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s. [online]. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.dedina.cz/barva/socia.html>

Sporty pro nevidomé a slabozraké. [Online]. 2010. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>

Stručná historie ČSZPS. In: *ČESKÝ SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců.* Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců [online]. 2011 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps

Tyflocentrum.cz: rozcestník společností poskytujících služby zrakově postiženým v jednotlivých krajích [online]. 2002. Brno [cit. 2015-05-12]. Dostupné z: <http://www.tyflocentrum.cz/>

Tyfloservis, o.p.s. [online]. 2005. Brno [cit. 2015-05-12]. Dostupné z: <http://www.tyfloservis.cz/>

VAIT Martin. *Úspěchy, ale nulová podpora. Čeští handicapovaní biatlonisté nemají lehké podmínky.* [online]. 2014. [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/sport/zimni-sporty/biatlon/269728-uspechy-ale-nulova-podpora-cesti-handicapovani-biatloniste-nemaji-lehke-podminky/>

Výpočetní technika. BUBENÍČKOVÁ, Hana et al. *Kompenzační pomůcky pro uživatele se zrakovým postižením* [online]. Brno, 2012 [cit. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://pomucky.blindfriendly.cz/vypocetni-technika.html>

ZDRAŽILOVÁ, Milada. *Klasifikace zrakového postižení - informace, postup.* In: ČSZPS [online]. 2012 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace_v_CR

SEZNAM ZKRATEK

BBP – Braillovo bodové písmo

ČR - Česká Republika

ČSZPS - Český svaz zrakově postižených sportovců

FIS - Mezinárodní lyžařská federace (Fédération Internationale de Ski)

IPC - Mezinárodní paralympijský výbor (International Paralympic Committee)

SZPS - Svaz zdravotně postižených sportovců

WHO - Světová zdravotnická organizace

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Sjezdové lyžování – trasér jede před lyžařem	40
Obrázek 2: Označení na vestě u traséra a závodníka	41
Obrázek 3: První krok tréninku – jízda s trasérem v zádech	42
Obrázek 4: Druhý krok tréninku – jízda na tyči	43
Obrázek 5: Bezpečný způsob překonávání klesání – jízda „na hůlky“	50

Seznam tabulek

Tabulka 1: Klasifikace zrakového postižení dle WHO	12
Tabulka 2: Klasifikace sportovních tříd pro lyžaře s tělesným postižením dle IPC	35
Tabulka 3: Technické parametry lyží pro alpské lyžování	41

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Orientační struktura interview	I
--	---

PŘÍLOHY

Příloha A – Orientační struktura interview

- Kdy jste o lyžování získali první informaci?
- Kdo Vás k lyžování přivedl?
- V kolika letech jste poprvé stáli na lyžích?
- Jak často jste lyžovali v počátcích?
- Vybavení bylo Vaše nebo zapůjčené?
- Kdo a jak s Vámi lyžoval?
- Jak probíhala Vaše sportovní příprava, co se týče tréninků, vybavení, finančního zabezpečení?
- Kdo byl Vaším trasérem, popř. kolik trasérů s Vámi lyžovalo?
- Kdy jste se rozhodli pro závodní činnost?
- Kdo Vás trénoval, zpracovával tréninkový plán, vyhodnocoval tréninkový deník apod.?
- Kdy jste se zúčastnili prvních závodů? Jak se vyvíjela Vaše závodní kariéra?
- Jakých nejvyšších úspěchů jste dosáhl/a?
- Co Vám sport v životě dal a co vzal?
- Vnímáte nějaké bariéry při sjezdovém či běžeckém lyžování v ČR?
- Vidíte v něčem prostor pro zlepšení podmínek pro lyžování? Je něco, co Vám tady chybí?
- Myslíte si, že se podmínky pro lyžování v ČR poslední dobou zlepšují?
- Je podle Vás dostatečně propagováno sjezdové či běžecké lyžování pro osoby se zrakovým postižením?
- Využíváte služeb některého z rehabilitačních center pro zrakově postižené? Tyfloservis, Dědina apod.?
 - Pokud ano, tak co Vám to přineslo? A v rámci sportu se to nějak projevilo?
 - Pokud ne, tak proč?
- Myslíte si, že Vám sport přináší lepší začlenění do společnosti?

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Vladimír Vlk

Obor: Speciální pedagogika (Mgr. SPPGO)

Forma studia: prezenční

Název práce: Zimní sporty jako součást komplexního rehabilitačního systému u osob se zrakovým postižením

Rok: 2015

Počet stran textu bez příloh: 69

Celkový počet stran příloh: 1

Počet titulů českých použitých zdrojů: 45

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů: 32

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: Ing. Zdeňka Pantoflíčková