

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

Lada Kutějová

Sportovní aktivity pro osoby se zrakovým postižením

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a vyznačila jsem veškeré použité prameny a literaturu.

Olomouc 2013

Lada Kutějová

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Ditě Finkové, Ph.D. za vedení při psaní mé bakalářské práce a za vhodné a pohotové hodnocení.

Obsah

ÚVOD.....	6
1 OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM.....	7
1.1 Klasifikace osob se zrakovým postižením podle speciálněpedagogického hlediska	7
1.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením podle klasifikace IBSA pro sportovní účely.....	10
2 PODPORA POHYBOVÉ AKTIVITY.....	12
2. 1 Pohybová aktivita.....	12
2. 2 Podpora pohybové aktivity u široké veřejnosti	12
2. 3 Podpora pohybové aktivity u osob se speciálními potřebami.....	13
2. 3. 1 Specifika podpory pohybové aktivity u osob se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním	13
2.4 Psychologický vliv cvičení.....	16
2.5 Kvalita života osob s postižením ve spojení se sportem	17
3 ZÁKLADY POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY U OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM.....	18
3.1 Tělesná zdatnost a motorické schopnosti.....	18
3. 1. 1 Tělesná zdatnost dětí se zrakovým postižením v raném a předškolním věku	18
3.1.2 Motorické dovednosti u osob se zrakovým postižením.....	19
3.2 Hry	20
3.2.1 Herní princip.....	21
4 SPORTOVNÍ AKTIVITY PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM.....	24
4.1 Běžné sportovní aktivity upravené pro osoby se zrakovým postižením	24
4.1.1 Běžné sportovní aktivity s trasérem (instruktorem, tandemem, pilotem).....	24
4.1.2 Běžné sportovní aktivity s navigátorem (informátorem, podavačem).....	27
4.1.3 Běžné sportovní aktivity bez přímého zásahu traséra nebo navigátora	28
4.2 Sportovní aktivity pro osoby se zrakovým postižením.....	29
4.2.1 Goalball	30
4.2.2 Showdown.....	32
4.2.3 Zvuková střelba	33
5 ORGANIZACE PRO SPORTOVCE SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	36

5.1 Mezinárodní organizace sportovců se zrakovým postižením	36
5.1.1 IBSA	36
5.1.2 IBCA.....	36
5.1.3 IPC	37
5.2 Národní organizace pro sportovce se zrakovým postižením	37
5.2.1 Historie sportu osob se zrakovým postižením a ČSZPS.....	37
5.2.2 ČSZPS dnes	38
6 ROZHOVOR SE SPORTOVCEM, KTERÝ SOUTĚŽÍ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ.....	40
6.1 Rozhovor.....	40
ZÁVĚR	46
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	47
SEZNAM PŘÍLOH	50
PŘÍLOHY.....	51
ANOTACE	52

Úvod

Pohyb a sport patří mezi nejdůležitější aktivity člověka a každý z nás se určitým způsobem pohybuje, ať už chce, nebo nechce, například při chůzi do školy nebo práce, nebo už jen tím, že vstane. Pohybem můžeme vyjádřit své touhy, ale můžeme jej i využít pro interakci s ostatními lidmi. Všechny tyto způsoby využití pohybu mohou používat i osoby se zrakovým postižením, jen je musí mít určitým způsobem upraveny. A právě sportovnímu vyžití osob se zrakovým postižením se daná práce věnuje a měla by přiblížit sportovní tematiku osob se zrakovým postižením intaktní populaci, což můžeme považovat za její hlavní cíle.

První kapitoly práce jsou věnovány klasifikaci osob se zrakovým postižením, jak z různých hledisek používaných ve speciální pedagogice, tak i ve sportovní klasifikaci IBSA, ale i podoře pohybové aktivity u osob se zdravotním postižením, tedy i osob se zrakovým postižením, a důležitostí pohybu pro populaci vůbec. Následující dvě části práce pojednávají o počátcích pohybu osob se zrakovým postižením a o možnostech sportování osob se zrakovým postižením. Sporty osob se zrakovým postižením jsou zde děleny, na „běžné“ sporty, jež jsou upraveny pro osoby se zrakovým postižením jen malým zásahem, ale princip a pravidla zůstávají většinou stejná, a na sporty, které můžeme považovat za typické pro osoby se zrakovým postižením. Navazující kapitola představuje organizace sportovců se zrakovým postižením, jak z mezinárodní oblasti, tak národní. Práce je ukončena rozhovorem se sportovcem se zrakovým postižením, který soutěží ve zvukové střelbě i na mezinárodní úrovni.

1 Osoby se zrakovým postižením

„Pro potřeby speciální pedagogiky je za jedince se zrakovým postižením chápána osoba, která trpí oční vadou či chorobou, kdy po optimální korekci má stále zrakové vnímání narušeno natolik, že jí činí problémy v běžném životě,“ (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007, s. 37).

Již podle výše zmíněné citace je zřejmé, že tato kapitola se bude zabývat osobami, které mají zrakové postižení a také tím, co zrakové postižení je. Dvě podkapitoly budou zaměřeny na klasifikaci osob se zrakovým postižením z pohledu speciálněpedagogického a z pohledu sportovního do určitých kategorií pro stanovení přesných pravidel sportu osob se zrakovým postižením.

Zrakové postižení

„Zrakové postižení bývá způsobeno rozličnými zrakovými vadami, jedná se o stav zrakového vnímání, který i přes optimální korekci člověku způsobuje obtíže v běžném životě,“ (Pipeková, 2010, s. 256).

„Zrakové postižení znamená zpravidla pro jedince s postižením, že jeho schopnost přijímat vizuální informace je omezena, ztížena. U nevidomých osob, tj. s nejtěžší formou zrakového postižení, je tato schopnost úplně vyloučena,“ (Pipeková, 2010, s. 254).

1.1 Klasifikace osob se zrakovým postižením podle speciálněpedagogického hlediska

Speciálněpedagogická klasifikace osob se zrakovým postižením může být pojímána z různých hledisek. Z hlediska doby vzniku můžeme dělit vady zraku na vrozené a získané. Z hlediska etiologického můžeme rozlišovat osoby se zrakovým postižením na osoby s poruchou orgánovou nebo funkční. Nejčastěji užívaným dělením ve speciální pedagogice osob se zrakovým postižením je podle stupně zrakové vady, kdy se vychází z vizuálních potenciálů člověka, především ze stavu vizu / zrakové ostrosti a zachovaného rozsahu zorného pole. (Pipeková, 2010)

„Speciálněpedagogické studie obvykle pracují se čtyřmi základními kategoriemi – nevidomí, zbytky zraku, slabozrací a poruchy binokulárního vidění. Jejich vymezení je prováděno vždy z pohledu medicínského, ale současně by mělo být doprovázeno specifikací, jež vychází z dopadů toho daného stupně postižení v rámci možností socializace.

Soudobá speciální pedagogika osob se zrakovým postižením tedy užívá čtyřstupňovou klasifikaci, což znamená, že třídí tyto jedince na následující základních kategorie:

- 1. osoby nevidomé*
- 2. osoby se zbytky zraku*
- 3. osoby slabozraké*
- 4. osoby s poruchami binokulárního vidění,“ (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007, s. 41).*

Osoby nevidomé

„Osoby nevidomé jsou chápány jako kategorie osob s nejtěžším stupněm zrakového postižení a patří sem děti, mládež a dospělí, kteří mají zrakové vnímání narušeno na stupni nevidomosti (slepoty). V angličtině i němčině se pro označení nevidomý – slepý používá pojmu blind,“ (Finková, Ludíková, Růžičková, 2010, s. 41).

Nevidomost může být také definována jako světlocit se špatnou projekcí nebo až ztráta světlocitu. (Pipeková, 2010)

Nevidomost můžeme dělit na praktickou nevidomost, skutečnou slepotu a plnou slepotu neboli amaurózu. Nevidomost mimo jiné ovlivňuje nejvíce ze všech zrakových vad možnost prostorové orientace a samostatného pohybu, což může mít vliv i na sportovní začátky. (Finková, Ludíková, Růžičková, 2010)

Osoby se zbytky zraku

„Mezi slabozrakostí a nevidomostí je hraniční oblast zbytků zraku, která bývá oftalmology definována v mezích zrakové ostrosti 3/60 – 0,5/60.

Speciální pedagogika pojímá kategorii osob se zbytky zraku jako jedince, jejichž zraková vada se pohybuje na rozmezí praktické slepoty a těžké slabozrakosti,“ (Finková, Ludíková, Růžičková, 2010, s. 45)

Důsledkem tohoto postižení jsou snížené, omezené nebo deformované zrakové schopnosti jedince, které mohou vést k narušení představ, tedy i představ o pohybu. (Finková, Ludíková, Růžičková, 2010)

Osoby slabozraké

„Na poli speciální pedagogiky představují kategorii osob slabozrakých skupinu dětí, mládeže a dospělých, kteří mají zrakové vnímání na stupni slabozrakosti.

Oftalmologické kritérium charakterizuje tuto kategorii následovně.

„Slabozrakost je ireverzibilní pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně,“ (Finková, Ludíková, Růžičková, 2010, s. 43)

Osoby slabozraké můžeme rozdělit podle stupně postižení na tři základní skupiny, tedy na lehce, středně a těžce slabozraké. Podle výzkumů má většina osob slabozrakých sníženou koncentraci, slabou pozornost, rychlejší unavitelnost, pomalejší pracovní tempo a vyšší sugestibilitu. (Finková, Ludíková, Růžičková, 2010)

Osoby s poruchami binokulárního vidění

„Binokulární vidění je získaná schopnost, která se začíná vyvíjet po narození s dozráváním sítnice a její žluté skvrny. Již v průběhu prvního roku života se vyvíjí reflex konvergence, schopnost zaostřování předmětů, rozvíjí se mechanismy fúze a později i stereoskopického vidění. V průběhu prvních šesti let života postupně dochází k dalšímu zdokonalování, upevňování a stabilizaci jednoduchého binokulárního vidění.

Binokulární vidění má tři vývojové stupně – simultánní vidění, fúzi a stereopsi:

- 1. Simultánní percepce je nejjednodušší forma binokulárního vidění, kdy se jedná o schopnost vnímat obraz na sítnici obou očí.*
- 2. Fúze je fáze, kdy již je umožněno dokonalejší spojení obrazu pravého a levého oka v jeden vjem.*
- 3. Stereopse je schopnost prostorového vnímání a je nejvyšším stupněm binokulárního vidění.*

Porucha ve vývoji jednoduchého binokulárního vidění může vést ke vzniku strabismu, amblyopie nebo narušení centrální retinální fixace. Při poruchách binokulárního vidění dochází k situaci, kdy na sítnicích obou očí se nevytváří na stejných místech dva

rovnocenné obrazy, které by po splynutí vytvořily prostorový vjem a zabezpečily tak stereoskopické, hloubkové vidění," (Finková, Ludíková, Růžičková, 2010, s. 46 – 47).

Nejčastějšími poruchami binokulárního vidění jsou amblyopie jinak nazývána tupozrakost a strabismus jinak nazývaný šilhavost. (Finková, Ludíková, Růžičková, 2010)

1.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením podle klasifikace IBSA pro sportovní účely

V této podkapitole bude popsána klasifikace osob se zrakovým postižením podle klasifikace IBSA.

(Dostupné z < www.sport-nevidomych.cz/.../klasifikace/2012_AJ+_CJ_IBSA >, [cit. 17.2.2013])

Definice zrakové kategorie (třídy)	Definition of Visual Classes
Určení zrakové kategorie bude založeno na oku s lepší zrakovou ostrostití, za užití nejlepší optické korekce - při užití brýlí nebo kontaktních čoček, a/nebo zorným polem zahrnujícím centrální nebo periferní zony.	The determination of visual class will be based upon the eye with better visual acuity, whilst wearing best optical correction using spectacles or contact lenses, and/or Visual Fields that include central and peripheral zones.
B1 Zraková ostrost slabší než LogMAR 2.60	B1 Visual acuity poorer than LogMAR 2.60
B2 Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 po 2.60 (včetně) a/nebo	B2 Visual acuity ranging from LogMAR 1.50 to 2.60 (inclusive) and/or

zorné pole zúžené na méně než 10 stupňů	Visual field constricted to a diameter of less than 10 degrees
B3	B3
Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 po 1 (včetně)	Visual acuity ranging from LogMAR 1.40 to 1 (inclusive)
a/nebo	and/or
zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů	Visual field constricted to a diameter of less than 40 degrees

Klasifikace může být definována i takto (2010):

B1 – třída „totální slepoty a vnímání světla“

B2 – třída „vnímání pohybu a cestovní vidění“ (osoby se silnými brýlemi a schopny číst velké písmena)

B3 – třída jedinců s uznaným zrakovým postižením (osoba se silnými brýlemi, která přečte text až při těsném přiložení obličeje ke stránce)

(Bláha, 2010)

2 Podpora pohybové aktivity

Pohyb je jednou z důležitých činností člověka, která mu napomáhá k přemísťování z jednoho bodu do druhého nebo slouží k uvolňování přebytečné energie nebo k naplňování různých tužeb jako je například úspěch, dosažení cíle apod. Z těchto důvodů se tato kapitola bude zabývat pohybem, důležitostí jeho podpory jak u široké veřejnosti, tak i u osob se speciálními potřebami (tedy i osob se zrakovým postižením), i jeho vlivem na psychickou stránku osobnosti.

2. 1 Pohybová aktivita

„Pohyb je prostředkem sebevyjádření, prostředkem interakce s materiálním i sociálním prostředím, prostředkem k poznání sebe sama,“ (Karásková, 2003, s. 5).

Jako pohybovou aktivitu můžeme považovat veškeré činnosti, při kterých je vyvíjený alespoň minimální pohyb těla. Můžeme zde zařadit sport, tanec, aktivní transport, tělesná výchova, aktivní hra, aktivní domácí práce a tělocvičnou rekreaci. (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)

2. 2 Podpora pohybové aktivity u široké veřejnosti

„Pohybová aktivita je nezbytná pro naše zdraví. Mnoho experimentů a vědeckých důkazů potvrzuje, že adekvátní pravidelná pohybová aktivita přináší lidem – mužům a ženám všech věkových skupin, v různých zdravotních stavech, včetně lidí s psychickým či fyzickým postižením – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku,“ (WHO, 2003, In: Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 20).

„V polovině devadesátých let dvacátého století byl přijat mezinárodní konsensus o hodnotách pravidelně prováděné pohybové aktivity střední intenzity. Konsensus zní takto: „Denní pohybová aktivita by měla být přijímána jako základní kámen zdravého životního stylu,“ (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 20).

Mnoho vyspělých zemí světa si uvědomuje důležitost pohybové aktivity pro zdraví jejich obyvatelstva a také její vliv na ekonomiku státu, proto např. Austrálie, Nový Zéland, USA,

Kanada, Dánsko, Holandsko, Finsko nebo Velká Británie se snaží vytvářet strategie na zvýšení úrovně pohybové aktivity u svých obyvatel. Strategiemi se snaží motivovat k aktivnímu životnímu stylu a participaci občanů na pohybové aktivitě. Díky těmto snahám se v posledních letech objevuje nový termín „podpora pohybové aktivity.“ Podporu pohybové aktivity můžeme rozdělit do několika celků podle toho, které části životního stylu se dotýkají, a to na podporu zdraví, psychické stability, podporu sociálních kontaktů a v neposlední řadě ekonomický přínos. (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)

2. 3 Podpora pohybové aktivity u osob se speciálními potřebami

Jednou z cílových skupin oblasti podpory pohybové aktivity jsou i osoby se speciálními potřebami, do této kategorie Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) řadí osoby se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním a osoby se sociálním znevýhodněním.

„Problematika osob se speciálními potřebami, které jsou nejčastěji ohroženy sociální exkluzí, bývala v minulosti na okraji zájmu nejen společnosti obecně, ale i odborníků v oblasti podpory pohybové aktivity. Až v posledních letech, i vzhledem k novým legislativním normám, je nutné s touto cílovou skupinou počítat v mnoha oblastech lidské činnosti, včetně služeb v oblasti podpory pohybových aktivit,“ (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 104).

2. 3. 1 Specifika podpory pohybové aktivity u osob se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním

Osoby se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním jsou velice heterogenní skupinou, kterou bychom mohli rozdělit do mnoha různých podskupin podle různosti postižení. Pohybová aktivita pro osoby s postižením se nazývá aplikovaná pohybová aktivita. (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)

Aplikovaná pohybová aktivita

„Aplikované pohybové aktivity jsou definovány jako mezipředmětová akademická disciplína zaměřená na identifikaci a řešení individuálních rozdílů v oblasti pohybových

aktivit. Jedná se o profesi a akademickou disciplínu, které podporují postoj přijímání individuálních rozdílů, propagují přístup k aktivnímu životnímu stylu a sportu a také inovace a spolupráci v oblasti APA. Aplikované pohybové aktivity zahrnují například tělesnou výchovu, sport, rekreaci a rehabilitaci (EUFAPA, 2006, 2)“ (Ješina, Kudláček, a kol., 2011, s. 17).

Claudine Sherrill je pokládána za jednu z myšlenkových zakladatelek APA ve světě, která popisuje APA jako multidisciplinární teorii i praxi ve vztahu k celoživotní aktivitě jedinců se specifickými potřebami a to, v aplikaci do všech životních sfér. V České republice byl pojem aplikovaná pohybová aktivita zaveden z počátku 90. let profesorkou Hanou Válkovou, ale kvůli své nejednoznačnosti se obtížně prosazuje. V anglické terminologii pojem APA znamená Adapted Physical Activity. (Ješina, Kudláček, a kol., 2011)

Podporou pohybových aktivit u osob se speciálními potřebami, tedy aplikovanou pohybovou aktivitou, se zabývají různé mezinárodní i národní politické i nepolitické uskupení.

Mezi mezinárodní organizace, které jsou zaměřeny na propagaci, podporu a výzkum v oblasti aplikované pohybové aktivity, se řadí z hlediska celosvětového International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA, založena 1973) a v Evropě se jedná o European Federation of Adapted Physical Activity (EUFAPA, založena 1987). IFAPA pořádá v dvouletých intervalech mezinárodní symposia aplikovaných pohybových aktivit a od roku 1984 vydává vědecký časopis Adapted Physical Activity Quarterly. EUFAPA také pořádá evropské kongresy aplikovaných pohybových aktivit a od roku 2008 vydává i svůj vědecký časopis European Journal of Adapted Physical Activity. I v mnohých evropských zemích jsou profesní a vědecké sdružení například ve Švédsku, Itálii, Polsku, ale i u nás v České republice je od roku 2009 občanské sdružení Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA). Za další podpůrný prostředek můžeme pokládat dokument evropská charta sportu. (Ješina, Kudláček, a kol., 2011)

„Evropská charta sportu (Štrasburk, 2001) doporučuje přijetí opatření poskytující všem občanům možnost sportovat a případné další opatření umožňující skupinám osob zdravotně či sociálně znevýhodněným či zdravotně postiženým plně těchto možností využívat,“ (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 106).

„ Je nutné vnímat především psycho – sociální rozměr pohybových aktivit i s ohledem na motorické kompetence jedince. Prostřednictvím pohybových aktivit se snažím dosáhnout cíle, což je socializace a zlepšení kvality života osob s postižením. Integrace představuje prostředek pro takto stanovený cíl. Pohybové aktivity jsou tedy „nástrojem“ pro realizaci tohoto procesu,“ (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 107).

Zapojení osob s postižením do pohybových aktivit má určitá specifika, která spočívají v bariérách, znesnadňujících samotnou participaci. Bariéry při zapojování osob s postižením do pohybových aktivit můžeme posuzovat ze dvou stran. Z jedné strany se jedná o bariéry způsobeny samotným charakterem postižení (druhem, typem, hloubkou, projevem a důsledkem postižení) a z druhé strany jsou to tzv. „externí“ bariéry, které bychom mohli rozdělit na fyzické, legislativní a mentální. Mezi fyzické bariéry řadíme zejména architektonické bariéry znesnadňující provozování pohybových aktivit nejen osobám s tělesným postižením, ale i osobám se zrakovým a jiným postižením. (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)

„Legislativní bariéry představují a vymezují limity, ve kterých je možná participace v různých oblastech života. Problémem pohybových aktivit je fakt, že se jedná především o volnočasové aktivity, které jsou velmi málo legislativně řešeny“ (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 108).

Mentální bariéry jsou asi nejtěžší formou bariér, protože zde řadíme zejména postoje nebo názor intaktní populace, kdy se mnohokrát může jednat o názor, že osoby s postižením nemají právo nebo důvod účastnit se pohybových aktivit, který není jednoduché změnit. I když se mnohdy stává, že názor je způsoben pouhou neznalostí problematiky jak ze strany veřejnosti, tak i odborníků (učitelů tělesné výchovy, animátorů volného času, pedagogů volného času, trenérů, fyzioterapeutů, lékařů), ti většinou nevědí o možnostech a podmínkách pro začlenění osob s postižením do jednotlivých pohybových aktivit. (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)

„Postojové“ bariéry mohou v konkrétním případě osoby učitele tělesné výchovy způsobit neúspěch při integraci dítěte s postižením do tělesné výchovy. Pedagog v daném případě může být přesvědčen, že nezvládne začlenit žáka s postižením nebo, že se nebude moci dostatečně věnovat ostatním žákům. Navíc mohou být tyto postroje umocněny dalšími limity jako jsou například materiální, prostorové a personální limity.

V takovém případě se může stát, že se pedagog bude integraci bránit. (Ješina, Kudláček, a kol., 2011)

„Některé vládní organizace se snaží o vzdělávání pracovníků pro oblast realizace integrovaných programů v oblasti volného času (např. NIDM – Národní institut dětí a mládeže). V rámci komunální politiky se většinou problematika osob s postižením řeší společně s ostatními v rámci sociální péče. Oblast pohybových aktivit bývá většinou zapomenuta. Na neregionální úrovni se cíleně oblast aplikovaných pohybových aktivit pokouší řešit některé dílčí projekty jako Centrum APA (Centrum aplikovaných pohybových aktivit), Centra podpory integrace, které mají za cíl etablování jednotlivých center postupně ve všech regionech, které by systémově řešily všechny výše uvedené aktivity, včetně zapůjčování sportovně kompenzačních pomůcek,“ (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 109).

2.4 Psychologický vliv cvičení

„Cvičení ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka. Má vliv i na zlepšení řady psychických projevů. Příkladem může být pozitivní vliv cvičení na zlepšování depresí zatížené psychiky, na snižování úrovně úzkosti (anxiety), zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem,“ (Křivohlavý, 2009, s. 139).

Podle přehledu studií zaměřených na vliv cvičení na depresi, úzkost a kladné sebehodnocení, který podává Hinkle (1992), se ukázalo, že cvičení má v řadě výzkumných projektů, kladný vliv na snížení úzkosti, snížení deprese a zvýšení míry kladného sebehodnocení. Kladný vliv nemají jen aerobické druhy cvičení, např. jogging, ale podobný účinek mají i chůze, procházky a pěší výlety. Kladný účinek cvičení se prokázal, jak u lidí mladistvých, tak i u lidí staršího věku. (Křivohlavý, 2009)

Na základě těchto výzkumů by se dalo předpokládat, že cvičení a sporty mají kladný vliv i na psychiku osob se zdravotním postižením, tedy i na osoby se zrakovým postižením.

„Žádný člověk nemůže jen pracovat a ani dítě nemůže být jen vychováváno a vzděláváno, musí se i bavit. Děti se potřebují odreagovat, uvolnit se, vybit nahromaděnou energii. Pohybové aktivity mohou všechny tyto potřeby dětí uspokojit. Přitom stírají rozdíly mezi zábavou a prací, zpestřují život dítěte, činí je radostnějším,“ (Karásková, 2003, s. 5).

2.5 Kvalita života osob s postižením ve spojení se sportem

„Význam pohybových aktivit pro postižené je uznáván (Adams, 1975, Sherrill, 1988, Lockette, Keyes 1994 a další, u nás Srdečný, 1977, Kábele, 1992, Potměšil, 1996 aj.). Cílem je podíl na všestranném rozvoji osobnosti jedince s postižením, především získání, nebo znovuoobnovení úplné nebo částečné samostatnosti a soběstačnosti jako předpokladu hodnotného osobního i rodinného života. A tím předpokladu uvažovat o budoucnosti a z toho vyplývající hledání cesty zpět mezi lidmi, tedy, do společnosti,“ (Hošek, Jansa, 2002, s. 80).

Za další výhody můžeme považovat setkávání s přáteli a partou při pohybových aktivitách a preventivní zdravotní funkci pohybových aktivit. S preventivní zdravotní funkcí souvisí edukace a reedukace pohybových aktivit. (Hošek, Jansa, 2002)

3 Základy pohybové a sportovní aktivity u osob se zrakovým postižením

Třetí kapitola daného textu je věnována základům pohybové aktivity osob se zrakovým postižením, která se bude zabývat tělesnou zdatností dětí se zrakovým postižením v raném a předškolním věku, hrami obecně a pohybovým učením osob se zrakovým postižením, které má vliv na pozdější sportovní přípravu.

3.1 Tělesná zdatnost a motorické schopnosti

Daná podkapitola se bude zabývat tělesnou zdatností v raném a předškolním věku dětí se zrakovým postižením jako přípravu na tělesnou výchovu dětí ve školním věku. Následovat bude vývoj a zvláštnosti motorických dovedností osob se zrakovým postižením, které předurčují schopnosti v pohybových aktivitách.

3. 1. 1 Tělesná zdatnost dětí se zrakovým postižením v raném a předškolním věku

„Dobrá tělesná zdatnost je prvním předpokladem pro rozvoj samostatného pohybu a prostorové orientace. Abychom mohli u dítěte trénovat a posilovat tělesnou zdatnost, musíme nejprve naučit dítě všem možným tělesným pohybům a seznámit je s různými druhy sportu. Před nástupem do školy by dítě mělo být plně tělesně rozvinuto a mělo by účelně a správně koordinovat veškerý svůj pohyb,“ (Balunová, Heřmánková, Ludíková, 2001, s. 38).

V raném věku dítě učíme různé pohyby, hrajeme si s jeho tělem, podněcujeme jej k pohybu (např. v chůdítku jde za naším hlasem), s přidržováním za ruku dítětem běháme, učíme je skákat, tancovat, sáňkovat, jezdit na trojkolce.

V předškolním věku učíme dítě plavat, dále tancovat a hrajeme různé hry, při kterých dítě získává jistotu a sebevědomí. Při hrách můžeme používat různé pomůcky např. ozvučené míče. (Balunová, Heřmánková, Ludíková, 2001)

3.1.2 Motorické dovednosti u osob se zrakovým postižením

Základní chyby a správné postupy v motorických dovednostech

U dětí se zrakovým postižením může z důvodu výpadku zrakového kanálu docházet k výraznému zásahu do jejich motorických dovedností. Důsledky tohoto zásahu mohou být nesprávně aktivované základní posturální stereotypy, které se mohou projevovat například v nedostatečné rytmizaci pohybu, špatné koordinaci složitějších pohybů a dalších komplikací. Mohlo by se zdát, že reedukace by špatné stereotypy mohla odbourat, ale stává se právě naopak. Posílí se patologicky vytvořené a uložené pohybové programy. V takových případech je nutná intervence ze strany odborného rehabilitačního pracoviště zabývajícího se korekcí zapojování posturálního svalstva.

V dnešní době se začíná ukazovat, že patologickým pohybovým stereotypům lze zabránit u dětí kongenitálně zrakově postižených. (Ješina, Kudláček, a kol., 2011)

„Je možné modelovat a eliminovat odchylky od správného psychomotorického vývoje při respektování a akceptaci zrakového postižení, sociálních faktorů a celkového vlivu prostředí, ve kterém se dítě bude pohybovat. A to je důležitá úloha a cíl pro pracovníky v oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Promyšlená skladba aktivačně stimulačních aplikovaných pohybových programů pod společnou kontrolou pediatra, neurologa a fyzioterapeuta by mohla za pomoci rodičů přinést výrazný pokrok v rozvoji psychomotoriky kongenitálně zrakově postižených,“ (Ješina, Kudláček, a kol., 2011, s. 94).

Nielsenová (1998) uvádí, že cílem je pochopit jednotlivé kroky v učení nevidomého dítěte při vývoji takovým způsobem, abychom v posloupnosti nevynechali žádný článek. Významná role v raném období vývoje připadá úchopům a manipulaci s dítětem, kdy již držení dítěte ve správné poloze má vliv na aktivaci příslušných svalových skupin odpovídajících danému stupni vzpřimování. (Ješina, Kudláček, a kol., 2011)

Motorické učení

Za první etapu motorického vývoje můžeme považovat etapu ontogenetického vývoje, kdy učení probíhá ve formě neuvědomělého učení, realizovaného metodou pokusu a omylu. U dětí se zrakovým postižením, kterým chybí hlavní hnací motor – zrak, je pohyb metodou pokusem a omylem značně omezen. Toto období bývá také nazýváno obdobím

senzomotorické inteligence, kde je charakteristickým typem učení jednoduché podmiňování, vyhasínání podmíněných reflexů a vtiskování. V pozdějším věku se uplatňuje uvědomělé učení. Dané etapy vývoje jsou převážně postaveny na senzorige a dominanci zraku, z čehož vyplývá, že úroveň motorických dovedností dítěte kongenitálně nevidomého nemůže kopírovat úroveň motorických dovedností dítěte vidoucího. Z těchto důvodů je nutné u dětí (osob) zrakově postižených podněcovat komplexně působící intervencí úroveň těchto dovedností. (Ješina, Kudláček, a kol., 2011)

V rámci motorického vývoje si dítě se zrakovým postižením musí nejprve vytvořit správnou představu o jeho vlastním těle, posléze o různých polohách jeho těla, jeho různých částí a nakonec o pozici těla v prostoru. Posléze si dítě se zrakovým postižením může budovat správné držení těla a rovnováhu, které utváří i jeho dobrou tělesnou zdatnost, která je nutná pro úspěšné zvládnání prostorové orientace a samostatného pohybu. Důležité je při budování motorických (pohybových) dovedností z části odbourávat strach z neznámého, ale zároveň osobám se zrakovým postižením nechat jistou míru obav, aby dodržovaly bezpečnostní pravidla. (Karásková, a kol., 2004)

Pro děti se zrakovým postižením je základem pro pozdější pohybovou aktivitu nácvik prostorové orientace a samostatného pohybu. Bez těchto dvou dovedností by nemohly vykonávat sport ani jinou pohybovou aktivitu (např. aktivní domácí práce). Nácvik prostorové orientace a samostatného pohybu vyžaduje vytrvalost, systematickosti, ucelenost, trpělivost a hlavně pozitivní přístup od obou zúčastněných (klient, učitel). (Balunová, Heřmánková, Ludíková, 2001)

3.2 Hry

Hra je jednou z nejdůležitějších činností dítěte a figuruje v jeho vývoji, proto byla do daného textu zařazena tato podkapitola.

„Hrát si je přirozeností dětí. Podstatou jejich her je seznamování se s okolním světem, učení se mnoha novým činnostem, zjišťování toho, co vlastně dovedou, ale i nedovedou. Ve hře děti prožívají dobrodružství, napětí a radost. Ve vlastní fantazii mohou letět ke hvězdám, plavit se na rozbouřeném moři nebo objevovat neprobádanou zemi. Hra vždy přináší onen slastný pocit nejistoty, jak bude pokračovat, může být dále rozvíjena a dotvářena

v průběhu vlastního hraní. A právě to jsou hlavní atributy, které z hraní tvoří jednu z nejdůležitějších činností nejen dětí, ale i všech lidí,“ (Perič, 2004, s. 8).

Z hlediska vývojových etap člověka je dítěti (tedy i dítěti se zrakovým postižením) nejčastěji hra nabízena a tolerována, zejména v batolecím a předškolním věku. Problém nastává s přechodem do školního zařízení, kdy dochází k významnému poklesu pohybové aktivity (v souvislosti se sezením v lavici a úbytkem her). Do popředí spíše vstupují televizní pořady a internetové sociální sítě, jež mohou z části za nedostatečnou pohybovou (hrací) aktivitu. Poté se děti stávají neobratné a nemotorné, tím pádem vzniká i jejich nechuť k pohybové aktivitě. (Dostálová, 2010)

Děti se zrakovým postižením mohou právě v souvislosti s jejich postižením, dávat přednost spíše „sedavým“ hrám než pohybovým hrám, a v tento moment mohou u nich nastávat další zdravotní potíže, např. obezita.

3.2.1 Herní princip

Zásadním východiskem sportovní přípravy dětí je tzv. herní princip. Hlavním činitelem daného principu je „filozofie trenéra,“ která říká, že téměř vše může být ve sportovní přípravě řešeno formou her. Děti ve svém vývoji potřebují mnoho různých podnětů, které mohou „osahat,“ zkoušet, prozkoumávat a řešit. Hra může u dětí vyvolávat zvědavost, tedy i zájem, a přitom na ně nevytváří psychický nátlak. Proto se herní princip využívá zejména ve sportovní přípravě dětí, kdy jim pomáhá vyvolat zájem o danou sportovní aktivitu. (Perič, 2004)

3.3 Pohybové učení u osob se zrakovým postižením

Jak již bylo uvedeno výše pohybové učení vychází z dobrých základů motorického vývoje a předcházením patologickým pohybovým projevům. V této podkapitole navážeme na motorické učení, které vychází i z hraní dětí.

3.3.1 Osvojování pohybových dovedností osobami se zrakovým postižením

Nejprve si uvedeme druhy učení senzomotorickým dovednostem. Prvním druhem je imitační učení, jež využívá zrakový analyzátor a funguje na principu nápodoby pozorované dovednosti. Může být doprovázeno slovně.

Dalším druhem učení je instrukční učení, které je postaveno na utváření představ o pohybu pomocí slovních pokynů. Osoba využívající tento druh učení musí být vybavena určitými poznatky o nové dovednosti a jejím pojmoslovném aparátu. Tady právě narážíme na jedno z velkých úskalí osvojování nových dovedností u osob se zrakovým postižením, tedy s rostoucím stupněm postižení slábne příjem optických informací a dostává se do popředí příjem kinestetických, akustických a taktilních informací. Tím pádem nemůže být osvojení pohybu a začátek pohybového učení osob se zrakovým postižením založeno na nápodobě.

Zpětnovazební učení funguje na principu vykonávaných běžných denních aktivit, které z počátku funguje na principu pokusu a omylu. Zpětné informace o úspěšnosti vykonávané pohybové aktivity podává učitel, rodič nebo vychovatel, který by měl zejména podporovat zpevnování osvojených dovedností podáváním přesných dat z okolí a doplňovat je vlastní zpětnou vazbou osoby se zrakovým postižením.

Jako nejvyužitelnější druh učení by se vzhledem k osobám zrakovým postižením by se mohlo jevit ideomotorické učení, které spočívá v dráždění kinestetických buněk (představa pohybu). Předpokladem jeho využití je již vytvořená pohybová vzpomínka nebo u osob později osleplých paměťový obraz jako vizuální vzpomínka nebo pohybový vzorec. Princip záměrného využití představ je přirozeným a možná dominantním druhem učení u osob se zrakovým postižením. (Bláha, 2011)

Fáze pohybového učení a jejich postupy u osob se zrakovým postižením

V prvních fázích pohybového (motorického) učení má dojít k pochopení podstaty pohybové dovednosti a při vhodné motivaci i k přijetí úlohy, dokonce i k prvním pokusům. V běžné populaci se v této době využívá imitačního nebo instrukčního učení. U osob se zrakovým postižením je důležité osvojení představy o pohybovém úkonu a pohybovou představu je nutné zprostředkovat cestou kinestetického vnímání vedením učících a taktilně na osobách pohyb předvádějících. Je nutné podpořit vytváření

představy i doprovodným verbálním popisem a instrukcemi. V daném období se následně zpřesňuje významový aparát verbální komunikace, který je nutný pro instrukční nebo zpětnovazební učení. Poznávací procesy, jejichž informace jsou získávány prostřednictvím kinestetických, taktilních a akustických receptorů, nezaručují u dětí předškolního a mladšího školního věku pozitivní výsledky, oproti informacím z vizuálního receptoru. Vytváření představ je v této fázi velice důležité, i proto by se přechod k další fázi neměl uspěchat.

V další fázi, zpřesňování hrubé představy a lepšího provádění pohybové dovednosti, je žádoucí opakovat pohybové dovednosti a zpřesňovat jejich provedení pomocí zpětnovazebního posilování. Člověk se zrakovým postižením by měl v této fázi vykonávat pohyb za odpovídajících podmínek prakticky bezchybně, dobře koordinovaně a v harmonicky plynulém provedení. Zpětnovazebním posilováním by se měly odstranit všechny nedokonalosti pohybu a posílit vazba mezi pohybovým projevem a verbálním zpřesňováním reality.

Třetí fáze je zaměřena na výkonnostní aspekt a projevuje se v tréninkovém nebo vyučovacím procesu, což můžeme označit jako výcvik. Může být také považována za fázi automatizace, vhodné k ideomotorickému tréninku. Poslední fáze, kde se všechny pohybové dovednosti automatizují a stabilizují na určité úrovni, nemusí být už věnována všechna koncentrace provádění pohybu, ale i například k taktice ve hře. (Bláha, 2011)

Aplikovaná tělesná výchova

Učitel učící žáky se zrakovým postižením musí v hodinách tělesné výchovy (TV) učinit nezbytná opatření v pedagogice, didaktice a osnovách, aby zajistil všem žákům dosažení požadovaných cílů v TV a jejich pocitu úspěšnosti a spokojenosti. Je to nutné zejména proto, že většinou probíhá výuka v rámci integrace, kdy má učitel možnost najít náhradní aktivity, které žáci se zrakovým postižením mohou provádět ve volném čase. (Ješina, Kudláček, a kol., 2011)

Volný čas mohou osoby se zrakovým postižením trávit pomocí různých stolních her, které jsou vhodně hmatově nebo zvukově upraveny. Můžeme mezi ně řadit člověče nezlob se, piškvorky, mlýn, apod. Další mohou být různé sportovní aktivity (viz následující kapitola textu). (Kimplová, 2010)

4 Sportovní aktivity pro osoby se zrakovým postižením

Sportovní aktivita je pohybová aktivita, řídící se pravidly a zvyklostmi, ve které výsledky daného jedince nebo družstva, které jsou měřitelné, můžeme porovnávat s výsledky ostatních. (Dostupné z <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>>, [cit. 22.3.2013])

Sportovní aktivity se mohou různě dělit například podle toho, jestli je potřeba nějaké nářadí nebo ne, nebo podle rychlosti, vytrvalosti, proto i tato kapitola bude rozdělena na dvě podkapitoly. Rozděleny jsou podle toho, zda se jedná o sportovní aktivitu, kterou vykonává intaktní populace a je pro osoby se zrakovým postižením určitým způsobem upravena, nebo zda se jedná o sport, který můžeme určitým způsobem brát jako typický sport pro osoby se zrakovým postižením. Dané dělení je uměle vyrobeno pro potřeby tohoto textu.

4.1 Běžné sportovní aktivity upravené pro osoby se zrakovým postižením

Tzv. běžné sportovní aktivity, jak jsou v daném textu pojmenovány, můžeme také rozdělit. V této podkapitole budou děleny na sportovní aktivity s trasérem, bez kterého by daná aktivita nemohla být vykonávána osobami se zrakovým postižením, dále na aktivity s navigátorem nebo podavačem, kteří jen minimálně zasahují do sportovních výkonů, a na konec sportovní aktivity bez přímého zásahu další osoby, což je umožněno technickými a značícími parametry sportovní aktivity.

4.1.1 Běžné sportovní aktivity s trasérem (instruktorem, tandemem, pilotem)

Jak již bylo výše zmíněno, tato část bude věnována sportům, které patří k sportům intaktní populace, které jsou jen určitým způsobem pozměněny, tedy v daném případě s pomocí traséra, který přímo pomáhá sportovci se zrakovým postižením.

Atletické disciplíny

Mezi atletické disciplíny s trasérem můžeme zařadit běhy osob nevidomých na různé vzdálenosti (60m, 100m, 200m, 400m, 800m,1500m,5000m,10000m, maratón,štafety

4x100m a 4x 400m), při kterých je nevidomý sportovec naváděn trasérem zvukovými signály, slovním doprovodem nebo jsou spojen krátkou smyčkou na ruku. Osoby slabozraké běhají podél zřetelně vyznačených čar a v menších počtech. (Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Cyklistika

Cyklistické disciplíny pro osoby se zrakovým postižením jsou dráhové i silniční, kdy se jezdí s tandemem na dvojkolech. Tandem bez zrakového postižení sedí na první pozici a nemůže být profesionálním cyklistou. (Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Lyžování

Lyžařské disciplíny jsou alpské lyžování (sjezd, slalom, obří slalom, super obří slalom) a běžecké lyžování (5 km – klasicky, 10 km, 15 km – volná technika). (Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Při sjezdovém (alpském) lyžování na paralympijských hrách se liší jízda při volných jízdách a při závodě. Při volných jízdách před závodem nemusí trasér s osobou se zrakovým postižením dodržovat určenou trasu a nemusí jet těsně u sebe. Trasér se sportovcem se zrakovým postižením se dorozumívají při sjezdu předem domluvenými akustickými a motorickými signály, kterými trasér oznamuje nerovnosti. U začátečníků může trasér při volné jízdě použít lano, švihadlo, apod., které se nemohou používat při závodě. Závodní jízdu jede trasér se závodníkem, v co nejtěsnější vzdálenosti, a musí dodržovat předepsanou trasu a způsob projetí všech branek. Cílem může trasér projet jako první. Trasér nesmí být profesionální lyžař. (Janečka, Ješina, a kol., 2008)

Slabozrakým lyžařům mohou stačit zřetelně vyznačené tratě, ale mohou použít i traséra. (Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Při běžeckém lyžování trasér jede opět před osobou se zrakovým postižením a informuje ji o stavu a povaze terénu. Trasér může být ozvučen například rolničkami na hůlkách. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Tandem snowboard

Z důvodu nevhodnosti „normálního“ snowboardu pro dvě osoby byl vyvinut speciální snowboard pro dvojité zatížení. Na snowboardu pro dvojité zatížení stojí instruktor vpředu a osoba se zrakovým postižením stojí za ním. Osoba se zrakovým postižením instruktora objímá a nechává se vést jeho pohyby. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Windsurfing

Při windsurfingu jede trasér na svém prkně, a pokud je potřeba hlásí změny osobě se zrakovým postižením na prkně poblíž něj. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Lezení

Lezení by mělo probíhat podle doporučeného postupu, který vypadá takto, jeden instruktor jistí shora a druhý leze zajištěný v blízkosti osoby se zrakovým postižením. V případě nouze pomáhá druhý instruktor najít vhodnou variantu cesty. Mimo lezení na umělé stěně mohou takovým způsobem lézt osoby se zrakovým postižením i ve volné přírodě, a poslední dobou se nabízí i lezení v tzv. lanových centrech. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Nízké lanové překážky

Při nízkých lanových překážkách jde především o činnost na různě navázaných lanech mezi stromy, kde je cílem překonat lanovou překážku s pomocí navázaných lan od jednoho stromu ke druhému. Nízké lanové překážky můžeme dělit na individuální nebo skupinové. Osobě se zrakovým postižením pomáhá na lanových překážkách osoba vidoucí a pod lanovou překážkou pomáhají další instruktoři. (Karásková a Ješina, 2007, In: Janečka, Ješina, a kol., 2007)

Nosné (spodní) lano může být nejvýše 1,5 m nad zemí, aby se jednalo o nízkou lanovou překážku. Mezi nízké lanové překážky můžeme například zařadit nebezpečné X (nebo-li kříž, skládá se ze dvou lan překřížených v polovině mezi stromy), uvolněný přechod (nosné lano je napnuté a horní lano je prověšené, z toho se dělá tzv. uzda), krocení koně (nosné lano je pevně uvázáno a volné lano je upevněno jen u jednoho ze stromů, kterého se lezec drží). (Janečka, Ješina, a kol., 2007)

Turistika

Turistiku můžeme dělit na pěší, vodní a na turistiku na kolech. (Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Pěší turistika většinou probíhá s průvodcem (kromě osob slabozrakých, které mohou jít samostatně), který informuje turistu se zrakovým postižením o povaze terénu a okolním prostředí, aby měli možnost si vytvořit ucelenou představu o trase. Existují i speciální turistické trasy pro nevidomé, které kopírují sloupky s braillovým písmem i informacemi pro vidící. Sloupky se většinou nacházejí v blízkosti rostlin a stromů, které si osoba nevidomá může osahat pro plnohodnotný obraz trasy.

Pro vodní turistiku se většinou používají raftové čluny, které jsou stabilnější než například kanoe. Na člunu sedí instruktor, který informuje osoby se zrakovým postižením o povaze řeky a jakým způsobem mají pádlovat. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

4.1.2 Běžné sportovní aktivity s navigátorem (informátorem, podavačem)

Tato část textu se bude zabývat tzv. běžnými sportovními aktivitami, při kterých osobám se zrakovým postižením částečně pomáhá navigátor, který se nemusí přímo vměšovat do sportovního výkonu daného sportovce.

Atletické disciplíny

Navigátor (doprovod) se při atletice stará o osoby se zrakovým postižením, které se věnují vrhačským disciplínám a skokům. Při vrhačských disciplínách přivádí a odvádí vrhače se zrakovým postižením do vrhačského sektoru, kde mu pouze naznačí směr hodu. Při skocích jak do dálky, tak do výšky, asistuje sportovcům se zrakovým postižením také navigátor. Osoby slabozraké mohou mít pouze označené linie rozběhu a dopadové plochy, nemusí mít navigátora. (Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Plavání

Soutěží se v různých disciplínách (50m, 100m, 4x 50m štafeta, 200m polohový závod). Osoby se zrakovým postižením mohou plavat všemi styly. Dozorce se vyžaduje pouze na obrátce, aby poklepem holí upozornil plavce na obrátku. Hůl je k tomu to účelu uzpůsobená. (Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Silový trojboj (Powerlifting)

Silový trojboj je vzpírání, které probíhá třemi různými technikami vzpírání břemen. Sekundant pomáhá nevidomým, aby nedošlo k úrazu. (Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Disciplíny, ve kterých se soutěží jsou Dřep, Benchpres - tlak na lavici, Mrtvý tah. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Lukostřelba

Střelba probíhá ze standardního luku a většinou se pro míření používá navigátor. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

V České republice byla vyvinuta a prakticky ověřena nová metoda míření, kdy se přímo spojí dolní okraj terčovnice s velmi jednoduchými mířidly na luku střelce nylonovým vláknem. Toto spojení poskytuje nevidomému střelci volnost pohybu celého těla, tím pádem se způsob míření přibližuje míření lukostřelců vidících. Konstrukce mířidel je uzpůsobena tak, aby střelec mohl využít citlivosti konečků prstů jako při čtení braillova písma. Napnuté vlákno neusnadňuje mechanicky vlastní míření. (Dostupné z < <http://blindarchery.wz.cz/> >, [cit. 4.3.2013])

4.1.3 Běžné sportovní aktivity bez přímého zásahu traséra nebo navigátora

Tzv. běžným sportovním aktivitám bez přímého zásahu traséra nebo navigátora se bude věnovat tato část textu. Patří sem sporty, které mohou osoby se zrakovým postižením vykonávat více méně bez zásahu jiné osoby.

Míčové hry

Míčové hry jako futsal, fotbal, basketbal, apod. mohou být upraveny pouze tak, že se při nich používá ozvučeného nebo kontrastního míče a jsou kontrastně označeny i lajny na hřišti. Na hřišti bývá intenzivnější osvětlení. Většinou bývá snížen i počet hráčů. S těmito úpravami mohou hrát míčové hry osoby se zrakovým postižením běžně jako jejich vrstevníci. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Bowling (případně Kuželky)

Bowling osob se zrakovým postižením se hraje na klasické dráze pouze se zvýšenými mantinely. Soutěžící bývají rozděleni do tří skupin, většinou podle stupně postižení. Osoby slabozraké se mohou rozbíhat před hodem. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Judo

Dříve bylo judo používáno osobami se zrakovým postižením k rozvoji prostorové orientace, sebevědomí, sebedůvěry a nezávislosti. Postupem času se dostalo na soutěžní úroveň. Cílem je překonat a imobilizovat protivníka. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

Šachy

Šachovnice pro hru osob se zrakovým postižením je upravena tak, že jsou v šachovnici vytvořeny otvory, do kterých se zasouvají figurky s kolíky. Speciálně označené jsou černé figurky, aby byly od bílých dobře rozeznatelné. Tahy se hlásí stejně, podle šachové notace. Pravidlo dotknuto – taženo je uplatňováno tak, že vytažená figurka z otvoru musí být tažena. (Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/> >, [cit. 13.3.2013])

4.2 Sportovní aktivity pro osoby se zrakovým postižením

V této podkapitole se budu zabývat třemi sporty, které jsou podle mě nejtýpějšími sporty pro sportovce se zrakovým postižením. Nejprve bude představena hra goalball, pak bude následovat showdown a na konec bude popsána simulovaná zvuková střelba, ke které mám v závěru práce připravený rozhovor se střelcem simulované

zvukové střelby i s fotografickou dokumentací ze závodů, kterých jsem se mohla účastnit.

4.2.1 Goalball

Goalball je kolektivní pohybovou hrou, která se hraje v halách nebo velkých místnostech o velikosti 18 m X 9 m rozdělené do šesti 3 metrových pásem. Na ploše hrají dvě tříčlenná družstva. Cílem hry každého družstva je dokutálet míč přes brankovou čáru soupeře, ten se gólu snaží zabránit. Branky, umístěné na obou koncích hřiště. Míč je vyroben z tvrdé gumy a je ozvučený. (Bláha, Pyšný, 2000). (Obr. 1)

Pravidla Goalballu

„Na hrací ploše musí mít všichni hráči nasazeny neprůhledné klapky na očích a oči překryté gázou (obvazovou tkaninou). Nošení brýlí a kontaktních čoček je zakázáno,“ (Trnka, 2012, s. 52). Hrací plocha je rozdělena na obranné, útočné a neutrální pásmo, po každé na obou stranách od středové čáry. (Trnka, 2012)

„K prostorové orientaci na hrací ploše slouží hráčům orientační čáry o šířce 5 cm, které jsou uzpůsobeny pro hmatovou orientaci hráče tak, že všechny čáry, s výjimkou čáry brankové, jsou ve svém středu podlepeny šňůrou o tloušťce 0,3 cm,“ (Trnka, 2012, s. 53).

„Na velkých turnajích se každý zápas hraje za asistence dvou hlavních rozhodčích, čtyř brankových rozhodčích, jednoho zapisovatele skóre, jednoho časoměřiče, dvou časoměřičů deseti sekund, jednoho zapisovatele hodů a jednoho záložního rozhodčího,“ (Trnka, 2012, s. 54).

Od 1.1.2011 se hra goalballu prodloužila o 4 minuty, z 20 minut na 24 minut, a je rozdělena na dva poločasy po 12 minutách. Přestávka mezi poločasy trvá 3 minuty a přestávka mezi dvěma hrami musí být minimálně 5 minut (na paralympiádě a mistrovstvích světa musí být minimálně 15 minut). Každý začátek hry je nejdříve

ohlášen zvukovým signálem 5 minut před zahájením hry, a pak ještě jednou 30 sekund před začátkem poločasu. (IBSA,2011)

Před začátkem hry zástupce družstva zapisuje hráče a účastní se losování. Ten kdo při losování vyhraje, vybírá si buď první vhazování, nebo stranu hřiště, kde bude začínat. V poločase se strany a lavičky mění a míč vhazuje ten, kdo jej nevhazoval jako první. (IBSA, 2011)

Gól v zápase je uznán, když míč překročí brankovou čáru a nebyl zapříčiněn přihrávkou hlavního nebo brankového rozhodčího. V průběhu hry má každé družstvo možnost využít tři oddechových časů, které trvají 45 sekund (družstvo má právo na jeden oddechový čas v nastavování). Každé družstvo může střídat hráče v průběhu hry nejvýše třikrát (v nastavení má právo střídat jednou). Pokud zápas skončí nerozhodně, nastavuje se dvěma 3 minutovými poločasy, a pokud ani v nastavených poločasech se nerozhodne o vítězi, rozhodnou o výsledku volné hody. Volné hody jsou penalty, které chytá jen jeden hráč z družstva. Počet těchto hodů je určen podle nejnižšího počtu hráčů zapsaných v obou soupiskách družstev. O volbu házení nebo příjmu ve volných hodech se losuje. Vítězí družstvo, které ve volných hodech získalo více bodů. Pokud ani ve volných hodech nezvítězí ani jedno družstvo, přichází na řadu tzv. „náhlá smrt,“ kdy je za vítěze prohlášen ten, kdo dříve vstřelí první gól (o prvním hodu rozhodne losování).

Tresty v goalballu jsou penalty, které jsou dvojího druhu, osobní a pro družstvo. V obou případech čelí hodu jen jeden hráč potrestaného družstva. Při osobním trestu je to hráč, který trestnou situaci zavinil, pokud jde o trest družstva je to hráč, který měl jako poslední zapsán hod před uložení trestu. (Trnka, 2012)

Nejaktuálnější informace o turnajích a naší reprezentaci v goalballu najdete na facebook internetových stránkách. Na této stránce jsou uvedeny akce minulé a budoucí a je zde možnost pro komentáře. (Dostupné z <<http://www.facebook.com>>, [cit. 11.1.2013])

4.2.2 Showdown

Showdown je v České republice velice rozšířený sport osob se zrakovým postižením a dokonce Česká republika pořádala v roce 2005 Mistrovství světa v showdownu. Showdown, ale není zařazen mezi paralympijské sporty. (Trnka, 2012)

Pravidla Showdown

„Showdown hrají dva hráči na obdélníkovém stole, na jehož obou zadních stranách jsou brankové jamky. Uprostřed stolu je umístěna středová deska. Showdown se hraje s pálkami a zvučeným míčkem o průměru 6 cm, do kterého jsou vloženy kovové kuličky. Cílem hry je odpálit míček pod středovou deskou do soupeřovy branky. Hráči musí mít v průběhu hry nasazeny neprůhledné klapky na očích,“ (Trnka, 2012, s. 60).

„Pálky jsou vyrobeny z tvrdého hladkého materiálu, délka pátky je 38 cm. Maximální povolené rozměry pátky: délka čepele 25 cm, šířka čepele 9 cm, tloušťka čepele 1 cm, délka rukojeti 13 cm a průměr rukojeti 4 cm.

Základní rozměry hracího stolu: délka 364 – 366 cm, šířka 121 – 122 cm, výška stolu od podlahy k hrací ploše 78 cm, výška boční stěny 14 cm, výška středové desky 46 cm a branková jamka (půlkruh) o průměru 30cm,“ (Trnka, 2012, s. 62)(Obr. 2)

Hráč musí držet pátku v jedné ruce kromě okamžiku, kdy si pátku předává do druhé ruky. Míček je považován za míček ve hře, pokud po podání udeří do vnitřní stěny stolu a poté projde pod středovou deskou. Showdown se hraje na sety. Hráči mají 2 podání po sobě. Po každém setu si hráči mění hrací strany a při výměně hracích stran se pohybují směrem vpravo okolo hracího stolu. Hráč má za úkol vstřelit branku druhému hráči. Za branku je považován takový míč, který dopadne do branky nebo který je vyražen částí těla hráče umístěnou v brankovišti. Branka je za 2 body.

Hráč může vyhrát set, pokud získá 11 bodů s rozdílem 2 body oproti soupeři. Při menším rozdílu než 2 body hra pokračuje, ale nejdéle do stavu 16:16, přičemž následující bod je považován za vítězný.

Set má stanovený časový limit na 15 minut. V případě, že set neskončí do doby 15 minut (řádná hrací doba), vyhrává hráč, který má větší počet bodů. V případě shodného počtu

bodů při vypršení časového limitu se losuje o podání a bod, které z podání vzejde je vítězný.

Zápas v Showdownu se hraje na 2 nebo 3 vítězné sety.

Na pravidla hry Showdown dohlíží rozhodčí, který má právo označit míček jako mrtvý a to v případě, že se podle jeho názoru míček pohybuje příliš pomalu a tím pádem zdržuje hru, nebo když hráč ztratí přehled o poloze míčku v daný moment. (Trnka, 2012)

Hráči mohou získat kromě 2 bodů za branku také jeden další bod.

„Jeden bod je přiznán soupeři, který:

- *trefí míček do středové desky a zastaví tak jeho pohyb vpřed*
- *odpálí míček přes středovou desku vrchem*
- *se dotkne v hrací ploše míčku kteroukoliv částí těla kromě pátky a úderové ruky*
- *způsobí, že míček opustil vymezenou hrací plochu*
- *zachytí a zastaví míček a neodehraje ho do dvou sekund*
- *neodehraje podání do tří sekund po zaznění signálu od rozhodčího*
- *odehraje míček tak, že se neodrazí od boční stěny nebo se odrazí více než jednou, než projde pod středovou deskou*
- *má neúderovou ruku v hrací ploše, vyjma přehazování pátky z jedné ruky do druhé ruky*
- *drží pátku v obou rukou, vyjma přehazování pátky z jedné ruky do druhé ruky*
- *upustil pátku*
- *se dotkne pátkou brankoviště*
- *zachytí nebo odehraje míček palcem nebo jinými prsty“ (Trnka, 2012, s. 60, 61)*

Nejaktuálnější výsledky zápasů v Showdownu v České republice, informace o turnajích, pravidla pro českou republiku a jiné zajímavosti o Showdownu u nás naleznete na internetových stránkách showdown.brailnet.cz. (Dostupné z <http://showdown.brailnet.cz/> >, [cit. 16.2.2013])

4.2.3 Zvuková střelba

Zvuková střelba se dělí na simulovanou zvukovou střelbu z pistole a vzduchovou pušku.

Simulovaná zvuková střelba z pistole

„Simulovaná zvuková střelba z pistole (dále jen „zvuková střelba“) není zařazena mezi paralympijské sporty, v České republice se jedná o tradiční sport osob se zrakovým postižením,“ (Trnka, 2012, s. 62).

Zvuková střelba je střelbou bez projektilů, kterou umožňuje střelecký trenažér. Věková hranice je omezena z dolní hranice a to na 15 let. (Trnka, 2012)

Střelec musí mít při střelbě zakryté oči, používají se neprůhledné brýle a klapky. Střelec stojí naproti terči ve vzdálenosti 2 až 6 metrů (odstupňováno po metru), střílí ve stoje a pistoli drží obouřuč s předpažením bez opory. Na zvukový signál terče může být střelec naveden hlasově nebo ručně druhou osobou, většinou rozhodčím nebo pomocníkem. (Dostupné z < <http://szs.yc.cz/> >, [cit. 16.2.2013])

„Střílí se pomocí střeleckého trenažéru (počítač se speciálním softwarem, terč, ruční palebná zbraň, případně sluchátka), který musí:

- a) zvukově umožňovat orientaci při míření na terč*
- b) zvukově signalizovat časové limity míření*
- c) hlasově oznamovat pořadí výstřelů*
- d) hlasově oznamovat hodnotu a směr zásahu*
- e) hlasově oznamovat celkové skóre (součet hodnot zásahů)*
- f) umožňovat vizuální kontrolu fonetických údajů*
- g) umožňovat archivaci hodnot zásahů a skóre“* (Dostupné z < <http://szs.yc.cz/pravidla.php> >, [cit. 16.2.2013]).

„Zásahová plocha terče musí mít podobu soustředných kruhů s hodnotami 0 až 10 bodů. Střed terče musí být ve výšce 130 až 150 cm nad úrovní palebné pozice.“ (Dostupné z < <http://szs.yc.cz/pravidla.php> >, [cit. 16.2.2013]).

Při střelbě nesmí střelce rušit v místnosti, kde se střílí, hlasitý hovor ani jiný hluk z okolí. (Trnka, 2012)

Skóre je součtem hodnot zásahů, které se zaznamenávají buď jako celé body (0 až 10) nebo přesněji i desetinnými (0,0 až 10,9). Výstřel se musí opakovat, aby byl započítán správně, pokud při střelbě selže jakákoliv část trenažéru nebo je střelec fyzicky kontaktován nebo vyrušen hlukem. Výstřel se neopakuje, pokud střelec vystřelí v době

navigování, nebo pokud střelec překoná časový limit míření, nebo pokud střelec poruší některý z technických parametrů střelby. V těchto případech se do skóre započítá nulová hodnota. Většina střeleckých soutěží se skládá z dvakrát deseti střelb. (Dostupné z < <http://szs.yc.cz/pravidla.php> >, [cit. 16.2.2013])

Vzduchová puška

Pravidla a potřebné vybavení jsou pro střelbu osob se zrakovým postižením ze vzduchové pušky víceméně shodná s pravidly a vybavení pro intaktní střelce. Rozdíly jsou pouze ve způsobu míření a typu soutěžního terče. Střelci se zrakovým postižením používají terče pro vzduchovou pistoli, i když jde o puškovou disciplínu. Míření probíhá pomocí zvukového signálu, který se liší v různých částech terče. Střelec má nad terčem soutěžním umístěný svůj tzv. záměrný terč, který je odstínován od černé po bílou barvu, která je středem. Aby bylo rozlišení jednotlivých odstínů co nejlepší, používá se bodová zářivka. Když se laserový paprsek ze zaměřovače na pušce dostane do osvětlené části, začne ke střelci přes sluchátka přicházet zvukový signál. Sluchátka jsou zapojena do laserového zaměřovače na pušce. Střelec se podle zvukového signálu orientuje na ploše terče, kdy světlejší odstín má vyšší tón než tóny tmavých odstínů. Nejvyšší tón patří středu terče. Střelec má při soutěži svého asistenta, který mu pomáhá s přípravou stanoviště a během soutěže mění terče a oznamuje zásahy.

Soutěže se většinou skládají z 60 ran vstoje a 60 ran vleže, a po šedesáti ranách prvních osm střelců postupuje do desetiraného finále, kde se zásahy počítají na desetiny. Při střelbě vstoje se počítá časový limit 105 minut a vleže se počítá časový limit 90 minut.

Střelba vleže má různá pravidla podle pořadatele (IBSA nebo IPC, viz 5. kapitola). Podle pravidel IBSA může střelec vleže použít buď tzv. řemene, nebo si může pušku zapřít v jednom místě o podpěru. Podle pravidel IPC střelec při střelbě vleže sedí a musí být zapřen lokty o svou stoličku a stůl, kterou si sám připraví. Je povoleno používat i řemene. (Dostupné z < www.martinadamek.cz >, [cit. 22.3.2013])

Mezi sporty pro zrakově postižené bychom mohli také zařadit sporty určeny přímo pro nevidomé, kterými jsou torball, kombibal (přehazovaná), rollball, rollping, brenball, grep baseball a daimond ball. (Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz> > [cit. 13.3.2013])

5 Organizace pro sportovce se zrakovým postižením

Většina intaktních sportovců je sdružována pod různými organizacemi a není tomu jinak ani u sportovců se zrakovým postižením, proto je pátá kapitola právě věnována organizacím sportovců se zrakovým postižením. Jelikož se sportem zabývají snad všechny státy světa i tato kapitola bude rozdělena na dvě podkapitoly, a to na organizace mezinárodní a národní, kdy se bude více zabývat národní organizací.

5.1 Mezinárodní organizace sportovců se zrakovým postižením

Organizace zbývající se sportem, sportovci, pravidly a tresty ve sportu osob se zrakovým postižením na mezinárodní úrovni jsou IBSA (International Blind Sports Federation), IBCA (International Braille Chess Association) a IPC (International Paralympic Committee).

5.1.1 IBSA

IBSA byla založena v Paříži v roce 1981. Je registrována jako nezisková organizace a je plnoprávným členem mezinárodního paralympijského výboru, kde zastupuje sportovce se zrakovým postižením. Její součástí jsou i různé národní členské organizace, které se snaží podporovat.

Členové IBSA jsou přesvědčení, že sport je ideální nástroj pro podporu integrace a může pomoci překonávat handicap osob se zrakovým postižením. Doporučují všem osobám se zrakovým postižením, aby se zapojily do různých sportovních a pohybových aktivit.

IBSA je federace národů se 108 členy, mezi nimiž je i Česká republika.

IBSA vydává pravidla pro všechny sporty osob se zrakovým postižením. (Dostupné z < <http://www.ibsa-sports.org/> >, [cit. 2.4.2013])

5.1.2 IBCA

IBCA je mezinárodní šachovou federací osob se zrakovým postižením, která je spojena s organizací FIDE (mezinárodní šachová federace) pro vidoucí. Hlavním cílem IBCA je podporovat šachisty se zrakovým postižením po celém světě.

I jako IBSA má členské státy, kterých je nyní 71, a mezi něž patří i Česká republika. Členství v IBCA stojí pro členský stát ročně 150 euro. (Dostupné z < <http://www.ibca-info.org/> >, >[cit. 2.4.2013])

5.1.3 IPC

Mezinárodní paralympijský výbor je organizací zastřešující veškeré sportovní aktivity osob s postižením. Je globálním řídicím orgánem paralympijského hnutí a jeho cílem je organizovat letní a zimní paralympijské hry. Je mezinárodní federací pro 9 sportů, dohlíží a koordinuje i některá Mistrovství světa a další soutěže. (Dostupné z < <http://www.paralympic.org/> >, >[cit. 2.4.2013])

5.2 Národní organizace pro sportovce se zrakovým postižením

Národní organizací pro sportovce se zrakovým postižením je dnes v České republice Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS). Nejdříve se tato podkapitola dotkne historického vývoje sportu zrakově postižených a ČSZPS. Poté se zaměří na ČSZPS dnes, na jejich soutěže a mezinárodní účasti.

5.2.1 Historie sportu osob se zrakovým postižením a ČSZPS

Historické prameny považují za počátek organizování sportovního hnutí nevidomých v České republice rok 1929. Samostatné vznikající sportovní kluby nevidomých v té době byly registrovány u územních župních správ. Jako první organizovaný a registrovaný sportovní klub nevidomých byl pražská STELLA. První zlom ve vývoji sportu osob se zrakovým postižením nastává v roce 1949, kdy došlo ke sloučení všech aktivit tří zdravotních vad, tedy i sportovních aktivit, a to do jedné zájmové organizace pod názvem Ústřední jednota invalidů. Až teprve rok 1952 můžeme považovat za určitý průlom v tělovýchově a sportu nevidomé a zrakově postižené mládeže, kdy v rámci základních škol pro nevidomé vznikají Celostátní sportovní hry, ke kterým se v průběhu let přidávaly školy II. cyklu a školy pro slabozraké, a v 60. letech byla začleněna i dospělá populace se zrakovým postižením. V roce 1961 nahradila Komise pro řízení tělovýchovy a sportu defektních sportovců při ÚV ČSTV (Ústředním výboru československé tělesné

výchovy) vzniklá Sekce defektních sportovců při ÚV ČSTV. Za další průlomové datum můžeme považovat 6.6.1970, kdy došlo k osamostatnění sportovních aktivit Tělesně a zdravotně postižených občanů a vznikl Svaz tělesně a zrakově postižených sportovců (STZPS), který se v roce 1981 přejmenoval na Svaz invalidních sportovců (SIS). V. konference SIS 17.9. 1988 pod nátlakem ÚV ČSTV přijala sloučení invalidního sportu do jedné sportovní organizace pod názvem Svaz zdravotně postižených sportovců (SZPS). Teprve až 9.2.1991 byla znovu vytvořena samostatná sportovní organizace pro osoby se zrakovým postižením pod názvem Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS). (Dostupné z < <http://www.sport-nevidomych.cz/> >, >[cit. 3.4.2013])

5.2.2 ČSZPS dnes

Jak již vyplývá z názvu ČSZPS je specifickou sportovní institucí, která je zaměřená a specializovaná na sportovní aktivity osob se zrakovým postižením v České republice. Je registrována v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV), dále je členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), řádným členem Českého paralympijského výboru (ČPV) a členem světových sportovních federací, tedy IBSA, IBCA a IPC. Hlavním posláním této organizace je koordinovat, organizovat a řídit na odborné a profesionální úrovni sportovní a pohybové aktivity pro všechny věkové kategorie a všechny druhy i stupně zrakového postižení. Dále se zaměřuje na vytváření a zabezpečení sportovních a tělovýchovných podmínek z hlediska metodického, organizačního, personálního a ekonomického. Sdružuje různé Tělovýchovné jednoty (TJ) a Sportovní kluby vytvořené pro osoby se zrakovým postižením, ale i sportovní oddíly nevidomých vzniklé uvnitř sportovních útvarů pro zdravou veřejnost. Do programu sportovních aktivit ČSZPS spadají i školy I. a II. cyklu pro zrakově postiženou mládež a posluchače vysokých škol. ČSZPS finančně podporuje formou příspěvku na rozvoj pohybových aktivit osob se zrakovým postižením své sdružené subjekty.

Nyní je v ČSZPS registrováno více než 1900 členů provozujících sport na výkonnostní úrovni, kteří jsou povinni své sportovní aktivity konzultovat s odborným očním lékařem. Zástupcem pro sdružené subjekty v České republice i zahraničí je prezident ČSZPS. (Dostupné z < <http://www.sport-nevidomych.cz/> >, >[cit. 3.4.2013])

Sportovní soutěže

Sportovní soutěže se dělí na postupové a kvalifikační a jsou otevřeny pro všechny osoby se zrakovým postižením v celé České republice. Sportovní soutěže se musí řídit platnými pravidly a soutěžními řády příslušných Sportovních sekcí ČSZPS, které odpovídají platným sportovním předpisům mezinárodních sportovních federací. Rozhodujícím kritériem pro zařazení sportovce do reprezentace ČSZPS je dlouhodobě prokazovaná vysoká sportovní úroveň na soutěžích ČSZPS.

Přítomnost vidoucího asistenta se vyžaduje při výkonnostním sportu osob se zrakovým postižením, kdy tato asistence může vystupovat ve funkci traséra, vodič, naváděče, rozhodčího, podavače, pilota, konzultanta, i když v některých sportech nesmí být asistentem profesionální sportovec.

ČSZPS se řídí klasifikačními kategoriemi stanovenými IBSA, které jsou jednotné pro všechny sportovce se zrakovým postižením po celém světě (viz 1. kapitola), i když ČSZPS začala uznávat na svých soutěžích ještě jednu kategorii (B4). Kategorie B4 je určena sportovcům se zrakovým postižením, kterým jejich omezený vizus neumožňuje sportovní vyžití mezi vidomými, ale ani nespádají do kategorií IBSA a IPC. (Dostupné z < <http://www.sport-nevidomych.cz/> >, >[cit. 3.4.2013])

Účast na mezinárodních sportovních soutěžích

Na mezinárodní úrovni se sportovci se zrakovým postižením zúčastňují Mistrovství světa, Mistrovství Evropy, letních a zimních paralympijských her a šachových olympiád. Od roku 1992 jsou držiteli medailí a to paralympijského zlata, stříbra a bronzu v atletice a sjezdovém lyžování, dále olympijského šachového zlata, světového zlata, stříbra a bronzu v atletice, silovém trojboji, sjezdovém lyžování a v plavání, a ještě evropského zlata, stříbra a bronzu v běžeckém a sjezdovém lyžování, kuželkách, goalballu a tandemové cyklistice. (Dostupné z < <http://www.sport-nevidomych.cz/> >, >[cit. 3.4.2013])

Organizace jsou pro sport a sportovce velice důležité, i když mnohdy se s nimi dlouze domlouvají na pravidlech a zařazení sportů.

6 Rozhovor se sportovcem, který soutěží ve zvukové střelbě

Díky možnosti účastnit se závodů ve zvukové střelbě může být tato kapitola věnována rozhovoru se sportovcem, který se tomuto sportu už nějakou dobu věnuje. Tato kapitola by měla být přínosem a objasněním fungování jednoho ze sportů, které jsou typické pro osoby se zrakovým postižením.

6.1 Rozhovor

Pro rozhovor jsem si vybrala sportovce se zrakovým postižením, Martina Adámka, který se zabývá zvukovou střelbou, a který je nevidomý díky náhodě při čištění střelné zbraně. Odpovídal na konkrétní otázky ohledně zvukové střelby.

1. Jak si se dozvěděl o zvukové střelbě v České republice a sportech pro osoby se zrakovým postižením vůbec?

„Zvukovou střelbu mi poprvé ukázal instruktor Tyfloservisu, který jsem krátce po ztrátě zraku navštěvoval. Vyzkoušel jsem si ji, dařilo se prakticky od samého začátku, takže bylo rozhodnuto. O různých dalších sportech jsem se dozvídal průběžně. Například spousta střelců dělá taky kuželky nebo show-down, takže na tato témata se vedly občas na soutěžích rozhovory a nekonečnou zásobárnou informací je internet, např. www.sport-nevidomych.cz.

O střelbě ze vzduchové pušky jsem se dozvěděl později. Na Slovensku se v roce 2002 konalo Mistrovství světa a Český svaz zrakově postižených sportovců tam měl účastnické místo. Díky mým povedeným výsledkům ve zvukové střelbě z pistole mě tehdejší prezident ČSZPS kontaktoval a nabídl mi možnost účasti na MS a zároveň začátek nové střelecké disciplíny.“

2. Proč sis vybral právě zvukovou střelbu ze všech sportů, ve kterých můžou sportovat osoby se zrakovým postižením?

„Zde rozhodlo to, že se sportovní střelbou jsem měl zkušenosti už dříve. Znal jsem správnou techniku střelby, úchop zbraně, rány nestrhával a díky tomu jsem se prakticky od začátku umisťoval na předních místech.“

3. V jakých střeleckých disciplínách soutěžíš?

„simulovaná zvuková střelba z pistole

střelba ze vzduchové pušky“

4. Jak vypadají tvoje tréninky?

„Pravidelně netrénuji. Závodů bohužel příliš není, takže trénovat začínám pouze před nějakou soutěží. Soutěží z pistole se kromě Ostravy a občas Mistrovství republiky víceméně neúčastním.

Co se týče pušky, tak zrovna před pár týdny nastala ona tréninková situace. V polovině března jsem letěl na Otevřené mistrovství ve střelbě ze vzduchové pušky do Finska, takže asi měsíc před odletem jsem se svým asistentem chodil poctivě trénovat na střelnici Sportovního klubu policie, kde jsem střílel pod dohledem trenéra. Kdy a kde budou nějaké další závody, to v tuto chvíli netuším. V říjnu má být Mistrovství Evropy, momentálně se však jedná, zdali pořadatelem bude Španělsko anebo Polsko. Pokud by to bylo v Polsku, finančně by to mohlo být dostupné a chtěl bych se zúčastnit. Další tréninky tedy začnou až s nějakým konkrétním termínem další soutěže.

A jak tréninky vypadají? No u pušky se zaměřuji především na neustálé zdokonalování techniky střelby. Správný postoj, líčení zbraně a dýchání. To jsou sice zdánlivé maličkosti, na výsledku se však značně projeví. Právě na tom jsem pracoval s trenérem před Finskem. Jedním z mých zlovyků, které se snažím odbourat je tzv. předržování. Výstřel by měl padnout nejpozději do 20ti vteřin. Pokud se nevystřelí, puška se má odložit, střelec se má v klidu prodýchat a uvolnit a pak to v klidu zkusit znovu. Já však občas střílím tzv. nadoraz, mířím třeba 40 vteřin, dech mi už častokrát taky dochází a pak může snadno dojít k tomu, že ránu strhnu, místo desítky je tam devítka a jeden bod je zbytečně ztracený. A právě ten jediný bodík může v konečném finále třeba chybět.“

5. Kolika soutěží za rok se zúčastníš a kde všude jsi už soutěžil?

„Zvuková střelba z pistole je záležitostí pouze České republiky, takže zde člověk příliš cestovat nemusí.

Mnohem větší prioritou je pro mě vzduchová puška. Je to disciplína na vrcholové úrovni a díky ní už jsem pár okolních zemí navštívil. Těch soutěží je však málo (1 – 2 za rok). Za těch 10 let co z pušky střílím, jsem se zúčastnil 12ti soutěží. Dosud jsem střílel ve Švýcarsku, Německu, Rakousku, Slovensku, Polsku a Finsku.“

6. Chybí ti v České republice nějaký druh soutěže?

„Uvítal bych, kdyby se zde rozšířila střelba ze vzduchové pušky. V Česku jsem však zatím stále jediný a zřejmě ještě asi hodně dlouho budu. Je fakt, že pro tuto disciplínu to chce mít štěstí na správné lidi, kteří mu s tím pomáhají. A to já naštěstí měl a mám, takže pak je vše hned jednodušší. Důležitý je pro mě asistent, který se mnou na soutěže jezdí, Sportovní klub policie mi poskytuje vhodné podmínky, dal střelecké oblečení, které bych si jinak musel zaplatit (min. 30.000,- Kč) a otec mi vyrobil některé doplňky, které jsou ke střelbě potřeba (střelecký stůl, stojan na odkládání pušky, lapač na diabolky pro možnost tréninku doma).

Absenci střelby se tak snažím kompenzovat pořádáním soutěže Ostravský pohár. Jedná se o mezinárodní soutěž ve střelbě ze vzduchové pušky a její dosavadní dva ročníky se setkaly s kladnými ohlasy. Díky kontaktům, které jsem si za těch pár let v zahraničí vytvořil je možnost pořádání mezinárodních soutěží snadnější. Pokud se to povede. Chtěl bych letos pořádat 3. ročník.“

7. Jsi členem, některých sportovních organizací u nás nebo ve světě, případně jakých?

„Jsem členem SKZP Baník Ostrava, SKP Ostrava a taky jsem členem výkonného výboru sekce simulované zvukové střelby.

Na mezinárodní úrovni se podílím na zkvalitňování střelby ze vzduchové pušky. Jednou měsíčně se na SKYPU účastním hromadné diskuse se zástupci střeleckých sekcí

v jednotlivých zemích a společně plánujeme lepší zítřky. Pro letošek řešíme pořadatelství Mistrovství Evropy a taktéž rozsah změn v pravidlech. Naše pravidla se odvíjí od pravidel Mezinárodní střelecké federace (ISSF), která od ledna schválila několik změn. Otázkou zůstává, jaké změny z toho budou platné i pro nás. Částečně se musíme přizpůsobovat podmínkám Mezinárodního paralympijského výboru (IPC). Jednou z jeho podmínek taky je, že pokud chceme žádat o zařazení naší disciplíny mezi paralympijské sporty, musíme přejít na jiný typ elektronických zaměřovačů. V Ostravě jsem navázal spolupráci s jednou firmou, která se výrobou takovýchto zařízení zabývá a v současnosti už jednu zkušební verzi testujeme. Vše průběžně konzultuji s finským kolegou Timo Nyströmem, který je předsedou výkonného výboru střelecké sekce Mezinárodního svazu zrakově postižených sportovců (IBSA).“

8. Víím, že také soutěže pořádáš. Jak taková organizace probíhá?

„Pokud se vrátím k pořádání výše zmíněné mezinárodní soutěže Ostravský pohár, je to hodně o telefonování, rozesílání emailů a řady dalších věcí. Nejprve se dohodnu s předsedou Sportovního klubu policie na jejich zázemí. Klub mi vždy zdarma poskytne střelnici a realizační tým (delegát soutěže, rozhodčí, technický pracovník). Jelikož oficiálně je jako pořádající oddíl uveden SKP Ostrava, podléhá soutěž pravidlům Českého střeleckého svazu.

Dále pak musím:

- na zakázku nechat vyrobiť medaile, diplomy a pohár pro celkového vítěze*
- v některém z hotelů zajistit pro střelce ubytování*
- rezervovat restauraci pro slavnostní zakončení soutěže, večeři a společenský večer*
- sehnat sponzory pro co nejmenší nutnost nákladů ze strany střelců. Startovné pokrývá veškeré výdaje na zajištění cen, proplacení večeří, poplatků pro oficiálního tlumočnicka, který je na mezinárodní soutěži potřeba, pravidly určené poplatky pro realizační tým, náklady na zajištění občerstvení během soutěže a taky nějakou částku pro mého asistenta, který mi s tím pomáhá a v rámci toho projedzí pár litrů benzínu. No a nějakou kačku si*

nechám taky pro sebe, protože v této souvislosti mám dost telefonování a některé z hovorů jsou do ciziny a tomu pak taky odpovídá měsíční vyúčtování.

Pokud seženu sponzory, většinu těchto nákladů pokryju z jejich peněz a k radosti střelců pak mohu snížit jejich startovné. Ubytování si platí každý sám, to do startovného zahrnuto není.

- zároveň o všem průběžně informuji střelce v jednotlivých zemích, takže dost času taky strávím rozesíláním emailů. Pro tuto soutěž jsem založil taky webové stránky, takže informace průběžně zveřejňuji také tam.

Strávím s tím vším sice dost času a některé záležitosti musím vyřizovat i na úkor volna v práci, důležité však pro mě je, že zatím byli střelci s úrovní soutěže vždy spokojeni. Například střelci z Polska a Rakouska mi v minulosti vždy zpětně poslali email s oficiálním poděkováním za možnost účasti. To si pak říkám, že to mělo smysl a toho všeho vyřizování a zařizování nelituji.“

9. Pravidla zvukové střelby jsou poněkud rozsáhlá, vidíš v nich přesto nějaké nedostatky?

„Co se týče zvukové střelby z pistole, zde toho příliš k měnění není. Tady je spíše problém v samotných střelcích. Jsem členem výkonného výboru a v rámci něj jsem navrhnul změny, které pro tuto disciplínu vyžadovali trochu větší nároky. To se však vždy setkalo s nevolí většiny střelců a byl jsem za to kritizován. Problém byl však především v tom, že střelci by museli začít trochu více trénovat, a to se jim příliš nechtělo. Bylo mi řečeno, že mnou navrhované změny od střelby většinu lidí tak akorát odradí. Jinými slovy řečeno, než trošku přitvrdit v tréninku, to raději se střelbou skončit. Taková je filozofie nejednoho ze střelců a většina takových byla i v Ostravě. Zpočátku chtěli střelbu přizpůsobit co nejreálnějším podmínkám, když jsem však takové podmínky navrhnul, vznesla se kritika a ti, kteří chtěli reálné podmínky, najednou chtěli se střelbou skončit.

Z toho důvodu je pro mě větší prioritou vzduchová puška, která je na vrcholové úrovni a přístup je zde mnohem profesionálnější. Sami si zde nastolujeme přísnější podmínky a chceme docílit toho, aby naši disciplínu Mezinárodní paralympijský výbor začal konečně akceptovat a zařadil nás mezi paralympijské sporty.“

10. Při své návštěvě na závodech v Ostravě jsem slyšela, že by mohly být zavedeny další disciplíny jako pohybová zvuková střelba nebo zvukový paintball, co si o těch nových disciplínách myslíš?

„Zde bych se vrátil k předchozímu bodu. Je sice fajn, že firma nám nabízí různé typy střeleckých simulátorů, je to ale složité, pokud se coby střelci nedokážeme dohodnout na definitivě ani v zatím jediné pistolové disciplíně. Zmiňované disciplíny bych si samozřejmě chtěl vyzkoušet a jejich zavedení bych se určitě nebránil, jak ale stále opakuji, nejprve to chce dotáhnout do konce neustálé dohady a všelijaké návrhy na změny ve střelbě z pistole. Až budou pevně zakotvena a neměnná pravidla pro pistoli, teprve pak bych začal uvažovat o zavádění dalších disciplín.“

11. Čeho bys chtěl ještě dosáhnout ve zvukové střelbě, nějaký tvůj největší sen v tvých disciplínách?

„Zde bych se chtěl dočkat zařazení vzduchové pušky mezi paralympijské sporty. A taky bych se chtěl dočkat nějakého výraznějšího úspěchu na některé z vrcholových mezinárodních soutěží. Ve Finsku jsem sice skončil druhý, mezi vrcholové akce se však tato soutěž neřadila. Ale rád jsem za každý úspěch. Pokud se letošní Mistrovství Evropy bude konat v Polsku a povede se mi sehnat potřebné finance pro zaplacení účastnických poplatků (min. 25.000,- Kč), tak se třeba konečně dočkám.“

Martinovi Adámkovi za rozhovor děkuji a přeji spoustu dalších úspěchů.

Závěr

Sportovní aktivity osob se zrakovým postižením, zejména ty určené přímo pro ně, mohou být pro intaktní populaci velice atraktivní, a proto by autorka dané práce doporučila všem navštívit nějakou z typických sportovních aktivit osob se zrakovým postižením, protože ji samotnou účast na zvukové střelbě obohatila, zejména možnost si vyzkoušet zvukovou střelbu na „vlastní kůži.“

Práce se zaměřovala zvláště na sporty (pohyb) osob se zrakovým postižením. Představila jednotlivé „běžné“ sporty s jejich úpravami a z širšího pohledu se věnovala sportům, podle autorky, typickým pro osoby se zrakovým postižením, jako jsou Goalball, Showdown a Zvuková střelba. Práce přibližuje sportovní tematiku osob se zrakovým postižením intaktní populaci a snaží se zvýšit jejich zájem o tuto sportovní oblast.

Seznam použité literatury

BALUNOVÁ, K., HEŘMÁNKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L. *Kapitoly z rané výchovy dítěte se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. ISBN 80 – 244 – 0381 – 1.

BLÁHA, L. *Pohybové aktivity a zrakově postižení – problémy a možnosti*. Banská Bystrica: Univerzita v Banské Bystrici, 2010. 1. vyd. 240 s. IBSN 978 – 80 – 557 – 0125 – 7.

BLÁHA, L. *Vybrané studie k uplatňování pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2011. 272 s. IBSN 978 – 80 – 7414 – 372 – 4.

BLÁHA, L., PYŠNÝ, L. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000. 1. vyd. 214 s. IBSN 80 – 7044 – 323 – 5.

DOSTÁLOVÁ, I. *Hravě a zdravě*. Olomouc: VUP, 2010. 37 s. IBSN 978 – 80 – 244 – 2571 – 9.

FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., RŮŽIČKOVÁ, V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: VUP, 2007. 1. vyd. 158 s. IBSN 978 – 80 – 244 – 1857 – 5.

HAMŘÍK, Z., KALMAN, M., PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity / pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE – institut, o.p.s., 2009. IBSN 978 – 80 – 254 – 5965 – 2.

HOŠEK, V., JANSKA, P. *Sport a kvalita života*. Praha: UK FTVS, 2002. 158 s. IBSN 80 – 86317 – 21 – 6.

JANEČKA, Z., JEŠINA, O., a kol. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II*. Olomouc: VUP, 2008. 61 s. IBSN 978 – 80 – 244 – 1887 – 2.

JANEČKA, Z., JEŠINA, O., a kol. *Vybrané outdoor aktivity jinak zrakově disponovaných osob v letní přírodě*. Olomouc: VUP, 2007. 1. vyd. 62 s. IBSN 978 – 80 – 244 – 1798 – 1.

JEŠINA, O., KUDLÁČEK, M., a kol. *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: VUP, 2011. 1. vyd. 180 s. IBSN 978 – 80 – 244 – 2738 – 6.

KARÁSKOVÁ, V., a kol. *Cvičíme a hrajeme si*. Ostrava: MONTANEX, 2004. 89 s. IBSN 80 – 7225 – 113 – 9.

KARÁSKOVÁ, V. *Pohybové hry pro děti zdravé i postižené*. Olomouc: VUP, 2003. 1. vyd. 93s. IBSN 80 – 244 – 0588 – 1.

KIMPLOVÁ, T. *Ztráta zraku - úvod do psychologické problematiky*. Ostrava: Univerzita v Ostravě, 2010. 1. vyd. 120 s. IBSN 978 – 80 – 7368 – 917 – 9.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. 3. vyd. 279 s. IBSN 978 – 80 – 7367 – 568 – 4.

PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. 1. vyd. 100 s. IBSN 80 – 247 – 0908 – 2.

PIPEKOVÁ, J., et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2010. 3. přeprac. vyd. 401 s. IBSN 978 – 80 – 7315 – 198 – 0.

TRNKA, V. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v ČR*. Praha: Karolinum, 2012. 1. vyd. 78 s. IBSN 978 – 80 – 246 – 1958 – 3.

Seznam internetových zdrojů

ADÁMEK, M. *Pravidla SZS* [online]. c2009 – 2010, [cit. 2013 – 02 - 16]. Dostupné z < <http://szs.yc.cz/pravidla.php> >.

ADÁMEK, M. *Střelecké disciplín. Vzduchová puška* [online]. c2008 – 2013, [2013 – 03 - 22]. Dostupné z < <http://www.martinadamek.cz/discipliny.php> >.

JANEČKA, Z. *Komplexní výčet sportů osob se zrakovým postižením* [online]. zpracoval 2010, [cit. 2013 – 03 - 13]. Dostupné z < <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/251-komplexni-vyet-sport-osob-se-zrakovym-postienim.html> >.

MOJŽÍŠEK, J. *Zajímavá novinka pro nevidomé lukostřelce* [online]. poslední revize 2007 – 10 – 09, [cit. 2013 – 03 - 04]. Dostupné z < <http://blindarchery.wz.cz/> >.

SITTOVI, J. a Z. *Showdown stoly. Fotogalerie. Detail stolu* [online]. c2011, [cit. 2013 – 04 - 10]. Dostupné z < <http://www.showdown-stoly.com/fotogalerie.php> >.

About Us [online]. [cit. 2013 – 04 - 02]. Dostupné z < <http://www.paralympic.org/TheIPC/HWA/AboutUs> >.

Český Goalball [online]. c2013, [cit. 2013 – 01 - 11]. Dostupné z < <http://www.facebook.com/pages/%C4%8Cesk%C3%BD-Goalball/187041381324211> >.

IBCA Member Countries [online]. c2009, [cit. 2013 – 04 - 02]. Dostupné z < <http://www.ibca-info.org/ibca-member-countries.asp> >.

IBSA [online]. c2013, [cit. 2013 – 04 - 02]. Dostupné z < <http://www.ibsa-sports.org/ibsa/> >.

IBSA Members [online]. c2013, [cit. 2013 – 04 - 02]. Dostupné z < <http://www.ibsa-sports.org/ibsa-members/> >.

Pravidla Goalballu [online]. [cit. 2013 – 01 - 11]. Dostupné z < <http://www.tjzora.cz/tjzora/gopravid.pdf> >.

Pravidla klasifikace IBSA - revize leden 2012 [online]. [cit. 2013 – 02 - 17]. Dostupné z < www.sport-nevidomych.cz/.../klasifikace/2012_AJ+_CJ_IBSA_ >.

Pravidla Showdownu [online]. c1998 – 2013, [cit. 2013 – 02 - 16]. Dostupné z < <http://showdown.brailnet.cz/pravidla.htm> >.

Rajčenet. Goalball - hra nejen nevidomých [online]. c2005 – 2013, [cit. 2013 – 04 - 10]. Dostupné z < http://fotoskola.rajce.idnes.cz/Goalball_-_hra_nejen_nevidomych/ >.

Sport [online]. editováno 2013 – 02 – 07, [cit. 2013 – 03 - 22]. Dostupné z < <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport> >.

Sporty pro nevidomé a slabozraké [online]. c2010, [cit. 2013 – 03 - 13]. Dostupné z < <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace> >.

Sportovní soutěže ČSZPS, Účast ČSZPS na mezinárodních sportovních soutěžích, Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců, Stručná historie ČSZPS [online]. c2011 – 2013, [cit. 2013 – 04 - 03]. Dostupné z < http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps >.

Welcome to the official website of IBCA [online]. c2009, [cit. 2013 – 04 - 02]. Dostupné z < <http://www.ibca-info.org/> >

Seznam příloh

Obr. 1: Ukázka Goalballu

Obr. 2: Stůl na Showdown

Přílohy



Obr. 1: Ukázka Goalballu (Dostupné z < <http://fotoskola.rajce.idnes.cz/Goalball-hra-nejen-nevidomych/> >)



Obr. 2: Stůl na Showdown (Dostupné z < <http://www.showdown-stoly.com/fotogalerie.php> >)

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Lada Kutějová
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Dita Finková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2013

Název práce:	Sportovní aktivity pro soby se zrakovým postižením
Název v angličtině:	Sports activities for people with visual disability
Anotace práce:	Práce pojednává o pohybu a sportu osob se zrakovým postižením. Ukazuje důležitost pohybové podpory a vliv pohybu na psychický stav člověka. Hlavní část představuje jednotlivé sporty osob se zrakovým postižením. Práce vrcholí rozhovorem se sportovcem se zrakovým postižením, který závodí ve zvukové střelbě.
Klíčová slova:	osoby se zrakovým postižením, aplikovaná pohybová aktivita, Goalball, Showdown, Zvuková střelba
Anotace v angličtině:	The work discuss about movement and sports people visual disability. It shows impotence of movement supporting and influence movement on the mental condition of people. Main part introduces sports activities for people with visual disability. The work culminates interview with sportsmen with visual disability, who competes in shooting (with sound).
Klíčová slova v angličtině:	people with visual disability, adapted physical activity, Goalball, Showdown, Shooting (with sound)
Přílohy vázané v práci:	Obr.1: Ukázka Goalballu Obr. 2: Stůl na Showdown
Rozsah práce:	52 stran
Jazyk práce:	Český jazyk