

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Diplomová práce

Michaela Pátíková

Individuální sportovní volnočasové aktivity pro osoby
se zrakovým postižením

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci *Individuální sportovní volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením* zpracovala samostatně pod odborným vedením vedoucí diplomové práce Mgr. et Bc. Veroniky Růžičkové, Ph.D. a za použití pramenů uvedených v závěru této diplomové práce.

V Olomouci dne 20. října 2019

.....
vlastnoruční podpis

Mé poděkování patří paní Mgr. et Bc. Veronice Růžičkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky při realizaci práce.

Děkuji také všem zúčastněným školám a respondentům za ochotu a pomoc při získávání podkladů k praktické části mé diplomové práce. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za pomoc, podporu a trpělivost.

OBSAH

ÚVOD	5
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1 OSOBA SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	7
1.1 Význam zraku	7
1.2 Zrakové postižení, zraková vada	9
1.3 Osoba se zrakovým postižením	11
1.4 Klasifikace osob se zrakovým postižením	12
1.5 Důsledky zrakového postižení	20
2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	26
2.1 Volný čas, volnočasové aktivity	26
2.2 Volnočasové aktivity u osob se zrakovým postižením	30
2.3 Pohyb a pohybová aktivita	32
2.4 Význam pohybové aktivity	33
2.5 Podpora pohybové aktivity	35
3 SPORTOVNÍ AKTIVITY U OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	39
3.1 Historie sportu u osob se zrakovým postižením v ČR	39
3.2 Sportovní spolky, soutěže a hry pro osoby se zrakovým postižením	42
II. PRAKTICKÁ ČÁST	51
4 METODICKÝ RÁMEC VÝZKUMU	51
4.1 Uvedení do zkoumané problematiky, cíle a záměry práce	52
4.2 Stanovení hypotéz	52
4.3 Použitá metoda sběru dat, její charakteristika, konstrukce dotazníku	53
4.4 Popis výzkumného vzorku, charakteristika výzkumu a popis jeho realizace	54
5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	57
6 DISKUZE	82
7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	87
ZÁVĚR	89
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	91
SEZNAM PŘÍLOH	97
PŘÍLOHY	
ANOTACE	

ÚVOD

Moderní společnost klade na jedince, ať už intaktní či zdravotně znevýhodněné, vysoké požadavky. Lidé jsou čím dál více zaneprázdněni, většinu svého času tráví prací. Aby však člověk mohl správně a naplno fungovat, potřebuje také odpočinek, relaxaci a smysluplné vyplnění svého volného času. Jednou z nejkvalitnějších a v současné době také nejrozšířenějších forem trávení volného času je sport.

Tato práce se věnuje problematice sportu a sportovních aktivit u osob se zrakovým postižením. Výběr tématu ovlivnil můj pobyt na exkurzích a praxích na speciálních školách, kde se žáci se zrakovým postižením vzdělávali. I přes pobyt na těchto praxích jsem v počátcích psaní práce netušila, jak širokému spektru sportů se jedinci se zrakovým postižením věnují, při sběru dat a analýze dotazníkového šetření jsem byla mnohdy mile překvapena, kolika druhům sportů se osoby se zrakovým postižením věnují, a o jaké sportovní aktivity projevují zájem.

Práce si klade za hlavní cíl zjistit, zda osoby se zrakovým postižením ve svém volném čase vyhledávají sport a sportovní aktivity, zda dávají přednost sportům individuálním, či kolektivním, a v neposlední řadě jaké konkrétní druhy sportů dělají.

Práce se skládá ze dvou hlavních částí – teoretické a praktické. Teoretická část se dále dělí na tři kapitoly, které se vzájemně doplňují. V první kapitole je uvedeno, jaký má zrak význam, dále jsou zde vymezeny termíny důležité pro tuto diplomovou práci a sice, co to je zrakové postižení a kdo jsou to osoby se zrakovým postižením, dále jsou zde uvedeny některé z klasifikací zrakového postižení a popsány nejzávažnější důsledky a omezení vyplývající z postižení zraku. Druhá kapitola se zabývá volným časem a volnočasovými aktivitami u osob intaktních i osob se zrakovým postižením, dále je zde popsána podpora pohybové aktivity. Třetí kapitola stručně popisuje historii sportu u osob se zrakovým postižením v České republice a sportovní soutěže Českého svazu zrakově postižených sportovců.

Praktická část se člení na 4 kapitoly. Hlavním cílem praktické části je za pomoci výzkumného šetření zjistit a stanovit, zda je mezi osobami se zrakovým postižením o sport

zájem, zda tito jedinci vyhledávají sport pouze pasivně, nebo i aktivně, jaké druhy sportů upřednostňují a v případě, že se sportu nevěnují, zda je hlavním důvodem nesportování zrakové postižení. V první kapitole praktické části je uveden metodický rámec výzkumu – patří zde uvedení do zkoumané problematiky, cíle a záměry práce, dále jsou zde stanoveny hypotézy, nachází se zde také popis průběhu samotného výzkumu a metody sběru dat. V této kapitole je popsán také výzkumný vzorek. Druhá kapitola praktické části uvádí výsledky dotazníkového šetření. Následuje kapitola diskuze, ve které shrnujeme výsledky dotazníkového šetření, s tímto shrnutím se pojí potvrzení či vyvrácení hypotéz, jež jsme stanovili v jedné z předchozích kapitol. Závěrem diskuze je zhodnocení, zda jsme dosáhli stanoveného cíle. Poslední kapitolou praktické části je doporučení pro praxi, ve které se snažíme popsat a předat postřehy, které jsme během tvorby práce zjistili a mohly by pomoci dalším zájemcům o toto téma, například při tvorbě podrobnější studie, či studie navazující na tuto práci.

I. TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce se dělí na tři kapitoly. V první z nich se budeme zabývat termíny důležitými pro tuto práci – konkrétněji se jedná o definování toho, kdo je osoba se zrakovým postižením, co je to zraková vada a zrakové postižení, shrneme si, z jakých důvodů je zrak pro lidi důležitý a jaké jsou důsledky zrakového postižení. V závěru první kapitoly uvedeme nejznámější klasifikace zrakového postižení. Ve druhé kapitole popíšeme, co to je volný čas a volnočasové aktivity, dále představíme základní dělení a možnosti volnočasových aktivit, vzhledem k tématu práce se zaměříme především na pohybové aktivity. Na závěr kapitoly uvedeme význam a také možnosti podpory volnočasových sportovních aktivit u osob se zrakovým postižením. Poslední, tj. třetí, kapitola teoretické části se zabývá historií sportu a sportovních aktivit u osob se zrakovým postižením, kapitola se věnuje také konkrétním sportům a soutěžím, které jsou v této oblasti nejrozšířenější. Na teoretickou část práce navazuje část praktická.

1 OSOBA SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Lidé se zrakovým postižením se pohybují mezi námi, avšak velká část intaktní populace neví, jak k osobám s postižením přistupovat. Domníváme se, že většina intaktních osob si pod pojmem „osoba se zrakovým postižením“ představí pouze osoby nevidomé, či jedince se zbytky zraku. Málokdo si uvědomí, že zde žijí také osoby s různými dalšími typy zrakového postižení, které jsou svým zdravotním stavem rovněž určitým způsobem limitovány. Proto v první kapitole této práce uvedeme, kdo je považován za osobu se zrakovým postižením, jaké existují klasifikace osob se zrakovým postižením, co je to zraková vada, jaký má zrak význam a jaké mohou být důsledky zrakového postižení.

1.1 Význam zraku

Zrak je důležitý z mnoha ohledů. Pokud bychom začali s vymežováním konkrétních důvodů od narození dítěte, měli bychom zmínit, že už děti v raném věku se učí nápodobou od rodičů, či jiných dospělých osob. Díky zraku získávají děti konkrétnější představy o barvách, tvarech, rozměrech a dalších důležitých znacích věcí, rostlin, či zvířat. Avšak nejen děti se učí nápodobou, ale i dospělí lidé často napodobují, co vidí kolem sebe. Kromě

učení hraje zrak významnou roli například při orientaci v neznámém, ale i známém, prostoru, díky zraku rovněž můžeme číst čertotisk. Zrak lidem usnadňuje spoustu dalších věcí, které zmíníme v této podkapitole.

Zrak je dle našeho názoru jedním z nejdůležitějších lidských smyslů. Mnoho autorů uvádí, že zrak zprostředkovává lidem 75 – 80 % veškerých informací z okolního světa. (Monatová, 1995, pro srov. Flenerová, 1988). Jiní autoři udávají čísla ještě vyšší, například Moravcová (2004) říká, že zrakem vnímáme dokonce 70-90 % informací a Slowík (2007) se domnívá, že tímto smyslem získáváme až 90 % informací z našeho okolí. Tito autoři rovněž tvrdí, že zrak ovlivňuje život jedince od narození až do smrti ve všech oblastech jeho života a uvádí teorie týkající se zraku a jeho významu v lidském životě. Definice a názory, které jsou dle našeho mínění stěžejní, zde uvádíme (například Slowik, 2007, Flenerová, 1988, Monatová, 1995).

Jedním z pojetí termínu „zrak“, se kterým souhlasíme, je pojetí již zmíněného autora Josefa Slowika (2007, s. 59), který udává že „zrak můžeme bez nadsázky považovat za jeden z nejdůležitějších smyslů pro člověka“, tento svůj názor dokládá dalšími výroky, a sice že zrakem získáváme až 90 % všech informací z okolního světa a jakékoliv zrakové znevýhodnění komplikuje obzvláště orientaci, dále je dle autora výrazně ovlivněna komunikace, socializace a psychika osoby se zrakovým postižením.

Další autorkou, která se zabývá problematikou zraku je Helena Flenerová (in Edelsberger a Kábele, 1988, s. 109, 110), která tvrdí, že „zrak se podílí významným způsobem na získávání vědomostí i dovedností člověka od raného dětství po celý život. Zajišťuje neustálý příliv informací z okolního světa“, autorka dále udává, že tento smysl je námi – lidmi, využíván již od raného věku, díky zraku se učíme nápodobou, především od rodičů a rodinných příslušníků, později také od učitelů či vychovatelů ve škole, porušení zraku může příjem informací značně omezit, z důvodu nízkého příjmu informací je pak výrazně omezen nebo zpomalen celkový rozvoj osobnosti člověka. Zmíněná autorka dále uvádí konkrétní důvody, kvůli kterým je zrak v lidském životě významný a důležitý: „Zrak informuje člověka o tvaru, barvě, velikosti, vzdálenosti, prostoru a směru, klidu i pohybu. Podává informace detailní i globální, zblízka i ze vzdáleného okolí. (...) Je rozhodující pro utváření správných představ, paměti, pozornosti, myšlení, řeči i sféry emocionálně volní. Je nutný pro snadnou prostorovou orientaci. Zároveň ovlivňuje i rozvoj pohybových

dovedností a koordinaci pohybu. (...) Zrak má velký význam i pro pozdější pracovní uplatnění.“

S názorem autorky Flenerové se ztotožňujeme nejen my, ale analogické informace podává i Lili Monatová (1995, s. 73), která tvrdí, že zrak usnadňuje člověku orientovat se v prostředí, ve kterém se nachází. Dále vyzdvihuje důležitost zraku pro rozpoznávání vlastností jako je barva, tvar, velikost, plastičnost, vzdálenost, hloubka, směr, prostorovost, pohyb či klid věcí, které se vyskytují v okolí člověka. Zrakové vnímání také pomáhá člověku rozpoznávat jednotlivé předměty a další objekty, jako jsou například osoby a zvířata, které se kolem něj nachází, a zaznamenávat vzájemné prostorové vztahy mezi nimi. Autorka zdůrazňuje taktéž důležitost zraku pro praktické činnosti, jako jsou například hry učení, pracovní, zájmové či rekreační činnosti. „Je rovněž velmi bohatým zdrojem estetických zážitků, které poskytuje příroda, výtvarné umění i ostatní prostředí.“

V první podkapitole jsme uvedli, z jakých důvodů je zrak důležitý a v jakých konkrétních oblastech a situacích lidem usnadňuje život. Zmínili jsme významné autory, kteří se důležitostí zraku a jeho vadami zabývají. Dále v této práci popíšeme, co je to zrakové postižení či zraková vada, jak tyto termíny definují a popisují další autoři, kteří jsou v této oblasti odborníky.

1.2 Zrakové postižení, zraková vada

Terminologií zrakového postižení či znevýhodnění a jednotlivých zrakových vad se v minulosti zabývalo a stále zabývá velké množství autorů. Z tohoto důvodu existuje řada definic a vymezení týkajících se zrakového postižení. Jádrem všech těchto definic je dosti podobné, přesto se pojetí jednotlivých autorů v některých ohledech liší. I přesto, že pojetí těchto autorů se v mnohých případech liší jen nepatrně, uvádíme zde pro srovnání vymezení zrakového postižení od několika autorů, které pokládáme pro danou problematiku za nejvýznamnější (například Jesenský, 2002, Flenerová, 1985, Květoňová-Švecová, 2000, Balunová, Heřmánková, Ludíková, 2001, Nováková in Pipeková, 2010).

Jako první zmíníme pojetí od Novákové, kterým autorka dle našeho názoru toto postižení výstižně shrnuje (Nováková in Pipeková, 2010, s. 254): „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. Zraková vada ovlivňuje celou osobnost jedince a jeho psychický vývoj. Její vliv je komplexní. Zároveň má úplné nebo částečné porušení zrakových funkcí dopad i na fyzický vývoj jedince.“ Z tohoto pojetí bychom chtěli upozornit hlavně na část, kde autorka sděluje, že zraková vada působí na celou osobnost jedince. S tímto výrokem se ztotožňuje většina osobností působících v oborech zaměřujících se na zrak. Zmínit a uvést můžeme například definici Balunové, Heřmánkové a Ludíkové (2001, s. 7): „Definovat zrakové postižení je možno jako absenci nebo nedostatečnost kvality zrakového vnímání, přičemž je třeba si uvědomit, že zrakové postižení ovlivňuje celkově osobnost, tedy projevuje se ve všech sférách a nejen v oblasti vizuální percepce. (...) Termínem zrakové vady označujeme nedostatky zrakové percepce různé etiologie i rozsahu. Obecně lze charakterizovat zrakové vady z pohledu narušení jednotlivých oblastí.“

Stručný, a přesto výstižný vhled do problematiky zrakového postižení podává Jesenský (2002), který se domnívá, že zrakové postižení není pouze patologické poškození zrakového analyzátoru, ale stav, který se negativně promítá ve všech oblastech jedince s tímto postižením. S tímto pohledem plně souhlasíme, myslíme si, že jakékoliv postižení ovlivňuje všechny sféry života jedince, který tímto postižením trpí. Troufáme si říci, že postižení neovlivňuje jen osobu, která jej nese, ale také jedince této osobě blízké.

Jednu z definic zrakové vady uvádí Flenerová (1985, s. 8), která říká, že se jedná o „defekt, projevující se nevyvinutím, snížením nebo ztrátou výkonnosti zrakového analyzátoru a tím poruchou zrakového vnímání, orientace v prostoru, pracovních činností závislých na výkonnosti zraku a narušením vytváření sociálních vztahů.“ Podle názoru Květoňové-Švecové (2000, s. 18) „termínem zrakové vady označujeme nedostatky zrakové percepce různé etiologie a rozsahu.“

V této podkapitole jsme shrnuli definice zrakového postižení a zrakové vady. Pro srovnání jsme se snažili uvést názory více autorů. Pojetí těchto autorů jsou v mnohých ohledech velmi podobné, shodují se na tom, že zrakové postižení ovlivňuje celou osobnost jedince a rovněž kvalitu jeho života. Dovolíme si uvést, že dle našeho názoru ovlivní zrakové postižení nejen samotného jedince se ZP, ale určitým způsobem také osoby v jeho blízkém okolí. Tyto osoby musí v některých ohledech svůj život přizpůsobit jedinci se zrakovým

postižením, jedná se například o rodinné příslušníky nebo učitele a vychovatele ve škole, později zaměstnavatele osob se ZP.

1.3 Osoba se zrakovým postižením

Ve třetí podkapitole se budeme zabývat termínem „osoba se zrakovým postižením“. Stejně jako tomu bylo u samotného zrakového postižení, existuje i k tomuto pojmu velké množství definic a pojetí. Je samozřejmé, že žádná z definic nemůže vystihnout vše, co s sebou tento pojem nese. Jelikož jsou lidé různí, individuální, různě také vnímají postižení. Domníváme se, že i přesto, že žádná z definic nemůže vystihnout vše, lze najít velmi kvalitní pojetí a pohledy, které se zaměřují na toto téma. Pro srovnání některé z těchto pojetí uvádíme (například Finková, Ludíková, Růžičková, 2007, Renotierová, Ludíková, 2006, pro srov. Renotierová, Ludíková, 2003, Renotierová, Ludíková, 2004, Renotierová, Ludíková, 2005, Nováková in Vítková, 2004, Slowik 2007, <https://www.who.int/blindness/causes/priority/en/index4.html>).

Jako první uvedeme pojetí od Finkové, Ludíkové a Růžičkové (2007, s. 37): „Pro potřeby speciální pedagogiky je za jedince se zrakovým postižením chápána osoba, která trpí oční vadou nebo chorobou, kdy po optimální korekci má stále zrakové vnímání narušeno natolik, že jí činí problémy v běžném životě.“

Podle Renotierové a Ludíkové (2006, s. 192, pro srov. Renotierová, Ludíková, 2003, s. 186, Renotierová, Ludíková, 2004, s. 192, Renotierová, Ludíková, 2005, s. 192) je „v tyfopedickém pojetí za jedince se zrakovým působením chápána ta osoba, která po optimální korekci (např. medikamentózní, chirurgické, optické) své zrakové vady či poruchy má dále problémy při zrakovém vnímání a zpracování zrakem vnímaného v běžném životě.“ Tyto autorky definují zrakové postižení jako „absenci nebo nedostatečnost kvality zrakového vnímání.“

Další z definic uvádí Světová zdravotnická organizace, podle které je za jedince se zrakovým postižením považován ten člověk, u kterého zraková vada přetrvává i po medicínské léčbě či po vhodné korekci vady zraku. Dále má tento jedinec zrakovou ostrost horší než 6/18 až po světlocit, nebo je jeho zorné pole omezeno pod 10 stupňů při centrální

fixaci. Zároveň je však tento jedinec schopen využívat zrak při plánování, a/nebo při provádění aktivity. (<https://www.who.int/blindness/causes/priority/en/index4.html>, pro srov. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1705713/>, Nováková in Vítková, 2004, s. 215). Květoňová (2000) doplňuje, že mezi osoby se zrakovým postižením nepatří pouze osoby nevidomé, ale jedná se zejména o osoby slabozraké.

I v tomto případě se ztotožňujeme se Slowikem (2007), podle nějž za osobu se zrakovým postižením nemůžeme považovat každého jedince, u kterého se objeví zraková vada. Nezanedbatelné množství osob využívá optimální korekci, tj. brýle, popřípadě kontaktní čočky, díky které jim zrakové vady život negativně neovlivňují. Podle autora zrakové postižení stanovujeme pouze v případech, kdy běžná optická korekce člověku nestačí, a zraková vada mu způsobuje problémy při běžných denních činnostech.

Ve třetí podkapitole jsme se zabývali termínem „osoba se zrakovým postižením“. Snažili jsme se pro zmíněné téma vybrat pojetí dle našeho názoru stěžejní. Ve většině definic tohoto pojmu je uvedeno, že osoba se zrakovým postižením se vyznačuje tím, že i po korekci či medicínské léčbě její problémy se zrakem přetrvávají. Osoby se zrakovým postižením se dělí dle určitých kritérií do různých kategorií. Těmto kategoriím a klasifikacím se budeme věnovat v následující kapitole.

1.4 Klasifikace osob se zrakovým postižením

Klasifikace osob se zrakovým postižením není jednotná, napříč jednotlivými rezorty je vnímána odlišně. Uvádíme zde některé z klasifikací zrakového postižení, především z pohledu medicínského, speciálněpedagogického a také klasifikaci zaměřenou na sport. Pro tuto práci jsou dle našeho úsudku stěžejní poslední dva zmíněné pohledy, budeme se tedy snažit zaměřit právě na ně.

Ve všech rezortech dochází k rozdělení osob se zrakovým postižením do jednotlivých skupin na základě společných znaků. „Při tomto rozdělení zpravidla uplatňujeme různá kritéria podle toho, jaké cíle diferenciací sledujeme. Diferenciace není stabilní stav, ale proces, který probíhá souběžně s celkovým rozvojem komplexní péče o všechny zrakově postižené.“ (Keblová, 2001, s. 6)

Renotierová s Ludíkovou (2006, pro srov. Renotierová, Ludíková 2003, Renotierová, Ludíková, 2004, Renotierová, Ludíková, 2005) uvádí, že osoby se zrakovým postižením lze rozdělit podle různých kritérií. Nejvíce se dle autorek využívá klasifikace z oftalmologického hlediska, v tomto členění je nejdůležitějším znakem vizus, neboli zraková ostrost, a neopomenutelný je rovněž stav zorného pole. Autorky upozorňují na to, že přihlížet by se mělo i k mnoha dalším faktorům, jako jsou například příčiny a doba vzniku zrakového postižení nebo reparabilita či ireparabilita zrakového postižení. Autorky zdůrazňují, že při členění by se mělo vycházet jak z hledisek oftalmologických, tak i speciálněpedagogických a psychologických.

Klasifikace osob se zrakovým postižením z medicínského pohledu

V této podkapitole uvedeme klasifikace osob se zrakovým postižením z medicínského pohledu. V tomto pojetí je podle našeho mínění stěžejní klasifikace dle Mezinárodní klasifikace nemocí a dle Světové zdravotnické organizace. Uvedeme zde i další klasifikace, například členění dle Hycla a Valešové (2003, 2008).

Jako první si dovolíme zmínit klasifikaci uvedenou v 10. revizi Mezinárodní statistické klasifikaci nemocí a přidružených zdravotních problémů. MNK klasifikuje zrakové postižení nemoci či onemocnění části oka:

„H00-H06 Nemoci očního víčka, slzného ústrojí očnice

H10-H13 Onemocnění spojivky

H15-H22 Nemoci skléry, rohovky, duhovky a řasnatého tělíska

H25-H28 Onemocnění čočky

H30-H36 Nemoci cévnatky (chorioidey) a sítnice (retiny)

H40-H42 Glaukom

H43-H45 Nemoci sklivce a očního bulbu

H46-H48 Nemoci zrakového nervu a zrakových drah

H49-H52 Poruchy očních svalů, binokulárního pohybu, akomodace a refrakce

H53-H54 Poruchy vidění a slepota

H55-H59 Jiné nemoci oka a očních adnex.“ (<https://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>)

Další klasifikaci zrakového postižení udává Světová zdravotnická organizace:

„1. Střední slabozrakost – zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) – minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1

2. Silná slabozrakost - zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2

3. Těžce slabý zrak

a) zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50, kategorie zrakového postižení 3

b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů

4. Praktická slepota - zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4

5. Úplná slepota - ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5.“
(<http://archiv.sons.cz/klasifikace.php>)

Můžeme zmínit i další členění, které udává WHO (<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>):

- normální zrak – zraková ostrost horší než 6/12,
- zrakové postižení – zraková ostrost horší než 6/18,
- vážné zrakové postižení – zraková ostrost horší než 6/60,
- slepota – zraková ostrost horší než 3/60.

Hycl s Valešovou uvádí následující klasifikaci:

- slabozrakost – vizus lepšího oka je pod 6/18 až 3/60 včetně,
- nevidomost – jedná se o pokles zrakové ostrosti pod 3/60 až po světlocit,
- praktická nevidomost – je definována buď jako pokles vízu pod 3/60 do 1/60 včetně, nebo binokulárně zorné pole méně než 10 stupňů, ale více než 5 stupňů,
- skutečná nevidomost – vizus je pod hranicí 1/60 až světlocit, nebo oboustranně zorné pole pod 5 stupňů,

- plná slepota – od světlocitu s chybnou projekcí světla až po ztrátu světlocitu. (Hycl, Trybučková, 2008, s. 232, pro srov. Hycl, Valešová, 2003, s. 149)

Pro účely posudkového lékařství platí dle Rozsívála (2017, s. 210) v současné době v naší republice následující klasifikace:

- slabozrakost lehkého až středního stupně při vizu 6/18–6/60 (0,3-0,1),
- slabozrakost těžkého stupně při vizu 6/60-3/60 (0,1-0,05),
- těžce slabý zrak při vizu 3/60-1/60 (0,05-0,02),
- praktická nevidomost při vizu 1/60 (0,02) až světlocit s jistou projekcí světla nebo omezení zorného pole o 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální zraková ostrost není postižena,
- úplná nevidomost obou očí při světlocitu s nepřesnou projekcí až naprostá ztráta světlocitu.

V této podkapitole jsme uvedli několik klasifikací zrakového postižení z medicínského pohledu, které jsou podle našeho úsudku v této oblasti stěžejní. Pro srovnání jsme chtěli uvést klasifikace od více autorů a z více pohledů. Některé z těchto klasifikací jsou v mnohém velmi podobné, nejvíce se odlišuje klasifikace z pohledu autorů MKN.

Klasifikace osob se zrakovým postižením ze speciálně pedagogického pohledu

Jako další uvádíme klasifikace zrakového postižení ze speciálně pedagogického pohledu. Domníváme se, že pro účely této práce je speciálně-pedagogický pohled velmi důležitý, proto jednu z klasifikací popíšeme podrobněji.

Renotierová s Ludíkovou (2006, pro srov. Renotierová, Ludíková, 2003, Renotierová, Ludíková, 2004, Renotierová, Ludíková, 2005) člení osoby se zrakovým postižením dle stupně zrakového postižení na:

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

K tomuto členění se přiklání velké množství odborníků, proto jednotlivé skupiny v závěru podkapitoly charakterizujeme podrobněji. Autorky však popisují ještě další možné

klasifikace osob se zrakovým postižením, a to klasifikace, které závisí na době vzniku ZP, etiologii ZP, a v neposlední řadě také na době trvání ZP. Z pohledu doby vzniku zrakového postižení se jedná o osoby se zrakovým postižením vrozeným či získaným, z pohledu etiologie se dělí osoby na jedince s poruchou orgánovou nebo funkční. Podle délky trvání zrakového postižení se jedná o osoby se zrakovým postižením krátkodobým (akutním), dlouhodobým (chronickým) či opakujícím se (recidivujícím). S tímto dělením klasifikací osob se zrakovým postižením se ztotožňují ve své publikaci i Finková, Ludíková a Růžičková (2007), které uvádí shodná kritéria pro členění osob se zrakovým postižením. Přikláníme se k názoru většiny speciálních pedagogů, a sice že pro současnou speciální pedagogiku je stěžejní je klasifikace dle stupně zrakového postižení (viz například Renotierová, Ludíková, 2006), proto bychom se zde tomuto členění chtěli věnovat více a popsat jej podrobněji. Jak už bylo napsáno výše, autorky dělí jedince dle stupně zrakového postižení na osoby nevidomé, osoby se zbytky zraku, osoby slabozraké, poslední skupinu dle této kategorizace tvoří osoby s poruchami binokulárního vidění.

OSOBY NEVIDOMÉ

Finková, Ludíková a Růžičková (2007, s. 41) uvádí, že „osoby nevidomé jsou chápány jako kategorie osob s nejtěžším stupněm zrakového postižení.“ Autorky dále specifikují, že se do této kategorie zařazují jedinci, „kteří mají zrakové vnímání narušeno na stupni nevidomosti (slepoty).“ Pro srovnání uvádíme také odkaz na knihu autorek Renotierové a Ludíkové (2006), které mají analogický názor jako uvedené autorky.

Kraus (1997, s. 317) definuje nevidomost jako „ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 - světlocit.“ Autor dále dělí nevidomost do tří skupin a to na praktickou nevidomost, skutečnou slepotu a plnou slepotu. Praktická nevidomost nastane, pokud je pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 a do 1/60 včetně a zároveň/ anebo je binokulární zorné pole menší než 10 stupňů, ale větší než 5 stupňů kolem centrální fixace. Skutečná slepota je termín pro pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 - světlocit a současně/anebo je binokulární zorné pole pod 5 stupňů a méně i bez porušení centrální fixace. Plná slepota značí „světlocit s chybnou světelnou projekcí až do ztráty světlocitu (amauróza).“

Dle Šumníkové a Květoňové (2011) patří pouze 10 % osob, které jsou diagnostikovány jako nevidomé, do skupiny osob nevidomých s plnou slepotou, většina osob nevidomých

se nachází v pásmu praktické nevidomosti. Finková, Ludíková a Růžičková (2007) ve své publikaci uvádí, že z pohledu doby vzniku může být nevidomost vrozená i získaná. Mezi nejčastější příčiny vrozené nevidomosti patří dle autorek dědičnost, porušení plodu nebo infekční choroby matky v době těhotenství. Mezi příčiny získané nevidomosti řadí například progrese refrakčních vad, glaukom, kataraktu, odchlípení sítnice, nádory, intoxikace, úrazy nebo komplikace při diabetes. Autorky dále uvádí, že osoby nevidomé využívají ke kompenzaci zraku nižší i vyšší kompenzační činitele.

OSOBY SE ZBYTKY ZRAKU

Finková, Ludíková, Růžičková (2007, s. 45) uvádí, že v rámci resortu speciální pedagogiky se jedná o jedince, „jejichž zraková vada se pohybuje na rozmezí praktické slepoty a těžké slabozrakosti.“ Starší terminologie označovala osoby v této kategorii jako částečně vidící či těžce slabozraké. „Oftalmology bývá tato kategorie definována v mezích zrakové ostrosti 3/60-0,5/60.“ Jedná se o hraniční oblast mezi slabozrakostí a nevidomostí. Etiologie osob se zbytky zraku je obdobná jako u osob nevidomých - taktéž se může jednat o vady vrozené i získané.

OSOBY SLABOZRAKÉ

„Slabozrakost je ireverzibilní pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně. Z praktického hlediska dělíme slabozrakost na lehkou – do 6/60 včetně a těžkou – pod 6/60 do 3/60 včetně“ (Kraus, 1997, s. 317). Ze speciálně pedagogického pohledu, jsou za osoby slabozraké považováni jedinci, „kteří mají zrakové vnímání na stupni slabozrakosti“ (Renotierová, Ludíková, 2006, s. 199, pro srov. Finková, Ludíková, Růžičková, 2007, s. 43). Zmíněné autorky ve svých publikacích dále uvádějí, že obecně se slabozrakostí rozumí „orgánové postižení obou očí, které i při optimální brýlové korekci činí jedinci problémy v běžném životě.“ Slabozrakost dále dělí na lehkou, střední a těžkou. Podobně jako u předchozích kategorií se může jednat o vady vrozené i získané.

OSOBY S PORUCHAMI BINOKULÁRNÍHO VIDĚNÍ

Rozsival (2017, s. 73, pro srov. Rozsival, 2006, s. 134) tvrdí, že, „jednoduché binokulární vidění je výrazem schopnosti mozku spojit separátní obrazy každého oka v jeden prostorový vjem.“ Toto vidění vzniká dle autora dokonalou senzomotickou koordinací obou očí. „Binokulární vidění je získaná schopnost, která se začíná vyvíjet po narození s dozráváním sítnice a její žluté skvrny.“

Dle Krause (1997, s. 273) rozlišujeme tři vývojové stupně binokulárního vidění - simultánní vidění, fúzi a stereopsi. „Simultánní vidění je schopnost současně snímat sítnicemi obou očí, fúze je schopnost spojení stejného obrazu z pravého i levého oka v obraz jediný, stereopse je schopnost vytvořit hloubkový vjem neboli trojrozměrné vnímání.“ Kraus dále uvádí, že porucha ve vývoji binokulárního vidění může vést ke zrodu amblyopie či strabismu. (pro srov. Rozsival, 2006). Amblyopii neboli tupozrakost, popisuje Kraus jako „abnormální vývoj vidění, které je klinicky definováno jako snížení zrakové ostrosti při optimálním vykorigování bez viditelných známek oční nemoci.“

K poruchám binokulárního vidění se vyjádřili také Hycl a Valešová, kteří dělí amblyopii na tři základní typy, a to na kongenitální amblyopie, která je vyvolána organickou lézí optického systému a je neléčitelná. Druhým typem této zrakové vady je amblyopie ze zástavy vývoje, jež vzniká do 4. roku věku, příčinou je strabismus, ametropie nebo anizometropie, poslední z této kategorizace je amblyopie z vyřazení funkce, která vzniká po dokončení vývoje, příčinou může být například katarakta nebo okluze. (Hycl, Trybučková (Valešová), 2008, pro srov. Hycl, Valešová 2003)

Rozsival (2017, s. 73, 74, pro srov. Rozsival, 2006, s. 134, 135) uvádí následující formy amblyopie:

- amblyopie spojená se šilháním,
- deprivanční amblyopie,
- anisometropická amblyopie,
- ametropická amblyopie.

Tento autor se vyjadřuje taktéž ke strabismu, což je podle něj „stav, kdy optické osy vidění obou očí nesměřují současně k fixovanému objektu, to znamená, že vedoucí oko fixuje předmět foveolou sítnice a druhé oko, šilhající, zobrazuje předměty mimo tuto lokalitu.“

Existuje mnoho způsobů dělení strabismu, Rozsival (2017, pro srov. Rozsival, 2006) uvádí členění dle etiologie strabismu, dále podle směru strabismu, podle preference strabismu a nesmíme opomenout kategorizaci dle stability úhlu strabismu.

V této podkapitole jsme představili některé z klasifikací ze speciálněpedagogického pohledu. Troufáme si říci, že z tohoto hlediska se jednotlivé kategorizace liší méně, než

klasifikace v předchozí podkapitole, tj. v podkapitole týkající se klasifikací ZP z pohledu hlediska medicínského. Podrobněji jsme zde popsali jednu z kategorizací, a to klasifikaci dle stupně zrakového postižení.

Klasifikace osob se zrakovým postižením pro účely sportu

Poslední z klasifikací bude členění osob se zrakovým postižením pro účely sportu. Sdružení s názvem Český svaz zrakově postižených sportovců uvádí, že na mezinárodních soutěžích se sportovci se zrakovým postižením zařazují do tří soutěžních kategorií, a to:

- B 1 - sportovci s úplnou slepotou,
- B 2 - sportovci s praktickou slepotou,
- B 3 - sportovci se schopností samostatné orientace a pohybu na speciálně upraveném a bezpečnostně zajištěném závodišti.

V České republice se však můžeme setkat i s kategorií B4, která je určena pro osoby se zrakovým postižením, „u kterých na straně jedné omezený vizus neumožňuje plného sportovního vyžití mezi vidomými a na straně druhé zbývající vizus zase nedovoluje začlenění těchto sportovců jejich začlenění do oficiálních soutěží zrakově postižených, organizovaných IBSA a IPC.“ (http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps)

Na mezinárodní úrovni se klasifikací pro účely sportu se zabývá IBSA, podle níž jsou stanoveny následující kategorie:

- B1 – Zraková ostrost je nižší než LogMAR 2.60,
- B2 – Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 po 2.60 (včetně) anebo zorné pole zúžené na méně než 10 stupňů,
- B3 – Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 po 1 (včetně) anebo zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů. (<http://www.ibsasport.org/classification/>)

Kategoriální systém rozlišení zrakového postižení podle IBSA podrobněji popisuje Bláha (2010, s. 18, pro srov. Bláha, 2011, s. 21):

- stupeň B1 – ohraničuje nulové vnímání světla (totální slepota) až po neschopnost rozpoznat objekt nebo jeho kontury,
- stupeň B2 – ohraničuje schopnost rozpoznat objekt do zrakové ostrosti 2/60 (6,7/200), nebo ohraničením zorného pole do 5 stupňů,

- stupeň B3 – zahrnuje zrakovou ostrost 2/60 až 6/60 (6,7/200 až 2/200) nebo ohraničení zorného pole v hodnotách 5-60 stupňů).

Bláha (2011) dále uvádí, že klasifikace je založena na posouzení lepšího oka s optimální korekcí, to znamená, že kontaktní nebo brýlové čočky musí být při posuzování nasazeny, i přesto, že sportovec bude závodit bez nich.

V této podkapitole jsme představili kategorie osob se zrakovým postižením z odlišných pohledů, a to z pohledu medicínského, speciálněpedagogického a jako poslední jsme uvedli kategorizaci osob se ZP pro účely sportu. Snažili jsme se vyzdvihnout dle našeho mínění nejvyužívanější, a zároveň nejzásadnější klasifikace, a to z prostředí jak České republiky, tak v některých případech i z prostředí mezinárodního.

1.5 Důsledky zrakového postižení

Jak už jsme zmínili výše, zrakové postižení ovlivňuje jedince ve všech sférách jeho života. „Zrakové postižení ovlivňuje celou osobnost člověka, záleží však na mnoha faktorech, mezi které patří druh a stupeň postižení, jeho etiologie a doba vzniku postižení.“ (Ludíková in Valenta, 2003, s. 186) V této podkapitole si uvedeme a blíže popíšeme některé z důsledků, kterým člověk se zrakovým postižením musí během svého života čelit. Nejdříve se budeme věnovat důsledkům, které lze zevšeobecnit pro všechny druhy ZP, poté popíšeme důsledky typické pro jednotlivé skupiny osob se ZP. Budeme vycházet z klasifikace popsané v předchozí kapitole, a to z klasifikace dle stupně ZP. Je důležité si uvědomit, že každý člověk je individuální. Proto i když spadá do určité skupiny dle rozdělení dané klasifikace, nemusí trpět všemi zmíněnými důsledky a naopak, mohou se u něj objevit problémy, které vznikly z důvodu ZP, a jiné osoby tyto problémy nevnímají.

Růžičková (2007, s. 12, 13) uvádí, že „s každým stupněm či typem postižení jsou spojeny různě závažné důsledky, které kromě běžného života zrakově postiženého jedince ovlivňují také jeho školní úspěšnost, pracovní uplatnění nebo uplatnění ve společnosti.“ Autorka dodává, že některé z důsledků, „jsou typické pro všechny osoby se zrakovým postižením,

avšak s různou mírou zastoupení u každého z nich. Existují však také důsledky, které byly upozorovány jen u jednoho člověka, či jedné kategorie postižených.“

Důsledky ZP, které lze zevšeobecnit pro jedince se všemi typy ZP

V této podkapitole uvedeme důsledky zrakového postižení, které můžeme zevšeobecnit pro jedince se všemi typy zrakové postižení. Pro větší přehlednost si jednotlivé důsledky rozdělíme do více kategorií, tyto kategorie jsou: poznávací schopnosti, psychické důsledky, důsledky sociální oblasti – zde se bude jednat zejména o běžné mezilidské vztahy a komunikaci, dále důsledky v partnerství a rodičovství a důsledky v pracovním uplatnění jedinců.

Poznávací schopnosti:

Jedním z nejzávažnějších důsledků zrakového postižení je, že pro jedince se stává náročnější získávání informací ze svého okolí, osoby se ZP musí k tomuto úkonu využívat jiné lidské smysly. Tento problém potvrzuje i Marie Vágnerová (2012, s. 195, pro srov. Vágnerová 2004, s. 195), podle které „závažné zrakové postižení vytváří situace sensorické, resp. informační deprivace. Jedinec se zrakovým postižením nemůže snadno a přesně vnímat všechny vizuální informace, resp. pro něho tato dimenze vnějšího světa vůbec neexistuje.“ S tímto výrokem souhlasí i autorky Renotierová a Ludíková (2006, s. 193, pro srov. Renotierová, Ludíková, 2005, s. 193, Renotierová, Ludíková, 2004, s. 193, Renotierová, Ludíková, 2003, s. 186), podle kterých má „každé zrakové postižení své specifické znaky a ty mohou ovlivnit vývoj jedince i jeho další život a promítnout se do psychického vývoje. Nedostatky zrakových podnětů nebo dokonce jejich absence se mohou stát příčinou sensorické deprivace, která značně omezuje rozvoj poznávacího procesu.“ Květoňová - Švecová (2000, s. 37) dodává, že „poznávací procesy jsou v důsledku sensorické deprivace značně omezeny.“

Podle Ludíkové (in Valenta, 2003) lze sensorické deprivaci a jejím důsledkům včasnou diagnostikou a následným poskytnutím odpovídající péče částečně předejít. Důsledky sensorické deprivace mohou být zmírněny náhradními kompenzačními činiteli a na základě speciálních cvičení mohou být rozvinuty také zbytky zraku.

S touto oblastí se úzce pojí také v různě vysoké míře postižené zrakové funkce – může se jednat o například o narušení hloubkového a prostorového vidění, lokalizace,

či vizuomotorické koordinace. Osoby s těmito zrakovými poruchami mohou mít zkreslené zrakové vnímání a narušený způsob přijímání informací. S narušením zrakových funkcí souvisí obtíže při prostorové orientaci a samostatném pohybu, v této oblasti mají obtíže všechny skupiny osob se zrakovým postižením. (Růžičková, 2007). Vágnerová (2004) dodává, že s tímto souvisí i omezená schopnost orientace v neznámém prostředí, kvůli které se osoba se ZP nemůže účastnit všech společenských či sportovních akcí a podobných událostí.

K této oblasti důsledků patří také ovlivnění poznávacích procesů, ke kterému se vyjadřuje Vágnerová (2004), která tvrdí, že závažná zraková vada ovlivňuje rozvoj poznávacích procesů a to zejména u vrozených postižení. Intaktním jedincům přináší zrakové vnímání velkou část informací z okolního světa. Člověk se tak může ve svém okolí lépe a rychleji zorientovat. Osobám se zrakovým postižením hrozí vyšší riziko úrazu, zhoršená orientace v prostoru, vyšší časová náročnost na běžné činnosti, delší adaptace na různá osvětlení a podobně. Autorka dále uvádí, že jedinec se zrakovým postižením je také více závislý na službách. Vágnerová (in Keblová, 1996) rovněž tvrdí, že zrakové postižení negativně ovlivňuje taktéž učení nápodobou.

Psychické důsledky

Závažné jsou také psychické důsledky, které mohou vznikat v návaznosti na zrakové postižení. Podle Květoňové - Švecové (2000) se projevují různě a souvisí s dobou vzniku a závažností zrakového postižení, to znamená, že osoba s vrozeným ZP jej bude vnímat odlišně než jedinec, který ZP získal až v průběhu života.

Oblast sociální, mezilidských vztahů, komunikace

Zrakové postižení zasazuje také do sociální sféry jedince se zrakovým postižením, ovlivňuje budování jeho mezilidských vztahů a komunikaci s dalšími lidmi. Vágnerová (2012, s. 189, pro srov. Vágnerová, 2004) uvádí, že „postoje společnosti k postiženým lidem bývají odmítavé či ambivalentní.“ Své tvrzení autorka odůvodňuje tím, že osoby s postižením intaktní část populace ve velké míře lituje, zároveň ale mohou vzbuzovat hrůzu či odpor. Sklon k negativnímu hodnocení a izolaci od osob s postižením souvisí s uvědomováním si vlastní zranitelnosti a ohrožení. Dle zmíněné autorky jsou osoby se zrakovým postižením připraveny o složku neverbální komunikace, nemohou navázat oční kontakt, mívají méně výrazné mimické projevy, jejich vlastní neverbální projevy, jako je

například držení těla, výraz v obličeji, pohybové automatismy, apod., nemají pro dotyčné osoby s postiženým zrakem žádný význam. Ovšem pro jejich komunikačního partnera (vidícího), význam mají, i přesto, že nemusí být informován o zvláštностech neverbální komunikace. Tak se může člověk se zrakovou vadou jevit svému okolí jako méně kompetentní. S oblastí ztížené komunikace souvisí také nastávající potíže v sociálních vztazích. Nevidomí mívají často problémy také s verbalismem – osvojí si a používají pojmy, jejichž obsahu ne zcela rozumí.

Ludíková (in Renotierová, 2006) dodává, že osoby se zrakovou vadou jsou limitováni, především z důvodu výše popsaných důsledků, také v oblasti pracovního uplatnění.

Partnerské vztahy, rodičovství

Obtíže činí osobám se zrakovým postižením i navazování partnerských vztahů, a to hlavně proto, že jedinci se zrakovým postižením mají omezené možnosti navazování kontaktu s druhými lidmi, tedy i omezené šance získávat přátele i partnera. (Vágnerová, 2012, pro srov. Vágnerová, 2004)

S partnerstvím je úzce spjata i rodičovství, proto jsou osoby se zdravotním postižením i v této oblasti do jisté míry limitováni. Jedním z faktorů může být přenesení zrakové vady na potomka, nebo pocit neschopnosti postarat se o dítě. Zrakové postižení jedné osoby v rodině dopadá a ovlivňuje celou rodinu.

Dalšími důsledky, které lze zevšeobecnit pro jedince se všemi typy zrakového postižení, jsou dle Růžičkové (2007):

- využívání kompenzačních činitelů a pomůcek, které se odvíjí odstupně ZP,
- pomalejší pracovní tempo a rychlejší unavitelnost osob se ZP,
- nutnost zohlednění zrakového postižení při výběru školského zařízení/ pracovního místa.

Důsledky specifické pro osoby se ZP podle stupně závažnosti ZP

V této podkapitole se budeme snažit popsat důsledky zrakového postižení, které se mohou vyskytovat u jednotlivých kategorií osob se ZP. Vycházíme z klasifikace osob dle stupňů závažnosti daného postižení. Růžičková (2007) popisuje důsledky u jednotlivých stupňů ZP takto:

1. osoby nevidomé

Osoby nevidomé mají ve většině případů problémy ve všech výše uvedených oblastech. Dále se u těchto osob ztráta zraku negativně projevuje v neschopnosti čtení černotisku, se kterým se pojí obtížnější získávání informací o dění v okolním světě, v neposlední řadě je u osob nevidomých problémem v oblasti sebeobsluhy, zde se jedná například o ztížený nácvik vhodného postupu při hygieně, oblékání nebo stravování.

2. Osoby se zbytky zraku

Dle autorky jsou osoby se zbytky zraku považovány za „nejhůře integrovatelnou skupinu“, a to z toho důvodu, že se učí číst a psát dvojí metodou, tj. metodou černotisku i Braillovým písmem.

3. Osoby slabozraké

U osob slabozrakých je stěžejní dodržování zásad zrakové hygieny a zraková relaxace. Zároveň se u těchto osob při práci se zrakem předpokládá zvýšená unavitelnost, proto je nezbytná zraková relaxace. Dále je u osob slabozrakých pravděpodobná progresivní vada a s ní spojené omezení ve sportu i v běžném životě, proto je při všech činnostech důležité dbát na to, aby nedošlo ke zhoršení zrakového vnímání, a to především u osob s vysokým nitroočním tlakem, glaukomem či rizikem odchlípení sítnice.

4. Osoby s poruchou binokulárního vidění

Pro osoby s poruchami binokulárního vidění platí důsledky, jež jsou zmíněny výše ve všeobecné části. U těchto osob se důležité dbát na procvičování pleopticko-ortoptických cvičení.

V páté podkapitole jsme se věnovali důsledkům zrakového postižení. Popsali jsme důsledky obecné pro všechny typy zrakového postižení, i důsledky význačné pro jednotlivé kategorie postižení zraku. Je důležité připomenout, že každý jedinec se ZP se může potýkat s jinými problémy a důsledky postižení, proto se při práci s osobami se ZP nemůžeme řídit teoriemi, ale měli bychom se soustředit na osobnost samotného jedince.

V první kapitole práce jsme se snažili uvést čtenáře do problematiky zrakového postižení a osob, které tímto postižením trpí. Popsali jsme, z jakých významných důvodů je zrak důležitý, představili jsme stěžejní definice zrakových vad a zrakového postižení, popsali

jsme, kdo je považován za osobu se zrakovým postižením, uvedli jsme dle našeho názoru zásadní dělení a klasifikace osob se zrakovým postižením a v poslední část této kapitoly jsme vymezili důsledky zrakového postižení. Jak již bylo řečeno výše v uvedené kapitole, každý jedinec je individuální, lidé mají různé povahy, rozdílné představy o životě a také každý jedinec se zrakovým postižením toto postižení vnímá jinak. I přesto, že jsme se snažili obsáhnout co nejvíce důvodů ZP a důsledků ZP, jistě bychom našli osobu, která trpí takovými důsledky, které jsme v této kapitole nepopsali. Jelikož je každý člověk individuální, je nemožné popsat zde všechny problémy všech osob se ZP.

2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

V minulosti byly osoby s různým typem postižení považovány za specifickou populační skupinu. Tito jedinci byli ve starověku společností zavržováni a usmrcováni. Do této odlišné skupiny spadali také jedinci se zrakovým postižením. Během období renesance se pohled na osoby s postižením změnil. V současné době se společnost snaží, aby měli jedinci se zrakovým postižením stejná práva jako osoby intaktní. Jednou z oblastí těchto nově nabytých práv je i svobodná volba trávení svého volného času. Je nezbytné, aby tito lidé, stejně jako lidé intaktní, mohli smysluplně a podle svých představ trávit svůj volný čas. V této kapitole si uvedeme, co to volný čas je a jak tento pojem definují různí autoři, jaké máme možnosti volnočasových aktivit, a jakým způsobem mohou svůj volný čas trávit osoby se zrakovým postižením. V další části kapitoly specifikujeme, jak autoři definují pohyb a pohybovou aktivitu, a z jakých důvodů je pohyb pro člověka důležitý. Na závěr objasníme, jak můžeme pohybovou aktivitu u osob intaktních i u osob se specifickými potřebami, v našem případě u osob se zrakovým postižením, podpořit.

2.1 Volný čas, volnočasové aktivity

Termín volný čas může mít více pojetí, různí lidé mohou mít různé představy o trávení volného času, je však zřejmé, že se jedná se o důležitou složku života člověka. Obecně lze říci, že volný čas je doba, kdy člověk není v zaměstnání, či ve škole a nemusí v danou chvíli plnit ani žádné ze svých dalších povinností. Je to čas, který člověk může trávit plně podle svých představ, může se například věnovat sám sobě, svým koníčkům, nebo jej může trávit se svou rodinou a přáteli.

Havighurst tvrdí, „že volný čas se má: starat o účast na sociálním životě, poskytovat možnosti k zajímavému prožití a tvůrčímu vyjádření osobností, dbát na pravidelné a rutinní utváření životní činnosti individua a být pramenem úcty k sobě samému i respektování ostatních.“ (in Vážanský, 1994, s. 13)

Průcha, Walterová a Mareš (2013, s. 341, pro srov. Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 341, Průcha, Walterová, Mareš, 2001, str. 274) dodávají, že je jedná o „čas, s kterým

může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“ Pávková, Hájek, Hofbauer (2002, s. 13) doplňují, že „pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. (...) Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty. Součástí volného času dále nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka.“

Opaschowski (in Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s. 17, pro srov. in Hofbauer, 2004) vymezuje činnosti, které lidé mohou, a zároveň by i měli, zařazovat do svého volného času, autor zde tedy řadí:

- rekreaci (zotavení, uvolnění),
- kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrací),
- výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení),
- kontemplaci (rozjímání, hledání smyslu života a jeho duchovní výstavby),
- participaci (angažování se na vývoji společnosti),
- integraci (stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů),
- enkulturaci (kulturní rozvoj sebe samého, kreativita v umění, sportu, v technických a dalších činnostech).

Dle MŠMT (2002, s. 6) je „za volný čas považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost.“

Volný čas většina autorů rozděluje na aktivní a pasivní. MŠMT dále uvádí, že aktivity, jež jsou považovány za aktivní trávení volného času a aktivní odpočinek, musí splňovat určité funkce, mezi které patří například aktivní přístup k provádění určité činnosti, kompenzace jednotvárné zátěže (u dětí se jedná především o dlouhé sezení při vyučování, nerovnoměrné zatěžování jednotlivých oblastí mozku, apod.) či posilování zdravého životního stylu.

U dětí a mládeže se dle MŠMT (2002, s. 6,7) rozlišují následující formy aktivit:

- „fyzická aktivita realizovaná organizovanou tělovýchovnou a sportovní činností a neorganizovanou tělovýchovnou a sportem,
- zájmová činnost s účastí na práci ve výtvarných, přírodovědeckých, technických, hudebních kroužcích apod.,
- pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou (např. s turistikou nebo prací na zahradě),
- společenská činnost prováděná v co nejvyšší míře venku a při pohybové aktivitě,
- zábava kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti.“

Dále je dle autorů této publikace zdravý životní styl důležitý zejména aktivní odpočinek. Tento druh relaxace je rovněž podstatný pro prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže. Způsob trávení volného času jedince, ať už formou aktivního či pasivního odpočinku, závisí zejména na přístupu rodičů dítěte, nezanedbatelný je rovněž přístup školy.

O pasivním trávení volného času se mnoho autorů vyjadřuje spíše negativně. Dle MŠMT (2002, s. 11, 12) se mezi pasivní aktivity dětí a mládeže prováděné ve volném čase řadí dlouhodobé sledování televize, popřípadě hraní počítačových her, či her na dalších elektronických zařízeních. U adolescentů a mládeže se jedná především o bezcílné toulání se po ulicích či vyhledávání dobrodružných až nebezpečných či trestných aktivit, mezi které se řasí například páčání násilí, kriminálních činů, či požívání alkoholu či drog.

Volný čas je pro člověka velmi důležitý. Je však zřejmé, že kvalita volného času se odvíjí od způsobu jeho trávení. Ve volném čase můžeme trávit plnohodnotně realizací našich představ, zároveň se však volný čas může stát frustrujícím prostorem nudy a samoty. Tyto negativní stavy mohou přerůst v sociálně patologické chování, ať už namířené proti sobě, nebo společnosti. (<http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/moznosti-volnocasovych-aktivit>) Je proto důležité umět volný čas dobře využít. Dle MŠMT (<http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>) se využitím a trávením volného času se mohou zabývat například tyto instituce a organizace:

- volnočasová školská zařízení – školní družina, školní klub,
- střediska volného času při školách,

– organizace, které jsou na školských zařízeních nezávislé a vznikají spíše jako sdružení jednotlivců se stejnými zájmy a potřebami.

Nejčastější rozdělení volnočasových aktivit je na odpočinkové/rekreační činnosti, a na zájmové činnosti. Druhá zmíněná skupina se dále dělí na činnosti společenskovední, pracovní-technické, přírodovědné, esteticko-výchovné a činnosti tělovýchovné, sportovní a turistické. (Pávková, 2014)

Zájmové činnosti

Zájmové činnosti jsou dle Pávkové (2002) takové aktivity, které jsou cílevědomé a zaměřené na uspokojování a rozvíjení zájmů, schopností a individuálních potřeb jedince. Zájmové činnosti se projevují rozvojem osobnosti jedince a jeho společenské orientace. Autorka zde zařazuje společenskovední činnosti, pracovní-technické činnosti, přírodovědné činnosti, esteticko-výchovné činnosti, tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti. Do oblasti společenskovedních činností se řadí společenská výchova, jazykověda, sběratelství, výchova k partnerství nebo k rodičovství, do skupiny zájmových činností patří pracovní-technické činnosti, jež přispívají k osvojení nových poznatků z různých technických směrů a k zručnosti a rozvoji jedince, tyto činnosti mohou také ovlivnit jedince při výběru budoucího studia nebo povolání. Přírodovědné činnosti vedou k získávání nových poznatků z přírodních věd, pomáhají vytvořit kladný vztah k přírodě, esteticko-výchovné činnosti mají za cíl formulovat estetické cítění jedince ke společnosti a k přírodě a rozvíjet výtvarný, hudební i literární projev jedince. V neposlední řadě zde můžeme zařadit tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti, které se dle mnoha autorů řadí u dětí a mládeže mezi nejoblíbenější a za cíl si kladou podporu fyzické zdatnosti, soutěživosti, či trénink psychické odolnosti. Některé druhy sportovních činností lze provozovat jen ve spolupráci se specificky zaměřenými sportovními kluby a organizacemi.

Hájek, Hofbauer a Pávková (2008, pro srov. Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011) se ve svých publikacích s tímto názorem ztotožňují a dodávají, že vedení účastníků organizovaných činností směřuje k naplňování jejich volného času, a rovněž rozvíjí a usměrňuje jejich zájmy. Tato činnost je většinou realizována ve skupinách, které mohou být formálně ustanovené s pevnou organizační strukturou, jako jsou kroužky, oddíly, soubory či kluby, nebo ve skupinách neformálních. Zde můžeme zařadit volná sdružení sběratelů, fankluby, apod.

Odpočinkové a rekreační činnosti

Odpočinek i rekreace mají velký vliv na život jedince. Tyto dva pojmy se často zaměňují, i když mají jiný charakter i účel. Odpočinkové činnosti se vyznačují klidem a jsou pohybově i psychicky nenáročné. Nejvýznamnější odpočinkovou aktivitou je spánek. Rekreační činnosti jsou naopak plné pohybové aktivity, nejlépe na čerstvém vzduchu. Jsou pohybově náročnější, protože vyžadují po jedinci určitý fyzický pohyb. Příklady odpočinkových činností jsou stolní společenské hry, četba, relaxační cvičení, poslech hudby, návštěvy kulturních akcí nebo odpočinek v přírodě. K příkladům rekreačních činností můžeme zařadit pohybové hry, činnosti spojené s ochranou a tvorbou životního prostředí, sezónní hry a zábavy, např. lyžování a bruslení, využití dětských hřišť a sportovních areálů, zdravotní a kondiční cvičení. (Pávková, 2001)

V této podkapitole jsme se věnovali pojmům volný čas a volnočasové aktivity. Uvedli jsme některé z definic a pojetí zmíněných pojmů a základní rozdělení možností trávení volného času, které uvádí jmenovaní autoři. Zmínili jsme, že volný čas se může dělit na aktivní a pasivní, či na odpočinkové/ rekreační činnosti a zájmové činnosti. Dále jsme se snažili představit tyto oblasti podrobněji. Dále se přesuneme k možnostem trávení volného času osob se ZP.

2.2 Volnočasové aktivity u osob se zrakovým postižením

Možnosti využití volného času u osob se zrakovým postižením se od možností intaktní populace v lecčem liší. Osoby se zrakovým postižením jsou v mnohých ohledech omezeny. Pro příklad můžeme uvést, že organizace, které poskytují volnočasové aktivity populaci se zrakovým postižením, mohou být dosti vzdáleny od bydliště jedince se ZP, v menších městech se většinou organizace pro osoby se ZP nenacházejí. V menších městech a vesnicích také mnoho lidí se zrakovým postižením nežije, proto mohou mít tyto osoby problém najít si společníka s obdobnými problémy, jež jsou způsobeny zrakovým postižením, se kterým by trávili svůj volný čas. Chtěli bychom poukázat na fakt, že i přes množství obtíží způsobené ZP, mohou tito lidé trávit svůj volný čas plnohodnotně. V této uvedeme některé z organizací, které podporují osoby se zrakovým postižením v aktivním trávení volného času.

Lidé s postižením mají zájem, stejně jako lidé intaktní, trávit svůj volný čas smysluplně a aktivním způsobem. Pro společnost je důležité uspokojovat své specifické individuální potřeby, socializovat se a získávat nové společenské zkušenosti. Tyto požadavky může vhodné trávení času naplňovat. Volný čas může také působit jako prevence před sociálně patologickými jevy. Volný čas je především prostorem k nenásilné a neformální integraci do společnosti. Ideálním prostředkem pro začlenění osob se specifickými potřebami jsou kroužky, výlety a jiné akce v rámci volného času. Mohlo by se zdát, že se zakládáním kroužků a oddílů pro osoby se ZP může docházet k segregaci těchto jedinců. V současné době sice existují kroužky a oddíly pro osoby se zrakovým postižením, tito jedinci se však zároveň mohou vzdělávat na školách běžných, či na školách pro žáky se zdravotním postižením, kde se nepohybují pouze jedinci se zrakovým postižením. Proto se tyto osoby mají možnost setkávat jak s osobami se stejným druhem postižení, tak s jedinci intaktními. Osoby se ZP rovněž mají širší možnosti zaměstnání, než tomu bylo v minulosti.

Organizace podporující volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením:

Potřebnou pomoc, poradenství i rekvalifikaci poskytují svým klientům krajská centra Tyfloservisů a TyfloCenter, která jsou původním projektem Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých. Lidé se zrakovým postižením v nich najdou komplexní nabídku poradenských, informačních, sociálních a vzdělávacích služeb, také možnost setkávat se navzájem a s lidmi intaktními. (<http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/moznosti-volnocasovych-aktivit>)

Tyfloservisy najdeme v těchto městech České republiky: Brno, České Budějovice, Hradec Králové, Jihlava, Karlovy Vary, Liberec, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha, Ústí nad Labem, Zlín. (<https://www.tyfloservis.cz/kontakty.php>)

TyfloCentra se na území ČR nachází v těchto městech: Brno, Hradec Králové, Jihlava, Karlovy Vary, Liberec, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha, Ústí nad Labem. (<http://www.tyflocentrum.cz/index.php>)

Osoby se ZP se dále mohou obrátit například tyto organizace:

- Tyflokabinet České Budějovice,
- Český svaz zřakově postižených sportovců,
- SONS ČR,
- Tandem Brno - Sportovní aktivity pro lidi s těžkým postižením zraku,

- Středisko Teiresiás - Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky zřízené Masarykovou univerzitou v Brně,
- KAFIRA o.p.s.,
- Tyflovysočina,
- Fotbal pro nevidomé v Brně,
- Fotbal pro nevidomé v Praze.

V druhé podkapitole jsme uvedli některé z organizací, které se volnočasovým aktivitám osoby se zrakovým postižením věnují a podporují je. Samozřejmě jsme uvedli pro příklad pouze zlomek těchto organizací, kterých bychom po České republice našli mnohem více. Je pozitivní, že tyto organizace existují a vznikají, domníváme se, že je důležité osoby se zrakovým postižením podporovat a vést k aktivnímu trávení volného času. Tato na první pohled malicherná část života může vést k celkovému rozvoji osobnosti jedince, a to ve všech oblastech jeho života.

2.3 Pohyb a pohybová aktivita

V této podkapitole se budeme zabývat pohybem a pohybovou aktivitou, a to nejen u osob s postižením, ale také u populace intaktní. Pohyb definuje a popisuje mnoho autorů, my zde zmíníme pojetí některých z nich.

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

Podle Mužíka a Krejčí (1997) je pohyb symbolem života. I ve chvílích, kdy se cíleně nepohybujeme, dochází k pohybům našeho těla. Těmito pohyby je myšleno například dýchání či srdeční stahy. V lidském pohybu je propojena složka fyzická, duševní a duchovní, tyto složky se vzájemně individuálně propojují. Pohyb je základním výrazovým prostředkem člověka, prvotní formou odvěké lidské komunikace. Mnohé pohybové programy se v současnosti k tomuto výrazovému prostředku vracejí.

S obdobným názorem přichází také Grexa a Strachová (2011), kteří říkají, že pohyb lze považovat za projev existence člověka. Pohyb popisují nejen jako činnost těla v lokomočním smyslu, ale také činnosti citů, nálad a myšlenek. Tito autoři spojují pohyb s prožitkem, pohyb je dle nich základním výrazovým prostředkem člověka a také prvotní

formou odvěké lidské komunikace. (pro srov. Blahutková, Jonášová, Ošmera, 2015, Blahutková, Řehulka, Daňhelová, 2005)

Blahutková, Řehulka a Dvořáková (2005) dodávají, že specifickým typem pohybové aktivity jsou tělesná cvičení. Smyslem těchto cvičení je fyzické, psychické a sociální zdokonalování, dále pak také celkový rozvoj jedince. Podle těchto autorů pohyb podporuje socializaci jedince a jeho osobnostní kultivaci. Autoři dále popisují pojem pohybový návyk jako automatizaci určité motorické činnosti, kterou jedinec koná při organizované kontrole vědomí. Pohybové návyky jsou dle autorů základním projevem všech sportovně pohybových aktivit a dávají sportovním činnostem určitý význam.

Touto oblastí se zabývají také Kalman, Hamřík a Pavelka (2009), podle nichž lze za pohybovou aktivitu považovat všechny činnosti, při kterých je vyvíjen alespoň minimální pohyb těla. Můžeme zde zařadit sport, tanec, aktivní transport, tělesná výchova, aktivní hra, aktivní domácí práce či tělocvičnou rekreaci. Zmínění autoři dále definují pohybovou aktivitu jako velkou škálu činností z oblasti lidského konání. Tyto činnosti mohou být součástí nejen sportu, ale i školních aktivit, chůze do školy nebo dětské hry.

Ve třetí podkapitole jsme se zabývali pohybem a pohybovou aktivitou. Vybrali jsme několik definic od autorů, kteří se těmito tématům věnují, či věnovali. Dle těchto autorů lze za pohybovou aktivitu považovat vše, u čeho je vyvíjen jakýkoliv, i minimální, pohyb těla. Za pohyb tito autoři pokládají například i dýchání nebo srdeční stahy. My pro účely této práce chápeme pohybovou aktivitu jako něco, při čem musíme vyvinout větší úsilí. Pro úplnost však bylo důležité zmínit i toto pojetí daného pojmu.

2.4 Význam pohybové aktivity

V následující podkapitole se budeme věnovat významem pohybové aktivity. Zmíníme oblasti, na které pohybová aktivita pozitivně působí. Nejedná se pouze o fyzické zdraví člověka, ale také zdraví psychické. Neměli bychom opomenout zmínit ani oblast socializace jedince, se kterou je pohybová aktivita rovněž úzce propojena.

Dle Dvořákové (2009) má pohyb pozitivní vliv především na fyzickou stránku člověka. Autorka tvrdí, že pohyb ovlivňuje stavbu kostí a kloubů, s tím stanovuje jejich pevnost a pružnost. Pohyb dále pozitivně působí na stavbu svalů a taktéž na samotná svalová vlákna. Díky pohybu rovněž lépe fungují vnitřní orgány, které lidi chrání například před civilizačními nemocemi. Pohybová činnost příznivě působí také na srdeční a cévní systém, dýchání, trávení a v neposlední řadě také na nervovou soustavu.

Galloway (2007) se zaměřuje na působení pohybu na duševní stránku člověka. Říká, že pravidelné cvičení dodává jedinci energii, jedinec se cítí se pozitivně naladěný, lépe zvládá životní neúspěchy a deprese. Osoby, které pravidelně cvičí, se cítí čilejší, jsou schopné více se radovat ze života a snadněji překonávají překážky v jejich životech.

Pozitivními důsledky pohybové aktivity se vyjadřují také tvůrci WHO (2003), podle kterých je pohybová aktivita nezbytná pro naše zdraví. Mnoho vědeckých prací potvrzuje, že přiměřená pravidelná pohybová aktivita přináší lidem užitek, a to jak fyzický, sociální i mentální. (in Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 20)

S koncepcemi, které vyzdvihují pozitivní působení pohybové aktivity, se ztotožňují i další autoři. Pohybovou aktivitu provázejí vnitřní prožitky, které jsou velmi důležité. Řadíme sem pocity libosti, jako důsledek vyplavování endorfinů snižující bolest a zlepšující náladu. Dále uspokojení z pohybu samotného nebo radost z vítězství ve hře. (Lorencová, DP, 2012) „Pohyb je pro lidský organismus nezbytný, zaručuje funkčnost jeho orgánů, pomáhá vyrovnávat energie a stabilizuje dobrou náladu. Endorfiny a serotonininy vylučované na určité úrovni pohybové činnosti jsou nazývány hormony radosti. K příjemné svalové únavě, pocitu vylučování toxinů a zážitků z průběhu aktivity se připojuje i jejich účinek a doplňuje se pocitem spokojenosti.“ (Cathala, 2007)

Dalším pozitivem PA, které můžeme zmínit, je socializace jedince. Během vykonávání sportovních aktivit často dochází k navazování nových sociálních kontaktů a přátelských vztahů, což je prospěšné jak pro osoby se ZP, tak pro osoby intaktní.

Zmíněná pozitiva ovšem přináší jen PA odpovídající věku a zdravotnímu stavu jedince. Nepřiměřená pohybová aktivita může přinášet také negativa, ke kterým se řadí například chronická únava, celkové oslabení organismu, pocity vyčerpání a ztráta motivace k další činnosti. (Měkota, Cuberek, 2007)

Blahutková, Řehulka, Dvořáková (2005) shrnují, že sportovně pohybové aktivity jsou nezbytné pro zdravý životní styl jedince. Tyto činnosti jsou proto často označovány jako základní prvek zdraví. Autoři dodávají, že se jedná se o jednu z nejdůležitějších potřeb člověka.

V této podkapitole jsme se snažili nahlédnout na pozitivní účinky pohybové aktivity. Souhlasíme s tím, že pohyb, v určité - zdravé míře, má pozitivní vliv na fyzickou i psychickou složku člověka. V pohybu a pohybových aktivitách můžeme najít mnoho pozitiv, jako je například redukce tělesné váhy, socializace, zmírnění stresu, zlepšení nálady jedince, a mnoho dalších. Pohyb by měl být důležitou součástí života a to jak osob se ZP, tak osob intaktních. Pohybová aktivita by však měla být přiměřená, měla by odpovídat věku a zdravotnímu stavu jedince. Pokud je pohyb nepřiměřený, může s sebou přinášet také určitá negativa.

2.5 Podpora pohybové aktivity

Jak bylo uvedeno v předchozích kapitolách, pohyb je podstatnou součástí života lidí, a je významný z mnoha důvodů. Nezanedbatelné množství osob však dává ve volném čase přednost aktivitám jiným. Proto je důležité společnost v pohybu podporovat, podporu lze vyjadřovat různými způsoby. Jednou z nejrozšířenější možností podpory pohybu je dle našeho názoru osvěta. V současné době se o pohybu stále více mluví, a to například ve školách. Vznikají projekty, jejichž cílem je vést děti k pohybu. Tyto projekty mívají různé podoby, do některých z nich se pro větší motivaci dětí zapojují známé osobnosti. Tento způsob motivace je dle našeho mínění velmi účinný, děti k těmto osobnostem vzhlíží, vidí v nich vzor, a proto je motivují daleko více než například samotní učitelé.

Mnoho vyspělých zemí světa si uvědomuje důležitost pohybové aktivity, a to z více důvodů. Hlavními důvody jsou jednak zdraví obyvatelstva a také vliv na ekonomiku státu dané země. Proto se některé státy snaží vytvářet strategie na zvýšení úrovně pohybové aktivity u svých obyvatel. Novými taktikami se snaží motivovat obyvatele daného státu k aktivnímu životnímu stylu. Díky těmto snahám se v posledních letech začal objevovat pojem „podpora pohybové aktivity“. Podporu pohybové aktivity můžeme rozdělit do několika oblastí, kterými jsou podpora zdraví, podpora psychické stability, podporu

sociálních kontaktů a v neposlední řadě ekonomický přínos. Cílovými skupinami PPA jsou osoby intaktní, ale také osoby se speciálními vzdělávacími potřebami, do této kategorie Kalman, Hamřík a Pavelka (2009, s. 104) řadí osoby se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním a osoby se sociálním znevýhodněním. Zmínění autoři dodávají, že „problematika osob se speciálními potřebami, které jsou nejčastěji ohroženy sociální okluzí, bývala v minulosti na okraji zájmu nejen společnosti obecně, ale i odborníků v oblasti 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.“

K tématu podpory pohybové aktivity se váže pojem „aplikované pohybové aktivity“ (APA). Tento termín je definován jako mezipředmětová akademická disciplína, která se zaměřuje na identifikaci, řešení a podporu při přijímání individuálních rozdílů, dále propaguje přístup k aktivnímu životnímu stylu a sportu. APA se zabývá možnostmi osob se speciálními vzdělávacími potřebami v souvislosti s pohybovými aktivitami. Cílem APA je zlepšení kvality života osob se speciálními potřebami společně s jejich integrací mezi intaktní společností právě formou pohybových aktivit.

Aplikované pohybové aktivity mohou zahrnovat například tělesnou výchovu, sport, rekreaci a rehabilitaci. (Ješina, Kudláček, 2011, s. 117, pro srov. Kudláček, Ješina, 2013)

Uvedené oblasti zmínění autoři dále popisují:

Tělesná výchova je na školách realizována jako:

- aplikovaná tělesná výchova ve třídách pro žáky, kteří mají speciální vzdělávací potřeby,
- aplikovaná tělesná výchova pro žáky integrované do běžných škol,
- zdravotní tělesná výchova na školách běžných i samostatně zřízených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami,
- rehabilitační tělesná výchova, která je provozována na speciálních základních školách.

Sport

V oblasti zdravotního postižení je v dnešní době několik základních směrů, které nabízejí sportovní zapojení. Pro osoby se zrakovým postižením je jedná o paralympiády. „Hnutí

speciálních olympiád se zaměřuje na rozvoj sportu a kvality života u osob s mentálním postižením, a také pojetí integrované, kdy soutěží osoby se zdravotním postižením se sportovci bez zdravotního postižení.“

Rekreace

Kudláček a Ješina (2013) věnují kapitolu rekreaci a volnému času, kde odhalují pozitivní účinky pohybové aktivity na fyzické, psychické a sociální citění. V oblasti fyzické je to především rozvoj motorických kompetencí – zvyšování jejich kvality i kvantity. V oblasti psychické a sociální jsou uváděny pohybové aktivity jako iniciátor rozvíjející sebevědomí, empatii, sociální dovednosti, nebo také podpor pro vztahová jednání.

Podporou pohybové aktivity se zabývají také některé mezinárodní organizace. Můžeme zmínit například International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA), která se zaměřuje na propagaci, podporu a výzkum v oblasti aplikované pohybové aktivity v mezinárodním měřítku.

APA osob se zrakovým postižením

Trnka (2012) považuje za velmi častou příčinu snížení pohybové aktivity u osob se zrakovým postižením obavu a strach ze zranění. U osob se ZP se může projevat dysbalance, snížená svalová koordinace a prostorová orientace. Tyto potíže se mohou projevat u jedince již při nepatrné zrakové poruše. Janečka (2013) dodává, že zrakové vady všech stupňů jsou výraznou komplikací pro tělesnou výchovu, sport i další pohybové aktivity. Při práci s jedincem trpícím ZP musíme vědět, jak daný člověk vidí, dále si musíme uvědomit rizika a další komplikace z této zrakové vady.

V páté podkapitole jsme zabývali podporou pohybové aktivity nejen u osob se zrakovým postižením, ale také u osob intaktních. Snažili jsme se přiblížit pojem aplikované pohybové aktivity, vysvětlili jsme význam tohoto termínu a zmínili jeho cíle. Podpora pohybové aktivity je dle našeho mínění nezbytná. Je důležité podporovat v pohybu osoby intaktní, i osoby se zrakovým postižením. Domníváme se, že lidem, především dětem, intaktním se dostává podpory nejen od odborníků, ale také od široké veřejnosti, což je pozitivní. Myslíme si, že stejné podpory by se však mělo dostávat i lidem s různými druhy postižení. Problém vidíme v tom, že velká část populace neví, jak k lidem s postižením přistupovat, společnost si dále nedokáže si představit, jak mohou tito lidé žít a sportovat. Důležitým

úkolem by tedy měla být již zmíněná osvěta a informovanost široké veřejnosti o možnostech lidí se zrakovým postižením, a vhodných způsobech chování vůči nim.

V druhé kapitole práce jsme věnovali především volnému času a volnočasovým aktivitám. Zabývali jsme se těmito pojmy jak u lidí intaktních, tak u osob se zrakovým postižením. Nejdříve jsme uvedli definice volného času a volnočasových aktivit z pohledu několika autorů, zmínili jsme organizace podporující volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením, popsali jsme, co to je pohyb a pohybová aktivita a jaký má pohyb význam. Na závěr kapitoly jsme uvedly některé konkrétní možnosti podpory pohybové aktivity. Jak jsme již zmínili v úvodu druhé kapitoly, je nezbytné, aby měly osoby se zrakovým postižením a s postižením obecně, stejné možnosti, jako osoby intaktní. Na jedince se zrakovým postižením jsou kladeny stejné požadavky a nároky, jako na osoby intaktní, proto musí i oni mít možnost relaxace a způsobu trávení svého volného času dle svých představ. V dnešní moderní společnosti přibývá stále více možností využití trávení volného času, jednou z těchto možností je sport. Je pozitivní, že v soudobé společnosti roste poptávka i nabídka nejrůznějších volnočasových kroužků či pomůcek i pro osoby se zrakovým postižením.

3 SPORTOVNÍ AKTIVITY U OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

S rostoucími lidskými právy se v minulém století začaly rozvíjet a rozšiřovat také práva osob s různými typy postižení, jedním z těchto práv byla volnost a svobodná výběrovost trávení volného času. Lidé se zrakovým postižením se tedy začali mimo jiné věnovat sportu, ve sportovním vyžití často nacházeli potěšení všedních dnů, díky sportu také lépe odbourávali každodenní stres. Postupem času se tito jedinci začali sdružovat do nejrůznějších spolků a organizací a po vzoru osob intaktních rovněž vznikaly a rozvíjely se nejrůznější sportovní soutěže, jedním z největších pozitiv sportovních spolků a soutěží byla socializace osob se ZP.

Podobně, jako lidé intaktní, dělají osoby se zrakovým postižením sport především rekreačně, ovšem i mezi osobami se zrakovým postižením se najdou jedinci, kteří jsou v určitých odvětvích sportu profesionály.

Třetí, a zároveň, poslední kapitola teoretické části této práce se bude věnovat již zmíněné historii sportu u osob se ZP a sportovním spolkům pro jedince se ZP především na našem území.

3.1 Historie sportu u osob se zrakovým postižením v ČR

Tuto podkapitulu věnujeme historii sportu u osob se zrakovým postižením. Sport u osob se zdravotním postižením nebyl vždy samozřejmostí, organizované spolky a aktivity se začaly vyvíjet až v průběhu minulého století a na jejich rozvoj měla vliv tehdejší politická situace v našich zemích. V současné době již existuje množství spolků, které se sportem pro osoby se ZP zabývají.

Dle mnoha autorů se sportovní a pohybové aktivity u osob se ZP se vyvíjí od konce 20. let minulého století. Za první sport, do nějž byli osoby se ZP zapojeni, jsou podle dostupných zdrojů šachy, které byly dle zmíněných zdrojů až do začátku 50. let minulého století jediným sportem, kterému se mohli jedince se ZP věnovat. Věnovat se sportu je pro osoby se ZP důležité nejen kvůli pohybové aktivitě, ale především kvůli socializaci, zapojení se do kolektivu, setkávání se s lidmi s podobnými zdravotními problémy, i s osobami intaktními.

V 50. letech 20. Století se začala rozvíjet lehká atletika osob se zrakovým postižením. Na popud Lubomíra Nopa, což byl pedagog pražské školy na Hradčanech, a Drahomíra Hanáka, který byl zaměstnán ve škole pro nevidomé v Brně, se roku 1952 se poprvé konaly závody v lehké atletice žáků ze škol pro zrakově postižené. Těchto soutěží se účastnili žáci ze škol z Prahy, Brna a Levoči. První ročník turnajů se konal na dálku. Od roku 1953 byly hry realizovány jako přímé soutěže, konaly vždy na konci školního roku v některé ze škol pro žáky se ZP. Mimo třech zmíněných škol se začaly do soutěží zapojovat i žáci ze škol učňovské a z konzervatoře pro ZP, a rovněž žáci ze škol pro slabozraké, které sídlily v Litovli, Opavě, Bratislavě a Praze. O několik let později, roku 1956, Československo také zorganizovalo Mezinárodní lehkootletické závody žactva škol pro nevidomé z Československa, Maďarska, Polska a NDR. Touto soutěží byly zahájeny sportovní styky mládeže se ZP a soutěž rovněž inspirovala Všeruskou organizaci nevidomých k uspořádání Mezinárodních lehkootletických závodů ZP mládeže v Leningradě. Závodů v Leningradě se zúčastnila družstva Ruska, Československa, Polska, Maďarska, Rumunska a NDR. Naši sportovci v těchto závodech obsadili druhé místo.

Sportovní aktivity nejen osob se zrakovým postižením, ale také s postižením tělesným a sluchovým v 50. letech metodicky i organizačně zabezpečovala Celostátní komise pro řízení tělovýchovy a sportu defektních sportovců při ÚV ČSTV. Tuto úlohu později převzala Sekce defektních sportovců ÚV ČSTV, která byla založena 6. ledna 1961 a měla pevnější řád než původní organizace. Sportovci provozovali tyto sporty: šachy, plavání, turistika, veslování, později i lehká atletika, sportů se účastnili sportovci se zrakovým, tělesným a sluchovým postižením.

V letech 1968 a 1969 proběhly ve sportovním hnutí zdravotně postižených podstatné změny. Sekce sportovců s postižením se rozdělila na dvě části, v jedné z nich byly sportovci se zrakovým a tělesným postižením, a v druhé sportovci s postižením sluchovým. V červnu 1970 proběhla první konference Svazu tělesně a zrakově postižených sportovců.

V průběhu 70. letech 20. století byly zakládány, a začaly být provozovány, další sporty pro osoby se zrakovým postižením. K těmto sportům se řadí plavání, lyžování, kuželky a rollbal, který byl později přetvořen na goalball. V těchto letech vznikaly i nové sportovní

oddíly. K oddílům v Praze, Brně a Ústí nad Labem se připojovaly spolky v Ostravě, Lovosicích, Karlových Varech, Mladé Boleslavi, Chebu, Zlíně, Olomouci, atd.

Roku 1981 byl Svaz tělesně a zrakově postižených přejmenován na Svaz invalidních sportovců (SIS). V dubnu roku 1981 došlo také k založení Mezinárodní asociace nevidomých sportovců (IBSA). Sekce zrakově postižených sportovců SIS se dožadovala členství v IBSA, vedení Svazu a ČSTV však nechtělo platit členské poplatky této mezinárodní organizaci. Vedení IBSA však vyšla sportovcům se zrakovým postižením z ČSSR vstříc, a pokud se nejednalo o větší finanční náročnost, mohli se sportovci mezinárodních soutěží účastnit.

Od počátku 80. let 1980 se začala rozvíjet výkonnostní turistika osob se zrakovým postižením, sportovci se začali pravidelně zúčastňovat Celostátních srazů zrakově postižených turistů.

18. 9. 1983 se konala IV. konference SIS a v sekci sportovců se ZP bylo registrováno 750 členů, kteří byli vedeni ve třech tělovýchovných jednotách a 15 oddílech.

V červnu 1987 byl založen Český svaz zdravotně postižených sportovců a konala se i 1. konference tohoto svazu. Od roku 1988 začaly být v mnoha sportech pořádány pravidelné republikové přebory osob se ZP.

V září roku 1988 se konala V. konference SIS. Z důvodu politického nátlaku muselo dojít ke sloučení Svazu invalidních sportovců se Svazem neslyšících sportovců pod názvem Svaz zdravotně postižených sportovců (SZdPs) ČSTV. V nově vzniklém svazu bylo registrováno 5 000 členů a 100 oddílů a TJ. Sekce ZP sportovců zahrnovala 15 % tohoto svazu. Kvůli rozporům v SZdPs ČSTV byla 17. 2. 1990 svolána mimořádná konference, která však nedospěla k jednoznačným společným rozhodnutím o dalším osudu Svazu. Postupem času tedy vznikly samostatné svazy jednotlivých kategorií sportovců.

Téměř o rok později, 9. února 1991 se konala valná hromada Českého svazu zrakově postižených sportovců (ČSZPS), tento svaz se přihlásil do Unie zdravotně postižených sportovců, sekretariát Unie poskytoval ČSZPS administrativně organizační servis. Na Slovensku vznikla srovnatelná organizace- Sekce nevidomých a slabozrakých

sportovců. Tyto dva svazy utvořily Federaci vizuálně handicapovaných sportovců ČSTV, která však na podzim 1993 zanikla, a to z důvodu rozdělení Československa.

První Valná hromada ČSZPS po zrušení Federace vizuálně handicapovaných sportovců ČSTV se konala 30. ledna 1993, v ČSZPS bylo zaregistrováno asi 500 sportovců a turistů, 2 jednotky a 22 oddílů, které provozovaly tyto sporty: lehká atletika, plavání, goalball, běžecké i sjezdové lyžování, kuželky, šachy, cyklistika, aplikovaný stolní tenis a turistika. (<http://www.brailnet.cz/kuzelky/historie/orgzp.html>)

V této podkapitole jsme se zabývali sportem u osob se zrakovým postižením. Uvedli jsme, že první sportovní spolky vznikaly od konce 20. let minulého století a jednalo se o spolky zaměřené na šachy. Rozvoj dalších sportů proběhl až v 50. letech 20. století, kdy došlo k rozmachu lehké atletiky pro osoby se zrakovým postižením. Možnosti sportování osob se ZP se neustále vyvíjely a měnily. V současné době již po České republice existuje stabilnější síť sportovních oddílů, které uvedeme v následující kapitole.

3.2 Sportovní spolky, soutěže a hry pro osoby se zrakovým postižením

V následující podkapitole uvedeme nejznámější spolky a sdružení na území České republiky, které se zaměřují na sport pro osoby se zrakovým postižením. Popíšeme si také, jaké sporty uváděné spolky provozují. Jedním z nejvýznamnějších sdružení na našem území, o kterém bude tato podkapitola pojednávat, je beze sporu Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS). Tento spolek je zaregistrovaný v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV), dále je členem několika mezinárodně uznávaných sportovních společností, mezi které se řadí Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), Český paralympijský výbor, (ČPV), International Blind Sport Association (IBSA), International Braille Chess Association (IBCA) a International Paralympic Committee (IPC). (http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps)

Sport osob se ZP v rámci České republiky

Jak již bylo uvedeno výše, na území České republiky je dle našeho názoru nejvýznamnějších sdružení, které se zabývá sportem osob se ZP, Český svaz zrakově postižených sportovců. Jedná se o sportovní instituci, která se zaměřuje na sportovní aktivity osob se ZP v České republice. (http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps, pro srov. <https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/komplexni-vycet-sportu-osob-se-zrakovym-postizenim>). ČSZPS je „zájmové sdružení tělovýchovných jednot, sportovních klubů a oddílů, ve kterých provozují sport zrakově postižení lidé, a to od rekreační až po vrcholovou úroveň.“ (http://www.sport-nevidomych.cz/dokumenty_a_informace/Vyrocni%20zprava%20CSZPS%20za%20rok%202017.pdf)

Toto sdružení je zaregistrováno v České unii sportu (ČUS), dále je řádným členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), řádným členem Českého paralympijského výboru (ČPV), taktéž je členem International Blind Sport Association (IBSA – světová sportovní federace nevidomých sportovců), International Braille Chess Association (IBCA – mezinárodní šachová federace zrakově postižených) a International Paralympic Committee (IPS - Mezinárodní paralympijský výbor). (http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps).

„Hlavním posláním ČSZPS je koordinovat, organizovat a řídit na odborné a profesionální úrovni sportovní a pohybové aktivity pro všechny věkové kategorie a všechny druhy i stupně zrakového postižení.“ (<https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/komplexni-vycet-sportu-osob-se-zrakovym-postizenim>, http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps). Tento spolek nabízí osobám se ZP velké množství sportů, kterým se mohou věnovat. Jedná se o sporty individuální i hromadné. V roce 2017 byly v rámci ČSZPS provozovány tyto sportovní aktivity: alpské lyžování, atletika, bowling, biatlon, běžecké lyžování, cyklistika, triatlon, fotbal pro nevidomé, goalball, judo, kuželky, plavání, showdown, střelba, šachy, deskové hry, vzpírání – benchpress, veslování a vodní sporty.

Věkové kategorie jsou v tomto sdružení rozděleny na mládež (do 23 let) a dospělé (nad 23 let). ČSZPS se snaží nabídnout osobám se ZP tolik možností sportů, aby si každý sportovec mohl vybrat podle svého zájmu, schopností, věku a v neposlední řadě také zdravotního stavu. Cílem ČSZPS je zapojit do sportovního dění co nejvíce osob se ZP.

V popisovaném spolku bylo v roce 2017 zapsáno 26 oddílů, sportovních klubů nebo tělovýchovných jednot se samostatnou právní subjektivitou. V těchto oddílech, které jsou rozmístěny po celé ČR, bylo v roce 2017 zaregistrováno 1878 členů, z toho 184 členů spadajících do kategorie mládeže (do 23 let), a 1694 dospělých. Do oddílů jsou mimo sportovců se ZP započítáni také trenéři, rozhodčí, traséři a další nezbytní asistenti. Členské oddíly jsou v 17 městech ČR - v Praze, Brně, Olomouci, Zlíně, Ostravě, Opavě, Pardubicích, Mladé Boleslavi, Ústí nad Labem, Karlových Varech, Plzni, Kladně, Litoměřicích, Českých Budějovicích, Kyjově, Hodoníně a Rokycanech.

Jedním z hlavních cílů práce ČSZPS je podpora sportu dětí a mládeže. Prostřednictvím sportu se snaží ČSZPS ZP dětem dokazovat, že i přes postižení lze prožít aktivní a plnohodnotný život. Od roku 2007 pořádá každoročně ČSZPS dva sportovní tábory, jejichž cílem je získání nových mladých sportovců. Na těchto táborech se děti seznamují s jednotlivými sporty, které si zde mohou vyzkoušet. (http://www.sport-nevidomych.cz/dokumenty_a_informace/Vyrocní%20zpráva%20ČSZPS%20za%20rok%202017.pdf)

Sportovní soutěže

Janečka (2012, s. 72) uvádí, že osoby se ZP se mohou účastnit sportovních soutěží, a to jak v rámci České republiky, tak na mezinárodní úrovni. Na národní úrovni se jedná o tři druhy soutěží, a sice soutěže postupové, kvalifikační a mistrovské.

Mezinárodní soutěže jsou určeny pro profesionální sportovce se ZP, do této oblasti se řadí:

- mezinárodní soutěže pořádané národními svazy jednotlivých států,
- mistrovství Evropy,
- mistrovství světa,
- letní paralympijské hry (LPH),
- zimní paralympijské hry (ZPH),
- šachové olympiády (ŠO).

Na mezinárodní úroveň se řadí například již zmíněná společnost IBSA.

Soutěže se řídí platnými pravidly a soutěžními řády příslušných Sportovních sekcí ČSZPS, které musí odpovídat platným sportovním předpisům mezinárodních sportovních federací.

ČSZPS má také svou reprezentaci sportovců, do které jsou však zařazeni pouze sportovci na vysoké sportovní úrovni.

Podle stupně zrakového postižení se sportovci zařazují do tříd (v ČR do čtyř) soutěžních klasifikačních kategorií (zmíněno již v kapitole č. 1), těmito kategorie jsou:

- B1 – úplná slepota,
- B2 – praktická slepota,
- B3 – schopnost samostatné orientace a pohybu na speciálně upraveném a bezpečnostně zajištěném závodisti,
- B4 – kategorie, kterou uznává pouze ČSZPS. Je určena pro osoby se ZP, jež mají omezený vizus, kvůli kterému by byli mezi sportovci intaktními v nevýhodě. Z důvodu zbývajícím vizu však naopak nemohou být začleněni do oficiálních soutěží zrakově postižených, jež organizují IBSA a IPC.

Zrakové zařazení je jednotné pro sportovce z celého světa se prověřuje se vždy při soutěžích kontinentálních, světových a paralympiádách. (http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps)

Pro představu uvedeme některé z hromadných a individuálních sportů, kterých se mohou osoby se ZP účastnit. Z hromadných sportů se jedná především o fotbal, goalball, kuželky, judo, šachy, showdown, kombibal – přehazovaná, basketbal, koulená, rollball, rollping - varianta stolního tenisu, sálová kopaná, vybíjená, pálkovaná a brenball. Mezi individuální sporty můžeme zařadit atletiku, cyklistiku, lukostřelbu, alpské a běžecké lyžování, plavání, silový trojboj, turistiku nebo zvukovou střelbu. (<https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/komplexni-vycet-sportu-osob-se-zrakovym-postizenim>, <https://www.paralympic.org/sports>) Sportů i sportovních her samozřejmě existuje mnohem více. Uvedli jsme zde jen výčet několika z nich. Pro úplnost uvedeme podrobnější popis některých paralympijských sportů. V rámci individuálních sportů se budeme více zabývat atletikou, zvukovou střelbou, lukostřelbou, plaváním, lezením na stěně, turistikou a vodní turistikou, windsurfingem, vzpíráním, běžeckým i sjezdovým lyžováním a silovým trojbojem. V kategorii hromadných sportů uvedeme futsal, goalbal, showdown, tandemovou cyklistiku, bowling, kuželky, tandemový snowboard, judo, míčové hry a šachy.

Individuální sporty:

Atletika

Na všech soutěžích jsou platná pravidla mezinárodní amatérské organizace IAAF. Soutěží se dle pravidel IAAF a IBSA. Běhá se na vzdálenosti od 60 m po maratón (patří zde tedy běh na 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10 000, maratón, štafety 4x100m, 4x 400m, skok do dálky, výšky, trojskok, disk, oštěp, koule, kladivo, pětiboj = muži – skok do dálky, oštěp, 100m, disk, 1 500 m, ženy – skok do dálky, koule, 100m, disk, 800m – v určeném pořadí a v 1 den). Pravidla: Atleti skupiny B1 jsou povinni nosit při všech technických disciplínách a při bězích brýle nebo jejich vhodnou náhradu. Pro třídu B2 je možné využít zvukových signálů a vizuálních úprav na stávajících zařízeních (prášek, kužely, vlaječky). Nevidomý běhá s trasérem, který mu pomáhá při orientaci zvukovými signály, slovním doprovodem nebo krátkou smyčkou, která spojuje jejich ruce. Slabozrací při běhu na dráze běhají v menším počtu podél zřetelně vyznačených čar. Skáče se do dálky i do výšky za asistence naváděče. Při vrhačských disciplínách je třeba nevidomého přivést do vrhačského sektoru a ukázat směr odhodu.

Lukostřelba

Střílí se z klasického luku, pro zamíření se používá vidící navigátor. V ČR byla zhotovena technika spojení luku a terče nylonovým vláknem, která nevidomému umožní samostatnou střelbu.

Zvuková střelba

Soutěží se dle pravidel ČSZPS, střelec před sebou obouručně drží speciální pistolí a snaží se zachytit infračervený paprsek, vysílaný speciálním terčem. Připojený počítač výškou zvukového signálu navádí střelce na střed terče. Střelec má stisknout kohoutek, když je tón nejvyšší. Počítač graficky zaznamenává pohyb pistole a hlasem oznámí výsledný zásah. Střelba na 15m, 20m. Střílí se z upravené pistole na ozvučený terč, čím vyšší tón terč vydává, tím blíže středu je laserový paprsek z pistole.

Plavání

Soutěží se dle pravidel FINA a IBSA, disciplíny jsou plavání na 50m, 100m, 4*50m štafeta, 200m polohový závod. Plavou se všechny styly, pouze na obrátce se vyžaduje asistence druhé osoby, která nevidomého upozorní na obrátku poklepem holí přizpůsobenou k tomuto účelu.

Lezení na stěně

Doporučeným postupem je lezení nevidomého se dvěma cvičiteli, přičemž jeden jistí nevidomého shora (kontroluje, aby bylo lano bezpečně vedeno), druhý leze v blízkosti nevidomého a v případě potřeby pomáhá nalezení vhodné varianty cesty.

Turistika

Pěší, vodní, na kolech.

Slabozrací zpravidla zvládají orientaci i v náročnějším terénu samostatně, lidé se zbytky zraku a prakticky nevidomí jdou s průvodcem, který je informuje o nerovnostech v terénu, ale i okolním prostředí, aby získali pokud možno ucelenou představu o trase. Existují i speciální turistické trasy pro nevidomé. Kolem stezek jsou rozmístěny informační tabule psaných v Braillově písmu i v černotisku. Sloupky jsou v blízkosti rostlin nebo stromů, proto si může nevidomý exponát také osahat.

Windsurfing

Nevidomému pomáhá při orientaci v prostoru trasér. Trasér jede na svém prkně, a pokud je potřeba, hlásí nevidomému změny, či překážky.

Vodní turistika

Pro plavení se využívají především raftové čluny, které jsou stabilnější než kanoe či lodky. Vidící informuje nevidomé o povaze řeky, instruuje, jak mají pádlovat, a podobně.

Vzpírání

Účastníci se dělí do kategorií dle pohlaví, tělesné hmotnosti a věku. Soutěže se mohou účastnit soutěžící starší 14 let věku. Každý soutěžící má v jednotlivých disciplínách tři pokusy. Soutěží se v disciplínách dřep, Benchpres – tlak na lavici a Mrtvý tah.

Lyžování

Soutěží se dle pravidel FIS a IBSA.

Alpské – sjezd, slalom, obří slalom, super obří slalom

Běžecské – 5 km – klasicky, 10 km, 15 km – volná technika

Nevidomý je vždy provázen trasérem, slabozrakým lyžařům stačí zřetelně vyznačená trať.

ZP se musí předem důkladně seznámit s tratěmi.

Sjezdové lyžování

Každý závodník má svého traséra, který jede před ním a navádí ho v trati. Trasér má na sobě připevněno signalizační zařízení pro navádění jezdce. Závodí se společně s tělesně postiženými, jezdí se ve stejné trati, zrakově postižení jezdí jako první, aby byla trať v co nejlepším stavu. Závodí se v disciplínách slalom, obří slalom, Super-G a sjezd.

Běžecské lyžování

Nevidomí jezdí na běžkách s trasérem, který jede vždy před nevidomým a informuje ho o povaze terénu, je vhodné, aby byl trasér ozvučen, často má např. rolničky na hůlkách.

Silový trojboj

Powerlifting – soutěží se dle pravidel FINA a IBSA. Jedná se o vzpírání břemen třemi různými technikami. Nevidomého doprovází sekundant.

Hromadné sporty:

Futsal

Futsal pro nevidomé vychází z pojetí standardního futsalu. Na rozdíl od klasického pojetí futsalu obsahuje míč vnitřní zvukový systém, díky kterému je při pohybu slyšet. Všichni hráči, kromě brankáře, jsou nevidomí. Brankář, trenér a navigátor řídí své spoluhráče.

Showdown – jedná se o aplikovaný stolní tenis

Soutěží se dle pravidel IBSA. Hrají ho 2 nevidomí hráči nebo hráči s neprůhlednými klapkami na očích na speciálním stole s mantinely. Dřevěnou pálkou se pokoušejí dostat ozvučený míček do soupeřovy branky. Uprostřed stolu je umístěna deska, nahrazující síť, pod níž musí míček probíhat, nesmí se jí dotknout nebo jí přeskočit. Showdown je hra pro dva nebo čtyři hráče, kteří se snaží strelit gól do soupeřovy branky. Míč, ve kterém chrastí olověné kuličky se posílá po hrací desce podlouhlou dřevěnou nebo laminátovou pálkou. Deska je ohraničena 14 cm vysokým mantinelem. Uprostřed nad mantinely je středová deska.

Cyklistika na tandemových kolech

Soutěží se dle pravidel UCI a IBSA v dráhových i silničních disciplínách na tandemech, kde ZP sedí za vidomým pilotem. Pilot – spolujezdec nesmí provozovat profesionálně cyklistiku.

Goalball

Soutěží se dle pravidel IBSA. Jedná se o kolektivní míčový sport, hrají proti sobě dvě tříčlenná družstva. Hráči střílí na devítimetrovou branku, přičemž rozměry hřiště jsou 9x18m. Cílem hry je dopravit míč za koncovou čáru na straně protivníka, uvnitř míče jsou rolničky, které při pohybu zvoní (ozvučený míč). Hráči sedí při hře na zemi. Družstvo musí hájit svou 9 m širokou branku, zároveň se pokouší hodem po zemi poslat míč do branky soupeře. Všichni hráči mají na očích neprůhledné klapky, a proto mohou s nevidomými hrát i osoby ZP. V hracím prostoru se orientují hráči dle plasticky vyznačených čar.

Bowling

Hráči jsou rozděleni do tří skupin, dle stupně postižení zraku. Hraje se na klasické dráze se zvýšenými mantinely.

Kuželky

Hráč posílá po dráze kouli, která má na druhém konci dráhy srazit co nejvíce z 9 kuželek. Koule se nesmí dotknout bočního mantinelu. Nevidomí házejí z místa, koule jim podává podavač. Slabozrací mohou hrát s rozběhem.

Šachy

Soutěží se dle pravidel FIDE. Hraje se na plasticky upravené šachovnici s odlišením černých a bílých figur. Pro hru používají zrakově postižení šachovnice s otvory, do kterých jsou zasouvány figury s kolíky. Černé figury jsou označené, aby nevidomý rozeznal jejich barvu. Při hře se tahy hlásí podle šachové notace. Pravidlo dotknuto – taženo se uplatňuje tak, když je figura vyndána z otvoru, musí s ní být taženo.

Tandem snowboard (TSNB)

Nejedná se o klasický snowboard, ale o snowboard jehož konstrukce umožňuje dvojité zatížení (stojí na něm dva lidé – nevidomý +...?), a je rovněž přizpůsoben pro montáž

dvou vázání. Instruktor stojí jako první, žák jako druhý, přičemž přední noha žáka je mezi nohama instruktora. Žák zezadu objímá instruktora a nechává se vést jeho pohyby.

Judo

Judo bylo nejprve používáno osobami se zrakovým postižením k rozvoji prostorové orientace, sebevědomí, sebedůvěry a nezávislosti, ale postupem času se rozvinulo na soutěžní úroveň. Cíle v judu je překonat a imobilizovat protivníka.

Míčové hry

Zrakově postižení hrají míčové hry podobně jako intaktní populace. Využívají míč s kontrastními barvami, kontrastní lajny na hřišti či intenzivnější osvětlení.

Fotbal – kolektivní hra 5 na 5, hraje se s ozvučeným míčem (obdoba halové kopané stejně jako u vidomých sportovců) (<http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>)

Osoby se zrakovým postižením, můžou provozovat i další druhy sportů, které nenabízí ČSZPS ani IBSA, těmito sporty můžou být například fotbal (futsal), goalbal, plavání, tandemová cyklistika, torball, baseball, šachy, kriket, jezdecký sport, golf, jachting, veslování, či vodní lyžování.

Ve třetí, a zároveň poslední, kapitole teoretické části diplomové práce jsme se věnovali sportovním aktivitám u osob se zrakovým postižením. Nejdříve jsme stručně shrnuli historii sportu u osob se zrakovým postižením, dále jsme se zabývali sportovními organizacemi pro osoby se ZP, z nichž jsme popsali především Český svaz zrakově postižených sportovců. V závěru kapitoly jsme podrobněji popsali některé ze sportů, které zmíněné organizace provozují.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se budeme zabývat sportem u osob se zrakovým postižením. Vycházíme z výsledků výzkumného šetření, které jsme získali vyhodnocením dotazníků, jež jsme rozdali mezi osoby se zrakovým postižením. Praktická část této práce se člení na čtyři kapitoly. První z nich se věnuje metodickému rámci výzkumu, uvádíme zde čtenáře do zkoumané problematiky, popisujeme cíle a záměry práce, od nichž se odvíjí následující stanovení hypotéz. Dále uvádíme použitou metodu sběru dat, kterou dále podrobněji charakterizujeme. Popisujeme zde také výzkumný vzorek a charakterizujeme výzkum a jeho realizaci. Ve druhé kapitole výzkumné části uvádíme výsledky dotazníkového šetření. Třetí kapitola praktické části, tj. sedmá kapitola této práce, je diskuze, ve které se zabýváme výsledky dotazníkového šetření, potvrzujeme či vyvracíme hypotézy, které jsme si stanovili před zahájením samotného výzkumu a následně hodnotíme, zda jsme dosáhli předem stanoveného cíle. V poslední kapitole praktické části uvádíme doporučení pro praxi a další možné výzkumy v této oblasti, tj. v otázce týkající se sportu u osob se zrakovým postižením.

4 METODICKÝ RÁMEC VÝZKUMU

Před vlastní analýzou výsledků dotazníku výzkumného šetření je nezbytné popsat metodologický rámec tohoto výzkumného šetření. Tomuto popisu se věnují následující podkapitoly. První podkapitola se zabývá samotnou zkoumanou problematikou, cíly a záměry práce, na tuto podkapitolu volně navazuje podkapitola, v níž stanovujeme hypotézy důležité pro tento výzkum. Následuje podkapitola zabývající se použitou metodou sběru dat při výzkumu, její charakteristikou a konstrukcí dotazníku. Čtvrtá, poslední podkapitola, popisuje výzkumný vzorek, charakterizuje výzkum a popisuje jeho realizaci.

4.1 Uvedení do zkoumané problematiky, cíle a záměry práce

Hlavní cílem této práce bylo zjistit, zda se osoby se zrakovým postižením věnují sportu a sportovním aktivitám. Hlavní cíl práce byl rozčleněn na cíle dílčí, které měly získat poznatky o tom, zda:

- existují sporty, kterým dávají jedinci se zrakovým postižením přednost před sporty jinými. Pokud ano, o jaké sporty se jedná – sporty individuální či kolektivní.
- existují také konkrétní druhy sportů, které vyhledávají osoby se zrakovým postižením více, než sporty ostatní.
- jak často sport osoby se zrakovým postižením provozují.
- sportují jedinci se zrakovým postižením pouze rekreačně, nebo i závodně.
- lze konkretizovat důvody, které mají osoby se zrakovým postižením k nesportování.
- touží osoby se zrakovým postižením, které v současné době nesportují, po provozování nějakého sportu.

4.2 Stanovení hypotéz

Na základě teoretických poznatků, výše uvedených cílů výzkumného šetření a osobních předpokladů byly stanoveny následující hypotézy:

H1 - Předpokládáme, že počty respondentů, kteří sportují a nesportují, jsou stejné.

H1A – Předpokládáme, že počty respondentů, kteří sportují a nesportují, jsou různé.

H2 - Předpokládáme, že většina dotazovaných bude upřednostňovat individuální sportovní aktivity.

H2A – Předpokládáme, že většina dotazovaných bude upřednostňovat kolektivní sportovní aktivity.

H3 – Předpokládáme, že většina dotazovaných bude sportovat alespoň 1krát týdně.

H3A- Předpokládáme, že většina dotazovaných bude sportovat méně než 1krát týdně.

H4 – Předpokládáme, že většina z těch, kteří sportují, bude některý sport dělat závodně.

H4A- Předpokládáme, že většina z těch, kteří sportují, bude sportovat pouze rekreačně.

H5 – Předpokládáme, že počty respondentů, kteří z jednotlivých důvodů nesportují, jsou stejné.

H5A – Předpokládáme, že počty respondentů, kteří z jednotlivých důvodů nesportují, jsou různé.

4.3 Použitá metoda sběru dat, její charakteristika, konstrukce dotazníku

Použitá metoda sběru dat a její charakteristika

V diplomové práci využíváme metodu kvantitativního výzkumu, a sice metodu dotazníku. Výzkumná část této práce čerpá informace z dotazníků, které jsme rozdali osobám s různými typy zrakového postižení. Tuto metodu jsme vybrali, jelikož jsme díky ní získali údaje od velkého množství respondentů a tím byl náš výzkum přesnější.

Dle Gavory (2010, pro srov. Gavora 2000) je dotazník nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů a je určený především na jejich hromadné získávání, spočívá v kladení otázek písemnou formou. Dotazník by měl mít předem určený cíl a promyšlenou strukturu, většinou se skládá ze tří částí. První, neboli vstupní část, tvoří hlavička, dále jsou zde popsány cíle dotazníku a pokyny k jeho správnému vyplnění. Neměla by být opomenuta ani motivace respondenta pro vyplnění dotazníku. Ve druhé části dotazníku jsou obsaženy samotné otázky. Ve třetí, poslední, části dotazníku by mělo být uvedeno poděkování respondentovi za spolupráci.

Při tvorbě dotazníku by měl vytvářející dodržovat určitá pravidla, jako jsou například formulace jasných a smysluplných otázek, kladení otázek tak, aby jim respondenti rozuměli, dále by se měl vytvářející vyhýbat záporným, dvojitým nebo předpojatým otázkám, apod.

Otázky v dotaznících mohou být uzavřené, polouzavřené, otevřené nebo škálované.

Uzavřené otázky nabízí respondentům hotové odpovědi, respondenti pouze vyberou vhodnou odpověď. Otevřené otázky dávají respondentovi volnost při odpovědi, nesměřují

jej na určitý jev, ale odpovědět může respondent volně. Polouzavřené otázky se skládají se dvou částí, v první části je uzavřená otázka - nabízí jedinci odpovědi, druhá část otázky je otevřená - vyžaduje vysvětlení první části otázky. Škálové otázky žádají od respondenta odstupňované hodnocení jevu.

Dotazník, který jsme vytvořili, se skládal ze 17 otázek, z nichž 1 byla otevřená, 5 bylo polouzavřených a 11 otázek bylo uzavřených.

4.4 Popis výzkumného vzorku, charakteristika výzkumu a popis jeho realizace

Pro účely této diplomové práce se stávají výzkumným souborem osoby s různým stupněm zrakového postižení. Těmito osobami měli být původně pouze žáci základních škol pro zdravotně postižené, jak se však během získávání dat ukázalo, bylo by velmi obtížné získat dostačující vzorek těchto osob. Proto jsme se během získávání dat rozhodli, že se výzkumného šetření mohou zúčastnit jakékoliv osoby se zrakovým postižením, bez ohledu na jejich věk. Nejdůležitější podmínkou byla přítomnost zrakového postižení u daných osob. Druhou podmínkou bylo, aby tyto osoby neměly druhé, přidružené, postižení, a to z toho důvodu, že by bylo velmi složité určit, které z postižení, tyto osoby ve sportu více omezuje. Domníváme se, že přítomnost přidruženého postižení by mohla nejen ztížit vyhodnocení výzkumu, ale mohlo by se rovněž stát, že výzkum by byl bez přítomnosti druhé podmínky nepřesný či zkreslený.

Prvním krokem pro získání informací od respondentů bylo navázání kontaktu s řediteli základních škol pro zdravotně postižené a znevýhodněné v České republice. Tyto kontakty jsme navázali e-mailovou komunikací, popřípadě telefonickým spojením. Spolupráce s některými školami byla řediteli ihned zpočátku zamítnuta. Důvodem těchto zamítnutí bylo nesplnění podmínek pro výzkum – v dané škole se v současné době nevzdělávali jedinci se zrakovým postižením, nebo nesplňovali druhou podmínku šetření – kromě zrakového postižení trpěli ještě dalším, přidruženým, postižením. Dalším důvodem bylo nemožnost navázání spojení, nebo neochota spolupráce ze strany ředitelů některých základních škol.

I přes ochotu spolupráce s řediteli těchto škol jsme nezískali dostatečný počet respondentů, proto jsme se rozhodli oslovit i střední školy pro zrakově postižené v České republice. Zde jsme se setkali s větším úspěchem, než u předcházející kategorie. Někteří z těchto ředitelů nám nabídli, že dotazníky rozdají i mezi absolventy škol a další osoby se zrakovým postižením. Tuto nabídku jsme přijali.

Nakonec jsme tedy navázali a domluvili spolupráci s těmito školami v ČR:

- Základní škola pro žáky s poruchami zraku, Praha 2,
- Škola Jaroslava Ježka, Praha 1,
- Gymnázium pro zrakově postižené a Střední odborná škola pro zrakově postižené, Praha 5,
- Střední škola, základní škola a mateřská škola pro zdravotně znevýhodněné, Brno,
- Základní škola a Mateřská škola pro zrakově postižené a vady řeči Plzeň,
- Soukromá základní škola Acorn's & John's school, s.r.o.,
- Základní škola a Mateřská škola Kroměříž, F. Vančury.

Druhým krokem bylo rozdělení/rozeslání informovaných souhlasů pro žáky či jejich zákonné zástupce, a později dotazníků do těchto škol. Do tří z těchto škol – ZŠ a SŠ pro zrakově postižené Brno, ZŠ a MŠ Kroměříž, F. Vančury a Soukromá ZŠ Acorn's & John's school s.r.o., jsme informované souhlasy i dotazníky donesli osobně, rozdali mezi učitele a požádali je o rozdělení žákům, kteří odpovídali našim požadavkům a zároveň byli oni, či v případě jejich nedospělosti, jejich zákonní zástupci, ochotni spolupracovat. Učitelům jsme současně zadali instrukce, podle kterých měli žáci dotazníky vyplňovat.

Do škol, do kterých by bylo, zejména kvůli vzdálenosti, složitější dostavit se osobně, jsme dotazníky zaslali poštou, či elektronickou poštou a ředitele/učitele požádali o dodržení stejných podmínek, které byly stanoveny i u škol předchozích.

Dalším bodem byl sběr dotazníků a zpracování získaných dat. Dotazníky ve třech zmíněných školách – a sice ZŠ a SŠ pro zrakově postižené Brno, ZŠ a MŠ Kroměříž, F. Vančury a Soukromá ZŠ Acorn's & John's school s.r.o., jsme přišli osobně vybrat, ostatní dotazníky nám ředitelé či učitelé škol zaslali elektronickou poštou.

Nakonec se nám vrátilo 119 dotazníků, z nichž jsme však 15 museli označit za neplatné a vyřadit, neboť neodpovídali požadavkům – některé byly vyplněny nesprávně, u některých bylo připsáno, že respondent trpí přidruženým postižením. Pracovali jsme tedy se 104 dotazníky. Pohlaví respondentů, jejich věk a stupeň zrakového postižení jsou uvedeny, spolu s dalšími otázkami dotazníku, v následující kapitole „Výsledky dotazníkového šetření“.

5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Před samotným vyhodnocením dotazníku bychom měli zmínit, že oslovení respondenti měli možnost vyplnit dotazník v papírové podobě nebo na počítači v textovém editoru. Dále se těmito dotazníky zabývala autorka práce, či další pověřené osoby, tzn. učitelé či ředitelé spolupracujících škol, kteří vyplněné dotazníky odeslali autorce elektronickou poštou, popř. poštou.

Jak už bylo zmíněno v předcházející kapitole, oslovili jsme 13 škol zaměřených na žáky se zdravotním postižením. Kladné odpovědi s příslibem spolupráce se nám dostalo od devíti ředitelů/ ředitelky z těchto škol, ředitelé dvou škol nereagovali a tři ředitelé spolupráci s omluvou zamítli. Spolupracovali jsme tedy s osmi školami, od kterých jsme získali 119 vyplněných dotazníků, z nichž jsme určily 104 dotazníky za platné.

Výsledky ze získaných dotazníků jsme zpracovali v programu Microsoft Excel do tabulek a grafů, a poté jsme je vkládali do programu Microsoft Word.

Jak již bylo uvedeno výše, dotazník se skládal ze sedmnácti otázek, z nichž 1 byla otevřená, 5 polouzavřených a 11 uzavřených. Na otázky odpovídalo 104 respondentů, z nichž 51 bylo dívek/ žen a 53 chlapců/ mužů, odpovědi by tedy měly být z pohledu pohlaví respondentů téměř vyrovnané.

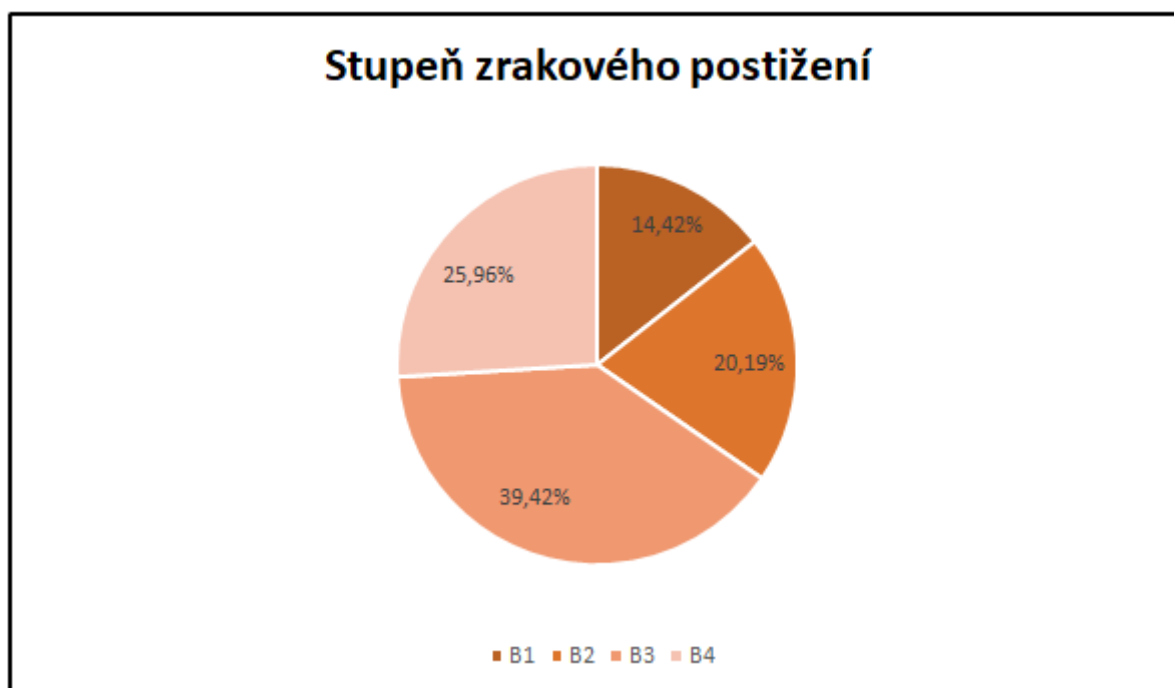
V této kapitole prezentujeme výsledky dotazníkového šetření. V následujícím textu jsou uvedeny otázky z dotazníku s odpovídajícími tabulkami, grafy a slovním vyhodnocením dané otázky. První tři otázky se zabývají osobními údaji respondentů, a sice stupněm jejich zrakového postižení, věkem a pohlaví. Dalších 14 otázek se zaměřuje na sportování u těchto osob.

1. otázka: Uveďte stupeň Vašeho zrakového postižení:

Touto otázkou zjišťujeme, jak jsou jednotlivé stupně zrakového postižení zastoupeny ve výzkumném vzorku.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
B1	15	14,42 %
B2	21	20,19 %
B3	41	39,42 %
B4	27	25,96 %

Tabulka 1: Stupeň zrakového postižení



Graf 1: Stupeň zrakového postižení

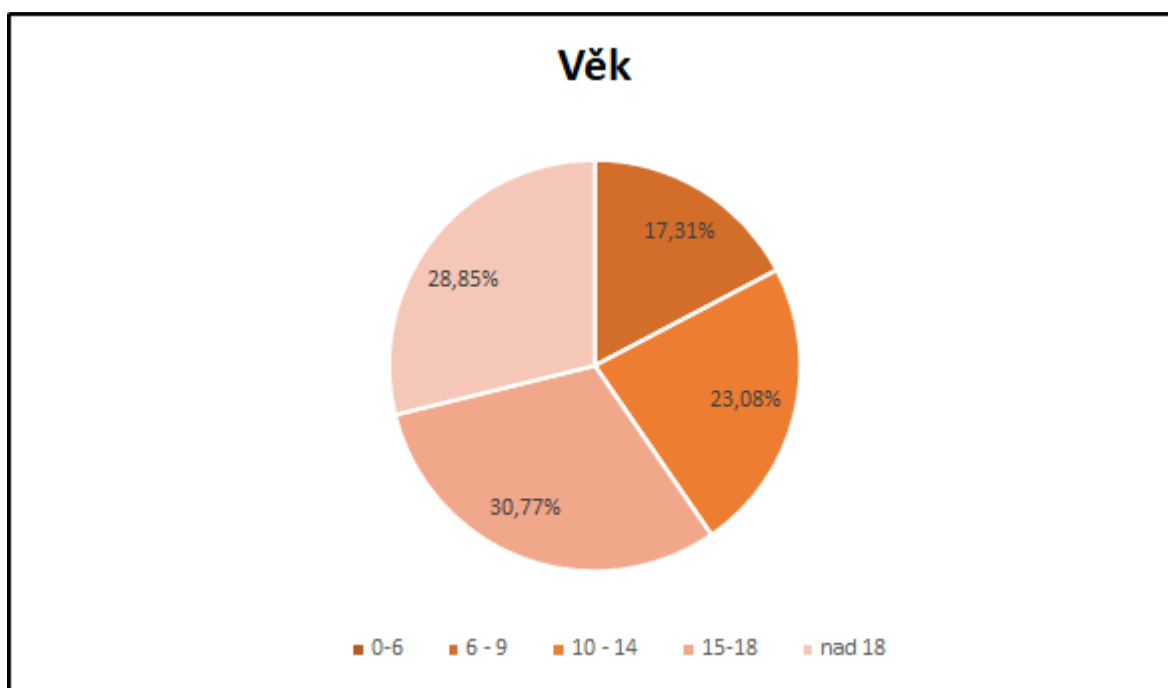
Tato otázka, na kterou odpovědělo všech 104 respondentů, ukázala, že nejvíce dotazovaných spadá do skupiny B3 (41 ze 104 dotazovaných, tzn. 39,42 %). Nejméně dotazovaných se řadí do skupiny B1 (15 ze 104 dotazovaných, tzn. 14,42 %). Do skupiny B2 pak patří 21 dotazovaných (tj. 20,19 %) a do skupiny B4 27 respondentů (tj. 25,96 %). Je nutno podotknout, že některým z žáků ZŠ, na tuto otázku pomohli odpovědět jejich vyučující.

2. otázka: Jaký je Váš věk?

Ve druhé otázce měli respondenti určit, do které věkové kategorie spadají.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
0-6	0	0,00 %
6 - 9	18	17,31 %
10 - 14	24	23,08 %
15-18	32	30,77 %
nad 18	30	28,85 %

Tabulka 2: Věk



Graf 2: Věk

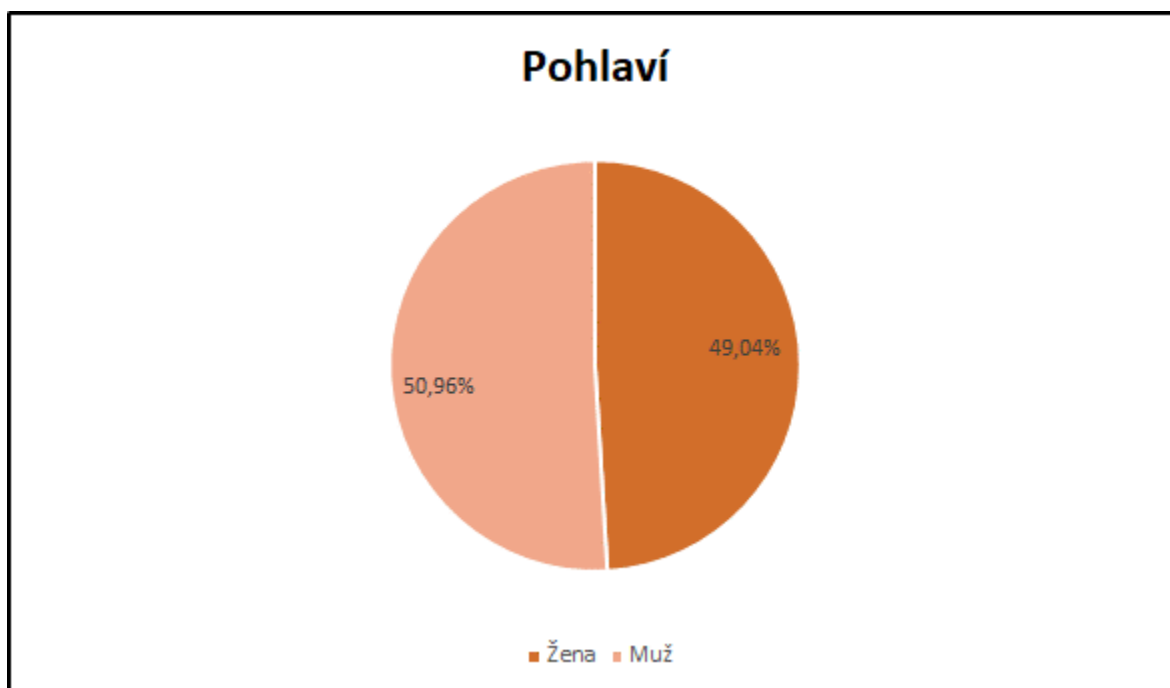
Na tuto otázku rovněž odpovědělo všech 104 respondentů. Nejvíce z nich (32 dotazovaných, tj. 30,77 %) spadá do věkové skupiny 15-18 let. Žádný z respondentů nespadal do kategorie do šesti let věku. Dále se výzkumu zúčastnilo 18 respondentů řadících se do skupiny 6-9 let (17,31 %), 24 dotazovaných bylo ve věku 10-14 let (23,08 %), věku nad 18 let odpovídalo 30 respondentů (28,85 %).

3. otázka: Jaké je Vaše pohlaví?

Touto otázkou zjišťujeme zastoupení žen a mužů mezi dotazovanými.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žena	51	49,04 %
Muž	53	50,96 %

Tabulka 3: Pohlaví



Graf 3: Pohlaví

Na třetí otázku odpověděli rovněž všichni respondenti. Zjistili jsme, že poměr mužů (chlapců) a žen (dívek) ve výzkumném vzorku byl téměř vyrovnaný – mužů se zúčastnilo 53 (tj. 50,96 %), a žen pouze o dvě méně, tedy 51 (tj. 49,04 %).

4. otázka: Sportujete? Pokud ano, uveďte, kterým sportům se věnujete:

4. otázka měla za úkol určit, kolik respondentů se věnuje, alespoň rekreačně, sportu. Dotazovaní, kteří odpověděli, že sportují, měli dále uvést, jakému sportu (popřípadě více sportům) se věnují.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	77	74,04 %
Ne	27	25,96 %

Tabulka 4: Sport u osob se ZP



Graf 4: Sport u osob se ZP

Na tuto otázku opět odpověděli všichni 104 dotazovaní, 77 (tj. 74,04 %) z nich uvedlo, že se sportu věnují a 27 z dotazovaných se sportu nevěnují vůbec (mimo povinné hodiny tělesné výchovy na ZŠ a SŠ).

Na druhou část otázky uvedlo konkrétnější odpověď 72 respondentů. 39 dotazovaných uvedlo, že se věnuje 1 druhu sportu, 24 respondentů se věnuje 2 různým sportům, 6 respondentů 3 sportům a 4 sportům se věnují 3 dotazovaní.

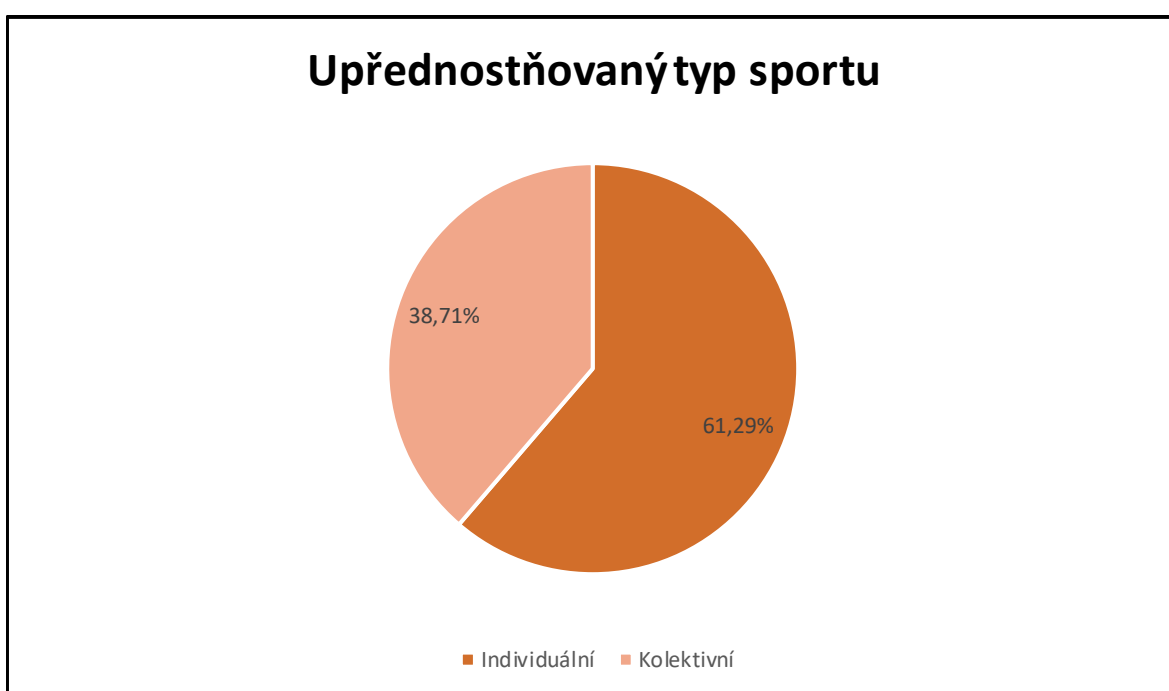
Nejvíce z dotazovaných (23) se zabývá plaváním, na druhém místě se v četnosti provozovaných sportů umístil běh (14 respondentů), dále v pořadí následoval showdown společně s goalballem a tandemovou cyklistikou (každý z těchto sportů uvedlo 9 dotazovaných). Za zmínku stojí také fotbal (futsal), který uvedlo 8 respondentů. Mezi méně často uvedené sporty se řadí posilování (5), atletika (5), tanec (3), běžecké lyžování (3), in-line bruslení (3), florbal (3), basketbal (3), jezdeckví (3), bowling (2), hokej (2), tenis (2), turistika (2), alpské lyžování (2), simulovaná zvuková střelba (1), šipky (1), curling (1), taekwondo (1), šerm (1), parajezdeckví (paravoltiž) (1) a parkour (1).

5. otázka: Které typy sportů Vás více baví - individuální nebo kolektivní?

Pátou otázkou jsme zjišťovali, zda dotazovaní dávají přednost individuálním či kolektivním sportům.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Individuální	57	61,29 %
Kolektivní	36	38,70 %

Tabulka 5: Upřednostňovaný typ sportu



Graf 5: Upřednostňovaný typ sportu

Na tuto otázku odpovědělo 93 ze 104 respondentů. Důvodem bylo, že v otázce č. 4 uvedlo 27 respondentů, že nesportují (kromě povinných hodin tělesné výchovy). Někteří z 27 respondentů však sportují alespoň v hodinách tělesné výchovy, proto na tuto otázku mohli rovněž odpovědět.

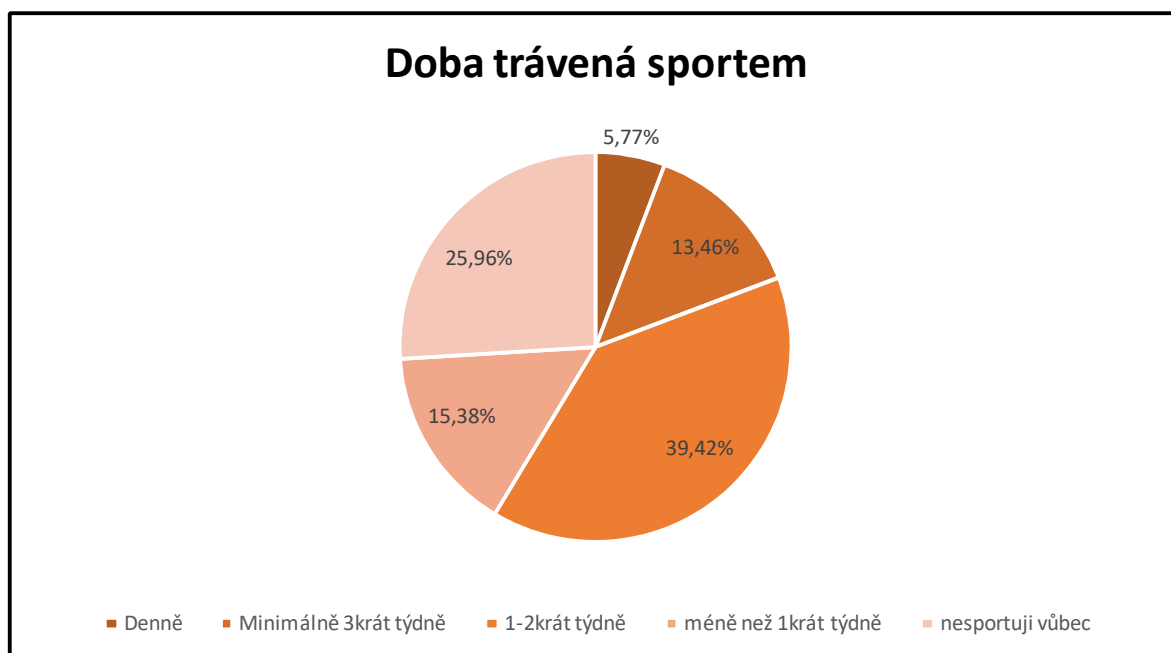
Touto otázkou jsme zjistili, že 57 (tj. 61,29 %) z 93 dotazovaných upřednostňuje individuální sportovní aktivity a 36 (38,70 %) respondentů hromadné sportovní aktivity.

6. otázka: Jak často sportujete (mimo hodiny tělesné výchovy)?

Šestou otázkou zjišťujeme, kolikrát týdně se dotazovaní sportu věnují.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Denně	6	5,77 %
Minimálně 3krát týdně	14	13,46 %
1-2krát týdně	41	39,42 %
méně než 1krát týdně	16	15,38 %
nesportuji vůbec	27	25,96 %

Tabulka 6: Doba trávená sportem



Graf 6: Doba trávená sportem

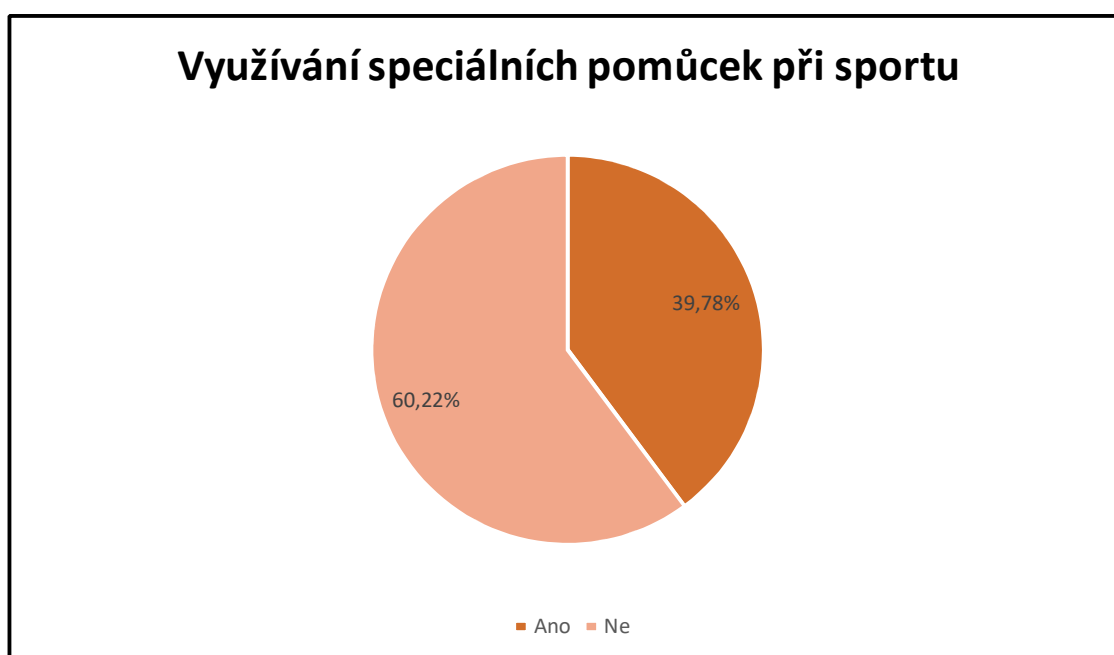
Na tuto otázku odpovědělo všech 104 dotazovaných. Zjistili jsme, že nejvíce z nich sportuje 1-2krát týdně (41 ze 104 dotazovaných, tj. 39,42 % dotazovaných), za zmínku stojí, že 27 respondentů (tj. 25,96%) nesportuje vůbec. Denně sportuje pouze 6 (tj. 5,77 %) z dotazovaných, alespoň 3krát týdně 14 dotazovaných (13,46 %) a 16 dotazovaných (15,38 %) dělá sport méně než 1krát týdně.

**7. otázka: Využíváte při sportu kvůli zrakovému postižení nějaké speciální pomůcky?
Pokud ano, napište jaké**

Touto otázkou jsme zjišťovali, kolik respondentů využívá při sportu kvůli zrakovému postižení speciální pomůcky. Ti z dotazovaných, kteří tyto pomůcky používají, je měli konkretizovat

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	56	60,22 %
Ne	37	39,78 %

Tabulka 7: Využívání speciálních pomůcek při sportu



Graf 7: Využívání kompenzačních pomůcek při sportu

Na tuto otázku odpovědělo 93 ze 104 respondentů. Důvodem bylo, že v otázce č. 4 uvedlo 27 respondentů, že nesportuje (kromě povinných hodin tělesné výchovy), tudíž neměli důvod na tuto otázku odpovídat. Někteří z 27 respondentů však sportují v hodinách tělesné výchovy, proto na tuto otázku odpovědět mohli.

56 (tj. 60,22 %) z 93 dotazovaných uvedlo, že speciální pomůcky využívá, 37 (tj. 39,78 %) sportuje bez speciálních pomůcek.

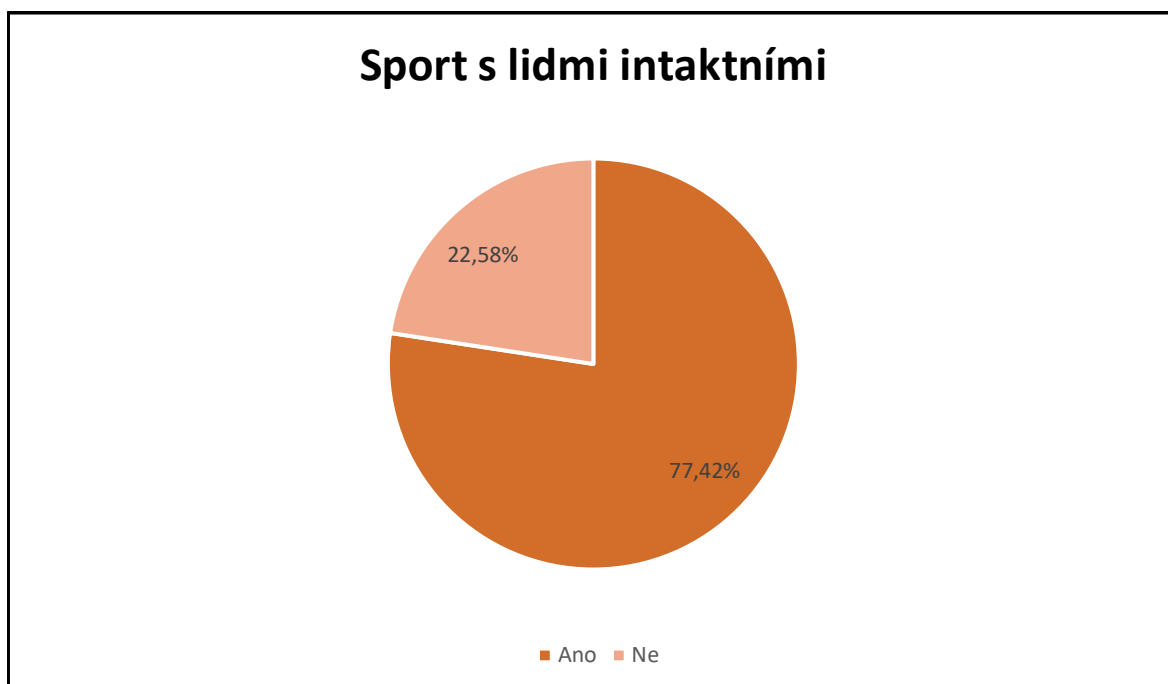
Na druhou část této otázky mohli respondenti uvést více než jednu odpověď. Mezi nejčastěji využívané pomůcky patří ozvučené míče na různé druhy sportů (např. goalball, showdown, futsal, apod., uvedlo 30 respondentů), klapky pro zaslepení (uvedlo 22 dotázaných), tandemová kola a příslušenství pro hru showdown (ozvučený míček, showdown stůl, a pálka, zmínilo 9 respondentů). Méně se pak objevovaly tyto pomůcky: vesty s nápisem „nevidomý“, měřiče tepové frekvence, času, apod. s hlasovými výstupy, upravená pistole, ozvučený terč, kontrastní lajny na hřišti.

8. otázka: Sportujete i s dětmi/ lidmi bez zrakového postižení?

Touto otázkou zjišťujeme, kolik dotazovaných sportuje i s lidmi intaktními.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	72	77,42 %
Ne	21	22,58 %

Tabulka 8: Sport s lidmi intaktními



Graf 8: Sport s lidmi intaktními

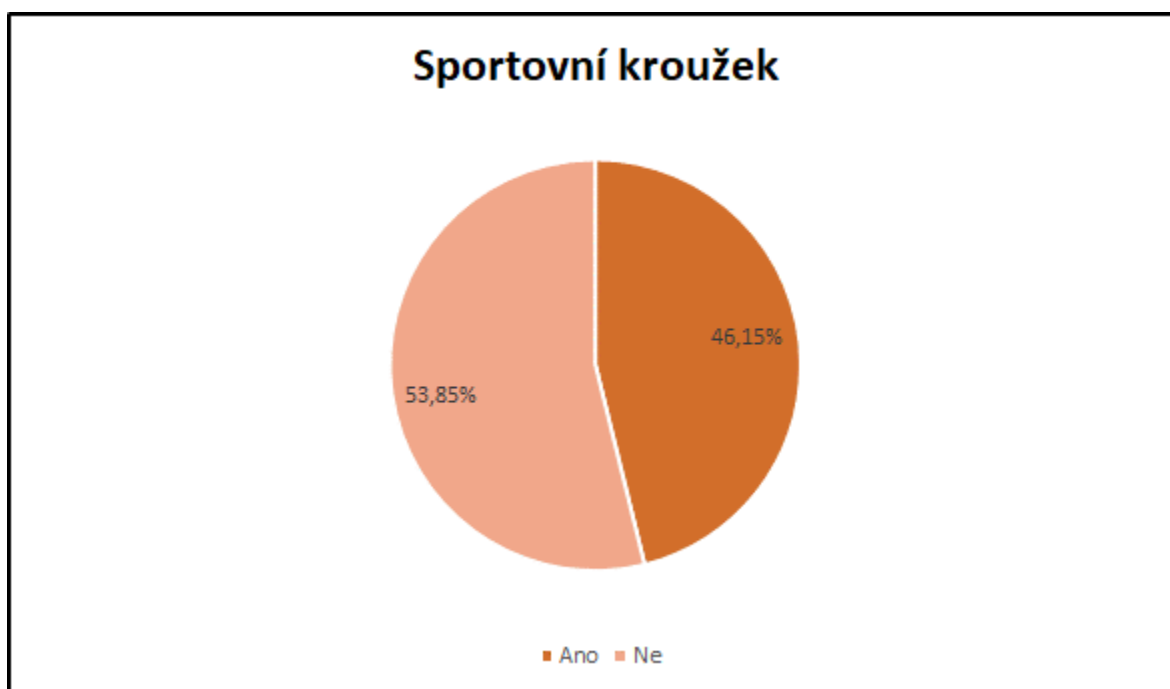
Na otázku odpovědělo také 93 dotazovaných. 72 respondentů (tj. 77,42 %) uvedlo, že sportuje i s lidmi intaktními, 21 dotazovaných (tj. 22,58 %) s lidmi intaktními nesportuje.

9. otázka: Navštěvujete (nebo navštěvoval/a jste) někdy nějaký sportovní kroužek/oddíl? Pokud ano, uveďte jeho název: (Může být i kroužek, který zřizuje škola)

Touto otázkou zjišťujeme, kolik respondentů navštěvuje (nebo někdy navštěvovalo) sportovní kroužek či oddíl. Kladně měli odpovídat i ti dotazovaní, kteří navštěvují/ navštěvovali sportovní kroužek, který zřizuje škola. Jedinci, kteří sportovní kroužek navštěvovali, měli uvést jeho název.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	48	46,15 %
Ne	56	53,85 %

Tabulka 9: Sportovní kroužek



Graf 9: Sportovní kroužek

Na tuto otázku odpovědělo všech 104 dotázaných. 48 z nich (tj. 46,15 %) uvedlo, že sportovní kroužek navštěvuje (popřípadě někdy v minulosti navštěvovalo), a 56 z respondentů (tj. 53,85 %) nikdy sportovní kroužek ani oddíl nenavštěvovalo.

Na druhou část otázky odpovědělo 45 dotázaných. Nejvíce z nich uvedlo, že navštěvovalo sportovní kroužek při škole (31 respondentů), dalších 17 osob uvedlo, že se jednalo

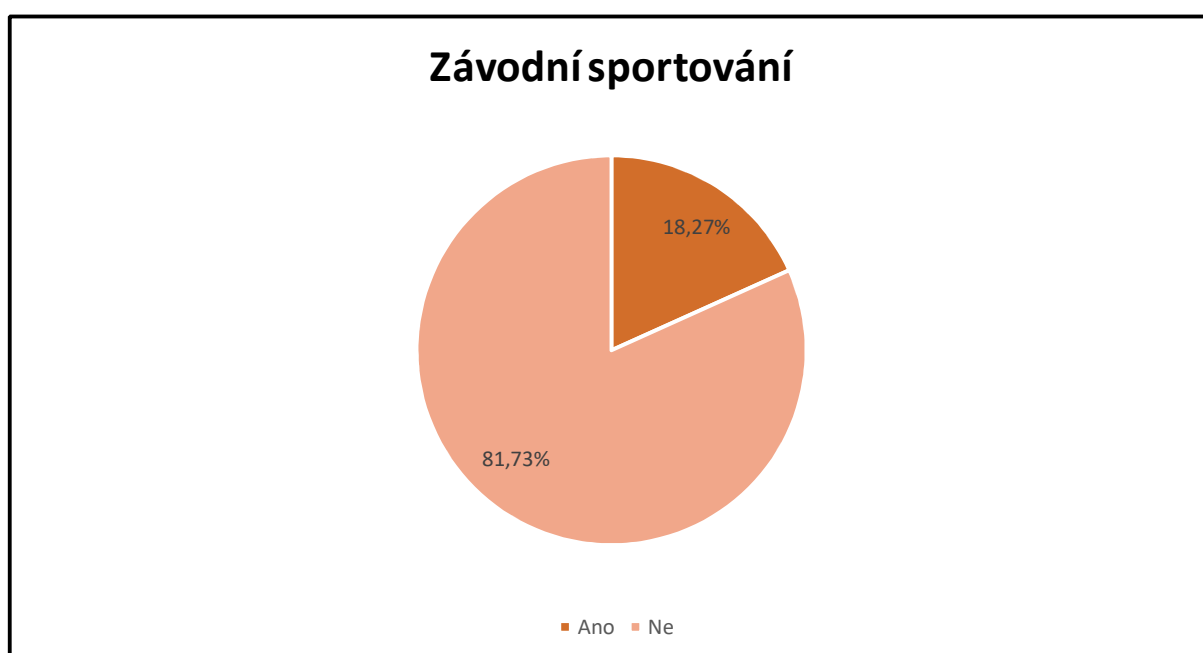
o kroužky v blízkosti místa jejich bydliště. Někteří z respondentů specifikovali, jaké kroužky či oddíly navštěvovali. Ukázalo se, že nejčastěji se jednalo o kroužek plavání, showdownu, goalballu, sportovních her či atletiky.

10. otázka: Děláte nějaký sport závodně? Pokud ano, uveďte název sportu

Desátou otázkou dotazníku jsme zjišťovali, kolik z dotazovaných sportuje i závodně. Ti, kteří odpověděli kladně, měli dále uvést, jakému sportu se závodně věnují.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	19	18,27 %
Ne	85	81,73 %

Tabulka 10: Závodní sportování



Graf 10: Závodní sportování

Na tuto otázku odpovědělo všech 104 dotazovaných, 19 (tj. 18,27 %) z nich uvedlo, že sportují i závodně, většina respondentů (85 respondentů, tj. 81,73 %) uvedla, že žádný sport závodně nedělá.

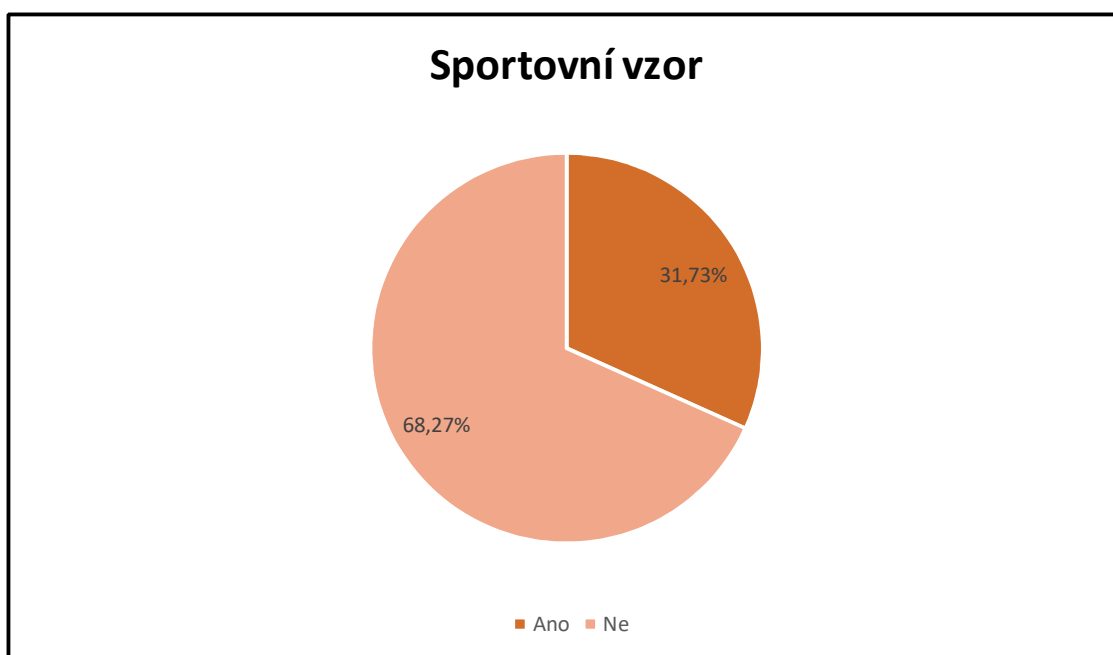
Dotazovaní, kteří sportují závodně, dělají tyto sporty: plavání (7), běh (4), atletika (2), goalball (2), futsal (2), tanec (1), simulovaná zvuková střelba (1).

11. otázka: Máte nějaký svůj sportovní vzor?

Touto otázkou zjišťujeme, zda mají respondenti svůj sportovní vzor.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	33	31,73 %
Ne	71	68,27 %

Tabulka 11: Sportovní vzor



Graf 11: Sportovní vzor

Na tuto otázku odpovědělo všech 104 dotazovaných. Dozvěděli jsme se, že více než 2 třetiny z nich (71 jedinců, tj. 68,27 %) sportovní vzor nemají, 33 respondentů (tj. 31,73 %) svůj sportovní vzor má. Další analýzy ukázaly, že sportovní vzory mají především žáci ZŠ.

12. otázka: Chtěl/a byste se stát profesionálním sportovcem/ profesionální sportovkyní?

V pořadí 12. otázkou jsme zjišťovali, zda by v budoucnu chtěli dotazovaní dělat sport na profesionální úrovni.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	29	27,88 %
Ne	75	72,12 %

Tabulka 12: Profesionální sportování



Graf 12: Profesionální sportování

Na tuto otázku odpovědělo rovněž všech 104 respondentů, 75 z nich (tj. 72,12 %) by se profesionálními sportovci stát nechtělo, 29 dotazovaných by chtělo v budoucnu dělat sport na profesionální úrovni. Kladně odpověděli zejména ti jedinci, kteří v předchozí otázce uvedli, že mají svůj sportovní vzor, jedná se tedy především o žáky ZŠ.

Dle dalších analýz můžeme uvést, že těch, kteří sportují závodně a zároveň by se chtěli stát profesionálními sportovci, je 16. Paradoxem je, že 13 dotázaných nesportuje závodně,

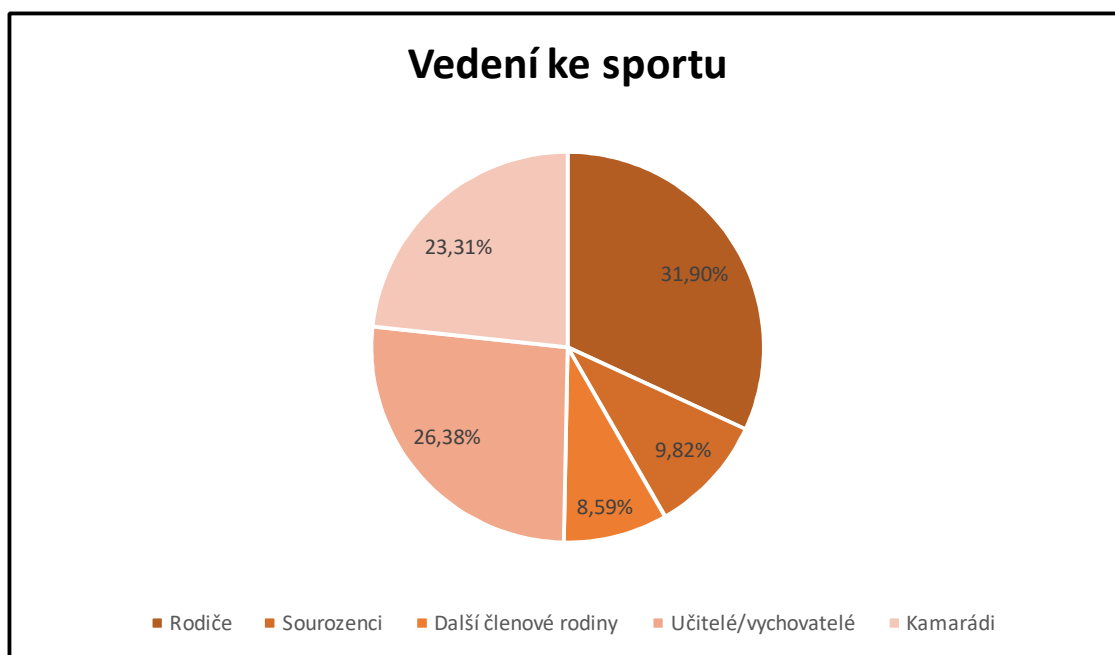
ale chtěli by se v budoucnu stát profesionálními sportovci. I v tomto případě se jedná zejména o žáky 1. stupně ZŠ.

13. odpověď: Kdo Vás vedl ke sportu? (je možné označit více odpovědí)

Touto otázkou jsme zjišťovali, kdo vedl respondenty ke sportu. Dotazovaní zde mohli označit více odpovědí.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Rodiče	52	31,90 %
Sourozenci	16	9,82 %
Další členové rodiny	14	8,59 %
Učitelé/vychovatelé	43	26,38 %
Kamarádi	38	23,31 %

Tabulka 13: Vedení ke sportu



Graf 13: Vedení ke sportu

Na tuto otázku opět odpovědělo všech 104 dotazovaných, někteří z respondentů (44) označili více odpovědí. Z podrobnějších analýz dotazníků lze vyčíst, že 60 dotázaných uvedlo jednu odpověď, 32 dotázaných dvě odpovědi, 9 dotázaných tři odpovědi a čtyři odpovědi uvedli 3 respondenti.

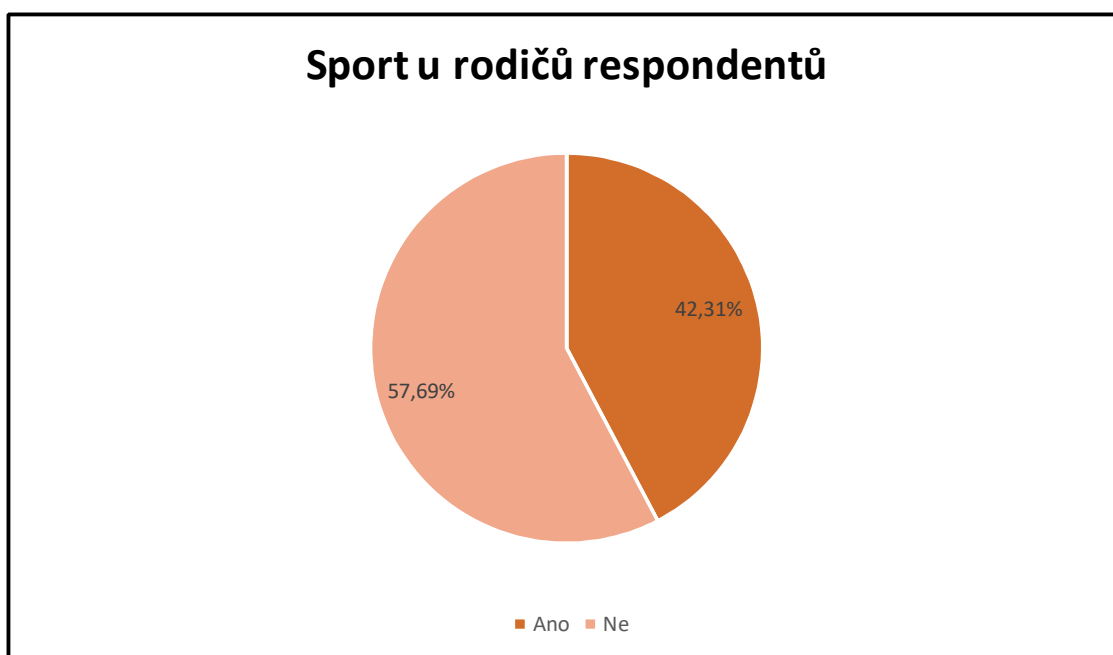
Jelikož mohli respondenti v této otázce označit více odpovědí, bylo v dotaznících označeno celkem 163 položek. Výsledky dotazníku ukázaly, že nejvíce respondentů (52 odpovědí, tj. 31,90 % vedli ke sportu rodiče, za těmi následují (se 43 odpověďmi, tj. s 26,38 %) učitelé a vychovatelé ve škole a kamarádi (38 odpovědí, tj. 23,31 %). Na posledních příčkách se umístili sourozenci (16 odpovědí, tj. 9,82 %) a další členové rodiny (14 odpovědí, tj. 8,59 %).

14. odpověď: Sportují Vaši rodiče?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, zda sportují rodiče dotazovaných.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	44	42,31 %
Ne	60	57,69 %

Tabulka 14: Sport u rodičů respondentů



Graf 14: Sport u rodičů respondentů

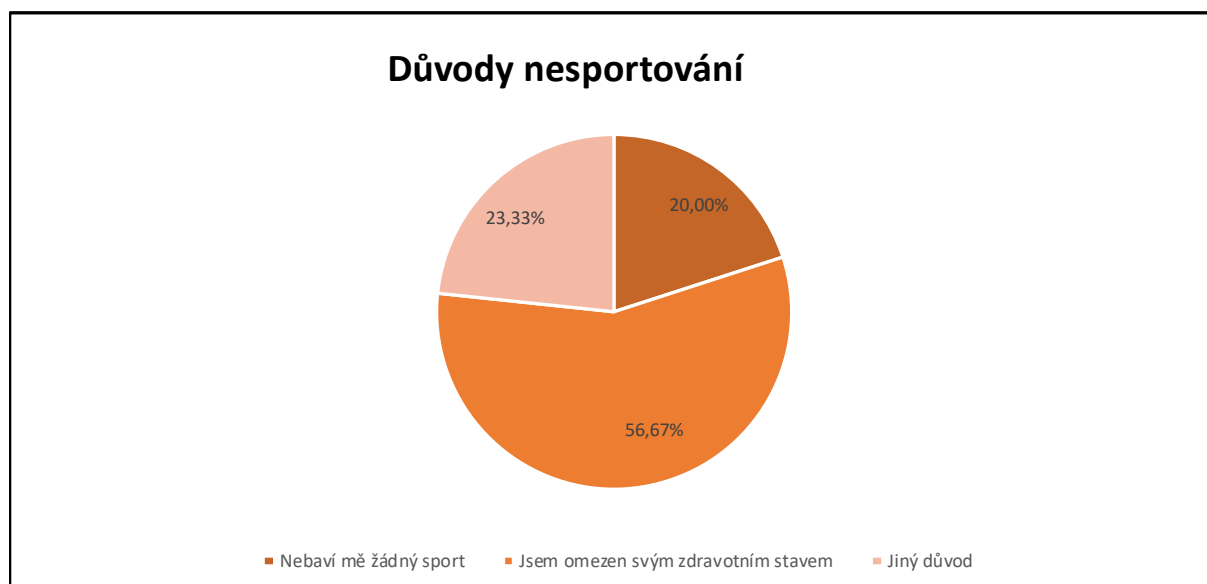
Na otázku odpovědělo všech 104 respondentů. 44 z dotazovaných (tj. 42,31 %) uvedlo, že jejich rodiče sportují a 60 respondentů (57,69 %) odpovědělo, že jejich rodiče žádný sport nedělají ani rekreačně.

15. odpověď: Z jakého důvodu nesportujete? (je možné označit více odpovědí)

Touto otázkou zjišťujeme, z jakého důvodu někteří z dotazovaných nesportují. Respondenti mohli označit více odpovědí.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nebaví mě žádný sport	6	20,00 %
Jsem omezen svým zrakovým postižením	17	56,67 %
Jiný důvod	7	23,33 %

Tabulka 15: Důvody nesportování



Graf 15: Důvody nesportování

Na otázku odpovědělo 27 respondentů (jedná se o ty jedince, kteří v otázce č. 4 uvedli, že se nevěnují žádnému sportu). Dotazovaní zde mohli uvádět více odpovědí, z podrobnějších analýz dotazníků jsme se dozvěděli, že 24 respondentů uvedlo jednu odpověď, a pouze 3 respondenti uvedli 2 odpovědi, kvůli kterým se sportu nevěnuje.

Výsledky dotazníku ukázaly, že nejvíce respondentů (17 odpovědí, tj. 56,67 %) nesportuje kvůli jejich zrakovému postižení, druhou nejčastější odpovědí (7 odpovědí, tj. 23,33 %) byl jiný důvod, a 6 respondentů (tj. 20,00 %) uvedlo, že je žádný sport nebaví. Jedinci, kteří uvedli „jiný důvod“ napsali těchto důvodů více. Mezi těmito důvody byla zmíněna velká

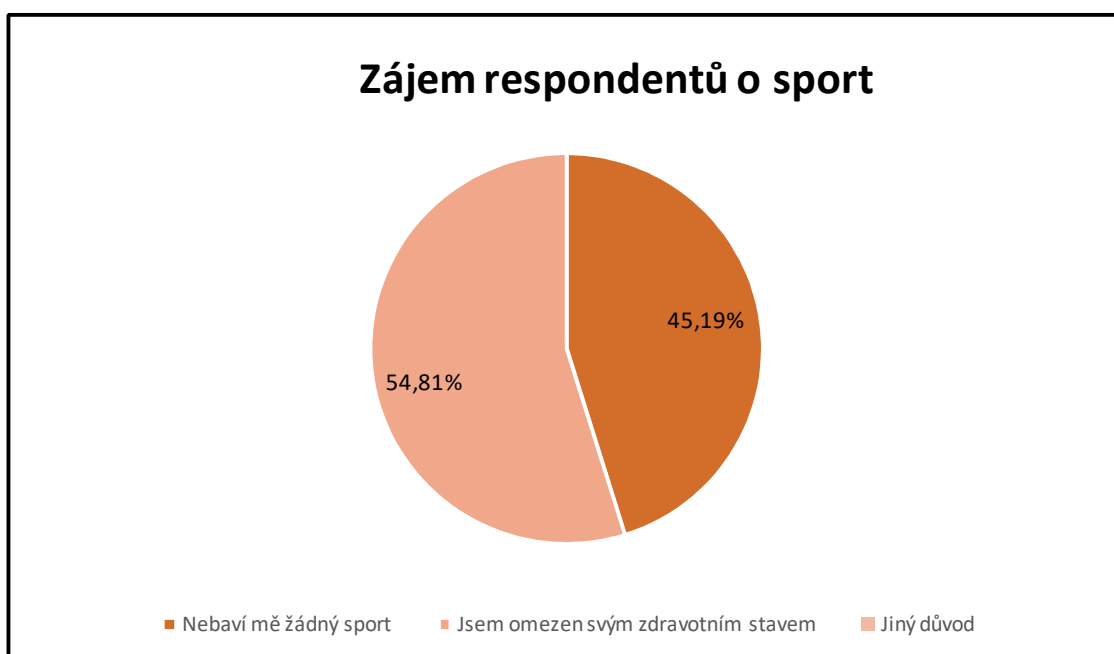
vzdálenost sportovních kroužků od místa jejich bydliště (3 odpovědi), nedostatek volného času (1 odpověď), strach přijít do nového prostředí (2 respondenti) a vyloučení z kolektivu spolužáků (uvedlo 5 osob), 2 dotázaní byli sebekritičtí a uvedli jako hlavní důvod nesportování lenost. Některé z těchto důvodů jsou zarážející a bylo by potřebné se jim dále věnovat.

16. odpověď: Chtěl/a byste v budoucnu začít sportovat?

Předposlední otázkou dotazníku jsme zjišťovali, zda by respondenti chtěli začít v budoucnu sportovat. Odpovídat mohli ti, kteří nesportují, ale i ti, kteří sportují a chtěli by se začít věnovat dalším sportům.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	47	45,19 %
Ne	57	54,81 %

Tabulka 16: Zájem respondentů o sport



Graf 16: Zájem respondentů o sport

Na tuto otázku odpovědělo všech 104 respondentů. 47 z nich (45,19 %) uvedlo, že by chtělo začít sportovat, 57 dotázaných (54,81 %) by se sportem/popř. dalším sportem začít nechtělo.

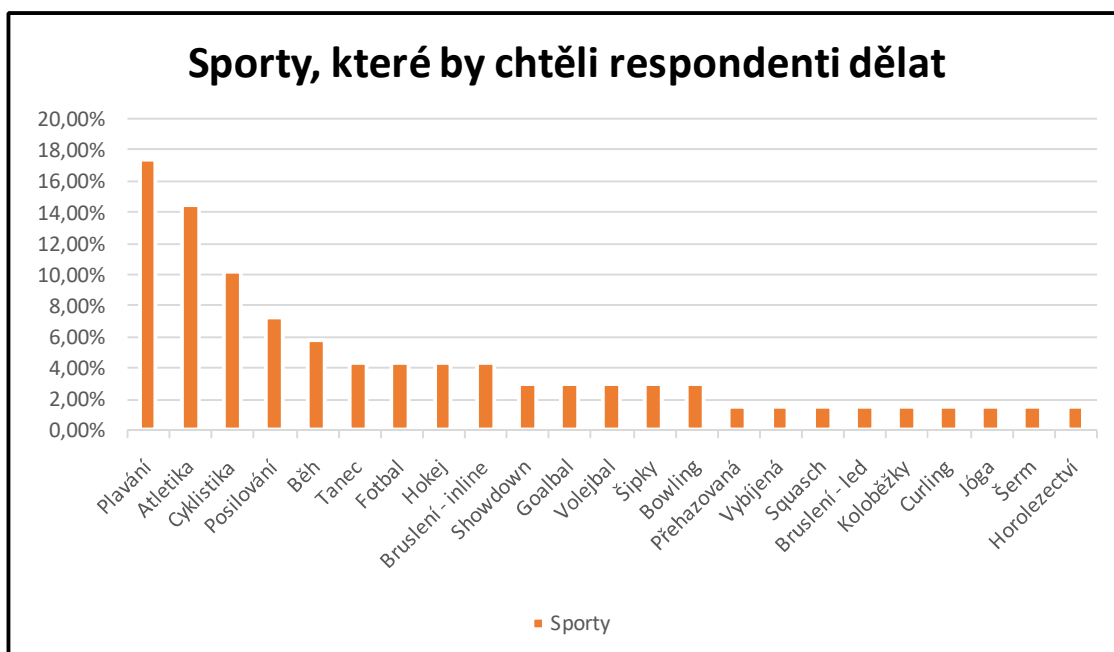
Dle další analýzy odpovědí z dotazníků můžeme určit, že začít se sportem by chtělo 10 respondentů, kteří doposud žádný sport nedělali a 37 dotázaných již sportují, ale chtělo by dělat i další sport/sporty.

17. odpověď: Jaký sport byste chtěl/a dělat?

Poslední otázkou z dotazníku jsme chtěli zjistit, jakým sportům by se chtěli dotazované osoby věnovat. Na tuto otázku mohli odpovídat ti respondenti, kteří z nějakého důvodu nesportují, ale i ti, kteří sportují, avšak chtěli by zkusit dělat i další sport/sporty.

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Plavání	12	17,39 %
Atletika	10	14,49 %
Cyklistika	7	10,14 %
Posilování	5	7,25 %
Běh	4	5,80 %
Tanec	3	4,35 %
Futsal	3	4,35 %
Hokej	3	4,35 %
Bruslení - inline	3	4,35 %
Showdown	2	2,90 %
Goalball	2	2,90 %
Volejbal	2	2,90 %
Šipky	2	2,90 %
Bowling	2	2,90 %
Přehazovaná	1	1,45 %
Vybíjená	1	1,45 %
Squash	1	1,45 %
Bruslení - led	1	1,45 %
Koloběžky	1	1,45 %
Curling	1	1,45 %
Jóga	1	1,45 %
Šerm	1	1,45 %
Horolezectví	1	1,45 %

Tabulka 17: Sporty, které by chtěli respondenti dělat



Graf 17: Sporty, které by chtěli respondenti dělat

Na poslední otázku dotazníku odpovědělo 47 respondentů. Jednalo se o ty jedince, kteří v předchozí otázce uvedli, že by chtěli se sportem začít, popřípadě, kteří už sportují, ale chtěli by začít věnovat i dalšímu sportu/sportům. Nejvíce z dotazovaných uvedlo, že by se chtěli věnovat plavání (12 odpovědí, tj. 17,39 %), za plaváním následovala atletika (10 odpovědí, tj. 14,49 %), na třetím místě se umístila cyklistika (7 odpovědí, tj. 7,14 %). Dále bylo zmíněno posilování (5 odpovědí, tj. 7,25 %), běh (4, odpovědi, tj. 5,80 %), tanec, fotbal (futsal), hokej, in-line bruslení (3 odpovědi, tj. 4,35 %), showdown, goalball, volejbal, šipky, bowling (2 odpovědi, tj. 2,90 %), a s jednou odpovědí (tj. 1,45 %) přehazovaná, vybíjená, squash, bruslení na ledu, koloběžky, curling, jóga, šerm a horolezectví.

6 DISKUZE

Kvantitativní výzkum této práce byl zacílen na otázku týkající se především sportovních aktivit u osob se zrakovým postižením. Zjišťovali jsme, zda se respondenti, tedy osoby s různými stupni zrakového postižení, věnují sportu, jakými druhy a typy sportů se nejčastěji zabývají, jak často sport vyhledávají a pokud nesportují, zda je hlavním důvodem nesportování jejich zdravotní stav. Zajímali jsme se rovněž o to, jestli je mezi osobami se zrakovým postižením zájem také o sport na profesionální úrovni.

Výsledky ukázaly, že větší část respondentů se sportu věnuje. Na otázku, zda se dotázaní věnují sportu alespoň rekreačně, odpovědělo 77 ze 104 dotázaných kladně. K těmto 77 osobám se tedy můžeme vracet ve 4 z 5 hypotéz. 27 respondentů uvedlo, že v současné době nesportují (u dětí a studentů bylo u této otázky specifikované, že se jedná o sport prováděný mimo povinné hodiny tělesné výchovy). K této otázce se vztahuje hypotéza č. 1, která ukazuje, že počty respondentů, kteří sportují, či nesportují, jsou různé a tento fakt je staticky významný, tudíž nelze vysvětlit působením náhody. Jak jsme si již popsali výše, z analýzy dotazníku lze vyčíst, že 77 ze 104 dotázaných jedinců ve volném čase sportuje.

Hypotéza č. 1:

H1 - Předpokládáme, že počty respondentů, kteří sportují a nesportují, jsou stejné.

H1A – Předpokládáme, že počty respondentů, kteří sportují a nesportují, jsou různé.

	Pozorovaná četnost P	Očekávaná četnost O	$[(P - O)]^2/O$
Ano	77	52	12,0192308
Ne	27	52	12,0192308
Součet	104	104	24,0384615

Tabulka 18: Vyhodnocení hypotézy č. 1

Testové kritérium: $\chi^2 = 24,038$

Stupeň volnosti: 2

Hladiny významnosti 0,05 pro 2 stupně volnosti = 5,991

$24,038 > 5,991$

Na základě vypočítaných hodnot zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní hypotézu. Znamená to tedy, že výsledky jsou statisticky významné a nelze je tedy vysvětlit působením náhody.

Dále jsme zjišťovali, zda respondenti upřednostňují sporty individuální či hromadné. Díky odpovědím v dotaznících jsme zjistili, že individuálním sportům se věnuje 57 dotázaných osob, kolektivním sportům pouze 36 jedinců. Mohlo by se tedy zdát, že u osob se zrakovým postižením převládá zájem o individuální sportovní aktivity. Na základě dalších výpočtů jsme však zjistili, výsledky nejsou statisticky významné a lze je přisuzovat náhodě.

Hypotéza č. 2:

H2 – Předpokládáme, že většina dotazovaných bude upřednostňovat individuální sportovní aktivity.

H2A – Předpokládáme, že většina dotazovaných bude upřednostňovat kolektivní sportovní aktivity.

	Pozorovaná četnost P	Očekávaná četnost O	$[(P - O)]^2/O$
Individuální	57	46,5	2,37096774
Kolektivní	36	46,5	2,37096774
Součet	93	93	4,74193548

Tabulka 19: Vyhodnocení hypotézy č. 2

Testové kritérium: $\chi^2 = 4,742$

Stupeň volnosti: 2

Hladina významnosti 0,05 pro 2 stupně volnosti = 5,991

$4,742 < 5,991$

Na základě výpočtů přijímáme nulovou hypotézu. Znamená to tedy, že výsledky nejsou statisticky významné a lze je přisuzovat náhodě.

Hypotéza č. 3 se věnuje otázce, jak často respondenti sportují. Z dotazníku vyplynulo, že 61 respondentů sportuje alespoň 1 krát týdně, 6 z toho vyhledává sport dokonce každý den, a 14 respondentů minimálně 3krát týdně. 43 respondentů sportuje naopak méně než 1 týdně nebo nesportuje vůbec. Dle zmíněné hypotézy můžeme zmínit, že většina

respondentů sportuje alespoň 1krát týdně. Tyto výsledky jsou statisticky významné a nelze je tedy vysvětlit působením náhody. Dle našeho názoru jde o pozitivní zjištění, jelikož sport tvoří součást životů těchto respondentů, sportu se nevyhýbají, naopak ho vyhledávají. K této oblasti se vztahuje hypotéza č. 3.

Hypotéza č. 3:

H3 – Předpokládáme, že většina dotazovaných bude sportovat alespoň 1krát týdně.

H3A – Předpokládáme, že většina dotazovaných bude sportovat méně než 1krát týdně.

	Pozorovaná četnost P	Očekávaná četnost O	$[(P - O)]^2/O$
Denně	6	20,8	10,53076923
Minimálně 3krát týdně	14	20,8	2,223076923
1-2krát týdně	41	20,8	19,61730769
Méně než 1krát týdně	16	20,8	1,107692308
Nesportuji vůbec	27	20,8	1,848076923
Součet	104	104	35,32692308

Tabulka 20: Vyhodnocení hypotézy č. 3

Testové kritérium: $\chi^2 = 35,327$

Stupeň volnosti: 4

Hladina významnosti 0,05 pro 4 stupně volnosti = 9,488

$35,327 > 9,488$

Na základě vypočítaných hodnot zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní hypotézu. Znamená to tedy, že výsledky jsou statisticky významné a nelze je tedy vysvětlit působením náhody.

Výsledky čtvrté hypotézy nás nepřekvapili. Ptali jsme se, zda ti dotazovaní, kteří sportují, dělají sport rekreačně či závodně. Dozvěděli jsme se, že závodně se sportem zabývá 19 respondentů ze 104. Domníváme se však, že i tento počet profesionálních sportovců je mezi 104 dotázanými je pozitivní. Přijali jsme alternativní hypotézu, a sice fakt, že většina z těch, kteří sportují, bude sportovat pouze rekreačně. Výsledky jsou opět statisticky významné a nelze je vysvětlit působením náhody. Podrobnější popis udává

tabulka 21 – a sice vyhodnocení hypotézy č. 4.

Hypotéza č. 4:

H4 – Předpokládáme, že většina z těch, kteří sportují, bude některý sport dělat závodně.

H4A – Předpokládáme, že většina z těch, kteří sportují, bude sportovat pouze rekreačně.

	Pozorovaná četnost P	Očekávaná četnost O	$[(P - O)]^2/O$
Ano	19	52	20,9423077
Ne	85	52	20,9423077
Součet	104	104	41,8846154

Tabulka 21: Vyhodnocení hypotézy č. 4

Testové kritérium: $\chi^2 = 41,885$

Stupeň volnosti: 2

Hladina významnosti 0,05 pro 2 stupně volnosti = 5,991

$41,885 > 5,991$

Na základě vypočítaných hodnot zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní hypotézu. Znamená to tedy, že výsledky jsou statisticky významné a nelze je tedy vysvětlit působením náhody.

Pátá hypotéza se týkala důležitého tématu, a sice důvodů, z jakých respondenti nesportují. Hypotéza ukázala, že počty respondentů, kteří z jednotlivých důvodů nesportují, jsou různé. Dle výpočtu jsou výsledky statisticky významné a nelze je vysvětlit působením náhody. Podle odpovědí v dotazníku jsme analyzovali, že 17 z 27 dotázaných uvedlo, minimálně jako 1 z důvodů, z jakých nesportují, jejich zrakové postižení. 7 respondentů uvedlo jiný důvod, a 6 dotázaných uvedlo, že je žádný sport nebaví. Můžeme říci, že 3 respondenti uvedli na tuto otázku v dotazníku 2 různé odpovědi (viz. ot. dotazníku č. 15)

Hypotéza č. 5:

H5 – Předpokládáme, že počty respondentů, kteří z jednotlivých důvodů nesportují, jsou stejné.

H5A – Předpokládáme, že počty respondentů, kteří z jednotlivých důvodů nesportují, jsou různé.

	Pozorovaná četnost P	Očekávaná četnost O	$[(P - O)]^2/O$
Nebaví mě žádný sport	6	10	1,6
Jsem omezen svým zdravotním stavem	17	10	4,9
Jiný důvod	7	10	0,9
Součet	30	30	7,4

Tabulka 22: Vyhodnocení hypotézy č. 5

Testové kritérium: $\chi^2 = 0,667$

Stupeň volnosti: 2

Hladina významnosti 0,05 pro 2 stupně volnosti = 5,991

$7,4 > 5,991$

Na základě vypočítaných hodnot zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní hypotézu. Znamená to tedy, že výsledky jsou statisticky významné a nelze je tedy vysvětlit působením náhody.

7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

V této kapitole bychom se chtěli zabývat poznatky, kterých se nám dostalo během tvorby této práce. První část této kapitoly může být určena jak široké veřejnosti, tak lidem, kteří se o popisované téma více zajímají. Druhá část by mohla pomoci především tvůrcům prací věnujícím se analogickým tématům, nebo jedincům, kteří by chtěli obdobné téma prozkoumat do větší hloubky.

Sport a sportovní aktivity jsou v současné době oblíbenou rekreační činností, proto je zřejmé, že rozšíření sportu ve větší míře i mezi osoby se zrakovým postižením by přineslo užitek. Je proto důležité se tímto tématem zabývat jak mezi lidmi intaktními, tak mezi osobami se zrakovým postižením.

Prvním krokem při rozšiřování sportu mezi osoby se zrakovým postižením může být větší informovanost a osvěta na toto téma. Troufáme si říci, že velká část intaktní populace si sport spojuje pouze s lidmi bez jakéhokoliv zdravotního postižení. Bylo by tedy potřeba dostat do povědomí společnosti, že i osoby se zrakovým postižením se mohou sportu věnovat, a to dokonce na profesionální úrovni. Na tento krok by mohlo navazovat zakládání nových sportovních klubů, a to nejen v krajských městech ČR, ale například i ve městech okresních. Někteří respondenti v dotazníku uvedli, že důvodem, z jaké se sportu nevěnují, je velká vzdálenost sportovních klubů od místa jejich bydliště. Rozumíme tomu, že založení a vedení sportovního klubu není levná a jednoduchá záležitost, domníváme se však, že díky bodu prvnímu - osvětě mezi intaktní populací, by se mohli najít sponzoři, kteří by v této záležitosti měli možnost být dosti finančně nápomocní.

Praktická část diplomové práce nám ukázala, že i mezi osobami se zrakovým postižením převládá o sport zájem. Respondenti často zmiňovali, že dělají, popřípadě by měli zájem dělat, sporty či sportovní aktivity v mnoha případech netradiční. Jelikož jsme nepředpokládali, že se jedinci budou zabývat některými netradičními sporty, tyto sporty jsme v teoretické části nepopisovali, dokonce jsme je ani nezmiňovali. Proto zájemcům o toto téma navrhuje zabývat se v dalších studiích i sporty méně známými a méně rozšířenými, jako jsou například šipky, curling, či horolezectví. Zajímavým, a zároveň zarážejícím zjištěním je, že část respondentů je kvůli zrakovému postižení vyčleňována

z kolektivu a mezi vrstevníky o ně není kvůli zrakovému postižení zájem. Domníváme se, že společnost mnohdy jedince se zdravotním postižením vyčleňuje kvůli již zmíněnému důvodu, a sice strachu a nevědění, jak k těmto osobám přistupovat. I v této oblasti by dle našeho mínění mohla pomoci osvěta a informovanost.

Jedním z dalších doporučení pro další výzkum v oblasti sportu u osob se zrakovým postižením může být návrh získat širší vzorek osob se zrakovým postižením s rovnoměrnějším zastoupením všech věkových skupin. Dále by bylo vhodné některé otázky v dotazníku lépe formulovat, přidat uzavřené odpovědi s více možnostmi výběru, popřípadě doplnit dotazník o další otázky.

Domníváme se, že sport u osob se zrakovým postižením je téma, které by se mohlo, a dokonce i mělo, více rozvíjet. Jak bylo uvedeno v teoretické části práce, pohyb je prospěšný z mnoha důvodů, proto by bylo vhodné, kdyby se pohybu mohl věnovat každý jedinec, a to bez výjimky. Je důležité si uvědomit, že mezi námi žijí lidé, zde si dovolíme zmínit, že se může jednat nejen o osoby se zrakovým postižením, ale i o jedince intaktní, kteří by se sportu chtěli věnovat, ale mají z různých důvodů obavu sport vykonávat. Jsou například vyčleněni z kolektivu, nebo by pouze potřebovali poradit, jaké mají možnosti. Na nás je mnohdy pouze to, těmto osobám více naslouchat, pobídnou je a být jím oporou při jejich rozhodnutích. Myslíme si, že i taková gesta, která jsou pro nás maličkostí, můžou těmto jedincům pomoci.

ZÁVĚR

Diplomová práce se věnuje sportu a sportovním aktivitám u osob se zrakovým postižením. Cílem práce bylo zjistit a popsat, zda se osoby se zrakovým postižením věnují sportu, popřípadě jakým sportům dávají přednost, nebo naopak z jakých důvodů se sportům nevěnují.

První část práce vychází z teoretických poznatků týkajících se daného tématu. Zaměřujeme se na základní charakteristiku osob se zrakovým postižením, popisujeme taktéž samotné zrakové postižení a zrakové vady, uvádíme význam zraku a nejdůležitější klasifikace osob se zrakovým postižením, popisujeme rovněž důsledky tohoto postižení. Dále se věnujeme volnočasovým aktivitám, jak u osob intaktních, tak u osob se zrakovým postižením. Charakterizujeme, co je to volný čas a volnočasové aktivity, uvádíme, jaké možnosti trávení volného času mají osoby se zrakovým postižením. Zde se kvůli zaměření práce zabýváme především pohybem a pohybovou aktivitou, jejím významem a podporou. Na závěr teoretické části uvádíme stručnou historii sportu u osob se zrakovým postižením a seznamujeme s neznámějšími sportovními spolky a soutěžemi, především na našem území.

V praktické části vycházíme z výsledků dotazníkového šetření, které bylo prováděno v letech 2018 – 2019 na školách pro žáky se zdravotním postižením. Šetření se nezúčastnili jen současní žáci, ale i absolventi zmíněných škol.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda osoby se zrakovým postižením ve svém volném čase vyhledávají sport a sportovní aktivity. Dále jsme se zajímali o to, jakým druhům sportů dávají respondenti přednost, jak často sportují, zda se sportu věnují pouze rekreačně nebo i profesionálně a pokud nesportují vůbec, jaké k tomu mají důvody. Dozvěděli jsme se, že většina respondentů (77 ze 104 dotázaných) se sportu věnuje. Za zmínku stojí důvody, kvůli kterým respondenti nesportují. 17 z 27 dotázaných uvedlo, že nesportují kvůli zrakovému postižení, zarazila nás však především oblast „jiné důvody nesportování“. Respondenti zde popisovali vyloučení z kolektivu, nezájem vrstevníků o jejich osobnost, a podobně. Dotázaní také uváděli nedostatek sportovních kroužků či oddílů v místě jejich bydliště.

Díky diplomové práci jsme tedy zjistili, že přes 74 %, tj. 77 respondentů, se sportu věnuje, 61 z nich dokonce minimálně 1krát týdně. Dále dotazníky vyvrátily naše počáteční představy o tom, že osoby se ZP se budou věnovat především individuálním aktivitám. Potvrdily se naopak naše domněnky týkající se profesionálního sportování, zde jsme se dozvěděli, že většina z těch, kteří sportují, se sportu věnují pouze rekreačně. Zajímavé byly rovněž důsledky, kvůli kterým se osoby se zrakovým postižením sportu nevěnují. Provedený výzkum ukázal, že počty respondentů, kteří z jednotlivých důvodů nesportují, jsou různé. Podle odpovědí v dotazníku jsme analyzovali, že 17 z 27 dotázaných uvedlo, minimálně jako 1 z důvodů, z jakých nesportují, jejich zrakové postižení. 7 respondentů uvedlo jiný důvod, a 6 dotázaných uvedlo, že je žádný sport nebaví. Nesmíme opomenout zmínit, že 3 respondenti uvedli na tuto otázku v dotazníku 2 různé odpovědi.

Závěrem práce je tedy pozitivní zjištění, že přes 74 % respondentů se sportu věnuje. Tento fakt je dle našeho názoru pozitivní. Práce však zároveň poukazuje na nedostatečné množství sportovních oddílů napříč Českou republikou. Domníváme se tedy, že pokud by se sportovní kroužky a oddíly rozšířily i do menších měst v naší zemi, procento sportujících osob se zrakovým postižením by se mohlo ještě vzrůst.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

BALUNOVÁ, Kristína, Libuše LUDÍKOVÁ a Dita HEŘMÁNKOVÁ. (2001). *Kapitoly z rané výchovy dítěte se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0381-1.

BARTKO, Daniel. (1980). *Moderní psychohygienu*. 2. dopl. vyd. Přeložil Hana BROŽKOVÁ. Praha: Panorama, 467 s.

BLAHUTKOVÁ, Marie, Daniela JONÁŠOVÁ a Milan OŠMERA. (2015). *Duševní zdraví a pohyb*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno, 109 s. ISBN 978-80-7204-916-5.

BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 78 s. ISBN 8073151081.

BLÁHA, Ladislav. (2010). *Pohybové aktivity a zrakové postižení: problémy a možnosti*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 241 s. ISBN 978-80-557-0125-7.

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

Braillnet: Organizovaný sport zrakově postižených v České republice. (2013).[online]. Praha: SONS ČR, [cit. 2019-11-11]. Dostupné z: <http://www.braillnet.cz/kuzelky/historie/orgzp.html>

CATHALA, Hana. (2007). *Wellness: od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada, ISBN 978-802-4723-235.

Centrum aplikovaných pohybových aktivit [online]. [cit. 2019-09-27]. Dostupné z: <https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/komplexni-vycet-sportu-osob-se-zrakovym-postizenim>

Český svaz zrakově postižených sportovců z. s: Výroční zpráva za rok 2017. (2017). [online]. [cit. 2019-11-27]. Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/dokumenty_a_informace/Vyrocni%20zprava%20CSZPS%20za%20rok%202017.pdf

Český svaz zrakově postižených sportovců. (2019). [online]. [cit. 2019-11-27]. Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps

DVOŘÁKOVÁ, Hana. (2009). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-27-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ., ISBN 978-80-87156-26-1.

EDELSBERGER, Ludvík a František KÁBELE. (1988). *Speciální pedagogika pro učitele prvního stupně základní školy: vysokoškolská příručka pro studenty pedagogických fakult studijního oboru 76-11-8 Učitelství pro 1. stupeň základních školy*. Praha: SPN, Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

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

FLENEROVÁ-WAGNEROVÁ, Helena. (1982). *Kapitoly z tyflopédie*. Praha: Univerzita Karlova.

FLENEROVÁ-WAGNEROVÁ, Helena. (1985). *Kapitoly z tyflopédie*. 2., (v SPN 1.) vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

GALLOWAY, Jeff. (2007). *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.

GAVORA, Peter. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, Edice pedagogické literatury. ISBN 8085931796.

GAVORA, Peter. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-.

GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. (2011). *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5458-5.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. (2010) *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-471-6.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

HOFBAUER, Břetislav. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

HOFBAUER, Břetislav. (2005). Vývoj, současný stav a výhled pedagogiky volného času v České republice. *Pedagogická orientace*, 15(2), 88–105.

HYCL, Josef a Lucie TRYBUČKOVÁ. (2003). *Atlas oftalmologie*. V Praze: Triton. ISBN 80-725-4382-2.

HYCL, Josef a Lucie TRYBUČKOVÁ. (2008). *Atlas oftalmologie*. 2. vyd. V Praze: Triton. ISBN 978-80-7387-160-4.

IBSA. (2019). [online]. [cit. 2019-10-27]. Dostupné z: <http://www.ibsasport.org/classification/>

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE [online]. Bonn, Germany [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/sports>

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

JANEČKA, Zbyněk a Ladislav BLÁHA. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 245 s. Monografie. ISBN 978-80-244-3953-2.

JESENSKÝ, Ján. (2002). *Základy komprehenzivní tyflopédie*. 1. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-704-1329-8.

JEŠINA, Ondřej a Martin KUDLÁČEK. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 180 s. ISBN 978-80-244-2738-6.

KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut. ISBN 978-80-254-5965-2.

KARÁSKOVÁ, Vlasta. (2003). *Pohybové hry pro děti zdravé i postižené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0588-1.

KEBLOVÁ, Alena. (1996). *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením: [metodická příručka pro učitele]*. Praha: Septima. ISBN 80-858-0165-5.

KEBLOVÁ, Alena. (2001). *Zrakově postižené dítě*. Praha: Septima. ISBN 80-721-6191-1.

KRAUS, Hanuš. (1997). *Kompendium očního lékařství*. Praha: Grada. ISBN 80-716-9079-1.

KUDLÁČEK, Martin a Ondřej JEŠINA. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 178 s. Monografie. ISBN 978-80-244-3964-8.

KUCHYNKA, Pavel. (2007). *Oční lékařství*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1163-8.

KUCHYNKA, Pavel. (2016). *Oční lékařství*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5079-8.

KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea. (2000). *Oftalmopedie*. 2. dopl. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-859-3184-2.

- LORENCOVÁ, Jaroslava. *Pohybová aktivita a zdatnost populace ČR ve vybraném kraji*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce PhDr. Jan Cacek Ph.D.
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy odbor pro mládež. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha, 2002.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Střediska volného času*. (2019). [online]. [cit. 2019-11-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>
- MONATOVÁ, Lili. (1995). *Pedagogika speciální: [určeno pro posluchače fakulty pedagogické]*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1009-6.
- MONATOVÁ, Lili. (1998). *Pojetí speciální pedagogiky z vývojového hlediska*. 2. rozš. vyd. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3160-5.
- MORAVCOVÁ, Dagmar. (2004). *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vize*. Praha: Triton. ISBN 80-725-4476-4.
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 139 s. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-857-8317-7.
- NCBI: *Low Vision Care*. (2004). [online]. USA: U.S. National Library of Medicine, [cit. 2019-08-10]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1705713/>
- Organizovaný sport zřetově postižených v České republice* [online]. [cit. 2019-11-27]. Dostupné z: <http://www.brailnet.cz/kuzelky/historie/orgzp.html>
- PÁVKOVÁ, Jiřina. (2001). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-569-5.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. (2002). *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, ISBN 80-717-8711-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. (2014). *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PIPEKOVÁ, Jarmila. (2010). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-198-0.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. (2001). *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8579-2.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. (2009). *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 9788073676476.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. (2013). *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0403-9.

RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ. (2003). *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0646-2.

RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ. (2004). *Speciální pedagogika*. 2. vyd., dopl. a aktualiz. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0873-2.

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

RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ. (2006). *Speciální pedagogika*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1475-9.

ROZSÍVAL, Pavel. (2006). *Oční lékařství*. Praha: Galén. ISBN 80-726-2404-0.

ROZSÍVAL, Pavel. (2017). *Oční lékařství*. Druhé, přepracované vydání. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-316-6.

RŮŽIČKOVÁ, V. (ed.) (2007). *Integrace zrakově a kombinovaně postižených žáků. Sborník příspěvků z kurzu Pokračující kurz pro učitele vzdělávající zrakově postižené dítě na ZŠ v Olomouckém kraji*. Olomouc: VUP. ISBN 978-80-244-1738

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. (2015). [online]. [cit. 2019-11-27]. Dostupné z: <http://archiv.sons.cz/klasifikace.php>

SLOWÍK, Josef. (2007). *Speciální pedagogika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1733-3.

ŠUMNÍKOVÁ, Pavlína a Lea KVĚTOŇOVÁ. (2011). *Základní pojmy a informace související se tematikou postižení zraku*. Praha: Okamžik

TRNKA, Václav. (2012). *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 78 s. ISBN 978-80-246-1958-3.

TyfloCentrum.cz. (2002).[online]. Brno: SONS ČR, TyfloCentrum Brno, [cit. 2019-09-10]. Dostupné z: <http://www.tyflocentrum.cz/index.php>

Tyflonet: Informační portál nejen pro zrakově postižené. (2011). [online]. TyfloCentrum Olomouc, [cit. 2019-08-01]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/moznosti-volnocasovych-aktivit>

Tyfloservis (2005). [online]. Brno: TyfloCentrum Brno, [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <https://www.tyfloservis.cz/kontakty.php>

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. (2018). [online]. [cit. 2019-11-27]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

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

VÁGNEROVÁ, Marie. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál. ISBN 80-717-8802-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. (2012). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 5. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0225-7.

VÁŽANSKÝ, M. (1994). *Volný čas a pedagogika zážitku/*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, s. 13

VÍTKOVÁ, Marie, ed. (2004). *Integrativní speciální pedagogika: integrace školní a speciální*. 2. rozšř. a přeprac. vyd. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-731-5071-9.

World Health Organization: Blindness and vision impairment. (2019). [online]. Geneva, [cit. 2019-12-10]. Dostupné z: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

World Health Organization: Priority eye diseases [online]. Geneva [cit. 2019-11-10]. Dostupné z: <https://www.who.int/blindness/causes/priority/en/index4.html>

SEZNAM PŘÍLOH

Počet příloh: 6

Příloha č. 1: Seznam zkratk

Příloha č. 2: Seznam tabulek

Příloha č. 3: Seznam grafů

Příloha č. 4: Průvodní e-mail

Příloha č. 5: Dotazník – Individuální sportovní volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením

Příloha č. 6: Informovaný souhlas/ Informovaný souhlas zákonných zástupců žáka

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Seznam zkratk

APA – Aplikované pohybové aktivity

ČPV – Český paralympijský výbor

ČR – Česká republika

ČSR – Československá republika

ČSZPS – Český svaz zrakově postižených sportovců

ČUS - Česká unie sportu

EUFAPA – European Federation of Adapted Physical Activity

FINA – Fédération Internationale de Natation (FR), English: International Swimming Federation

FIS – The Fédération Internationale de Ski, English: International Ski Federation

IBCA - International Braille Chess Association

IBSA - International Blind Sports Association

IFAPA – International Federation of Adapted Physical Activity Iowa Foster&Adoptive Parents Association

IPC - International Paralympic Committee

LPH – Letní paralympijské hry

ME - Mistrovství Evropy

MS – Mistrovství světa

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

NDR – Německá demokratická republika

PSSS – Podpůrný spolek samostatných slepců

SIS - Svaz invalidních sportovců

STZPS - Svaz tělesně a zrakově postižených sportovců

SZPS – Svaz zdravotně postižených sportovců

ŠO- šachové olympiády

TJ – Tělovýchovná jednota

ÚV ČSTV – Ústřední výbor Československého svazu tělesné výchovy

UZPS – Unie zdravotně postižených sportovců

WHO – World Health Organization

ZPH – Zimní paralympijské hry

ZP – zrakové postižení

Příloha č. 2: Seznam tabulek

Tabulka 1: Stupeň zrakového postižení respondentů	58
Tabulka 2: Věk respondentů	59
Tabulka 3: Pohlaví respondentů	60
Tabulka 4: Sport u osob se zrakovým postižením	61
Tabulka 5: Upřednostňovaný typ sportu.....	63
Tabulka 6: Doba trávená sportem	64
Tabulka 7: Využívání speciálních pomůcek při sportu	65
Tabulka 8: Sport s lidmi intaktními	67
Tabulka 9: Sportovní kroužek.....	68
Tabulka 10: Závodní sportování	70
Tabulka 11: Sportovní vzor	71
Tabulka 12: Profesionální sportování	72
Tabulka 13: Vedení ke sportu	74
Tabulka 14: Sport u rodičů respondentů.....	76
Tabulka 15: Důvody nesportování.....	77
Tabulka 16: Zájem respondentů o sport	79
Tabulka 17: Sporty, které by chtěli respondenti dělat	80
Tabulka 18: Vyhodnocení hypotézy č. 1	82
Tabulka 19: Vyhodnocení hypotézy č. 2	83
Tabulka 20: Vyhodnocení hypotézy č. 3	84
Tabulka 21: Vyhodnocení hypotézy č. 4	85
Tabulka 22: Vyhodnocení hypotézy č. 5	86

Příloha č. 3: Seznam grafů

Graf 1: Stupeň zrakového postižení respondentů	58
Graf 2: Věk respondentů	59
Graf 3: Pohlaví respondentů	60
Graf 4: Sport u osob se zrakovým postižením	61
Graf 5: Upřednostňovaný typ sportu	63
Graf 6: Doba trávená sportem	64
Graf 7: Využívání speciálních pomůcek při sportu	65
Graf 8: Sport s lidmi intaktními	67
Graf 9: Sportovní kroužek	68
Graf 10: Závodní sportování	70
Graf 11: Sportovní vzor	71
Graf 12: Profesionální sportování	72
Graf 13: Vedení ke sportu	74
Graf 14: Sport u rodičů respondentů	76
Graf 15: Důvody nespportování	77
Graf 16: Zájem respondentů o sport	79
Graf 17: Sporty, které by chtěli respondenti dělat	81

Příloha č. 4: Průvodní e-mail

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Pátíková a studuji 5. ročník pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (obor - Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a speciální pedagogika - zaměření na tyflopédii, somatopedii a psychopedii).

V současné době píši pod vedením Mgr. et Bc. Veroniky Ružičkové, Ph.D. diplomovou práci s názvem "Individuální sportovní aktivity pro osoby se zrakovým postižením", proto bych Vás chtěla požádat, zda by bylo možné do výzkumného šetření, které bude součástí praktické části této DP, zapojit i některé ze žáků Vaší školy - jednalo by se o vyplnění dotazníku, které zabere cca 10 minut. Vše by bylo samozřejmě anonymní - nikde se neobjeví jméno žáka, ani žádná další informace, podle které by se mohl identifikovat. Veškerá data, která získám, budou použita pouze pro účely již zmíněné DP. Cílem výzkumu je zjistit, zda osoby se zrakovým postižením vyhledávají sportovní aktivity, popřípadě jakým sportům se věnují a jaké sporty je lákají. Pro splnění cílů práce vyhledávám pouze osoby se zrakovým postižením, bez dalších přidružených postižení.

Děkuji Vám za vstřícnost a za odpověď

S pozdravem a přáním pěkného dne

Michaela Pátíková

Příloha č. 5: Dotazník – Individuální sportovní volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením

DOTAZNÍK - INDIVIDUÁLNÍ SPORTOVNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Pátíková a studuji na Univerzitě Palackého v Olomouci obor Učitelství pro 1. stupeň základních škol a speciální pedagogika. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který poslouží k výzkumu k mé diplomové práci s názvem Individuální sportovní volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením.

Cílem výzkumu je zjistit, zda osoby se zrakovým postižením vyhledávají sportovní aktivity, popřípadě jakým sportům se věnují a jaké sporty je lákají.

V případě nejasností při vyplňování dotazníku se na mě (či na další pověřené osoby, tj. Vaše vyučující) můžete obracet s dotazy. Otázky se týkají Vašeho věku, pohlaví, zrakového postižení, dále Vašeho sportovního vyžití a motivace ke sportu.

Veškerá data, která od Vás získám, budou použita pouze pro účely již zmíněné diplomové práce. Dotazník je anonymní, v práci nebude uvedeno Vaše jméno, škola, kterou navštěvujete (týká se žáků a studentů), ani město, ve kterém žijete.

Zaručuji, že dotazník nebude použit k jiným účelům.

V případě jakýchkoliv připomínek či nejasností mě prosím neváhejte kontaktovat na uvedený email: patikovamichaela@seznam.cz

Předem Vám děkuji za spolupráci

Michaela Pátíková

1. Uved'te stupeň Vašeho zrakového postižení:

2. Jaký je Váš věk?

Méně než 6 let

6 – 9 let

10 – 14 let

15 – 18 let

Nad 18 let

3. Jaké je Vaše pohlaví?

Žena

Muž

4. Sportujete? Pokud ano, uveďte, kterým sportům se věnujete:

Ano, název sportu:

Ne

5. Které typy sportů Vás více baví:

Kolektivní

Pro jednotlivce

6. Jak často sportujete (mimo hodiny tělesné výchovy)?

Denně

Alespoň 3krát týdně

1krát až 2krát za týden

Méně než 1krát za týden

Nesportuji

7. Využíváte při sportu nějaké speciální pomůcky? Pokud ano, napište jaké

Ano, název pomůcek:

Ne

8. Sportujete i s dětmi/lidmi bez zrakového postižení?

Ano

Ne

**9. Navštěvujete (nebo jste někdy navštěvoval/a) nějaký sportovní kroužek/oddíl? Pokud ano, uveďte jeho název:
(Může být i kroužek, který zřizuje škola)**

Ano, název oddílu:

Ne

10. Děláte nějaký sport závodně? Pokud ano, uveďte název sportu

Ano, název sportu:

Ne

11. Máte nějaký svůj sportovní vzor?

Ano

Ne

12. Chtěl/a byste se stát profesionálním sportovcem?

Ano

Ne

13. Kdo Vás vedl ke sportu? (je možné označit více odpovědí)

Rodiče

Sourozenci

Další členové rodiny

Učitelé/vychovatelé ve škole

Kamarádi

14. Sportují Vaši rodiče?

Ano

Ne

15. Z jakého důvodu nespportujete? (je možné označit více odpovědí)

Nebaví mě žádný sport

Jsem omezen svým zdravotním stavem

Jiný důvod (uveď jaký)

16. Chtěl/a byste v budoucnu začít sportovat?

Ano

Ne

17. Jaký sport byste chtěl/a dělat?

Uveď název sportu:

Děkuji Vám za ochotu a spolupráci

Příloha č. 6: Informovaný souhlas/ Informovaný souhlas zákonných zástupců žáka

Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Pátíková a studuji na Univerzitě Palackého v Olomouci obor Učitelství pro 1. stupeň základních škol a speciální pedagogika.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který poslouží k výzkumu k mojí diplomové práci s názvem Individuální sportovní volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením.

Cílem mého výzkumu je zjistit, zda osoby se zrakovým postižením vyhledávají sportovní aktivity, popřípadě jakým sportům se věnují a jaké sporty je lákají.

V případě nejasností při vyplňování dotazníku se na mě, či na další pověřené osoby, můžete obracet s dotazy. Otázky se týkají Vašeho věku, pohlaví, zrakového postižení, dále Vašeho sportovního vyžití a motivace ke sportu.

Veškerá data, která od Vás získám, budou použita pouze pro účely již zmíněné diplomové práce. Dotazník je anonymní, v práci nebude uvedeno Vaše jméno, škola, kterou navštěvujete (týká se žáků a studentů), ani město, ve kterém žijete.

Zaručuji, že dotazník nebude použit k jiným, než k výše uvedeným, účelům.

V případě jakýchkoliv připomínek či nejasností mě prosím neváhejte kontaktovat na uvedený email: patikovamichaela@seznam.cz

Děkuji za spolupráci

Michaela Pátíková

Potvrzuji, že jsem si přečetl/a a pochopil/a Informovaný souhlas pro výše uvedenou studii.

Souhlasím s vyplněním dotazníku, který bude použit pro výzkumné účely uvedené výše.

Jméno:

Podpis:

Datum:

Informovaný souhlas zákonných zástupců žáka

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Pátíková a studuji na Univerzitě Palackého v Olomouci obor Učitelství pro 1. stupeň základních škol a speciální pedagogika.

Chtěla bych Vás požádat o svolení, aby Vaše dítě smělo vyplnit dotazník, který poslouží k výzkumu k mojí diplomové práci s názvem Individuální sportovní volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením. Tento dotazník je anonymní.

Cílem mého výzkumu je zjistit, zda osoby se zrakovým postižením vyhledávají sportovní aktivity, popřípadě jakým sportům se věnují a jaké sporty je lákají.

Žákům bude rozdán dotazník, jehož otázky se budou týkat věku dítěte, jeho pohlaví, zrakového postižení, dále jeho sportovního vyžití a motivace ke sportu. V případě nejasností se na mě (nebo na svého vyučujícího) mohou žáci obracet.

Veškerá data, která od žáků získám, budou použita pouze pro účely již zmíněné diplomové práce. Dotazník je anonymní, v práci nebude uvedeno jméno dítěte, škola, kterou navštěvuje, ani město, ve kterém žije.

Zaručuji, že dotazník nebude použit k jiným, než k výše uvedeným, účelům.

V případě jakýchkoliv připomínek či nejasností mě prosím neváhejte kontaktovat na uvedený e-mail: patikovamichaela@seznam.cz

Děkuji za spolupráci

Michaela Pátíková

Potvrzuji, že jsem si přečetl/a a pochopil/a informovaný souhlas pro výše uvedenou studii.

Souhlasím s tím, že mé dítě vyplní dotazník, který bude použit pro výzkumné účely uvedené výše.

Jméno:

Podpis:

Datum:

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Michaela Pátíková
Ústav/Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. et Bc. Veronika Růžičková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Individuální sportovní volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením
Název v angličtině:	Individual sport leisure activities for people with visual impairment
Anotace práce:	Diplomová práce si klade za cíl prozkoumat individuální sportovní aktivity osob se zrakovým postižením. V teoretické části jsou objasněny základní pojmy týkající se zrakového postižení, dále jsou zde uvedeny některé z možností využití volného času jedinců se zrakovým postižením, vzhledem k tématu a cíli práce jsou zde popsány možnosti především pro sportovní vyžití těchto osob. Práce pokračuje výzkumnou částí, ve které jsou uvedena data sesbíraná pomocí dotazníkového šetření, tato data jsou statisticky vyhodnocena. V závěru práce jsou uvedeny doporučení pro další možné výzkumy a studie na obdobná témata této práce.
Klíčová slova:	zrakové postižení, zraková vada, osoba se zrakovým postižením, sportovní aktivity, individuální sportovní aktivity, volnočasové aktivity
Anotace v angličtině:	Master thesis aims to discover individual sport activities of people with visual impairment. The theoretical part clarifies the basic concepts regarding visual impairment. There are also introduced few possibilities of utilization of leisure time of people with visual impairment. Thesis objective was to describe possibilities of self-realization of people with visual impairment. Practical part of the thesis includes research which introduces data collected using a questionnaire. These data have been statistically evaluated. The conclusion of this master thesis includes recommendation for future possibility of research and study in this area.

Klíčová slova v angličtině:	Visual impairment, visual defect, person with visual impairment, sport activities, individual sport activities, leisure time activities.
Přílohy vázané v práci:	<p>Počet příloh: 6</p> <p>Příloha č. 1: Seznam zkratk</p> <p>Příloha č. 2: Seznam tabulek</p> <p>Příloha č. 3: Seznam obrázků a grafů</p> <p>Příloha č. 4: Průvodní e-mail</p> <p>Příloha č. 5: Dotazník – Individuální sportovní volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením</p> <p>Příloha č. 6: Informovaný souhlas/Informovaný souhlas zákonných zástupců žáka</p>
Rozsah práce:	97 (161 748 znaků s mezerami), 9 s. textových příloh
Počet zdrojů použitých v práci:	82
Jazyk práce:	Český jazyk