

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Kateřina Fialová

**Extrémní sporty a jejich preference**

**u osob se zrakovým postižením**

Olomouc 2017

vedoucí práce: PhDr. Kateřina Kroupová, Ph.D.

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně  
a použila jen prameny a literaturu uvedenou v seznamu.*

V Olomouci dne: 16. 4. 2017

Podpis: .....

*Chtěla bych touto cestou poděkovat PhDr. Kateřině Kroupové, Ph.D., za odborné vedení práce, ale především za podporu a trpělivost.*

*Dále děkuji všem respondentům, kteří mi poskytli svůj čas, ochotně odpovídali na moje otázky a nechali mě nahlédnout do jejich života.*

## OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>6</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>7</b>
<b>1 Osoby se zrakovým postižením.....</b>	<b>7</b>
1.1 Definiční vymezení osoby se zrakovým postižením.....	7
1.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením .....	7
1.2.1 Klasifikace z pohledu medicíny .....	7
1.2.2 Klasifikace z pohledu speciální pedagogiky .....	9
1.2.3 Klasifikace z pohledu sportu .....	10
1.3 Důsledky zrakového postižení .....	11
1.3.1 Vliv zrakového postižení na osobnost jedince .....	11
1.3.2 Vliv zrakového postižení na motoriku jedince .....	13
<b>2 Extrémní sporty .....</b>	<b>15</b>
2.1 Sport.....	15
2.1.1 Definiční vymezení sportu .....	15
2.2 Extrémní sporty.....	16
2.2.1 Definiční vymezení extrémního sportu .....	16
2.2.2 Motivace k provozování extrémních sportů.....	18
2.2.3 Klasifikace a příklady extrémních sportů.....	20
2.2.4 Právní odpovědnost a zdravotní pojištění sportovce .....	22
<b>3 Extrémní sporty u osob se zrakovým postižením.....</b>	<b>23</b>
3.1 Sport u osob se zrakovým postižením.....	23
3.1.1 Aplikované pohybové aktivity .....	23
3.1.2 Sportovní soutěže pro osoby se zrakovým postižením.....	25
3.1.3 Další organizace .....	25
3.2 Vybrané extrémní sporty u lidí se zrakovým postižením.....	26
3.2.1 Parašutismus .....	27
3.2.2 Bungee jumping.....	28
3.2.3 Divoká voda.....	28
3.2.4 Horolezectví .....	29
3.2.5 Extrémní závody.....	31
3.3 Zahraniční extrémní sportovci se zrakovým postižením.....	35
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>37</b>
<b>4 Metodologie výzkumu.....</b>	<b>37</b>
4.1 Cíle výzkumu .....	37

4.2	Metody získávání dat .....	37
4.3	Metody úpravy dat .....	39
4.4	Metody vyhodnocování a interpretace .....	39
4.5	Metody získávání respondentů.....	39
<b>5</b>	<b>Analýza rozhovorů.....</b>	<b>40</b>
5.1	Údaje o respondentech .....	40
5.2	Prožívání a motivace extrémního sportovce .....	42
5.3	Specifika zrakového postižení ve výběru a prožívání extrémního sportu.....	43
5.3.1	Výhled .....	43
5.3.2	Vyrovnění se s postižením.....	44
5.3.3	Jedinečnost .....	46
5.3.4	Vrozené a získané postižení .....	46
5.3.5	Stupeň postižení.....	47
5.3.6	Osobnost jedince .....	47
5.3.7	Okolí.....	48
5.3.8	Financování .....	48
5.3.9	Pocit vděčnosti a závaznosti .....	49
5.3.10	Inspirace .....	49
5.3.11	Odstraňování předsudků.....	50
5.4	Extrémní sporty a trasěři .....	53
5.4.1	Závislost na trasérech a způsob vedení.....	53
5.4.2	Důvěra k trasérům v extrémních sportech.....	54
5.4.3	Vnímání extrémů, rizika a jejich minimalizace.....	56
5.4.4	Komerčnost extrémních sportů a aktivit.....	58
5.4.5	Integrace .....	59
	<b>DISKUZE .....</b>	<b>60</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>66</b>
	<b>SEZNAM ZKRATEK.....</b>	<b>67</b>
	<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>68</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>69</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>70</b>

## ÚVOD

I v dnešní době plně vyspělých technologií se stále najdou lidé, kteří mají rádi pohyb, ať už se jedná o běhání, plavání či jízdu na kole. Někdo tyto tři činnosti dokonce spojí a věnuje se triatlonům, které také zařazujeme mezi extrémní sporty. I u nás, v České republice, můžeme najít jedince se zrakovým postižením, kteří se věnují triatlonům, horolezectví, maratonům nebo třeba překážkovým závodům. A právě po vlastní zkušenosti s extrémním překážkovým závodem jsem začala přemýšlet nad tím, jak extrémní sporty vnímají sportovci se zrakovým postižením.

Jak vyplývá z výše uvedeného, hlavním cílem této práce je popsat extrémní sporty v souvislosti se zrakovým postižením, zjistit co nejvíce informací z této oblasti, včetně motivace a názorů na různé aspekty těchto sportů a zážitků.

Tato práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části jsou vysvětleny základní pojmy, jako osoba se zrakovým postižením, sport a extrémní sport, a pojmy související. Jedna kapitola je věnována také přímo sportům a extrémním sportům v kontextu osob se zrakovým postižením. Praktická část shrnuje výsledky výzkumu, který je založený na kvalitativní metodě, konkrétně formou rozhovorů. Teoretická část je důležitá i pro porozumění rozhovorům s respondenty.

Jelikož fenomén extrémních sportů u osob se zrakovým postižením není téměř vůbec prozkoumaný, tato práce se jej snaží popsat, zodpovědět výzkumné otázky a navrhnout další možná řešení, respektive poskytnout nové hypotézy a návrhy na další výzkumy, které by mohly pomoci k pochopení tohoto jevu.

V současné době o extrémních sportech u osob se zrakovým postižením nemáme mnoho informací. Přitom tento fenomén ale reálně existuje, a proto bychom se mu také měli věnovat. Je sice k dispozici literatura, která se věnuje sportům u osob se zrakovým postižením, přitom některé tyto sporty mohou být považovány za extrémní, ale tato práce se pak zabývá přímo otázkou extrému a jeho vnímáním osobami se zrakovým postižením. Tato práce by tedy měla přinést jakýsi vhled do této problematiky.

Zatímco jsem psala tuto práci, mnoho lidí v mém okolí bylo tématem velmi překvapeno. Pozastavili se nad tím, že by lidé se zrakovým postižením mohli dělat nějaký sport, natož pak extrémní. Už samotné psaní práce tedy přineslo něco užitečného – odstranění, nebo alespoň zmírnění předsudků v mém okolí o lidech se zrakovým postižením.

# I TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Osoby se zrakovým postižením

### 1.1 Definiční vymezení osoby se zrakovým postižením

Základním teoretickým předpokladem této práce je vymezení základních pojmů. Vzhledem k tematickému zaměření práce na osoby se zrakovým postižením je klíčové vymezit právě osobu se zrakovým postižením.

V rámci České republiky neexistuje jednotná definice. Ačkoli se ve většině případů definice vzájemně shodují, v některých aspektech se liší podle sféry zájmu, do níž spadají. Pro potřeby této práce je však klíčová speciálně pedagogická definice. Osobou se zrakovým postižením je tedy z hlediska speciální pedagogiky podle Ludíkové (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007) ten jedinec, který má i po optimální korekci narušené zrakové vnímání natolik, že mu činí problémy v běžném životě.

### 1.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením

Na klasifikaci osob se zrakovým postižením se dá, podobně jako na definici těchto osob, nahlížet z různých pohledů. Většina klasifikací vychází z oftalmologického hlediska, jehož základními kritérii je především vizus (tedy zraková ostrost) a stav zorného pole (Ludíková in Hutýrová a kol., 2014).

#### 1.2.1 Klasifikace z pohledu medicíny

WHO (World Health Organization – Světová zdravotnická organizace) vytvořila klasifikaci zrakových vad, která slouží pouze jako doporučení, takže různé země k ní přistupují odlišně – někteří ji přesně dodržují, jiní si kritéria určují sami (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Ostatní medicínské klasifikace založené na zrakové ostrosti často vycházejí z hodnot vizu, uvedených v klasifikaci dle WHO. Používají ale jiné označení kategorií. Pro srovnání jsme vytvořili tabulku (Tabulka 1), ve které jsou uvedeny nejznámější klasifikace dle různých autorů. Všichni uvedení autoři používají při definování jednotlivých kategorií zrakového postižení stejné hodnoty vizu, někteří navíc přidávají stav zorného pole (WHO, 2008; Kuchynka, 2000; Hycl, Valešová, 2003; Dotřelová in Kraus, 1999, Vyhláška č. 359/2009 Sb.).

WHO vydala ještě jiné členění zrakového postižení, a to z hlediska části zrakového analyzátoru, která je narušena. Tato klasifikace se také nachází v MKN-10 a najdeme ji v kapitole VII, Nemoci oka a očních adnex, podkapitoly H00-H59 (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Pro potřeby lékařské posudkové služby, konkrétně pro posuzování míry invalidity, se využívá klasifikace dle přílohy vyhlášky č. 359/2009 Sb., která kromě již uvedené slabozrakosti a nevidomosti (viz Tabulka 1) přidává poruchy zorného pole, ztrátu oka nebo vizu oka, obrny okohybných svalů a víček, jiné poruchy a postižení oka, očí, funkční poruchy po nitroočních operacích a nádory oka.

**Tabulka 1: Medicínská klasifikace zrakového postižení dle různých autorů**

Zraková ostrost	WHO	Kuchynka	Hycl, Valešová	Dotřelová	Posudkové lékařství
<b>6/18 - 6/60</b>	1 (středně těžká zraková vada)	Zrakové postižení	Slabozrakost	Slabozrakost lehká	Slabozrakost lehkého až středního stupně
<b>6/60 - 3/60</b>	2 (těžká zraková vada)	Vážné zrakové postižení		Slabozrakost těžká	Slabozrakost těžkého stupně
<b>3/60 - 1/60</b>	3 (slepota)	Slepota	Nevidomost praktická *	Nevidomost praktická *	Těžce slabý zrak
<b>1/60 - vnímání světla</b>	4 (slepota)		Nevidomost skutečná **	Nevidomost skutečná **	Nevidomost praktická **
<b>Žádné vnímání světla</b>	5 (slepota)		Nevidomost úplná	Nevidomost plná	Nevidomost úplná

\* Nebo oboustranné zorné pole 5 - 10 stupňů kolem centrální fixace.

\*\* Nebo oboustranné omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace.



### 1.2.2 Klasifikace z pohledu speciální pedagogiky

Speciálněpedagogická klasifikace dle stupně postižení vychází z té medicínské, hodnotí tedy zrakovou ostrost a stav zorného pole, ale k tomu přidává i důsledky postižení u každé kategorie. Ve speciálněpedagogické praxi se používají tyto základní kategorie: osoby nevidomé, osoby se zbytky zraku, osoby slabozraké a osoby s poruchami binokulárního vidění (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007). Jesenský (1988) přidává ještě kategorii osob zrakově postižených s kombinovaným postižením.

Osoby nevidomé jsou osoby s nejtěžším stupněm zrakového postižení a patří sem ti jedinci, kteří mají zrakové vnímání na úrovni nevidomosti/slepoty (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007). Jelikož tyto osoby nemohou získávat informace zrakovou cestou, musejí zrak nahradit ostatními smysly (nižšími kompenzačními činiteli) a doplnit informace pomocí paměti, představivosti nebo myšlení (vyššími kompenzačními činiteli). Osoby nevidomé také potřebují ve svém životě různé kompenzační pomůcky, mezi které patří např. bílá hůl. V oblasti čtení a psaní využívají tyto osoby šestibodové Braillovo písmo (Hutyrová a kol., 2014).

Osoby se zbytky zraku je kategorie zrakového postižení, která je specifická právě pro speciální pedagogiku. Jedná se o osoby, které se pohybují na pomezí slabozrakosti a nevidomosti (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007). V této kategorii často dochází ke zhoršení nebo naopak i ke zlepšení, proto se využívá tzv. dvojmetoda, kdy osoba se zrakovým postižením kombinuje metody využívané osobami nevidomými i slabozrakými (zvětšený černotisk i Braillovo písmo, rozvíjení zraku i kompenzačních činitelů, přísná zraková hygiena). Tyto osoby často upřednostňují využívání zbytků zraku před ostatními kompenzačními činiteli, což vede ke zvýšené fyzické i psychické námaze (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Osoby slabozraké jsou ty osoby, které mají zrakové vnímání na úrovni slabozrakosti (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007). Při čtení používají tyto osoby zvětšený černotisk při vyšším osvětlení, časově omezenou dobu a často za pomoci kompenzačních pomůcek, například optických lup (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007). Kromě zrakové ostrosti hodnotíme i další faktory, často se u osob slabozrakých vyskytuje narušené zorné pole (skotomy, trubicovité vidění, apod.), poruchy barvocitu nebo například nystagmus (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).

Osoby s poruchami binokulárního vidění jsou nejpočetnější skupinou osob se zrakovým postižením (Ludíková in HutYROVÁ a kol., 2014). „Při poruchách binokulárního vidění dochází k situaci, kdy na sítnicích obou očí se nevytváří na stejných místech dva rovnocenné obrazy, které by po splynutí vytvořily prostorový vjem a zabezpečily tak stereoskopické, hloubkové vidění“ (Ludíková in Finková, Ludíková, Růžičková, 2007, s. 46). Poruchy binokulárního vidění dělíme na amblyopii (tupozrakost) a strabismus (šilhavost). Jedná se o poruchy funkční, takže při včasné intervenci můžeme vadu zmírnit nebo i zcela odstranit. Využívají se k tomu ortopticko-pleoptická cvičení (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

Pro práci speciálního pedagoga není tato klasifikace vždy postačující a doplňuje se jinými kategoriemi, které vycházejí především z doby vzniku zrakového postižení (vrozené či získané postižení), etiologického hlediska (orgánové či funkční postižení) a délky trvání zrakového postižení (akutní, chronické či recidivující postižení) (HutYROVÁ a kol., 2014).

### 1.2.3 Klasifikace z pohledu sportu

Aby byly soutěže pro osoby se zrakovým postižením co nejvíce spravedlivé, tedy aby spolu soutěžili sportovci se stejnými možnostmi, rozděluje Mezinárodní federace zrakově postižených sportovců (IBSA – International Blind Sports Federation, 2012) zrakově postižené sportovce do tří kategorií:

- B<sub>1</sub> – Zraková ostrost slabší než LogMAR 2.60
- B<sub>2</sub> – Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 po 2.60 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 10 stupňů
- B<sub>3</sub> – Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 po 1 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů<sup>1</sup>.

Zraková ostrost v uvedených kategoriích je v současné době vyjádřena pomocí minimálního rozlišení. „Rozlišovací schopnost oka (*minimum separabile*) je dána pozorovacím úhlem dvou bodů v prostoru, které je oko schopné rozeznat jako dva body. Za fyziologických podmínek je minimální rozlišovací úhel roven 1', což odpovídá stimulaci dvou čípků, mezi kterými leží třetí nestimulovaný čípek“ (Synek, Skorkovská, 2014, s. 71). Při diagnostice se v tomto případě používají logMAR tabulky, kde jednotlivá vyšetřovací

---

<sup>1</sup> Do roku 2012 byly jednotlivé kategorie definovány pomocí vizu uváděném ve zlomech, klasifikace pak  
- B<sub>1</sub> – ohraničovala nulové vnímání světla po neschopnost rozpoznat objekt nebo jeho kontury;  
- B<sub>2</sub> – ohraničovala schopnost rozpoznat objekt do zrakové ostrosti 2/60 nebo ohraničením zorného pole do 5°;  
- B<sub>3</sub> – zahrnovala zrakovou ostrost 2/60 až 6/60 nebo ohraničení zorného pole od 5°–60°.

písmena mají standardní velikost i rozlišitelnost. Tato metoda je ale časově náročnější, a proto se v běžné praxi používají spíše Snellenovy optotypy. „*Minimální rozlišení (MAR = Minimal Angle of Resolution) u normálního oka se pohybuje mezi úhlem 30 sekund až úhlem 1 minuta. Oko, které má rozlišovací schopnost jedné minuty, má zrakovou ostrost vyjádřenou logaritmem MAR 0,1... Naopak oko, jehož rozlišovací schopnost je snížena na 10 minut, má zrakovou ostrost podle tabulky log.MAR 1,0*“ (tamtéž, s. 72).

Posuzuje se oko s lepší zrakovou ostrostí za užití optické korekce (i přesto, že při sportu nebude mít zrakově postižený sportovec brýle nebo kontaktní čočky nasazené). Klasifikaci pro mezinárodní soutěže provádí mezinárodní klasifikátor (u nás v současné době MUDr. Petr Beránek). Mezinárodní klasifikátoři jsou školeni a certifikováni IBSA (IBSA, 2012).

Tato klasifikace se používá také v rámci národních sportů, u nás pořádaných ČSZPS (Českým svazem zrakově postižených sportovců). Klasifikaci provádí klasifikátoři ČSZPS (konkrétně a aktuálně MUDr. Anna Zobanová, MUDr. Olga Látalová a MUDr. Petr Beránek). Kromě uvedených kategorií se u nás používá navíc kategorie B<sub>4</sub>, do které jsou zařazováni sportovci, kteří už nemohou být zařazeni do kategorie B<sub>3</sub>, ale které ve sportu omezuje zrakové postižení. Tato kategorie se však nepoužívá pro mezinárodní soutěže (ČSZPS, 2012).

Jelikož jsou ale extrémní sporty a extrémní zážitky zcela specifickou skupinou a nejčastěji se jedná o individuální záležitost, tuto kategorii uvádíme spíše pro ucelený pohled na klasifikaci osob se zrakovým postižením.

## **1.3 Důsledky zrakového postižení**

### **1.3.1 Vliv zrakového postižení na osobnost jedince**

V rámci psychologie jedinců se zrakovým postižením je důležité uvědomit si, že věk, ve kterém došlo ke vzniku poruchy, hraje velmi významnou roli v procesu vyrovnávání se s postižením. Pokud člověk ztratí zrak až v průběhu života, zhorší se mu životní situace i kvalita života, porucha na něj působí jako trauma a může tak být větší zátěží než pro jedince s vrozeným postižením. Vrozená porucha je však na druhou stranu větší zátěží pro psychický vývoj a rozvoj (Pugnerová, Konečný, 2012).

Osobnost každého člověka se determinuje vlivem mnoha faktorů, které se vzájemně ovlivňují. Mezi tyto faktory patří i interakce s druhými lidmi, která je ale zrakovou vadou

silně ovlivňována, protože mění možnosti jedince a tím ovlivňuje i postoje a chování druhých lidí k tomuto jedinci (Čálek, Cerha, Holubář, 1991).

Důležitou roli ve vývoji dítěte se zrakovým postižením má především rodina. Někteří rodiče se o své dítě přehnaně bojí a mají potřebu jej neustále ochraňovat. Takové dítě se ale nemůže osamostatňovat, a stává se tak příliš závislé na ostatních lidech. Někteří rodiče mají dokonce pocit, že jsou odpovědní za zrakové postižení u svého dítěte, a snaží se mu tak vynahradiť vše, o co kvůli svému postižení v životě přišlo. Rodiče si přitom neuvědomují, že přílišné rozmazlování taktéž zabraňuje přirozenému vývoji a osamostatňování. Někteří rodiče se naopak nemusejí smířit s důsledky, které přináší zrakové postižení, a na dítě mají příliš vysoké požadavky. Neustálý nátlak může způsobit psychické, ale i fyzické potíže. Problém také nastává, pokud rodiče v dítěti vidí pouze neštěstí a začnou se mu postupně vyhýbat. Dítě má pocit, že je špatné, a tím se jeho psychický vývoj zásadně naruší (Koluchová, 1989). Výchova by měla být v rovnováze, kdy na jedné straně stojí podpora rodičů a na druhé určitá volnost a prostor pro vlastní rozvoj (Kochová, Schaeferová, 2015).

Rodina je pro rozvoj dítěte důležitá, ale dítě se potřebuje seznamovat i s širším okruhem lidí a postupně se osamostatňovat. Výhodou je, pokud má dítě sourozence, je v kontaktu s prarodiči a účastní se situací, kde se setkává i s jinými lidmi. Důležitým mezníkem v socializaci je samozřejmě nástup do mateřské školy. Ostatní děti bývají ale často až příliš tolerantní vůči zvláštnostem v chování nevidomého dítěte a časem si ho přestanou všimnout. Problémem také je, že nevidomé děti mívají často jiná konverzační témata než ostatní děti, a proto si lépe rozumí s dospělými (Kochová, Schaeferová, 2015).

Důležitou roli ve vývoji osobnosti jedince se zrakovým postižením hraje také akceptace či naopak nonakceptace zrakové vady, a to nejen z hlediska samotného jedince, ale také z hlediska prostředí, ve kterém se pohybuje. Akceptace není pouhé přijetí nebo smíření se s vadou, ale spíše aktivní vyrovnání se s vadou i jejími důsledky – aktivní hledání a využívání zbývajících životních možností a zároveň zohledňování životních omezení, které tato vada přináší. Nonakceptace je potom nepřijetí těchto možností a omezení. Člověk, který neakceptuje svoji vadu, nevyužívá reálných možností a může hodnotit svoji životní situaci jednostranně, a to buď zveličováním vady, kdy sám sebe vnímá jako neschopného, bez jakýchkoliv možností, nebo popíráním důsledků vady, kdy se chová, jako by žádná vada a z ní vyplývající omezení neexistovala (Čálek, Cerha, Holubář, 1991).

### 1.3.2 Vliv zrakového postižení na motoriku jedince

Úbytek zrakových funkcí znamená zásah do celého systému. Vytváření správných posturálních řetězců a vývoj řízené motoriky začíná již v kojeneckém věku, kdy dítě k pohybu podněcuje jeho přirozená zvědavost – aby dohlédlo dále, musí cíleně změnit těžiště. Dítě nevidomé tuto potřebu postrádá a správné posturální stereotypy si tak nevytváří. To se projevuje např. v nedostatečné rytmizaci pohybu, špatné posloupnosti pohybů, omezené schopnosti rovnováhy, špatné koordinaci složitějších pohybů apod. (Janečka, Hamřík a kol., 2011).

Jedinci se zrakovým postižením mají často sníženou potřebu pohybu, protože mají strach z možného úrazu. Nedostatek pohybu oslabuje pohybový systém člověka a může docházet k vadnému držení těla. Mezi nejčastější vady držení těla u osob se zrakovým postižením patří: *„předklon hlavy nebo její nachýlení do strany, ramena nachýlená vpřed, zvýšená kyfóza (prohnutí páteře dozadu) v horní hrudní páteři, skoliotické držení, zvýšená bederní lordóza (prohnutí páteře dopředu) s vystupujícím břichem a pánví sklopenou vpřed“* (Trnka, 2012, s. 15).

K nápravě patologických projevů je důležitá intervence ze strany odborného rehabilitačního pracoviště zabývajícího se korekcí v zapojování posturálního svalstva – užitečná může být Vojtova nebo Bobathova metoda (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

Zajímavým projektem v této oblasti je Plaváček, jehož cílem je psychomotorická stimulace dětí, které se narodily se zrakovým postižením, ve vodním prostředí. Plavání a cvičení v raném věku má pozitivní vliv na zapojování svalových skupin při vytváření posturálních systémů a používaná metodika působí příznivě na celkový psychomotorický rozvoj dětí se zrakovým postižením (Ješina, Hamřík a kol., 2011). Více o tomto projektu se můžete dozvědět z webových stránek ČSZPS ([www.sport-nevidomych.cz](http://www.sport-nevidomych.cz)).

Dle Bláhy (2010, s. 22) člověk potřebuje *„...informace a vytvoření představy o prostoru, ve kterém se pohybuje, stejně jako představu o svém aktivním jednání v tomto prostředí.“* To znamená, že vidící jedinec si může určovat svoji pohybovou činnost vnímaným prostorem a své kroky může průběžně upravovat na základě informací získaných zrakem. Oproti tomu jedinec se zrakovým postižením má problém s vnímáním prostoru a prostorovou orientací, musí svoji činnost plánovat, prostor často „objevuje“ postupně a zpětnou kontrolu obdrží až s určitým zpožděním. Vedle problému s vnímáním prostoru stojí zhoršená představivost vlastního pohybu. Pro člověka se zrakovým postižením je velmi těžké

vytvořit si představu o neznámém pohybu. Všechny představy o pohybu si musí vytvořit přímou zkušeností, nelze je tedy zprostředkovat nezáměrně prostřednictvím vizuálních informací (tamtéž).

Zrakové postižení s sebou přináší také různé komplikace pro tělesnou výchovu, sport i rekreaci. Z tohoto důvodu dle Janečky (in Janečka, Ješina a kol., 2007) je důležité před zahájením aktivity vědět, jak jedinec se zrakovým postižením vidí, jaká jsou zdravotní rizika u konkrétní zrakové vady a zda je možnost progresu zrakové vady. Přitom platí, že motorická kompetence nemusí vždy odpovídat stupni zrakového postižení. Z tohoto důvodu by se vždy měla provést dynamická fáze diagnostiky, a to i přesto, že známe přesnou diagnózu. To znamená, že testujeme chůzi a orientaci v prostoru ve větším prostoru bez překážek, dále testujeme rozeznávání předmětů a vidění do dálky a na blízko. Běh se pak jeví jako velmi účinný prostředek k získání přehledu o zrakových a psychomotorických možnostech dítěte, protože se mohou objevit různé obranné mechanismy (např. obranné pohyby rukou proti neexistujícím překážkám, změny v držení těla apod.).

Aby člověk neztrácel již nabyté pohybové dovednosti, je důležité věnovat se nějakým pohybovým aktivitám. Přitom by vždy měl mít jedinec se zrakovým postižením potvrzeno od lékaře (očního, praktického, sportovního), že vybraný sport může provozovat. Například, jak uvádí Janečka (2007, s. 18), u osob s myopií gravis degenerativa<sup>2</sup> „*je nezbytné omezit všechna cvičení s tvrdými dopady a doskoky, předklony a výdrže v obrácených polohách. Hlavu je potřebné chránit pře nárazy a údery. Nevhodná jsou i všechna silová cvičení, extrémní fyzická námaha a vytrvalostní běhy*“. Doporučení lékaře pak bude zajisté nabývat významu u extrémních sportů.

---

<sup>2</sup> Myopia (krátkozrakost) je refrakční vada, při které se paprsky přicházející do oka sbíhají před sítnicí a nevytváří tak ostrý obraz. *Myopia gravis* je progresivní vada, charakterizována počtem dioptrií větším než -6 D. Může dojít k patologickým změnám na očním pozadí, tuto vadu pak nazýváme **myopia gravis degenerativa** (Kraus, 1997).

## 2 Extrémní sporty

Při definování „extrémních sportů“ je důležité vymezit nejdříve samotný pojem „sport“ a následně související termíny. Při snaze definovat tyto pojmy narážíme však na několik terminologických problémů, k nimž se postupně dostaneme v následujícím textu.

### 2.1 Sport

#### 2.1.1 Definiční vymezení sportu

Jednotná definice v podstatě neexistuje, existuje několik různých pohledů, ze kterých se dá na pojem sport nahlížet.

O jednotnou definici se pokusila v roce 1992 Evropská charta sportu, kde ve druhém článku vymezuje sport jako „... *všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních*“ (Evropská charta sportu, 1992, s. 2).

Prvním zákonem v České republice, který obsahuje definici sportu, se stal Zákon č. 115/2001 Sb. (zákon o podpoře sportu). Zákonodárci se inspirovali Evropskou chartou sportu a definici sportu zakomponovali do 1. odstavce, §2: „*pojem sport představuje všechny formy tělesné činnosti, které prostřednictvím organizované i neorganizované účasti si kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů v soutěžích všech úrovní.*“ Dále ale k této všeobecné definici přidávají v odstavci 2 vymezení sportu pro všechny jako „*organizovaného a neorganizovaného sportu a pohybovou rekreaci určenou širokým vrstvám obyvatelstva.*“

Tyto definice však přináší hned několik nedostatků. Hodaň (2013) uvažuje například o tom, že všechny formy tělesné činnosti nemůžeme nazývat sportem (např. manuální práce) a že ne všechny sporty mají tělesný charakter (např. šachy). Tato definice také sjednocuje pod jeden pojem různé činnosti, které mají odlišný základní smysl, cíl i realizaci činnosti. V tomto smyslu uvádí rozdíly mezi tělesnou výchovou, pohybovou rekreací a sportem – tělesná výchova má výchovný a vzdělávací charakter, pohybová rekreace regenerativní, rekondiční, kompenzační a rozvojový charakter a sport má výkonnostní a soutěžní charakter.

Hodaň (2009, str. 58) na základě svých úvah popisuje sport jako „...*relativně samostatný systém, v jehož rámci jsou za přítomnosti divácké obce v podmínkách přísně organizované, institucionalizované a přesnými pravidly kontrolované soutěže realizovány*

*a hodnoceny výkony mající charakter tělesných cvičení, specifické pohybové výkony spojené s ovládním či manipulací určitého náčiní, stroje či zvířete, a výkony intelektuálního charakteru.*“ Dále uvádí, že v těchto výkonech je důležitá výkonová motivace a že sport má vlastní legislativní, personální, finanční i materiální zabezpečení.

Dále také uvažuje o tom, zda jsou různé extrémní aktivity sportem. Hlavním kritériem je pro něj to, co je jejich smyslem. O sport by šlo v případě, že v nich má být dosaženo maximálního výkonu (v institucionálních podmínkách). Pokud je hlavním smyslem obohacení života, regenerace či zábava, pak se o sport nejedná (Hodaň a kol., 2013).

Z důvodu nejednotného definičního vymezení budu nadále používat pojmy „sport“ a „aktivity“ v jakémsi nadřazeném, všeobecném smyslu, kdy může jít o sportovní či tělesné aktivity, které mohou mít výkonnostní a soutěžní charakter, ale také může jít pouze o zábavu.

Ať už se jedná o sport nebo aktivitu, jedná se vždy o pohyb a mezi člověkem a pohybem je oboustranná zpětná vazba – člověk ovlivňuje pohyb, ale zároveň je tímto pohybem ovlivňován. To se může projevit různými změnami v přístupu k životu i k sobě samému a tím zlepšit i kvalitu sociálních a profesních rolí tohoto jedince (Hodaň a kol., 2013).

## **2.2 Extrémní sporty**

### **2.2.1 Definiční vymezení extrémního sportu**

Terminologický problém nastává nejen u pojmu „sport“, ale také u přidávaných adjektiv. Když mluvíme o sportech alternativních, akčních, extrémních, rizikových, výzvodových, dobrodružných, adrenalinových apod., máme určitou představu, o jaké sporty se jedná. Všechny jsou si podobné, o některých bychom snad mohli i říct, že se jedná o synonyma. Proč se tedy používá tolik termínů, vyjadřující v podstatě stejnou činnost? Hlavním důvodem je vznik pojmů v jiném kontextu a také fakt, že každý pojem zdůrazňuje jinou stránku těchto aktivit (Hodaň a kol., 2013). I přes to se běžně můžeme setkat s tím, že se tyto pojmy zaměňují.

„Extrémní“ znamená „*krajní, výstřední, přemrštěný, přepjatý, neobvyklý*“ (Petráčková, Kraus, 1995, s. 216). Takovým extrémem může být cokoliv, co není obvyklé. Patří sem tedy i výstřední pohybová aktivita, která je spojená s vyšším rizikem, s vnímáním určitého nebezpečí (Hodaň a kol., 2013). Tomlinson (2000) uvádí, že jádrem extrémních sportů je využití gravitace, lidské vynalézavosti a technického pokroku.



Pojem „X-sporty“ používají například autoři Hodaň a kol. (2013), kdy v úvodu publikace uvádějí důvody, proč dali přednost právě tomuto označení. Na prvním místě je pochopitelně spojitost s angličtinou, kde se písmeno „X“ používá zkráceně pro slovo „extrémní“ – sportovní festival v této oblasti se nazývá X Games (z původního Extreme Games – extrémní hry). Dále ale přidávají několik dalších důvodů, například že písmeno „X“ je nejčastější označení neznámé proměnné, všeobecně odkazuje na něco neznámého či těžko pochopitelného a někdy se používá pro zkráceniny anglických slov, které obsahují slovo „cross“, např. Moto-X pro motokros.

„Rizikový“ sport vyjadřuje vyšší míru rizika. Riziko je „*nebezpečí, možnost škody, ztráty, nezdaru*“ (Petráčková, Kraus, 1995, s. 666). Označení zkoumaných sportů „rizikovými“ vychází z předpokladu, že sportovec musí najít cestu, jak překonat neočekávanou situaci, kdy nemá možnost úplné kontroly, tedy riziko (Hodaň a kol., 2013).

Označení „adrenalinové“ sporty vzniklo na základě mylného přesvědčení, že příjemné pocity, které nebezpečná aktivita vyvolává, souvisí se zvýšenou hladinou adrenalinu. Pravdou však je, že tento stav vyvolává především hormon endorfin (Hodaň a kol., 2013). I přesto se tento pojem stále používá – stačí jej napsat do internetového vyhledávače a zobrazí se nám velké množství odkazů na stránky společností, které „adrenalinové“ zážitky nabízejí. Také Tomlinson (2000) ve své Encyklopedii extrémních sportů často odkazuje na adrenalin, např. slovním spojením „adrenalinová extáze“ nebo „adrenalinové vytržení“.

U „dobrodružných“ sportů jsou charakteristické tyto prvky: „*zaměřenost na osobní výzvu, objevování vlastních limitů a jejich překonávání, individuální úsilí a osobnostní rozvoj*“ (Hodaň a kol., 2013, s. 43). Breivik (2010) považuje pojem „dobrodružné“ za sjednocující pojem pro diskutované sporty – součástí těchto sportů je výzva, vzrušení a riziko, jsou provozovány v náročném prostředí s volnější organizovaností a často vyjadřují svobodu a nezávislost.

Mezi další pojmy, které se používají v souvislosti s nově vznikajícími sportovními aktivitami, patří například pojem „alternativní“, který vyjadřuje, že se jedná o sport, který jde mimo hlavní proud a nabízí určitou alternativu k mainstreamovým sportům (Rinehart in Hodaň a kol., 2013).

Méně používanými pojmy pak jsou „fringe“ (okrajový) a „outsider“ (na okraji stojící) sporty označující aktivity, které se sportem příliš nespojují. Jedná se např. o bungee jumping (Hodaň a kol., 2013).

V této práci není prostor na rozsáhlý rozbor jednotlivých pojmů, byly však popsány ty nejpoužívanější, se kterými se čtenář může nejčastěji setkat. Pro podrobnější nastudování doporučujeme např. publikaci Fenomén X-sportů a aktivit (Hodaň a kol., 2013). Pro přehlednost a zjednodušení (i když na úkor přesnosti) budeme nadále používat především pojem „extrémní“, jakožto nadřazený pojem všem těmto sportům a aktivitám, které byly výše uvedeny.

Ať už tedy tyto sporty a aktivity nazveme jakkoli, můžeme říct, že jedince ovlivňují. Hoffmanová a Šebek v úvodu publikace (in Hodaň a kol., 2013, s. 10) uvádějí, že extrémní sporty a aktivity *„pomáhají kultivovat zvládání nebezpečí, poskytují příležitosti ke zvyšování odolnosti, trpělivosti a vytrvalosti... Nabízejí pocit satisfakce při překonání překážky... Vedle pocitu příjemně a smysluplně stráveného času,... hovoří účastníci v těchto aktivitách o spoléhání se na druhé, umění spolupráce, řešení konfliktů či zvyšování ochoty zkoušet nové věci... Roste jejich pocit kompetentnosti a zodpovědnosti.“*

Podobně pak uvažuje i Tomlinson (2000, s. 7), podle kterého se lidé věnují extrémním sportům kvůli *„snaze dostávat se výš, bořit limity a poznávat nové úrovně lidských sil a uspokojení z boje proti vlastní slabosti.“*

Hodaň ale dodává, že za extrémní aktivity, které člověka postupně mění, považuje ty, na kterých se jedinec sám podílí a které se postupně učí zvládat. V tomto smyslu pak mluví o akcích jednorázového, většinou komerčního charakteru, kdy člověk danou aktivitu sám nevykonává – podle něj účast na těchto akcích nemá dopad na osobnostní změny člověka. *„Nejde zde totiž o aktivitu, ale pouze o jednorázový, byť třeba 'extrémní' prožitek.“* (Hodaň a kol., 2013, s. 14).

## **2.2.2 Motivace k provozování extrémních sportů**

Od definic se postupně dostáváme k otázce motivace lidí, kteří provozují nějaké extrémní sporty. Zajímá nás, proč si takový sportovec vybral extrémní sport a také proč u něj následně zůstal. Existuje několik teorií, které se snaží na tuto otázku odpovědět, a to z hlediska biologického, psychologického či sociologického.

Tento fenomén lze vysvětlit například pomocí **vrozených biologických faktorů**, které souvisejí s citlivostí na vzrušivost. V tomto případě můžeme uvést Eysenckovu (in Hodaň a kol., 2013) teorii introverze a extroverze. Podle tohoto autora má každý člověk jinou citlivost centrální nervové soustavy (CNS) – extrovert potřebuje mnohem silnější stimulaci, aby dosáhl stejné úrovně nabuzení CNS jako introvert. Vyhledává proto tyto silnější podněty u extrémních sportů.

Jiní autoři zkoumají **vrozené motivy nebo osobnostní rysy**, které souvisejí s vyhledáváním potenciálně nebezpečného prožitku. Mezi tyto autory patří například Zuckerman (1979), který vytvořil Teorii vyhledávání stimulace – jedinci jsou motivováni vyhledávat mimořádné prožitky na základě vrozeného motivu zvědavosti.

Tíhnutí k extrémním sportům bývá také vysvětlováno jedinečným **mentálním zážitkem**, který prožíváme, pokud překonáme věci, ze kterých máme strach. Pomyslným hraním si se smrtí se zabývá La Breton (in Hodaň a kol., 2013), který zjistil, že čím intenzivnější utrpení jedinec překoná, tím větší osobní význam přikládá dosaženému úspěchu. Dostaví se náhlý příval emočního vzrušení, který dodává silný pocit vnitřní síly.

Na otázku, proč jsou extrémní sportovci a horolezci ochotni vzít na sebe riziko vyplývající z extrémních outdoorových sportů, se snaží odpovědět i Coffey (2008), která se zabývá **spiritualitou a sebetranscendencí** a uvádí, že zkušenosti blízké smrti („near-death“ experiences) umožňují extrémním sportovcům a horolezcům posunout hranice svého vědomí. Autorka v této souvislosti mluví o „zakázané“ oblasti nadpřirozených zážitků.

O vysvětlení toho, proč některé lidi lákají extrémní sporty, se snaží i **sociologie** – předpokládá se například vliv potřeby sebepotvrzení či role pořadí, ve kterém se jedinec narodí. Sulloway (1997) se domnívá, že mladší sourozenci jsou tvořivější, otevřenější novým věcem, a více ve svém životě riskují.

Celsi, Rose a Leigh (in Hodaň a kol., 2013) vytvořili model **evoluce motivů a normalizace rizika**. Evoluce motivů znamená, že motivy po celou dobu provozování extrémních sportů nejsou stejné, ale postupně se mění s tím, jak sportovec získává nové zkušenosti a setkává se s novými situacemi a lidmi. Prvotní motivace spočívá ve zvědavosti a touze po vzrušení, následně však jedince motivuje samotný prožitek, radost z provádění této činnosti. Důležitým motivem se stává potřeba rozvíjet své dovednosti, nejdříve spíše pro uznání od členů skupiny, později převládá zájem o zvládnutí aktivity pro svůj vnitřní zájem.

S vysokou úrovní zkušeností se dostává do popředí potřeba mistrovského zvládnutí extrémního sportu a pocity kontroly při jejich provozování – riziko je normalizováno. Hlavním motivem se nyní stává pocit sounáležitosti ve skupině a sdílení svých zkušeností. Tato komunita může následně pomoci při vytváření nové osobní identity.

V oblasti extrémních sportů bylo provedeno nemálo výzkumů. Část výzkumů se zabývá vrozenými osobnostními rysy a vlastnostmi, které předurčují jedince k vyhledávání mimořádných zážitků. Při těchto výzkumech se často využívá standardizovaných i nestandardizovaných dotazníků. Oproti tomu studie, které se zaměřují na vnímání, význam a smysl aktivity pro jedince, využívají spíše kvalitativní metody výzkumu, například hloubkové rozhovory. Další studie se zabývají kulturou extrémních sportů a životním stylem jejich účastníků. Pro tuto příležitost se využívá etnografický výzkum, který využívá metod zúčastněného pozorování, vedení deníků, rozhovorů apod. (Hodaň a kol., 2013).

### **2.2.3 Klasifikace a příklady extrémních sportů**

V současné době existuje velké množství nových pojmů, které se týkají extrémních sportů, včetně samotných názvů jednotlivých aktivit. Tyto názvy zpravidla pocházejí z anglického jazyka. Některé z nich se do češtiny překládají (např. extreme skiing – extrémní lyžování), ale převážná většina si zachovává původní podobu (např. bungee jumping). Některá tato anglická slova u nás již zdomácněla, a můžeme je proto nalézt ve slovnících neologismů. Ostatní pojmy (a jejich význam) musíme často dohledávat v zahraniční literatuře (Hodaň a kol., 2013).

Na klasifikaci extrémních sportů se dá pohlížet z různých hledisek, není ovšem jednoduché jednotlivé sporty do těchto kategorií jednoznačně zařadit, protože se různě prolínají, klasifikace se navíc v praxi jeví jako zbytečná. Jedním z možných způsobů by bylo rozdělení podle toho, jaké vybavení je potřebné k určité aktivitě (lano, prkno, kolo, padák, lyže,...), přičemž narážíme na několik problémů. Např. do sportovních aktivit s lanem bychom přirozeně zařadili horolezectví, přitom k lezení bez jištění se lano nepoužívá. U extrémních či dobrodružných závodů se využívá mnoho různých druhů vybavení. Rozdělení podle prostředí, ve kterém jsou extrémní sporty vykonávány, je také diskutabilní, jelikož mnoho sportů se současně provozuje ve více prostředích (Hodaň a kol., 2013).

Podle prostředí dělí extrémní sporty např. Tomlinson (2000), a to na sporty ve vzduchu, na zemi a ve vodě. Pro přehlednost tohoto rozdělení jsme vytvořili tabulku (viz Tabulka 2).

**Tabulka 2: Klasifikace extrémních sportů dle Tomlinsona (2000)**

Kategorie	Druh sportu
<b>Sporty na zemi</b>	B.A.S.E. jumping, balonové létání, bungee jumping, rogalo, provazochodectví, skoky a lety na lyžích, parašutismus, sky surfing, kluzákové létání.
<b>Sporty ve vzduchu</b>	Lezení po umělých stěnách, triatlon a jiné dobrodružné závody, inline skating, BMX, caving, extrémní motokros, jachting na zemi i na ledě, horská kola, mountainboarding, horolezectví, skateboarding, snowboarding, sněžnice, speed biking, rychlostní lyžování, steep skiing, pozemní sáňkování.
<b>Sporty ve vodě</b>	Air chair, vodní lyžování na bosých nohou, windsurfing, volné potápění, vodní skútry, dálkové plavání, motorové čluny, jachtařské závody kolem světa, potápění s dýchacími přístroji, potápění s dýchací trubicí, rychlostní jachting, surfování, trifoiling, wakeboarding, divoká voda.

Tomlinsonův uvedený výčet extrémních sportů není samozřejmě kompletní. Hoffmannová (in Hodaň a kol., 2013) zmiňuje mnohem obsáhlejší spektrum extrémních sportovních aktivit oproti předchozímu. Můžeme uvést např. buildering (lezení po veřejných budovách, mostech a dalších umělých strukturách) či cliffdiving (skoky z útesu). Velkou skupinu dále tvoří sportovní aktivity, které obsahují slovo „kite“ či „kiting“ (drak). V souvislosti s extrémními sporty slovo kiting (příp. powerkiting) vyjadřuje obecný výraz pro sportovní aktivitu, při které se pro posun využívá síly tažného draka, a to na zemi (landkiting, buggykiting), na vodě s prknem (kiteboarding, kitesurfing) nebo na sněhu (snowkiting). Využívají se k tomu různá prkna (boards), tříkolky (buggy), brusle či lyže.

Cílem této práce však není představit kompletně všechny druhy extrémních sportů. Navíc většina uvedených sportů je prakticky neproveditelná lidmi se zrakovým postižením, jelikož se jedinec v mnohých případech i přes maximální kompenzaci a pomoc druhých bez

zrakové kontroly opravdu neobejde. Z tohoto důvodu nejsou na tomto místě podrobněji jednotlivé sporty popsány. Vybrané extrémní sportovní aktivity, které jsou pro tyto jedince vhodnější, jsou uvedeny a popsány ve třetí kapitole.

#### **2.2.4 Právní odpovědnost a zdravotní pojištění sportovce**

Sportovec, který se věnuje extrémních sportům či aktivitám, předpokládá určité riziko, počítá s tím, že se nedá zajistit úplná kontrola bezpečnosti. Měl by proto uvažovat také nad tím, že svým jednáním může ohrozit zdraví své nebo jiných lidí a způsobit škodu na majetku. Měl by si tedy uvědomit, že má právní odpovědnost za sportovní úrazy a škodu způsobenou při provozování sportovních aktivit (Hodaň a kol., 2013). Sportovec by se měl chovat tak, aby škodu nezpůsobil, a pokud už ji způsobí, měl by za ni odpovídat. Tato odpovědnost je zakotvena v zákoně č. 89/2012 Sb. (občanský zákoník).

Je vhodné se pojistit proti těmto škodám na zdraví a majetku při sportování v zahraničí, ale ne všechny extrémní sporty pojistit lze. Pojišťovny na území České republiky například z pojištění vylučují automobilové a motocyklové sporty nebo výpravy a expedice do míst s extrémními klimatickými nebo přírodními podmínkami (Hodaň a kol., 2013).

### 3 Extrémní sporty u osob se zrakovým postižením

V současné době nám není dostupná žádná odborná literatura, která by se zabývala přímo extrémními sporty v kontextu zrakového postižení, proto v této části čerpáme spíše z internetových zdrojů a uvádíme zde nějaké zajímavosti pro doplnění teoretické části.

#### 3.1 Sport u osob se zrakovým postižením

##### 3.1.1 Aplikované pohybové aktivity

Pohybovými aktivitami osob se speciálními potřebami (tedy i se zrakovým postižením) se zabývá vědní disciplína zvaná APA (Adapted Physical Activity - adaptované pohybové aktivity). V České republice se používá pro překlad APA pojem aplikované pohybové aktivity, který zavedla prof. Hana Válková (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

Válková (1996, str. 2) definovala APA jako „*multidisciplinární strukturovaný systém veškerých kontextů pohybových (i sportovních) aktivit osob se specifickými potřebami, ať už v prostředí separovaném, paralelním, či integrovaném, realizovaný v souladu se zájmy, schopnostmi či limity daných osob.*“ Dále uvádí, že je důležitá znalost jednotlivých principů, ale zároveň je nutné přistupovat ke každému jedinci individuálně a na základě toho modifikovat/adaptovat vnější vlivy prostředí z hlediska komunikace, metod, obsahu činnosti, pravidel a podmínek.

Aplikované pohybové aktivity na mezinárodní úrovni (IFAPA, 2016; EUFAPA, 2016) jsou definovány jako mezipředmětová disciplína zaměřená na identifikaci a řešení individuálních rozdílů v oblasti pohybových aktivit (IFAPA místo pojmu individuální rozdíly používá pojmy postižení a omezení v pohybu). Jedná se o profesní i akademický obor, který podporuje postoje akceptace individuálních rozdílů, prosazuje zlepšení přístupu k aktivnímu životnímu stylu a sportu a propaguje inovaci a spolupráci v poskytovaných službách a posílení postavení APA v systému věd. Aplikované pohybové aktivity zahrnují například tělesnou výchovu, sport, rekreaci a rehabilitaci (IFAPA uvádí navíc tanec, tvůrčí umění, výživu a medicínu).

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

Všechny definice mají společné znaky – zdůrazňují multidisciplinární přístup, záměr zvýšení kvality života osob se specifickými potřebami a adaptací podmínek a prostředí (Válková, 2012).

Do systému věd můžeme APA zařadit jako kinantropologickou vědní disciplínu se zaměřením na speciální pedagogiku (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

V mezinárodním měřítku se oblastí APA zabývá již zmíněná IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity), jejímž členem je evropské sdružení EUFAPA (European Federation of Adapted Physical Activity). Také na národní úrovni jednotlivých států fungují různá sdružení, u nás bylo například v roce 2009 založeno občanské sdružení ČAAPA (Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit) se sídlem v Olomouci. Všechny tyto organizace mají za úkol zastřešovat a podporovat pohybové aktivity osob se speciálními potřebami (na mezinárodní, evropské a národní úrovni) (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

V rámci aplikovaných pohybových aktivit se setkáváme s pojmy modifikace (přizpůsobení něčeho) a adaptace (přizpůsobení někomu) – mluvíme o modifikaci obsahu a podmínek a adaptaci edukátora (např. pedagoga, instruktora) a edukanta (např. sportovce, žáka). Některé výrazné změny (např. celková modifikace pravidel) vedou k aplikované pohybové aktivitě vytvořené primárně pro osoby se zdravotním postižením (např. goalball pro zrakově postižené) (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

Kompenzační pomůcky, které se využívají v APA, se dělí na běžné (např. brýle) a sportovně specifické (např. ozvučený míč na goalbal, náramek s rolničkou, showdownový stůl, tandemové kolo), přičemž pohybové aktivity osob s tělesným a zrakovým postižením vyžadují v oblasti pomůcek větší podporu, než osoby se sluchovým nebo mentálním postižením (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

Při práci s osobami se zrakovým postižením bychom měli znát specifika, která z tohoto postižení vycházejí. Jedná se například o limity vyplývající ze zrakového postižení (poruchy kosterně-svalového aparátu, horší koordinace, specifika v prostorové orientaci apod.), menší zkušenost s pohybem v neznámém prostředí a naučené pohybové stereotypy (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

Také nácvik jednotlivých pohybových dovedností probíhá u jedinců se zrakovým postižením odlišně než u intaktních jedinců, a to především z toho důvodu, že není možné jim pohyb názorně ukázat. V těchto případech se tak používá metoda přesného slovního popisu



nebo pasivního „hmatového prohlížení“ (učitel předvádí pohyb a jedinec se zrakovým postižením si ohmatá polohy jeho těla). Je také nutné chybné provedení cviků opravovat ihned (Ješina, Hamřík a kol., 2011).

### **3.1.2 Sportovní soutěže pro osoby se zrakovým postižením**

Pravidla sportovních soutěží osob se zrakovým postižením stanovují různé výbory, federace a svazy, a to v rámci paralympijských a neparalympijských sportů.

V rámci paralympiády pravidla určuje IPC (International Paralympic Committee – Mezinárodní paralympijský výbor), případně IBSA (International Blind Sports Association – Mezinárodní sportovní federace nevidomých sportovců) nebo jiné mezinárodní sportovní federace, např. UCI (Union Cycliste Internationale – Mezinárodní svaz cyklistiky). Letní a zimní paralympijské hry se konají ve stejném roce a na stejném místě jako olympijské hry. V České republice je provozována ale jen jejich část – atletika, plavání, alpské lyžování, běh na lyžích, cyklistika (na tandemových kolech) a goalball (míčová hra s ozvučeným míčem). Ostatní sporty se u nás vůbec neprovozují nebo zcela výjimečně jednotlivci (biatlon, fotbal, jachting, jezdeckví, judo a veslování) (Trnka, 2012). Soutěžící se zrakovým postižením jsou v paralympiádě rozdělení do tří kategorií – B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> (viz kapitola 1.2.3 Klasifikace z pohledu sportu).

Pravidla neparalympijských sportů (světové a národní soutěže) stanovuje např. IBSA a jednotlivé národní svazy osob se zrakovým postižením, u nás ČSZPS (Český svaz zrakově postižených sportovců). Neparalympijské soutěže se konají v těchto sportech – bowling, kuželky, lukostřelba, showdown (aplikovaný stolní tenis), šachy, turistika, vodní sporty (kanoistika, windsurfing), vzpírání a zvuková střelba (Trnka, 2012).

### **3.1.3 Další organizace**

Výše byl zmíněn Český svaz zrakově postižených sportovců, který ale spíše organizuje soutěže přímo pro osoby se zrakovým postižením a určuje jejich pravidla. Kdo ale může pomoci zrakově postiženému sportovci, když se chce zúčastnit např. extrémního běžeckého závodu? V České republice existuje několik takových organizací, které se snaží jedince se zrakovým postižením zapojit do sportovních soutěží, které v převážné většině nejsou určeny přímo osobám se zrakovým postižením, a tím je zapojit do intaktní společnosti. Tento cíl se pak snaží různým způsobem naplňovat, např. vybrané projekty financují, shánějí trasery či průvodce a nebo zajišťují organizaci s pořadateli závodů.

V České republice podporuje zrakově postižené sportovce především Nadace Leontinka, která v rámci projektu *Leontinka sportuje* organizuje různé aktivity, zapojuje do nich zrakově postižené sportovce i s jejich traséry či průvodci. Nadace Leontinka již pomohla zrakově postiženým sportovcům účastnit se např. závodů ČEZ Jizerská 50 SKI, ČEZ Jizerská 50 RUN, Vltava Run, RunTour a série Běhej Lesy (Nadace Leontinka, 2016).

Konečně společně je občanské sdružení, které pomáhá zrakově postižených běžcům najít traséry pro běhání a od roku 2015 také piloty pro ježdění na tandemovém kole. Organizátoři dávají běžecké dvojice dohromady podle místa bydliště a dle průměrného tempa. Hledají traséry jak na tréninky, tak na různé soutěže (Konečně společně, 2016).

Dále můžeme zmínit spolek Jeden na jednoho, který se snaží jedince se zrakovým postižením zapojit do sportovního života široké veřejnosti prostřednictvím rozvíjení spolupráce mezi tímto jedincem a jeho průvodcem. Z tohoto konceptu vychází i název spolku, tedy jeden (s postižením) na jednoho (bez postižení). Spolek umožňuje sportovcům se zrakovým postižením účastnit se nejruznějších sportovních soutěží, a to nejen v České republice, ale také v zahraničí. Zaměřuje se na běžecké lyžování, biatlon, cyklistiku, plavání a jezdeckví, případně triatlony (1 na 1, 2017).

Zajímavým projektem v kontextu outdoorových dobrodružných expedic je Expedice Přes Bar, což je projekt studentů magisterského studia na katedře Aplikovaných pohybových aktivit při Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem tohoto projektu je zprostředkovat účastníkům s postižením (i se zrakovým) nevšední zážitky. Tohoto cíle se snaží dosáhnout pomocí expedic do zahraničí, pobytem v přírodě a různorodých pohybových aktivit, a tím překonávat bariéry a posunovat své vlastní hranice. Aktuálním projektem je Expedice přes Bar(iéry) 2017, jehož heslem je Přes hranice (ne)možného a ještě dál! V rámci expedice se účastníci dostanou např. na vrcholy některých hor, mají možnost vyzkoušet si zajištěnou cestu (via ferraty) či vodní sporty, např. canoying (Expedice Přes Bar, 2017).

### **3.2 Vybrané extrémní sporty u lidí se zrakovým postižením**

Níže jsou podrobněji popsány sportovní aktivity, kterých se bez větších obtíží mohou zúčastnit (resp. zúčastňují) osoby se zrakovým postižením, které se zajímají o extrémní sporty. Mezi tyto sporty jsme zařadili, bungee jumping, parašutismus, sjíždění divokých řek, horolezectví a extrémní závody. U těchto sportů jsou pak zmíněna některá specifika nebo zajímavosti, které se pojí se zrakovým postižením.

V žádném případě se nejedná o kompletní seznam těchto aktivit. Dalšími možnostmi by mohl být např. zorbing (kutálení ze svahu či po vodě v zorbu – speciální velké kouli), slackline (provazochodectví), paddleboarding (jezdec klečí či stojí na plováku a k jízdě po vodní hladině používá dlouhé pádlo), powerising (pohyb prostřednictvím speciálních bot se silnou pružinou), windurfing (pohyb po vodní hladině pomocí prkna s plachtou) či potápění (Hoffmannová in Hodaň a kol. 2013).

### **3.2.1 Parašutismus**

Nejjednodušším způsobem, jak si vyzkoušet seskok s padákem, je zaplatit si tandemový seskok, který je bezpečný a zároveň technicky nenáročný. Každému jedinci, který si tento seskok zaplatí, je určen zkušený instruktor, který se o něj postará během seskoku i během přípravy. Po teoretické instruktáži následuje pozemní příprava na seskok, při kterém instruktor ukáže a vysvětlí funkčnost celého tandemového zařízení a na zemi si budoucí skokan několikrát vyzkouší všechny základní pozice, používané při výskoku z letadla a během přistání na zemský povrch. Před výskokem z letadla, které vystoupá do výšky asi 3000 m (nebo i více), si instruktor připoutá jedince k sobě, a to tak, že má jedince před sebou. Cena opět záleží na několika faktorech. Pro představu můžeme uvést přibližnou cenu základního tandemového seskoku, která se v současnosti pohybuje kolem 3.500,- Kč. Kontraindikací jsou opět různé zdravotní problémy a vhodnost seskoku by měla být konzultována s lékařem (Tandemák, 2017).

Pokud chce člověk skákat sám bez instruktora, musí si zaplatit výcvik. Výcviky jsou v České republice organizovány jednotlivými kluby Aeroklubu. Základní výcvik je zakončený jedním až třemi seskoky, při kterých nedochází k volnému pádu, protože se ihned při výskoku automaticky otevře padák. Jinou možností jsou pak kurzy volného pádu. Po absolvování kurzu se může parašutista účastnit různých soutěžních disciplín. Závodí se např. v přesnosti přistání, utváření formací ve volném pádu nebo při rozevřených padácích (Tomlinson, 2000).

K tomuto tématu se váže také jedna zajímavost. V roce 2011 se skupina dvaceti nevidomých lidí na letišti v Klatovech úspěšně pokusila o zápis do Guinnessovy knihy světových rekordů hromadným tandemovým seskokem padákem. Pořadatelem akce byl Nadační fond Mathilda, který vyhledává a podporuje projekty zaměřené na osoby se zrakovým postižením. Nápad vymyslela Ilona Vobrová, která je sama nevidomá a několik seskoků padákem již v té době měla za sebou. Cílem tohoto seskoku bylo upozornit na dvacetiletou existenci projektu Tyfloservis, který podporuje samostatný a nezávislý život lidí

se zrakovým postižením. Zároveň šlo o upozornění na zoufalou situaci ve financování tohoto projektu ze strany státu. V neposlední řadě šlo o ukázkou toho, že lidé se zrakovým postižením se mohou zúčastnit různých aktivit (Nadační fond Mathilda, 2011).

### **3.2.2 Bungee jumping**

Bungee jumping je zjednodušeně skok na laně. Rychlost volného pádu zbrzdí lano, které se napne a zastaví pád. Tato síla vymrští skokana zpět nahoru a následuje několik volných pádů, než se lano uklidní. Používá se buď jednoduché, celogumové lano (podle hmotnosti skokana silnější nebo slabší) nebo se skáče se speciálními vojenskými lany v nylonovém obalu (podle hmotnosti se určí počet lan). Lano je ke skokanovi připevněno většinou ke kotníkům, používá se ale také postroj kolem beder a ramen (Tomlinson, 2000).

Ačkoli je bungee jumping považován za jeden z nejnebezpečnějších extrémních sportů, v podstatě je velmi bezpečný, a to i pro začátečníky. Většina zranění či úmrtí byla způsobena lidskou chybou, související s „popíráním“ fyzikálních zákonů vyplývajících z pružnosti lana, hmotnosti skokana a délky skoku. Při dodržení bezpečnostních opatření nehrozí v podstatě žádné riziko. Někteří skokani hledají způsoby, jak skok vylepšit – skáčou pozadu, s lidskou zátěží (tedy v párech), na kolech, z helikoptéry či z balónů (Tomlinson, 2000).

Bungee jumping je pravděpodobně nejdostupnější extrémní sport i pro lidi, kteří se žádné sportovní aktivitě pravidelně nevěnují. Seskok nabízejí různé firmy prodávající zážitky. Cena jednoho skoku pak záleží na konkrétní společnosti, na časovém období, na místě, ze kterého se skáče apod. Velmi přibližně můžeme říct, že cena skoku z mostu pro jednotlivce se v současnosti pohybuje kolem 1.500,- Kč. Při bungee jumpingu dochází k namáhání kloubů, páteře a srdce, a proto by jej neměli podstupovat jedinci, kteří mají v těchto oblastech zdravotní problémy. Kromě těchto jedinců by se však bungee jumpingu neměly zúčastňovat ani osoby mimo jiné s onemocněním dýchacích cest, nervového systému, s epilepsií, cukrovkou či těhotné ženy. V rámci této práce je důležité zdůraznit, že kontraindikací může být také vážná oční vada (Zážitky, 2017).

### **3.2.3 Divoká voda**

Divoká voda je souhrnný název pro sjíždění divokých řek na raftu, voru, kánoi či kajaku. Nejbezpečnějším způsobem je rafting (sjiždění na raftu – což je nafukovací plavidlo), ale i při tomto způsobu utrpí mnoho lidí zranění či dokonce zahyne. Kánoe jsou oproti raftům vratší, takže se snadněji převrátí. Riskantnější než rafting a kanoistika je tzv. riverboarding,

tedy jízda na vorech – ty nemůžou absorbovat nárazy a je těžké udržet rovnováhu. Nejextrémnějším způsobem je sjíždění divoké řeky na kajaku. Při tomto způsobu je velmi důležité umět se při převrácení dostat zpět na hladinu, tzv. eskymácký obrat (Tomlinson, 2000).

Nebezpečí úrazu (či dokonce úmrtí) hrozí při vypadnutí z lodi, kdy člověk může ve velké rychlosti narazit do ostrých skal či jiných překážek, nebo se mu může zaklínit noha a způsobit tak utonutí. Riziko úrazu snižuje důležité vybavení, jako je přilba či záchranná vesta (Tomlinson, 2000).

U jedince se zrakovým postižením pak sjíždění řek nejčastěji probíhá tak, že s tímto jedincem se plaví osoba bez zrakového postižení, která mu hlásí, jak má pádlovat, informuje ho o povaze řeky apod. (Tyflonet, 2017).

### **3.2.4 Horolezectví**

Horolezectví se dle Tomlinsona (2000) dělí na dvě kategorie – technické a volné lezení. Při technickém lezení se vybavení používá, při volném lezení nikoliv. Při lezení se často využívají skoby, což jsou kovové čepele nebo hrany s očkem na tupém konci, které se zatlučou do trhliny ve skále k zajištění lana. Na některých úsecích či trasách jsou skoby již zatlučené, na jiných místech musí horolezec skoby zatloukat sám. Kromě skob existují i různé druhy klínů, které se vkládají do puklin ve skále, a na druhé straně je opět očko. Horolezecké lano se pak spojí se skobou nebo klínem pomocí karabiny. Mezi další vybavení patří cepín, což je topůrko s kovanou hlavicí, špicí a lopatkou. Lezení po ledě a sněhu vyžaduje zvláštní vybavení, např. mačky, což jsou horolezecká železa připevněná na horolezeckých botách. Nejextrémnější jedinci lezou na skály bez jakéhokoliv jištění, což obnáší vysoké riziko pádu.

Existují ale různá hlediska, jak se dá horolezectví nejen klasifikovat, ale také pojímat. Výše uvedené je zaměřeno na horolezectví ve volné přírodě. Můžeme se ale setkat i s lezením na umělých stěnách (především z tréninkových důvodů). Dále se horolezectví může dělit na sportovní či gymnastické nebo na závodní a rekreační. Mezi horolezecké disciplíny potom patří již zmíněné lezení na umělých stěnách, skalní lezení, bouldering (lezení na balvanech bez jištění), ledové horolezectví (velehory s oblastmi věčného ledu a sněhu nebo zmrzlé vodopády), horské a velehorské lezení (lezení v horách, středních a vysokých velehorách), bigwall (lezení na vysokých strmých stěnách), Via Ferrata (zajištěná cesta pomocí umělých jisticích prostředků) či vysokohorská turistika (Frank, Kublák a kol., 2007). Pro tuto práci

však podrobné dělení ani metodika nejsou příliš podstatné a pro podrobnější nastudování doporučujeme jiné publikace (např. Horolezecká abeceda od výše uvedených autorů).

Mezi extrémní horolezectví pak patří především výstupy na osmitisícové vrcholy v Himaláji – nejznámějšími jsou vrcholy Mt. Everest a K2. Velkou část tvoří výstupy, při kterých se v lepším případě horolezci na vrchol nedostali, v horším případě pak při cestě na vrchol zahynuli. Tyto výstupy jsou velmi náročné už jen z důvodu hrozby nepříznivého počasí a extrémního mrazu. Samotné expedici předchází měsíce příprav, kdy je důležité nic nezanedbat. Zodpovědní horolezci se do hor nevydávají sami, ale jsou součástí týmu, kde jsou na sobě všichni navzájem závislí (Tomlinson, 2000).

Vysokohorské prostředí je pro lidský organismus dost náročné. Čím vyšší je totiž nadmořská výška, tím menší je tlak vzduchu a parciální tlak kyslíku, a organismus tak nedokáže dostatečně zásobovat tkáň kyslíkem. Se stoupající nadmořskou výškou také klesá teplota a vlhkost vzduchu. Aklimatizační, fyziologické pochody (např. hyperventilace, tachykardie a dušnost) se spouštějí ve výšce 2500 metrů. Nikdy by se nemělo pokračovat ve výstupu, dokud se nezhodnotí zdravotní stav a stupeň aklimatizace. Při nedostatečné aklimatizaci může totiž vzniknout akutní horská nemoc, což je souhrnný název pro různé patologické stavy, vznikající právě při nedostatečné aklimatizaci. Lehká forma akutní horské nemoci se projevuje např. bolestí hlavy, únavou nebo závratěmi, při těžké formě se objevuje také otok mozku, otok plic, centrální cyanóza, tachykardie a další. Riziko akutní horské nemoci se zvyšuje se stoupající výškou horského prostředí (Hodaň a kol., 2013).

Lezení u jedince se zrakovým postižením probíhá velmi podobně jako u vidících lezců, ale samozřejmě určitá specifika ze zrakového postižení vyplývají. V rámci vysokohorské turistiky je důležitý především trasér, který bude tohoto jedince slovně navigovat (můžeme se setkat i s poklepáváním hůlkami na kameny apod.). Při samotném lezení (na stěně, skále,...) je nejvýraznějším rozdílem oproti vidícímu lezci ten, že jedinec se zrakovým postižením si nemůže dopředu promyslet svůj postup lezení, ať už se jedná o celkový postup (nevidí stěnu v celku) nebo následující pohyb (chyty hledá podle hmatu). Z těchto důvodů je pro jedince se zrakovým postižením snazší a rychlejší, pokud jej slovně naviguje vidící spoleztec, což je ale samozřejmě náročnější zase pro tohoto spolezce (Vojtík, Součková, 2005).

### 3.2.5 Extrémní závody

Výše již byly zmíněny extrémní či dobrodružné závody, které budou na tomto místě podrobněji popsány. Pro osoby se zrakovým postižením jsou pak nejpřístupnější extrémní běžecké závody, ať už různé maratony nebo horské (případně překážkové) běhy, protože v nich není potřeba žádných speciálních pomůcek. Jediné, co v těchto závodech potřebují, je trasér (průvodce zrakově postiženého ve sportu).

V České republice organizuje velkou část extrémních závodů Česká asociace extrémních sportů (ČAES). Jedná se o sdružení, které organizuje a řídí Outdoor extrémní sportovní soutěže (Outdoor eXtreme Adventure Sport) v České republice. Je řádným členem České unie sportu (ČUS) a již 20 let zabezpečuje státní reprezentaci ČR (ČAES, 2016).

Outdoor extrémní sportovní soutěže jsou soutěže kombinované ze sportovních disciplín v přírodě (nepočítají se klasické kombinace) nebo soutěže v jedné disciplíně trvající minimálně 24 hodin. Soutěží se v závodech týmů, jednotlivců a štafet. Na těchto soutěžích se dosahuje extrémní fyzické i psychické zátěže a jsou kladeny nadstandardní nároky na sportovní všestrannost i vztah k přírodě (ČAES, 2016).

ČAES organizuje v ČR Extrémní sportovní soutěže těchto disciplín (ČAES, 2016):

- Adventure Race – dobrodružný závod čtyřčlenných týmů obou pohlaví, musí být vícedenní (min. 3 dny a noci), délka tratě bývá od 100 km do 1000 km a musí obsahovat alespoň 3 ze základních sportovních disciplín (kolo, běh/trek, voda, horolezectví, ski, dovednostní disciplíny);
- závody dvojic (Survival, přírodní víceboj) – závod dvoučlenných týmů, musí obsahovat alespoň 3 ze základních sportovních disciplín;
- závody jednotlivců – doporučená délka tratě od 60 km do 200 km, závod bývá jednodenní nebo dvoudenní a musí obsahovat alespoň 3 ze základních sportovních disciplín;
- závody štafet – musí obsahovat alespoň 3 ze základních sportovních disciplín;
- maratony – musí trvat minimálně 24 hodin.

Některé závody, které proběhly v roce 2016 v České republice a byly organizovány ČAES, jsou přehledně uvedeny v následující tabulce (ČAES, 2016, upraveno).

**Tabulka 3: Outdoor extrémní sportovní soutěže organizované ČAES (2016)**

Název	Popis	Webové stránky
<b>ADIDAS B7</b>	Mistrovství ČR v horském ultramaratónu dvojic.	<a href="http://www.beskydskasedmicka.cz">www.beskydskasedmicka.cz</a>
<b>ADIDAS LH24 Adidas 24 hodin na Lysé Hoře</b>	Mistrovství ČR jednotlivců a štafet v horském maratonu na 24 hodin.	<a href="http://www.lh24.cz">www.lh24.cz</a>
<b>Adrenalin Cup</b>	Mistrovství ČR štafet.	<a href="http://www.adrenalincup.cz">www.adrenalincup.cz</a>
<b>BobrCup</b>	Mistrovství ČR v přírodním extrémním závodě tříčlenných štafet.	<a href="http://www.bobrcup.cz">www.bobrcup.cz</a>
<b>Czech Adventure Race</b>	Evropský pohár a Mistrovství ČR v adventure racing.	<a href="http://www.adventurerace.cz">www.adventurerace.cz</a>
<b>Czech Ultra Trail Tour</b>	Třídílný seriál přírodních ultramaratonů.	<a href="http://www.cutt.cz">www.cutt.cz</a>
<b>Emos Inline24</b>	Mistrovství ČR v extrémním 24 hodinovém In-line maratonu.	<a href="http://www.inline24.cz/">http://www.inline24.cz/</a>
<b>EPO Survival</b>	Mistrovství ČR v přírodním víceboji dvojic.	<a href="http://www.eposurvival.cz">www.eposurvival.cz</a>
<b>eXtrememan – Jesenický tvrd'ák</b>	Mistrovství ČR jednotlivců v přírodním víceboji.	<a href="http://www.jesenickytvrdak.cz">www.jesenickytvrdak.cz</a>
<b>HighLander</b>	Přebor Moravy jednotlivců v přírodním víceboji.	<a href="http://www.highlander.cz">www.highlander.cz</a>
<b>K5 Krконоšský survival</b>	Mistrovství ČR tříčlenných týmů v zimním přírodním víceboji.	<a href="http://www.krkonoskysurvival.cz">www.krkonoskysurvival.cz</a>
<b>Katusha</b>	Přírodní víceboj štafet.	<a href="http://www.katusha.cz">www.katusha.cz</a>
<b>Liberecký Survival</b>	Český pohár v přírodním víceboji.	<a href="http://www.libereckysurvival.cz">www.libereckysurvival.cz</a>
<b>M ČR HOB</b>	Mistrovství ČR v horském orientačním běhu.	<a href="http://www.rogaining.cz">www.rogaining.cz</a>
<b>Pilsenman</b>	Český pohár v terénním kvadriatlonu.	<a href="http://www.pilsenman.cz">www.pilsenman.cz</a>
<b>Pražský parkový survival</b>	Otevřené AM ČR v přírodním víceboji jednotlivců.	<a href="http://www.adventurerace.cz/PPS">www.adventurerace.cz/PPS</a>
<b>RedBull Dolomitenmann</b>	Mistrovství světa v extrémním závodě outdoor štafet.	<a href="http://www.redbulldolomitenmann.com">www.redbulldolomitenmann.com</a>
<b>Výběh na Praděd</b>	Běh do vrchu.	<a href="http://archive.caes.cz/vybeh.html">http://archive.caes.cz/vybeh.html</a>
<b>Welzlův kvadriatlon</b>	Mistrovství ČR v terénním kvadriatlonu.	<a href="http://www.welzlukvadriatlon.cz">www.welzlukvadriatlon.cz</a>



Pro ucelenější pohled jsme vytvořili tabulku (Tabulka 4) dalších extrémních závodů, které se nekonaly pod záštitou ČAES. Nejedná se však o zcela kompletní výčet těchto závodů v České republice. Veškeré zmíněné informace vycházejí z oficiálních webových stránek závodů, které jsou v tabulce také uvedeny pro případ, že by chtěl čtenář získat podrobnosti o jednotlivých závodech.

Mezi extrémní závody, jak již bylo uvedeno, se řadí také triatlon, tedy kombinace tří různých sportů (plavání, jízda na kole a běh). Nejznámějším a nejnáročnějším triatlonem je havajský Ironman, ve kterém není extrémní jen délka trati (plavání 3,9 km, jízda na kole 180 km a klasický maraton 42,195 km), ale také počasí (teplota kolem 30° C, silný vítr). Havajský Ironman patří do série triatlonů Ironman, které pořádá World Triathlon Corporation, a je snem mnoha triatlonistů. V rámci této práce je také zajímavá skutečnost, že sportovci se zrakovým postižením se mohou zúčastnit havajského Ironmana v kategorii Physically Challenged prostřednictvím každoročního losování. (Ironman, 2016).

Oblast extrémních závodů je rozsáhlá a specifický způsob provádění sportovní činnosti osobou se zrakovým postižením závisí na konkrétní disciplíně. Způsoby vedení mimo sportovní soutěže organizované přímo pro osoby se zrakovým postižením (dle IBSA, ČSZPS,...) nejsou přesně vymezeny, proto jsou některé tyto způsoby níže pouze naznačeny.

Při běhu potřebuje jedinec se zrakovým postižením pouze traséra. Nevidomý běžec je většinou s trasérem spojen gumičkou nebo provázkem, některým slabozrakým běžcům stačí následovat traséra jen podle jeho siluety. Trasér upozorňuje jedince na změnu terénu, překážky či změny směru apod. Jedinec se zrakovým postižením může běhat případně i sám, ale musí být ostražitější a více se spoléhat na okolní zvuky, což může být nejen nepříjemné, ale také nebezpečné (Konečně společně, 2016).

Při běhu na lyžích trasér jedince se zrakovým postižením navádí pouze slovně pomocí předem domluvených povelů. Pro běžkaře se zrakovým postižením je obtížné udržet správný směr při použití bruslařské techniky, využívá se proto více vhodná klasická technika ve stopě. Trasér stejně jako při běhu upozorňuje lyžaře na překážky a změnu profilu trati. Trasér může jet buď před lyžařem nebo za ním, přičemž první způsob je náročnější pro traséra (musí udržovat optimální vzdálenost) a druhý způsob je náročnější pro lyžaře (nemůže následovat traséra prostřednictvím zvuků, které trasér při pohybu vydává). Při běhu na lyžích může trasér lyžaře navádět pomocí radiokomunikace (TANDEM TEAM, 2016).

Dále můžeme zmínit plavání a cyklistiku. Při plavání mimo bazén pomáhá zrakově postiženému plavci opět trasér, v případě plavání v bazénu může tomuto plavci poskytnou pomoc tzv. tapper. Tapper je osoba, která plavce se zrakovým postižením upozorňuje na blížící se okraj bazénu poklepem na záda nebo hlavu prostřednictvím hole zakončené měkkým předmětem. V případě cyklistiky se používají tandemová kola (nebo-li dvojkola). Tandemové kolo řídí vidící pilot, který je v ideálním případě vyšší postavy než cyklista se zrakovým postižením (z důvodu aerodynamiky) a také ho převyšuje výkonnostně (tamtéž).

**Tabulka 4: Ostatní extrémní závody v ČR (2016)**

Název	Popis	Webové stránky
<b>5BV 5 Beskydských vrcholů</b>	Vytrvalostní extrémní horský běh dvoučlenných družstev.	<a href="http://www.5bv.cz">www.5bv.cz</a>
<b>Adrenalin Challenge Race</b>	Extrémní závod vycházející z prvků ACME.	<a href="http://www.adrenalinchallenge.cz">www.adrenalinchallenge.cz</a>
<b>Bahňák</b>	Extrémní překážkový závod v běhu.	<a href="http://www.bahnak.eu">www.bahnak.eu</a>
<b>Devils Extreme Race</b>	Mistrovství Evropy v extrémním kajakingu.	<a href="http://www.devilsextremerace.com">www.devilsextremerace.com</a>
<b>Extreme Race</b>	Extrémní krosový běh.	<a href="http://www.extremrace.cz">www.extremrace.cz</a>
<b>Gladiator Race Triumphalis</b>	Série závodů v extrémním překážkovém běhu.	<a href="http://www.gladiatorrace.cz">www.gladiatorrace.cz</a>
<b>Jizerský ultratrail</b>	Extrémní vytrvalostní běžecký závod.	<a href="http://www.jizerskyultratrail.cz">www.jizerskyultratrail.cz</a>
<b>KILPI Heroes Race</b>	Extrémní silový překážkový závod v běhu.	<a href="http://www.heroesrace.cz">www.heroesrace.cz</a>
<b>Koutyman extrémní horský duathlon</b>	Extrémní horský duathlon (běh,kolo).	<a href="http://www.koutyman.cz">www.koutyman.cz</a>
<b>Orlice Cup</b>	Extrémní závod tříčlenných týmů i jednotlivců. Disciplíny – běh, horké kolo a kajak.	<a href="http://www.orlicecup.cz">www.orlicecup.cz</a>
<b>Perun SkyMarathon</b>	Extrémní horský běžecký závod.	<a href="http://www.perunmaraton.cz">www.perunmaraton.cz</a>
<b>Predator Race</b>	Extrémní překážkový závod.	<a href="http://www.predatorrace.cz">www.predatorrace.cz</a>
<b>Red Bull 400</b>	Extrémní sprint na vrchol skokanského můstku K120.	<a href="http://www.redbull.com/cz/cs/adventure/events/1331771470780/red-bull-400-2016">www.redbull.com/cz/cs/adventure/events/1331771470780/red-bull-400-2016</a>

<b>Rock Point - Horská výzva</b>	Série závodů v horském běhu.	<a href="http://www.horskavyzva.cz">www.horskavyzva.cz</a>
<b>RUBENCZAL</b>	Horský běžecký závod.	<a href="http://www.rubenczal.webnode.cz">www.rubenczal.webnode.cz</a>
<b>Sněžka-Praha</b>	Štafetový závod týmů s délkou tratě 197 km.	<a href="http://www.snezka-praha.cz">www.snezka-praha.cz</a>
<b>Spartan Race</b>	Série závodů v extrémním překážkovém běhu.	<a href="http://www.spartan-race.cz">www.spartan-race.cz</a>
<b>Vltava Run</b>	Štafetový závod týmů s délkou tratě 360 km.	<a href="http://www.vltavarun.cz">www.vltavarun.cz</a>

### 3.3 Zahraniční extrémní sportovci se zrakovým postižením

Pro zajímavost uvádíme některé známé extrémní sportovce se zrakovým postižením, kteří žijí v zahraničí. O českých extrémních sportovcích pojednává praktická část této práce.

**Erik Weihenmayer** je slavný americký nevidomý horolezec, který oslepl ve věku 13 let v důsledku vzácného onemocnění. Krátce poté si v jednom časopise přečetl článek o skupině, která učí nevidomé děti horolezectví, přihlásil se a u tohoto sportu již zůstal. Jako první nevidomý na světě vylezl na vrchol nejvyšší hory světa – Mt. Everest (v roce 2001). V roce 2008 vyšplhal na vrchol sedmi nejvyšších hor na každém kontinentu – tzv. Seven Summits (Touch the Top, 2017).

**Trevor Thomas**, americký právník a extrémní sportovec, si ve věku 35 let všiml prvních problémů s viděním a následovalo množství vyšetření, díky kterým se zjistilo, že má vzácné onemocnění, které postupně vedlo až k úplné slepotě. Jeho přátelé ho přivedli k Eriku Weihenmayerovi, který ho podpořil, aby s extrémními sporty nepřestával. Trevor nyní podniká extrémní túry a má o nich motivační přednášky. Jako první nevidomý turista ušel 2175 mil dlouhou trasu americkou divočinou Appalachian Trail bez jakékoliv pomoci (Blind Hiker Trevor Thomas, 2017).

**Dean Dunbar** je nevidomý Angličan, který oslepl ve věku 27 let v důsledku vzácného onemocnění. O dva roky později zažil svůj první extrémní zážitek, když se zúčastnil tandemového skydivingu (seskoku s padákem). Od té doby se věnuje extrémním aktivitám – např. zorbingu, pádlování ve stoje, extrémním závodům apod. Jako první nevidomý člověk na světě pak například skočil bungee jumping z helikoptéry (Extreme Dreams, 2017).

**Andreas Holzer** pochází z Rakouska a je od narození nevidomý. Je známý především pro úspěchy v lezení a horolezení. V roce 2012 zdolal šest ze sedmi světových vrcholů. V roce 2014 plánoval zdolat i poslední a zároveň nejvyšší horu světa, ale kvůli lavině dočasně nepálské úřady zakázaly výstup na Mount Everest. O rok později se tam vrátil, aby si svůj sen splnil, ale bohužel mu cíl překazilo silné zemětřesení (Andy Holzer, 2017).

**Lonnie Bedwell** je americký válečný veterán, který kvůli nehodě přišel o zrak v důsledku vážného zranění. Mezi sporty, kterým se věnuje, patří například kajaking – jako první sjel řeku Kolorado – 226 mil přes Grand Canyon, a také má za sebou několik divokých řek. Zajímá se i o horolezectví, zdolal například vrchol hory Kilimanžáro (Lonnie Bedwell, 2017).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 4 Metodologie výzkumu

#### 4.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zanalyzovat situaci ohledně extrémních sportů provozovaných lidmi se zrakovým postižením, popsat tento fenomén z pohledu lidí se zrakovým postižením a zjistit co nejvíce informací z této oblasti.

Mezi jednotlivé výzkumné otázky byly zařazeny např. tyto: Jaká je motivace lidí se zrakovým postižením k provozování extrémních sportů? Co znamená extrémní sport pro lidi se zrakovým postižením? Jaké názory a přístupy mají lidé se zrakovým postižením k extrémním sportům? Jakou roli hraje zrakové postižení ve výběru extrémního sportu a v názoru na extrémnost?

#### 4.2 Metody získávání dat

Jelikož fenomén extrémních sportů u osob se zrakovým postižením je málo známý, účelem výzkumu byla především explorace, tedy průzkum tohoto nového tématu tak, abychom se o něm dozvěděli co nejvíce informací. Byl tedy proveden exploratorní (neboli průzkumový) výzkum, jehož snahou bylo také odhalit důležité faktory a navrhnout otázky pro další výzkum. Pro tento účel byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie. Kvalitativní výzkum není jednotně definovaný, dá se ale například říct, že kvalitativní výzkum nezískává výsledky pomocí statistických metod, je jedinečný a dosahujeme pomocí něco většího porozumění a pochopení. Dále základním přístupem kvalitativního výzkumu bylo především fenomenologické zkoumání, jehož hlavním cílem je popsat a analyzovat prožitou specifickou zkušenost, těmto zkušenostem porozumět a poskytnou vhled pro toho, kdo takovou zkušenost nemá. V našem případě se tedy jedná o zkušenost s extrémními sporty, kterou má člověk se zrakovým postižením. K získání co nejvíce informací o tomto fenoménu, včetně prožitků, názorů apod., byla použita metoda kvalitativních rozhovorů (Hendl, 2016).

Výhodou kvalitativního dotazování je především to, že se můžeme přesvědčit, zda dotazovaný otázkám rozumí, dotazovaný může sdělit své názory, může sám navrhnout možné vztahy a souvislosti apod. Mohou nastat ale situace, které přínos rozhovorů omezují – např. někteří lidé se neumějí vyjádřit nebo může dojít ke zkreslení informací. Navíc samotné vedení rozhovoru je náročné. Výzkumník musí např. zvolit obsah otázek, jejich formu i pořadí, musí

promyslet možnou délku rozhovoru a vyžaduje se od něj „*dovednost, citlivost, koncentrace, interpersonální porozumění a disciplína*“ (Hendl, 2016, s. 170).

Rozhovory byly anonymní, trvaly přibližně jednu až dvě hodiny a byly vedeny v domácím prostředí dotazovaných, což mělo přispět k jejich pocitu bezpečí a zabránit pocitům nejistoty a následnému uzavření se do sebe. I přesto však musíme očekávat určitou nedůvěru, která je v podobných situacích pravděpodobná. Je třeba si také uvědomit, že vedení rozhovorů s lidmi se zrakovým postižením je v několika ohledech specifické, a to především v tom, že tito jedinci se nemohou spoléhat na neverbální reakce (mimiku, gestiku,...) tazatele, a je proto vhodné tyto reakce doplnit slovním komentářem, aby dotazovaný věděl, že ho posloucháme.

Samotnému rozhovoru předcházelo vždy nejdříve navázání kontaktu, představení práce a ujištění o možnosti neodpovědět na subjektivně nepříjemné otázky. Dále následovalo podepsání informovaného souhlasu s pořízením audio nahrávky rozhovoru (viz Příloha 1). Informovaný souhlas byl napsán zvětšeným písmem pro případ účastníka se zrakovým postižením na stupni slabozrakosti. V případě osob nevidomých bylo předem zjištěno, jakou formou chtějí informovaný souhlas obdržet. Ve všech případech se v domácnosti nacházel někdo z rodiny, kdo mohl nevidomému text přečíst – rozhovory se ale konaly v soukromí bez přítomnosti těchto osob.

V průběhu rozhovoru byly kladeny otázky zjišťující zkušenosti, názory, pocity, znalosti, vnímání, otázky demografické a kontextové (typy otázek podle Hendla, 2016). Jednalo se především o otevřené otázky, kde si dotazovaný sám mohl zvolit, jakým způsobem odpoví a co sám bude považovat za důležité. Rozhovor byl nestrukturovaný, byla připravena pouze určitá témata, ale nebyly zvoleny přesné otázky ani přesné pořadí jednotlivých témat. Snahou bylo co nejpružněji reagovat na odpovědi a situační kontext a zjistit tak co nejvíce informací. Mezi tato témata patřily osobní údaje o dotazovaném (věk, povolání, rodina, vzdělání,...), údaje týkající se postižení (stupeň, příčina, vrozené či získané postižení,...), vztah k pohybu a sportu obecně (vztah k pohybu v dětství, druhy pohybových aktivit, aplikované pohybové aktivity,...) a vztah k extrémním sportům (druhy extrémních aktivit, motivace, úrazy, hranice,...).

Na konci rozhovoru měli dotazovaní možnost sdělit cokoliv, co v rámci rozhovoru nezaznělo, a byla jim také dána možnost dodatečného kontaktu formou telefonické komunikace.

### **4.3 Metody úpravy dat**

Mluvený projev ve formě audio nahrávky rozhovoru byl přepsán formou literárního opisu, který zachovává dialekt pomocí normální abecedy. Text nebyl přenesen do spisovného jazyka, byl ponechán v původní podobě, včetně nedokončených vět a hovorových výrazů, aby byla zachována co největší autentičnost. Byla vynechána pouze slova, jako zakoktání a přeruknutí, která by narušovala přehlednost sdělení, ale přitom nijak neměnila jeho význam. Všechny rozhovory byly také anonymizovány – byla odstraněna jména osob a obcí, která by mohla být dávana do souvislosti s respondenty. Transkripce rozhovorů byla časově náročná, ale pro následnou analýzu byla klíčová. Přepisy rozhovorů jsou součástí této práce (Přílohy 2 – 5).

### **4.4 Metody vyhodnocování a interpretace**

V přepsaných rozhovorech se následně hledala data, která by vyjadřovala stejná témata, vztahy apod., a na základě toho byly vytvořeny specifické kategorie (např. prožívání, motivace, rizika,...), k čemuž pomohlo organizování dat pomocí komentářů či podtrhávání na důležitých místech přepisu. Následná interpretace výsledků, která je součástí této práce, obsahuje kromě samotné analýzy také rozsáhlé citace z rozhovorů, které slouží k doplnění pohledu na danou problematiku (tyto citace jsou od vlastního textu odlišené kurzívou). Je důležité si uvědomit, že při analýze kvalitativních dat může docházet ke zkreslení výzkumníkem. Příčin může být mnoho a patří mezi ně např. přetížení daty, první dojem nebo příčinnost současných jevů (Hendl, 2016).

### **4.5 Metody získávání respondentů**

Bylo kontaktováno pět osob se zrakovým postižením, které jsme (z pohledu této práce) považovali za extrémní sportovce, z toho čtyři souhlasili s rozhovorem. Jednotliví potenciální účastníci byli kontaktováni přes soukromý e-mail, v jednom případě pomohla s kontaktováním také Nadace Leontinka. Jedná se samozřejmě o nereprezentativní vzorek, získaný cíleným oslovením potenciálních účastníků.

## 5 Analýza rozhovorů

### 5.1 Údaje o respondentech

Jak bylo uvedeno již výše, byly uskutečněny rozhovory se čtyřmi lidmi se zrakovým postižením, které můžeme považovat za extrémní sportovce. Nejmladšímu respondentovi bylo 18 let a nejstaršímu 40 let. Mezi respondenty byli tři muži a jedna žena. Z hlediska postižení byli tři jedinci nevidomí, jeden slabozraký, z toho dva jedinci měli postižení vrozené a dva získané.

Tito jedinci byli kontaktováni na základě účasti na některých sportovních akcích, které byly pro tuto práci považovány za extrémní, např. horolezectví (velehory), Maraton na Velké čínské zdi, překážkový závod Spartan Race, štafetový závod Vltava Run, závod na běžkách ČEZ Jizerská 50, štafetový závod Adrenalin Cup, běžecký závod Red Bull 400 a další. Všichni respondenti mají za sebou více těchto aktivit a závodů. Konkrétní faktické údaje, které vyplynuly z rozhovorů, jsou přehledně uspořádány v tabulce (viz Tabulka 5).

Kromě sportovních akcí, které již proběhly, mají respondenti naplánované další cíle, některé z nich by se měly uskutečnit do jednoho roku (např. závody na běžkách v Norsku, triatlony v ČR), jiné jsou spíše vizí do budoucnosti (např. Maraton na Severním pólu, Maraton na Sahaře, Ironman, Seven Summits, Perun SkyMarathon). U dlouhodobých cílů nejsou stanoveny žádné pevné termíny a jejich uskutečnění záleží na mnoha faktorech (především pak na financích a nebo v případě Ironmana na výsledcích losování). Ačkoliv tyto dlouhodobé cíle nejsou nijak závazné, určitým způsobem nám dávají pohled na zaměření respondentů a jejich přání.

**Tabulka 5: Údaje o respondentech**

		A	B	C	D
<b>Pohlaví</b>		muž	muž	muž	žena
<b>Věk</b>		39	40	26	18
<b>Zrakové postižení</b>	<b>sportovní klasifikace</b>	B <sub>1</sub>	B <sub>1</sub>	B <sub>1</sub>	B <sub>4</sub>
	<b>stupeň</b>	nevidomost	nevidomost	nevidomost	lehká slabozrakost
	<b>doplňující informace</b>	bez světlocitu	se světlocitem	levé oko bez světlocitu, pravé se světlocitem	amblyopie, zhoršené periferní vidění
	<b>vrozené nebo získané</b>	získané	vrozené	vrozené/získané	vrozené



	<b>průběh</b>	od 20 let zhoršující se zrak, ve 29 letech už jen světlocit, ve 35 letech ztráta světlocitu	v dětství obrysy, pak zhoršení na současné vnímání světlocitu	od narození nevidomost na levém oku, na pravém oku po odchlípení sítnice ve 20 let pouze světlocit	v dětství zbytky zraku, po operacích zlepšení na úroveň slabozrakosti
	<b>příčina</b>	pravděpodobně roztroušená skleróza	neznámá příčina	retinopatie nedonošených	katarakta
<b>Další postižení a zdravotní problémy</b>		nedoslýchavost, roztroušená skleróza, sešroubované kyčle	–	nedoslýchavost	v dětství epileptické záchvaty
<b>Vzdělání</b>	<b>ZŠ – vzdělávání dětí se zrakovým postižením</b>	ne	ano	ne	ano
	<b>dosažené vzdělání</b>	střední odborná škola	střední odborné učiliště (pro zrakově postižené)	střední odborné učiliště	gymnázium (pro zrakově postižené) – student
<b>Zaměstnání</b>		ano	ano	ne	ne (student)
<b>Bydlení</b>	<b>s kým</b>	s vlastní rodinou (přítelkyně, dvě děti)	sám	s rodiči	s rodiči, starší sestrou, mladším a starším bratrem
	<b>kde</b>	město	vesnice	vesnice	město
<b>Druhy sportovních aktivit</b>		běh, cyklistika, horolezectví	horolezectví, běh	běh, běžkování, plavání, cyklistika	goalball, běh, běžkování, cyklistika, jezdectví na koních
<b>Absolvované extrémní sportovní aktivity a závody</b>		Maraton na Velké čínské zdi, Vltava Run, Red Bull 400  Passo dello Stelvio (na kole z Prahy)  Gerlachovský štít (4 dny na kole, 2 dny pěšky, výstup na Gerlachovský štít)	Mt. Blanc, Elbrus, Kilimanžáro, Aconcagua (vrcholy)  Cho Oju (nedosaženo vrcholu kvůli počasí)  El Capitan  Rubenczal, Adrenalin Cup, stokilometrový běh na podporu Abilympiády	Maraton na Velké čínské zdi  Jizerská 50 SKI	Spartan Race (Sprint)  Vltava Run  Kilpi Triatlon Račice (Junioři)  Expedice Přes Bar 2015 (Drávská stezka – via ferraty, ...)

## 5.2 Prožívání a motivace extrémního sportovce

Všichni účastníci mluvili v souvislosti se svými zkušenostmi s (extrémními) sporty především o pocitech radosti, které jim tyto aktivity přináší. Těmto sportům se věnují především proto, že je to baví. Mezi odpověďmi se také ukázala důležitost zážitků, které tyto sporty přinášejí. Nejedná se pak čistě jen o sportovní aktivitu, ale vše, co s tím souvisí, tedy např. cestování, okolí a lidé, ať už se jedná o traséry či celé týmy.

*„Dělám to pro to, abych si to užil, ... Člověk by to měl dělat tak, aby ho to bavilo, aby si to užil, aby měl zážitky z toho světa, z toho běhu, z toho, kde ten závod zrovna je.“*

Příjemné pocity však nepřináší jen účast na různých závodech, akcích či expedicích, ale také samotná aktivita, kterou je u všech účastníků především běh. Všichni účastníci se totiž věnují běhu, ať už závodně, tréninkově či rekreačně. Účastníci se shodují, že běh, jako samotná aktivita, jim kromě radosti z pohybu pomáhá především uvolňovat psychické napětí. Také je pro ně důležité, že při běhu si mohou popovídat s přáteli.

*„...pak samozřejmě člověk přijde a je mu dobře, tak to je to, proč to dělám.“*

Z jakého důvodu se tedy zúčastňují různých extrémních aktivit ve formě závodů či expedic, když je pro ně příjemná i samotná pohybová aktivita? Poměrně často se v rozhovorech objevuje potřeba cíle a hraje tak pravděpodobně velkou roli v odpovědi na výše položenou otázku.

*„Přináší mi to to, že mám ten cíl nějaký.“*

Dalším navazujícím motivem je pak dosažení těchto stanovených cílů, které přináší uspokojivé pocity z překonání vlastních hranic, dosažení určitého zlepšení či zvyšování obtížnosti. Z rozhovorů vyplývá, že důležitou roli hraje také to, jak náročná byla cesta k dosažení určitého cíle – zdá se, že čím je cesta náročnější, tím vyšší uspokojení přináší, což je v souladu také s Le Bretonovou teorií (viz kapitola 2.2.2).

*„Já jsem přijela a začala jsem hrozně brečet... Byla jsem hrozně unavená, ale fakt hrozně i dojatá z toho dojezdu, že jsme to dokázali... Na té Jizerské se to hrozně zlomilo, tam jsem šla fakt na doraz a to mě dojalo...“*

Zajímavé je, že všichni účastníci se zmínili o motivaci ve formě výzvy od druhých. Kromě této výzvy pak hraje určitou roli v účasti na nějakém extrémním závodě či akci také například zvědavost či prvek jedinečnosti.

*„...pak mi řekla, že má pro mě nabídku, která se neodmítá. A to zúčastnit se Maratonu na Velké čínské zdi.“*

*„...mě ty překážkové závody hrozně zajímaly, právě jsem si říkala, že bych to chtěla aspoň zkusit.“*

*„...baví mě to, že znám lidi, co tam dojedou na kole, znám lidi, co vylezou na tu horu, ale nikdo tam nedojede na kole a vyleze tu horu“*

Předpokládáme, že tato zjištění nejsou nijak překvapivá. Podobné údaje bychom pravděpodobně získali i od lidí bez zrakového postižení, což podporuje soulad získaných informací s teoretickou částí a kapitolou o motivaci. Dokreslují však celkový pohled na danou problematiku, a proto považujeme tuto podkapitolu za důležitou.

Co ale do tohoto fenoménu vnáší zrakové postižení? Na tuto otázku se snaží z různých hledisek odpovědět následující část textu. V žádném případě se ale nejedná o údaje, které by bylo možné generalizovat na všechny osoby se zrakovým postižením, což ani není cílem této práce. V následující podkapitole se tedy zaměříme na určitá specifika, která pravděpodobně vycházejí ze zrakového postižení.

## **5.3 Specifika zrakového postižení ve výběru a prožívání extrémního sportu**

### **5.3.1 Výhled**

Motivací některých lidí účastnit se například expedicí do velehor může být i pohled na krajinu či výhled z vrcholu. Je zřejmé, že člověk se zrakovým postižením musí mít zákonitě jinou motivaci.

*„Tak někdo, kdo vidí, to dělá proto, že se tam třeba pokochaj, já to dělám pro nějaký cíl, že člověk jde s lidma, co nemaj handicap a ta obtížnost na té skále, že třeba zvládnete šestku, jo tak zkusíte víc. Nějaký zlepšení, to znáte, člověk pak má radost. Ty lidi, co tam jsou s váma, tak vám popíšou, co tam viděj, tak je to taky v pohodě. Ale taky to, že je člověk s těma lidma a venku a v té přírodě.“*

*„Na druhou stranu si člověk uvědomí, že je to blbý, že nic nevidí, že by se chtěl podívat, takže je to takový na houpačce...“*

### 5.3.2 Vyrovnání se s postižením

Účastníci, kteří přišli o zrak až v průběhu života, považují ztrátu zraku za velmi náročnou životní situaci. Tohle téma jim přišlo nejspíš důležité, protože se o něm sami zmiňovali a v průběhu rozhovoru se k němu i opakovaně vraceli.

*„Já jsem tvrdil, že pokud oslepnu úplně, že si proženu kulku hlavou....“*

*„Takže jsem si ten život užíval a najednou to všechno spadlo.“*

*„A najednou musím být na někoho odkázanej, to nemám rád, ten pocit bezmocnosti.“*

Tito dva účastníci sami přiznávají, že zrakové postižení hraje v jejich případě velkou roli i v extrémních sportech a že by se extrémním sportům pravděpodobně nevěnovali, pokud by nepřišli o zrak.

*„Já bych si tam dělal někde v zahradnictví a vůbec by mě tohle nenapadlo, díky tomu – je to blbý – ale kvůli tomu, že jsem přišel o zrak, tak dělám věci, který bych asi nikdy nedělal.“*

V této souvislosti můžeme uvažovat nad tím, do jaké míry má (extrémní) sport vliv na vyrovnání se s postižením. Některé výpovědi naznačují, že (extrémní) sporty mohou sloužit jako druh činnosti, která odvádí pozornost od úvah nad postižením a s tím souvisejícími pocity, nebo také jako způsob překonávání svých hranic v rámci postižení. Celkově může překonávání těchto hranic u někoho i zvyšovat sebevědomí a odolnost. V kontextu předchozí kapitoly je také možné, že extrémní sporty přinášejí intenzivní prožitky, které mohou přebít negativní pocity související s vnímáním postižení.

*„Člověk si vždycky musí vymyslet nějaký cíl, kterej je samozřejmě dosažitelný... Takže i v těch sportech je důležitý mít nějaký cíl a něčeho dosáhnout.“*

*„Člověk je pořád v zápřahu, nepřemýšlíš nad tím... Ono totiž když jsi pak doma a nic neděláš, nic se neděje, tak je to takový ubíjející.“*

*„To víš, že má člověk radost, že se zase někam posunul, že překonal sám sebe v tom handicapu.“*

*„Určitě se to prolíná do života... Najdu si cestu, poperu se s tím, se školou, zdravotními problémy a tak.... Myslím, že to hodně zvedlo sebevědomí.“*

Přitom dle účastníků nejde vždy o sport, ale záleží na konkrétním člověku, v jakých oblastech si cíle zvolí a čemu se bude věnovat.

*„Máš nějaký cíle před sebou,... já třeba ve sportu, ale každé si může najít něco jinýho,..., každé dělá to svoje.“*

Je možné, že seberealizace těchto jedinců právě v oblasti sportu souvisí s jejich vztahem k pohybu v dětství – všichni účastníci totiž uvedli, že měli v dětství velmi kladný vztah k pohybu a věnovali se nějakému druhu sportu, ať už se jednalo o atletiku, běžkování, cyklistiku či kolektivní sporty (fotbal, hokej, goalball). Důležitou roli sehrála i škola, a to především u účastníků s vrozeným zrakovým postižením, kteří se setkali se sportovními aktivitami v podstatě poprvé právě na základní škole.

*„Tak normálně, dělal jsem atletiku, fotbal, hokej, takže já jsem sportoval tak jako ve všem, a bavilo mě to, měl jsem kladný vztah ke sportu.“*

*„V té škole,..., jsem se poprvé setkala s atletikou, plaváním, tandemovými koly a goalballem... A já jsem si to pak hrozně zamilovala, to závodění za školu.“*

Účastníci s vrozeným postižením ve sportu plynule pokračovali až do současnosti, změnilo se např. jen zaměření na určitý druh sportu. Na tomto místě je ale důležité uvést, jak se k nějaké pohybové aktivitě dostali účastníci, kteří přišli o zrak až v průběhu života. Je podstatné si uvědomit, že oslepnutí znamenalo náročnou situaci nejen ve smyslu psychického prožívání, ale také ve smyslu nutnosti naučit se běžné činnosti novým způsobem, především pak v oblasti sebeobsluhy, prostorové orientace a samostatného pohybu. Z toho vyplývá, že uvedení účastníci se po tuto dobu nevěnovali žádnému sportu. Po určité době (přibližně po roce) se tito jedinci začali opět zajímat o pohybovou aktivitu – jeden začal chodit do posilovny s motivem zhubnout, druhý zkoušel hrát prostřednictvím Tyfloservisu fotbal pro nevidomé, který mu ale nevyhovoval kvůli sluchovému postižení.

*„Já jsem právě pak zjistil, že jsem přibral,..., to masírování bylo pro mě dost náročný,..., takže jsem začal chodit do posilovny... Takhle jsem hubnul v té posilovně, že jsem tam jezdil na kole a chodil na pásu.“*

*„Dozvěděl jsem se o tom v Tyfloservisu, tam jsme se bavili, o čem co je, ale to jsem zkoušel akorát ten fotbal... Ale jelikož tam je rolnička a já jsem nahluhlejší, tak nevím, z které strany na mě ten míč letí, takže jsem ten sport tak nějak vzdal.“*

Jeden tedy chodil do bezpečného prostředí posilovny a druhý po čase zjistil, že mu fotbal nevyhovuje. Co bylo prvním milníkem k extrémním (outdoorovým) aktivitám? V obou případech bylo podstatné, že měli kamaráda, který s nimi chtěl jít běhat ven. Argumentem pak například bylo i běhání jiného nevidomého (už v tomto okamžiku můžeme poukázat na prvek inspirace, ke kterému se ale vrátíme později).

*„V té posilovně jsem potkal kluka, co jsem ho znal z baru, a ten vlastně tam chodil se mnou... On mě furt mučil, abych s ním šel běhat ven. Já jsem mu říkal, že slepej nikdy nemůže jít běhat ven... A on, že existuje nějaký slepej, kterej běhá. A že když běhá on, tak že to musím taky... Tak jsme to zkusili.“*

### 5.3.3 Jedinečnost

Již na začátku jsme si uvedli, že někdy může být motivací k účasti na nějaké extrémní aktivitě např. i prvek jedinečnosti či výjimečnosti. Především pak v případě nevidomosti může tuto jedinečnost představovat právě toto zrakové postižení.

*„Pak jsem se chytil toho maratonu na čínské zdi, že tam žádný slepej ještě neběžel... A tam si pamatuju, když jsme dobíhali do cíle toho maratonu, ..., tak tam hlásili, že přiběhl první nevidomej člověk, co to uběhl, jeden z deseti nejtěžších maratonů na světě, ... To mi prostě leze mráz po zádech ještě teď.“*

### 5.3.4 Vrozené a získané postižení

Úvaha nad tím, jaký vliv na výběr (extrémního) sportu má postižení vrozené či získané, je spíše filozofická. Na tomto místě je ale i přesto uvedená analýza, a to z toho důvodu, že přináší zajímavý pohled účastníků na danou otázku. Objevil se totiž společný prvek neznámého, ale podle slabozraké účastnice by mohla být neznámá situace ve formě např. skoku s padákem jednodušší pro nevidomého od narození, protože je na neznámé situace zvyklý. Naopak podle účastníka se získanou nevidomostí by neznámé situace mohly být pro nevidomého od narození spíše horší, protože si situaci nemůže představit na základě předchozích zkušeností se zrakem.

*„... když je od narození nevidomý, a najednou má jít plavat, tak se najednou ponoří do něčeho, o čem nic neví, takže takový bungee jumping nebo třeba seskok padákem, tam to podle mě nebude takový rozdíl.“*

*„I když si to nedokážu představit, i když jdu do něčeho neznámého, tak furt mám respekt, takovej ten strach. Ale jak už to vyzkouším, tak dobrý, ale takový ty prvotní,*

*nový věci, když to nevidíš, tak je to těžký. Tak možná z toho důvodu, když to člověk neviděl od malička, tak to bude asi o trošku horší. “*

### **5.3.5 Stupeň postižení**

Z rozhovorů dále také vyplynulo, že by na výběr extrémního sportu mohl mít vliv i stupeň postižení. Jedním z faktorů by mohlo být to, zda existuje riziko zhoršení zrakového vnímání u člověka, který zbytku zraku nějakým způsobem využívá. To se netýká jen extrémních sportů, ale sportů všeobecně, při extrémních sportech však můžeme předpokládat mnohem větší fyzickou zátěž nebo nebezpečí pádů či úrazů. Z tohoto hlediska by podle účastníků mohl stupeň zrakového postižení hrát nějakou roli při výběru (extrémního) sportu. Rozdíl mezi světlocitem a absolutní tmou však pro ně není příliš podstatný, takže v této souvislosti jej nepovažují za něco, co by mělo vliv na výběr sportu. I přes tyto úvahy účastníci nepovažují postižení, jeho stupeň či časové hledisko za faktor, který by byl rozhodující ve výběru (extrémního) sportu a všichni zdůrazňují individuálnost jedince. To také potvrzuje slabozraká respondentka, která se extrémních sportů účastní i přes to, že má některé tyto aktivity od lékařů zakázané.

*„Takže zhoršit by se to samozřejmě mohlo, ale upřímně, jestli vidím světlo víc nebo míň, tak to už je asi jedno. “*

*„Třeba futsal – když bude slabozrakej, tak ho asi nebude chtít hrát, protože by ho mohl někdo kopnout do hlavy, ... Pokud máš riziko, že se to může ještě zhoršit, ..., takže ti, co vidí třeba ještě relativně dobře, tak do toho určitě nepůjdou, takže takovej rozdíl tam určitě je. “*

*„Hodně mi zakazovali goalball a míčovky, ..., gymnastiku, ..., a skákat do vody... I když jsem při tom goalballu už tolikrát dostala po hlavě, ..., s očima se opravdu nikdy nic nestalo. “*

### **5.3.6 Osobnost jedince**

Výběr sportu, stejně jako cokoliv jiného, záleží na mnoha faktorech. Vždy je ale podstatné uvědomit si, že každý člověk je jedinečný. I v tomto případě proto nemůžeme hledat obecnosti, které by vycházely ze samotného zrakového postižení, ale vždy musíme myslet na to, že záleží na konkrétním jedinci. V tomto názoru se shodli všichni účastníci.

*„Ale asi to jinak záleží na tom člověku, je zase spousta nevidomých, kteří už o ten zrak nemůžou přijít, ale do extrému nepůjdou, takže to podle mě není o tom handicapu, ale je to o tom daným člověku.“*

*„Ale je to o tom daným člověku, když bude chtít, tak bude dělat cokoliv, ať už vidí nebo nevidí od malička.“*

### **5.3.7 Okolí**

Ani osobnost jedince není rozhodujícím faktorem a zrakové postižení může přeci jen sehrát ve výběru sportu podstatnou roli. Člověk se zrakovým postižením, který se i přes všechna omezení rozhodne pro extrémní sport, se stále musí spoléhat na své okolí – zda jej někdo vezme mezi sebe nebo zda sežene traséra na extrémní závod. Účastníci si tuto závislost na okolí dobře uvědomují.

*„Slepejší si většinou druh sportu nevybírají, ale sport si je najde sám prostřednictvím jeho kamarádů, známých a okolí.“*

*„Ze začátku jsem na lezení přišel na stěnu a seděl jsem tam a čekal, jestli si se mnou někdo zaleze. A stalo se, že třeba pár návštěv jsem jen zaplatil vstup a nelezl jsem.“*

*„...aby ti zrakově postižení mohli dělat to, co je baví, tak je to vždycky o těch lidech, co pomůžou, díky za to, že tu taková lidi mezi náma jsou.“*

### **5.3.8 Financování**

Celkové náklady zahraničních závodů či zahraničních expedic (vstupné, cestování, strava apod.) mohou dosáhnout vysokých částek, řádově v rámci sto tisíc. Člověk se zrakovým postižením musí počítat i s náklady na traséra, který ho doprovází. Přitom si musíme uvědomit, že lidé se zrakovým postižením mají často problém sehnat (dobře placenou) práci. A samozřejmě pokud se jedná o studenta, může být problém z hlediska finanční stránky mnohem výraznější. V podstatě tedy nejsou schopni ze svých příjmů pokrýt takto vysoké náklady, a proto, stejně jako většina jiných sportovců, jsou i naši účastníci odkázáni na pomoc sponzorů. Účastníci přiznávají, že zrakové postižení může hrát určitou roli ve shánění sponzorů – především z toho důvodu, že se účastí na nějaké akci zviditelní a potenciální sponzoři pak někdy lépe reagují.

*„...ono je to dost, ale je to o tom, že když je člověk už zběhlej, tak oslovuje sponzory a organizace, takže se dá, takže já jsem ze svého nezaplatil ani korunu.“*



*„Nic z toho nemáš, nějaký honoráře, ale jseš vidět, to je super a pak to máš jednodušší se sponzorama.“*

Nemusí se však jednat jen o takto finančně náročnější zahraniční expedice, ale také o poměrně běžné věci, jako jsou sportovní pomůcky či vstupy na (extrémní) závody, a to především v případě studentů, kteří se většinou musí spoléhat na pomoc rodičů – jako například i zúčastněná studentka. Dalším problémem je i účast na (extrémních) závodech, kde si trasér musí v mnohých případech zaplatit startovné, pokud se nejedná např. o tým pod záštitou nějaké organizace. Ukazuje se tak, že možná větším limitem než zrakové postižení je finanční hledisko. V této oblasti se účastníkům dostává pomoci od několika organizací (viz kapitola 3.1.3).

*„...baví mě trávit čas jakýmkoliv pohybem, na kolečkových bruslích, klasických bruslích na led,... Ale teď už jsem ze všeho vyrostla, doma už žádné brusle nemáme.“*

*„Vlastně jsme si oba zaplatili startovné, což bych chtěla do příště vykomunikovat s těmi pořadateli, aby to můj trasér platit nemusel... Ono to právě bylo na vlastní pěst.“*

### **5.3.9 Pocit vděčnosti a závázanosti**

Z rozhovorů také vyplynulo, že účast na (extrémních) závodech může přinášet příležitosti, jak projevit svou vděčnost druhým lidem a určitým způsobem vrátit pomoc, kterou od těchto lidí přijímají, přičemž tato pomoc může mít různou formu, ať už se jedná o finanční podporu či o podporu rodiny. S touto potřebou se v našem případě setkáváme u slabozraké respondenty, která v současné době studuje, ale i u ostatních účastníků, kteří se často zúčastňují závodů, ze kterých jde výtěžek ze startovného na pomoc jiným lidem.

*„...můžu tam kroužit, a tím vlastně přispívat, tak to mám radost, že můžu pomoci,..., jinak mi hodně pomáhá ta Nadace Leontinka.“*

*„Já jsem už odmala měla obrovskou podporu rodiny. Bez rodiny bych nezvládla ani polovinu... Já si myslím, že jim to takhle i trochu vrátím.“*

### **5.3.10 Inspirace**

Účastníci se také několikrát zmínili o motivaci druhých lidí, ať už lidí s postižením či bez postižení. V této souvislosti může účast na různých extrémních závodech či expedicích sloužit jako ukázka překonání vlastních omezení. Může tak být inspirací nejen pro osoby se

zrakovým postižením, ale i pro lidi bez postižení, kde je zrakové postižení extrémního sportovce vnímáno v širším kontextu jako problém, který se dá překonat.

*„...on mi říkal, že má kamaráda slepého,..., chtěl natočit ten náš rozhovor, aby mu věřil, že i slepej může běžet a že slepej může běžet po čínský zdi.“*

*„Asi to bylo, abych to dokázal sám sobě, ale asi i všem ostatním, i tomu svému okolí... Aby ty normální lidi viděli, že když maj nějaký problémy, tak aby se z toho nezbláznili a snažili se z toho vždycky nějak vybruslit.“*

*„Já se snažím ukázat i těm druhým, handicapovaným i nehandicapovaným, že když za něčím pudou, budou mít okolo sebe lidi, který pomůžou, tak se dá dokázat hodně.“*

V tomto kontextu se opět vrátíme k případu účastníka, který zrak ztratil okolo třiceti let. Tento účastník nevěděl, že lidé se zrakovým postižením mohou běhat a sám chodil ze začátku pouze do bezpečného prostředí posilovny, kde běhal na běžícím pásu. Jeho kamarád se ho snažil přesvědčit, aby s ním chodil běhat ven, a v tomto případě opravdu v přesvědčování pomohla motivace ve formě uvedení příkladu jiného nevidomého, který běhá venku. Poté, co se s kamarádem rozhodli vyzkoušet běhání mimo prostředí posilovny, se ukázalo, že nevědí, jak by mělo správně trasérství vypadat. Později jim s tímto problémem poradil právě výše uvedený nevidomý běžec.

*„A to jsme ještě nevěděli, jak běhat... My jsme to právě zkoušeli s tím kamarádem a pak jsem se potkal s tím nevidomým běžcem a ptal jsem se ho, jak to má a... Mně přijde, že je nejlepší, když se držíme provázku a běžíme vedle sebe.“*

### **5.3.11 Odstraňování předsudků**

Z rozhovorů vyplynulo, že prvek zrakového postižení v extrémních sportech přináší zvýšený zájem okolí, a to nejen o problematiku zrakového postižení v kontextu extrémních sportů, ale i v širším kontextu o zrakové postižení jako takové. Není výjimkou, že pokud se jedinec se zrakovým postižením zúčastní extrémní sportovní aktivity, začnou se zajímat nejen lidé v nejbližším okolí, což může vést k uspořádání besed a přednášek, ale také média formou rozhovorů nebo článků. Kromě zviditelnění a v některých případech následné usnadnění komunikace s potenciálními sponzory přináší tento zájem také příležitost, jak informovat společnost o lidech se zrakovým postižením, odstraňovat předsudky a zlepšit celkový přístup k lidem se (zrakovým) postižením.

*„...dělám ještě přednášky ve škole, snažím se mluvit o tom maratonu i o těch nevidomých, snažím se to propojit, aby ty děti viděly, že ten handicap mezi námi je, aby věděly, jak se k nim mají chovat.“*

*„...říkám třeba těm dětem ve školách, že pokud maj někoho kolem sebe, kdo má nějaký handicap, ať se ho nebojí oslovit, ať už jde o to lezení, nebo vaření, nebo jakýkoliv koníček, sport, tak ať se toho žáka nebojej oslovit. Protože ten člověk třeba sám by chtěl, ale bojí se oslovit ty lidi, co viděj. Takže jim vždycky říkám, ať se nestydí a zeptaj se, nebo když potřebuje pomoct, tak ať pomůžou, třeba na ulici, nebo takhle.“*

*„Dneska máš třeba Světlušku, Tyflocentra a spoustu organizací, který se snažej ukazovat lidem, jak se maj chovat k nevidomým, ale to jsou prostě nějaký osnovy a to lidi nezasáhne, a tím, že to podáš takhle, tak to lidi zasáhne víc, třeba to pak budou vidět trošku jinak.“*

Předchozí rozsáhlé citace z rozhovorů upozorňují na vysokou potřebu těchto účastníků zlepšit přístup lidí k osobám se zrakovým postižením, což vede k úvaze, jaký přístup vlastně v dnešní společnosti převládá. Dle jednoho účastníka se přístup lidí k osobám se zrakovým postižením zlepšil oproti době jeho mládí, ale i přesto uznává, že ve společnosti stále přetrvávají některé předsudky. S tímto tvrzením jsou v souladu i ostatní výpovědi účastníků, ve kterých můžeme najít různorodé situace, ve kterých vystupují tyto předsudky a stereotypy, a to buď podceňující (lidé se zrakovým postižením jsou neschopní), ale také přeceňující (lidé se zrakovým postižením mají zázračný hmat). Největším problémem je pak pravděpodobně neznalost této problematiky. Níže jsou uvedené další rozsáhlé citace, které jsou ale velmi důležité pro hlubší pochopení výše zmíněného. Na základě těchto výpovědí totiž můžeme předpokládat, že přístup společnosti k lidem se zrakovým postižením a následná potřeba změny tohoto přístupu může hrát podstatnou roli v motivaci k účasti na extrémních sportovních akcích.

*„Já si myslím, že dnes už to není tak jak dřív, že dnes už lidi vědí něco o těch handicapech, to dřív vůbec nevěděli. Dřív byly jen nějaký ty školy nebo ústavy a dnes už se setkáváte s lidma běžně, co maj handicap. Ale mají předsudky, že třeba ten člověk nemůže nic dělat a takhle. Často je to taky o tom, že firmy nechcou zaměstnávat, že se jim to zdá moc složitý, než aby si o tom něco zjistili.“*

*„Nikdo neví, jak k tomu má přistupovat. Takže cejtím, že dost lidí přede mnou utíká, že se bojejí. Nebo neví, jestli oslovit.“*

*„Já si většinou tu pomoc nechám dát, už jenom z toho důvodu, abych ty lidi neodrazoval, protože pak tam půjdu jindy a budu tu pomoc potřebovat a když tomu člověku dvakrát řeknu ne, tak potřetí už nepřijde.“*

*„Nebo se mi stalo, že jsem přecházel po přechodu a ženská za mnou běžela, chtěla mě zastavit a skočila na mě zezadu a strašně zařvala 'pozor'... To si pamatuju dodneška, to bylo tady na ulici, to jsem se tak strašně lekl, to jsem se úplně klepal.“*

*„A pak třeba v masérně, jak se s lidma hodně bavím, tak se ptají, jestli mám lepší hmat a takový řeči. Ale ono to tak samozřejmě není, ten hmat není lepší, nic není lepší... Je to o tom, ..., že když o to přijdete, tak najednou ta informace z těch prstů je furt stejná, ale ten mozek pracuje s tou informací a víc to čte.“*

V kontextu přístupu lidí k osobám se zrakovým postižením je také na tomto místě zajímavé zmínit i reakce okolí na jedince se zrakovým postižením na (extrémních) závodech. V běžném životě na přítomnost zrakového postižení upozorňuje nejčastěji bílá hůl, v případě závodů pak většinou vesta s nápisem „průvodce“ a „nevidomý“. Tato označení tak přirozeně přitahují větší pozornost lidí v okolí. Účastníci se zatím setkali převážně s pozitivními reakcemi, ale rozhovory poukázaly i na reakce negativní.

*„Lidi nám tam hodně fandili, už na začátku, ..., jak jsme měli tu žlutou vestičku... Ti nejlepší, jak předbíhají, tak volají: 'Borci! Super, jde vám to!' To je vynikající mezi běžci. I triatlonisté hodně fandí. Na Spartánovi mi podávali ruku úplně cizí lidi, pomáhali mi na překážkách.“*

*„Ale to víš, že se tam setkáš i s blbcem. To je tak všude. Třeba na té Jizerské padesátce jsme jeli a všichni ti fandí a pak se najde někdo, kdo tam zakřičí: 'Co tady sakra děláte? Máte být úplně jinde, ne tady na závodech!' A to tě trošku našťve.“*

Níže je uveden velmi zářející extrémní zážitek, který obsahuje extrémnost v samotném závodě, zrakovém postižení i přístupu okolí. V tomto případě se však nejedná o přístup v souvislosti se zrakovým postižením, ale obecně o neohleduplnost druhých lidí.

*„Mně osobně se to teda nestalo. Ale pamatuju si příběh, co říkal jeden trasér, že když jeli na Jizerskou dvacet pětku, tak ten nevidomý, přestože mu trasér říkal, že z levé*

*strany nic není, že je tam prázdná a nemůže tam zabodnout, tak on na to asi zapomněl, ..., zabodl do prázdná, takže ho to vyhodilo a on z celé té stopy spadl do řeky... A za celou tu dobu, co pro něj ten trasér skočil a vyprostil ho, tak za celou dobu mohlo kolem nich projet tak dvě stě běžkařů a ani jeden se nezastavil, nezeptal se, nepomohl.“*

## **5.4 Extrémní sporty a trasěři**

### **5.4.1 Závislost na trasérech a způsob vedení**

Z rozhovorů vyplynulo také několik problémů, které souvisejí s určitou závislostí jedince se zrakovým postižením na trasérech. Jedním z problémů je již samotný trénink, kdy může být velmi obtížné domlouvat traséry především z časových možností či špatné dostupnosti v případě bydliště na vesnici. V některých případech může být problém také se sháněním trasérů, kteří by byli na lepší úrovni než jedinec se zrakovým postižením. V kontextu této práce je pak podstatné také to, zda jedinec najde traséra, který bude ochotný jít s ním do extrému.

*„Dostal jsem se mezi lidi, co choděj běhat a jsou ochotný se mnout běhat. Občas přijedou i sem, nebo ten kamarád, když má čas, tak si jde taky zaběhat o víkendu, ale je to takový nárazový, není to pravidelnej trénink... Člověk to pak musí nějak kompenzovat, buď běhám po schodech nebo jezdím na trenážeru na kole.“*

*„Heleďte, já jsem si dal dokonce i inzerát, protože jak jsem běhal, tak jsem se dostal i na časy, kdy jsem potřeboval traséry, co jsou rychlejší. Protože když já pak běžím na plno, tak on musí vnímat sebe, mě, co je přede mnou, komunikovat se mnou a ještě myslet dopředu.“*

V rámci této kapitoly můžeme také zmínit způsob vedení nejen u běhu, ale také u jiných pohybových aktivit. Všichni nevidomí účastníci využívají při běhu provázek, který zajišťuje neustálý kontakt s trasérem a stále stejnou vzdálenost, tento způsob je doprovázen také slovními upozorněními (při odbočování, změně terénu). Při běžkovém lyžování se řídí stopou a slovními pokyny traséra, který jede před nevidomým a používá mikrofon. Při lezení trasér opět slovně naviguje, nebo jde nevidomý za lanem. V rámci cyklistiky je pak samozřejmě tandemové kolo a pilot, který kolo řídí.

Rozhovor se slabozrakou účastnicí přinesl zajímavé údaje o možném způsobu provozování pohybových aktivit osobami, které mají zrak na úrovni (lehké) slabozrakosti. Na

tomto místě je důležité upozornit na některá specifika, která z tohoto zdánlivě nezávažného postižení vyplývají a ovlivňují tak jedince právě i v (extrémních) sportech. Tato účastnice využívá se svými traséry podobných způsobů navádění jako lidé s nevidomostí, ale zatímco nevidomý jedinec se musí spoléhat pouze na pomoc traséra, slabozraký jedinec má k dispozici, i když v omezené míře, také zrak, přičemž zrakové možnosti mohou být často přeceňovány. Účastnice uvedla, že pokud chce běžet na čas, za tmy, v terénu, nebo tam, kde to nezná, musí běžet s trasérem a způsob vedení záleží na světelných podmínkách – ve tmě je s trasérem spojená gumičkou, za světla jí stačí slovní pokyny. V ostatních případech pak nemá problém běžet i sama. Za stejných podmínek jezdí i sama na kole, v případě špatného osvětlení jí stačí slovní pokyny a na závodech je pak samozřejmostí jízda na tandemovém kole. Z toho tedy vyplývá nejen nutnost přítomnosti traséra (nebo pilota) na extrémních akcích sportovního charakteru, ale také riziko úrazu, které vyplývá z přecenění svých možností, jak také naznačuje následující citace.

*„Nebo v Praze... To jsem tam tehdy byla podruhé a nezapamatovala jsem si, že tam ten semafor je, ..., přebíhala jsem přes přechod a pár kroků od té druhé strany jsem si všimla, že je červená – a to tam zrovna jelo auto.“*

Se způsobem vedení také souvisí potřeba potvrzení si přítomnosti traséra v bezprostřední blízkosti doprovázeného, která vyplynula z některých odpovědí účastníků. Toto potvrzení zajišťuje nejen slovní doprovod, ale také fyzický kontakt s trasérem.

*„My se držíme provázku a běžíme vedle sebe... Kdyby běžel přede mnou a já ho kopíroval, tak to nemůžu. A tím, že já mám v hlavě ten pocit, že když jsem někde sám, tak taková ta úzkost, tak tohle já prostě nechci.“*

*„U toho běhání se držíš třeba za ruku nebo za provázek a tam si pohyb toho traséra můžeš ověřit, šáhneš na tu ruku a víš. Ale u toho běžkování jseš sám za sebe, ten trasér tě jenom naviguje...“*

*„Mám traséra vždy po levé straně. Já se často kvůli té tupozrakosti na levou stranu i nakláním, takže občas o něj odírám a vím, že tam je.“*

#### **5.4.2 Důvěra k trasérům v extrémních sportech**

S trasérstvím je spojena také otázka zodpovědnosti trasérů a důvěra jedinců se zrakovým postižením. Všichni jedinci považují důvěru v (extrémních) sportech za klíčovou. Míra důvěry se odvíjí od společně stráveného času, který ale v některých případech není

k dispozici – jedinec se zrakovým postižením se často musí potýkat se situacemi, kdy se musí spoléhat na nového traséra, a to i v případě závodů. Proto si účastníci většinou dopředu domlouvají traséry, které znají a mají k nim naprostou důvěru.

*„Stačí mi, když vím o překážce, když mi někdo řekne teď nebo hop, tak já jsem nastavená, jak kdybych byla kuň, ...“*

*„Čím častěji spolu závodíte, ..., tak jste spolu víc sehraní, ..., čím víc jste sehraní, o to víc mu pak věříš, a od toho se odvíjí i ty výkony, ... Když chci běžet na čas, tak si už domlouvám traséra, kterého znám.“*

Přítom všichni tito jedinci si uvědomují, že trasér nemůže vždy vše uhlídat a nelze tak zabránit pádům způsobených nepozorností traséra. Účastníci uvedli několik příkladů takovýchto úrazů, ale shodují se v tom, že s tímto musí člověk počítat a je nutné toto riziko podstoupit.

*„Běželi jsme lesem a tam byla nízká větev a... On dával pozor, co je pode mnou a vedle mě, jak věděl, že mám špatné to periferní vidění. Jak jsme běželi a už jsme se chtěli řídit zase do vody, tak najednou jsem vzala hlavou tu větev.“*

*„...tak ona úplně zblbla a švihla mě tam zatáčkou, já jsem zakopl o její nohu a spadl jsem na ni, měli jsme trochu odřené ruce, ale jinak od té doby zatím nic.“*

Důvěra je samozřejmě podmínkou v provozování jakékoliv aktivity, ale je podstatná i z jiného důvodu. Pokud jedinec se zrakovým postižením nebude trasérovi plně důvěřovat, může se stát, že zaváhá a dojde k úrazu zaviněním samotného jedince.

*„Ale občas to tak je, že zazmatkuju, ... To se nám stalo při jednom závodě, když jsem běžela s jednou trasérkou, to byl tehdy náš první závod... Trasérka mi řekla, že bude levotočivá zatáčka a já, jak jsem se podívala doleva, tak mě to celé vyhodilo z rovnováhy, seskočila jsem z toho kopce dolů a jak jsme byly rozběhnutý z toho kopce, tak v té rychlosti jsem tady z té plošiny hodila smyk úplně mimo cestu, ...“*

Velmi specifickou oblastí je pak důvěra jedinců se zrakovým postižením v souvislosti s extrémními sporty. Jakékoliv pochybení, jak ze strany tohoto jedince, tak jeho traséra, zde může mít až fatální následky.

*„...frajer jede sedmdesát dva kilometrů v hodině a já sedím za ním a už prostě cítím, že on se skládá na řídítka, že pojedeme rychle, tak já se složím za něj, aby nebyl odpor vzduchu... Já tam prostě nevidím, já musím maximálně důvěřovat. Já vím, že když pojedem nějak přes těch sedmdesát a něco tam skočí, tak se rozsekáme úplně na kaši... Ale v tu chvíli já už to neovlivním.“*

Důvěra v extrémních situacích se netýká jen vyššího rizika, které s sebou přináší extrémní prostředí v kombinaci se zrakovým postižením, ale musíme si také uvědomit, že v některých případech, především při extrémních závodech, se osoby se zrakovým postižením a jejich trasěři nemohou spoléhat na naučené způsoby vedení a musí improvizovat na místě.

*„Já jsem běžel za dvěma klukama a držel jsem se za ramena a oni běželi přede mnou a já jsem kopíroval tu vejšku toho schodu. Ale na to jsme přišli až tam na místě... Prostě musíte nějak improvizovat.“*

*„To byla těžká improvizace, my jsme vůbec nevěděli, co od toho čekat... My jsme k nějaké překážce doběhli, ..., já jsem se podívala, jak vypadá, a až potom jsme ji absolvovali.“*

#### **5.4.3 Vnímání extrému, rizika a jejich minimalizace**

Extrémní sporty s sebou v různém měřítku přinášejí rizika pádů a úrazů. Všichni účastníci si rizika jednotlivých extrémní sportů uvědomují a snaží se je více či méně minimalizovat, a to především důkladnou přípravou ve formě tréninku a zjišťováním informací. Důležité podle účastníků je také respektovat své možnosti, aktuální podmínky, pomyslné hranice a umět udělat krok zpět, i kdyby to znamenalo nedosažení stanoveného cíle.

*„Když jsme běželi třeba po tý čínský zdi, tak jsem věděl, co se může stát... Základ je, že prostě budete mít něco naraženého, ale nic zásadního se vám nestane... Já naopak víc zvedám nohy a takhle... Tak jsme to řešili, jak to uděláme, protože když já poběžím s tím klukem a spadnu, tak ho vezmu s sebou a udělám něco sobě i jemu. Prostě musíte minimalizovat to riziko. Vždycky se může něco stát, ale je důležitá ta příprava.“*

*„To nebezpečí tam je, ale zas člověk nemůže lízt se strachem... Takže spíš respekt, člověk má respekt z té hory... Někteří lidi respekt nemaj, třeba šli moc rychle a neaklimatizovali se, nebo počasí bylo špatný a šli dál, nerespektovali to, ... Někteří lidi vylezou s kyslíkem všechno a pak jim dojde kyslík, ..., a třeba zemřou. Já jdu bez kyslíku a kde mě to pustí, tak mě to pustí.“*



Jak je tedy popsáno výše, pro účastníky je velmi důležitá minimalizace rizika. Na druhou stranu můžeme ale zmínit případy, kdy se účastníci naopak přetrénovali nebo přecenili svoje možnosti, nebo jim sportovní aktivita způsobila dlouhodobé zdravotní komplikace či negativní způsobem ovlivnila celkový zdravotní stav. Některé účastníky tyto problémy donutily zamyslet se nad svým způsobem života a rozhodli se tento způsob změnit. Mnohdy je ale až udivující, kolik jsou toho schopni vydržet a obětovat, aby se mohli věnovat těmto sportům a aktivitám.

*„...já mám právě z té Číny ostruhu, a kvůli tomu jsem teď i přibral, že nemůžu běhat.“*

*„Léčila jsem se se zmrzlým ramenem, které jsem měla s největší pravděpodobností z toho Sparta.“*

*„Takže teď jsem si řekl, že se budu starat hlavně o svoje tělo, protože máme jenom jedno a kdyby se pokazilo ještě něco jinýho, tak to bych opravdu nerad... Třeba s těma zádama, tak teď chodím za fyzioterapeutkou, za masérem, aby mě trošku spravili, trénuju trochu jinak, i díky tomu, že teď jenom neběhám, že to trochu střídám, ty sporty... Když jsem trénoval na ten maraton, tak jsem měl pod šedesát kilo, a to už jsem byl fakt vychrtlina, to tělo už to nemělo odkud brát, takže teď se snažím i líp jíst.“*

V souvislosti s uvědoměním si rizik jsou také zajímavé úvahy nad tím, do jaké míry zrakové postižení zvyšuje riziko v (extrémních) sportech. Někteří účastníci uvedli, že za extrémní by pak mohla být považována aktivita, která by u člověka bez zrakového postižení za extrémní považována nebyla. Jako příklad můžeme uvést např. běh v terénu.

*„Upřímně, extrémní je pro člověka bez zraku vlastně skoro všechno, kamarád vždycky říká, že na každém kroku se ti může stát cokoliv, to je takový těžký.“*

Kromě objektivního zvýšení rizika v souvislosti se zrakovým postižením se dále nabízí otázka, jakou roli hraje zrakové postižení také ve vnímání extrému, rizik či nebezpečí v (extrémních) sportech. Z rozhovorů vyplynulo, že na jednu stranu mohou lidé se zrakovým postižením ztrácet některé zábrany (především v souvislosti s vnímáním výšek), na druhou stranu to, že člověk nevidí, může ve stejných situacích způsobit naopak větší strach či nejistotu.

*„To je výhoda slepejch, že nevidíte ty průrvy,..., ta psychika je taková, že když o tom nevíte, tak jste v klidu.“*

*„Byl jsem v lanovém centru, ..., tam vylezeš do patnácti metrů a pravda, mně to může být jedno, jestli jsem v patnácti nebo dvaceti metrech, ale byly tam dva sloupy a mezi tím byla látka a uprostřed díra a ta se musela přeskočit. Takže jdeš po té látce a nahmatáš si nohou tu díru a teď musíš skočit do neznáma. Je to zvláštní pocit.“*

Z rozhovorů také vyplynulo, že extrém je některými účastníky vnímán jako velice variabilní pojem a vždy záleží na konkrétním jedinci, zda bude danou aktivitu vnímat jako extrémní či nikoliv. Extrémním by pak mohlo být i něco zcela triviálního. Na opačném konci pomyslné stupnice pak leží názor jiného účastníka, pro kterého je extrémní sportovní aktivita, při které existuje vysoké riziko smrtelného zranění.

*„Pro každého je extrémní něco jiného, pro někoho je třeba extrémní vyjít z baráku a pro někoho je třeba extrém vylízt na rozhlednu, protože se bojí výšek.“*

*„Pro mě je extrém to, když je to nebezpečný v tom, že člověk může zařvat.“*

#### **5.4.4 Komerčnost extrémních sportů a aktivit**

S extrémními sporty pak souvisí i vnímání (extrémních) aktivit komerčního charakteru. V tomto smyslu se objevuje názor nejen na bungee jumping nebo tandemový seskok padákem, ale také v širším kontextu na komerčnost běžeckých závodů či horolezectví, a to v mnoha případech s určitým negativním zabarvením. Některé odpovědi naznačují, že extrémní závody mohou být určitou alternativou k přeplněným běhům ve městech. Jeden z účastníků (horolezec) měl i vyhraněný názor na komerci v horolezectví, kde mu vadí nejen přelidněnost, ale také to, že vrchol (především Mt. Everest) může zdolat v podstatě kdokoliv, kdo má peníze. Zdá se, že pro tohoto účastníka hraje velkou roli vlastní kompetence.

*„Já to beru tak, že to tak prostě je a že když to lidi chtěj, tak si to zaplatí. Ten člověk, ..., to asi normálně nedělá a chce zjistit, jaký to je, ..., takže myslím, že je to dobrý, že si to lidi vyzkouší.“*

*„Šílený, mě už to neláká, celý ty pražský půlmaratony a maratony, to je masovka šílená... Já mám radši ty menší, třeba jsme byli s kamarádem takový ty extrémní běhy, ..., ty závody jsou navíc už i docela drahý, předražený.“*

*„Everest, tam se mi moc nechce, ..., pokud budu chtít dodělat ten projekt, ..., tak jako poslední, ..., ale nechce se mi tam, protože to je komerce, je to tam šílený... Jenom tam*

*ty lidi vytáhnou,... Někdo vyleze Everest a myslí si, jak je dobrej, i když ho tam... vytáhli.“*

#### **5.4.5 Integrace**

Je zajímavé, že slabozraká účastnice se poměrně aktivně zúčastňuje sportů pro zrakově postižené, především (závodně) goalballu. Dále má spoustu přátel se zrakovým postižením a celkově působí jako člověk, který se cítí být součástí této komunity lidí se zrakovým postižením. V kontrastu pak vystupují názory zbylých tří účastníků, kteří, přestože mají mnohem těžší zrakové postižení, nemají v podstatě žádnou potřebu se s jinými lidmi se zrakovým postižením sdružovat (a to nejen ve sportu, ale i v životě). Důvodem pak může být např. nedostatek času či problém s dostupností, ale ukazuje se i to, že si jednoduše s těmito lidmi nerozumí nebo chtějí být součástí spíše intaktní společnosti.

*„Já jsem nad tím přemýšlel,..., ale já na to prostě nemám čas. Ale přiznám se, nevím, jestli to zní blbě nebo ne, ale mně prostě ty slepý připadaj trochu divný... Většinou ti kluci, co dělaj tyhle sporty, tak většinou, co já znám, tak jsou právě handicapovaný od malička... Já jsem i zkoušel se nějak transformovat do toho... Oni jsou na mě hrozně zpomalení, jim prostě nevadí, že utíká ten čas.“*

*„U toho běhu akorát běžíte s někým, u toho lezení s někým lezete, bud' vás naviguje nebo jdete za lanem, tam taky nepotřebujete nic speciálního, Prostě běžný, co používaj všichni, co lezou.“*

*„Do toho Tyfloservisu chodí lidi ne zrovna mladí... Tady jsou to většinou starší lidi, tady jsem druhý nejmladší, tady ty lidi nechcou sportovat. Bylo těžký vůbec najít ten fotbal, tady jsou všichni tak různě a dojíždět do toho centra je takový náročný.“*

## DISKUZE

Hlavním cílem výzkumu bylo získat co nejvíce informací souvisejících s extrémními sporty vykonávanými osobami se zrakovým postižením a popsat tuto problematiku z pohledu lidí se zrakovým postižením, kteří se extrémním sportům věnují. Jako prostředek k dosažení tohoto cíle byl zvolen kvalitativní přístup a metoda kvalitativního nestrukturovaného rozhovoru, který byl veden se čtyřmi extrémními sportovci se zrakovým postižením.

Zvolená metoda se ukázala jako vhodná pro zmapování zatím příliš neprozkoumané oblasti a přinesla mnoho cenných údajů o prožívání, motivaci a dalších aspektech v souvislosti s extrémními sporty u osob se zrakovým postižením. Zároveň se však ukázalo, že tato metoda vnesla do výzkumu i některé nedostatky. Pozitiva i negativa, která se prolínala různými fázemi výzkumu, budou dále popsána, neboť dotvářejí celkový pohled na provedený výzkum a prezentované výsledky.

První problémy, které se objevily v souvislosti s výzkumem, se týkaly samotného získávání respondentů. Bylo nejen složité se o těchto extrémních sportovcích se zrakovým postižením dozvědět, ale také je následně kontaktovat. Tento proces byl také ztížen časovými možnostmi respondentů, kteří byli ve většině případů časově velmi vytíženi, a to především pracovními a školními povinnostmi, účastí na sportovních akcích či různorodým využitím volného času. Problémem byla také vzdálenost mezi jednotlivými místy pobytu účastníků, která se pohybovala přibližně od 42 do 293 kilometrů. I přes to se podařilo s extrémními sportovci se zrakovým postižením uskutečnit rozhovory, které pomohly získat odpovědi, jenž byly pro tuto práci klíčové.

Dále pak specifickým v samotném vedení rozhovorů byla přítomnost zrakového postižení, která do celého procesu mohla vnést určitou nedůvěru účastníka k tazateli z důvodu nemožnosti pozorovat reakce tazatele. Bylo proto nutné mnohem více reagovat hlasem a nespoléhat se na mimiku a jiné neverbální prostředky. I přesto, že byly uplatněny předchozí zkušenosti tazatele s lidmi se zrakovým postižením, musíme předpokládat, že určitá nedůvěra byla pocíťována, což mohlo ovlivnit průběh rozhovorů a tím i získané odpovědi. Vliv na kvalitu odpovědí mohla mít také různá míra upřímnosti (resp. neupřímnost) účastníků nebo nezkušenost tazatele s vedením kvalitativních rozhovorů (např. nevhodně zvolené otázky či jejich pořadí). Nicméně v mnoha případech účastníci i přes uvedené limity poskytli citlivé údaje, které umožnily hlubší průnik do této oblasti.

Následná transkripce těchto rozhovorů se ukázala jako časově náročná a získaná data bylo složité analyzovat z důvodu chybějící struktury v rozhovorech. Bylo nutné na různých místech textu hledat společná témata a vytvářet kategorie, ke kterým se mohla jednotlivá data následně přiřazovat. Tento proces bylo nutné zopakovat u všech čtyř transkripcí a jednotlivé kategorie v průběhu tohoto postupu upravovat. Nestrukturované rozhovory tedy ztížily proces analýzy, ale na druhou stranu, což bylo pro cíl výzkumu podstatnější, poskytly tyto rozhovory bohatou škálu témat, která by se při strukturovaném rozhovoru pravděpodobně nevynořila. V následujícím textu jsou popsána některá tato témata.

V rámci otázky prožívání a motivace z rozhovorů vyplynulo, že respondentům účast na (extrémních) sportech přináší příjemné pocity, a to nejen ze samotné aktivity, ale také z vnímání svého okolí, které se skládá z lidí (trasérů, týmu) a prostředí, ve kterém se daná aktivita odehrává. Extrémní sporty jim také poskytují určité cíle, jejichž dosažení jim přináší uspokojivé pocity z překonání vlastních hranic; přitom čím náročnější je cesta k jejich dosažení, tím vyšší uspokojení jim přináší. Důležitou roli v motivaci pak hraje výzva od druhých, zvědavost či prvek výjimečnosti. Zjištěné výsledky jsou v souladu s některými teoriemi motivace, které byly popsány v teoretické části práce (např. Celsi, Rose a Leigh; Le Breton; viz kap. 2.2.2). Na základě uvedených informací můžeme předpokládat, že v těchto aspektech nejsou výrazné rozdíly mezi extrémními sportovci se zrakovým postižením a intaktními extrémními sportovci.

Analýza rozhovorů ale přinesla do vnímání této problematiky také určitá specifika. Rozhovory ukázaly, že účastníci se získaným zrakovým postižením vnímali (či vnímají) ztrátu zraku jako náročnou životní situaci, což se shoduje s teoretickou částí (viz kap. 1.3.1). V této souvislosti rozhovory také naznačily, že ztráta zraku či zrakové postižení by mohly mít vliv na motivaci v provozování extrémních sportů. V tomto případě by extrémní sport mohl sloužit jako prostředek k vyrovnání se s postižením, a to především prostřednictvím splnění vytyčených cílů, což kromě pocitů výše uvedených může přinášet pocit překonání limitů v samotném postižení či zvýšit sebevědomí. Je možné uvažovat nad tím, že extrémní sporty poskytují extrémní cíle, jejichž překonání přináší také extrémní prožitky – a tím i intenzivnější pocit překonání vlastních hranic v důsledku zrakového postižení a celkově intenzivnější pocit vlastní kompetence. Ukázalo se, že motivací může být také vnímání výjimečnosti, které se odvíjí od provozování extrémních sportů osobou se zrakovým postižením – zrakové postižení (resp. nevidomost) zvyšuje šance na dosažení nějakého prvenství, tedy být v něčem první – v tomto smyslu tedy být prvním nevidomým, který se

zúčastnil nějaké aktivity, závodu či expedice. Hledání těchto (extrémních) cílů ve sportovní oblasti by pak mohlo mít souvislost s kladným vztahem k pohybu v dětství, o kterém se účastníci také zmínili.

Dále se ukázalo, že motivací k provozování extrémních sportů může být také snaha změnit chování jiných lidí, a to ve dvou smyslech. V prvním případě může zrakové postižení sloužit jako ukázka problému, který se dá překonat, a jedinec se tak může stát inspirací pro ostatní (ať už lidí s postižením či bez postižení). Ve druhém případě může extrémní sport hrát určitou roli v odstraňování předsudků, které stále panují o lidech se zrakovým postižením. V obou případech pak provozování extrémních sportů osobami se zrakovým postižením přitahuje pozornost okolí, případně médií, což může následně napomáhat k naplnění těchto potřeb. Z rozhovorů také vyplynula potřeba některých účastníků být ve společnosti lidí bez postižení, k čemu právě extrémní sporty mohou napomáhat (pokud se nejedná o extrémní sporty v rámci odděleného sportu pro osoby se zrakovým postižením).

Problémem v těchto specifických motivacích může však být příliš velké zaměření pozornosti právě na tyto cíle, což může vést k přetížení organismu, zdravotním komplikacím či přímo k trvalým zdravotním následkům. S tím souvisí také přecenění svých možností, a to především u slabozrakým jedinců, kteří si často neuvědomují rizika spojená se zhoršeným zrakovým vnímáním. U osob, které mají nějaké zbytky zraku, pak extrémní sport přináší také riziko zhoršení zrakového vnímání či jeho ztrátu.

Dalším důležitým tématem byla také otázka trasérů (pilotů, průvodců). Ukázalo se, že v extrémních sportech je důvěra k trasérům naprosto podstatná, a to i přesto, že trasér není vždy schopen zabránit některým pádům či úrazům, ať už nepozorností nebo nepředvídatelností situace. Je proto důležité s tímto rizikem počítat, ale zároveň se ho snažit co nejvíce minimalizovat, a to vhodnou přípravou a naprostou důvěrou v traséra. I sebemenší zaváhání nebo nedodržení pokynů traséra může mít závažné důsledky jak pro jedince s postižením, tak také pro jeho traséra. Zrakové postižení tak vnáší do (extrémních) sportů nejen vyšší riziko úrazu, ale také nutnost naprosté důvěry i v situacích, které jsou nové a ve kterých se nelze spoléhat na předchozí způsoby vedení. Důvěru a spolupráci ovlivňují mimo jiné předchozí zkušenosti ze společných tréninků, které však v mnoha případech nejsou dostačující z časových možností či špatné dostupnosti. I samotný zájem jedince se zrakovým postižením o určitou aktivitu a účast na různých akcích sportovního charakteru je limitován sehnáním traséra, jenž by byl ochotný jít s tímto jedincem do extrému.

Příkladem tématu, které vyplynulo ze samotné potřeby účastníků, je oblast financování. Tato oblast nebyla před uskutečněním rozhovorů brána vůbec v potaz, což opět ukazuje na přínos nestrukturovaného rozhovoru. Financování extrémních sportů, především pak různých extrémních závodů a expedic, je přitom velmi náročné, přičemž náklady extrémního sportovce se zrakovým postižením jsou zvýšeny o náklady na jeho traséra či jiného průvodce. U opravdu finančně náročných expedic je jedinou možností shánění sponzorů. U závodů bez kategorie handicapovaných, případně mimo tým zrakově postižených pod záštitou nějaké nadace či spolku, jednotlivec nemůže spoléhat na finanční pomoc těchto nadací a spolků. Finanční hledisko je tak možná více omezující, než samotné zrakové postižení či osobnost jedince.

Jak tedy vyplývá z výše uvedeného, tento výzkum přispěl k nalezení témat, která jsou pro účastníky důležitá, a na základě zjištěných informací pomohl vytvořit některá doporučení pro praxi. Zjistili jsme, že extrémní sporty mohou hrát velkou roli v procesu vyrovnání se s postižením, čehož bychom mohli (za důkladného dodržení bezpečnostních pravidel) využít i v intervenci prostřednictvím kolektivních akcí outdoorového (extrémního) charakteru, respektive to naznačuje užitečnost v současnosti již pořádaných akcí.

V případě individuálních extrémních sportů (extrémních závodů, horolezectví) nemůžeme hodnotit, zda jde o vhodný či nevhodný způsob vyrovnání, ale pokud se jedinec takto rozhodne, měli bychom mu alespoň zprostředkovat co nejvíce souvisejících informací, a to ve formátu, který jedinec dokáže samostatně nastudovat (např. braillovo písmo, zvětšený černotisk, audionahrávka, osobní kontakt), a tímto způsobem minimalizovat rizika, která z extrémních sportů vyplývají. To by ale mohlo být velmi složité a možná také neefektivní, z toho důvodu je nutné, aby všichni lidé, kteří nějakým způsobem s jedinci se zrakovým postižením v extrémních sportech spolupracují, měli co největší přehled o specifikách, která ze zrakového postižení vyplývají.

Analýza také ukázala, že by bylo vhodné vymyslet efektivní strategie pro šíření myšlenky trasérství mezi intaktní společnost, případně udělat evaluaci těchto strategií v rámci jednotlivých spolků a organizací. Jednou z možností prevence je především kvalitní a pravidelný trénink, který se ale mnohým účastníkům nedostává z důvodu složitého vyhledávání trasérů. V rámci těchto strategií pro rozvoj trasérství by bylo vhodné také vypracovat kvalitní metodiku, která by shrnovala v důležitých bodech způsoby vedení a upozornění na některá rizika vyplývající ze zrakového postižení. Z hlediska financování by

pak mělo být cílem osvobodit traséry (piloty, průvodce) od startovního na závodech, kterých se účastní osoba se zrakovým postižením.

Tato práce může být určena třem skupinám čtenářů. Laické veřejnosti může poskytnout (stejně jako odborníkům) vzhled do problematiky extrémních sportovců se zrakovým postižením a zároveň tak prostřednictvím zajímavého tématu přispět k získání informací o zrakovém postižení jako takovém a rozšířit povědomí o možnosti trasérství; pro tuto skupinu lidí budou pravděpodobně nejzajímavější přiložené přepisy rozhovorů. Druhou skupinu mohou tvořit lidé se zrakovým postižením, kteří se o oblast (extrémních) sportů zajímají – pro tuto skupinu pak bude určena především třetí kapitola zabývající se (extrémními) sporty u osob se zrakovým postižením. Z práce by také mohli čerpat odborníci, kterým by tato práce mohla poskytnou témata či oblasti, jimiž by se mohli podrobněji zabývat.

Výzkum by bylo vhodné rozšířit o metody ohniskových skupin (focus group) a pozorování. To však přináší především problém se sehnáním takové skupiny – v případě extrémních sportů se většinou jedná o individuální případy. Možným řešením by pak bylo dostat se do týmu, který se účastní nějakého extrémního štafetového běhu – např. každoročně pod záštitou Nadace Leontinky se tým dvanácti zrakově postižených sportovců se svými traséry účastní závodu Vltava Run. Je ale důležité upozornit na fakt, že ne všichni účastníci považují tento závod za extrémní a extrémnost vnímají pouze v organizaci.

Na tento výzkum by se také dalo navázat prostřednictvím opakovaných rozhovorů či ještě lépe zúčastněným pozorováním těchto jedinců, ideálně pak přímo z pozice traséra. Vhodné by také bylo doplnit výzkum o kvalitativní rozhovory s traséry extrémních sportovců se zrakovým postižením (v tomto případě by pak bylo možné sehnat kontakty na tyto traséry přímo přes účastníky). Pro ucelený pohled na tuto problematiku by pak bylo vhodné (např. pomocí anonymního dotazníku) zjistit názory extrémních sportovců bez zrakového postižení na účast jedinců se zrakovým postižením na extrémních akcích (závodech či expedicích).

Zajímavé by také mohlo být zaměřit se na oblast „komerčních adrenalinových zážitků“ a na firmy, které tyto aktivity zprostředkovávají. Pomocí dotazníků rozeslaným těmto firmám by bylo možné prozkoumat, do jaké míry jsou tyto firmy připraveny na možnost, že by se chtěla osoba se zrakovým postižením zúčastnit takového zážitku, případně zda již s tímto mají nějaké zkušenosti. V této oblasti by také bylo vhodné kontaktovat jedince se zrakovým postižením, kteří se někdy zúčastnili či pravidelně zúčastňují např. seskoku



padákem či bungee jumping. V rámci tohoto výzkumu sice byl kontaktován jedinec, který má za sebou již několik seskoků padákem, ale bohužel odmítl účastnit se výzkumu.

Celkově tedy můžeme shrnout, že tento výzkum byl ovlivněn několika negativními faktory, ale i přesto poskytl mnoho cenných informací od lidí se zrakovým postižením, kteří provozují nějaké extrémní sporty. Rozhovory i jejich analýza přispěly k hlubšímu proniknutí do této problematiky. Získané údaje dále zdůraznily potřebu některých změn v současném přístupu a také pomohly k navržení dalšího pokračování výzkumu. Na základě uvedeného můžeme tedy prohlásit, že hlavního cíle bylo dosaženo.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na extrémní sporty v souvislosti s osobami se zrakovým postižením a je rozdělená na teoretickou a praktickou část. Teoretická část vymezuje klíčové pojmy, jako je osoba se zrakovým postižením, extrémní sport a pojmy související. Pozornost je zaměřena především na extrémní sporty v kontextu osob se zrakovým postižením, a to propojením těchto dvou kategorií. Souhrn teoretických poznatků je důležitý i pro následné pochopení rozhovorů a analýzy.

Praktická část obsahuje výsledky kvalitativního výzkumu, jehož data byla získána pomocí nestrukturovaných rozhovorů se čtyřmi extrémními sportovci se zrakovým postižením. Cílem výzkumu bylo zanalyzovat situaci ohledně extrémních sportů provozovaných lidmi se zrakovým postižením, popsat tento fenomén z pohledu lidí se zrakovým postižením a zjistit co nejvíce informací z této oblasti.

Výzkumný proces byl ovlivněn několika negativními faktory (např. shánění respondentů, nedůvěra vůči tazateli, náročnost vyhodnocování dat), ale zároveň přinesl mnoho důležitých informací a poskytl celkový pohled na tuto problematiku. Na základě výsledků bylo možno také doporučit návrhy pro praxi (např. metodika trasérství v extrémních podmínkách, informační materiály v kontextu extrémních sportů, osvobození traséra od placení startovného) a pro pokračování výzkumu (např. zúčastněné pozorování respondentů a rozhovory s jejich traséry, dotazník pro extrémní sportovce zjišťující názor na účast osob se zrakovým postižením na extrémních závodech). Výsledkem výzkumu tak bylo dosažení cíle.

Pro ještě hlubší proniknutí do problematiky jsou součástí příloh také všechny přepsané rozhovory, které nám poskytují cenné (a mnohdy citlivé) údaje přímo z pohledu účastníků, aniž by byly vytrženy z kontextu, což nám dává možnost nahlédnout do jejich života a tím se přiblížit k jejich vnímání a prožívání extrémních sportů.

## **SEZNAM ZKRATEK**

APA – Adapted Physical Activity (aplikované pohybové aktivity)

CNS – centrální nervová soustava

ČAAPA – Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit

ČAES – Česká asociace extrémních sportů

ČSZPS – Český svaz zrakově postižených sportovců

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

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

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

IPC – International Paralympic Committee (Mezinárodní paralympijský výbor)

MKN-10 – Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů - desátá revize

UCI – Union Cycliste Internationale (Mezinárodní svaz cyklistiky)

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

## SEZNAM TABULEK

<b>Tabulka 1:</b> Medicínská klasifikace zrakového postižení dle různých autorů .....	8
<b>Tabulka 2:</b> Klasifikace extrémních sportů dle Tomlinsona (2000).....	21
<b>Tabulka 3:</b> Outdoor extrémní sportovní soutěže organizované ČAES (2016) .....	32
<b>Tabulka 4:</b> Ostatní extrémní závody v ČR (2016) .....	34
<b>Tabulka 5:</b> Údaje o respondentech.....	40

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha 1:** Informovaný souhlas

**Příloha 2:** Rozhovor A

**Příloha 3:** Rozhovor B

**Příloha 4:** Rozhovor C

**Příloha 5:** Rozhovor D

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BLÁHA, L. *Pohybové aktivity a zrakové postižení: Problémy a možnosti*. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2010. ISBN 978-80-557-0125-7.

BREIVIK, G. *Trends in Adventure Sports in a Postmodern Society*. Sport in Society, 2010. 13:2, 260-273.

COFFEY, M. *Explores of the Infinite: The Secret Spiritual Lives of Extreme Athletes – and What They Reveal About Near-Death Experiences, Psychic Communication, and Touching the Beyond*. New York, N.Y.: Jeremy P. Tarcher/Penguin, 2008. ISBN 978-1-58542-651-5.

ČÁLEK, O., CERHA, J., HOLUBÁŘ, Z. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. 2. vyd. Praha: SPN, 1991. ISBN 80-7066-341-3.

ČSZPS. *Klasifikace zrakového postižení v ČR* [online]. Verze 14. 5. 2015 [cit. 2016-04-17]. Dokument ve formátu DOC. Dostupné z: <[http://www.sport-nevidomych.cz/zdravotni\\_komise/klasifikace/15-5-14.5.%20Klasifikace%20zrakoveho%20postizeni.doc](http://www.sport-nevidomych.cz/zdravotni_komise/klasifikace/15-5-14.5.%20Klasifikace%20zrakoveho%20postizeni.doc)>

*Evropská charta sportu* [online]. Praha: MŠMT. Poslední aktualizace 12. 10. 2006 [cit. 2016-10-28]. Dokument ve formátu PDF. Dostupné z: <[http://www.msmt.cz/file/38361\\_1\\_1/](http://www.msmt.cz/file/38361_1_1/)>.

FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., STOKLASOVÁ, V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1857-5.

FINKOVÁ, D., STOKLASOVÁ, V., STEJSKALOVÁ, K. *Úvod do speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením* [CD-ROM]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009 [cit. 2016-04-14]. ISBN 9788024425177.

FRANK, T., KUBLÁK., T., a kol. *Horolezecká abeceda*. Praha: Epocha, 2007. ISBN: 8087027356.

GÓRNY, M. *Estetika pohybu dětí se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3645-6.

HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-159-1.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN: 978-80-262-0982-9.

HODAŇ, B. a kol. *Fenomén X-sportů a aktivit*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3521-3.

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

HUTYROVÁ, M. a kol. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0602-6.

HYCL, J., VALEŠOVÁ, L. *Atlas oftalmologie*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-382-2.

IBSA. *Pravidla klasifikace IBSA a postupy klasifikace* [online]. 2. vyd. ČSZPS: 2012. Poslední aktualizace 16. 1. 2012 [cit. 2016-04-17]. Dokument ve formátu DOC. Dostupné z: <[http://www.sport-nevidomych.cz/zdravotni\\_komise/klasifikace/2012\\_AJ+\\_CJ\\_IBSA\\_Classification\\_Rules\\_&\\_Procedures\\_2012.doc](http://www.sport-nevidomych.cz/zdravotni_komise/klasifikace/2012_AJ+_CJ_IBSA_Classification_Rules_&_Procedures_2012.doc)> .

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

JANEČKA, Z., JEŠINA, O., a kol. *Vybrané outdoor aktivity jinak zrakově disponovaných osob v letní přírodě*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1798-1.

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

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

KOCHOVÁ, K., SCHAEFEROVÁ, M. *Dítě s postižením zraku : Rozvíjení základních dovedností od raného po školní věk*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0782-5.

KOLUCHOVÁ, J. a kol. *Přehled patopsychologie dítěte*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.

KRAUS, H. *Kompendium očního lékařství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-079-1.

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

NADAČNÍ FOND MATHILDA. *Výroční zpráva za rok 2011* [online]. Praha, 2011. Dokument ve formátu PDF. Poslední aktualizace [cit. 2017-03-03]. Dostupné z: <<http://www.mathilda.cz/wp-content/uploads/2015/12/VZ-2011.pdf>>

PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J. *Akademický slovník cizích slov. II. díl*. Praha: Academia, 1995. 1. vyd. ISBN 80-200-0524-2

PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J. *Akademický slovník cizích slov. I. díl*. Praha: Academia, 1995. 1. vyd. ISBN 80-200-0523-4.

PUGNEROVÁ, M., KONEČNÝ, J. *Patopsychologie se zaměřením na psychologii handicapu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3058-4.

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

SULLOWAY, F. J. *Born to Rebel: Birth Order, Family Dynamics, and Creative Lives*. New York: Vintage Books, 1997.

SYNEK, S., SKORKOVSKÁ, Š. *Fyziologie oka a vidění*. 2. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3992-2.

TOMLINSON, J. *Encyklopedie extrémních sportů*. 1. vyd. Praha: Egmont ČR, 2000. ISBN 80-7186-523-0.

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

VÁLKOVÁ, H. *Aplikovaná tělesná výchova*. Interní materiál FTK UP k akreditaci oboru ATV. 1996. In VÁLKOVÁ, H. *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3163-5.

VÁLKOVÁ, H. *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3163-5.

VOJTÍK, P., SOUČKOVÁ, G. Lezení nevidomých dětí na umělé stěně. In VINDUŠKOVÁ, J. (editor). *Sborník vědecké konference 16.11.2005 – Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže*. Praha : FTVS UK, 2005. ISBN 80-86317-38-2.

WHO. *MKN-10 : Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů - desátá revize* [online]. 2. vyd. Praha: ÚZIS ČR, 2008. Poslední aktualizace 1. 4. 2014 [cit. 2016-04-07]. Dokument ve formátu PDF. Dostupné z: <[http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast\\_1-4-2014.pdf](http://www.uzis.cz/system/files/mkn-tabelarni-cast_1-4-2014.pdf)>.

ZUCKERMAN, M. *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*. Hillsdale: Erlbaum, 1979.

### **Zákony a vyhlášky**

Zákon č. 89/2012 Sb., ze dne 1. 1. 2014 (občanský zákoník).

Zákon č. 115/2001 Sb., ze dne 28. února 2001 ve znění zákona č. 219/2005 Sb., vymezuje postavení sportu ve společnosti jako veřejně prospěšné činnosti a stanoví úkoly ministerstev, jiných správních úřadů a působnost územních samosprávných celků při podpoře sportu (zákon o podpoře sportu).

Vyhláška č. 359/2009 Sb., ze dne ze dne 9. října 2009, kterou se stanoví procentní míry poklesu pracovní schopnosti a náležitosti posudku o invaliditě a upravuje posuzování pracovní schopnosti pro účely invalidity (vyhláška o posuzování invalidity).

### **Webové stránky**

1000 Miles [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.1000miles.cz>>.

1 na 1 [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <<http://www.1na1.cz/>>.

5BV [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.5bv.cz>>.

Adrenalin Challenge [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.adrenalinchallenge.cz>>.

Andy Holzer [online]. [cit. 2017-02-22]. Dostupné z: <<http://www.andyholzer.com>>.

Bahňák [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.bahnak.eu>>.

Blind Hiker Trevor Thomas [online]. [cit. 2017-02-22]. Dostupné z: <[www.blindhikertrevorthomas.com](http://www.blindhikertrevorthomas.com)>.

ČAES [online]. [cit. 2016-12-15]. Dostupné z: <<http://www.caes.cz>>.



Devil Extreme Race [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.devilsextrimerace.com>>.

EUFAPA [online]. [cit. 2016-12-15]. Dostupné z <<http://www.eufapa.eu>>.

Expedice Přes Bar. [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <<http://expedicepresbar.upol.cz/index.php>>.

Extreme Dreams [online]. [cit. 22. 2. 2017]. Dostupné z: <<http://www.extremedreams.co.uk>>.

Extrem Race [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.extremrace.cz>>.

Gladiator Race [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.gladiatorrace.cz>>.

Heroes Race [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.heroesrace.cz>>.

Horská výzva [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.horskavyzva.cz>>.

IFAPA [online]. [cit. 2016-12-15]. Dostupné z: <<http://www.ifapa-international.net>>.

Ironman [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://eu.ironman.com>>.

Jizerský ultratrail [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.jizerskyultratrail.cz>>.

Konečně společně [online]. [cit. 2016-12-15]. Dostupné z: <<http://www.konecnespolecne.cz>>.

Koutyman [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.koutyman.cz>>.

Lonnie Bedwell [online]. [cit. 2017-02-22]. Dostupné z: <<http://www.lonniebedwell.com>>.

Nadace Leontinka [online]. [cit. 2016-12-15]. Dostupné z: <<http://www.nadaceleontinka.cz>>.

Orlice Cup [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.orlicecup.cz>>.

Perun Maraton [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.perunmaraton.cz>>.

Predator Race [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.predatorrace.cz>>.

Red Bull [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.redbull.com/cz/cs/adventure/events/1331771470780/red-bull-400-2016>>.

RUBENCZAL [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://rubenczal.webnode.cz>>.

Sněžka-Praha [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.snezka-praha.cz>>.

Spartan Race [online]. [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: <<http://www.spartan-race.cz>>.

Tandemák [online]. [cit. 2017-03-02]. Dostupné z: <<http://www.tandemak.cz>>.

TANDEM TEAM [online]. [cit. 2016-12-15]. Dostupné z: <<http://www.tandemteam.cz>>.

Touch the Top [online]. [cit. 2017-02-22]. Dostupné z: <<http://www.touchthetop.com>>.

Tyflonet [online]. [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <<http://www.tyflonet.cz>>.

Vltava Run [online]. [cit. 2017-02-22]. Dostupné z: <<http://vltavarun.cz>>.

Zážitky [online]. [cit. 2017-03-02]. Dostupné z: <<http://www.zazitky.cz/bungee-jumping?gclid=CPPIkYWKuNICFQ0UGwodu5cDVA>>.

## **Příloha 1: Informovaný souhlas**

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS**

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: „Extrémní sporty a jejich preference u osob se zrakovým postižením“

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

Kateřina Fialová

Podpis: .....

**Podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů, uděluji souhlas s účastí v uvedeném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu ve formě audio nahrávky rozhovoru.**

V ..... dne .....

Jméno: .....

Podpis: .....

## **Příloha 2: Rozhovor A**

### **Kolik je vám let?**

Je mi třicet devět, bude mi letos čtyřicet.

### **Máte vlastní rodinu?**

Mám dvě děti, desetiletou holku a šestiletého kluka, mám přítelkyni, se kterou žiju, se kterou mám ty dvě děti.

### **Můžete mi říct něco o vašem postižení?**

No můj život byl docela obyčejnej, až teda na pár drobností. Měl jsem v dětství nějaký problémy s ušima; mám třeba – to jsem nikde neuváděl – že mám i sešroubovaný kyčle ve třinácti letech, takže jsem takovej exot; několik operací uší, takže neslyším na jedno ucho, nebo slyším málo, slyším jen přes kosti, takže ještě mám problémy s ušima. V osmnácti jsem dostal asi mononukleózu, což si myslím, že mi spustilo ty problémy. Mononukleóza je infekční onemocnění, v osmnácti jsem byl úplně blb, takže jsem to moc neřešil, nějaký diety a nepítí a takhle. A ve dvaceti jsem zjistil, že se mi začínaj rozjíždět písmenka, chodil jsem za doktorama a pak se to řešilo nějakýma operacema a pak jsem ještě hrál squash a dostal jsem balonkem přímo do oka, takže z toho jsem dostal šedej zákal. Takhle různě jsem se dopracoval od nějakých dvaceti do třiceti let k asi čtyřiceti operacím. A pro mě končí ten zrak v nějakých devětadvaceti, to jsem byl ještě zbytkáč, ale už jsem musel vyndat hůl a už se všechno muselo podřizovat té ztrátě zraku a asi v pětatřiceti jsem oslepl úplně, že mám černou tmou. To je taková ta poslední štace. Takže to je k těm očím, řešil jsem to třeba i v Anglii, tam je druhý nejlepší oční doktor na sítnici, tak tam jsem byl a ten se mi díval deset vteřin do očí a po deseti vteřinách řekl, že budu stejně slepej, že se s tím nedá nic dělat. Takže jsem se snažil tomu nějak maximálně věnovat a pak v devětadvaceti jsem dostal ještě roztroušenou sklerózu, což je onemocnění nervového systému... Takže to je takový to zdravotní hledisko a teď už ty oči vůbec neřeším, vypustil jsem to, měl bych chodit ještě na nějaký kontroly, ale neřeším to už. Takže v těch devětadvaceti se mi překlopil svět, což je nejdůležitější, že mě podržela ta rodina, že když se člověku takhle něco stane, tak já jsem měl přítelkyni, jedno dítě a moje rodina, táta s mámou a strejda, brácha táty a jeho celá rodina, mi strašně pomáhali, takže kvůli tomu to bylo jednodušší, že jsem tam měl podporu.

### **Ale i tak to asi nebylo zrovna jednoduchý...**

Nebylo, tak samozřejmě já jsem tvrdil, že pokud oslepu úplně, tak si proženu kulku hlavou, že se zastřelím, a pak si pamatuju dodneška přesně ten moment, kdy jsem se probudil po operaci, šel jsem na záchod v úplný tmě, a říkám si, že je to asi už ono, takhle to vypadá, když je ta slepota. Takový ty úplně základní věci, najednou vám to všechno dochází, že je to všechno najednou úplně v háji. To se mi všechno zhroutilo. Do té doby jsem vlastně pracoval v gastronomii, v hotelnictví, byl jsem workoholik, takže jsem žil hodně pracovně a byl jsem takovej, že jsem si užíval života, vážil jsem sto šedesát kilo, žral jsem, chlatal jsem, furt jsem makal, pak jsem hubnul, cvičil, pak jsem zase přibral... Takže jsem si ten život tak užíval a najednou to všechno spadlo, že jo. Takže člověk se s tím v hlavě musel trošku poprat. A já jsem teda zjistil, že nemůžu být doma, že to prostě nejde, že člověk musí něco dělat, musí něco vytvářet, jinak prostě zcvokne. Nechápu lidi, co jsou doma. Já bych to nedokázal.

### **A úplně v těch začátcích, jak jste se učil všechny ty drobnosti ?**

No to právě si taky pamatuju, že jsem v té nemocnici oslepl a v té nemocnici vám řeknou: „Tak nashle.“ Ale co mám jako dělat? Vůbec nevíte, to jste najednou úplně v jiným vesmíru.

### **A pomohl vám tam někdo s tím?**

No v té nemocnici, já jsem se ptal doktora, co mám jako dělat, a on říkal, že si mám dojít za sestrou vrchní a ta mi řekne, jak mi může pomoci. Dojdu za sestrou a říkám: „Heleďte, já vůbec nevím, co mám dělat.“ No a ona mi řekla kontakt na Tyfloservis a tam postupně jsem začal rozbalovat takový to klubko, že tam jsem se dostal za jednou ženskou, tam byla jiná ženská, chodily tady se mnou, po bytě, co mám dělat, co nemám dělat, domácí práce... To já tady stejně moc nedělám, protože většinou něco rozbiju... A tady v tom Tyfloservisu, Tyflocentru mi začali pomáhat.

## **To už je tedy nějakých deset let, jak jste na tom teď, co třeba ten pohyb po bytě?**

Teď? No tak jednou za čtrnáct dní si rozseknu hlavu. Jo, mám to tak, že... Já mám jednu takovou věc, nevím, jestli to mám tak jenom já jako slepej, ale já můžu myslet jenom na jednu věc. Takže já když jdu, tak se musím soustředit jenom na tu chůzi, musím vědět, kde přesně jsem, samozřejmě najednou přijde myšlenka, nějaká perfektní... Takže já i když jdu tady v bytě... Já jsem si tady nechal předělat všechny dveře, že mám všechny zajížděcí, nemám žádný otevírací. Když se nechalo někde otevřený a já jsem si myslel, že jsou zavřené, tak jsem si rozbil hlavu. Ale já si ji rozbíjím i takhle, protože si myslím, že jdu do dveří a jdu na ten roh, takže dost často mám rozseklý čelo, teče mi krev z čela a tak.

## **A venku? Chodíte s holí?**

Venku já chodím s holí, ale nechodím rád sám. Já mám kolem sebe hodně lidí. Mám teda naučený trasy, ale je jich málo, nechci se jiný učit, že jdu sám, třeba tady cvičit, ale jinak chodím všude s lidma, nebo prostě jezdím taxíkem, nebo to nějak udělám. Já prostě nerad chodím sám, dojedu třeba odsud metrem. Ale nemám rád... Jsou situace, kdy musím ty věci dohledávat. To funguje tak, že vy tou holí najdete nějaký metr kolem sebe a pak to musíte dohledávat. A mě to v hlavě hrozně mučí, dohledávat ty detaily a trefit se. Já to prostě nemám rád. Takže já si říkám, proč bych se měl mučit, když nemusím, když těch lidí mám kolem sebe hodně. Takže to je druhá strašně důležitá věc, že já jak jsem dělal v té hospodě a byl jsem takovej hodně friendly a měl jsem kolem sebe hodně lidí...

## **A když už o tom mluvíte, co vaši přátelé? Když jste oslepl, neodvrátili se od vás?**

Já abych to řekl takhle, tak já za těch deset let mám úplně jiný ty lidi. Vlastně obrátili se všichni, i ti nejlepší kámoši, když to takhle shrnu, už nefungují, maj hrozně moc práce, nemaj čas a ty lidi, co mi pomáhaj, ty jsem poznal, až když jsem oslepl, když to tak řeknu. Takže jako změnili se. Tak to prostě je. Některý ty lidi maj v sobě nějakou tu empatii a nějaký sociální citění a někdo to v sobě nemá. Oni ti lidi maj nějaký životní rytmus a nechťej ho měnit. A tím, že já jsem měl ten rytmus stejnej jako oni, já jsem pracoval v centru stejně jako ty lidi a ten rytmus jsem měl stejnej, a mně se ten rytmus překopal a ty lidi ho nepřekopaj, proč by to dělali kvůli někomu jinýmu. Ta doba... Ten tlak je na lidi furt větší a větší, to vidím i tady v práci. Takovej materialistickéj, všichni honěj prachy, tady v tom městě je ten tlak obrovskéj, na psychiku, na práci, prostě na všechno, na prachy... Takže jak je na ty lidi vyvíjený ten tlak, tak oni tu energii tlačej před sebou a nekoukaj moc doprava, doleva. Celkově, no. Jsou všichni k sobě takový neohleduplný, to bylo vždycky, ale teď mi přijde, že je to silnější. Tím tlakem té doby a ta společnost, jak to hrne všechno před sebou.

## **Setkáváte se třeba i s nějakými předsudky nebo stereotypy v rámci toho postižení?**

Jak to myslíte?

## **Třeba to, co si laická veřejnost většinou myslí o tom zrakovém postižení...**

Jo, takový ty kecy, co se říkaj... Co já poznávám na těch lidech, tak třeba když jdu někam sám, tak ta veřejnost... Nikdo neví, jak k tomu má přistupovat. Takže cejtím, že dost lidí přede mnou utíká, že se bojeje. Nebo neví, jestli oslovit. Ono je to taky daný tím, že co jsem poznal, tak někteří ti slepí se chovaj někdy jako idioti v tom, že maj třeba ještě zbytkáč a ... Ale ty lidi, který tu problematiku neznaj, tak neví, že když má hůl, tak trošku vidí, trošku nevidí. Takže oni přijdou k někomu, kdo má zbytkáč a ten je odflusne, aby na něj nešahali, protože se třeba bojí, že jo. Ty slepý lidi, když jsou sami, tak jsou takový jako trochu zlý, protože se bojí. A když ho ten člověk takhle odpálí třeba dvakrát, tak ke třetímu už nepůjde, aby šel pomoci. Takže to je jedna problematika, že ty lidi neznaj ten terén těch slepejch, tak se bojí oslovit. Jsou lidi, který přijdou sami a tím, že maj třeba někoho v rodině nebo nějakou známost, tak vědí a prostě přijdou, zeptaj se, jestli chci pomoci a já se chytnu za loket... Já si většinou tu pomoc nechám dát, už jenom z toho důvodu, abych ty lidi neodrazoval, protože pak tam půjdu jindy a budu tu pomoc potřebovat a když tomu člověku dvakrát řeknu ne, tak potřetí už nepřijde.

## **Tak on je i problém v tom, že ti lidi často neumí přijmout odmítnutí.**

To ne, no. Nebo se mi stalo, že jsem přecházel po přechodu a ženská za mnou běžela, chtěla mě zastavit a skočila na mě zezadu a strašně zařvala pozor. Já jsem se tak strašně lekl, to opravdu... To si pamatuju dodneška, to bylo tady na ulici, to jsem se tak strašně lekl, to jsem se úplně klepal. Takže tohle jsem už taky zažil, ale toho bylo víc, ale tohle bylo nejintenzivnější. To jsem se tak lekl, že tam může jet třeba auto...

Ale to je normální, že ty lidi třeba jdou a zakřičí pozor. To se mi stalo, že jsme šli proti sobě dva slepejší a najednou někdo zařval: „Bacha! Jdete dva proti sobě!“ Tak to jsem se pobavil, teda. Tak to je jedna rovina věci, ohledně těch předsudků, jak jste říkala, a pak třeba tady v masérně jak se s lidma hodně bavím, tak se ptaj, jestli mám lepší hmat a takový řeči. Ale ono to tak samozřejmě není, ten hmat není lepší, nic není lepší, je to o mozku všechno. Je to o tom, že ty oči dávaj normálně člověku osmdesát procent veškerejch vjemů, když ten mozek má ty oči, tak to co slyšíte, cejtíte, ohmatáváte, tak to nějak přijímá, ale nepotřebuje to přijímat moc, protože mu víc daj ty oči. Když o to přijdete, tak najednou ta informace z těch prstů je furt stejná, ale ten mozek pracuje s tou informací a víc to čte. Je to o tom, že tady u té mé práce, lidi říkaj, že slepí maséři jsou lepší... Není to tak. Ten vidomej může bejt stejně dobrej, možná spíš lepší, ale u toho slepýho, já když jsem tuhle práci začal dělat, tak já nic jinýho dělat nechci, nic jinýho dělat nebudu, ale dám tomu maximum, co tomu můžu dát. Takže já jsem chodil do školy, osm set hodin jsem se učil ve škole, na praxích, sám jsem se ještě učil. A vím, že nic jinýho dělat nebudu, takže pro to udělám maximum. Takže každěj, kdo přijde, přistupuju k němu individuálně, beru to úplně jinak tu práci. Takže to je moje výhoda, že jsem sice slepej, ale já tomu dám všechno. A bolejš z toho ruce, záda, takže ty lidi, co viděj, jdou pak radši prodávat knedlíky nebo do hospody. Takže proto si myslím, že ti maséři můžou bejt lepší. A nerozptylujou je pak ty oči. Já vyčtu z těch zad víc než třeba vy s očima, když na to koukáte. Třeba dobrí maséři pak i zavíraj oči, když něco potřebujou dohledat.

### **Jak jste se k tomu dostal? Jak vás napadlo dělat maséra?**

No protože právě v tom Tyflocentru jsem se ptal, co může ten slepej dělat, a mně přijde, že všechny práce, co dělaj slepý, tak stejně když je bude dělat vidomej, tak je udělá líp. Když člověk bude chtít, každěj člověk může něco dělat, ale většinou jsou lidi líný. Takže si myslím, že ty práce, co dělaj ty nevidomý, tak je to zaplácnutí místa. Že těm handicapovanej pomůžeme a tak. Takže si myslím, že ta práce, co dělám já, že v ní můžu bejt dobrej, jak větší počet lidí vidomejch. Že prostě můžu se v té práci někam dostat a někam se posunout.

### **A to bylo za jak dlouho po tom, co jste ztratil ten zrak? Kdy jste začal dělat ty kurzy?**

Já jsem vlastně ztrácel ten zrak a rozhodoval jsem se, co budu dělat a rozhodl jsem se, že budu dělat tohle. Bylo to v latině, chirurgie, anatomie...

### **A vy jste měl předtím střední školu... ?**

Hotelovku. To je něco úplně jinýho. Ale já, jak jsem měl za sebou ty operace, tak jsem to tělo trošku znal, moje máma je zdravotní sestra, přítelkyně je taky zdravotní sestra, tak to už jsem o tom těle trošku něco věděl. A chtěl jsem se někam posunout a řekl jsem, že budu dělat už jenom to, co má smysl, že už nikdy nebudu dělat něco, co nemá smysl. Takže jsem hledal kde a právě tohle bylo nejlepší, fakt to trvalo dlouho, jako škola, pak tam normálně musíte udělat zkoušky ze všech těch předmětů a pak ještě děláte závěrečnou zkoušku a dostanete certifikát, který je platný v celé EU. A abyste tohle mohli dělat, tak musíte ovládat počítač s hlasovým výstupem pro slepejš. Tak jsem se musel nejdřív naučit psaní všema deseti, takže jsem chodil do kurzu, pak jsem teda chodil na kurzy těch počítačů a pak jsem se až mohl přihlásit na tuhle školu. A takhle pokračuju, no.

### **To vám asi i pomohlo se s tím trochu vyrovnat, ne?**

Určitě. No právě musíte mít nějakej cíl. Člověk bez cíle ničeho nedosáhne. Člověk si vždycky musí vymyslet nějakej cíl, kterej je samozřejmě dosažitelnej, nemůže lítat v oblacích a každěj si musí ty cíle postavit nějak normálně. Lepší postupně, menší kroky.

### **A to se týká i toho sportu? Vnímáte tak i ty cíle ve sportovní oblasti?**

Jo. Úplně. V celým životě. Já si myslím, že to tak maj všichni, jen to ty lidi neuměj pojmenovat. Já prostě i v tom sportu.

### **Jaký jste měl celkově vztah k pohybu v dětství?**

Heleďte, já jsem z rodiny, která je hodně vypasená. Jsme všichni až, řekl bych, nemocně tlustý, že právě proto já jsem měl těch sto šedesát kilo, jako hýbal jsem se, hrál jsem squash, dokonce jsem hrál asi do dvanácti závodně fotbal, ale to žrádlo já miluju doteď. Já jsem teď chvíli neběhal a přibrál jsem osmnáct kilo za rok, takže já vím, že musím něco dělat, jinak kynu. To žrádlo je pro mě mor a jenom vůči těm lidem, že jim tady vysvětluju, jak maj fungovat, tak potřebuju, aby to mělo nějakou hlavu a patu. A když

jsem tady masíroval ve sto čtyřiceti kilech, tak to nebylo úplně jednoduchý tady na těch lidech tancovat, to bylo náročný. Takže i v těch sportech je důležitý mít nějaký cíl a něčeho dosáhnout. Člověk si musí dát nějakou metu.

**Jak jste se k tomu pohybu pak dostal? Ztratil jste zrak, udělal jste si ten masérský kurz, začal jste pracovat, a co dál?**

No, já jsem právě pak zjistil, že jsem přibral, že jsem teda vážil nějakých sto čtyřicet kilo, a to masírování bylo pro mě dost náročný, fyzicky to byla náročná práce a takže jsem začal chodit do posilovny. V té posilovně jsem potkal kluka, co jsem ho znal z baru, a ten vlastně tam chodil se mnou. Takže jsme chodili spolu, takže když jste ve dvou, tak je to lepší, protože když se vám nechce, tak jdete jenom kvůli němu a když se zas nechce jemu, tak jde jen kvůli vám. No a takhle jsem hubnul v té posilovně, že jsem tam jezdil na kole a chodil na pásu, tam jsem zhubnul asi na devadesát kilo, a on mě furt mučil, abych s ním šel běhat ven. A já jsem mu říkal, že slepej nikdy nemůže jít běhat ven, že je to nesmysl. A on, že existuje nějaký slepej, kterej běhá. A on řekl, že když běhá on, tak že to musím taky. A říkám, že lidi co běhají bez toho, aby běželi za balonem, bezcílne běhají, jsou magoři, nejsou normální. Jo, to bylo v době, to bylo tak pět let zpátky. A pak nějak, to si pamatuju, šestadvacátýho prosince, sníh, po vánocích, člověk byl přežraný všeho, a on řekl, že teda jdeme běhat, že to zkusíme. Tak jsme to zkusili. Hrozný to bylo. Fakt hrozný, chtěl jsem ho zabít po cestě. A to jsme ještě ani nevěděli, jak běhat, jestli za lokty... Takže jsme nevěděli, jak. Takže jsme to zkoušeli, zkoušeli a po třech měsících jsme běželi první půlmaraton. Zhubl jsem asi osmnáct kilo za tři měsíce. Takže jsme běželi takhle ten půlmaraton a začli jsme to posouvat.

A já ty výzvy jako nevyhledávám, ke mně přicházejí sami. Já jsem chodil běhat s jednou holčinou a ta se znala s frajerem, co říkal, že jede na Slovensko na kole, tak se ptal, jestli nechci jet taky, tak říkám, že nevím a kolik je to kilometrů. A on že šest set a že pak vylezeme ještě na Gerlach. Tak jsem měl tenkrát kluka, co jel se mnou na tom kole, takže jsme jeli tři slepí a tři trasěři, vlastně tři tandemy. Jeli jsme z Prahy do Tater, čtyři dny, pak jsme šli dva dny pěšky přes ty Tatry, a pak vlastně oni už to vzdali a já jsem jako jediný vylezl na ten Gerlachovskej štít, no. To byla první taková velká výzva. Pak mi jedna holčina říkala, že by chtěla vyjet na Passo dello Stelvio. Já jsem jí řekl, že to vyjíždí každá bambula, a ona že je to právě taková Mekka cyklistů. A já že každé bambule si dá kolo na auto, dojede tam pod kopec, sundá kolo a vyjede kopec – to není umění. Řekl jsem, že si sednem na kolo tady a dojedem tam. Ona se toho chytla, a tak jsme právě jeli tady odsud na Passo. Pak jsem se chytil toho maratonu na čínské zdi, že tam žádný slepej ještě neběžel. Taky jsem říkal, že slepej nemůže běžet 5164 schodů, každé jinak vysokej, kameny, čtyřicet stupňů horko, to je nesmysl běžet. Tak jsme pak na to začli trénovat a dali jsme to. Pak jsem vylezl ještě na Olymp v Řecku, v Riu kvůli olympiádě. Tak teď mám ještě takovou vizi, když teď nemůžu běhat, tak že bych chtěl letos tady odsud vyjet na kolech na Grossglockner do Rakouska.

**Vy teď nemůžete běhat? Proč?**

Ne, já mám právě z té Číny ostruhu a kvůli tomu jsem teď i přibral, že nemůžu běhat, tak teď řeším svoje nohy. Takže teď pojedou v létě na kole na ten Grossglockner, vyjedem to nahoru, to je asi do 2600, tam slezem z kola, vezmem mačky, cepíny, lana, a chci vylízt na nahoru.

**A máte už nějaké lezení za sebou, kromě toho Gerlachu a Olympu?**

Ne.

**Předtím jste nic takového nedělal?**

Ne, vůbec. Já nesnáším kopce, sníh a zimu. Teda nesnášel jsem to. A ještě se bojím vejšek. To je výhoda slepejch, že nevidíte ty průrvy, no.

**Není to spíš horší, že nevíte, co tam je?**

Tak psychika je taková, že když o tom nevíte, tak jste v klidu.

**Ale když vám to někdo řekne, tak si to můžete představovat horší, než to je, ne?**

No, stalo se mi na tom Olympu právě, že výhoda těch slepejch je, že oni když do toho jdou, tak musej maximálně věřit těm lidem, co s něma jdou. Takže ty lidi musej myslet za ně. Vlastně ty lidi jsou jejich oči. Takže když jsme šli úzkou pěšinou, která má padesát čísel, a vpravo byla skála, vlevo byla díra, která měla

pět set metrů, tak mi jasně musej říct, ať nechodím žádným krokem doleva, že tam je díra, takže já se nalepím spíš na tu pravou stranu.

### **Nedělá vám problém takhle někomu věřit?**

Ne, ne, to vůbec. To nemůžete nad tím přemýšlet. V tu chvíli to prostě nejde.

### **Trasér asi vždycky všechno neuhlídá, už se vám stal i nějaký úraz?**

Jo, hodně. To je jasný, s tím musíte počítat. To přijde prostě. Ale žádný zlomeniny, nic takového se nestalo, jako pár kotoulů bylo, to je jasný. Takhle mě vysypal jeden reportér na kole, ale jinak nic zásadního se nestalo. Takže ta psychika toho slepejše je trochu jiná v tomhle. Na tom Olympu jsem zažil právě, že jsme lezli dolů – dolů je to vždycky těžší pro slepý než nahoru, všechno, dolů je to vždycky těžší – ale lezli jsme dolů, my jsme to podcenili, neměli jsme žádný lana, a šel pode mnou frajer a ten mi říkal, kam mám dávat nohy, nade mnou byl taky kluk. Ten nade mnou říkal, ať nedělám žádné kroky doleva, že je tam osmisetmetrová díra. Já jsem se začal trochu šourat doprava, aniž bych chtěl, podvědomě prostě, a zespoda mi frajer říká, ať nelezu doprava, že je tam třístametrová díra. Tak jim říkám, ať se sakra domluvej, kde je teda ta díra. A oni, že vlevo je osmisetmetrová díra a vpravo třístametrová díra, ať si vyberu, ale hlavně ať zůstanu, kde jsem. V tu chvíli jsem si říkal, to si doteď pamatuju ten moment, že jsem si říkal, že ani doprava ani doleva, dolů taky spadnout nemůžu, protože to bych zabil oba... To bylo takový... Ale člověk si to v tu chvíli nesmí připustit, musíte věřit těm lidem. A je tam samozřejmě hodně důležitá ta příprava. Já ji nepodceňuju, i když jedu třeba na tom kole, tak... Já třeba když jsme jeli na ten Gerlach, tak ti kluci byli odkázáni na ty vidomý a to byli prostě taková lemplové a prostě ty kola odcházely za té jízdy, zdržovalo nás to, problémy jsme museli řešit, já to nenávidím, já mám rád, když to opravdu všechno funguje. Když se řekne, že to bude takhle a takhle, naplánuje se to, a všechno se připraví, může se stát kdykoliv cokoliv, ale minimalizovat ty komplikace. Já potom, když mě to vyhodí z toho sportovního konceptu, tak mě to rozhodí, já jsem takovej trochu cholerik. Ten co se mnou běžel tu Čínskou zeď, tak to je takovej klidňas, ten mě vždycky zklidní.

### **A zkoušel jste třeba i nějaký sporty přímo pro nevidomý?**

Ne.

### **A ani vás to neláká?**

Já jsem nad tím přemýšlel, jako dost často jsem nad tím přemýšlel, ale já na to prostě nemám čas. Ale příznám se, nevím, jestli to zní blbě nebo ne, ale mně prostě ty slepý připadaj trochu divný. Moji paní jsem poznal, když jsem ještě viděl a našťastí se mnou zůstala, a ti slepí, co já většinou znám, tak jsou většinou sami. Tím pádem maj spoustu svého času. Ale já mám rodinu, přítelkyni, dvě děti, práci, já nemám čas na nic. A pak když jsem s nima, tak tam je pak nějak vidomej a já mám rád, že když s někým jdu, tak jsem rád, když to tak řeknu sobecky, že mám maximální pozornost, že když něco chci, tak mu řeknu a nemusím... Když je tam pět slepejš a jeden vidomej, tak to pak nefunguje. Nemám prostě rád ty situace. Já jsem dřív pracoval, že jsem měl pod sebou lidi, a najednou musím bejt na někoho odkázaný, to nemám rád ten pocit bezmocnosti, ten prostě nechci mít. Takže tady to mi úplně nevyhovuje. Ale běžel jsem s Leontinkou Vltava Run, tak to jsem běžel přímo se slepeckým týmem, ale tam to bylo v pohodě, protože jsem měl svého traséra. Takže jsem měl svého partáka a všichni ostatní taky. Takže to bylo dobrý, že každý měl svoje oči, když to tak řeknu. Takže jsem trochu komplikovaněj v té skupině slepejš.

### **Většinou tam jsou asi spíš lidi, co jsou nevidomí od narození, nebo co oslepli v nízkým věku, ne?**

Jo, máte pravdu, většinou ti kluci, co dělaj tyhle sporty, tak většinou, co já znám, tak jsou právě handicapovaný od malička, že třeba měli zbytkáč, ještě částečně viděli, ale už od malička s tím pracovali. Já jsem i zkoušel se nějak transformovat do toho, tady je skupina, co se snaží pomáhat těm lidem s handicapem. Já jsem... Oni jsou prostě na mě hrozně zpomalení, jim prostě nevadí, že utíká ten čas, mně prostě utíká hrozně rychle ten čas. Já si říkám, že v tomhle jsem asi dost sobeckej, ale pro mě je to hrozně pomalý. Já v tom volným času jsem s tou rodinou, takže to je ta moje výhoda, no.

### **Co vy sám považujete za extrémní sporty?**

Heleďte, já jsem nikdy nechápal horolezce jako takový, proč jako lezou na tu skálu, když pak padaj a umíraj, to mi nebylo nikdy jasný, přišlo mi to jako zbytečnej hazard se životem, nesmyslný prostě. Ted'

kvůli tomu, jak pojedou na ten Grossglockner, tak jsem byl párkrát na té stěně, tady je taková obrovská stěna a tam bylo třeba sto lidí. V uzavřeném prostoru, kde se leze, bylo sto lidí, tak to mi přijde úplně, že to bude něco, jako když dřív se hodně běhalo, teď začla cyklistika, tak teď se do toho přidá ještě lezení. Ale tím jak člověk do toho postupně zabředává, tak... Ale já si tam ničím ruce a pro mě jsou ty ruce hrozně důležité, takže pro mě to úplně není, nedá se to úplně skloubit. Jako baví mě to, já tam zas poznávám, že při tom lezení pracují vnitřní svaly v zádech, takže já to beru z toho mého pracovního hlediska, jakože se snažím vnímat, jak to tělo pracuje. Když tam někde visíte a používáte úplně jiné svaly než normálně a ty svaly začnou pracovat a vy to cítíte, tak to je pro mě super tohle poznávat. Tak třeba tohle bylo pro mě extrémní a teď si říkám, že to extrémní není, když ty lidi používají mozek a jistě se a nehrajou si na hrdiny, tak se v uvozovkách nemůže nic stát, jako vždycky se může něco stát, ale jinak by tam neměli zhasnout na té skále nebo na té stěně.

### **Tím chcete říct, že za extrémní považujete to, co je nebezpečný?**

Jasný, pro mě extrém je to, když je to nebezpečný v tom, že člověk může zařvat.

### **Takže třeba takový bungee jumping nebo tandemový seskok padákem...?**

To mi přijde jako blbost, no. To říkám narovinu, prostě proč budu skákat... Jako takhle, je to extrémní na emoce, že zažije nějaký pocit, to jako beru. Ale já to zažít nechci, nemám rád výšky, teď bych to třeba, kdybych se s někým hecnul, kdybych se s někým vsadil, tak bych to skočil, protože nevidím tu díru podemnou. Ale když jsem viděl, tak bych to za nic na světě neskočil, z toho důvodu, že můj život by byl v rukách někoho, kdo počítá délku lana. A já nechci věřit někomu, kdo hulí trávu, nebo si dá panáka, rozumíte, vy svěříte svůj život někomu, o kom nevíte, co dělá. Jestli je při smyslech, není při smyslech. Na co to budu dělat. Tak to mi přijde extrémní. Ale jako v nějaké rovině ten extrém, aby to člověka bavilo, byl spokojený a nějak ho to naplňovalo.

### **A vy sám se považujete za extrémního?**

Ne, ne, ne.

### **Nepovažujete to zrakové postižení za něco, co by mohlo ovlivňovat měřítko, co je a co není extrém?**

Heleďte, je to tak, představte si, že jedete na tandemu a jeli jsme z kopce a frajer jede sedmdesát dva kilometrů v hodině a já sedím za ním a už prostě cítím, že on se skládá na řídítka, že pojedeme rychle, tak já se složím za něj, aby nebyl odpor vzduchu. Takže vím, že jedeme rychle. Ale já mu musím věřit natolik, že... Prostě já to neovlivním. Takže jedeme z toho kopce, já nevím, jak je vysoký, jaký tam je převýšení, jestli tam jsou zatačky, jestli tam pojedou auta, jestli pojedem lesem, kde tam může skočit nějaká zvěř. Já tam prostě nevidím, já musím maximálně důvěřovat. Já vím, že když pojedem nějak přes těch sedmdesát a něco tam skočí, tak se rozsekáme úplně na kaši a vím, že bysme z toho zdraví asi nevylezli. Ale v tu chvíli já už to neovlivním, tak tam jsem to řešit nemohl. Když jsme běželi třeba po té čínské zdi, tak jsem věděl, co se může stát. Když přijdete nahoru, spadnete, nakopnete si palec, holeň, koleno, to všechno může přijít, ale nespadnete dolů! Základ je, že prostě budete mít něco naraženého, ale nic zásadního se vám nestane, může se stát, že když vy tam poběžíte s očima, tak tam zakopnete a rozbijete si to koleno úplně stejně. Já naopak víc zvedám nohy, takže jsem se připravoval na to, že budu potřebovat zesílit stehna, abych víc zvedal nohy a takhle. Když běžíte dolů, tak si musíte najít systém, tam si třeba pamatuju, že byl úsek dvě stě metrů schody, tak každej ten schod byl jinej a v těch schodech byly udělaný ještě, jak bych to řekl, takový výdutě, abyste si do toho mohla pokládat nohy, ale pro slepého to bylo horší, že si tam můžete zvrtnout nohu. Tak jsme to řešili, jak to uděláme, protože když já poběžím s tím klukem a spadnu, tak ho vezmu s sebou a udělám něco sobě i jemu. Tak prostě musíte minimalizovat to riziko. My jsme přišli na to, já jsem běžel za dvěma klukama a držel jsem se za ramena a oni běželi přede mnou a já jsem kopíroval, jak se propadaly ty ramena, tak jsem kopíroval tu vejšku toho schodu. Ale na to jsme přišli až tam na místě, když jsme to procházeli. Takže vždycky to musíte nějak minimalizovat, vždycky se může něco stát, ale vždycky je důležitá ta příprava. My jsme třeba ty schody zkoušeli tady, je tady budova, co má dvacet sedm pater, tak tam jsme natrénovali tu fyzickou. Ale zjistil jsem, že ten mozek načte ty schody tak, že už nepotřebuju vodiče. Že je to všechno stejný. Tak jsme tady pak našli schody, který jsou různorodý, ale stejně jsou plus mínus pět centimetrů, není to jako tam, kde byly schody, co měly pět centimetrů a schody, co měly půl metru.



### **A dalo se to běžet, nebo jste to spíš šli?**

Tyhle schody, opravdu ty extrémní, ty co byly právě hodně vysoký, co měly třeba půl metru, ale jenom deset centimetrů hloubku, tak to se opravdu jen šlo, to tam neběžel nikdo. To převýšení bylo obrovský a to je už nebezpečnost toho schodu, že když prošlápnete jeden schod, tak padáte půl metru dolů a tam vás chytne zas jen deset centimetrů, takže tam to nešlo běžet. Ale pak nahoru, když ty schody byly normálně, tak se tam i běželo. Byl tam úsek, kde jsme museli jít po čtyřech. Prostě musíte nějak improvizovat.

### **A s těmi traséry běžíte za gumičku?**

My jsme to právě zkoušeli s tím kamarádem a pak jsem se potkal právě s tím nevidomým běžcem a ptal jsem se ho, jak to má a ... Mně přijde, že je nejlepší, když se držíme provázku a běžíme vedle sebe a vzdálenostně jsme furt stejně od sebe.

### **Zkoušel jste běhat i bez provázku, jen na slovní pokyny?**

No to já nemůžu. Tím, že neslyším ještě na jedno ucho, tak kdyby běžel přede mnou a já ho kopíroval, tak to nemůžu. A tím, že já mám v hlavě ten pocit, že když jsem někde sám, tak taková ta úzkost, tak tohle já prostě nechci.

### **Takhle máte pocit, že jste s tím člověkem pořád v kontaktu, že jste nějakým způsobem pořád spojení... ?**

Tak, tak. Já vím, že... Ale já vím, že můžu spadnout, to není o tom, že bych nemohl spadnout, ale to je o té hlavě, že to mám nastavený takhle a nechci to měnit.

### **A máte pořád stejný traséry, nebo se to nějak střídá?**

Heleďte, já jsem si dal dokonce i inzerát, protože jak jsem běhal, tak jsem se dostal i na časy, kdy jsem potřeboval traséry, co jsou rychlejší. Protože když já pak běžím naplno, tak on musí vnímat sebe, mě, co je přede mnou, komunikovat se mnou a ještě myslet dopředu. To vím, že když jsme pak běželi závod, když jsem to běžel opravdu na čas, chtěl jsem si udělat nějakéj osobák, tak ta krev jde skoro všechna do těch svalů a já jsem pak třeba po patnáctém kilometru začal pomaleji vnímat. Takže když řekl doleva, tak než to do toho ucha došlo, než to došlo do mozku, než ten mozek to pochopil, než to poslal do těch nohou, tak to byly třeba čtyři kroky. Ale při tom běhu musíte reagovat tak maximálně do dvou kroků. Ten mozek je pak pomalej hrozně, takže ten člověk musí bejt rychlejší v tomhle, aby mohl myslet dopředu.

### **A našel jste teda někoho?**

Jo, našel. To jsou krásní blázni všichni, no.

### **Ted' už teda víte, co jim máte říct, jak vás mají navádět?**

Jo, jo. Já většinou ty tréninkový trasy, co mám, tak já je znám, že jo, tak já ani moc nepotřebuju komunikovat. Jen když tam něco nastane, nebo když jdu moc na kraj. Běžím nějakou cestou, aby nebyla nebezpečná pro mě, pro traséra ani pro to okolí.

### **Popisují vám ti traséři to okolí, kudy běžíte?**

To je zajímavý, to je rozdíl mezi chlapem a ženskou, že ženská vnímá to okolí a popisuje to a chlap ne. Jo to v tom jsou rozdílný, že třeba ta ženská se snaží i víc komunikovat... Snažej se víc přiblížit to okolí. Ti chlapi vás prostě vedou a nejsou takový, že by vám to úplně nějak popisovali, jak jsou pěkný květinčky a tak.

### **Ale jste rád, když vám to popisují?**

Jo, jo, tak jasný, když už jsem teda vytavenej, tak to už je mi jedno, kudy běžím, tam je mi šumák, že tamhle někde cvrliká ptáček na větví, ale když člověk běží jen tak pro radost, tak to je super samozřejmě.

### **Běžíte radši po silnici a nebo v terénu?**

Já mám radši silnici.

### **I když je to náročnější na klouby?**

Jo, mám to radši, no. Tam jsem si jistě tak, že vypínám úplně hlavu. Když běžím v terénu, tak nedokážu vypnout tu hlavu a furt mi pracuje.

### **Ale třeba na té Vltava Run, tam to bylo místama i terénem, ne?**

To bylo strašný, no. Tam jsem bohužel dostal některý ty trasy, ty byly opravdu jedovatý. Ale právě já jsem tam pak dostal tu závěrečnou trasu, tam byla pěkná cesta do té Prahy kolem Vltavy, to bylo po tý cyklostezce... Ale měl jsem tam trasu, to byla jedna z nejobtížnějších, tam to bylo v nějakých kopcích, přes nějaký pastviny, tam byly takový žlaby jakoby, to bylo strašný. Samý bahno, no strašný.

### **A tady ten závod nevnímáte jako extrémní?**

Hele, není to extrém, je to strašně náročný na logistiku celého toho týmu. Tam když běžíte jako jedinec, jako člověk sám, tak všechno prima, ale tam je to mnohem náročnější v tom, že musíte ty lidi přesouvat tak, aby to všechno do sebe zapadalo, když někdo doběhne, aby už byl nachystanej druhej. V tom si myslím, že je to extrémně náročný pro toho, kdo to koordinuje, ale pro samotný běžce je to jako normální běh, že tam běžíte nějakých čtyřicet kilometrů, ne najednou, postupně ve dvou dnech.

### **Ale ani se moc nevyspíte...**

To ne no, tak jako tři hodiny tam můžete spát, takže zas jako dva dny nespát není zas nějak extrémní.

### **A ještě jste se třeba vůbec nezmínil o tom běhu Red Bull 400...**

To bylo taky strašný, no.

### **A vy jste to běžel kolikrát?**

Já jsem to běžel jednou, pak jsem řekl, že to poběžím podruhé, ale to jsem kvůli tý ostruže nedal, to jsem nemohl běžet. A to je právě něco úplně jinýho, já jsem vytrvalej, jakože dokážu běžet dlouho, ale tohle je prostě... To byl zajímavý pocit, to jsem poprvý zažil, že jsem dýchal tak rychle, že mi vyschlo v hrdlu a odřel jsem si ho tím dechem. To jsou prostě zajímavý pocity. A tam je to o tom, že musíte překonat obrovský převýšení v co nejkratším čase a já třeba jak jsem to běžel poprvý, tak jsem neměl boty na to, já jsem si normálně utrhl podrážky.

### **Proč jste to pak chtěl jít podruhé, když to bylo tak náročný?**

Protože mi volal Red Bull, že tam se mnou právě chtěj udělat nějaký rozhovor. Takže... Já vám říkám, mě všechno potkává, aniž bych já chtěl. Všechno, co dělám, tak mě to nějak potkává, já nic nevyhledávám, mě to všechno potkává.

### **A přináší vám to pak něco?**

Přináší mi to to, že mám ten cíl nějaký. Jak říkám, že prostě potřebuju nějaký cíl, tak to je prostě vždycky nějaký ten cíl. Já jsem se na tu Čínu připravoval docela dlouho, že jsem věděl, že tady ten den, to byl takovej ten časovej puntík. A samozřejmě ty pocity potom z té Číny, to bylo euforický, to bylo fakt náročný – fyzicky, psychicky. Já totiž když připravím hlavu, vím, že ta psychika je důležitá úplně u všeho, v práci, u všeho prostě. Aji v tom sportu, když tu hlavu dobře připravíte, dokážete nastavit tu hlavu dobře, tak prostě i s tím sportem jde nějak pracovat. A v té Číně jsem tu hlavu připravil úplně na všechno, věděl jsem, že tam bude těch čtyřicet stupňů, že tam budou ty nepravidelný schody. Já jsem se na to připravil i tak, že jsem si nechal depilovat nohy, protože jsem věděl, že si je tam odru, tak aby se to líp hojilo pak. Takže i takový detaily jsem řešil a počítal jsem s tím.

### **Tak asi je to lepší, než kdyby jste se do všeho vrhl po hlavě nepřipraveně...**

No, víte co, spousta lidí to dělá, že do toho jdou po hlavě a v pohodě skousávají ty komplikace, který s tím přicházej. Já prostě mám rád, když je to naplánovaný a funguje to tak, jak chcete. Takže minimalizuju ty... Když mě pak něco vykořejí, tak já se strašně špatně koncentruju na to, co chci dělat. Když chci běžet, tak já prostě nechci řešit nic jinýho. Já budu dělat jenom jednu věc. Já když masíruju a ty lidi se mě na něco ptaj a já se potřebuju soustředit zrovna na to, co dělám, tak já na tu chvíli nekomunikuju. Protože potřebuju myslet na tu jednu věc. A když se s někým budu bavit, tak to do té hlavy nedostanu tak, jak potřebuju. A to

možná s tím souvisí, proč já chci mít všechno připravený i v tom sportu, že nechci, aby se mi něco stalo zaprvý, a zadruhé se chci soustředit na tu jednu věc a chci ji dělat pořádně. Takže se nechci nechat vykolejit.

### **A vnímáte i svoje limity?**

Vnímám to, že to moje tělo, třeba i tím, že mám sešroubovaný ty kyčle, tak to není pro to tělo úplně dobrý. Stejně jako říkám všem lidem, že běhat maratony je nesmysl, tím se to tělo akorát ničí. A já jako nechci nějak běhat ty maratony, to prostě vždycky přijde nějaká ta výzva. A to tělo si myslím, že když jede nějaký ty dvě hodiny při tom běhu, tak pak jede na dluh a zbytečně ho tavíme. Ale pak jsou třeba lidi, co maj dobrou regeneraci, dobrý svalstvo, všechno v tom těle funguje, tak se to tělo dobře zregeneruje a pak nemaj žádný problémy. Ale pak jsou samozřejmě lidi, jako jsem třeba já, že maj problémy a dokážou si natrhnout ty vlákna svalový a hůř se to hojí a tak. Takže pro normální lidi to není úplně ideální takový vzdálenosti běhat.

### **Baví vás spíš ty závody, nebo ta samotná aktivita? Třeba v tom běhu.**

Heleďte, já říkám, že jsou tři skupiny lidí, co běhají. Buď jsou lidi, co jsou vyžraný jak hroši, ti běhají, aby zhubli, druhá skupina, to jsou lidi, co maj cvrčky v hlavě, jak já říkám, což maj v dnešní době skoro všichni, tak si chtějí vyčistit hlavu. A pak je třetí skupina, co jsou vypasení, maj cvrčky v hlavě a potřebujou zhubnout a vyčistit si hlavu. To jsem já. Takže ten běh mi pomáhá v těhletých věcech. A pak samozřejmě člověk přijde a je mu dobře, tak to je to, proč to dělám.

### **Myslíte, že to postižení má nějaký vliv na to, jestli ten člověk začne dělat třeba něco extrémního?**

Asi má. Určitě, teda nemůžu to říct určitě, ale asi bych neběhal a nedělal takovýhle ptákoviny, kdybych viděl. Furt bych byl v tom workoholismu, furt bych dělal v tý hospodě, nic by mě z toho nevytrhlo. Takže člověka musí něco, když je v tom takhle zasazenej, tak musí přijít něco, co mu dá nějakou ránu, aby si uvědomil, že něco dělá špatně a nějak to změnil.

### **A myslíte, že je třeba i nějaký rozdíl mezi slabozrakými a nevidomými, v tom, jestli půjdou víc do extrémů?**

Heleďte, to strašně záleží... To jsem poznal ve všem, strašně záleží na tom, jaký máte okolí. Když máte tenhle handicap, tak vás to strašně ovlivňuje. Takže třeba já sám neudělám nic. Takže to, že já jsem běžel tu Čínu, tak to bylo tím, že jsem potkal tu trasěrku, tím, že jsem sehnal ty kluky, co se mnou jeli, tím, že jsme na to sehnali ty prachy. Takže toho nevidomýho hodně ovlivňuje to okolí. To je jedna věc, druhá věc, že ty lidi, když nemaj ty cíle a nemaj tu chuť to dělat, cokoliv... Musíte mít prostě tah na bránu, jak já tomu říkám, tak prostě oni to ani nechtěj, proč by to chtěli. Jestli ten člověk má psa a žije si takovej jakoby poklidnej život, tak on si prostě žije ten svůj vesmír, zabalí se to do něj a toho psa, tak on nepotřebuje to dělat. Ale když je ten člověk mladěj a energickej, tak ten handicap dělá vlastně to, že třeba trochu ztrácíte... U mě třeba ty zábrany, to jsem poznal sám na sobě, že jsem ztratil ten strach z výšky, dřív mi vadila hodně, teď mi nevadí vůbec. Stál jsem třeba na okraji Gerlachu a bylo mi to jedno. Ale furt mám respekt, vím, že je tam ta díra, já si ji představím, mám velkou představivost, takže já si ji představím, ale dřív bych tam nešel. A to jsem ztratil tuhle zábranu. Takže nějaký zábrany vám ta ztráta zraku může sebrat. Ale je rozdíl mezi slabozrakým a nevidomým, když se takhle zamyslím, tak mě třeba... Já se přiznám k tomu, že mě třeba to, že jsem ještě trochu viděl, tak mě hodně ovlivňovalo to, že jsem se snažil ještě hodně používat ty oči, ten světlocit vnímat, používat, a většinou vás to klame. Takže narovinu jsem si pak říkal, že když jsem oslepl úplně, i když to tak samozřejmě není, aspoň víte, kde je okno, když někam přijdete, ale... Jakože mě už teď nic nerozptyluje. Což je důležitý pro tu mou práci, že když jsem začínal, tak jsem se furt snažil něco dohledávat očima, ale to teď nemám a je to lepší pro tu práci. Já to vnímám líp. Ale samozřejmě je to taky o tom, že se člověk musí srovnat s tím, že nemáte už ani ten světlocit. Když máte ještě světlocit a jdete v noci, tak vidíte ty lampy, jak svítěj, tak je to aspoň nějaký bod, kterýho se můžete chytnout. Může vám to někdy jakoby pomoci.

### **Může na to vnímání extrémnosti mít vliv i to, jestli se člověk s tím postižení narodí, nebo jestli ho získá v průběhu života?**

Určitě. To má vliv na celej ten... Já jsem poznal, že ty lidi, co jsou slepý od malička, tak jak jsme se bavili o tom mozku, tak se snažím hodně vnímat ty lidi, vnímám i energii z těch lidí a... U vás třeba vidím, že jste už klidnější, na začátku jste byla nervózní, ale teď už jste klidnější. A ty lidi, který jsou slepý od malička,

tak jak jsme se bavili o tom mozku, že můj hmat je furt stejnej, ale mozek se snaží víc vyčíst z toho čidla, tak ty lidi, co jsou slepý od malička, tak ten mozek, jak se třeba dokáže učit rychle ty jazyky, tak stejně tak je to i v tomhle, že vyčte víc z toho hmatu, že vyčte víc z toho sluchu, než já. Protože já mám ten mozek naučený už na oči do dvaceti, a teprv ve dvaceti se začlo něco zhoršovat. Některý ty lidi, třeba se jim to zhoršuje už od malička a postupně o ten zrak přicházejí. Ale já jsem do těch dvaceti viděl úplně normálně, takže pak ten mozek je naučený na ty oči a najednou ty oči nejsou a ten mozek se snaží víc číst z těch čidel. Ale ten mozek malej, ten dětskej, ten je schopnej se učit víc a líp. Takže určitě to má vliv na všechno. Jestli je slepej od malička nebo od dospělosti.

**Lidi s postižením, často říkají, že... Nemyslím jen ve sportu, ale cokoliv, na co se upnou. Tak oni pak často říkají, že to dělají proto, aby ostatním dokázali, že tím postižením to nekončí, že všechno zvládnou. Máte to taky tak?**

Hele, já abych se přiznal, tak jak jste se ptala, proč takhle běhám, tak samozřejmě, já jsem se dostal do fáze, kdy jsem si chtěl udělat i nějaký čas osobní, takže jsem závodil. Takže i to ve mně bylo, měl jsem i osobního trenéra, abych se někam posunul. Běhal jsem cíleně, aby to mělo nějaký smysl a... Asi to bylo, abych to dokázal sám sobě, ale asi i všem ostatním, i tomu svému okolí. Že prostě já jsem byl totální gaučing se sto šedesáti kilama a dokážu to překopat natolik, že uběhnu lidem, co běhají od dvaceti a takový... Já nevím, jestli je to jako ješitnost, nevím, jak to pojmenovat, ale ... I těm lidem, když se mě třeba ptají, tak aby ty normální lidi viděli, že když mají nějaký problémy, tak aby se z toho nezbláznili a snažili se z toho vždycky nějak vybruslit. To je prostě všechno o té hlavě, ta duše, ta psychika. To já poznám i na těch zádech, jestli mají nějaký problémy psychický, tak to je vidět všechno na těch zádech, na krku a šíjí většinou.

**Jak sháníte sponzory? Ono by to bez nich bylo všechno asi dost drahý, že.**

No tak ta Čína, víte co, to byla letenka, startovní (to stálo 1500 Euro) a byl jsem tam vlastně já a měl jsem s sebou tři traséry, ubytování. Prostě dohromady to stálo asi dvě stě tisíc. Takže my jsme ty sponzory nakonec všichni sehnali. Teď hledám právě sponzory na ten Grossglockner, to snad nebude tak drahý, ale tak to víte, je to o penězích všechno, no.

**A ty média, když s vámi třeba udělají nějaký rozhovor, tak pomáhá vám to v tom shánění sponzorů?**

Pomáhá to tak, že ty lidi na to pak trošku líp reagují. Trošku no.

**Setkal jste se i s nějakými negativními reakcemi okolí? V rámci toho sportu, třeba na závodech?**

Osobně ne, že by za mnou někdo přišel, nebo mi něco řekl. Ale jinak to ani nevím, tak je mi to jedno. Takže já se nesetkávám.

**Vy jste říkal, že s lékaři to nemáte teda nějak konzultované?**

Co myslíte?

**Ty sporty.**

Ne, ne, ne. Teď už ne.

**A třeba ten sluch, nemůže se vám ještě zhoršit?**

Může, no. Může. Třeba jsem řešil, jak se mi udělala ta ostruha, tak jsem řešil... Samozřejmě, když přijdete k doktorovi a on ví, že máte odoperovaný kyčle, tak on vám řekne, že jste blázen, že běháte. To je nejrychlejší způsob, jak vás vyléčit – jste idiot, neběhejte. Tečka. Takže jsem byl u ortopeda, co dělá magnetickou rezonanci a rentgen a ten na to koukal a říkal: „Jo, jo, dobrý, tady je to sešroubovaný, tak a co se děje?“ A já na to říkám: „No já když běhám, tak mě to...“ a on „tak neběhejte.“ Jenže já, že budu běhat furt. „Tak pojdte mi nějak říct, jestli je tam nějaká možnost, jak to udělat prostě.“ A on se ptal, kolik běhám měsíčně, já, že nevím, že asi nějakých dvě stě nebo dvě stě padesát měsíčně. Tak prej jestli jsem blázen a ať dám půlku. No nebudu běhat půlku, mám prostě nějaký cíl. Takže s těma doktorama je to složitý. Takže s těma doktorama něco řešit, vždycky vám řeknou „nedělejte to“.

### **Jaké máte cíle do budoucna, v té sportovní oblasti?**

Heleďte, když dám dohromady ty nohy, tak vím, že chci běžet dva maratony, poslední už teda. To chci běžet Maraton na Severním pólu v extrémní zimě a Maraton na Sahare v extrémním horku. Takovej kontrast. To by mě bavilo. Já mám zase výhodu, že mám dobrou termoregulaci. Někteří lidi to nesnášej a někomu to dělá dobře, zkoušet ty teploty toho těla. Tak tohle byl můj sen. A teď v létě chci, jak jsem říkal, vylízt na ten Grossglockner, protože mě baví to, že znám lidi, co tam dojedou na kole, znám lidi, který vylezou tu horu, ale nikdo tam nedojede na kole a vyleze tu horu. Nebo já ho neznám. A je to mnohem náročnější. Já znám spoustu lidí, co říkali, že vylezli na Gerlach a že to tak těžký není. No, říkám, že není, ale že já jsem předtím čtyři dny jel na kole 650 kilometrů a dva dny jsem šel přes Tatry pěšky, takže jsem měl puchejře jak pětikoruny. Už jsem byl vytavenej, takže pak je to mnohem náročnější. Stejný je to tady, lidi vylezou nahoru docela normálně, dolů to slezou, lidi to dojedou na kole. Ale celý to spojit je mnohem těžší, že jo.

### **Jak vnímáte ty vaše prvenství?**

Tak je to příjemný, se přiznám. Je to o tom, že otvíráte... V tý Číně, já jsem se tam bavil s lidma z Anglie, a on mi říkal, že má kamaráda slepýho a jestli si mě může vyfotit, aby mu to věřil. Že si chtěl natočit ten náš rozhovor, aby mu věřil, že i slepej může běžet a že slepej může běžet po Čínský zdi. Takže on říkal, že pro ty ostatní slepý to může být i motivace. A tam si pamatuju, když jsme dobíhali do cíle toho maratonu – tam bylo takový obrovský náměstí, tam bylo hrozně moc lidí – tak když jsme dobíhali, tak tam hlásili, že přiběhl první nevidomej člověk, co to uběhl, jeden z deseti nejtěžších maratonů na světě, že je z Český republiky a jmenuje se tak a tak. Tak to mi prostě leze mráz po zádech ještě teď. A ty lidi kolem k vám přišli, objímali vás, začli vás zvedat. Ty lidi byli úplně v euforii, tak to bylo příjemný, musím říct.

### **Napadá vás ještě něco, co byste mi chtěl říct? Na co se vás třeba nikdo neptal?**

Nic mě nenapadá.

*Dodatek prostřednictvím e-mailu:* Jen mě napadá k tomu tématu... Že slepý vlastně dělaj to, co jim povolí okolí, nebo-li záleží, jestli potkaj horolezce, který je do toho zasvěť, nebo běžce, co mu ukáže cestu během, nebo klidně parašutistu, co s ním bude skákat v tandemu. Takže si myslím, že většinou slepejší si druh sportu nevybírají, ale sport si je najde sám prostřednictvím jeho kamarádů, známých a okolí.

## **Příloha 3: Rozhovor B**

### **Kolik vám je let?**

No, čtyřicet už.

### **Vy tady bydlíte sám...?**

Jo.

### **Můžete mi říct něco o vašem zrakovém postižení?**

No jasně, světlo a tma. Dřív byly obrysy, když jsem byl dítě, ale pak se to ztratilo a teď jen světlo a tma, no.

### **Proč se to pak zhoršilo?**

Ono to bylo špatný už od dětství, ta sítnice. Já vždycky říkám, že je to lepší mít už od narození, než lidi, co jsem potkal třeba ve čtyřiceti, třiceti, on ví, že jezdil autem a tak, takže je to psychicky náročný.

### **Můžu se zeptat, jakou máte školu?**

Komunisti mě dali do zvláštní, takže já jsem pak neměl nějak moc na výběr po ukončení, tak jsem šel dělat kartáčníka a pak jsem si dodělal takovej vyrovnávací kurz mezi zvláštní a základkou, takže mám základku a dodělal jsem si střední, ale teda bez maturity, ta byla na soukromých školách a na to už nebyly peníze. Takže já jsem musel, bohužel, řešit ještě ty následky z komunismu. Dneska si lidi neuvědomují oproti dřívějšímu, že teď je to už úplně o něčem jiném.

### **Setkáváte se s nějakými předsudky?**

Já si myslím, že dnes už to není tak jak dřív, že dnes už lidi vědí něco o těch handicapech, to dřív vůbec nevěděli. Dřív byli jen nějaký ty školy nebo ústavy a dnes už se setkáváte s lidma běžně, co maj handicap. Ale mají předsudky no, že třeba ten člověk nemůže nic dělat a takhle. Často je to taky o tom, že ty firmy nechcú zaměstnávat, že se jim to zdá moc složitý, než aby si o tom něco zjistili. Tak to je no, tak třeba se to někdy zlepší.

### **Jak jste na tom se samostatností v pohybu?**

V pohodě. Kde to znám, tak v pohodě i bez hůlky. Kde to neznám, tak s holí, ale třeba se i zeptám, s tím nemám problém.

### **A když takhle někoho oslovíte, jsou ochotní?**

Tak taky občas lidi jdou a dělaj, že neslyší. Ale tak to je normální, no. To si myslím, že máte i vy, že když se zeptáte na cestu, tak občas někdo neodpoví a dělá, že neslyší.

### **V dětství, třeba ještě na té základce, jaký jste měl vztah k pohybu?**

V pohodě.

### **A dělal jste v dětství nějaké sporty?**

Jo, dělal jsem atletiku, jakože běhání, krátký tratě teda, pak skok do dálky, vrh koulí, na lyžích, na běžkách a tak.

### **A to bylo všechno v rámci té školy?**

Jo. Pak jsem začal dělat to lezení, u toho jsem zůstal, a dlouhý tratě. Krátký tratě, to je na mě už moc rychlý, já spíš ty vytrvalostní. Chodím hodně běhat, no nebo hodně, záleží když mám s kým, vždycky musím běhat s někým, jsme spojení provázkem za zápěstí...

### **Jste vždy spojení tím provázkem, nebo běháte i jen na slovní pokyny?**

Já mám provázek, běžíme vedle sebe.

**A v té škole jste se dostal i k nějakým závodům, nebo to bylo všechno jen v rámci tělocviku?**

No, tak jako jo, ale já byl vždycky nějak na konci. Mně to nevadilo.

**Když jste od narození nevidomý, neměl jste nějaké vadné držení těla? Nemusel jste dělat nějaké cvičení?**

Ne, to jsem nemusel. Jako vím, že chodili někteří, ale to já jsem nemusel chodit. Tím sportem se to tělo hodně zpevní. Já jsem neměl problém.

**Zkoušel jste nějaký sport přímo pro nevidomé? Třeba v rámci té školy.**

Jenom ten goalball, jinak nic.

**Děláte radši něco s nevidomými?**

Já se víc pohybují mezi lidma, co nemaj ten handicap. Jak dojíždím, tak jsem rád, že dojedu večer.

**Vy asi i máte radši sporty, u kterých není potřeba speciálních pomůcek...?**

Jo, no tak ono není potřeba. U toho běhu akorát běžíte s někým, u toho lezení s někým lezete, buď vás naviguje nebo jdete za lanem, tam taky nepotřebujete nic speciálního. Prostě běžný, co používaj všichni, co lezou.

**Co byste zařadil mezi extrémní sporty?**

Tak já se spíš věnuju tomu lezení...

**Nemyslím jen, co děláte, ale tak všeobecně, ono to není přesně definované, tak proto mě to zajímá.**

Já se tak úplně nevyznám v těch sportech, v těch extrémních sportech, ale tak určitě nějaký ty... Jak skáčou na těch snowboardech nebo tak různě. Já mám třeba kamaráda, co jezdí takhle na tom snowboardu.

**A třeba to horolezectví, které děláte, to za extrémní sport nepovažujete?**

Ale tak jako jo, hlavně v těch horách potom, no.

**A třeba maratony?**

Já to neberu jako závod, to je spíš běh, jako boj o přežití. Obyčejnej člověk je rád, že to uběhne. Je to o hlavě a trochu natrénovat. Ne běhat tady desítky a pak jít na maraton. Tak jako může se to podařit, ale předtím je dobrý zkusit si třeba třicítku, že jo.

**A vy než jste šel na maraton, jak jste trénoval?**

No desítky a půlmaratony jsem předtím běžel. A předtím maratonom jsem běžel ještě nějakou štafetu a pak mě někdo překecal na ten maraton. Běžel jsem s nějakým klukem a řekli jsme si, že půjdem na pohodu. Hlavně nepřepálit začátek, nestrhnout se tím davem.

**Je tam docela dost lidí na tom maratonu, že? Je to společný start, takže to musí být...**

Šílený. Mě už to neláká. Celý ty pražský půlmaratony a maratony, to je masovka šílená. A tam je hrozně moc lidí a to už není ten běh... Já mám radši ty menší, třeba jsme byli s kamarádem takový ty extrémní běhy, běželi jsme tady Kácovský běh, on je taky terénem, běželi jsme na Plešivec, Rubenczal, to je v Krkonoších, tam se běží takovýma cestičkama, a i Adrenalin Cup, to se běží na Lysou horu. Takže jsme taky běželi tady ty extrémny a samozřejmě tam občas nějaký ten pád je, ale to člověk neřeší.

**Když už mluvíte o těch pádech, zažil jste nějaký špatný pád?**

Ne, žádný takovej nebyl. To bylo všechno spíš trochu odřené.

**Vzniklo to někdy třeba chybou traséra, že by zapomněl něco nahlásit?**

Ale tak jako něco jo. Ale spíš třeba ten podklad klouže a to neovlivní, to uklouzne i člověk, co vidí. Šlápne blbě a taky uklouzne. Když člověk chce jít do těch extrémů, nebo prostě do toho běhu, tak do toho musí jít

s tím, že může uklouznout, může spadnout. V těch horách to stejný, tam nevíte, co se může stát. Může spadnout lavina, jo, to prostě nevíte.

### **Co důvěra k trasérovi?**

Tak určitě máte důvěru. Protože když spolu běžíte, on vám vlastně popisuje cestu a člověka vede. To je jako v horách, když s někým lezete, tak mu taky musíte důvěřovat. Ono když tam ta důvěra není, tak je to špatný.

### **A máte radši běh po silnici nebo v terénu?**

Radši v terénu. Je to příjemnější na klouby, je to měkčí.

### **Ale zase ty překážky?**

Ale tak jako člověk tam zase nepřeskakuje žádný stromy. Mám ale radši měkčí podklad, než tvrdý asfalt.

### **Stíhá vám trasér hlásit, co je kolem?**

Ale tak většinou to moc neřešíme, spíš si tak pokecáme. Někdy třeba řekne. Nebo se spíš soustředí na trasu, na změnu podkladu, třeba na těch silnicích je dobrý hlásit změnu podkladu, asfalt, dlažební kostky, hlavně v Praze koleje. Ale spíš ten běh má člověk, že si vyčistí hlavu. Jo, že při tom běhu si člověk odpočine od toho všeho.

### **Vy sám sebe považujete za extrémního sportovce?**

Já nevím, já se za nic nepovažuji, já dělám sport, kterej mě baví. Jo, tak jasně, to lezení v horách asi je extrém, trochu ten terén taky. Ale neřeším to, jakože bych to bral za extrém, že bych říkal, jak jsem dobrej. Já to prostě dělám proto, že mě to baví a pro ten dobrej pocit.

### **Jaký máte názor na zážitky jako tandemový seskok padákem nebo bungee jumping?**

Já to neřeším, já s tím nemám problém, já to beru tak, že to tak prostě je a že když to lidi chtěj, tak si to prostě zaplatí. Ten člověk, kterej si to zaplatí, tak to asi normálně nedělá a chce zjistit, jaký to je. A to vlastně zjistí, třeba skočí a zjistí, že to třeba už nikdy dělat nebude, nebo naopak, že se mu to docela líbilo a třeba si to pak zjistí, kam by se mohl nahlásit nebo takhle. Takže si myslím, že je to asi dobrý, že si to lidi vyzkouší...

### **A vy, kdyby vám to někdo zaplatil, vyzkoušel byste to?**

Nevím no, kdysi jsem po tom trochu toužil, ale teď nevím, no. Člověk jak má hodně práce, tak nad tím nepřemýšlí. Nevím, nedokážu teď říct. Asi kdyby to byla nějaká akce, kde by nás bylo víc, tak bych do toho asi šel.

### **Jaký máte, jako horolezec, názor na Mt. Everest?**

No, Everest, tam se mi nechce, pokud tam nebudu muset, tak nepudu, respektive pokud budu chtít dodělat ten projekt, těch sedm nejvyšších vrcholů, tak jako poslední, ale nechce se mi tam, protože je to komerce, je to tam šílený, nevím no, jenom tam ty lidi vytáhnout. Já už prostě do těch hor jdu proto, aby tam nebylo tolik lidí. Ale bohužel je to problém, protože ty komerce jsou teď už všude. Takže z tohohle hlediska tomu člověk už moc nefandí, prostě člověk začal chodit do těch hor proto, že tam byl klid.

### **Zkuste mi říct, proč to vlastně děláte.**

Tak někdo, kdo vidí, to dělá proto, že se tam pokochaj, já to dělám pro nějaký cíl, že člověk jde s lidma, co nemaj handicap a ta obtížnost na té skále, že třeba zvládnete šestku, jo tak zkusíte víc. Nějaký zlepšení, to znáte, člověk pak má radost. Ty lidi, co tam jsou s váma, tak vám popíšou, co tam viděj, tak je to taky v pohodě. Ale taky to, že je člověk s těma lidma a venku v té přírodě. Taková ta motivace, teď jsem vylezl sem, tak teď to zkusím výš, tak jak to má asi každý.

### **Ale co to nebezpečí?**

Tak to nebezpečí tam je, ale zas člověk tam nemůže lízt se strachem, protože strach, to znáte, že když máte strach u zkoušky, tak děláte jeden kopanec za druhým, když je to extrémní strach. Takže spíš respekt,



respekt člověk má z té hory, ale to není strach. Ne zas jak některý lidi respekt nemaj, neřešej to, nerespektujou některý věci, nevím, že tam třeba šli moc rychle a neaklimatizovali se, nebo počasí bylo špatný a šli dál, nerespektovali to. Jo, prostě musíte respektovat tu horu, jestli vás pustí, nebo nepustí.

### **Myslíte si, že motivace je třeba jiná u vidících?**

Tak to lezení dělá člověk pro to, že ho to baví, jako každěj sport.

### **Vidíte za tím i něco víc, než jen to, že vás to baví?**

Tak já se snažím ukázat i těm druhým, handicapovaným i nehandicapovaným, že když za něčím půdou, budou mít okolo sebe lidi, který pomůžou, tak se dá dokázat hodně. Je tam základ, že člověk musí chtít sám.

### **Máte pocit, že je to potřeba lidem dokazovat, že to jde?**

Tak dokazovat... Já to samozřejmě dělám pro to, že mě to baví. To, že pak tím člověk i někoho motivuje, tak jo, supr. Já myslím, že je dobrý ukázat, že ten život není jen o tom, sedět doma. Ale že nejde o to lezení, já vždycky na těch besedách říkám, že nejde o to lezení, říkám třeba těm dětem ve školách, že pokud maj někoho kolem sebe, kdo má nějakěj handicap, ať se ho nebojí oslovit, ať už jde o to lezení, nebo vaření, nebo jakýkoliv koníček, sport, tak ať se toho žáka nebojej oslovit. Protože ten člověk třeba sám by chtěl, ale bojí se oslovit ty lidi, co viděj. Takže jim vždycky říkám, ať se nestydí a zeptaj se, nebo když potřebuje pomoct, tak ať pomůžou, třeba na ulici, nebo takhle.

### **Vy takhle jezdíte na přednášky do škol?**

Jo, tak na ty základky, když je nějaká nabídka a je čas, tak jedu na besedy, který si samozřejmě necháme zaplatit, protože, co si budem povídat, je to čas, kterej tam člověk stráví, ta cesta, a tak celkově, ale je těch besed dost. Ale snažím se, aby těch besed nebylo zas moc, protože ten život, já ho nemíním projezdit po besedách a člověk musí chodit do práce a musí si vzít dovolenou a já si tu dovolenou nechci všechnu vyplácet na ty besedy, protože když pak jedu na expedici, tak si musím ušetřit dovolenou, když ne, tak si musím vzít neplacený volno. A víkend zas taky člověk nechce trávit na těch besedách jenom, ale prostě chce si jít odpočinout, zaspotovat si... Ten život není jenom o tom, no.

### **Myslíte si, že by lidi, co přišli o zrak až v průběhu života, že by tihle lidi šli třeba víc nebo míň do extrémů?**

Tak to je asi individuální. Říkám, potkal jsem lidi, co na tom byli hodně špatně, co se s tím vyrovnávali a někteří třeba... Tak jasně, ty začátky taky úplně nevím, ale vyrovnali se s tím úplně v pohodě, zjistili, že to takhle prostě je a že je potřeba se s tím naučit žít, najít si něco, aby se tím pořád neubíjeli, že přišli o zrak, nebo třeba skončili na vozíku. Je to o každým, jak on sám chce, jak se k tomu postaví. A taky je důležitý, jaký má kolem sebe okolí, ať už jsou to rodiče, manželka, děti. Jo, prostě přátelé, jestli vás nezavrhnou.

### **A vás třeba rodiče podporují?**

Jo, ti jsou v pohodě. Už od mala.

### **Myslíte si, že kdybyste to postižení neměl, že byste se k těmto sportům dostal? Jestli byste to vůbec dělal?**

Tak to člověk neví. Ale možná ne. Těžko říct, k tomu lezení jsem se dostal v Praze, takže kdybych bydlel furt tam, odkud pocházím, tak bych asi nelezl. Nevím, co bych dělal.

### **Setkal jste se s nějakou hodně nebezpečnou situací, kdy už to bylo na hraně?**

Jsou takový situace, kdy vylízáte za hodně špatnýho počasí a jste rádi, když tam vůbec doležete, stavíte stan ve větru tak, že si třeba do něj lehnete a ostatní ho staví, je potřeba ho zatížit, aby neulítl. To už člověk zažil, že padaly třeba kameny.

### **Kdy jste měl největší strach?**

Tak to není strach, to je fakt respekt. Když dostanete strach, tak se někde rozklepete a zůstanete stát, to je špatný. To není strach, ale člověk respektuje, že už je to na hraně, že to počasí se zhoršilo, samozřejmě víte, že musíte jít dolů, že tam nemůžete zůstat.

### **A vnímáte ty limity, kde už je ta hranice? Dokážete říct dost?**

Tak samozřejmě jak jsme teď byli na té Cho Oju, tak byl velkej vítr, v sedmi jsme to otočili a šli jsme dolů, no. To má nějakých 8200, že. Ale prostě byl vítr, tak jsme řekli, že to nemá cenu, stejně bylo hodně hodin, tak jsme šli dolů, no. Bylo to líto, bylo to líto každému, protože prostě dali jsme za to nějakých tři sta tisíc, ale prostě tak to v těch horách je. Nejhorší, když lidi shání firmy a slíbí jim, že to vylezou. Ale já říkám, že to slíbit nemůžou. To lidi dělaj chybu. Mně řekli, ať se hlavně vrátím, tečka, nic neřešili.

### **A nepřijde vám, že vás využívají? Že když se jde na nějakou horu, tak vás vezmou, protože jste nevidomý a tím...**

Ne, ne, ne. To si někteří lidi myslěj, možná ti, co by chtěli nahoru, co to závidí, že tam nejsou. Naopak ti lidi, člověk je rád... Ti lidi, kdyby jeli sami, tak by byli rychlejší. Bylo by o práci míň. Nemuseli by pomáhat mně, ale starat se jen o sebe. Jo, naopak, já si myslím, že to říkaj jenom takový ti ubožáci, ti co plkaj v těch diskuzích, to radši nečtu, to jsou takový ti zamindrákovaní, co nevěděj, o čem ten život je, jenom seděj u počítače a jsou chytrý.

### **Co jste zažil nejkrásnějšího, váš nejsilnější pocit?**

Tak těch pocitů bylo víc, jakékoliv výstup, ať to byl výstup na Mt. Blanc, na Elbrus, Kilimanžáro, Aconcaguu, to prostě se nedá popsat, to musí člověk zažít. A tam jsou pak slzy radosti, třeba Aconcagua, to nějakých dvanáct, čtrnáct dní lezete nahoru, Aconcagua známá větrem, některý stany to tam třeba i roztrhalo, ale člověk když pak vyleze na ten vrchol, když pak prostě dokonce zjistíte, že přestal foukat ten vítr, tak to je prostě nádhera. Takže jakákoliv akce, která se podaří, nejen taková velehora, ale třeba i Macocha, kterou jsem lezl nahoru, třeba i při tom běhu, tak máte radost i když to nevyhrajete, tak to doběhnete a jste tam v cíli s těma lidma, co maj radost. Jo, prostě já myslím, že stačí málo, že člověk nemusí... Někdo řekne, že to byla nuda, že chce něco víc, nebo některý lidi chtěj takový to umělý, ne přírodní, tak jak to má bejt. To samý ten běh, co dělám, chci pomoci druhým. Tak ten výtěžek z toho startovního jde teď konkrétnímu člověku, vím, kam ty peníze jdou, je tam taková ta zpětná vazba. Je s tím hodně práce, ale když se to pak podaří a člověk vidí, jak maj ti lidi radost...

### **Setkáváte se na těch různých akcích spíš s pozitivní nebo negativní reakcí okolí?**

Spíš pozitivní.

### **Největší překážkou jsou asi finance, že? Kdyby bylo víc peněz, dělal byste ještě něco jiného?**

Jo, tak všechno něco stojí. Ale já myslím, že mi to, co dělám, bohatě stačí. Kdybych měl ještě dělat milion dalších věcí... Já nechci dělat něco napůl. To stejný i s tím charitativním během, já radši udělám jeden, ale aby byl pořádný. A aby měl úroveň. A vím, že neseženu partnery na dva, tři běhy ročně. Já jsem rád, že seženu tady na ten jeden a když zbyde, tak jsem jediné rád, protože mám pak základ na příští rok.

### **Trénujete pravidelně?**

Tak snaží se člověk, ale je to taky o tom, když má člověk s kým běhat, no. Jo, snažím se třeba jednou týdně, někdy dvakrát, ale jak říkám, je to o tom, jak mám já čas a hlavně jak maj ti lidi čas.

### **Musejí dojíždět sem za vámi?**

No, tak někteří jo, ale to je spíš tady z okolí. Ale pak po práci, chodíme třeba s klukama běhat pondělky, rychle se proběhnout.

### **Jak jste si sehnal traséry?**

Tak jako takhle člověk tak nějak už přes známý a taky v rámci toho sportu.

### **A třeba zezačátku?**

Zezačátku jsem na lezení přišel na stěnu a seděl jsem tam a čekal, jestli si se mnou někdo zaleze. A stalo se, že třeba těch pár návštěv jsem jen zaplatil vstup a nelezl jsem. Než jsem někoho našel. To je o tom vydržet. Nemyslet si, že člověk přijde a hned se z něho všichni... Jo, je to o tom vydržet, no. To je i u toho lezení, nebo i u jakýhokoli sportu, vyzkouším to a jsem hned dobřej – nejsem, buď budu dobřej a taky nemusím, prostě každě to máme nějak nastavený a buď polezu... Někdo třeba leze pořád jenom pětky a víc nevyleze a někdo třeba jde víc a leze i sedmičky, osmičky. A u toho běhu to samý, někdo bude běhat jenom desítku a někdo si dá klidně maraton v pohodě, to je prostě o tom, že lidi si musej uvědomit... Je to samozřejmě taky o tréninku, člověk musí trénovat, ale pak každě to máme nějak nastavený, třeba v těch horách, každě máme nákou vejšku. Mně to zatím pustilo v pohodě to těch sedmi, ale tam jsme to museli otočit kvůli počasí, což mě mrzelo, ale myslím si, že v těch osmi by mě to klidně mohlo pustit až na vrchol. Nevím, nebyl jsem tam.

### **A chystáte se teď na nějakou horu?**

Tak uvidíme, jak se seženou peníze, no.

### **Co by bylo cílem?**

Nevím, asi McKinley... Uvidíme, no.

### **A když jste se na vrchol Cho Oju nedostal, chtěl byste se tam vrátit?**

Tak uvidím, třeba jo, ale je pravda, že... Uvidíme, teď tomu nechávám volnej průběh. Kdyby byly peníze, tak spíš asi pokračovat v tom projektu.

### **Přináší vám to překonávání cílů něco?**

Nevím. Vylezu to, no a nevím, no. Lidi si myslej, že když je pak člověk vidět v médiích, tak sežene všechno na všechno, ale o tom to není.

### **Já jsem myslela spíš vám osobně...**

Tak jako že to člověk vyleze, tak má radost...

### **Je to jen o tom okamžiku, nebo se to i přenáší i do jiných oblastí? Jestli vás to třeba nějakým způsobem mění?**

Já doufám, že nemění. O tom to nemá bejt. Někdo vyleze třeba Everest a myslí si, jak je dobřej, i když ho tam, jak se říká, vytáhli, to je jedno, to nebudem... Co jsem ještě neřekl, tak je velkej rozdíl, jestli člověk leze s kyslíkem, nebo bez kyslíku. Tam je dva tisíce rozdíl. Já lezu furt bez kyslíku. A jsou třeba lidi, co vylezli Everest s kyslíkem. A to je hrozně znát, protože on vylezl nahoru, ale s kyslíkem, ale kdyby neměl kyslík, tak v tu chvíli by byl na šesti tisících... A to je myslím problém, některý lidi vylezou s kyslíkem všechno a pak jim dojde kyslík a jsou v těch osmi a logicky ten organismus začne reagovat a třeba zemřou. Protože to tělo není aklimatizovaný na osm tisíc, oni jsou aklimatizovaný na šest tisíc a to je rozdíl. A to je třeba to, co lidi... Jasně, já to nechci nějak hodnotit, nechci to kritizovat, to je každého věc, někdo leze s kyslíkem a někdo bez, tak to prostě je... Ale já to mám nastavený tak, že jdu bez kyslíku a kde mě to pustí, tak mě to pustí. Když mě to nepustí, tak konec, jo. Tak to prostě je.

### **Jak jste na tom s aklimatizací v těch horách?**

Já myslím, že dobře. Já se vždycky aklimatizuju postupně, musí člověk pomalu, ale... Jistě, že občas třeba bolí hlava, to je normální. Třeba teď mě nebolela, co jsme byli na Cho Oje, ale zas je pravda, že jsem tam dole chytil nějakou virózu, nebyl jsem teda jedinej, ale to taky člověka trochu poznamená, člověk je pak takovej oslabenej, tak se s tím musí srovnat nejdřív. Ale jako já jsem se tam pak aklimatizoval v pohodě. Jasně, v té suti se chodí špatně, ale pak na tom sněhu jsem byl v pohodě.

### **Když se teď ještě vrátím k tomu zraku – vy vnímáte světlo a tmu, využíváte to k něčemu, třeba k orientaci?**

Tak asi to může trochu, když je ostrý světlo a ostrá tma, tak to člověk může poznat.

**Já se ptám kvůli tomu, jestli se vám to může ještě zhoršit.**

Tak to už asi nemá takovej vliv. Tam je třeba problém, když lidi normálně viděj a pak přestanou vidět, to je pro ně špatný. Takže tak.

**Máte ty výstupy konzultované s lékaři?**

Ne. Nesmí se člověk moc sledovat, to je nejhorší.

**Co říká vaše okolí na to, co děláte? Na to horolezectví třeba.**

Tak různě. Někdo řekne, že jste blázen a někdo, že supr. Jak kdo. To je různý.

**A ještě jsme nemluvili o tom stokilometrovém běhu, o co šlo?**

No byl běh na podporu Abilympiády, tak jsme vymysleli s kamarádem... Oni mi řekli, abych něco vymyslel, tak mě napadlo, že odsud doběhnu tam, no. Tak jsme běželi těma vesnicema...

**Jak jste to běželi dlouho?**

Asi tři dny, ale na pohodu. První den to bylo nejvíc, to bylo nějakých 40 kilometrů a pak ten zbytek.

**Baví vás víc závody nebo ten samotný běh?**

Já ty závody moc nemusím, protože je to kdo ví kde, a než tam člověk dojede a tím stráví spoustu času, tak se radši proběhnu tady, nebo když je nějaká akce, která má smysl.

**Není pro vás teda nejdůležitější někde vyhrát?**

Ne, to vůbec. To bych stejně nevyhrál. Kvůli tomu neběhám. Běhám, protože mě to baví a protože vyčistím hlavu. Myslím, že asi tak, jak to má většina lidí. Já myslím, že ty závody jsou navíc už i docela drahý, předražený. Když to lidi daj, tak proč ne. To je tak u všeho, když to chceš, tak si to kup.

**Napadá vás ještě něco, co byste třeba chtěl dodat?**

Asi ne.

## **Příloha 4: Rozhovor C**

### **Kolik je ti let?**

Dvacet šest.

### **Ty tu bydlíš s... ?**

Rodiči.

### **Můžeš mi říct něco o tom svém postižení?**

Na levé oko nevidím vůbec, na pravém vidím akorát světlo a tmu. Já jsem se narodil předčasně, v sedmém měsíci, takže tím pádem jsem byl v inkubátoru a tam mi dali víc kyslíku, takže tím ty cévky popraskaly. Pak se mi to snažili zachránit, takže mi zachránili pravý oko. V devatenácti se mi odchlípla sítnice – odborný název po mně nechtěj, to ti neřeknu – a ještě rok, do těch dvaceti jsem viděl s tím, že mi to operovali čtyřikrát. A po té poslední operaci – tam byl šedej zákal, ten se mi snažili operovat, vyměnili čočku – ale při té operaci se poškodila ta sítnice, takže to popraskalo znova a to tak, že vidím jen světlo a tmu.

### **Vidím, že máš i sluchadlo.**

Mám i částečný sluchový postižení, na jednom ztrátu sedmdesát procent a na druhém šedesát procent.

### **Jaké pomůcky využíváš k pohybu?**

Slepeckou hůl, vodícího psa (je to blbý říct, že je to pomůcka), ozvučený mobil.

### **A když jsi říkal, že jsi viděl do těch dvaceti, tak jak jsi se to pak všechno učil? Třeba ten samostatný pohyb.**

Učila mě to učitelka prostorové orientace v Tyfloservisu. A tam mě to učili, tak půl nebo tři čtvrtě roku. Řekl jsem si, jakou trasu se chci naučit. Ale to bylo spíš tak, že jsem chtěl vodícího psa, aby byl jednodušší ten pohyb, kvůli tomu jsem musel mít udělaný kurz prostorové orientace, tak jsem si ho udělal, pak jsem dostal toho vodícího psa.

### **A chodíš teda někam sám?**

Jo do práce, na vlak nebo autobus.

### **Můžu se zeptat, co máš za práci?**

Teď ne zrovna, teď ještě nic nemám. Ale předtím jsem dělal v zahradnictví – přesazování sazenic a to, co člověk zvládne bez té kontroly zraku.

### **A do jaké jsi chodil školy?**

Mám výuční list, mám zahradnickou školu.

### **Na základce, když jsi viděl na to jedno oko, tak to jsi chodil...**

Do klasické základky.

### **Jaký jsi měl tenkrát vztah k pohybu?**

Tak normálně, dělal jsem atletiku, fotbal, hokej, takže já jsem sportoval tak jako ve všem a bavilo mě to. Měl jsem kladný vztah ke sportu.

### **A potom, když jsi přišel o ten zrak? Jak to bylo potom s tím sportem?**

No... To víš, že ten rok, člověk je doma a říkáš si, proč zrovna já. Ale potom jsem zkoušel fotbal pro nevidomý, no ale jelikož tam je rolnička a já jsem nahluchlej, tak nevím, z které strany na mě ten míč letí. Takže jsem ten sport tak nějak vzdal. Ale pak za mnou přišel kamarád a řekl, že bychom mohli začít běhat a pak jít jednou na olympiádu. Tak si t'ukám na čelo, ale pak jsem si říkal, proč ne. Tak jsem to vyzkoušel ani ne s tím kamarádem, jako s trasérem, ale poprvé jsem běžel se psem. Cestou, jak jsem chodil do práce,

tak po té cestě jsme vždycky běželi. Tak to bylo takový zajímavý. Ale potom se mnou začal běhat ten kamarád a tak to začlo, no.

### **Jak se ti běhá s tím psem?**

S tím psem je to takový... No, on jak má ten postroj, tak mě to škube na jednu stranu. Takže z toho mám pohnutý záda a furt to spravuju. Takže lepší s trasérem, no.

### **Jak ses dozvěděl o sportech pro nevidomé?**

Dozvěděl jsem se o tom v tom Tyfloservisu, tam jsme se bavili, o čem co je, ale to jsem zkoušel akorát ten fotbal. Ale jelikož tam je to prostě tak, co si budem říkat, do toho Tyfloservisu chodí lidi ne zrovna mladí, hlavně tady, v Brně třeba jo, tam se těch nevidomejch pohybuje spousta, ale tady jsou to většinou starší lidi. Tady jsem druhý nejmladší. Tady ty lidi nechcú sportovat, prostě nebudou. Takže tady je to těžký. Bylo těžký vůbec najít ten fotbal. Tady jsou všichni tak různě a dojíždět do toho centra je takový náročný.

### **Děláš ještě něco jinýho, kromě toho běhání?**

Teď jsem začal plavat...

### **A to plave někdo s tebou?**

Já plavu v bazénu, takže tam mám trenérku, která mě učí, jak to mám dělat správně, a když jsem před koncem toho bazénu, tak mě ťukne vždycky do zad takovou tyčkou s balonkem. Takže to je to plavání a ještě jezdím na kole – na tandemu.

### **A tady máš někoho, nějakého traséra?**

To víš, že je to náročný tady na vesnici, že za tebou musejí dojíždět, nebo že zas já musím někam jet, takže je to takový blbý no. Ale tady kousek jezdím na tréninky, je tam atletické ovál, takže tam chodím, kluci tam se mnou choděj běhat. Dostal jsem se mezi lidi, co choděj běhat a jsou ochotný se mnou běhat. Občas přijedou i sem, nebo ten kamarád, když má čas, tak si jde taky zaběhat o víkendu, ale je to takový nárazový, není to pravidelnej trénink. Člověk to pak musí nějak kompenzovat, buď běhám po schodech nebo jezdím na trenažéru na kole. Když nikdo nemá čas, tak to musím řešit jinak. A na tom kole, to ještě se mnou jezdí taťka, na běhání to není, má problémy s kolenem. Takže s trasérama je to takový složitější. Člověk kdyby byl někde ve městě, tak je to asi o něco lepší, ale na té vesnici je to takový, jaký to je.

### **Máš za sebou nějaké soutěže nebo závody?**

Jo, to jezdím po závodech furt. Teď jsem teda nebyl dlouho. Naposledy jsem byl na Jizerské padesátce, to jsou běžky, tak vidíš, ještě běžky, na ty jsem zapomněl.

### **To jsi byl na dvacet pětce nebo přímo na padestáce?**

Na padesátce.

### **Řekneš mi o tom něco víc?**

Jak to funguje, jo? No, tam tě prostě vede – jsou tam lidi, co maj zbytky zraku, tak ukoukaj toho traséra před sebou – ale když nevidíš vůbec nic, tak tě vede jenom ta stopa. Když tam potom ta stopa není, třeba teď na té padesátce, tam byla jenom do patnáctýho kilometru a zbytek byl dost tragickéj, takže tam musí trasérka, musí pořád povídat – doprava, doleva...

### **No a nebojíš se, že třeba do něčeho narazíš?**

No tak u toho běhání se držíš třeba za ruku nebo za provázek a tam pohyb toho traséra si můžeš ověřit, šáhneš na tu ruku a víš, ale u toho běžkování jseš sám za sebe. Ten trasér tě jenom naviguje. Používají se mikrofony – my jsme je teda neměli, protože jsem to nestihl objednat, takže to bylo zajímavý. Na začátku dobrý, ale ke konci, jak je člověk už unavenej, tak ta únava na mě padla a ještě jsem hůř slyšel, tak jsme na sebe křičeli. Ale tam to funguje tak, že když je tam ta stopa, tak trasérka na mě zakřičí, ať si přiřlužím, když jedu v levé stopě, tak mi řekne, ať si přiřlužím levou nohou, takže abych trochu přibrzdil, protože z toho kopečka se to rozjede, a pak mě upozorní, že bude zatáčka doleva, ale že mě povede, že tam je stopa dobrá. Takže takový povely si člověk musí dát, co mu vyhovuje.

### **Máš vždycky stejného traséra nebo podle toho, kdo zrovna může?**

Kdo může. Na běžkování se mnou jela kámoška, která běžkuje celkem dost, tak jsme jeli právě i loni, to jsme jeli desítku, a letos jsme se rozhodli na padesátku. Kdyby byly podmínky, tak by to bylo určitě lepší, no ale na to běhání jak kdo může. To víš, že máš otipovaný takový ty lidi, co jsou ochotný se mnou něco podniknout a podle toho se vždycky rozhoduju, jak kdo může a podle toho, jaký dělá aktivity.

### **Jak to máš s důvěrou k trasérům?**

Je to náročný. Třeba na tom kole, tam je zodpovědnost. Někdo to má takový horší, člověk tam musí furt povídat, povídat. Proto si člověk vybírá hodně holky, protože jsou upovídány.

### **Ty si vždycky řekneš, co potřebuješ? Ty povely, co a jak mají hlásit.**

U někoho je to automatický, ale vždycky když běžím s někým, kdo se mnou ještě neběžel, tak jim řeknu, co potřebuju – směr, zatáčky, jestli budou nějaký překážky a takový věci. Takže určitě jim řeknu, co potřebuju. Když běhám trasy, který už znám, tak ani nepotřebuju nic říkat, podle toho jak traséra ucítíš, kam běží, tak se přizpůsobíš, ale je dobrý to říct předem, že se bude odbočovat. A já se třeba chytím jenom za ruku a tou rukou už mě vyvede.

### **Už se ti stal nějaký úraz? Jestli to trasér třeba nějak neodhadl a špatně tě navedl.**

Na prvním závodě, v Brně, když jsme běželi s kámoškou, tam se běželo na výstavišti, dvě kolečka, nepřečetla si propozice a běžela jenom jedno a paní tam na ni křičela, že tady je cíl, tak ona úplně zblbla a švihla mě tam zatáčkou, já jsem zakopl o její nohu a spadl jsem na ni. Měli jsme trochu odřený ruce, ale jinak od té doby zatím nic.

### **A celkově nějaký úraz při sportu?**

Akorát ulámaný zuby od psa, ale jinak nic, naštěstí žádný úraz se nestal.

### **Můžeš mi říct něco víc o tom maratonu na čínské zdi?**

Maraton no... Co chceš slyšet?

### **Všechno.**

Všechno? Jak to tam fungovalo?

### **Tak od začátku, jak ses o tom dozvěděl, jak tě vůbec napadlo tam jít, jak jsi to zařizoval a tak.**

Já jsem hledal informace, jak říct trasérům, jak mě mají správně navigovat, trasovat, tak jsem... To jsem ještě nevěděl, ale narazil jsem na článek o trasérce, co běžela na Maratonu na Velké čínské zdi, a tak jsem si říkal, že by bylo super se tam někdy podívat. Já jsem ji napsal, ale ne že se tam chci podívat, to vůbec ne, ale spíš jsem chtěl od ní vědět, jak správně trasovat. Tak jsem ji napsal, jestli si můžem jít spolu někdy zaběhat. Tak jsme si pak spolu povídali o tom, jaký to bylo v Číně, a aniž bych ji říkal, že bych se tam chtěl podívat, tak párkrát jsme si šli ještě zaběhat a pak mi řekla, že má pro mě nabídku, která se neodmítá. A to zúčastnit se Maratonu na Velké čínské zdi. Takže tak to vzniklo. Řekla mi, že zajistí tu organizaci, že nám se vším pomůže, ale že si traséra mám sehnat sám. Tak jsem šel za tím kamarádem, že mám nabídku, která se neodmítá, tak on taky neodmítnul a tak to vzniklo, no. Museli jsme začít trénovat, protože předtím jsem běhal půlmaratony, ale maraton jsem ještě nikdy předtím nezvládnul. Takže jsem začal trénovat na maraton a čtrnáct dní před čínským maratonem jsme běželi pražský maraton a tam se vše ukázalo, jestli to vůbec zvládnem nebo ne. Tak naštěstí jsme to zvládli, večer jsem teda skončil s úpalem, takže to bylo takový veselý. Takže v květnu jsme teda letěli z Prahy do Pekingu, tam jsme prošli Zakázaný město, kde se konaly olympijské hry v roce 2008, známý ptačí hnízdo, trhy, zoo, parky, jejich typický jídla jsme si dali, byl to úplně jinej svět. Tam jsme byli čtyři dny a pak jsme se teda přemístili k té čínské zdi. Dohromady tam bylo 5164 schodů, každé schod jinej...

### **A jak jsi to teda dělal na těch schodech? Když nebyly všechny stejné.**

Já ti donesu video, chvilku vydrž.

### **Tam bylo docela dost lidí, neběželo se pak špatně?**

Jo tam bylo hodně lidí, tak 1800 lidí.

### **Tys běžel i s holí?**

Jo, já jsem si vyťukával.

### **A nemáte ani vesty s nápisem nevidomý a průvodce.**

My jsme to měli napsaný na tričku zezadu, ono mít na sobě jedno tričko a vestičku ve čtyřiceti stupních...

### **Co bylo horší, dolů nebo nahoru?**

Jako po schodech, já nevím, člověk ze začátku nebyl unavený. Ale při tom adrenalinu, jak běžíš, spíš se snažíš běžet, to se nedá běžet po těch schodech, ale neřešíš to. Pak jsme běželi dolů dobře. Ale samozřejmě je to asi lepší nahoru, protože tam máš jistotu, že když spadneš, tak spadneš na ty schody.

### **Vidím, že s tebou běží zase jiná trasérka, byly dvě?**

To je ta trasérka, která nám všechno zařizovala. My jsme tam byli dva nevidomý, a ona tam mezi náma takhle přebíhala. Já jsem běžel jenom s tím mým kamarádem. Tam bylo super, že ti běžci, ti cizinci, se ti snažili pomoci.

### **Jak dlouho jste to běželi?**

Šest hodin. Ale my jsme neběželi na čas, my jsme si to jeli užít a my jsme se zastavovali na každé občerstvovačce a ještě jsme se tam fotili s lidma. To bylo úžasný no.

### **A když to neděláš pro výhru, tak pro co?**

Dělám to pro to, abych si to užil, ještě ten maraton, tam kdybych chtěl začít vyhrávat,... Upřímně, řekněme si, kdybych měl trénovat na takovou úroveň, abych mohl běhat jako ti závodníci, tak bych musel dřít o hodně víc. A člověk by to měl dělat tak, aby ho to bavilo, abych si to užil, abych měl zážitky z toho světa, z toho běhu, z toho, kde ten závod zrovna je.

### **A kdybys měl v pořádku zrak, myslíš, že by ses tam dostal?**

Ne, ne, ne. Já bych si tam dělal někde v zahradnictví a vůbec by mě tohle nenapadlo. Díky tomu, je to blbý, ale kvůli tomu, že jsem přišel o zrak, tak dělám věci, který bych asi nikdy nedělal. A to je tím, že mě zas tak netrápí, že nepůjdu do práce, já mám invalidní důvod, sice to není nic moc, ale nejsem vázaný tím, že zrovna teď musím vstát a jít do práce. Takže se můžeš bavit a dělat to, co tě baví. To je to nejúžasnější, co člověk může dělat. A to je nejúžasnější i pro lidi, kteří jsou zdraví. Když dělají práci, která je baví a potom to pro ně není práce. Takže asi bych to nedělal, no.

### **A kolik to tak stojí, taková výprava do Číny?**

Počítej tak padesát, šedesát tisíc na hlavu, no. Takže ono je to dost. Ale je to o tom, že když je člověk už zběhlý, tak oslovuje sponzory a organizace, takže dá se. Takže já jsem ze svého nezaplátil ani korunu.

### **Chystáš se letos ještě na nějaký závod?**

No uvidíme, jak to vyjde. V květnu bude losování na triatlon, na Ironmana, je to vlastně třicet osm kilometrů plavání v moři, sto osmdesát kilometrů na kole a maraton potom.

### **A to bys chtěl tam jet?**

To bych chtěl, no.

### **To je ale hodně náročný...**

Je to fyzicky náročný. Proto jsem začal plavat, takže trénuju, teď jezdím dvakrát týdně trénovat na bazén, na kole na trenažeru, běhám. Uvidí se v květnu, to bude to losování. Buď se tam totiž člověk dostane tak, že tady uděláš nějaký závod, že se tady nominuješ, ale to bych musel být úplně někde jinde a to já nemůžu zvládnout tréninkem za rok, to se tomu člověk musí věnovat už hodně dlouho. A lidi, kteří se tomu věnují



poloprofesionálně, tak nemají skoro šanci se tam dostat. A tam je kategorie handicapovaných, kde vylosují deset handicapovaných, který půjdou na ten závod. Takže uvidíme. Takže trénuju, ale asi se tam nedostanu, tak to asi spíš bude nějaký jiný triatlon než na Havaji. Budu rád, když dám tady nákej v Čechách letos a příští rok uvidím, jestli něco bude, nebo nebude.

### **Co považuješ za extrémní sporty? Co bys tam ty sám zařadil?**

Všechny ultramaratony. Když máš běžet čtyři sta kilometrů v kuse, tak to už je extrém, no. Ten triatlon je taky extrémní sport, tam už je to fakt velká zátěž, jedeš třeba dvanáct hodin, to už je dost.

### **A třeba ještě něco jiného než závody?**

Třeba horolezectví. Ale takhle, pro každého je extrémní něco jiného. Pro někoho je třeba extrémní vyjít z baráku a pro někoho je třeba extrém vylézt na rozhlednu, protože se bojí výšek.

### **Myslíš, že zrakové postižení má nějaký vliv na to, jestli ten sport bude extrémní?**

Upřímně, extrémní je pro člověka bez zraku vlastně skoro všechno. Kamarád vždycy říká, že na každém kroku se ti může stát cokoliv. To je takový těžký. To víš, že je to extrémní, no.

### **Považuješ za extrémní třeba i bungee jumping nebo tandemový seskok padákem?**

Tak to jo, ale bungee jumping bych neskákal, jsem šílenej dost na maratony a tak, ale skočit z mostu, to bych asi nedal. To ne no. Skákat padákem, to bych asi dal, ale ten bungee jumping... Byl jsem v lanovém centru, a tam vylezeš do patnácti metrů a pravda, mně to může být jedno, jestli jsem v patnácti nebo dvaceti metrech, ale byly tam dva sloupy a mezi tím byla lávka a uprostřed byla díra a ta se musela přeskočit. Takže jdeš po té lávce a nahmataš si nohou tu díru a teď musíš skočit do neznáma. Je to zvláštní pocit. Ale když se člověk odhodlá, tak dá asi všechno. Díky tomu, že nevidím, tak... Jinak bych asi nedělal to, co dělám, to je jasný.

### **Co ti to přináší, když doběhneš nějaký závod?**

Že to mám konečně za sebou. To víš, že má člověk radost, že se zase někam posunul, že překonal sám sebe v tom handicapu, ale i to, že to ty lidi vidí okolo, že je slepej a tady si dá padesát kilometrů na běžkách. A motivuje to i ostatní. Že i díky tomu můžu motivovat ostatní.

### **Prolíná se ten sport i do života? Ovlivňuje tě to i jinde, než v tom sportu?**

Určitě jakýkoliv milník překonaný tě vždycy nějak ovlivňuje, buď ti to přinese další příležitosti... A zase, já nevím, to je člověk od člověka, na druhou stranu si člověk uvědomí, že je to blbý, že nic nevidí, že by se chtěl podívat, takže je to takový na houpačce. Jo, říkáš, že jsem něco překonal, ale zas někde kulhám. Je to super, ale zas se na to nepodíváš, takže je to dost sporný. Ale to si člověk nesmí moc brát, to by se pak trápil furt, že jo. Takže přináší... Ale jo, přináší. Člověk je pořád v záprahu, nepřemýšlíš nad tím. Ono totiž když jsi pak doma a nic neděláš, nic se neděje, tak je to takový ubíjející. Poslední dobou jsem se nezastavil, až teď, ale zas začínají svrbět nohy a zas bych šel něco dělat. Takže... Jak se zastavíš, tak začneš přemýšlet nad těma věcmi. Tak tě to začne trochu ubíjet. Ale zas někdy si odpočinu rád. Někdy se zastavím a taky nepřemýšlím, ale jak už je to moc dlouho, tak začneš přemýšlet.

### **Takže můžeš říct, že ti ten sport i v tomhle pomáhá?**

Určitě. Máš nějaký cíle před sebou a když se jim přiblížíš... Já třeba ve sportu, ale každej si může najít něco jiného, někdo hraje počítačový hry, když jsou na vozíčku, no, tak já dělám tady to, každej dělá to svoje. A vlastně to tě pak postrkuje dál.

### **Myslíš, že kdybys měl zrak v pořádku, že by sis třeba takové cíle nedával? Že by ti bylo všechno tak nějak víc jedno?**

Jo, asi kdybych viděl, tak by to tak nějak bylo. Chodil bych do práce, z práce, řešil bych jen výplatu, abych měl co do pusy a občas bych dělal něco doma. Těžko říct, třeba ne a třeba jo, to je co kdyby, kdyby. Ale rozhodně bych nedělal to, co dělám teď. Určitě bych ani tak nesportoval.

**Setkal ses už v rámci toho, co děláš, s nějakou nebezpečnou situací, s nějakou hranicí, kdy sis řekl, že dál už nejdeš?**

Spíš když jsem trénoval na Čínu, tak jsem trénoval až moc. To už jsem potom cítil. Už jsem na sobě cítil únavu, trénoval jsem blbě, měl jsem trénovat trochu jinak. Takže teď jsem si řekl, že se budu starat hlavně o svoje tělo, protože máme jenom jedno. A kdyby se pokazilo ještě něco jinýho, tak to bych opravdu nerad. Třeba s těma zádama, tak teď chodím za fyzioterapeutkou, za masérem, aby mě trochu spravili, trénuju trochu jinak. I díky tomu, že teď jenom neběhám, že to trochu střídám, ty sporty – dal jsem tam kolo, to plavání, takže díky tomu plavání se mi spravily ty záda. Změnil jsem i jídelníček, snažím se víc jíst. Když jsem trénoval na ten maraton, tak jsem měl pod šedesát kilo, a to už jsem byl fakt vychrtlina, to tělo už to nemělo odkud brát, takže teď se snažím líp jíst. Takže asi jo, to už jsem si řekl, že to je už dost, že to teď musím začít dělat jinak a líp, ale že by byla nějaká situace... To bylo spíš v tom období, kdy jsem zrak ztrácel, když jsem ještě jezdil do práce na motorce, už jsem viděl špatně a když jsem tady přijížděl ke křižovatce, tak jsem fakt skoro nic neviděl, to se mi tak moc zhoršilo, já jsem si na té silnici musel sundat helmu a poslouchat, jestli něco jede, nebo ne. Takže to jsem přijel domů a řekl jsem ne, odložil jsem klíčky a už jsem na to nikdy nesedl.

**Jak se k tobě a trasérovi chovají lidi, když jdete na nějaký ty závody?**

Většina lidí fandí, to ti fandí závodníci a ty lidi, ale to víš, že se tam setkáš i s blbcem no. To je tak všude. Třeba na té Jizerské padesátce jsme jeli a všichni ti fandí a pak se najde někdo, kdo tam křičí: „Co tady sakra děláte, máte být úplně někde jinde, ne tady na závodech!“ A to tě trochu naštvne, no. Ale já už si z toho nic nedělám. Lidi jsou různý a já, kdybych se měl trápit se vším, co kdo řekne, tak bych asi nesportoval, no. Ale většinou jsou to kladný ohlasy, snaží se tě podpořit, jak jen to jde.

**Všímají si vás hodně na těch závodech?**

Ale jo, všímají. Ale když běžíš a předbíháš ty lidi a když na ně zařveš, aby trochu uhli, tak někteří se tváří jak, ... No než jim to dojde. Až jim to dojde, tak se třeba i omluví, ale to označení by muselo být nevim jaký, aby si to lidi uvědomili, no.

**Může se ti ten zrak ještě zhoršit? Mohl bys na tom pravým oku ztratit i ten světlocit? Nebo třeba i ten sluch, jestli by se mohl zhoršit.**

Uši jsou teď stabilní, to víš, že se může stát cokoliv, to neovlivníme. Ale zatím je to stabilní. Teď spíš řeším, aby mi to trochu zlepšili těma sluchadlama. Ale v očích...

**Ptám se proto, jestli to máš konzultované s lékaři. Jestli máš třeba nějaký sport zakázaný.**

Na oči ne. Ale i kdyby mi to zakázali, tak... Tak na to pravým oku, jak tam mám ještě ten světlocit, tak to se snaží udržet. No a já ta mám ještě zvýšený nitrooční tlak, takže mám místo sklivce silikonový olej, který mi rozpíná to oko, aby to nepopraskalo ještě víc.

**Tak ale v tom případě ta sítnice by se mohla odchlípnout u některých sportovních činnostech.**

Tak jako mohla. Mohlo by se to zhoršit tak, že bych neviděl, že tamhle je okno – světlo. Já vidím, že tam je světlo a tady tma. Abych ti to popsal, tak já to okno vidím jenom pravým koutkem, musím nadzvednou oko, abych viděl, že tam je to světlo. Jinak vidím tmu, světlejší tmu. Takže zhoršit by se to samozřejmě mohlo, ale upřímně, jestli vidím světlo víc nebo míň, tak to už je asi jedno.

**Jsou pro tebe důležitější ty závody nebo ta samotná aktivita?**

To víš, že... Ono je to tak půl na půl. Když jdeš na nějaký závod a vidíš tam nějaký zlepšení, tak tě to potěší, ale taky tady vyběhneš s kámošema, pokecáš s něma, co novýho, jak se vede a prostě řešíme, kde co. Takže já si i jen tak rád zaběhám a nemusím na čas. Samozřejmě pokud chceš něco zvládnout, ten maraton třeba, tak musíš mít naběháno. Takže tam trénovat musíš. Ale když na to dojde, tak bych klidně běhal jenom s kámošema a bavil se. Zážitky... Já právě se snažím i psát nějaký zážitky ze života. Tak uvidíme, třeba z toho jednou bude knížka. Takže to není jen o tom sportu.

### **Komu by byla určena taková knížka?**

Tak asi všem. To není jen o tom, že by ji měli číst lidi s handicapem, ale i ti ostatní, aby o tom víc věděli. Dneska máš třeba Světlušku, Tyflocentra a spoustu organizací, který se snažej ukazovat lidem, jak se maj chovat k nevidomým, ale to jsou prostě nějaký osnovy a to lidi nezasáhne. A tím, že to podáš takhle, tak to lidi zasáhne víc. Třeba to pak budou vidět trochu jinak. Ale uvidíme. To je taková vize do budoucnosti, takže kdo ví kdy. Možná až v důchodu.

### **Myslíš, že stupeň postižení má vliv na výběr sportu? Kdo by třeba šel víc do extrému?**

Třeba futsal – když bude slabozrakej, tak ho asi nebude chtít hrát, protože by ho mohl někdo kopnout do hlavy. Pokud máš riziko, že se to může ještě zhoršit... Jako třeba ta sítnice, u mě se může stát, že když se něco stane, tak se ta sítnice utrhne úplně, takže ti, co vidí třeba ještě relativně dobře, tak do toho určitě nepůjdou. Takže takovej rozdíl tam určitě je. Ale asi to jinak záleží na tom člověku. Je zase spousta nevidomých, kteří už o ten zrak nemůžou přijít, ale do extrému nepůjdou. Takže to podle mě není o tom handicapu, ale je to o tom daným člověku. I ty, když vidíš, tak třeba nebudeš chtít to riziko podstoupit, ale někdo má tu škálu trochu někde jinde, tak to podstoupí. Takže bych asi neviděl ten handicap, že by v tom hrál nějakou roli. To je spíš o tom, že si lidi myslej, že nejsou žádný možnosti, že to nejde dělat. Je to horší, jak to dělat, to jo.

### **A myslíš, že na to má vliv i to, jestli se člověk se zrakovým postižením narodí, nebo jestli ho získá v průběhu života?**

Na to ti asi neodpovím. Já nevím. To je filozofická otázka.

### **To je, no. To nemůže nikdo vědět, ale tak...**

Nevím, no. I když si to nedokážu představit, i když jdu do něčeho neznámého, tak furt mám respekt, takovej ten strach, to jo, ale jak už to vyzkouším, tak dobrý. Ale takový ty prvotní, nový věci, když to nevidíš, tak je to těžký. Tak možná z tohoto důvodu, když to člověk neviděl od malička, tak to bude asi o trochu horší. Ale věřím, že zas když někdo... Je to o tom daným člověku, když bude chtít, tak bude dělat cokoliv, ať už vidí nebo nevidí od malička.

### **Tys říkal, že děláš nějaký přednášky, řekneš mi o tom něco víc? Kam třeba jezdíš? Někam do škol?**

To jsem si domluvil sál a tam jsem mluvil o tom maratonu, pak třeba v Tyflocentru,... Ted' už teda ne, toho povídání o maratonu už bylo hodně, to tě taky už pak nebaví. A dělám ještě přednášky ve škole, snažím se mluvit o tom maratonu i o těch nevidomých, snažím se to propojit, aby ty děti viděly, že ten handicap mezi námi je, aby věděly, jak se k nim mají chovat.

### **A to tě někdo kontaktuje nebo to navrhneš ty?**

Jo, většinou mě lidi kontaktovali, tady v okolí, tím, že mě už znají. Tady v okolí to dělám rád. Třeba ty učitelky, jak jsem začal plavat, tak ta trenérka se zná s paní učitelkou ze školky a ta za mnou jednou přišla a zeptala se mě, jestli bych nešel za děckama si s něma popovídat, ukázat jim toho vodícího pejska. Tak proč ne, zašel jsem do školky. Nebo ted' jak jsem jel na běžkách, tak mě tam oslovila paní, dali jsme se do řeči a ptala se mě, jestli bych nechtěl udělat přednášku tady na intru pro problémový holky, který jsou na drogách, a zkusit je v tom životě trochu popostrčit, jestli by to šlo. Tak uvidíme, no. Takže tak se snažím jezdit, když to jde. Dělal jsem i pro mentálně postižený, tělesně postižený. Tak jsem je učil, jak tvarovat bonsaje, aby dělali něco rukama.

### **Po tom maratonu si tě lidi začli asi víc všímat, ne? Jseš za tu pozornost rád, nebo ti to vadí?**

Když toho není moc, tak to jde, ale když je toho pak už moc, když tě otravujou z televize... Je to takový to plánování, kdy, v kolik, plánuješ čas někomu ještě, to je to, co mě ubíjí. Já nemám problém si s kýmkoliv popovídat, ale nesmí toho být pak moc.

### **A myslíš, že ti to i k něčemu pomůže? To, že se zviditelníš?**

Tak jako určitě. Nic z toho nemáš, nějaký honoráře, to vůbec nic. Ale jseš vidět, to je super a pak to máš jednodušší se sponzorama. Všimne si tě třeba zas někdo další a přináší ti to nějaký možnosti. Dělal jsem přednášku i pro jednu velkou společnost a pak jsou schopný tě nějak podpořit. Ale to není jen o těch

penězích, je tam spousta lidí a když zavolám, tak mě třeba někam zavedou, takový průvodcovský služby, aniž bych musel platit někoho z Tyflocentra. Takže určitě ti to přináší nějaký možnosti.

### **Všichni se soustředíme jen na to zrakový postižení, ale co třeba ten sluch? Jak moc tě omezuje?**

Tak omezuje no. To víš, že ti občas unikaj nějaký věci. Samozřejmě, když tu sedíme dva, tak je to super, protože tě slyším v pohodě, občas mi něco uteče, ale když jseš v hloučku lidí a všichni mluví a pak se tě někdo na něco ptá, tak prostě neslyšíš. To sluchadlo ti vlastně zesílí úplně všechno. Takže se ti to tak tříská v té hlavě. Někdo se tě na něco ptá a nerozumíš, takže se musíš zeptat třeba i třikrát, protože se zeptáš, on ti to zopakuje a stejně mu nerozumíš. Tak samozřejmě je to takový na mrtvicu, no, takový dorozumívání. Ale při tom sportu to docela jde, třeba na tom kole je to horší, jak fouká vítr do těch sluchadel, nerozumíš, co se bude dít, tak je to takový dost těžký. Nevíš občas, no. Třeba i při tom běžkování, než ti to stihne někdo zopakovat, tak už jseš úplně někde jinde. Je to v tom složitější, není to zábava, co ti budu vykládat. Ale člověk se s tím musí naučit žít. I když jdu s tím vodícím psem po městě, tak neslyším třeba semaforey (někdy jsou teda vypnutý, to je pravda), ale jak je tam hluk, tak to nedokážu zaslechnout. To už je fakt lepší jít někam, kde to ozvučený není, a poslouchat, jestli něco nejede. I to je těžký, když je okolo všude hluk. Takže i tak je to složitější na tu orientaci. Nevidomí lusknou a vědí, jak je velká místnost, nepůjdou proti zdi, protože to uslyší, většinou teda, to já vůbec.

### **Chtěl bys říct ještě něco, na co se tě třeba ještě nikdo neptal, ale připadá ti to důležitý?**

Tak to nevím. Tos mi měla napsat před měsícem, abych se na to připravil. To teď nevím...

Samozřejmě, to říkám furt, ale je to důležitý, je to vždycky o těch lidech, aby ti zřakově postižení mohli dělat to, co je baví, tak je to vždycky o těch lidech, co pomůžou. Díky za to, že tu takoví lidi mezi námi jsou. Za to jim patří velké díky. Bez nich bych nebyl tam, kde jsem. Rodina, přátelé,...

## **Příloha 5: Rozhovor D**

### **Kolik je ti let?**

Osmnáct.

### **A tady žiješ s...?**

Mamkou, tatškou, starší ségrou, starším a mladším bráchou.

### **Můžeš mi prosím říct něco o svém zrakovém postižení?**

Já mám na šestkrát operované oči, obě čočky už jsou umělé, protože byly obě dvě zakalené a potom ještě i po těch operacích se zakalilo i to oční pouzdro. Takže teda byly čtyři operace pod narkózou a dvě laserem, všechny v Praze. Ale to už je fakt dlouho, možná první stupeň základní školy. A vlastně jak máš u doktora takovou tu tabuli na dálku, tak čtu do třetího řádku, přičemž třetí řádek přečtu s brýlemi, bez brýlí nepřečtu ani ten druhý. Mám tupozrakost, takže vidím na obě oči, ale vnímám jenom jedním. A taky mám zhoršené periferní vidění.

### **A mohla bys mi to více popsat, třeba co vidíš, kde už máš problémy,... Protože když jsme šly spolu, tak to vypadalo, že vlastně žádný problém nemáš. Je to tím, že to tu dobře znáš?**

Tím, že jsme šly, neběžely. Šly jsme dostatečně pomalým tempem, že jsem to vnímala. Já si buď vyberu, že se dívám dopředu a nebo...

Všimla sis, že jsem sem tam odírala o větve? Tak to bylo právě tím periferním viděním. Občas vrazím i do sloupu, i když vím, že tam je, ale to fakt jen občas, tady to mám naučený, tak vím. Hodně to taky ovlivňuje, kolik je světla, protože čím víc světla, tím je to pro mě lepší. A když se střídá světlo a stín, tak to je fakt to nejhorší. Takže třeba les, to je fakt výborná zkouška pro traséry.

Buď koukám teda dopředu a moc nevnímám, co je pode mnou (takže pak moc nevnímám třeba obrubníky), a nebo naopak koukám dolů a dávám si bacha na ty překážky, ale když pak jde někdo kolem mě, tak ho nezaregistruju včas. A to je právě to periferní vidění.

Já jsem, co se oční kategorie týče, na přelomu B3 a B4, ale dali mi spíš tu B4 – to se dá přeložit jako lehká slabozrakost.

### **Takže když jdeš tady, kde to znáš, tak to není moc problém. Ale kdybys šla někam, kde to neznáš, tak bys šla sama?**

Šla bych sama, pokud by bylo světlo. Kdyby byla tma, tak bych asi nešla. To i tady se chytám, když je tma.

### **Měla jsi problém s očima už od narození?**

Myslím, že jsem to měla už od narození, ale já jsem měla ještě kombinaci s epilepsií a přišlo se na to později. Ale hlavně jsem viděla tenkrát mnohem hůř – já bych spadala do kategorie zbytkářů, zbytky zraku, ale po těch operacích v Motole mi to úplně změnilo vidění. Já jsem neviděla vůbec ostře, to jsem mohla být ráda, že jsem měla šedý zákal a ne zelený.

### **Pamatuješ si, kdy proběhla poslední operace?**

Asi ve třetí třídě.

### **Dobře, tak co se týče zraku, tak to by mi asi stačilo. Můžeš mi ještě říct, jestli studuješ a kde?**

Na gymnáziu pro zrakově postižené.

### **Pojďme se teď dostat teda k tomu sportu. Mě by zajímalo, co tě k tomu vedlo, jestli například rodiče, nebo jak jsi se k tomu vlastně dostala?**

S tím sportem to začalo... Když si to uvědomuju zpětně, tak mě k tomu přivedl asi brácha, jak hrál hokej a nosil si domů ty medaile a já jsem mu je vždycky brala a věšela jsem si je na krk a chtěla jsem je taky. Ale se sportem jsem začala snad už v první třídě, to bylo díky mojí základní škole, chodila jsem do specky pro zraky a s vadami řeči. Já jsem tehdy byla ještě aktivní epileptik a poslední záchvat – po něm jsem

skončila v nemocnici – byl myslím v první nebo druhé třídě, a to už jsem sportovala! A to byl fakt velký risk. Oni mě v té škole vzali na soustředění a tam jsem se poprvé setkala s atletikou, plaváním, tandemovými koly a goalballem. Moje třídní učitelka hodně riskovala, ale ta mě k tomu přivedla a já jsem si to pak hrozně zamilovala, to závodění za školu a tak.

**A když se nezaměříme jen na soutěžení a závody, tak jaký jsi celkově měla vztah k pohybu v dětství? Jestli předtím, než jsi nastoupila do školy, ses třeba nebála chodit sama.**

Myslím, že ne. Už ve školce jsem hrozně ráda plavala, ve školce jsme taky měli třeba čtyřkolky a tak. Myslím, že už tehdy jsme jezdili s rodinou na kolech, ne že by mě teda rodiče ke sportu nějak účelně vedli. Ale já mám pocit, že jsem měla vždycky takový dobrý vztah k pohybu.

**A rodiče se o tebe bojí? Když někam jedeš, na nějakou sportovní akci, třeba na toho Spart'ana? Jak se na to tváří?**

No tak mamka, když jí někdo řekl, že se na Spart'anovi běhá přes oheň (což není pravda, to si někdo přibarvil, tam se jen přeskakuje malý ohýnek), tak řekla, že to teda ne, že to mě asi nepustí. Ale já sama se divím, třeba goalball je hodně tvrdý sport. A od našich jsem měla vždycky stoprocentní podporu, i v tom, že mě vždycky všude pouštěli, věřili těm našim učitelům a trenérům. Nikdy mi neřekli, že by se báli, vždycky věděli, že si nějak poradím.

I když teda, jednou jsem přišla domů ze stáje a měla jsem úplně celé lýtko nateklé z toho, jak mě jedna klisna poslala do kopřiv kopytem. Nebo teď nedávno, to bylo v prosinci, spláhl se pode mnou kůň, nevybral zatačku, vletěl se mnou na silnici a oba jsme se z toho šíleného cvalu zřítily. Takže on kulhal ještě dva dny a já mám doteď jizvu na zádech. Ale teda měla jsem větší strach o něj než o sebe. Když jsem zjistila, že můžu chodit, tak jsem běžela hned za ním.

**Když už mluvíš o goalballu, v čem je to tvrdý sport?**

Můžu ti ukázat ten míč, i ty klapky. Chceš to vidět?

**To bych ráda.**

My totiž v pátek vyrážíme na goalballové soustředění, takže jsem si to ani nevybalovala.

Všichni hráči mají takové klapky přes oči. Já teda nepoužívám žádné jiné chrániče, než tady ty kolenní, protože většinu času jsme na zemi, a tady ten loketní. Jinak ligový hráči pak používají třeba i chrániče na holeně a holky mají takové krunýře na břicho. Tenhle míč váží kilo a čtvrt a je z tvrdé pryže. Já tady nemám holku, se kterou bych trénovala, takže trénuju proti klukům a jsou to fakt rány. Takže určitě modřiny... Já jsem tolikrát už dostala do hlavy, že to ani nepočítám. Občas hrozí třeba otřes mozku nebo tak. Ale od toho se učíme už od začátku, jak správně si lehat.

Ono je to hrozně krásný, jak je to týmová hra. Ono to vypadá, že si jen tak hrajeme, že to ani není sport, ale přitom stačí pár minut a jsme splavení a tepovka nějakých sto osmdesát. A taky je to hodně o soustředění, musíme pořád taktizovat, pořád přemýšlet, poslouchat, co dělá soupeřův tým, můj tým, kde je míč, je hrozně moc způsobů, jak střílet – s otočkou, s rozběhem, s obíháním,...

**A co jiného, kromě goalballu, ještě děláš? Nejen závodně, ale i ve volném čase.**

Já hrozně ráda chodím na výlety, třeba kámoška mě vytáhla na Lysou horu, tak to se mi hodně líbilo. Byli jsme na Slovenském Ráji, v Nízkých Tatrách, na Dumbier jsme se vyškrábali, tam byly šílené kameny. To je ta turistika... Můj nejčastější trasér má přítelkyni, která se mnou taky už běhala, a ona nás oba nějak dotáhla do klubu otužilců a minulý týden jsem skočila do Vltavy, na minutu a půl.

**Kolik měla stupňů?**

Voda měla pět stupňů a vzduch deset. A potom co jsme se oblíkli, tak jsme běželi ještě čtyři kilometry nazpět. To byl takový zážitek, že bych si to i zopakovala.

Jinak mě baví trávit čas jakýmkoliv pohybem, na kolečkových bruslích, klasických bruslích na led... Ale teď už jsem ze všeho vyrostla, doma už žádné brusle nemáme. Potom cyklistika, tu dělám, pokud to vyjde, tak čtyřikrát za rok závodně, to jezdím se základkou – jezdíme Kolo pro život...

## **A to jezdíte teda na tandemových kolech?**

Jo. Já teda nemám problém jet na kole i na singlu, ale jen tam, kde to znám, kde je světlo a když je to v nějaké rozumné rychlosti. Nemohla bych na siglu závodit. Teď se mi stalo, že jsem jela z města a tam je semafor přes přechod, není tam křižovatka, ale já jsem tem semafor periferně neviděla (a ještě s helmou) a vjela jsem na červenou. Ale teda naštěstí tam zrovna nikdo nešel, ale v ten moment jsem si uvědomila, že teď už teda ani v tom městě to nezvládnou. Ale různé cyklostezky... Jezdím hodně s taťkou. Takže když s někým, tak žádný problém, sama taky, kde to znám a kde je to dobře osvětlený, a závodně na tandemu. To jsou teda buď ty Kola pro život a nebo, to jsem začala minulý rok, triatlony. A to je úplně paráda, to máme tři triatlony do roka – jeden je Indoor a ten druhý je...

### **To mi můžeš i víc popsat.**

Jo? Indoor je celý v takovém triatlonovém obchodě v Praze. To byla moje úplně první zkušenost předtím, než jsem šla na opravdový triatlon. V bazénu s protiproudem se plave čtyři sta metrů, pak se z toho rychle vyskočí, nasedne se na cyklistický trenažér a jede se patnáct kilometrů, pak se vyběhnou schody nahoru na běžící pás, kde se běží tři kilometry. A pak ti to stopnou a zapíše se výsledný čas.

Pak jezdíme Račice, Račický triatlon, kde už je to opravdový. To jsme plavali v kanálu, kde se jezdí kanoistika, 750 metrů – to jsem poprvé plavala něco tak dlouhého. A to plaveme stylem, že de facto je mým úkolem jenom plavat a trasérka mě buď táhne k sobě nebo trochu odtlačí a takhle mě směřuje. V té vodě prostě není čas se domluvit dechem, takže mě navádí tímto stylem. V Karlových Varech to bylo úplně jednoduché, protože jsme my zrakáči startovali sami, přičemž jsem byla jediná holka, která závodila, takže kluci samozřejmě odplavali a já jsem měla úplně volné pole. Ale ty Račice byly těžké, protože jsme startovaly na konci všech a já i moje trasérka jsme byly hodně zkopané od ostatních. Ale mě to v zápalu boje bylo úplně jedno. Takže takhle jsme to uplavaly, vyběhly jsme na rampu a běžely nějakých pár metrů v depu, tam jsme nasedly na tandem a jezdily jsme čtyři kolečka kolem toho kanálu, což bylo asi dvacet kilometrů. Do toho nám začla hrozná bouřka a jelo se lesíkem, kde nám to dešť pořádně rozbahnil, takže to byl dobrý adrenalin. Po těch dvaceti kilometrech jsme sesedly z kola a poprvé v životě jsem zkusila přechod z kola na běh – to bylo nejtěžších pět kilometrů v mém životě. No protože v tom Indooru jsem došlapala a mohla jsem to nejdříve v klidu vyjít a pak až se rozběhnout. No ale najednou to bylo naostro. Když jsem doběhla do cíle, padla jsem na zem a řekla, že nevstanu.

Jinak oni si nás komentátoři hodně všímají, nosíme na závodech (teda ne na těch triatlonech) takové vestičky s nápisem nevidomý, no a naši traséři nosí i na těch triatlonech vestičky s nápisem průvodce.

A pak jsem ještě byla v Karlových Varech. Tam se plavalo pořád dokola, ale měli tam strašně hezkou cyklistickou část. Sice se tam jelo třikrát do takového šíleného stoupáku a byly tam takové sešupy a ostré zatáčky, ale vedlo to centrem města a tam lidi kolem těch bariér ti fandili, to byla prostě taková dobrá atmosféra! To mě nadchlo, úplně jsem si představila, co to musí být třeba na Ironmanu na Havaji. No, tak to jsem trochu odbočila od těch ostatních sportů...

### **To nevíš. Říkej klidně všechno, co tě napadne. Já to znám tak nějak teoreticky, ale osobní zkušenost nemám, takže mě to zajímá.**

Minulou sezónu jsem to zažila poprvé a řekla jsem si, že to chci teda dělat. To mě fakt baví, protože je to kombinace všech sportů, co už jsem předtím dělala.

### **Takže jsi s tím teda začala minulý rok a letos se chystáš na něco podobného?**

To jo, vlastně hned po prázdninách mě čeká ten Indoor, pak Račice, Vary a možná Tábor. A nějak postupně bych chtěla jít i na delší vzdálenost, ale to už je asi na vlastní působení, si myslím. Takhle jak jezdíme, tak jezdíme vlastně za spolek Jeden na jednoho.

Jak jsem ti psala, že jedu do Norska závodit, tak tam jedu vlastně na běžky klasiku, pětku a dvacítku, to jsou dvě trasy, a potom biatlon. A biatlon zrakově postižených vypadá tak, že na těch běžkách má trasér často mikrofon a za sebou reproduktor, takže může docela daleko i mimo moje zorné pole, kde už bych třeba neukoukala, co dělá. Ale hlavně to teda mají ti, co jezdí s B jedničkama. Letos jsme jeli na Jizerskou padesátku a ten hlavní závod jeli tři úplně nevidomí kluci a tam by se bez těch mikrofonů fakt neobešli. A to jsou teda ty běžky, to teda dělám hrozně ráda i že si jen tak vyjedu. Ale už na základce jsem zkoušela

pár závodů. A příští rok v únoru chci už jet celou Jizerskou padesátku, dvakrát jsem vlastně jela dvacet pětku, ale příští rok bych už chtěla sjet celou padesátku.

Nedávno jsem jela běžky – a to byla pro mě novinka, že jsem to jela s klukem, co jsem ho předtím vůbec neznala. Ale on už trasoval triatlony a takhle, takže on už věděl, co má dělat. A hlavně jsme tam byli o hodinu dřív, takže jsme si ten sedmisetmetrový ovál prošli. Ale startovali jsme v sedm, takže to už byla tma.

### **Takže ses musela spoléhat na traséra.**

To bylo teda poprvé, co jsem se musela spoléhat opravdu na traséra, no.

A k běžkám, stejně jako k většině ostatních sportů, mě taky přivedli už na základce, jezdili jsme každý rok do Krkonoš. A když jsem já a asi ještě dalších osm lidí odešli na střední, tak se rozhodli, že toho, koho nominují, tak že tomuto středoškolskému výběru umožní účastnit se závodů. Jednou z podmínek bylo vlastně pak reprezentovat Nadaci Leontinku na Jizerské padesátce – což já jsem dělala už předtím, než jsem šla na střední.

A svoji první Jizerskou dvacet pětku jsem jela v šestnácti letech. A to byla hrozná sranda, já jsem předtím nejela nikdy nic delšího než devět kilometrů za den! A navíc tehdy jsem měla jen čtyři pětikilometrové závody po svých! Chtěla jsem jet štafetu tříkilometrovou a závod tříkilometrový, ale bylo mi tehdy patnáct a o rok jsem se nevešla. No a koordinátorka z Leontinky, která nám všechno zajišťuje, mi napsala, že mě přihlásila na dvacet pětku. Tak jsem to řekla mamce a ona: „A myslíš, že to zvládneš?“ A já, že asi budu muset, no.

### **A jak to dopadlo teda?**

Jo, dopadlo to tak, že jsme tehdy dojeli za tři hodiny a sedmnáct minut. Já jsem přijela, zůstala jsem stát, myslím, že jsem snad i spadla na zem, a začala jsem hrozně brečet. Byla jsem hrozně unavená, ale fakt hrozně i dojatá z toho dojezdu, že jsme to dokázali. Přišel za mnou kamarád, on je ještě o kategorii postižení výš než já a říká: „No vidíš, že jsi to zvládla. Jasně, že je to těžký, kdyby to nebylo těžký, tak to dělá každý.“ To si pamatuju doteď, že mi tohle řekl. On mě naučil hrát goalball a naučil mě jezdit i na tandemu. On mě dodnes trénuje a ještě s hlavním trenérem. A tady ti dva zrakáči mě hodně ovlivnili v tom sportu. Úžasné zkušenosti už odmala. A letošní Jizerská dvacet pětka dopadla úplně stejně. Celých patnáct kilometrů bylo úplně v pohodě, dokonce na desátém kilometru jsem čekala na trasérku, protože jsem ji ujela...

### **Ty jsi ujela trasérce?**

Já jsem prostě jela, padla mlha a já jsem se najednou zastavila a zakřičela jsem na trasérku a když se neozvala, tak jsem si pomyslela: „Aha, to jsem ujela asi moc.“ A vyřešila jsem to tak, že jsem jela a co druhého člověka jsem se ptala a prokecala jsem celý kopec s náhodnýma závodníkama. A na desátém kilometru jsem teda počkala a pak už jsme jeli spolu. A celou dobu paráda a posledních pár kilometrů jsem měla hrozný křeče. Moje trasérka taky bojovala sama se sebou, ale ta mě teda tak povzbuzovala, že se kolemjedoucí snad museli až bát, když viděli, jak jsem se tvářila, jak mi poslední dva kilometry tekly slzy. A když jsme dojely, tak to vypadalo úplně stejně, okamžitě na zem a... Bylo to prostě hrozně zlomové, stejně jako ta předchozí Jizerská. Já jsem se totiž už od června minulého roku potýkala s tím, že jsem v závodě nedokázala dát do toho úplně všechno. Už ani do toho Spart'ana jsem nešla úplně naplno. Já jsem měla hrozně rychlý nástup výkonnosti a pak jsem se přetrénovala. Takže minulá sezóna byla trochu nešťastná. A tam na té Jizerské se to právě hrozně zlomilo, tam jsem fakt šla na doraz a to mě prostě dojalo. To ta moje trasérka, ta to ze mě dostala. A dojeli jsme za 2:38 a to když srovnám s 3:17... Tak jako... Tomu nemůžu ani věřit.

### **Co tě na těch závodech nejvíc baví?**

No...

### **Proč se ti tam chce znovu vracet? Když říkáš, že jsi brečela, byla vyčerpaná,... Tak proč pak chceš jít znovu?**

Já jsem hrozně soutěživý typ, jsem taková rváčka. A vždycky hlavně taky pro tu Leontinku. Co jsem začala závodit já, tak jsem do toho zatahla další zrakáče, kamarády. A po tom, co se do toho zapojil i náš trenér,



tak to občas vypadá tak, že jedeme na soustředění a všichni v rámci soustředění jdeme závodit. Takže najednou se tým Nadace Leontinka hrozně rozrostl a je to vždycky parta úžasných lidí.

Nejkrásnější víkend, co jsem s Leontinkou zažila, tak bylo Vltava Run... Což byl, si myslím... Myslím, že to taky patří mezi extrémní závody. My jsme byly dvě jediné holky v tom týmu. Bylo nás dvanáct běžců, plus teda traséri. A já jsem běžela tři etapy. Při první etapě... Já jsem si zapoměla mobil v autě, mému hlavnímu trasérovi Pepovi se mobil vybil, vzhledem k tomu, že se snažil najít cestu, a poslední neměl číslo na koordinátorku. A úžasné na tom bylo, že jsme se ztratili, udělali jsme sekeru týmu dvě hodiny...

### **A to tam není označená trasa?**

Právě že byla dost špatně označená a my jsme špatně zahli. Ale nebyli jsme sami, docela hodně závodníků špatně uhlo. A když už jsme našli šipku, kde jsme měli odbočit, tak jsme odbočili zase špatně, protože jsme měli jít po modré a asi není modrá jako modrá a skončili jsme někde na skalách. Já jsem běžela z původních necelých dvanácti kilometrů asi patnáct a půl kilometrů a z původního převýšení tři sta metrů se vyklubalo pět set metrů. A ještě k tomu jsme běželi po asfaltu a já fakt nemusím asfalt. Já, byť je to horší na zrak (o to je to větší sranda potom), mám radši terény, ten asfalt je na mě hrozně tvrdý. Je to zajímavý, protože RunTour jsou v drtivé většině městské závody po asfaltu.

Tak to byla první etapa. Druhá etapa – vyběhli jsme a asi po tři sta metrech nás míjelo naše auto se zbytkem týmu a zatroubilo, tak jsem jenom natočila hlavu, abych zamávala. Ale jak byl jeden trasér přede mnou a druhý za mnou, tak jsem sebou prostě švihla na zem do strany. Od toho mám rozbitý hodinky, takže vzpomínka na Vltava Run. A to byl teda hnusný pád, to bylo na asfaltu a skončilo to tak, že kolena odřený, loket odřený, do ruky se mi zasekl kámen – ale toho jsem si vůbec nevšimla, až potom mi to vytahovali pinzetou.

A poslední etapa, to jsme měli jenom čtyři kilometry, to už bylo v Praze. A tehdy mě hrozně vyhecoval jeden běžec z jiného týmu, oni přiběhli na to předávání štafety těsně vedle sebe. A mě to hrozně vyhecovalo, že jsem chtěla, abysme prostě aspoň jeden ten tým předběhli. Trasér mě musel brzdit, nevěřil, že bych to tempo udržela. Ale já jsem to ani nedržela, ale že to ještě bylo z kopce... Tam jsme teda doběhli a dali jsme štafetu poslednímu členu. Ale nemohlo nás tam vyzvednout auto, to bylo totiž v takové pozici, kde to auto prostě nemohlo dojet. A všichni ostatní čekali už skoro v cíli na toho posledního, všech těch zbylých deset. Tak tam bylo pro nás připravené tandemové kolo. Sedli jsme na kolo a dojeli to na něm do cíle, přičemž jsme ještě míjeli toho posledního našeho člena. Dojeli jsme a všichni v tom Braníku jsme se chytli za ruce a doběhli jsme to do toho cíle společně, i s trasérama. Tak to byla nejúžasnější víkendovka, co jsem s Leontinkou zažila. Na to se hrozně těším letos.

### **Na co všechno se teda vlastně letos chystáš?**

Letos určitě teda zase tu Vltavu, chtěla bych skoro všechny RunToury, až na Ústí, které se právě s Vltavou kryje, pak určitě vrchol zimní sezóny je to Norsko. A pak mám v plánu ještě půlmaraton Moravským krasem, protože to jsem ještě nikdy nezkoušela. Určitě ještě teda všechny ty triatlony, co půjdou. A no... Nikdy nevím, kam mě kdo zatáhne. Hlavně ten můj nejčastější trasér, ten je na to expert. Ten mi vždycky tři dny před závodem napíše, že se koná nějaký závod, jestli nechci běžet.

### **A jdeš takhle narychlo, nebo se potřebuješ připravit předem?**

Jak kdy. Ale teď už by to asi chtělo se připravit, protože tehdy jsem byla ještě na základce. Ale teď už to nejde, teď už to prostě... Teď jsem zrovna říkála mamce, že v pátek odjedu a vrátím se až na Velikonoce. Fakt až po měsíci, že to tak vyjde časově.

### **Trénuješ sama, nebo s někým?**

Trénuju různě s traséry, jak se zrovna domluví na který den. A někdy sama. To se opravdu dá přizpůsobit, ale jenom s traséry můžu jít nějakou rychlost, nebo do terénu.

A teď jsem se úplně náhodou setkala s jedním studentem, který bude pořádat Běh pro zoo, a to chci teda taky zkusit. Vždycky když je třeba i Teribear v Praze a můžu tam kroužit a tím vlastně přispívat, tak to mám radost, že můžu pomoci. Protože jinak mi hodně pomáhá ta Nadace Leontinka, a všichni běžci na RunTour přispívají padesát korun na startovním na konto Nadace Leontinky. Minulý rok jsme takto vybrali

přes milion. Tak právě když mám možnost nějak tím během pomoci zase já, nebo inspirovat... Tak to je vlastně jedna z věcí, proč to dělám.

**A to by mě zajímalo, když už fakt nemůžeš, všechno tě bolí,... tak proč si prostě neřekneš, že končíš? Dokážeš mi to popsat, co ti třeba probíhá hlavou?**

Přemyslím nad tím, že mi docházejí síly. Přemyslím nad tím, že opravdu... Nikdy mě nenapadlo, že zastavím a nedokončím. To mi hlavou nikdy neprošlo. A vždycky jsem jen přemýšlela, jak to jako hodlám vydržet.

**A kvůli čemu teda nepřestaneš? Kvůli sobě, kvůli týmu,...**

Určitě mi tam pomáhají ti traséři, to stoprocentně. Ale já jsem i takový dřič, že bych to ani sobě nějak nedovolila.

**Tím chceš říct, že když si dáš nějaký cíl, tak ho splníš za každou cenu?**

Co se týče sportu, tak to určitě. Třeba někdy, určitě ne tuto sezonu, to by byl hrozný risk, bychom chtěli zkusit pár závodů, jeden z nich je Perun SkyMarathon, to je bezkonkurenčně nejtěžší maraton v České republice a myslím že i nejtěžší ve střední Evropě. To se běhá v Beskydech, a já teď nevím, kolik je převýšení, ale je to totální masakr s vybíháním sjezdovek. Ale když si teď odběhnu jeden půlmaraton za rok, tak mi to určitě stačí. Protože já se zaměřuju hlavně na desítky a pětikiláky a pak do čeho mě škola pustí.

A kdy jsem s tím asi začala... Asi na začátku devítky, předtím jsem měla všechno lehkou atletiku, showdown, goalball, běžkování. A i to plavání, to byly taky jenom krátký tratě. Takže fakt až na konci devítky tam začaly být ty dlouhé, vytrvalostní běhy. To si pamatuju, jak jsem se dostala k Run Tour. Když mi řekli, že musím běžet pět kilometrů, tak jsem si říkala, že se asi zbláznili, když mám problém i se šestistovkou. A dopadlo to tak, jak to dopadlo.

**A máš pocit, že ti to něco přineslo? To, že ses překonala. Říkalas, že sis myslela, že nedáš pětku a teď půjdeš na půlmaraton...**

Určitě to posouvá hranice, to stoprocentně. Taky si myslím, že to hodně zvedlo sebevědomí.

**Takže myslíš, že se to prolíná i do jiných sfér v tvém životě, mimo ten sport, že to ovlivnilo i něco jiného?**

Jo, myslím, že určitě. My i v tom goalballe jsme třeba naučení, že dokud se nezapíská, tak není konec zápasu, a v momentu, kdy dostaneme gól, tak se musíme okamžitě oklepat, prostě neřešit to a jet dál, jakoby žádný gól nepadl. Protože s tím stejně už nic nenaděláme, protože to skóre už nezmizí. Určitě se to prolíná do toho života. Pokud neklape něco mezi kamarády, tak to se dokážu sesypat, ale jinak všechno ostatní... Najdu si tu cestu, poperu se s tím, se školou, zdravotními problémy a tak. Určitě si myslím, že mi sport pomohl překonat tu epilepsii. Já jsem bez léků možná už tak sedm nebo osm let.

**Ještě by mě zajímalo, co ty sama považuješ za extrémnost ve sportech. Co bys tam zařadila?**

Beru... Bere se určitě ten Spart'an. A to bych do budoucna chtěla zkusit Trifektu, což je vlastně během jednoho roku dokončení sprintu, super a best, to jsou všechny tři kategorie.

**A ty jsi se zúčastnila kterého závodu?**

Sprintu. Ale to bych nechala až na příští rok, protože ty starty jsou hodně drahé a chtěla bych si něco vydělat. Protože mi toho hodně platí Leontinka, nebo ten spolek Jeden na jednoho. Ale takhle se opravdu snažím na to vydělat nějak sama, když se zadaří.

Co bych teda považovala za extrémní, tak jsou někdy triatlony. A teprve pak něco úplně šíleného, tak Ironman, ironmanské vzdálenosti. Určitě vím, že bych se chtěla někdy dopracovat k Ironmanu, jakože ironmanské vzdálenosti, třeba v Německu je Challenge Roth, což není tak daleko, to by se dalo nějakým způsobem dát.

**A třeba u nás, znáš něco jiného než toho Spart'ana?**

Já jsem to nikdy nezkoušela, ale vím o Army runu, Gladiatoru, Heroes Race,...

### **Takže to jsou ty extrémní překážkové závody. Co dál bys ještě do těch extrémních sportů zařadila?**

Možná horolezectví. Já jsem zkoušela ferraty a bylo to úžasný. To byla fakt paráda. Já mám hrozně ráda lanový centra, i ty ferraty, stěnu,... Když budu mít možnost, tak prostě polezu.

### **A co se týká toho horolezectví, chtěla bys třeba... Tys říkala, že občas chodíš takhle na ty hory, ale jestli bys chtěla, někdy do budoucna, jít na nějakou vyšší horu, mimo Českou republiku?**

Já jsem za vítězství v půlmaratonu dostala knížku Život bez hranic od Chrissie Wellingtonové, čtyřnásobné vítězky Ironmana, a ona právě vyprávěla, jak jezdila na kole po Tibetu, po Nepálu, jak se škrábali na Kilimanžáro... A to si fakt dokážu představit, sebrat se s partou lidí, vzít lana, sednout na kolo,...

### **Dokázala by sis to představit i s tvým postižením?**

Jo určitě. Mně hrozně dalo Expedice Přes Bar s APAči, z Olomouce, 2015. Vlastně díky nim jsem se dostala do Dolomit a to si pamatuju, jak jsme tam chodili kolem toho Tre Cime a tam jsem právě poprvé v životě zkusila i ty ferraty. Nebo jak jsme tam jezdili v Alpách na tandemu. Já jsem si říkala, že mít tak možnost ještě někam vyjet s nimi na nějakou takovou akci, to by bylo něco.

### **A omezují tě v tom teda ty peníze? Že bys třeba chtěla něco dělat, ale není to limit v tom postižení, ale spíš v té finanční stránce?**

Asi jo. Tam ty peníze jsou asi ten největší problém. Ale já jsem už odmala měla obrovskou podporu rodiny, fakt jako bez rodiny bych nezvládla ani polovinu, i ta Nadace Leontinka – jenom to, že mi platí stipendium, ty RunTour, a díky nim pojedu i do toho Norska. Naše rodina nebyla třeba nikdy na dovolené. Ale nemůžu si stěžovat. A taťka má hodně tvrdou práci. Ale co se týče rodiny, tak já mám prostě takový neuvěřitelný štěstí. Fakt jako obrovský. A to je... Jak ses mě ptala, proč to dělám, já si myslím, že jim to takhle i trochu vracím. Můj taťka dřív lezl po skalách a skákal padákem (to bych skočila jenom jednou a jenom na tandemu, sama bych teda neskočila) a myslím, že ve mně trochu vidí sebe, když se mnou začal pak jezdit na ty závody. Myslím, že ho to hrozně chytlo. A bráška cvičí, když mě vidí, taťka se mnou začal běhat, mamka taky...

### **Když už jsi zmínila to skákání padákem, to považuješ za extrémní?**

To si myslím že jo. To určitě.

### **A když už jsme u toho, ono je takový problematický i to, jestli nějakou aktivitu nazvat sportem, takže teď když jsme u toho seskoku s padákem, napadá tě ještě další extrémní aktivita nebo sport?**

Paragliding, myslím. A možná ještě potápění. To bych chtěla vyzkoušet někdy, potápění a surfing.

### **Já teda nevím, do jaké míry se ti ten zrak může zhoršit, ale máš to nějak konzultované s lékaři?**

Právě přemýšlím, kolik toho vlastně ví moji lékaři. Z hlediska očí je goalball strašný risk, je to hrozně divné, protože goalball je pro zrakově postižené, ale drtivá většina ho nesmí hrát z důvodu zraku. Já jsem ze začátku měla zakázaný i skok do dálky. A jde hodně o to, jakou máš vadu. Hodně mi zakazovali goalball a míčovky, ale to spíš kvůli epilepsii než kvůli očím. A co teda odmalička, už od tří let mi zakázali gymnastiku kvůli očím. A neměla bych teda mít hlavu dolů a skákat do vody – což teda v těch Karlových Varech u toho triatlonu jinak nejde.

### **No a nebojíš se, že by se ti to mohlo zhoršit? Je pro tebe sport natolik důležitý, že to riskneš a budeš se tomu věnovat, než abys to skončila?**

*(dlouhá pauza)*

I kdyby se mi zhoršil, tak bych sportovala dál, to vím. Ale i když jsem při tom goalballu už tolikrát dostala po hlavě, tak musím zařukat, že s očima se opravdu nikdy nic nestalo. A... To je fakt těžký... Já myslím, že kdybych zničehonic zhasla, tak bych se z toho asi jen tak nevysekala. Ale kdyby teda nic, tak bych šla aspoň po paralympiádě. Že když už nic, tak jít dál aspoň v tom sportu.

### **A jsou pro tebe důležitější ty závody, ty soutěže, nebo ta samotná aktivita?**

Určitě ta aktivita. Tak třeba běh, já hrozně miluju běh.

### **Chodíš i tady běhat?**

Jo, pravidelně, a chodím i sama. A pravidelně potkávám koně na vyjížděci a vždycky se mě ptají, jestli dělám taky něco jiného, než že běhám.

### **To máš nějakou naučenou trasu?**

Jo, k vodě. Nebo teďka s taťkou. Tady za těch osmnáct let fakt už vím. Pokud by tam nebylo něco nečekaného.

### **A nebojíš se, že tam najednou bude něco, co fakt nečekáš?**

Běžím tak rychle, abych na to stihla zareagovat. A taky hodně využívám ostatní smysly. Běžela jsem takovým lesíkem, co máme u vody. A ještě tak pět vteřin předtím, než by se něco stalo, tak jsem se zastavila, protože jsem zaprvé cítila vibrace a zadruhé jsem slyšela kopyta – a za pět vteřin se tam objevil kůň. Takže to jsem okamžitě instinktivně přešla do chůze, protože kdybych běžela a naproti mně kůň, tak to bych ho mohla taky splášit.

### **Setkala ses už někdy s nějakým nebezpečím, s nějakou nebezpečnou situací, která už byla na hraně, že už se fakt mohlo něco stát?**

Kvůli těm očím?

### **Jo, kvůli tomu zraku.**

No... Jak jsem ti třeba už říkala, s tím semaforem u přechodu, to jsem měla štěstí, že to nebyla křižovatka. Nebo v Praze, to se mi stalo něco podobného, to jsem tam tehdy byla podruhé a nezapamatovala jsem si, že tam ten semafor je, a já jsem ho neslyšela. A taky to teda byl jenom přechod, ale byl to přechod z nějakého výjezdu. A já jsem se vracela z lesa, podél silnice a přebíhala jsem přes přechod a pár kroků od té druhé strany jsem si všimla, že tam je červená. Až pak jsem to zaregistrovala. A to tam jelo zrovna auto! A ten semafor totiž ani necvakal. Takže párkrát jsem si už říkala, že musím fakt dávat bacha, no.

### **A stal se ti už nějaký úraz při sportu?**

Jo. Tak při fotbale, jeden výron v prstu, to bylo snad asi to nejhorší. Ještě jsem se léčila se zmrzlým ramenem, které jsem měla s největší pravděpodobností z toho Spart'ana. Tam byla jedna překážka, kdy jsme si hodili cement přes ramena, a šli jsme po srázu dolů, pak sto metrů proti proudu řeky a tam jsme v té vodě museli říct svůj memory test. A to jsem byla tak strašně ráda, že jsem to věděla, protože můj trasér to nevěděl, musel ten pytel shodit (pytel cementu do vody, takže o to víc to ztěžklo) a ještě v té vodě na těch kamenech udělat třicet angličáků. Za každou nesplněnou překážku se muselo totiž udělat třicet angličáků. Než jsem se dostala do cíle, měla jsem jich sto dvacet.

### **Když už jsme u toho Spart'ana – nedokážu si moc představit, jak jsi to řešila s tím trasérem. Ono je to přece jenom takový neobvyklý, že by tam šel někdo s trasérem...**

No to určitě, ale vím, že jsem nebyla první. Vlastně jsme si oba zaplatili startovné, což bych chtěla do příště vykomunikovat s těmi pořadateli, aby to můj trasér platit nemusel.

### **A to jste teda závodili jako dvojice, nebo jsi běžela sama za sebe a on tě jenom doprovázel?**

My jsme běželi každý za sebe, ale s tím, že on se dobrovolně vzdal nějakého svého ambiciozního času. No, takže on si právě musel zaplatit to startovné, což mě mrzí.

### **Takže to nebylo vůbec domluvené s těmi pořadateli?**

Ne. Ono to právě nebylo třeba přes tu Leontinku, to bylo opravdu jen na nás dvou, na vlastní pěst. Já jsem si teda říkala, že bych nešla s nikým jiným, než s tímhle trasérem, protože on má všechny Spart'any odběhnuté.

### **A on dělá i pravidelně traséra?**

My jsme se spolu poprvé viděli na RunTour, kde trasoval mého kamaráda na pětce. Pak jsme se domlouvali, že bychom zkusili desítku v Praze. A já jsem si už tehdy všimla, že má různé fotky ze Spart'ana. Mě ty překážkové závody hrozně zajímaly, právě jsem si říkala, že bych to chtěla aspoň zkusit.

A pak jsem s ním teda šla na tu desítku a rozhodli jsme se, že toho Sparťana teda zkusíme, ale říkal mi, že se musím postupně připravovat, hlavně angličáky. A po půl roce domlouvání jsme šli.

### **Na tom Sparťanovi dělal teda traséra poprvé?**

Na Sparťanovi určitě.

### **A jak mu to šlo?**

Šlo mu to výborně. Běželi jsme lesem a tam byla nízká větev a... On jak dával pozor, co je pode mnou a vedle mě, jak věděl, že mám špatné to periferní vidění... Jak jsme běželi a už jsme se chtěli rítit zase do vody, tak najednou jsem vzala hlavou tu větev. On se omlouval, že ho to fakt nenapadlo, ale to nenapadlo ani mě. Ale mě to vždycky dojde nebo začne bolet až po závodě.

### **V tom zápalu boje nemáš čas přemýšlet.**

Jo přesně – dobrý, jedem.

### **Když normálně běžíš s trasérem, tak on už ví, co má hlásit, ale teď najednou u těch překážek, tak to je úplně jiný, ne? Tak jak jste to řešili, jak ti to hlásil?**

To byla těžká improvizace, my jsme vůbec nevěděli, co od toho čekat. A ty překážky probíhaly tak, že jsme k nějaké překážce doběhli, zklidnili se, a já jsem si celou tu překážku prošla, podívala se, jak vypadá, a až potom jsme ji absolvovali. Třeba tam byla taková překážka, já jsem teda na ni ani nedosáhla, takže jsem šla dělat rovnou angličáky, ale tam šlo o ručkování, a na to já nemám úplně sílu. Já mám jako šílenou ránu co se goalballu týče, ale na shyby a tak, to je problém. Na Spartan Race se mi hrozně líbilo, že si tam všichni, byť se vůbec neznali, tak si všichni pomáhali, čekali na sebe, vytahovali se na ty různé překážky. A lidi nám hodně fandili. Už na začátku nám hodně fandili, jak jsme tam měli tu žlutou vestičku – to jsme si říkali, že to musíme vyfotit hned, dokud je to ještě žlutý, pak už to moc žlutý nebude. A tohle právě je něco, co mě na tom Sparťanovi hrozně okouzlo.

### **Já si ani nedokážu představit, že bych takhle někomu věřila, těm trasérům. Jak to vnímáš ty?**

Já jsem teda ten typ, že uvěřím jakýmukoliv trasérovi... Ale čím častěji spolu závodíte, nebo když se znáte z těch tréninků, tak jste spolu víc sehaní. A to je potřeba na ty běžky třeba. I když svoji první Jizerskou dvacet pětku jsem jela s holčinou, co jsem ji viděla poprvé v životě a to teda bylo štěstí. Ta byla výborná, ona teda byla tak o dvě kategorie lepší běžkařka, ale taky to byla její premiéra. Ale čím víc jste sehaní, z tréninků, o to víc mu pak věříš, a od toho se pak odvíjí i ty výkony.

Třeba ten trasér, co se mnou běžel Vltavu, tak i přes to všechno, co se nám stalo, nechci jiného traséra na Vltavu. Protože ten víkend... Oni vytvoří dvojici a ta musí být dvojicí i mimo tu etapu. Tam to není jen o těch etapách, je to i o tom přejíždění z místa na místo, o tom minimálním spánku (spali jsme jenom tři a půl hodiny),... Vltava Run je stoprocentní extrém, ale fakt naučí, hlavně nevidomého a traséra, aby se stali partáky.

Vlastně mám dva traséry, kterým důvěřuju úplně naplno, se kterými nemám strach zmizet s něma do skal nebo kamkoliv. Jednomu jsem začla důvěřovat postupně, po tom, co se mnou běhal čím dál víc závodů. Já vím úplně přesně, co mám od něj čekat. My jsme začínali na takové fázi, že on byl schopný prostě utéct, sem tam se ohlídl a když zjistil, že jsem daleko, tak zpomalil. Ale teď jsme fakt dobře sehaní. A ten druhý, to je právě ten, co se mnou absolvoval Vltava Run.

### **Jakým způsobem běháte? Jste nějak spojení, nebo ti jen hlásí?**

Hlásí. Pokud běžíme za tmy, tak jsme spojeni gumou. Pokud je světlo, tak když to jde, tak chci mít co nejvíce volné ruce k pohybu a stačí mi jen ten slovní projev. Trochu znervózním když... Třeba s tím mým dlouhodobým trasérem – to mi fakt vadí, když je ode mě dál jak tři kroky vpředu, protože mě hrozně deptá, že jsem pomalá a ho naopak deptá, že nás někdo předbíhá. Takže já to mám nastavené tak (to má každý trochu jinak), že mám traséra vždycky po levé straně, protože já se často kvůli té tupozrakosti na levou stranu i nakláním, takže občas o něj odírám a vím, že tam je. Protože když je vedle mě, tak já ho nevidím. A buď je teda přímo vedle mě, a nebo je o krok přede mnou. A takhle běháme jen na hlasové upozornění.

## **Kdybych chtěla dělat traséra, řekla bys mi, co bych měla nebo neměla dělat?**

Jo určitě, takhle to probíhá vždycky, když přijdu na závod a zjistím, že jsem dostala někoho úplně nového. Tam jde spíš o to, že když chci běžet závod, který chci běžet na nějaký určitý čas, tak už si domlouvám traséra předem, kterého znám třeba z předchozích tréninků. Ten trasér, co byl se mnou na Vltavě, toho se mnou natrénoval už hodně. Největší sranda, že před Vltavou jsme měli jeden jediný trénink, abychom se trochu sehráli, a hned při tom prvním tréninku jsme se ztratili. To mělo asi naznačit, co nás čeká.

A většinou teda popíšu, co vidím a co potřebuju hlásit. Třeba co se městských běhů týče, potřebuju hlásit obrubníky, levotočivé zatáčky a tak... Jo a vždycky prosím traséry, aby mi hledali co nejvolnější stopu to jde. Já mám problémy s mačkání, společný starty jsou pro mě vždycky to nejhorší na celém závodě, když už se to roztrhne, tak je to dobrý, to už si běžím víc v klidu.

Všichni říkají, že mám hrozně jistej krok. A to je právě tím, že když jsem začla běhat a začla jsem tady trénovat, tak jsem měla trasérku, která mě naučila o tom běhu fakt všechno. To bylo obrovský plus, ona mě právě naučila, jak mám běhat, i s tím handicapem, abych měla jistotu v kroku,...

Stačí mi, když vím o překážce. Když mi někdo řekne teď nebo hop nebo takhle, tak já jsem nastavená, jak kdybych byla kůň, ale opravdu. Stačí mi pobídka a já hned zareaguju.

## **Ono by to asi jinak ani nešlo, kdyby ses měla pokaždé zastavit...**

Přesně tak. Ale občas to tak je, že zazmatkuju. To se nám stalo při jednom závodě, když jsem běžela v Liberci s jednou trasérkou, to byl tehdy náš první závod. A to byl celkem těžký závod RunTour, to se běželo z kopce a bylo to ještě ke všemu v lese, kde byl stín. A ten kopec, to byla taková jakoby plošina, pak sešup a další plošina. A my jsme běžely po té horní a trasérka mi řekla, že bude levotočivá zatáčka a já jak jsem se podívala doleva, tak mě to celé vyhodilo z rovnováhy, seskočila jsem z toho kopce dolů a jak jsme byly rozběhnutý z toho kopce, tak v té rychlosti jsem tady z té plošiny hodila smyk úplně mimo cestu, vletěla jsem tam, kde už byla tráva, listí. To byl opravdu smyk, já nevím, jak se mi to tenkrát povedlo, já jsem se instinktivně chytala všeho v úrovni pasu, a nemám tušení, jak jsem to vybrala, ale najednou jsem se ocitla za tou zatáčkou, o které mi trasérka říkala, že tam bude. Opravdu to byl smyk během pár vteřin. To se fakt může stát cokoliv a ani trasér to neovlivní.

## **A ty do toho stejně jdeš, i když víš, že se může stát cokoliv.**

Mně to baví.

## **A při těch závodech, setkáváš se spíš s pozitivními nebo negativními reakcemi?**

Já jsem se v drtivé většině setkala vždycky s pozitivníma. RunTour, Běhej Lesy, tam vždycky ti nejlepší jak předbíhají, tak volají: „Borci, super, jde vám to,“ a tak. To je vynikající mezi běžci. I triatlonisté hodně fandí. Na Spart'anovi mi podávali ruku úplně cizí lidi, pomáhali mi na překážkách.

Tam byly fakt zajímavé překážky, třeba ty pneumatiky... To jsme prostě skákali v pneumatikách. Když jsme skákali po balících slámy, tak to mi nevadilo, protože jsem to dělala tak nějak normálně s děckama ve stáji, ale...

## **Jak jsi skákala v těch pneumatikách?**

To bylo těžký... Mě trasér navedl tam, kde ty pneumatiky byly pravidelně, a řekl, že jsou trošku šikmo a dopředu, ale pravidelně. A to mi stačilo. Takhle mi stačí zahlásit i pravidelné schody, já si projdu první dva, zapamatuju si na kolik kroků mi to vychází, jak je to daleko od sebe, a už jedu. A už mě to nezajímá, když vím, že jsou pravidelné.

## **Setkala ses už i s nějakou negativní reakcí?**

No, mně osobně se to teda nestalo. Ale pamatuju si příběh, co říkal jeden trasér, že když jeli na Jizerskou dvacet pětku, tak ten nevidomý, přestože mu trasér říkal, že z levé strany nic není, že je tam prázdná a nemůže tam zabodnout, tak on na to asi zapomněl a chtěl tam zabodnout, ale zabodl do prázdná, takže ho to vyhodilo a on z celé té stopy spadl do řeky. A to ještě spadl tak, že měl na sobě pořád ty běžky. A všude tam byly takové ostré betonové hrany a on se ani nepraštil a měl hrozný štěstí. Ale představ si, že nevidíš, jedeš, jedeš a najednou spadneš do vody. A za celou tu dobu, co pro něj ten trasér skočil a vyprostil ho, tak

za celou tu dobu mohlo kolem nich projet tak dvě stě běžkařů, a ani jeden se nezastavil, nezeptal se, nepomohl. Ale osobně se mi to teda nikdy nestalo. Ale tohle jsem si zapamatovala teda.

### **Co už by bylo pro tebe hodně extrémní, do čeho bys nešla?**

*(neodpovídá)*

### **Takže bys šla bys do všeho?**

No... Po tom, co jsem se teď naučila lyžovat a hned druhý den, když jsem uviděla slalom, tak jsem ho totálně neřízenou střelou sjela – tak asi jo. A tam jsem měla fakt hrozný, krkolomný pády, na tom lyžování. Do čeho bych asi nešla, tak jsou... Tak by byl překážkový dostih, ale to ne z toho důvodu, že bych se bála, že už je to moc. Ale tam vím, že by to bylo nezodpovědný, tam bych se bála o toho koně, vzhledem k tomu, že bych neměla dostatečný čas, abych já viděla tu překážku, ten kůň viděl na překážku. Asi bych se nebála parkour, kde jsem jenom já, kůň a překážky. Ale dostihy, kde ti koně fakt jedou osmdesát kilometrů v hodině... Já bych prostě musela několikrát projít tu trasu sama a přesně vědět, ale tam prostě nevíš, tam se ti proplete kůň a to je vlastně jak s těma lidma. Do toho bych z toho hlediska zraku nešla, tam bych se bála o toho koně, že když něco přehlídnu, tak se zraní. Ale třeba ta divoká řeka možná... Já nevím, s vodními sporty jsem to ještě nezkoušela. Já bych jakýkoliv sport aspoň jednou zkusila. Kdyby to šlo, tak bych asi šla. Ten seskok padákem... No tak to bych šla ale fakt jen jednou.

### **Vnímáš nějaký rozdíl mezi třeba horolezectvím a seskokem s padákem nebo bungee jumpingem?**

To jsou všechno ty extrémny. Zajímavý, že všechny ty sporty jsou o naprosté důvěře tomu člověku. Na skále tě někdo jistí, na bungee jumpingu tě někdo jistí a tandemový seskok... To je prostě ta důvěra. Když nad tím tak přemýšlím, tak v tomhle jsou ty extrémny stejný.

### **Myslíš, že je to stejný jenom v tom případě, že by se toho zúčastnil nějaký člověk se zrakovým postižením, nebo i člověk bez zrakového postižení?**

Já si myslím, že v tom s mým handicapem takový rozdíl nebude. Já myslím, že třeba pro nevidomého, když je od narození nevidomý, a najednou má jít plavat, tak se najednou ponoří do něčeho, o čem nic neví. Takže takový bungee jumping, nebo třeba seskok padákem, tam to podle mě taky nebude takový rozdíl. Mám třeba jednoho nevidomého kamaráda, který třeba vylezl na Kilimanžáro. Fakt nevím, za mě to teda asi moc velký rozdíl není, mezi zrakově handicapovaným a zdravým člověkem.

### **Může mít zrakové postižení vliv na to, co je a není extrémní?**

To jsi mi teď připomněla – byla jsem teď ve čtvrtek poprvé na takovém skupinovém tréninku, přičemž já jsem nevěděla, kdo mě bude trasovat, a oni taky nevěděli, že se někoho chytím a někdo mě bude trasovat. Našla jsem si o jeden rok starší holku, hodně aktivní běžkyni, běžely jsme a byla už tma a ona neměla čelovku (všichni měli čelovku, ale ona ji teda zrovna neměla) a řekla mi, že je zrovna rovný úsek, žádné výmoly ani zatačky. Tak jsme obě sprintovaly a to opravdu tak, že jsem vůbec nic neviděla a neměly jsme tehdy ani tu gumu, a já ji teda jen slyšela, jak mě povzbuzuje, takže jsem věděla, že tam vedle mě je. A fakt jsem hrozně rychle běžela a pak jsem viděla dvě světla, někde před náma a najednou obrovský náraz. On tam někdo stál, z těch běžců. Tos mi připomněla no. Já bych s tou holkou běžela ale, strašně jsme se bavily u toho. Tak to je extrém no, ale když tě to baví.

### **A ty sama se považuješ za extrémní?**

Asi jenom v případě triatlonů a Spartan Race, a až se pokusím o Perun SkyMaraton, tak pak i to.

### **Napadá tě něco, co bys ještě chtěla dodat? Něco, o čem jsme ještě nemluvily?**

Přemýšlím... Myslím, že to dělám proto, že mě to baví, že je to parta výborných lidí a jsou to krásná místa. A jednou jsem se postavila výzvě, co mi tehdy připadala extrémní. To bylo těch pět kilometrů. Jeli jsme pomáhat natáčet Nadaci Leontinka RunTour a tehdy mi dali první běžecké triko, do té doby jsem žádné neměla (teď už jich mám plnou skříň ze závodů) a řekli mi, že si to tričko mám nechat, ale že příště už musím startovat. A tehdy to pro mě byla hrozná výzva a odstartovala neskutečnou cestu...

## **A myslíš, že tě sport má ještě kam posouvat?**

Já myslím, že určitě. Teď jsem se dostala i k tomu, že chodím trénovat děti a díky nim jsem dostala možnost jezdit i na akce, kam bych se jako středoškolák nedostala. Naučila jsem se nevyhýbat výzvam a to mě fakt naučilo... Jednou bych se chtěla vrátit, jak se vrací třeba Martina Sáblíková nebo Barbora Špotáková, na základní školu, tam kde to všechno začalo. Vrátit se tam a přijít s nějakou prezentací, o tom Norsku třeba, nebo s nějakým oceněním, s nějakou medailí, a mluvit tam k těm studentům a být jim inspirací. Já jsem byla už na základce velkým dřičem. Na základce jsem taky měla nějaký vzory. A já bych jim chtěla ukázat, že to má cenu se snažit, má cenu na sobě pracovat, hledat ty možnosti, nečekat, že všechno spadne do klína, zkusit to. Nikdy nevíš, která výzva tě kam posune.

Já mám třeba hrozně ráda dokumenty sportovní. To ti klidně ukážu... Mamka knihovnice, děda spisovatel... Takže ty knížky, ty mě taky hodně posunuly, jak jsem si to četla. Třeba tady mám o biatlonu, to bych chtěla přečíst ještě před Norskem. Teď jsem právě viděla dokument o Martině Sáblíkové – Sama proti času se to jmenuje – a to je přesně ten dokument, na který bych mohla koukat pořád odznova.

A o mě se moc neví, to vypadá, že mám těch medailí hodně (jednou jsme to ze srandy s kamarády vážili a váží to čtyři kila)... Ale to bych tady chtěla nechat nějakou stopu, pro ty ostatní lidi. Pro mě je sport tak obrovskou součástí života, že s ním chci i pomáhat. Má to prostě smysl, ten sport mění životy i ostatním lidem, má to smysl. Mám kamarádku, kterou jsem potkala úplně náhodou na anglické olympiádě, je to B2, zbytky zraku. Ona nevěděla ani „ň“ o sportech nevidomých a byla šikanována a měla strašně špatné sebevědomí. Já jsem jí řekla všechno o goalballu a o našem týmu a asi měsíc na to, co jsem ji potkala, tak jsem ji začla tahat do závodů, v naší škole jsem jim o ní řekla a teď... Teď je to úplně jiná holka. Já jsem ji fakt převrátila život vzhůru nohama. Ona najednou získala kamarády, najednou zjistila, že je v něčem dobrá a teď ona přesně tohle dělá další holce. A říkala mi, že by se předtím k ničemu takovému neodvážila. To je prostě úplně řetězová reakce.



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Kateřina Fialová
<b>Katedra:</b>	Ústav speciálněpedagogických studií
<b>Vedoucí práce:</b>	PhDr. Kateřina Kroupová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2017

<b>Název práce:</b>	Extrémní sporty a jejich preference u osob se zrakovým postižením
<b>Název v angličtině:</b>	Persons with Visual Disabilities and Their Preferences for Extreme Sports
<b>Anotace práce:</b>	Účelem této práce je poskytnout vhled do problematiky extrémních sportů v souvislosti s osobami se zrakovým postižením. Teoretická část se zabývá osobami se zrakovým postižením, extrémními sporty a extrémními sporty v kontextu osob se zrakovým postižením. Praktická část interpretuje výsledky kvalitativních rozhovorů s extrémními sportovci se zrakovým postižením.
<b>Klíčová slova:</b>	Osoba se zrakovým postižením, zrakové postižení, extrémní sport, extrémní sportovci.
<b>Anotace v angličtině:</b>	The purpose of this thesis is to provide insight into the issue of extreme sports relating to persons with visual disabilities. The theoretical part deals with persons with visual disabilities, extreme sports and extreme sports in the context of persons with visual disabilities. The practical part interprets the results of qualitative interviews with extreme athletes with visual disabilities.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Person with visual disability, visual disability, extreme sport, extreme athletes.

<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha 1: Informovaný souhlas Příloha 2: Rozhovor A Příloha 3: Rozhovor B Příloha 4: Rozhovor C Příloha 5: Rozhovor D
<b>Rozsah práce:</b>	73 s., 39 s. příloh
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk