

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

Nikol Lošťáková

Sport u dospělých osob se zrakovým postižením

Olomouc 2023

vedoucí práce: Mgr. Bc. Veronika Růžičková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně pod odborným dohledem vedoucí bakalářské práce a uvedl/a jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci 16. 4. 2023

.....

Nikol Lošťáková

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Bc. Veronice Růžičkové, Ph.D. za její cenné rady, které mi vždy ochotně poskytla a za její trpělivost. Děkuji také respondentům za jejich čas a ochotu při zodpovídání mých otázek. V neposlední řadě děkuji rodině za jejich podporu a kamarádům za oporu, kterou jsem v nich měla nejen během vypracovávání bakalářské práce, ale i po celou dobu studia.

OBSAH

ÚVOD.....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Osoby se zrakovým postižením	9
1.1 Definiční vymezení osoby se zrakovým postižením	9
1.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením.....	9
1.2.1 Klasifikace z pohledu speciální pedagogiky.....	10
1.2.2 Klasifikace z pohledu medicíny.....	11
1.2.3 Klasifikace pro účely sportu	12
1.3 Důsledky zrakového postižení.....	13
1.3.1 Vliv zrakového postižení na osobnost jedince.....	13
1.3.2 Vliv zrakového postižení na motoriku jedince	14
2 Sport u osob se zrakovým postižením.....	15
2.1 Definiční vymezení sportu.....	16
2.2 Přínos sportu u osob se zrakovým postižením.....	17
2.3 Aplikované pohybové aktivity.....	17
2.4 Organizace sportu osob se zrakovým postižením.....	19
2.4.1 Organizace na mezinárodní úrovni	19
2.4.2 Organizace na národní úrovni.....	19
2.5 Paralympijské hry	21
2.5.1 Atletika.....	21
2.5.2 Plavání.....	22
2.5.3 Cyklistika	22
2.5.4 Goalball.....	23
2.5.5 Běh na lyžích.....	23
2.5.6 Sjezdové lyžování	24
2.5.6.1 Role traséra.....	24
2.5.6.2 Specifika lyžování osob nevidomých.....	25
2.5.6.3 Soutěže	26
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	27
3 Metodologie výzkumu	28
3.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky	28

3.2	Sběr dat	28
3.3	Metody úpravy dat.....	29
3.4	Metody získávání respondentů	30
4	Analýza rozhovorů	30
4.1	Údaje o respondentech.....	30
4.2	Analýza získaných dat	32
4.3	Prezentace zjištění	32
4.3.1	Kategorie 1: Zrakové postižení a jeho důsledky	32
4.3.2	Kategorie 2: Sport a jeho role v životě osob se zrakovým postižením	34
4.3.3	Kategorie 3: Důležité osoby.....	36
4.3.4	Kategorie 4: Paraspport v České republice	36
4.4	Diskuze výsledků.....	38
4.5	Limity výzkumu.....	39
	ZÁVĚR.....	40
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	41
	SEZNAM ZKRATEK	44
	SEZNAM OBRÁZKŮ	45
	SEZNAM TABULEK.....	46
	SEZNAM PŘÍLOH.....	47
	ANOTACE.....	60

ÚVOD

V dnešní době plné moderních technologií, které dělají život snadnější a pohodlnější, je chvályhodné, že se najdou lidé, kteří pohyb považují za přirozenou součást svého každodenního života, zamýšlejí se nad svým zdravým životním stylem. Sport je jejich prioritou, přinášející mnoho užitečných benefitů.

Pohyb napomáhá jak fyzickému, tak i psychickému zdraví. Jedním z nejčastějších důvodů, proč lidé sportují, je dosažení své vysněné postavy nebo zlepšení fyzické kondice. Nezanedbatelnou výhodou je možnost aktivního odpočinku a cesta, jak se odreagovat. Mnozí se sportu věnují rekreačně, pro některé je dokonce zaměstnáním. Sport a účast na závodech je také skvělou příležitostí pro poznávání nových lidí a míst.

Zrakem přijímáme většinu informací ze světa kolem nás a sport není výjimkou. Zrak nám totiž pomáhá v prostorové orientaci, v posouzení vzdálenosti a směru a zajišťuje tak naši jistotu. Sportovat bez možnosti využití zraku není vůbec jednoduché. Většina lidí si to nedovede představit. Ve sportu osob se zrakovým postižením je proto pomoc druhých nezbytná. Tito lidé plní roli trasérů a navigátorů. Mezi sportovci najdeme jedince se zrakovým postižením, pro které je sport životním posláním a mnozí z nich se dokonce dostali až na vrcholovou úroveň.

Hlavním cílem této práce je popsat, jaké možnosti mají osoby se zrakovým postižením ve sportu. Získat představu o tom, jak zrakové postižení ovlivňuje život sportovců, jak se ke sportu dostali a přiblížit jejich cestu ke sportovnímu cíli. Zjistit, jaké mají možnosti a jaké jsou případné překážky nebo naopak výhody, které jim sport přináší. Dále pak nahlédnout do toho, zda mají dobré podmínky pro provozování jejich disciplín.

Tato práce se skládá ze dvou částí. V teoretické části jsou popsány nejdůležitější pojmy, jako je osoba se zrakovým postižením, sport obecně a v kontextu osob se zrakovým postižením. Praktická část udává výsledky výzkumu, založeném na kvalitativní metodě, a to formou rozhovorů. Teoretická část tak napomáhá porozumět informacím z rozhovorů s respondenty.

Jelikož sportovců na paralympijské úrovni není mnoho a informací z tohoto světa je ještě méně, tato práce se snaží tuto oblast popsat a objasnit mnohé otázky a nesrovnalosti. Mě samotnou na toto téma přivedla láska ke sportu ve spojení s fascinací sportovních výkonů mého

kamaráda, který je slabozraký, ale i přes to dokáže vyhrávat soutěže mezi intaktními. Ráda bych tímto přiblížila tuto problematiku běžné populaci a možná trochu motivovala k pohybu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Osoby se zrakovým postižením

1.1 Definiční vymezení osoby se zrakovým postižením

Hlavním předpokladem této práce je teoreticky vymezit základní pojmy, se kterými budeme pracovat. Zaměřuje se na sport u osob se zrakovým postižením, tudíž je důležité definovat právě osobu se zrakovým postižením, abychom problematiku mohli dobře pochopit.

V České republice existuje celá řada definic, avšak pro teoretické vymezení této práce je klíčová především ta speciálněpedagogická. Dle Ludíkové (in Renotiérová, Ludíková, 2005) je tedy osobou se zrakovým postižením jedinec, kterému zrakové postižení činí v každodenním životě problémy se získáváním a zpracováním informací zrakem, i přes to, že mu byla poskytnuta optimální korekce.

1.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením

U klasifikace neexistuje jednotné rozdělení. Každý obor klasifikuje osoby se zrakovým postižením ze svého úhlu pohledu. Velké množství klasifikací však vychází z oftalmologického hlediska a jejich základním kritériem je vizus a stav zorného pole (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007). Ze speciálněpedagogického pohledu řadíme mezi důležitá kritéria také dobu vzniku zrakového postižení, vývoj a etiologii (Bláha, 2011).

Vizus, neboli zraková ostrost, je schopnost oka rozlišit dva prostorově oddělené objekty samostatně a schopnost zrakově vnímat ostře. Zraková ostrost se nejčastěji vyjadřuje pomocí takzvaného Snellenova zlomku. Čítec udává vzdálenost, z jaké byl pacient vyšetřován a jmenovatel vzdálenost, z jaké by měl symbol přečíst intaktní jedinec zdravým okem (Janečka, Bláha a kol., 2013).

Dle Moravcové (in Janečka, Hamřík a kol., 2013) zorné pole představuje všechny body, které se zobrazí na sítnici v momentě nehybného očního bulbu a zafixovaného pohledu vpřed. Zorné pole obou očí se překrývají a tím je umožněno prostorové vidění.

Vzhledem k tématu této práce se zaměříme na klasifikaci z pohledu speciální pedagogiky, medicíny a z pohledu sportu.

1.2.1 Klasifikace z pohledu speciální pedagogiky

Speciálněpedagogická klasifikace vychází z medicínského pohledu, současně ale navíc přihlíží k době, kdy zrakové postižení vzniklo, ke skutečnosti, zda má zrakové postižení progresivní charakter, ke věku jedince či k případným dalším postižením. Dnešní speciální pedagogika tedy používá tyto kategorie klasifikace:

- a) Osoby nevidomé,
- b) osoby se zbytky zraku,
- c) osoby slabozraké,
- d) osoby s poruchami binokulárního vidění (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Nevidomost je považována za nejtěžší stupeň zrakového postižení. Osoby nevidomé nemohou získávat informace z okolního světa zrakovou cestou a je nutné rozvíjet ostatní smysly a zrak tak co nejvíce vykompenzovat. Je důležité, aby jedinci pracovali jak s nižšími kompenzačními činiteli (hmat, sluch, čich a chuť), tak současně i s vyššími kompenzačními činiteli, mezi které řadíme například myšlení, paměť, řeč, představivost či obrazotvornost. Slepota se neprojevuje jen nemožností získávat informace zrakově, ale zasahuje celou osobnost nevidomého. Osobám nevidomým pak život ulehčují kompenzační pomůcky jako třeba bílá hůl a ke čtení a psaní je třeba využívat Braillovo písmo (Ludíková, 2006).

Osobami se zbytky zraku jsou podle speciální pedagogiky jedinci, jejichž zraková vada je na hranici nevidomosti a slabozrakosti (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007). Zbytky zraku mohou být stacionární, stejně tak se ale stav těchto osob může zlepšit či zhoršit, a dokonce může vést až k úplné slepotě. Zrak je tedy výrazně limitován, ale zároveň je důležité stimulovat zrakové schopnosti, které zbyly. Velmi vhodné je tedy využití tzv. dvojmetody. Kombinace postupů a metod, jak adekvátně rozvíjet zbytky zraku pod podmínkou dodržování zásad zrakové hygieny (Ludíková, 2006). Většina těchto osob až do poslední chvíle upřednostňuje zbytky zraku před kompenzačními činiteli a zvýšená fyzická i psychická únava proto nebývá výjimkou (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Do kategorie osob slabozrakých spadají osoby, jejichž zrakové vnímání je postiženo na stupni slabozrakosti. Kromě nižší zrakové ostrosti je často narušeno i zrakové pole a další faktory. Tyto osoby musí pracovat se zvětšeným písmem, vyskytují se problémy v oblasti prostorové orientace, ale tyto nedostatky jsou z poměrně velké části možné eliminovat pomocí

kompenzačních činitelů. Je ale velmi důležité dodržovat zásady zrakové hygieny (Ludíková, 2006).

Nejpočetnější skupinou jsou poruchy binokulárního vidění. Binokulární vidění je dle Ludíkové (2006, s. 14) „schopnost vytvoření jednoduchého prostorového vjemu, tj. jednoho obrazu fixovaného předmětu. Poruchy binokulárního vidění nastávají v moment, kdy je narušen správný vývoj, který probíhá do 5 let“. Mezi tyto poruchy patří amblyopie (tupozrakost) a strabismus (šilhavost) a jsou to poruchy funkční. Při včasné diagnostice a správné terapii je tedy možné vadu zmírnit či úplně odstranit pomocí pleopticko-ortoptických cvičení (Ludíková, 2006).

1.2.2 Klasifikace z pohledu medicíny

Z oftalmologického hlediska je možné získat několik forem klasifikací zrakového postižení. Světová zdravotnická organizace zveřejnila mezinárodní klasifikaci zrakového postižení, která ale není závazná, a proto k ní přistupují v různých zemích individuálně. Klasifikace podle WHO, kterou uvádí Kuchynka (2000) ve své publikaci, je:

- a) **Normální zrak** (zraková ostrost lepší než 6/18)
- b) **Zrakové postižení** (zraková ostrost v intervalu 6/18-6/60)
- c) **Vážné zrakové postižení** (zraková ostrost v intervalu 6/60-3/60)
- d) **Slepot** (zraková ostrost nižší než 3/60)

Dle Hycla a Valešové (2003) je stav zrakové ostrosti pod hranicí 6/18 hodnocen jako ztráta zraku a následně uvádějí toto členění:

- a) **Slabozrakost** – vizus lepšího oka je pod 6/18 až 3/60
- b) **Nevidomost** – pokles zrakové ostrosti pod 3/60 až po světlocit
- c) **Praktická nevidomost** – pokles zrakové ostrosti pod 3/60 do 1/60 včetně, nebo binokulárně zorné pole méně než 10 stupňů, ale více než 5 stupňů
- d) **Skutečná nevidomost** – zraková ostrost pod hranicí 1/60 až po světlocit, nebo oboustranně zorné pole pod 5 stupňů
- e) **Plná slepota** – světlocit s chybnou projekcí světla po úplnou ztrátu světlocitu

Z hlediska posudkového lékařství v současnosti platí v České republice následující klasifikace:

- a) **Slabozrakost lehkého až středního stupně** – vizus 6/18-6/60
- b) **Slabozrakost těžkého stupně** – vizus 6/60-3/60
- c) **Těžce slabý zrak** – vizus 3/60-1/60
- d) **Praktická nevidomost** – vizus 1/60 – světlocit s jistou projekcí světla nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální zraková ostrost není postižena
- e) **Úplná nevidomost** obou očí při světlocitu s nepřesnou projekcí až naprostá ztráta světlocitu (Rozsíval, 2006).

WHO ale v rámci desáté decenální revize Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů vydala další členění zrakového postižení, které vychází ze skutečnosti, která část zrakového analyzátoru je narušena. Tuto klasifikaci najdeme v kapitole VII, Nemoci oka a očních adnex, **podkapitoly H00-H59** (in Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

1.2.3 Klasifikace pro účely sportu

Z pohledu sportu nejsou uvedené klasifikace vhodné, protože by z důvodu úzce vymezených pásem stupňů postižení docházelo k limitování účastníků. Pro sportovní účely se využívá klasifikace podle IBSA, která hranice pro soutěžení rozšiřuje a dělí se do tří kategorií:

- a) **B1** – zraková ostrost slabší než LogMAR 2.60
- b) **B2** – zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 po 2.60 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 10 stupňů
- c) **B3** – zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 po 1 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů (Janečka, Bláha a kol., 2013).

Tato klasifikace navazuje na kategoriální systém, který platil do roku 2012. Jednotlivé kategorie bývaly definovány pomocí vizu uváděném ve zlomcích:

- a) **Kategorie B1** – ohraničovala nulové vnímání světla po neschopnost rozpoznat objekt nebo jeho kontury

- b) **Kategorie B2** – ohraničovala schopnost rozpoznat objekt do zrakové ostrosti 2/60 nebo ohraničením zorného pole do 5 stupňů
- c) **Kategorie B3** – zahrnovala zřakovou ostrost 2/60 až 6/60 nebo ohraničení zorného pole v hodnotách 5-60 stupňů (Janečka, Bláha a kol., 2013).

Stupeň klasifikace je posuzován na lepším oku s optimální korekcí. To znamená, že pokud závodníci používají kontaktní nebo brýlové čočky, při klasifikaci je musí mít nasazené, ačkoli by je k soutěžení používat nechtěli (Janečka, Bláha a kol., 2013). Vyšetření provádí oftalmolog nebo optometrista, který má potřebnou akreditaci. Na mezinárodních závodech je zakázáno klasifikovat sportovce, kteří pochází ze stejného státu, jako klasifikátor (Trnka, 2012).

Výsledek se zaznamenává do registračního průkazu ČSZPS (Český svaz zřakově postižených sportovců) a do evidenční karty. Klasifikace zřakového postižení je vždy před výjezdem na soutěž kontrolována. V České republice se navíc při domácích soutěžích používá ještě čtvrtá kategorie B4, do které spadají jedinci se zřakovým postižením, kteří se již nemohou zařadit do kategorie B3 (Janečka, Bláha a kol., 2013).

1.3 Důsledky zřakového postižení

1.3.1 Vliv zřakového postižení na osobnost jedince

Osobnost člověka je vytvářena v průběhu celého života vlivem vnějších i vnitřních faktorů a zřakové postižení lze bezpochybně mezi tyto faktory zařadit. Osobnost ovlivňuje například i to, zda je jedinec postižený již od narození, nebo zda postižení vzniklo až během života (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Zrak je jedním z důležitých lidských smyslů a hraje v lidském životě velkou roli. Zřakovou cestou získáváme velké množství informací z okolního světa (Pugnerová, Kvintová, 2016). Je tedy zřejmé, že ztráta zraku (ať už úplná nebo částečná), dokáže způsobit vážné ztráty v oblasti smyslového vnímání, které mohou být často až nenahraditelné. Dle Slowíka (2016) zřakové omezení komplikuje oblast orientace, komunikace. Důsledkem může být omezené množství představ, změna vnímání, narušení vzájemného vztahu smyslového a pojmového v myšlenkové činnosti, změny v emocionální sféře či ve vlastnostech osobnosti (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Pokud se jedná o postižení vrozené, jedinec se často postižení naučí brát jako součást vývoje a je pro něj do určité míry jednodušší se s ním smířit a postupně se s ním naučit žít. Náročnější pak pro tyto osoby může být psychický vývoj a postižení oblasti poznávacích procesů, kdy potřebují získávat podněty z okolí, což je právě omezeno (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Naopak při získaném postižení důsledky zasahují do vývoje osobnosti, který do té doby probíhal standardně a je tak náročnější změnu přijmout a adaptovat se na ni. Dle Pugnerové (in Pugnerová, Kvintová, 2016) působí získané postižení jako trauma. Dochází totiž ke změnám sociálního statusu v rodině, v zaměstnání nebo ve společnosti. Často je nevyhnutelná změna kvality života a jedinec se tak může cítit méně hodnotným (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007). V případě získaného postižení si osoba více uvědomuje, že ztráta je trvalá, což subjektivně působí jako větší zátěž. Výhodou však může být uchování si vizuálních představ ve vzpomínkách, které jedinec následně může využít při orientaci v okolí (Pugnerová, Kvintová, 2016).

Postižení může zapříčinit změnu přístupu okolního prostředí k jedinci se zrakovým postižením. Jedinec bývá obkloповán lidmi, kteří se k němu často chovají nepřiměřeně a může tak být posilováno nežádoucí chování, jako například nesamostatnost a závislost na okolí, nedostatek sebedůvěry, izolace od okolí či redukce lidí ve svém okolí (Pugnerová, Kvintová, 2016).

Významným důsledkem na osobnost jedince je akceptace či nonakceptace zrakové vady ať už jedincem samotným, nebo jeho okolím. Akceptace je chápána jako aktivní vyrovnávání se s vadou a jejími důsledky. Snaha využívat zbylých možností a zároveň brát v potaz omezení, které vady přináší. Nonakceptace je naopak nepřijetí a nevyužití možností. Jedinec sám sebe často označuje neschopným nebo se naopak chová tak, jako by žádná vada neexistovala. Přijetí či nepřijetí má následně velký vliv na další společenské vztahy, postavení a celkovou činnost (Čálek, Holubář, Cerha, 1991).

1.3.2 Vliv zrakového postižení na motoriku jedince

V porovnání s běžnou populací je motorický vývoj osob se zrakovým postižením odlišný (Bláha, 2010). Následkem snížení smyslových podnětů je úbytek potřeby pohybu. Jedním z častých důvodů je obava z možného zranění. Vlivem nedostatečně aktivního stylu

života bývá oslaben pohybový aparát člověka a dochází ke vzniku svalové dysbalance, což vede k vadnému držení těla. Mezi časté problémy patří: „předklon hlavy nebo její nachýlení do strany, ramena nachýlená vpřed, zvýšená kyfóza (prohnutí páteře dozadu) v horní hrudní páteři, skoliotické držení, zvýšená bederní lordóza (prohnutí páteře dopředu) s vystupujícím břichem a pánví sklopenou vpřed“ (Trnka, 2012, s.15).

Postižení zrakového analyzátoru způsobí zásah do celého systému. Již v kojeneckém věku má dítě zájem objevovat nové věci. Dohlédnout dál a poznávat bývá pro dítě největší motivací ke změně těžiště, což dále vede k požadovanému rozvoji řízené motoriky. U nevidomého dítěte tato potřeba chybí a nedochází tak k vytvoření správných posturálních stereotypů (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

I lehká zraková vada může činit problémy nejen s držením těla a povědomím o těle i prostoru, ale i s udržení rovnováhy, koordinací pohybu a svalovou tenzí. Závažným dopadem nedostatku pohybu pak může být dřívější nástup kardiorespiračních onemocnění i obezity (Bláha, 2010). Zrakové postižení výrazně ovlivní celý život. Do každého pohybu je nutné vložit zvýšené úsilí, soustředěnost, a i přes to většina činností trvá déle (Trnka, 2012).

Dle Ješiny a Hamříka (2011) mohou být pohybové aktivity nápomocné nejen při prevenci neinfekčních onemocnění, ale i při začleňování se společnosti nebo při osobnostním rozvoji. Autoři dělí účinky pohybových aktivit na fyzické, psychické a sociální. Mezi účinky fyzické se řadí rozvoj motorických kompetencí, které jsou využitelné v každodenním životě. Psychické a sociální účinky pohybové aktivity rozvíjí sebevědomí a sociální citění – například rozvoj empatie a vzorců pro vztahová jednání.

Z hlediska psychologie a oblastí aplikovaných pohybových aktivit chápeme motorickou kompetenci jako schopnost adekvátně vykonávat pohyby jak během běžné denní motoriky a sebeobsluhy, tak i pohyby tělocvičné. Jde o najít způsobu, jak se vyrovnat s jinakostí a najít náhradní pohybové řešení. Léčebné a terapeutické postupy a náhradní pohybová řešení pak můžeme nacházet ve fyzioterapii a ergoterapii (Janečka, Bláha a kol., 2013).

2 Sport u osob se zrakovým postižením

Sport by měl být součástí života lidí všech věkových kategorií. Existují různé druhy sportů a každý je schopný najít si takový, který mu bude vyhovovat. Je dobré zvolit si takovou

úroveň, která odpovídá jeho individuálním schopnostem. Není podstatné vyhrávat závody, avšak využívat sport ke zdraví a posouvání svých hranic. To samozřejmě platí i u osob se zrakovým postižením.

Není mnoho autorů, kteří by se problematikou sportu u osob se zrakovým postižením zabývali, proto byla k vypracování této kapitoly použita primárně literatura pana doktora Janečky, která byla podle možností doplňována jinými zdroji.

2.1 Definiční vymezení sportu

Čím dál více je uznávána definice sportu dle Evropské charty sportu z roku 1992. Ta vymezuje sport jako „všechny formy tělesné činnosti, které, ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Evropská charta sportu in Hodaň, 2009, s. 47 a 48).

V českém prostředí je uváděna definice sportu, kterou vymezuje Zákon č. 115/2001 Sb. (zákon o podpoře sportu) ve znění zákona č. 219/2005 Sb.: „Sport představuje všechny formy tělesné činnosti, které prostřednictvím organizované i neorganizované účasti si kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů v soutěžích všech úrovní“ (Hoffmannová, Šebek, Hodaň a kol., 2013).

Hodaň (2009) udává nepřesnosti pojmu „tělesná“ činnost. Tím je totiž myšlena například i manuální práce nebo záliby tělesného charakteru či uměleckého charakteru. Dalším problémem dle autora je fakt, že všechny sporty nejsou stavěny na „tělesné“ činnosti, naopak vyžadují intelektuální nebo technický přístup.

Dle charakteristiky autora je sport „relativně samostatný systém, v jehož rámci jsou za přítomnosti divácké obce v podmínkách přísně organizované, institucionalizované a přesnými pravidly kontrolované soutěže realizovány a hodnoceny výkony mající charakter tělesných cvičení, specifické pohybové výkony spojené s ovládním či manipulací určitého náčiní, stroje či zvířete a výkony intelektuálního charakteru. U všech těchto výkonů, podmíněných odpovídající úrovní fyzické a psychické připravenosti, je dominující výkonová motivace a z ní vyplývající prožitkovost sportovce i diváka“ (Hodaň, 2009, s. 58).

2.2 Přínos sportu u osob se zrakovým postižením

Sport nás může dovést k cílům, které se zdají nemožné. Výsledkem totiž není pouze tělesné zdraví, ale blahodárně působí i na zdraví psychické. Napomáhá ovlivňovat morální a sociální hodnoty a je skvělou formou komunikace. Skrze něj prožíváme všemožné pocity. Důležité je, aby nám pohyb dělal radost, rozvíjel naše sociálně-emoční dovednosti a byl tak cestou, jak poznávat sami sebe (Neuman, 2014). Uvolňuje napětí, posiluje sebedůvěru, dokážeme se přizpůsobit, umíme fungovat pro nás v nových situacích, učíme se rozeznávat různé sociální role (Mazal, 2007).

Provozování všestranných pohybových aktivit a sportovní přípravy pozitivně působí na psychiku jedince, zvyšuje sebevědomí a motivaci do života. Sportovní aktivity mají pozitivní vliv na přijetí zrakové vady a napomáhají tak urychlit proces sociální rehabilitace. Pohybová aktivita by měla být jedním ze základních faktorů, které ovlivňují osobnost člověka. Při sportu se zlepšuje nejen zdravotní, ale i duševní stav jedince a prostřednictvím toho dochází k nově vytvořeným sociálním kontaktům. Zdraví je největším bohatstvím každého člověka, díky kterému můžeme prožít plnohodnotný a spokojený život (Trnka, 2012).

Sport také plní funkci relaxační, což je přínosné pro snížení deprese, napětí a stresu. Může to být cesta k prolomení pesimistického pohledu na život, pomůže překonávat nepříjemné sociální bariéry, se kterými se osoby se zrakovým postižením často potýkají v běžném životě. Pravidelná fyzická zátěž představuje aktivní formu odpočinku, při kterém se zlepšuje schopnost adaptace na různé změny. Dochází k vyplavení endorfinů, což vede ke zlepšení nálady a tím si člověk i více věří a má ze sebe dobrý pocit (Kábele, 1988).

2.3 Aplikované pohybové aktivity

Aplikované pohybové aktivity jsou českým překladem anglického názvu Adapted Physical Activity, známé pod zkratkou APA. Jde o vědní disciplínu, která se zabývá pohybovými aktivitami osob se speciálními potřebami, mezi které řadíme i osoby se zrakovým postižením (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

Setkáváme se s různými typy definic. APA jsou definované dle Válkové (2012, s. 31) jako „multidisciplinární strukturovaný systém veškerých kontextů pohybových (i sportovních)

aktivit osob se specifickými potřebami, ať už v prostředí separovaném, paralelním či integrovaném, realizovaný v souladu se zájmy, schopnostmi či limity daných osob.“

Ješina, Kudláček, a kol. (2011, s. 18) vymezují APA jako „kinantropologickou multidisciplinární vědní disciplínu, která se zabývá zkoumáním modifikace podmínek, obsahu a dalších činitelů výchovně-vzdělávacího procesu s cílem zlepšení kvality života osob se speciálními potřebami a integrace těchto jedinců mezi intaktní populaci prostřednictvím činností pohybového charakteru.“

Všechny definice jsou vyznačovány společnými znaky, mezi které patří multidisciplinární přístup, snaha o zvýšení kvality života osob se specifickými potřebami a přizpůsobení se prostředí (Válková, 2012).

Cílem APA je pomoc v socializaci osob minoritních skupin obyvatelstva s ohledem na prointegrační společenské směry (Sherrill, 2004). Dále se snaží podporovat přijetí individuálních rozdílů, rozvíjet aktivní životní styl a zlepšit přístup ke sportu. Jde především o začlenění těchto jedinců do společnosti a zvýšit tak kvalitu jejich života (EUFAPA, 2006). Celou společnost APA pozitivně ovlivňuje svým působením v oblasti poznávání, postojů a dovedností (Ješina, 2007).

Oblast APA propaguje a podporuje mezinárodní organizace IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity). V Evropě pak působí EUFAPA (European Federation of Adapted Physical Activity), která je jejím členem. V jednotlivých evropských zemích pak působí další sdružení. V České republice bylo v roce 2009 založeno občanské sdružení ČAAPA (Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit). Všechny tyto organizace pojí společný cíl, a to zastřešovat pohybové aktivity osob se speciálními potřebami a podporovat je (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

APA osob se zrakovým postižením patří mezi materiálně náročnější kategorii. Kompenzační pomůcky zde tedy mají své místo a jsou děleny na základě jejich využití. Rozdělují se na běžné (např. dioptrické brýle) a sportovně specifické, vyrobené pro konkrétní činnosti. Řadíme sem např. ozvučené míče, ozvučené náramky s rolničkou, showdownový stůl, tandemové kolo či zvuková střelba. Mnohé z těchto pomůcek nejsou komerčně dostupné a je tedy nutné si je vyrobit (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

U osob se zrakovým postižením je důležité přizpůsobit také nácvik dílčích pohybových aktivit. Trénink probíhá oproti intaktním jedincům specificky, vzhledem k nemožnosti jednotlivé pohyby ukázat. Používá se metoda slovního popisu, který musí být přesný a detailní nebo pasivního „prohlížení hmatem“ (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

2.4 Organizace sportu osob se zrakovým postižením

S rostoucím zájmem o sport mezi osobami se zrakovým postižením začaly vznikat organizace, které zastřešují provozování sportovních aktivit a určují podmínky a pravidla jednotlivých disciplín. Díky pořádání soutěží a závodů poskytují sportovcům se zrakovým postižením možnost posunout se z rekreační úrovně na úroveň profesionální. Účast na soutěžích tak může jedince motivovat k neustálému zlepšování.

2.4.1 Organizace na mezinárodní úrovni

IBSA (International Blind Sports Association) a IPC (International Paralympic Committee) jsou mezinárodní neziskové organizace. IBSA je organizací vrcholového sportu, která vznikla roku 1981 se sídlem v Německu. Je členskou organizací, kterou tvoří více než sto členů z celého světa. IBSA řídí a podporuje sport pro osoby se zrakovým postižením a je jako mezinárodní federace zodpovědná za každodenní provoz určitého počtu sportů. Zajišťuje, aby se každý ze sportů neustále rozšiřoval do nových zemí, dodržoval pravidla a předpisy, budoval spolupráce, pořádal soutěže a zajišťoval antidopingový program (IBSA, 2023).

IPC byl založen 1989 a má sídlo v Německu. Je organizací s vizí vytvořit inkluzivní svět prostřednictvím paralympijského sportu. Jejím posláním je vést paralympijské hnutí, dohlížet na realizaci paralympijských her a podporovat členy, aby umožnili sportovcům dosáhnout vynikajících sportovních výsledků. Díky jedinečné kombinaci stále se zlepšujících sportovních výkonů a rostoucího celosvětového povědomí jsou dnes paralympijské hry pevně zakotveny jako světová sportovní událost číslo jedna, která podporuje začlenění (IPC, 2023).

2.4.2 Organizace na národní úrovni

V České republice je největší organizací Česká unie sportu (ČUS). Vznikla v roce 2013 proměnou názvu Českého svazu tělesné výchovy (ČSTV). Je považována za střešní organizaci a sdružuje sportovní svazy, kluby a tělovýchovné jednoty. Těm zprostředkovává služby, a vytváří pro ně optimální podmínky v daných sportech. Je členem Českého olympijského

výboru a reprezentuje zájmy svých členů. Dalším cílem je zabezpečit financování sportovních činností (ČUS, 2023).

Organizací, jejímž posláním je rozšiřování myšlenek paralympismu a deaflympismu mezi zdravotně postižené sportovce je Český paralympijský výbor. ČPV je zastřešující organizací jednotlivých sportovních svazů pro hendikepované. Jako jediný má kompetence organizovat a řídit paralympijské hnutí na území České republiky a zastupuje naši zemi na paralympijských hrách. Šíří ideály paralympiády mezi sportovce a napomáhá vzájemnému porozumění osob se zdravotním postižením a jejich integraci do majoritní společnosti (Trnka, 2012).

Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS) je zastřešující organizací, která koordinuje a organizuje sportovní aktivity osob se zrakovým postižením v České republice všech věkových kategorií a všech druhů i stupňů zrakového postižení. Spojuje tělovýchovné jednoty, sportovní kluby a oddíly, Klub českých turistů sdružující osoby se zrakovým postižením a další, kteří o členství mají zájem (Trnka, 2012).

Sportovní soutěže ČSZPS jsou postupové a kvalifikační. Účastnit se jich mohou všichni zrakově postižení, avšak je nutné se řídit platnými pravidly a soutěžními řády. Ty odpovídají platným sportovním předpisům mezinárodních sportovních federací. Aby mohla osoba se zrakovým postižením vykonávat konkrétní sport, je nutné, aby byla doprovázena vidící osobou, která plní roli vodiče, traséra, naváděče, rozhodčího, podavače, pilota či konzultanta dle provozovaného sportu. Sportovci se dělí do tří klasifikačních kategorií (B1, B2, B3), které jsou zmíněny výše. Sportovní klasifikace je jednotná celosvětově. Ve sportovních soutěžích ČSZPS je však navíc uznávána kategorie open (B4), která je určena pro ty, u kterých vizus neumožňuje plné sportovní využití mezi intaktními, ale zároveň není dostačující pro začlenění těchto sportovců do oficiálních soutěží zrakově postižených, organizovaných IBSA a IPC (ČSZPS, 2023).

Sportovní soutěže se řídí podle pravidel organizace, která je pořádá. Letní a zimní paralympijské hry a mistrovství světa jsou pořádány IPC. IBSA pak pořádá například světové, kontinentální nebo národní soutěže (Trnka, 2012).

2.5 Paralympijské hry

Paralympijské hry (letní i zimní) jsou pořádány ve stejném roce a na stejném místě jako hry olympijské. V České republice se do programu paralympijských her řadí tyto sporty: atletika, plavání, alpské lyžování, běh na lyžích, cyklistika a goalball. Do programu je zařazen i biatlon, fotbal, jachting, jezdeckví, triatlon, judo a veslování, avšak tyto sporty jsou v České republice provozovány minimálně nebo vůbec (Trnka, 2012).

2.5.1 Atletika

Právo startovat v atletických závodech mají sportovci, kteří jsou zařazeni dle klasifikace IBSA do jedné z kategorií B1, B2, B3. Atleti jsou pak dále ještě označováni písmenem F (Field), pokud se jedná o disciplíny v poli (vrhy, hody, skoky a pětiboj). Konkrétně F11, F12 a F13 a písmenem T (Track) pro disciplíny běžecké. Tedy T11, T12 a T13 (Janečka a kol., 2012).

Povinnost nosit tmavé brýle nebo klapky při všech bězích a disciplínách mají atleti, kteří jsou ve skupině B1. Ty musí odpovídat standardům, které kontroluje technický rozhodčí a sportovec je povinen brýle kdykoli poskytnout ke kontrole. U závodů se využívají zvukové signály. Skupina B2 může podle pravidel využít zvukové signály a vizuální úpravy (Janečka a kol., 2012).

Atletické disciplíny, které najdeme na Paralympiádě, se dělí na technické (skok daleký, trojskok, skok vysoký, vrh koulí, hod oštěpem, hod diskem a pětiboj) a běžecké (běh na 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10 000 m, maraton a štafety 4 x 100 m, 4 x 400 m) (Trnka, 2012). Jednotlivé disciplíny mají specifická pravidla pro každou kategorii sportovců.



Obrázek 1 Vymezení drah (Trnka, 2012, s. 28)

2.5.2 Plavání

Plavání je paralympijským sportem s poměrně dlouhou historií, objevilo se již na prvních hrách v Římě v roce 1960. Jednotlivé skupiny plavců jsou pojmenovány S11 (odpovídá kategorii B1), S12 (B2) a S13 (B3). Zkratka „S“ značí první písmeno z anglického termínu swimming – tedy plavání. Plavci se zrakovým postižením soutěží ve všech plaveckých způsobech (volný styl, znak, prsa, motýlek, polohový závod). U plavců kategorie S11 a S12 je na obrátce vyžadována účast další osoby, která se nazývá tapper. Ta upozorní plavce speciálně upravenou holí na blížící se konec bazénu (tapping). Tapper musí být na obou stranách bazénu (Janečka a kol., 2012).



Obrázek 2 Tapping (Trnka, 2012, s. 32)

2.5.3 Cyklistika

V cyklistice je rozdělení stejné jako u ostatních sportů, a to do kategorií B1, B2 a B3 dle úrovně zrakové vady. Závody jsou společné pro všechny kategorie, které jsou rozděleny pro muže a ženy zvlášť. Cyklistika sportovců se zrakovým postižením spadá pod Mezinárodní cyklistickou unii (UCI). Cyklisté jezdí na tandemových kolech, které řídí vidící pilot a musí mezi nimi docházet ke spolupráci. Pilot podle pravidel UCI nesmí být v uplynulých třech letech profesionálním cyklistou, který je registrovaný v UCI nebo se účastnit závodů (Trnka, 2012).



Obrázek 3 Jízda na tandemovém kole (Trnka, 2012, s. 51)

2.5.4 Goalball

Goalball je týmová hra. Hráči jsou rozděleni do dvou tříčlenných týmů, kdy každý tým má navíc tři náhradníky, které může využít. Hřiště, které se nachází v hale, má velikost 18 m X 9 m a je rozděleno na dvě poloviny středovou čarou. Poloviny jsou rozděleny na další tři části – úročné pásmo, obranné pásmo a neutrální pásmo. Cílem hry je dostat míč do branky protějšího týmu, který se tomu snaží zabránit. Míč je vyroben z tvrdé modré gumy a je ozvučený rolničkami. Šířka branek je 9 metrů. Sportovci všech tří kategorií (B1, B2, B3) hrají společně a musí tak mít neprůhledné brýle. Zápas trvá dvacet minut a je rozdělen na dva poločasy s třiminutovou přestávkou (Bláha, Pyšný, 2000).



Obrázek 4 Hráči goalballu (Trnka, 2012, s. 54)

2.5.5 Běh na lyžích

Trasér je povinný u lyžařů kategorie B1 a B2, v případě sportovců kategorie B3 je trasér dobrovolný. Ten vede lyžaře podle hlasu s pomocí vysílaček, bez fyzického kontaktu mezi lyžařem a trasérem. Pokud však dojde k pádu, trasér nebo případně pořadatel má právo podat lyžaři uvolněné lyže nebo hole. Trasér stejně tak může lyžaři během závodu namazat lyže. Stanovené tratě musí být zřetelně označeny. Pro lyžaře se zrakovým postižením je vyhovující klasická technika v kvalitní stopě, protože při použití bruslařské techniky hrozí u nevidomých lyžařů ztráta správného směru (Janečka a kol., 2012).

Trasér by měl lyžaři popisovat okolí, měl by se mu ohlašovat, aby se lyžař cítil bezpečně a jistě. Při jízdě do kopce či z kopce by měl popsat přibližnou délku úseku a jak velké je stoupání, aby si lyžař mohl terén představit a přizpůsobit tomu síly. Bezpečný způsob sjíždění z kopce je „na hůlkách“. Při určování směru jsou důležité krátké a výstižné pokyny, na kterých se společně předem domluví (Trnka, 2012).



Obrázek 5 Sjíždění „na hůlkách“ (Trnka, 2012, s. 42)

2.5.6 Sjezdové lyžování

Vzhledem k tomu, že všichni účastníci rozhovorů mají lyžování jako hlavní disciplínu, rozhodli jsme se této disciplíně věnovat více detailně.

Na paralympijských hrách, mistrovství světa i na ostatních světových a evropských pohárech jsou závody v lyžování pořádány dohromady pro sportovce se zrakovým postižením a pro sportovce s tělesným postižením. Sportovci jsou rozřazeni do skupin (1. stojící závodníci s tělesným postižením, 2. sedící závodníci s tělesným postižením, 3. závodníci se zrakovým postižením (Janečka a kol., 2012). Sportovci se zrakovým postižením jsou rozděleni do skupin B1, B2 a B3 podle vizu a velikosti zorného pole (Trnka, 2012).

2.5.6.1 Role traséra

Pro lyžaře všech kategorií je povinný trasér. Jak lyžař, tak trasér musí povinně ve všech závodech nosit přilbu. Lyžaři jsou trasérem vedeni pomocí hlasu a radiokomunikace. Je velmi důležité, aby lyžaři slyšeli pokyny traséra, proto je třeba eliminovat okolní hluk (rozhlas, sněžné skútry apod.). Mezi lyžařem a trasérem nesmí během závodu dojít k žádnému kontaktu. Sportovci v kategorii B1 mají povinnost mít během závodu neprůhledné brýle a trasér může být před nimi nebo za nimi. U kategorie B2 a B3 musí trasér jet před lyžařem. Je nutné, aby trasér projel všemi bránami a byl označen oranžovou fluorescenční vestou s písmenem „G“ vpředu i vzadu (Janečka a kol., 2012).



Obrázek 6 Výstražné vesty (Trnka, 2012, s. 40)

Aby se předešlo nebezpečí, je nezbytné, aby trasér byl schopný zvolit adekvátní způsob jízdy podle individuálních schopností lyžaře. Velmi důležité je včas upozornit sportovce na rizikové situace, jako například nerovnost terénu, prudkost svahu, sněhové podmínky. Lyžař musí být upozorněn s dostatečným předstihem, aby byl schopen na nebezpečí reagovat. Proto je jednou z nejdůležitějších věcí důvěra mezi lyžařem a trasérem. Stačí jeden pád nebo úraz a důvěra může být negativně ovlivněna. Velice důležitá je i přiměřená rychlost lyžaře, při které dokáže bezpečně reagovat na pokyny traséra (Trnka, 2012).



Obrázek 7 Jízda traséra před lyžařem (Trnka, 2012, s. 44)

2.5.6.2 Specifika lyžování osob nevidomých

Pokud nevidomý lyžař ztratil zrak v průběhu života, kdy už ovládal základní lyžařské dovednosti (zatačení, zastavení, odšlapování, plžení atd.), je schopný se naučit základy lyžování poměrně v krátkém časovém úseku. Pro osoby s vrozenou nevidomostí jsou základy lyžování mnohem náročnější. Všechny pohyby s pocity jsou nové a pokyny nelze doplnit vizuální ukázkou, a tak je velmi náročné získat představu o správně prováděné technice. Fungující metodou je polohování lyžaře trasérem. Ze začátku pouze na pevné, stabilní podložce a následně na svahu. Základem je metodika bezpečného zastavení a pádu (Trnka, 2012).

Sjezdové lyžování se nacvičuje ve třech krocích. Nejprve jede trasér s lyžařem na „zádech“, následně pak trasér jede s lyžařem vedle sebe na hůlkách a v konečné fázi jede lyžař samostatně bez fyzického kontaktu traséra pouze navigován hlasem. Proto je nezbytné, aby trasér a lyžař měli předem domluvené pokyny (Trnka, 2012).



Obrázek 8 Trasér jede s lyžařem na hůlkách (Trnka, 2012, s. 47)

2.5.6.3 Soutěže

Trnka (2012, s.45) uvádí tyto disciplíny v alpském lyžování dle IPC:

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

Pokud se sportovci chtějí účastnit závodů pořádaných IPC, musí mít udělenou licenci. Následně se pak mohou na soutěž nahlásit přes Národní paralympijský výbor (NPC). Závody jsou společné pro všechny kategorie závodníků se zrakovým postižením a jejich výsledný čas se přepočítává na koeficient udávající přepočet mezi kategoriemi (Janečka a kol., 2012).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 Metodologie výzkumu

3.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Cílem praktické části bakalářské práce je popsat oblast sportu u osob se zrakovým postižením a zjistit co nejvíce informací skrze osobní zkušenosti respondentů. Získat představu o tom, jak zrakové postižení ovlivňuje život sportovců, jak se ke sportu dostali, jaké mají možnosti, jaké jsou případné obtíže a překážky nebo naopak jaké jsou výhody, které jim sport přináší.

Byly stanoveny tři výzkumné otázky, na které se v praktické části bakalářské práce snažíme odpovědět. Mezi výzkumné otázky patří:

VO1: Mají osoby se zrakovým postižením v České republice dobré podmínky pro provozování sportu?

VO2: Jakou roli hraje sport v životě osob se zrakovým postižením?

VO3: Pomáhá jim sport lépe se vyrovnat s postižením?

3.2 Sběr dat

Vzhledem k zaměření praktické části na průzkum oblasti sportu u osob se zrakovým postižením a ke stanoveným cílům byl zvolen kvalitativní výzkum. „Termínem kvalitativní výzkum rozumíme jakýkoli výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů“ (Strauss, 1999, s. 10).

Kvalitativní výzkum označuje různé přístupy, metody a techniky, které napomáhají ke zkoumání jevů. Není důležitá kvantifikace dat, ale spíše podrobná analýza (Maňák, Švec, 2004). Použití toho výzkumu vyžaduje dobrou orientaci ve zkoumané oblasti, schopnost předvídat a přizpůsobit se. Důležité je brát v potaz rizika a potřebné množství času pro sběr dat a následné vyhodnocování (Skutil a kol., 2011).

Potřebná data byla získána pomocí metody polostrukturovaného rozhovoru, která je v kvalitativním výzkumu poměrně rozšířená. Při polostrukturovaném rozhovoru využíváme

otázky, které jsou dopředu připravené, ale během rozhovoru je můžeme přizpůsobit reakcím ze strany respondenta. Nejde tedy jen o pouhé sledování připraveného schématu (Skutil a kol., 2011).

Dle přání respondentů rozhovorů jim byl seznam otázek poskytnut dopředu, aby měli možnost si své odpovědi promyslet. Vzhledem k tomu, že účastníci bydlí v různých částech republiky, rozhovory byly prováděny online formou přes platformu Zoom během jednoho týdne v dubnu. Všechny rozhovory trvaly od patnácti do dvaceti minut. Se souhlasem účastníků byly nahrávány, aby pak následně mohly být přepsány pro účely analýzy výzkumu. Přepsané rozhovory jsou součástí příloh bakalářské práce.

Před zahájením jednotlivých rozhovorů nejprve proběhlo seznámení a představení práce. Respondentům bylo sděleno, že pokud by jim byly odpovědi na některé otázky nepříjemné, nemusí na ně odpovídat. Následně byli požádáni o podepsání informovaného souhlasu s pořízením audio nahrávky (viz Příloha 1). Informovaný souhlas i otázky k rozhovoru, které jim byly zaslány předem, byli z důvodu stupně zrakového postižení respondentů napsány zvětšeným a bezpatkovým písmem. Byly jim také nabídnuty jakékoli potřebné úpravy textu.

V rozhovoru byly kladeny otevřené otázky a účastníci si tak mohli sami zvolit, jakým způsobem a jak obsáhle odpoví. Bylo na nich, co sami chtěli sdělit a co považovali za důležité. Otázky, které byly kladeny v rozhovoru, zjišťovaly osobní údaje, údaje o jejich postižení (typ a stupeň postižení, příčinu apod.) a největší část pak tvořily údaje, které se vztahovaly ke sportu a pohybu obecně (druhy sportů, které provozují, jak se k nim dostali, jaký měli vztah ke sportu v dětství, téma traséra, co pro ně sport znamená apod.).

3.3 Metody úpravy dat

Audionahrávky rozhovoru byly přepsány formou literárního opisu. Respondenti během rozhovoru nemluvili spisovně, a tudíž nebyl ani text upraven do spisovného jazyka a byl přepsán doslovně podle původní formy, aby byla zachována autentičnost a nedošlo k pozměnění významu. Rozhovory jsou anonymní a jména byla pro účely výzkumu smazána. Přepisy rozhovorů jsou k nalezení v přílohách práce.

3.4 Metody získávání respondentů

Pro účely rozhovoru byly osloveny tři osoby se zrakovým postižením, které se aktivně věnují sportu a jsou součástí paralympijského týmu. Všichni oslovení s rozhovorem souhlasili. Jednotlivci byli kontaktováni prostřednictvím e-mailu nebo přes soukromé zprávy na sociálních sítích. Mezi respondenty byl kamarád, který zároveň pomohl s poskytnutím kontaktních údajů na ostatní účastníky. Výběr respondentů byl záměrný a jejich oslovování bylo cílené. Získaný vzorek se samozřejmě nedá považovat za reprezentativní.

4 Analýza rozhovorů

4.1 Údaje o respondentech

Rozhovory byly poskytnuty od třech osob se zrakovým postižením ve věku 27, 37 a 40 let. Mezi respondenty byli dva muži a jedna žena. Z hlediska zrakového postižení a zařazení do sportovní klasifikace byl jeden účastník slabozraký, zařazený do kategorií B3 a dva účastníci soutěžili v kategorii B2 s postižením na úrovni zbytků zraku. Dva z účastníků měli postižení vrozené a jeden postižení získané.

Tito tři účastníci byli osloveni na základě jejich působení v Českém paralympijském týmu. Jejich hlavní disciplínou je alpské lyžování, ve kterém se účastnili mnoha závodů včetně Paralympiády. Všichni účastníci se věnují i jiným sportům, dva z nich závodně, jedna z nich pouze volnočasově. Tato základní fakta jsou vložena do tabulky, kde jsou přehledně uspořádána (viz Tabulka 1).

Tabulka 1: Údaje o respondentech

		Respondent A	Respondent B	Respondent C
Pohlaví		muž	muž	žena
Věk		40	27	37
Zrakové postížení	Stupeň postížení	zbytky zraku	slabozrakost	zbytky zraku
	Vrozené nebo získané	vrozené	získané	vrozené
		dědičná dystrofie sítnice + přidružená šeroslepost	Leberova hereditární neuropatie optiku (maternálně dědičné onemocnění)	–
	Sportovní klasifikace	B2	B3	B2
Druhy sportovních aktivit na závodní úrovni		alpské lyžování, atletika	alpské lyžování, Biketrial	alpské lyžování
Absolvované závody v alpském lyžování		3x Zimní paralympijské hry (Soči, Pyeongchang, Peking)	Otevřené závody Evropské poháry	3x Zimní paralympijské hry (Turín, Vancouver, Soči)

	<p>1x Mistrovství světa</p> <p>závody Světového a Evropského poháru</p>	<p>Světové poháry</p> <p>1x Zimní paralympijské hry (Pyeongchang)</p>	<p>závody Světového a Evropského poháru</p>
--	---	---	---

4.2 Analýza získaných dat

Přepsané rozhovory byly zanalyzovány. K utřídění a analýze dat byly zvoleny prvky zakotvené teorie, především proces otevřeného kódování. Dle Strausse a Corbinové (1999, s. 42) je otevřené kódování „proces rozebírání, prozkoumávání, porovnávání, konceptualizace a kategorizace údajů“. Cílem je označit jednotlivé segmenty dat kódem, který se pojí k výzkumnému cíli. Následně jsou jednotlivé koncepty rozřazeny a kategorizovány a uspořádávány do nově vznikající teorie. Díky kódování můžeme identifikovat podobné jevy, které se vyskytují v jednotlivých rozhovorech, popsat je a porovnat (Skutil a kol., 2011).

4.3 Prezentace zjištění

Prezentace zjištění je postavena na detailním popisu jednotlivých kategorií, které seskupují témata pod jeden abstraktnější pojem. Kategorie byly vytvořeny a pojmenovány na základě témat objevených během kódování. Jejich názvy jsou vymyšlena výzkumníkem. Jde o slova, která výstižně popisují dané jevy a jsou chytlavá.

4.3.1 Kategorie 1: Zrakové postižení a jeho důsledky

První kategorie vznikla na základě seskupení těchto kódovaných pojmů: postižení, klasifikace, adaptace, diagnóza, vyrovnávání se, komplikace, změna, omezení a limity.

Informace o zrakovém postižení jsou zásadní a podle nich se odvíjí odpovědi všech respondentů i v ostatních kategoriích. Sdělili, zda je získané, nebo vrozené, jaká je jeho příčina, jaká pro ně byla adaptace na jejich postižení a jaká omezení z toho vyplívají.

Dva z respondentů mají postižení vrozené a jeden postižení získané. Respondent A uvedl jako příčinu dědičnou dystrofii sítnice s přidruženou šeroslepotou. Příčinou postižení respondenta B bylo genetické onemocnění LHON. O svém postižení říká: *„V nejkritičtějším období, kdy se může projevit, se projevilo. Samotné zjišťování diagnózy trvalo dlouho. Hrozili mi i jinými diagnózami.“* Respondentka C svoji diagnózu specifikovat nechtěla.

Postižení, ať už vrozené, nebo získané, hraje v životě těchto osob velkou roli. Je velmi náročné smířit se s tím, že člověk už nikdy neuvidí to, co viděl, nebo co vidí ostatní. Respondent B tuto problematiku komentuje takto: *„Na začátku jsem měl snahu neustále dohledávat věci, na které jsem byl zvyklý vidět, a to mě neskutečně unavovalo.“* Je těžké adaptovat se na situaci a najít si vlastní originální cesty v každodenních činnostech nebo právě ve sportu. Respondenti se shodují na tom, že se s postižením musí vyrovnávat neustále, protože vznikají stále nové situace, které musí řešit. Mezi nejčastější činnosti, ve kterých respondenti pociťují omezení se řadí výběr povolání, řízení automobilu, řešení nových situací, orientace na nových místech nebo drobný text například při nakupování.

Vyrovňávání se s postižením je dlouhodobý proces, který je ovlivňován řadou faktorů. Všichni respondenti se shodli na tom, že nejdůležitější a nejvíce nápomocní jsou lidé kolem nich. Primárně rodina, manželé, děti nebo rodiče a kamarádi. *„Tím, že to mám vrozený a mám skvělou rodinu, která mi pomáhá, manželku a osmiletou dceru, jsem se na to postižení dobře adaptoval a jsem v podstatě soběstačný“* přiznává respondent A.

Na otázku, zda byl sport jedním z faktorů, které jim pomohli v procesu vyrovnávání se s postižením odpovídá respondent A takto: *„Já jsem se s postižením vyrovnal již dávno před sportovní kariérou, ale sportoval jsem odmala mezi zdravými a ten sport tomu určitě hodně pomohl.“* Respondent B říká: *„Do jisté míry ano. Je to jistá forma seberealizace.“* Respondentka C říká: *„Sport mi přinesl spoustu životních zážitků a přátelství. Takže se dá říct, že ano. Díky tomu, že překonávám sama sebe a prožívám úspěchy, mi sport pomáhá s handicapem žít.“*

4.3.2 Kategorie 2: Sport a jeho role v životě osob se zrakovým postižením

Druhá kategorie vznikla na základě seskupení těchto kódovaných pojmů: vztah ke sportu, začátky, motivace, inspirace, úraz, Paralympiáda, závody, vděčnost, hrdost, trénink, tým, seberealizace, atmosféra, komunita a zážitky. Vzhledem k tématu této práce je tato kategorie nejobsáhlejší a zahrnuje začátky sportovců, co jim sport do života přinesl, poukazuje na úrazy, ale i úspěchy respondentů.

Respondent A říká: „*Sportoval jsem odmala díky rodičům a dědovi, kteří se sportu taky věnovali.*“ Avšak dopovědi ostatních respondentů jsou podobné a všichni udávají, že sportovali už v raném dětství. „*Ano, rodiče mě od mala vedli k různým sportům*“ potvrzuje respondentka C. Sport je součástí jejich osobností a ani postižení nezměnilo jejich názor. Respondent B naopak tvrdí: „*Sport mám rád pořád stejně. Nyní s postižením, co lyžuji závodně, jej mám rád ještě možná o trochu víc.*“

Každého motivuje ke sportu něco jiného. Samotná láska ke sportu je velmi častým podnětem k tomu, aby člověk vyzkoušel různé disciplíny a vybral si tu, která mu bude vyhovovat. Pro jiné je motivující prostředí, ve kterém vyrůstá a které jim poskytuje vhodné podmínky pro konkrétní sport. To potvrzuje respondentka C, která říká: „*Bydleli jsme v horách, od mala jsem lyžovala a lyžování jsem milovala, byla to jasná volba.*“ Respondent A našel inspiraci v rozhovoru s úspěšnou lyžařkou. „*Zjistil jsem, že mé postižení je velice podobné a že bych to mohl také zkusit*“ dodává. Následně si pak našel kontakt na vedoucího Katedry aplikované tělesné výchovy, který se věnuje právě výcviku mladých zrakově postižených lyžařů a jejich trasérů a ten ho vzal na soustředění, které bylo vlastně začátkem jeho kariéry. „*Na soustředění mi řekli, že mi to jde, že bych si měl najít traséra a zkusit to. No, a tak jsem oslovil nejlepšího kamaráda a taky jednoho trenéra, jestli by do toho semnou šli. A ti souhlasili a na jaře jsme absolvovali naše první závody. Trošku na punk, bez interkomů a kombinéz*“ popisuje své začátky respondent A. Respondent B odpovídá na otázku, jak se k lyžování dostal takto: „*Bylo mi to nabídnuto vedoucím sekce alpského lyžování ve Svazu zrakově postižených sportovců. Byl totiž shodou okolností vedoucím mé katedry a vedoucím kurzu, který jsem absolvoval v rámci mého studia.*“

Během kariéry se postupně všichni dostali na závody a odnáší si spoustu medailí a úspěchů. Všichni respondenti za sebou mají řadu otevřených závodů, Evropských a Světových pohárů, a dokonce nejednu Paralympiádu. „*Mám za sebou již troje zimní*

paralympijské hry, za což jsem moc vděčný“ říká respondent A. „Na poslední paralympiádě v Pekingu jsem byl také zvolen do Komise sportovců Českého paralympijského výboru, takže se snažím pomáhat i ostatním sportovcům. Což mi taky dělá velkou radost“ dodává.

Účast na Paralympiádě byla jednou z nejvýraznějších věcí, na které jsou respondenti ve svých sportovních životech hrdí a na které nejraději vzpomínají. *„Baví mě to závodní napětí a soupeření s ostatními sportovci“* říká respondentka C. *„A když hraje Česká hymna, to pro mě vždycky byl hodně dojemnej a nezapomenutelnj okamžik“* dodává. Nejen závodní úspěchy jsou však důvodem, proč lyžování milují. *„Baví mě u lyží vše, snažíme si každé lyže užít, i když někdy je to dřina, a ne vždy se cítíme komfortně“* říká respondent A. *„Postupně jsem si oblíbil vše, co to obnáší. Komunita, atmosféra, zážitky ze soustředění. Máme kolem lyžování super partu a dost se na výjezdech nasmějeme“* zdůrazňuje respondent B.

Všichni respondenti lyžování doplňují i jinými sporty. Respondent A říká: *„Postupně k tomu přibyl orientační běh a v dětství jsem hrával také tenis a kuželky. V teen věku jsem se zbláznil do snowboardu a láska ke všem těmto sportům mi zůstala dodnes.“* Respondent B se zase kromě lyžování od dětského věku věnuje Biketriálu, ve kterém dokonce závodí mezi s intaktními sportovci. *„Po tom, co jsem přestal vidět, jsem měl nějakou dobu pauzu, ale jakmile jsem znal svou definitivní diagnózu, zase jsem začal jezdit. Musel jsem ale ve sportu k některým věcem začít přistupovat víc precizněji, pečlivěji a hledat si trochu své cesty. Tak aby to bylo bezpečné a komfortní jak pro mě, tak pro okolí“* popisuje.

Dva ze tří respondentů mají zkušenost se zraněním. Respondent A říká: *„Na lyžích jsem si přetrhl achilovku a taky jsem si přetrhl vazy v kolenu, což se mi stalo již podruhé.“* Respondent B uvádí: *„Při volném lyžování den před závodem v Kanadě jsem si zlomil žebro. Zjistil jsem to až za dva týdny po závodech v Kanadě a Rakousku.“* I přes tyto nepříjemné zkušenosti ale hraje sport v jejich životech velkou roli. Největším přínosem jsou pro všechny lidi, které jim sport do života přinesl. *„Poznal jsem spoustu trasérů a kolegů v týmu. A mám i pár přátel přímo se zrakovým postižením.“* říká respondent B. Respondent A dodává: *„Poznal jsem spoustu skvělých lidí, kteří se stali mými přáteli a se kterými se vždy rád vidím. Na druhou stranu jsem poznal i lidi, kteří sportu hendikepovaných absolutně nerozumí a snažili se ho v minulosti řídit.“*

4.3.3 Kategorie 3: Důležité osoby

Třetí kategorie vznikla na základě seskupení těchto kódovaných pojmů: rodina, rodiče, děda, trasér, přátelé, vzor, důvěra, přátelé. Ve sportu i v životě osob se zrakovým postižením obecně hrají důležitou roli jejich blízcí. Ti jsou velkou podporou během procesu vyrovnávání se s postižením, jsou nápomocní v situacích, které jsou komplikované, ale hrají velkou roli právě i v oblasti sportu.

Všichni respondenti se shodují na tom, že rodina, rodiče, manželé, děti, přátelé nebo právě traséři jsou velkou součástí jejich života a toho, že mohou žít takový život, jaký žijí. Ve sportu zrakově postižených je důležitým článkem právě trasér. Respondent A říká: *„V lyžování se bez traséra neobejdu. Ten je pro každého zrakově postiženého sportovce zásadním člověkem. Musí mu stoprocentně důvěřovat, takže je důležitý, aby to klapalo i mimo svah. Mně ho od začátku kariéry dělá můj nejlepší kamarád.“* Všichni účastníci potvrzují, že hledání traséra je náročný proces. *„Ze začátku se mnou jezdil táta. Pak jsme hledali někoho mladšího. Nebylo to jednoduché. Ideální je student, protože je většinou časově flexibilnější a nemá závazky, které by ho brzdily v častém trénování a závodění. I ten ale jednou musí do práce“* říká respondentka C. Navíc jak říká respondent B: *„Trasér by měl být vždy výkonnostně lepší než závodník.“* Problémem jsou také nedostatečné prostředky na financování odborných trasérů a členů týmu. Dva z respondentů museli za svou kariéru vyměnit více trasérů. *„Mně s hledáním traséra pomohl svaz. Před nástupem do závodů jsem vyměnil asi tři traséry, pak jsem pět let jezdil s jedním a nyní jezdím s bývalou závodnicí“* popisuje respondent B.

Pokud se povede najít vhodného traséra, je třeba vybudovat si vzájemnou důvěru. Doba, za jakou se dá vybudovat důvěra mezi trasérem a lyžařem je velmi individuální a u každého s účastníků se liší. Respondent A říká: *„Měl ji hned, ale samozřejmě tu komunikaci na svahu jsme museli dlouho pilovat do dnešní podoby. I dnes stále hledáme možnosti, jak tu komunikaci vylepšit a posunout se tak dále.“* Respondent B uvádí: *„Asi tři dny. Ale důvěra tam vždy musí být, protože potom by spolupráce mezi závodníkem a trasérem moc nefungovala.“* Respondentka C získala ke své trasérce důvěru během jedné sezóny.

4.3.4 Kategorie 4: Parasport v České republice

Čtvrtá kategorie vznikla na základě seskupení těchto kódovaných pojmů: nadace, organizace, vybavení, sportovec, pomoc ostatním, finance, sponzoring, profesionalita,

odborníci. Z rozhovorů vyplývá, že financování sportu pro osoby s postižením je u nás problematické a není mu věnována dostatečná pozornost. Sportovci se nemohou plně věnovat sportu z finančních důvodů a vedle sportu mají často i plnohodnotnou pracovní pozici.

Jak již bylo zmíněno v předchozí kategorii, trasérství je jednou z oblastí, která je výrazně omezena. Problém však není jen tam. *„Sport zrakově postižených je na bodu mrazu. Nejsou základny sportovců. Když někdo dosáhne úspěchu, je to díky tomu, že má podporu v rodině, která se mu věnuje“* říká respondentka C. Respondent B uvádí: *„Oproti ostatním státům nemáme takové podmínky pro trénink ani takovou finanční podporu jako jiné státy. Celkové nastavení financování je horší než v jiných státech. Za mě je tam ještě spousta mezer a chybí placení odborníci, aby byl celý sport více profesionalizovaný.“* Respondent A se k situaci vyjadřuje takto: *„Bohužel to je u nás pořád sport dělaný poloamatérsky. I když už se podmínky maličko mění a traséři a trenéři za svou práci odměny dostávají.“*

Být trenérem, trasérem nebo i sportovcem ve sportu zrakově postižených vyžaduje čas, flexibilitu a lásku ke své práci. *„Spousta lidí to dělá jen ze své dobré vůle. Většinou jsou hrazeny jen náklady na danou akci. Výdělek nebo náhrada platu není“* říká respondent B. *„Tím že v Česku nás sport neuživí, kromě sportu samotného musí sportovec stíhat práci nebo studium. Je tedy náročné vše skloubit“* uvádí respondentka C. Je tedy nemožné, srovnávat se se sportovci ze zahraničí. *„Ve světě jsou všichni profici, mají to jako své hlavní zaměstnání. U nás všichni musí chodit do práce, aby se uživil, a ten sport pak dělají jaksi bokem, po práci. Samozřejmě tomuto přístupu pak odpovídají výsledky a nikdo nemůže čekat, že budeme konkurovat těm, kteří mohou sportovat naplno a v podstatě neomezeně“* komentuje situaci respondent A.

Finance jsou tedy velkým nedostatkem. Peníze na základní výdaje dostávají kluby především od sponzorů, které také často poskytují sportovcům vybavení. Respondent A uvádí: *„Máme i nějaké osobní sponzory, ale v posledních letech jich ubylo. Co se týče financí, jsme závislí na státní podpoře. Každopádně našim sponzorům patří velké díky.“* Významnou roli tu má státní podpora a v neposlední řadě pomáhají také nadace a neziskové organizace. *„Svaz jako takový má smlouvy se svými globálními sponzory, plus využívá dotační programy na reprezentanty. V neposlední řadě se pak získávají peníze i od neziskových organizací jako je např. Světluška, Leontinka a podobně“* říká respondent B.

4.4 Diskuze výsledků

Praktická část bakalářské práce zahrnuje analýzu přepsaných rozhovorů pomocí metody otevřeného kódování. Na základě této analýzy byly vytvořeny čtyři kategorie, ve kterých byla popsána oblast sportu u osob se zrakovým postižením. V diskuzi se věnujeme hledání odpovědí na výzkumné otázky. Ty byly stanoveny již před začátkem výzkumného šetření a zní: Mají osoby se zrakovým postižením v České republice dobré podmínky pro provozování sportu? Jakou roli hraje sport v životě osob se zrakovým postižením? Pomáhá jim sport lépe se vyrovnat s postižením?

První výzkumná otázka: **Mají osoby se zrakovým postižením v České republice dobré podmínky pro provozování sportu?**

Všichni respondenti přiznávají, že v podmínkách, které jsou v České republice ve sportu hendikepovaných nastaveny, není možné provozovat jejich sport na vrcholové úrovni. Shodují se, že financování sportu pro osoby se zrakovým postižením je problematické a není mu věnována dostatečná pozornost. Není tedy možné dělat sport plnohodnotně a všichni respondenti potvrzují, že je nutné mít i jinou pracovní pozici, která je dokáže zabezpečit. Tomu pak odpovídá i frekvence tréninků a kvalita výsledků českých závodníků.

V porovnání se sportovci v zahraničí tak v České republice nemáme dostatečné podmínky na financování kvalitních trenérů a trasérů a lidé na těchto pozicích jsou často nuceni dělat jejich práci pouze z jejich dobré vůle. Z následně vyplývá i malé množství sportovců. Pokud sportovci chtějí dosáhnout úspěchu, je téměř nezbytná podpora rodiny. Kluby sice dostávají peníze od sponzorů, díky kterým sportovci získávají potřebné vybavení. Ve velké míře jsou ale závislí na státní podpoře.

Druhá výzkumná otázka: **Jakou roli hraje sport v životě osob se zrakovým postižením?**

Respondenti se shodují, že pro ně sport hraje důležitou roli už od dětství. Všichni k němu byli vedeni rodiči, kteří jsou jim při sportu velkou oporou dodnes. Sport jim tedy pomáhá uvědomit si, jak skvělou rodinu, rodiče, manželé nebo přátelé mají a že se na ně mohou vždy spolehnout. Všichni respondenti říkají, že je sport jednou z věcí, díky které se učí překonávat svoje hranice, které jim nastavuje například právě jejich postižení. Sport jim tak

pomáhá hledat nové cesty, jak přistupovat k věcem více precizněji a více se připravovat, aby se vyhnuli komplikacím nebo dokonce nebezpečí.

Dalším významným přínosem jsou trasěři. Díky kterým se učí budovat důvěru v druhé a požádat o pomoc. Při sportu a během závodů je totiž nutné přenést velkou část zodpovědnosti na traséry. Je totiž společným cílem, aby sport byl bezpečný jak pro sportovce, tak pro okolí. Častou odpovědí tedy bylo, že mezi sportovcem a trasérem vzniká často pouto, které přesahuje i do osobního života. Mnohdy se tedy z trasérů, ale i z trenérů a ostatních sportovců stanou blízcí přátelé.

V neposlední řadě jim sport dodává motivaci k lepším výsledkům, což jim pomáhá s tím, aby na sobě neustále pracovali a posouvali se dál. Vyhrané závody, ale i samotná účast na závodech, především na olympiádě jim zaručuje vzpomínky, které budou mít do konce života. Je to pro ně důkazem toho, že na sebe mohou být hrdí. Díky sportu si uvědomují, co dokázali a jakou roli mají ve sportu a v životě oni sami.

Třetí výzkumná otázka: **Pomáhá jim sport lépe se vyrovnat s postižením?**

Všichni účastníci tvrdí, že při procesu vyrovnávání jim pomohli především blízcí lidé, ať už rodina, rodiče, děti, manželé nebo přátelé. Respondenti se shodují, že se s postižením vyrovnávají v podstatě neustále, protože každý den přicházejí nové situace, se kterými se musí vypořádat. Sport ale označují jako jeden z faktorů, který na tento proces má pozitivní vliv. Díky sportu často musí překonávat sami sebe a nové překážky, které musí zvládat. Sport je označován jako forma seberealizace. Prožívají díky němu úspěchy, které jim život s postižením usnadňují.

4.5 Limity výzkumu

Limitem výzkumu může být nedostatečný výzkumný vzorek a výsledky tak nemusí být dostatečně objektivní. Zároveň může být limitem nerovnoměrné zastoupení jednotlivých stupňů postižení. Konkrétně absence respondentů s nevidomostí, čímž bychom mohli získat komplexní představu o tom, jak sport vnímají všechny kategorie osob se zrakovým postižením. Mezi limity může být zařazen také fakt, že všichni respondenti provozují stejný sport, tudíž není poskytnut vhled do ostatních disciplín. Jako limit se může jevit také to, že všichni sportovci jsou profesionálové v paralympijském týmu a máme tak nedostatečnou představu o amatérských sportech.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na oblast sportu u osob se zrakovým postižením. Každý sleduje Olympiádu, ale o paralympijských sportovcích už lidé moc představu nemají. Cílem bylo tedy přiblížit život sportovců se zrakovým postižením a získat tak vhled do této oblasti. Nahlédnout do toho, jaké jsou jejich zkušenosti a jaké podmínky mají tito sportovci pro provozování jejich sportu, jakou roli hraje v jejich životech a co jim do života přináší.

V teoretické části jsem se snažila popsat terminologii zrakového postižení, klasifikaci a jeho důsledky. Pozornost je zaměřena především na oblast sportu u osob se zrakovým postižením, jeho definiční vymezení a přínos. Jsou definovány aplikované pohybové aktivity, paralympijské hry a některé sporty. Teoretická část má vytvořit podklad pro praktickou část. Praktická část popisuje život sportovců se zrakovým postižením a snaží se odpovědět na výzkumné otázky. Cílem tedy bylo zjistit, zda mají sportovci vhodné podmínky pro provozování jejich sportu, jakou roli hraje sport v jejich životě a zda jim pomáhá vyrovnat se s postižením.

Z výzkumu vychází, že sport nepřináší pouze pozitivní výsledky na tělesné úrovni, ale především nové zkušenosti, pomáhá posouvat hranice a je jistou formou seberealizace. Neméně důležitou součástí je seznámení se s novými místy a lidmi a přináší tak sportovcům se zrakovým postižením přátele a zážitky. I přes to, že v České republice nejsou ideální podmínky pro provozování sportu na profesionální úrovni kvůli nedostatečné finanční podpoře, jsou sportovci šťastní za všechny možnosti a příležitosti, které jim sportování přináší.

Ke zpracování bakalářské práce mě inspiroval poslech podcastu POTMĚ, kde je několik epizod s různými sportovci se zrakovým postižením a zároveň seznámení se s kamarádem, který sám na paralympiádě byl. Zpracování bakalářské práce pro mě tedy bylo přínosné i v osobní rovině, protože je sport důležitou součástí mého života a umožnilo mi to vhlédnout do toho, jak sport vnímají právě tyto osoby.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

BLÁHA, Ladislav, 2010. *Pohybové aktivity a zrakové postižení: Problémy a možnosti*. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-557-0125-7.

BLÁHA, Ladislav, 2011. *Vybrané studie k uplatňování pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-372-4.

BLÁHA, Ladislav a Ladislav PYŠNÝ, 2000. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. ISBN 8070443235.

ČÁLEK, Oldřich, Zdeněk HOLUBÁŘ a Josef CERHA, 1991. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-341-3.

ČSZPS, 2023. *O ČSZPS*. Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS) [online]. [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <http://cbsf.cz/o-cszps#hlavnistrana>

ČUS, 2023. *Co je ČUS*. Česká unie sportu (ČUS) [online]. [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.cusc.cz/o-nas/co-je-cus.html>

FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Veronika RŮŽIČKOVÁ, 2007. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1857-5.

HODAŇ, Bohuslav, 2009. *K problému filozofické kinantropologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2436-1.

HOFFMANNOVÁ, Jana, Luděk ŠEBEK a Bohuslav HODAŇ, 2013. *Fenomén X-sportů a aktivit*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3521-3.

HYCL, Josef a Lucie VALEŠOVÁ, 2003. *Atlas oftalmologie*. 1. vyd. Praha: Triton. ISBN 80-7254-382-2.

IBSA, 2023. *Countries*. The International Blind Sports Federation (IBSA) [online]. [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://ibsasport.org/countries/>

IBSA, 2023. *History*. The International Blind Sports Federation (IBSA) [online]. [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: https://ibsasport.org/about/who-we-are/history/?fbclid=IwAR1qCMovRtPVieQCcypBsjQQPaRUDY_yBTYsPeSxgcjxz35X6a6lLQgMkf0

IBSA, 2023. *Sports governing body*. The International Blind Sports Federation (IBSA) [online]. [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://ibsasport.org/about/what-we-do/sports-governing-body/>

IPC, 2023. *Who we are*. International Paralympic Committee (IPC) [online]. [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/ipc/who-we-are>

JANEČKA, Zbyněk, 2012. *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3107-9.

JANEČKA, Zbyněk, Ladislav BLÁHA a kol., 2013. *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3953-2.

JEŠINA, Ondřej, 2007. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1778-3.

JEŠINA, Ondřej, Zdeněk HAMŘÍK a kol., 2011. *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2946-5.

JEŠINA, Ondřej, Martin KUDLÁČEK a kol., 2011. *Aplikovaná tělesná výchova*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2738-6.

KÁBELE, František, 1988. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. 3. vyd. Praha: SPN. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

KUCHYNKA, Pavel, 2000. *Trendy soudobé oftalmologie: svazek 1*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 80-7262-043-6.

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

MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC, 2004. *Cesty pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Brno: Paido. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 80-7315-078-6.

MAZAL, Ferdinand, 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-77-3.

NEUMAN, Jan, 2014. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 7. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0628-6.

PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ, 2016. *Přehled poruch psychického vývoje*. 1. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5452-9.

RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ, 2005. *Speciální pedagogika*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1073-7.

ROZSÍVAL, Petr et al, 2006. *Oční lékařství*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 80-7262-404-0.

SHERILL, Claudine, 2004. *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. 6th ed. Boston, MA: WCB: McGraw-Hill. ISBN 0-697-29513-3.

SKUTIL, Martin a kol., 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.

SLOWÍK, Josef, 2016. *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. 1. vyd. Brno: Sdružení Podané ruce. SCAN. ISBN 80-85834-60-X.

TRNKA, Václav, 2012. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1958-3.

VÁLKOVÁ, Hana, 2012. *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi I* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2023-04-06]. ISBN 978-80-244-3163-5. Dostupné z: https://www.apa.upol.cz/images/Válková_Hana-Teorie_aplikovaných_pohybových_aktivit.pdf

Zákon č. 115/2001 Sb., *o podpoře sportu* [online] 2001 [cit. 2023-04-06] Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-115>

SEZNAM ZKRATEK

APA – Adapted Physical Activity (Aplikované pohybové aktivity)

ČAAPA – Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit

ČPV – Českého paralympijského výboru

ČSTV – Českém svazu tělesné výchovy

ČSZPS – Český svaz zrakově postižených sportovců

ČUS – Česká unie sportu

EUFAPA – European Federation of Adapted Physical Activity (Evropská federace aplikovaných pohybových aktivit)

F – Field

IBCA – International Braille Chess Association (Mezinárodní šachová federace zrakově postižených sportovců)

IBSA – International Blind Sports Federation (Mezinárodní federace zrakově postižených sportovců)

IFAPA – International Federation of Adapted Physical Activity (Mezinárodní federace aplikovaných pohybových aktivit)

IPC – International Paralympic Committee (Mezinárodní paralympijský výbor)

NPC – Národní paralympijský výbor

T – track

S – swimming

UCI – Union Cycliste Internationale (Mezinárodní cyklistická unie)

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace) NBN

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Vymezení drah (Trnka, 2012, s. 28).....	21
Obrázek 2 Tapping (Trnka, 2012, s. 32)	22
Obrázek 3 Jízda na tandemovém kole (Trnka, 2012, s. 51).....	22
Obrázek 4 Hráči goalballu (Trnka, 2012, s. 54).....	23
Obrázek 5 Sjíždění „na hůlkách“ (Trnka, 2012, s. 42)	24
Obrázek 6 Výstražné vesty (Trnka, 2012, s. 40).....	25
Obrázek 7 Jízda traséra před lyžařem (Trnka, 2012, s. 44).....	25
Obrázek 8 Trasér jede s lyžařem na hůlkách (Trnka, 2012, s. 47).....	26

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Údaje o respondentech.....	31
--	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Informovaný souhlas

Příloha 2: Rozhovor A

Příloha 3: Rozhovor B

Příloha 4: Rozhovor C

Příloha 1: Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: „Sport u osob se zrakovým postižením“

Žádám Vás o souhlas s poskytnutím výzkumného materiálu pro výzkum, který probíhá pro účely zpracování bakalářské práce vedené na pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem této práce je analyzovat situaci ohledně provozování sportů osobami se zrakovým postižením. Rozhovor, který s Vámi bude zaznamenán, bude ihned po jeho pořízení anonymizován a bude použit pouze pro účely výše uvedené práce.

Nikol Lošťáková

Podpis:

Podle zákona č. 110/2019 Sb., o pracování osobních údajů ve znění pozdějších předpisů, uděluji souhlas s účastí v uvedeném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu ve formě audio nahrávky rozhovoru.

V dne

Jméno:

Podpis:

Příloha 2: Rozhovor A

Kolik je vám let?

Čerstvě 40

Je vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?

Zrakové postižení mám od narození, tedy vrozené.

Jaký je stupeň vašeho zrakového postižení (slabozrakost/zbytky zraku/nevidomost – světlocit, bez světlocitu)? Jaká byla příčina postižení?

Mám zúžené zorné pole na 4 stupně u obou očí (zdravý člověk má cca 180 stupňů), je to onemocnění sítnice, které se nazývá dědičná dystrofie sítnice. K tomu mám přidruženou šeroslepost.

A do které kategorie sportovní klasifikace se tedy řadíte?

V alpském lyžování do kategorie B2 a v atletice do T/F12.

Máte kolem sebe lidi, na které se můžete spolehnout? Popřípadě využíváte nějaké organizace pro osoby se zrakovým postižením?

Tím, že to mám vrozený a mám skvělou rodinu, která mi pomáhá, manželku a osmiletou dceru, jsem se na to postižení dobře adaptoval a jsem v podstatě soběstačný. V dětství pro mě byli velkou pomocí rodiče a nadace leontinka. V lyžování se neobejdu bez traséra, kterého mi od začátku kariéry dělá můj nejlepší kamarád. Z organizací využívám finanční pomoci od Světlušky – nadace Českého rozhlasu.

Co je pro vás nejvíce komplikované?

Asi to, že nemohu mít řidičák, což je pro mě velmi omezující, jak v běžném životě, tak např. při výběru povolání.

Poznal jste díky zrakovému postižení a sportu lidi, kteří jsou vám teď blízcí?

Poznal jsem spoustu skvělých lidí, kteří se stali mými přáteli a se kterými se vždy rád vidím. Na druhou stranu jsem poznal i lidi, kteří sportu hendikepovaných absolutně nerozumí a snažili se ho v minulosti řídit. (smích)

Dá se říct, že sport byl právě tím, co vám pomohlo se s postižením vyrovnat?

Já jsem se s postižením vyrovnal již dávno před sportovní kariérou, ale sportoval jsem odmala mezi zdravými a ten sport tomu určitě hodně pomohl. Nejvíc mi ale pomohli lidé kolem mě, rodina a přátelé.

Takže máte ke sportu vztah už od dětství?

Ano, sportoval jsem odmala díky rodičům a dědovi, kteří se sportu věnovali také. Lyžuji od svých tří let, postupně k tomu přibyl orientační běh a v dětství jsem hrával také tenis a kuželky. V teen věku jsem se zbláznil do snowboardu a láska ke všem těmto sportům mi zůstala dodnes.

Proč jste si vybral zrovna tyto sporty? Jaká byla vaše cesta?

Pokud by zrakově postižení soutěžili ve snowboardingu, určitě by vyhrál tento sport. Ale protože tomu tak není, od snowboardu jsem se před třicítkou kvůli soutěžení vrátil zpět k lyžím. Někdy v roce 2012 jsem si přečetl rozhovor s naší bývalou velmi úspěšnou lyžařkou a zjistil jsem, že mé postižení je velice podobné a že bych to mohl také zkusit. Na internetu jsem pak našel kontakt na Zbyňka Janečku, což je vedoucí Katedry aplikované tělesné výchovy, který se věnuje výchově mladých zrakově postižených lyžařů a také jejich trasérů. Na podzim 2012 mě Zbyněk vzal na soustředění trasérů na Stubai a tam mi řekli, že mi to jde, že bych si měl najít traséra a zkusit to. No, a tak jsem oslovil kamaráda a taky potencionálního trenéra, zda by do toho se mnou šli. Ti souhlasili a na jaře 2013 jsme absolvovali naše první závody v rakouském Innerkremsu. Trošku na punk, bez interkomů a kombinéz. A tak vlastně začala naše cesta. (smích)

Kdy a jak jste si hledal traséra? Jaký je za tím proces? Vyhovoval vám hned první? Je pro vás důležité, aby vám sedl i jako člověk?

Trasér je pro každého zrakově postiženého sportovce zásadní člověk. Musí mu stoprocentně důvěřovat a samozřejmě to musí klapat i mimo svah. Já jsem měl hned jasno, že oslovím mého nejlepšího kamaráda. Od 6 let jsme spolu trávili téměř veškerý volný čas, bydlíme v Luhačovicích na stejné ulici a byla to pro mě jasná volba. Známe se velice dobře a dal bych za něj ruku do ohně, vím, že mě vždy pomůže a že se s ním na svahu mohu cítit bezpečně.

Jak rychle získal trasér vaši důvěru?

Měl ji hned, ale samozřejmě tu komunikaci na svahu jsme museli dlouho pilovat do dnešní podoby. A i dnes stále hledáme možnosti, jak tu komunikaci vylepšit a posunout se tak dále.

Vystřídal jste i více trasérů, nebo máte pořád jednoho?

Závodního mám pouze jednoho, ale jezdím občas i za naším trenérem a na rodinných dovolených za manželkou, případně za svým tatškou.

Stalo se vám někdy, že trasér nezvládl stoprocentně podchytit situaci?

Stalo se nám to možná dvakrát za kariéru, což je v tom obrovském počtu závodů pochopitelné. Mnohem víc chyb jsem udělal já.

A stal se vám nějaký úraz?

Na lyžích jsem si v roce 2017 přetrhl achilovku a v roce 2021 jsem si přetrhal vazy v koleni, což se mi stalo již podruhé. Poprvé někdy v roce 2002 na snowboardu.

Co vás na sportu (lyžování) baví nejvíce?

Baví mě vše u lyží, snažíme si každé lyže užít, i když někdy je to dřina, a ne vždy se cítíme komfortně. Máme kolem lyžování super partu a dost se na výjezdech nasmějeme, baví mě i to závodní napětí a soupeření s ostatními sportovci.

Jak jste se dostal do českého paralympijského týmu?

Nám se hned v první sezoně na podzim 2013 podařilo kvalifikovat na paralympiádu do Soči. No a od té doby jsme členy Českého paralympijského týmu a na poslední paralympiádě v Pekingu jsem byl také zvolen do Komise sportovců Českého paralympijského výboru, takže se snažím pomáhat i ostatním sportovcům.

Váhal/a jste, zda do toho jít, nebo to byla jasná volba?

Říkal jsem si, že za zkoušku nic nedám, takže jsem neváhal.

Takže jste se dostal i na paralympiádu?

Máme za sebou již troje zimní paralympijské hry, za což jsem moc vděčný.

Na jaký z momentů jste ve sportu nejvíce hrdý, případně na který vzpomínáte nejraději?

Na bronz z Mistrovství světa v Kanadě 2015 a na všechny paralympiády.

Jaké za sebou tedy máte absolvované závody?

3x Zimní paralympijské hry (Soči, PyeongChang, Peking), 1x Mistrovství světa... a dále nespočet závodů Světového a Evropského poháru.

Jak to ve světě zrakově postizených sportovců vlastně chodí? Mají sportovci se zrakovým postižením v České republice dobré zázemí pro provozování daného sportu? (například v porovnání se zahraničím)

Bohužel to je u nás pořád sport dělaný poloamatérsky. I když už se podmínky maličko mění a trasěří a trenéři za svou práci odměny dostávají. Ve světě jsou ale všichni v těch velkých týmech (Itálie, Rakousko, Slovensko, Švýcarsko...) profíci, mají to jako své hlavní zaměstnání. U nás všichni musí chodit do práce, aby se užívali, a ten sport pak dělají jaksi bokem, po práci. Samozřejmě tomuto přístupu pak odpovídají výsledky a nikdo nemůže čekat, že budeme konkurovat těm, kteří mohou sportovat naplno a v podstatě neomezeně.

Říkal jste, že ho nestiháte dělat naplno. Co se vlastně skrývá za paralympijským sportem? Jaký proces se skrývá za účastí na závodech?

Tak samozřejmě člověk musí celou sezonu procházet nějakým tréninkovým procesem, musí se průběžně připravovat, protože to lyžování je fyzicky hodně náročné a dává tělu zabrat. No a pak musíme objíždět závody a získávat nějaké body. Na základě výkonnosti pak můžeme

startovat na závodech Evropského a Světového poháru. Pokud někdo body na tyto větší závody nemá, může startovat na menších závodech kategorie FIS. Jednou za 2 roky se pak koná Mistrovství světa a paralympiáda jednou za 4 roky. Na tyto vrcholné akce musíme mít splněné mezinárodní i česká kritéria.

Jak pak probíhá trénink?

Trénink na svahu probíhá tak, že trenéři jedou na svah dříve než sportovci a postaví tréninkovou trať. No a sportovci pak jezdí v trati, trenéři to někdy natáčejí na kameru a odpoledne pak probíhá regenerace, výběh, protažení a rozbor natočených videí.

Co konkrétně obnáší klasifikace?

Před klasifikací si každý musí zajít ke svému očnímu lékaři a podle druhu oční vady musí absolvovat vyšetření na daném přístroji, v mém případě na perimetru. Výsledky se pak zadávají do systému. Samotná klasifikace pak probíhá formou různých očních testů, vyhodnocení dodaných výsledků, někdy také znovu vyšetření na přístrojích přímo v místě klasifikace. No a na závěr lékaři určí, do jaké skupiny sportovec patří.

Zmínil jste, že v ČR nejsou podmínky pro sport tak dobré, jako ve světě. Jak je to s penězi? Máte hromadné sponzory nebo i individuální sponzory?

Máme i nějaké osobní sponzory, ale v posledních letech jich ubylo. Co se týče financí, jsme závislí na státní podpoře. Každopádně našim sponzorům patří velké díky.

Příloha 2: Rozhovor B

Kolik je vám let?

27

Je vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?

Získané v 17 letech.

Jaké to pro vás bylo?

Samotné zjišťování diagnózy trvalo dlouho. Hrozili mi i jinými diagnózami. Dost mi pomohla rodina.

A co vám pomohlo vyrovnat se s diagnózou?

Vyrovňávám se s tím neustále, protože vznikají nové situace, co musím řešit. Ze začátku jsem měl snahu neustále dohledávat věci, na které jsem byl zvyklý vidět a to mě neskutečně unavovalo.

Jaká byla příčina vašeho postižení?

Jedná se o genetickou vadu. Přenášejí ji ženy a větší pravděpodobnost projevu je u mužů. V nejkritičtějších obdobích, kdy se může projevit, se projevila. Žádná konkrétní příčina stanovena nebyla.

A jaký je tedy stupeň vašeho zrakového postižení (slabozrakost/zbytky zraku/nevidomost – světlocit, bez světlocitu)?

Jsem slabozraký.

Do které kategorie sportovní klasifikace se řadíte?

B3

Máte kolem sebe lidi, na které se můžete spolehnout? Popřípadě využíváte nějaké organizace pro osoby se zrakovým postižením?

S organizacemi moc zkušenost nemám. Nejčastěji je to rodina a přátelé. Ve sportech pak trasěři.

Co je pro vás nejvíce komplikované?

Řešení nových situací na nových místech. Složitě se na nich orientuju. Dále pak drobný text, ať už něco vyřizuju nebo nakupuju.

Poznal jste díky zrakovému postizení a sportu lidi, kteří jsou vám teď blízcí?

Poznal jsem spoustu trasérů a kolegů v týmu. A mám i pár přátel přímo se zrakovým postižením.

Byl sport právě tím, co vám pomohlo se s postižením vyrovnat?

Do jisté míry ano. Je to jistá forma seberealizace. Jen u některých aktivit jsem limitovaný tím, že sám je nevládnou a potřebuju k tomu někoho dalšího.

Jaký byl váš vztah ke sportu před postižením? Změnilo vám zrakové postižení nějak pohled na sport?

Sport mám rád pořád stejně. Nyní s postižením jej mám rád ještě možná o trochu víc.

Co jste musel začít dělat jinak?

Po prodělání vady jsem musel ve sportu k některým věcem začít přistupovat víc precizněji, pečlivěji se připravovat a hledat si trochu své cesty. Konkrétně v lyžování jsem musel začít lyžovat s trasérem, aby to bylo bezpečné a komfortní jak pro mě, tak pro okolí.

Proč jste si vybral zrovna tento sport? Jaká byla vaše cesta v něm?

Paraalpské lyžování jsem začal dělat po vysokoškolském lyžařském kurzu. Bylo mi to nabídnuto vedoucím sekce alpského lyžování ve svazu zrakově postižených sportovců. Byl shodou okolností i vedoucím kurzu a vedoucím katedry, na které jsem v té době studoval.

Kdy a jak jste si hledal traséra? Jaký je za tím proces?

Hledání traséra je v Česku dost náročné. Pomohl mi s tím svaz.

A vyhovoval vám hned první trasér?

Na začátku jsem vystřídal celkem dost trasérů. Bylo to spíš z časových důvodů trasérů. Před nástupem do závodů jsem vyměnil asi tři traséry pak jsem 5 let jezdil s jedním a nyní jezdím s bývalou závodnicí.

Je pro vás důležité, aby vám sedl i jako člověk?

Vždy je dobré, když si závodník s trasérem rozumí i po lidské stránce. Trasér by měl být vždy výkonnostně lepší než závodník. Poslední dobou je trend učit bývalé zdravé závodníky, jak se trasuje zrakově postižený na svahu.

Jak rychle získal trasér vaši důvěru?

Obecně je to dost individuální. Ale důvěra tam vždy musí být, protože potom by spolupráce mezi závodníkem a trasérem moc nefungovala. Mně osobně tak tři dny na kopci. Ale jak

říkám, je to dost individuální s ohledem na to, jaký je trasér po lidské stránce. Vždy je tam společný cíl, aby trasér co nejvíce ohlídal závodníka za sebou na svahu.

Stalo se vám někdy, že trasér nezvládl stoprocentně podchytit situaci?

Ano i to se stává. I traséři jsou jen lidé. Třeba při závodě nebo tréninku spadl a já se mu musel vyhnout. Mnohdy je náročné jezdit mezi ostatními lidmi na svahu při volném lyžování.

A stal se vám někdy nějaký úraz?

Při volném lyžování den před závodem v Kanadě jsem si zlomil žebro. Zjistil jsem to až za dva týdny po závodech v Kanadě a Rakousku. Naštěstí pak už jsem nespádl, takže to žádné velké následky nemělo.

Co vás na lyžování baví nejvíce?

Na začátku jsem to dělal jen díky tomu, že jsem měl možnost to zkusit. Postupně jsem si oblíbil vše, co to obnáší. Komunita, atmosféra, a hlavně zážitky ze závodů a soustředění. V neposlední řadě pak možnost účastnit se nejvrcholnějších akcí, jako je paralympiáda.

Takže jste se dostal i na paralympiádu?

Ano, byl jsem v roce 2018 na paralympiádě v Koreji.

A jak jste se dostal do českého paralympijského týmu?

Je to kombinace více faktorů. Je to i o tom, jaké mám výsledky, abych se dostal do reprezentace. Existují nějaké kvóty pro to, abych se dostal do reprezentace. Podléhá to výsledkům ze závodů a nominačním kritériím. Nejprve se člověk musí účastnit otevřeného závodu, potom evropského poháru, následně závodí na světovém poháru a z toho má vyjeté body, díky kterým se pak může dostat na Paralympiádu.

To je obrovský úspěch! Váhal jste, zda do toho jít, nebo to byla jasná volba?

Chvíli jsem váhal, protože to bylo něco úplně nového a nevěděl jsem co od toho čekat.

Na jaký z dosavadních momentů ve sportu vzpomínáte nejraději?

Nejraději vzpomínám na svou účast na paralympijských hrách.

Jaké za sebou máte absolvovaných závodů?

Je toho spousta. Otevřené závody, Evropské poháry, Světové poháry a jednou jsem byl na Paralympiádě.

Jak to ve světě zrakově postižených sportovců vlastně chodí? Mají sportovci se zrakovým postižením v České republice dobré zázemí pro provozování daného sportu? (v porovnání se zahraničím)

Za mě úplně ne. Oproti ostatním státům nemáme takové podmínky pro trénink ani takovou finanční podporu jako jiné státy. Celkové nastavení financování je horší než v jiných státech. Ale v poslední době je větší snaha s tím něco dělat. Není dostatek prostředků na financování odborných trenérů a dalších členů týmu, kteří pak mnohdy v týmu chybí. Spousta lidí to dělá jen ze své dobré vůle. Většinou jsou hrazeny jen náklady na danou akci. Výdělek nebo náhrada platu není.

Zmínil jste, že s financováním je to náročné. Maté tedy například i sponzory?

Někteří sportovci mají své vlastní sponzory, ale svaz jako takový má smlouvy se svými globálními sponzory. Dále pak využívá různé dotační programy na reprezentanty. V neposlední řadě se pak získávají peníze i od neziskových organizací jako je např. Světluška, Leontinka atd.

Co by tedy mělo být jinak, lepší?

Za mě je tam ještě spousta mezer a chybí lidé a finance, aby byl celý sport více profesionalizovaný. Přesněji chybí placení odborníci, aby celé fungování bylo lepší.

A jak probíhá váš trénink?

Formát tréninku je co nejvíce podobný zdravým sportovcům. Konkrétně na kopci to pak probíhá ranním rozlyžováním na volno. Pak probíhá asi dvouhodinový trénink v branách, a pak ještě trénink techniky. Odpoledne pak strečink, výběh nebo nějaká jiná aktivita.

Na závěr bych se ještě chtěla zeptat. Co konkrétně obnáší klasifikace?

Klasifikace probíhá většinou na nějaké oční klinice v období před sezonou (listopad). Posudkový klasifikátor, většinou minimálně dva, podle doložených zpráv a vyšetření přímo na klinice posoudí vážnost vady a sportovce zařadí do příslušné sportovní kategorie.

Příloha 3: Rozhovor C

Kolik je vám let?

37

Je vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?

Vrozené

A jaký je stupeň vašeho zrakového postižení? Jde o slabozrakost, zbytky zraku nebo nevidomost?

Zbytky zraku

Do které kategorie sportovní klasifikace se řadíte?

B2

Máte kolem sebe lidi, na které se můžete spolehnout? Popřípadě využíváte nějaké organizace pro osoby se zrakovým postižením?

Pomáhají mi všichni členové rodiny.

Co je pro vás nejvíce komplikované?

Samostatný pohyb ve městě, v provozu, v neznámém prostředí, potmě.

Poznala jste díky zrakovému postižení a sportu lidi, kteří jsou vám teď blízcí?

Ano, zejména moji trasérku.

Byl sport právě tím, co vám pomohlo se s postižením vyrovnat?

Sportovala jsem od mala. Sport mi přinesl spoustu životních zážitků a přátelství. Takže se dá říct, že ano. Díky tomu že překonávám sama sebe a prožívám úspěchy mi sport pomáhá s handicapem žít.

Takže jste ke sportu měla dobrý vztah už v dětství?

Ano, rodiče mě od mala vedli k různým sportům. Měla jsem pak dobrý pohybový základ.

A podle čeho jste si vybrala, který z těch sportů budete dělat na profesionální úrovni?

Bydleli jsme na Šumavě, od mala jsem lyžovala a lyžování jsem milovala, byla to jasná volba.

Kdy jste si hledala traséra? Jak dlouhý to byl proces?

Ze začátku se mnou jezdil táta. Pak jsme hledali mladší trasérku. Nebylo to jednoduché. Ideální je student, ale i ten pak musí do práce. Později se mnou začala jezdit trasérka, se kterou jsme si rozuměly po všech stránkách. Je důležité, aby trasér uměl daný sport, uměl roli traséra, byl kamarádem, pomohl i mimo trénink... například s doprovodem a tak dále.

Jak rychle si pak trasérka získala vaši důvěru?

Během jedné sezóny.

Stalo se vám někdy, že trasér nezvládl stoprocentně podchytit situaci?

Ne

Stal se vám nějaký úraz?

Naštěstí ne.

Co vás na lyžování baví nejvíce?

Ten sport samotný, proces za tým, dobrá parta, závodní atmosféra. Kombinace všeho. K lyžování a k horám mám vztah od malička.

Jak jste se dostala do českého paralympijského týmu?

Mělo to postupný vývoj. Pozvali mě na soustředění, začala jsem s nimi jezdit. Tehdy ještě závodila jedna hodně úspěšná lyžařka.

Je pro vás ona inspirací?

Ano, ona je dnes nejúspěšnější sjezdářkou u nás. Vyhrála několik zlatých medailí z poslední paralympiády v japonském Naganu.

Kolikrát jste se dostala na Paralympiádu?

Třikrát. V roce 2006, 2010 a 2018.

Na jaký z momentů jste ve sportu nejvíce hrdá?

Vítězství na MS 2011.

Je právě tohle vítězství moment, na který i nejraději vzpomínáte?

Určitě ano, když hraje Česká hymna, to pro mě byl hodně dojemnej okamžik, ještě když člověk jede na oblíbené sjezdovce.

Jak to ve světě zrakově postižených sportovců vlastně chodí? Mají sportovci se zrakovým postižením v České republice dobré zázemí pro provozování daného sportu? (v porovnání se zahraničím)

Sport zrakově postižených je na bodu mrazu. Nejsou základny sportovců. Když někdo dosáhne úspěchu, je to díky tomu, že má podporu v rodině, která se mu věnuje.

Co se skrývá za paralympijským sportem?

Tím, že v Česku nás sport neživí, kromě sportu samotného musí sportovec stíhat práci nebo studium. Je tedy náročné vše skloubit.

A jak probíhá trénink?

Stejně jako u zdravých, jen vše v menším měřítku.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Nikol Lošťáková
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Bc. Veronika Růžičková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Sport u dospělých osob se zrakovým postižením
Název v angličtině:	Sport in adults with visual impairment
Anotace práce:	<p>Bakalářská práce je zaměřena na přiblížení situace ve sportu u dospělých osob se zrakovým postižením. V teoretické části je popsána nejdůležitější terminologie zrakového postižení, jeho klasifikace a důsledky. Další oblastí je sport u osob se zrakovým postižením, jeho definiční vymezení a přínos. Jsou definovány Aplikované pohybové aktivity, paralympijské hry a některé sporty. Praktická část popisuje život sportovců se zrakovým postižením a jejich zkušenosti. Dále se snaží zjistit, zda mají sportovci vhodné podmínky pro provozování jejich sportu, jakou roli hraje sport v jejich životě a zda jim pomáhá vyrovnat se s postižením. V závěru práce jsou uvedena zjištění, která vyplývají z provedených rozhovorů se sportovci.</p>
Klíčová slova:	osoba se zrakovým postižením, zrakové postižení, dospělá osoba, sport, sportovci, paralympijské hry
Anotace v angličtině:	<p>The bachelor's thesis is focused on the situation in sport for adults with visual impairment. The theoretical part describes the most important terminology of visual impairment, its classification and consequences. Another area is sport in the life of people with visual impairment, its definition and its possible positive effect on these people's lives. Applied physical activities, Paralympic Games and some sports are defined. A practical section describes the life of athletes with visual impairment and their experiences. It also seeks to find</p>

	out whether the athletes have suitable conditions to play their sport, what role sport plays in their lives and whether it helps them to cope with their disability. The thesis concludes with the findings from the interviews conducted with the athletes.
Klíčová slova v angličtině:	Person with visual disability, visual disability, adult person, sport, athletes, paralympic games
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Informovaný souhlas Příloha 2: Rozhovor A Příloha 3: Rozhovor B Příloha 4: Rozhovor C
Rozsah práce:	47 stran
Jazyk práce:	Český jazyk