



Bakalářská práce

Volný čas lidí s tělesným postižením

Studijní program:

B7506 Speciální pedagogika

Studijní obor:

Speciální pedagogika pro vychovatele

Autor práce:

Anna Valášková

Vedoucí práce:

Mgr. Miroslav Meier, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Liberec 2022



Zadání bakalářské práce

Volný čas lidí s tělesným postižením

<i>Jméno a příjmení:</i>	Anna Valášková
<i>Osobní číslo:</i>	P19000596
<i>Studijní program:</i>	B7506 Speciální pedagogika
<i>Studijní obor:</i>	Speciální pedagogika pro vychovatele
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
<i>Akademický rok:</i>	2020/2021

Zásady pro vypracování:

Cíl bakalářské práce: Popsat volný čas a volnočasové aktivity lidí s tělesným postižením a zjistit, jak lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Dotazník.

Při zpracování bakalářské práce budu postupovat v souladu s pokyny vedoucího práce.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce: tištěná/elektronická
Jazyk práce: Čeština

Seznam odborné literatury:

BUŘVALOVÁ, D. a REITMAYEROVÁ, E., 2007. *Tělesně postižený*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 978-80-86991-21-4.
KABÉLE, F., a kol., 1993. *Somatopedie: Učebnice speciální pedagogiky tělesně a zdravotně postižené mládeže*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-533-5.
NOVOSAD, L., 2011. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-873-9.
PÁVKOVÁ, J., a kol., 2002. *Pedagogika volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.
VÍTKOVÁ, M., 2006. *Somatopedické aspekty*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-134-0.

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Meier, Ph.D.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce: 20. dubna 2021
Předpokládaný termín odevzdání: 30. dubna 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 11. června 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Velmi děkuji mému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Miroslavovi Meierovi, Ph.D. za jeho odborné vedení, věcné připomínky a trpělivý přístup v průběhu tvorby této bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům výzkumu za ochotu při vyplňování dotazníků. Děkuji také všem lidem v mém okolí, kteří mi byli v době tvoření této práce oporou.

Název bakalářské práce: Volný čas lidí s tělesným postižením

Jméno a příjmení autora: Anna Valášková

Akademický rok odevzdání bakalářské práce: 2022/2023

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Miroslav Meier, Ph.D.

Anotace

Bakalářská práce je věnována tématu volného času lidí s tělesným postižením. Práce je složena ze dvou hlavních částí. Teoretická část, nás prostřednictvím několika kapitol seznamuje s pojmy lidé s tělesným postižením a volný čas z pohledu lidí s tělesným postižením. Dále se teoretická část práce zaměřuje na popsání volnočasových aktivit, které jsou určeny lidem s tělesným postižením. Empirická část přináší informace o tom, jak svůj volný čas tráví lidé s tělesným postižením. Tyto informace byly zjištěny za pomoci dotazníkového šetření, kterého se zúčastnili respondenti s tělesným postižením z České republiky. Smyslem dotazníkového šetření bylo zjistit, jak lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas. V diskuzi jsou výsledky dotazníkového šetření porovnány s výsledky jiných obdobně zaměřených prací. Závěr shrnuje celou bakalářskou práci. Poté následuje seznam použitých zdrojů a příloha s dotazníkem, který byl pro účely bakalářské práce použit.

Klíčová slova: funkce volného času, lidé s tělesným postižením, omezení, volnočasové aktivity, volný čas.

Bachelor thesis title: Free Time in People with Physical Disability

Name and surname of the author: Anna Valášková

Academic year of bachelor thesis: 2022/2023

Bachelor thesis supervisor: Mgr. Miroslav Meier, Ph.D.

Annotation

The bachelor thesis is devoted to the topic of leisure time of people with physical disabilities. The work consists of two main parts. Through several chapters, the theoretical part introduces us to the concepts of people with physical disabilities and leisure time from the perspective of people with physical disabilities. Furthermore, the theoretical part of the thesis focuses on describing leisure activities that are intended for people with physical disabilities. The empirical part provides information on how people with physical disabilities spend their free time. This information was obtained with the help of a questionnaire survey attended by respondents with physical disabilities from the Czech Republic. The purpose of the questionnaire survey was to find out how people with physical disabilities spend their free time. The conclusion summarizes the entire bachelor thesis. This is followed by a list of used sources and an appendix with a questionnaire that was used for the purposes of the bachelor thesis.

Key words: features of leisure, people with physical disabilities, restrictions, leisure activities, leisure.

Obsah

Seznam grafů	9
Seznam tabulek	10
Úvod	11
TEORETICKÁ ČÁST	12
1 Lidé s tělesným postižením	12
1.1 Charakteristika lidí s tělesným postižením	12
1.2 Dělení tělesného postižení	13
1.2.1 Z hlediska doby vzniku	13
1.2.2 Z hlediska postižené části těla	14
2 Volný čas a lidé s tělesným postižením	15
2.1 Obecné vymezení pojmu volný čas	15
2.2 Pohledy na volný čas lidí s tělesným postižením	16
2.3 Funkce volného času lidí s tělesným postižením	17
3 Volnočasové aktivity pro lidi s tělesným postižením	20
3.1 Kreativní činnosti	20
3.2 Pohybové činnosti	20
3.3 Sportovní činnosti	23
3.4 Kulturní činnosti	31
EMPIRICKÁ ČÁST	32
4 Cíl bakalářské práce a výzkumné otázky	32
5 Metody sběru dat	32
6 Popis zkoumaného vzorku a popis průzkumu	33
7 Výsledky průzkumu	35
8 Vyhodnocení výzkumných otázek	47
9 Diskuze	49
10 Navrhovaná opatření	51
Závěr	53
Seznam použitých zdrojů	55
Seznam příloh	58

Seznam grafů

Graf 1: Věk respondentů	33
Graf 2: Vzdělání respondentů.....	34
Graf 3: S kým nejčastěji tráví volný čas	36
Graf 4: Jednotlivé hodnocení četnosti věnování se různým volnočasovým aktivitám	37
Graf 5: Celkové hodnocení četnosti věnování se různým volnočasovým aktivitám.....	38
Graf 6: Zaměření specifických volnočasových aktivit	41
Graf 7: Akceptace intaktní společnosti	43
Graf 8: Vnímání odlišnosti volného času lidí s tělesným postižením a lidí intaktních.....	44
Graf 9: Od kdy mají respondenti tělesné postižení	45
Graf 10: Konkrétní tělesné postižení respondentů.....	46

Seznam tabulek

Tabulka 1: Způsoby trávení volného času lidí s tělesným postižením	36
Tabulka 2: Volnočasové aktivity	37
Tabulka 3: Omezení v trávení volného času	39
Tabulka 4: Aktivity s omezením.....	40
Tabulka 5: Specifické volnočasové aktivity.....	41
Tabulka 6: Aktivity vykonávané stejně s intaktními lidmi	42
Tabulka 7: Odlišnosti ve volném čase	45

Úvod

Téma bakalářské práce bylo autorkou vybráno pro její zájem. Autorka má dojem, že mnoho lidí v naší společnosti nemá o trávení volného času, lidí s tělesným postižením příliš velké povědomí. Proto se rozhodla zjistit, jak svůj volný čas tráví lidé s tělesným postižením. S jakými omezeními se v trávení volného času potýkají, a tím pádem je musejí při výkonu určité volnočasové aktivity překonávat. Dále zjistit, zda jsou tu pro lidi s tělesným postižením připraveny volnočasové aktivity, které jsou jim vytvořeny na míru a mohou si jejich vykonávání užívat, i přes případné využívání kompenzačních pomůcek.

Volným časem disponují všichni a pro všechny je velmi důležitý. Obzvláště pro pracující společnost, která tento čas převážně využívá k oddechnutí a odpočinku od práce. Podobně je, ale volný čas důležitý i u osob, které z nějakého důvodu nemohou pracovat, tedy mají mnohem více volného času, než pracující populace. V našem případě se jedná o lidi s tělesným postižením, kteří mnohdy v důsledku svého postižení nemohou pracovat, a proto disponují větším množstvím volného času. Z tohoto důvodu je důležité, aby lidé svůj volný čas dokázali využívat co nejvhodnějším způsobem. V tomto čase neděláme věci nuceně, tedy neplníme povinnosti, nýbrž jeho náplň volíme dle našich vlastních přání. Můžeme relaxovat nebo svůj volný čas trávit aktivně, například v přírodě procházkou nebo nějakým druhem sportu. Volba, aktivit a činností, je zcela na nás.

Proto se autorka rozhodla zjistit, jak volný čas tráví lidé s tělesným postižením, neboť se domnívá, že náplň jejich volného času, se bude v určité míře lišit od lidí bez postižení. Obzvláště u těch lidí, kteří musejí používat nějakou kompenzační pomůcku. Má za to, že k vykonávání určitých volnočasových aktivit, budou mít lidé s tělesným postižením ztížený přístup či pro ně budou zcela nevhodné. To autorku velice zajímá, a proto se to snaží zjistit prostřednictvím dotazníkového šetření.

Bakalářská práce má dvě hlavní části. První část, je zaměřena na vymezení základních pojmů, které se vztahují k tématu této práce, jde o teoretickou část. Druhá část, je věnována průzkumu, kterým bylo zjišťováno, jak tráví volný čas lidé s tělesným postižením, jde o empirickou část. Cílem bakalářské práce, je popsat volný čas a volnočasové aktivity lidí s tělesným postižením, a zjistit, jak lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Lidé s tělesným postižením

1.1 Charakteristika lidí s tělesným postižením

U lidí s tělesným postižením je charakteristickým znakem omezení hybnosti, které může být důsledkem postižení pohybového aparátu, neurologického či jiného onemocnění (popřípadě úrazu), které má za jeden ze svých projevů, právě poruchu hybnosti (Zikl 2011, s. 9). Postižení se nachází v oblasti svalů, kloubů, kostí, šlach, ale také se může týkat tvaru končetin či jiných částí těla. Dále se může jednat o oblast nervové činnosti, která může být porušena, nebo o oblast špatného cévního zásobení (Kelnarová, aj. 2016, s. 24).

Přesněji se může jednat o omezenou pohyblivost přecházející až k úplné ztrátě schopnosti pohybu. Poškozena může být koordinace motoriky, která přímo souvisí s vadou, poškozením nebo funkční poruchou hybného a nosného aparátu, periferní či centrální poruchou nervového systému. Omezení hybnosti může souviset i s deformacemi či amputacemi částí motorické soustavy. Amputace a deformace má ráz ztráty schopnosti a trvalého snížení výkonnosti v oblastech samostatného pohybu (Novosad 2002, s. 22).

U lidí s tělesným postižením jsou viditelné trvalé či přetrvávající nápadnosti v pohybu, které mohou působit na jejich emociální, kognitivní a sociální výkony. Tedy na celou osobnost člověka s tělesným postižením (Valenta, aj. 2015, s. 148). Tělesné postižení, tedy můžeme chápat jako tělesnou deformaci, která může mít určitý estetický význam, nebo ho lze chápat i jako defekt v oblasti pohybu, kdy je zasažena funkčnost pohybového aparátu. Dle míry dopadu na hybnost, dělíme tělesné postižení na lehké, středně těžké a těžké. Dle lokalizace poruch hybnosti, lze rozlišovat postižení hybnosti dolních končetin, hybnosti horních končetin, hybnosti mluvidel a mimiky a na kombinaci předchozích typů (Buřvalová, Reitmayerová 2007, s. 6–7).

Jak uvádí Kábele, aj. (1993, s. 7), vědní obor, který se zabývá výchovou a vzděláváním lidí s tělesným postižením, je nazýván somatopedie. Název tohoto speciálně pedagogického oboru se skládá z řeckých slov soma, což je tělo, a ze slova paidea, což je výchova. Předmětem somatopedie je výchova a vzdělávání lidí s tělesným postižením a zdravotním oslabením bez rozdílu věku. Jelikož tato postižení vznikají i v dospělosti, nebo přetrvávají po celý život člověka, potřebují tedy i dospělí lidé speciálně vzdělávací a výchovnou péči. Ta se uplatňuje

například při změně zaměstnání nebo při zařazení do nového společenského prostředí. Proto somatopedie zahrnuje péči, která napomáhá k socializaci a k resocializaci lidí s tělesným postižením (Kábele, aj. 1993, s. 7–8).

1.2 Dělení tělesného postižení

1.2.1 Z hlediska doby vzniku

Dle doby vzniku, lze tělesné postižení dělit na vrozené a získané. U vrozeného tělesného postižení, které člověk může získat zhruba do prvního roku života, bývá ovlivněn jeho celkový vývoj. Z toho tedy vyplývá, že u tohoto člověka nemusí proběhnout vývoj obdobně, jako u lidí bez postižení. V důsledku, například omezeného množství kvality podnětů, nemusí člověk s tělesným postižením získat určité spektrum zkušeností. Na druhou stranu, lidé s vrozeným tělesným postižením, bývají tomuto stavu lépe adaptováni. Nemají totiž možnost srovnání života bez a s postižením (Buřvalová, Reitmayerová 2007, s. 10). Nemůžeme, ale říci, že tito lidé, jsou v lepším postavení. Psychika a sociální postavení, se u lidí s vrozeným tělesným postižením, může vyvíjet rozdílně než u lidí, kterým se jejich zdravotní stav výrazně zhoršil až v průběhu života (Novosad 2011, s. 113).

U získaného tělesného postižení, bývá největším problémem především přijetí nové identity, která vznikla v důsledku vzniku postižení. Tito lidé mají onu možnost srovnání života bez a s postižením, což bývá velká zátěž v adaptaci. Velmi dobře chápou a vědí, o co přišly, a proto hledají způsoby fungování, které jsou pro ně nové. Pro lidi se získaným tělesným postižením, může být určitou výhodou to, že mají dřívější zkušenosti, které mohou být v jejich dalším životě s postižením užitečné (Buřvalová, Reitmayerová 2007, s. 10). Změna jejich zdravotního stavu bývá velmi náročná na jejich psychiku. Lidé se získaným tělesným postižením zpravidla vnímají postižení jako zásah do jejich kvality života, do příležitostí a různých aktivit. To se může projevat v rodinné, sociální, profesní a osobní stránce života. Pro většinu lidí se získaným tělesným postižením bývá trauma ze ztráty soběstačnosti, mobility a profesní výkonnosti určitým zhroucením představ, jistot, očekávání či životních plánů, které jim do změny jejich zdravotního stavu byly vlastní. Ve většině případů se jedná o lidi, kteří postižení získali v produktivním věku (Novosad 2011, s. 114–115).

1.2.2 Z hlediska postižené části těla

Dle postižené části těla, lze tělesné postižení dělit na skupinu obrn periferních a centrálních. Dále pak na deformace a amputace (Novosad 2002, s. 22).

U obrn je postižena periferní nebo centrální nervová soustava jedince, popřípadě obě. Poškozeny mohou být mozek, mícha či části periferního nervstva. Obrny, se od sebe odlišují dle svého stupně a rozsahu závažnosti, a dělí se na plegie, kdy jde o celkové ochrnutí, a na parézy, kdy se jedná o částečné ochrnutí (Pipeková 2006, s. 171). Dle tonusu, u obrn rozlišujeme hypotonii, kdy jde o snížení napětí ve svalech a hypertonii, kdy je naopak napětí ve svalech zvýšené, ale také sem patří střídavý tonus. Pro tento typ jsou typické mimovolné pohyby jedince. A dle lokalizace, lze obrny dále dělit na diplegie či diparézy, kdy jsou u jedince postiženy dolní končetiny, a na kvadruplegie či kvadruparézy, kdy jedinec má úplnou nebo částečnou obrnu všech končetin. V neposlední řadě se obrny dělí na hemiplegie či hemiparézy, kdy je u jedince postižena polovina těla ve vertikálním směru a postižena je vždy opačná polovina mozku (Vítková 2006, s. 41). Mezi příčiny patří dětská mozková obrna, infekční obrna, roztroušená skleróza mozkomíšní, Parkinsonova choroba, cévní mozková příhoda, degenerativní mozková onemocnění, Friedreichova heredoataxie a traumatické obrny (Michalík, aj. 2011, s. 200–201).

Deformace se dělí na získané a vrozené vady. Vrozené se pak dále dělí na malformace (patologicky vyvinutá část těla), peromelie (chybí koncová část končetiny), amelie (chybí celá končetina), fokomelie (schází část nebo celá centrální část končetiny, pak ruka nebo noha nasedá přímo na trup), syndaktylie (srostlé prsty), mikromelie (končetina je celkově zmenšená) a také anomálie kloubů či chybění dlouhých kostí. Řadíme sem i rozštěpy, změny struktury svalů či kostí, nedokončený či abnormální vývoj pohybového a nosného ústrojí, luxace kloubů a poruchy tělesného vzrůstu, mezi které patří gigantismus a nanismus (Novosad 2002, s. 27). Pod získané deformace spadá abnormální držení těla a patologické odchylky v zakřivení páteře, kam patří kyfóza, skolióza a lordóza. Dále pak pod získané deformace řadíme Brechtěrevovu nemoc, aseptické kostní nekrózy (Perthesovu nemoc), zánětlivá degenerativní poškození pohybového ústrojí (artrózu, osteoartrózu, artritidu, tuberkulózu kloubů a kostí) či svalovou myopatii a atrofii (Michalík, aj. 2011, s. 206–209).

U amputace se jedná o umělé oddělení celé nebo části končetiny či části orgánu od organismu. Mezi příčiny řadíme vážné úrazy, sepse, cévní onemocnění či zhoubné nádory. K amputaci se přistupuje tehdy, kdy chorobné či pórůzové změny končetin zhoršují kvalitu

života nebo život jedince ohrožují. Zákroky se dělí na amputaci primární (dochází k ní hned nebo těsně po úraze), amputaci sekundární (dochází k ní po nějaké době, dle vývoje onemocnění či léčení úrazu), amputaci terciální (provedena po dlouhé úvaze například pro lepší protetické vybavení kompenzačními pomůckami). Exartikulace je druh amputace, která je provedena v kloubu. Ztráty po amputaci jsou kompenzovány technickými pomůckami či protézami, které mají za účel nahradit ztracené části těla a jejich funkce (Renotiérová 2002, s. 42–43).

2 Volný čas a lidé s tělesným postižením

2.1 Obecné vymezení pojmu volný čas

Pojem volný čas bývá obvykle spojován s rekreací, zájmovou činností a vzděláváním, zábavou či dobrovolnými společensky prospěšnými činnostmi, ale také s odpočinkem. Patří sem i časové ztráty, které jsou spojené s výkonem předešlých činností. Do volného času nepatří činnosti, jako je například základní péče o osobní věci a zevnějšek, sebeobsluha a činnosti spojené s chodem domácnosti. Nepatří sem ani činnosti, které zajišťují biologické potřeby člověka, tedy hygiena, strava, zdravotní péče a spánek. Stává se, že z některých těchto činností si lidé vytvoří koníčka, kupříkladu z přípravy stravy se může stát koníček. Volným časem tedy myslíme dobu, kdy neplníme povinnosti a svobodně si její náplň volíme. Jedná se o aktivity, které nám činí uspokojení a radost, děláme je zcela dobrovolně a rádi. Způsob, jak využíváme náš volný čas, je také jedním z ukazatelů životního stylu. Lidé v něm spatřují různý význam, tedy pro každého může znamenat něco jiného. Nejlepší je, je-li rovnováha mezi sférou volného času a sférou povinností. Však povinnost nemusí pro člověka vždy představovat něco nepříjemného. To, co pro jednoho je povinnost, může být pro druhého zábavou a opačně. S volným časem se u některých lidí objevují i pocity smutku, strádání či nejistoty. Negativní pocity, z prožívání tohoto času, můžeme vymežit takto: lidé nejsou spokojeni s trávením svého volného času, lidé nemají dostatek volného času, lidé nemají žádný volný čas, lidé se ve svém volném čase nudí/neví jak s ním naložit a lidé nemají dostatek prostředků na své plány ve volném čase (Pávková, aj. 2008, s. 9–10, 13, 31). Vyskytuje se i pojem čas polovolný. Spadají sem takové činnosti, které nám poskytují jak praktický užitek, tak i pocit radosti. Může jít například o zahradnické práce, ruční práce či o kutilství (Hofbauer 2011, s. 11).

2.2 Pohledy na volný čas lidí s tělesným postižením

Na volný čas jako takový lze nahlížet z mnoha pohledů a hledisek. Mezi ty základní řadíme ekonomické hledisko, sociologické a sociálně-psychologické hledisko, politické hledisko, pedagogické a psychologické hledisko a zdravotně-hygienický pohled. Níže se budeme věnovat jednotlivým hlediskům podrobněji.

Ekonomické hledisko, v tomto hledisku se zaměřujeme na vklad společnosti do volnočasových zařízení, jestli a jakým způsobem se daný vklad alespoň částečně vrátí zpět. Pokud hovoříme o průmyslu volného času, jedná se o prosperující a samostatné odvětví tržní ekonomiky. Často tento druh průmyslu zapomíná na zdokonalování osobnosti a vzdělávací cíle (Pávková, aj. 2008, s. 15). Pro lidi s tělesným postižením, toto hledisko především znamená to, jakým způsobem jsou vládnoucí části společnosti ochotny a schopny investovat, například do bezbariérovosti volnočasových zařízení.

Sociologické a sociálně-psychologické hledisko, zde sledujeme rozvoj mezilidských vztahů v souvislosti s činnostmi ve volném čase. Zda tyto činnosti pomáhají k vytváření vztahů mezi lidmi a zda jsou tyto vztahy dále prohlubovány. Z tohoto důvodu, je volný čas objektem úvah odborníků, ale i laiků. Pozornost je zde věnována také ovlivňujícím prvkům volného času, kterými jsou například rodina, sociální prostředí, mediální prostředí či sociální vazby (Pávková, aj. 2008, s. 15). V tomto hledisku, jde pro lidi s tělesným postižením právě o ono navazování mezilidských vztahů, jak s lidmi s tělesným či jiným postižením, se kterými se při volnočasových aktivitách stýkají, tak i o vztahy s intaktními lidmi, kteří se později mohou stát cennými pomocníky, ale především partnery pro vykonávání volnočasových, případně posléze i dalších aktivit.

Politické hledisko, zabýváme se zde tím, jak moc stát zasahuje do volného času obyvatel. Porušení, základních specifik volného času, by si stát neměl při ovlivňování dovolit. Ovlivňování může souviset, například s financováním volnočasových zařízení či s nabídkou volnočasových aktivit (Pávková, aj. 2008, s. 16). Zde se, z pohledu lidí s tělesným postižením, zaměřujeme na financování volnočasových zařízení, která jsou přímo určená pro ně. Dále pak na celkovou nabídku volnočasových aktivit určených pro lidi s tělesným postižením, které jsou tato zařízení schopna zabezpečit.

Zdravotně-hygienický pohled, pozoruje, jak můžeme podpořit v rámci volnočasových aktivit zdravý duševní a tělesný vývoj lidí. Zaměřujeme se na režim dne, hygienu sociálních

vztahů a prostředí, výkonnostní křivku nebo duševní zdraví. Zdravotní stav člověka kladně ovlivňuje vhodné využívání volného času (Pávková, aj. 2008, s. 17). Toto hledisko je pro lidi s tělesným postižením jedním z nejzásadnějších, jelikož se soustředí na podporu zdravého vývoje, jak po stránce tělesné, kdy se u lidí s tělesným postižením může jednat například o různé protahovací cviky, tak po stránce duševní, kdy je důležité zabezpečit duševní rovnováhu, která může být v důsledku tělesného postižení narušena. A protože zdravotní stav může způsob trávení volného času pozitivně ovlivňovat, neměli bychom na tuto skutečnost zapomínat ani u lidí s tělesným postižením, u kterých bývá zdravotní stav zhoršen.

Pedagogická a psychologická hlediska, psychologické hledisko se zabývá úvahou, jak moc volnočasové aktivity přispívají k naplňování psychických a biologických potřeb jedinců. Soustředí se také na individuální a věkové zvláštnosti a respektování těchto zvláštností ve volném čase. Pedagogické hledisko zaměřuje svou pozornost na dva hlavní úkoly. Prvním úkolem je výchova ve volném čase a druhým je výchova k volnému času (Pávková, aj. 2008, s. 17–18). Tento pohled na volný čas, je pro lidi s tělesným postižením stejně důležitý, jako pro intaktní společnost. Avšak u lidí s tělesným postižením, je třeba nepodceňovat respektování jejich individuálních zvláštností s přihlédnutím k jejich tělesnému postižení.

2.3 Funkce volného času lidí s tělesným postižením

Horst Opaschowski je německý pedagog, který sestavil systém funkcí volného času. Jedná se o jeden z nejkompexnějších systémů na toto téma (Vážanský in Vyhnálková 2013, s. 12). Jde o těchto osm funkcí:

- **kompenzace** – tato funkce je zaměřena na rozptýlení a potěšení člověka, soustředíme se na vyrovnání nedostatků, na odstranění námahy v podobě lenošení, ale také popření stanovených pravidel (Opaschowski in Vážanský, Smékal 1995, s. 30), u lidí s tělesným postižením, bychom se v této funkci volného času měli především soustředit na relaxaci v různých podobách, ale také na rozptýlení, které je u lidí s tělesným postižením potřeba zejména proto, že mohou disponovat větším množstvím volného času a mohou mít sklony k nudění se;
- **kontemplace** – tato funkce je zaměřena na pohodu a klid, a to v podobě umění si vytvořit čas jen sám pro sebe, poznávání své osobnosti, ale také v umění učení se znát a porozumět sám sobě či ve vysvobození se od stresu (Opaschowski in Vážanský, Smékal 1995, s. 30), specifická bývá tato funkce pro lidi s tělesným

postížením především v tom, že bývá nejzásadnější k nalezení cesty k sobě samému, a pomocí toho se tak vyrovnat se svým postížením;

- **integrace** – v této funkci je pozornost zaměřena na vytváření kolektivních vztahů či skupin, týká se to ale i pocitu sounáležitosti, sociálního bezpečí či uznání ze strany druhých, také se soustředíme na sociální učení se skupinou a v ní, hry a práci s druhými (Opaschowski in Vážanský, Smékal 1995, s. 31), lidé s tělesným postížením mívají obdobnou potřebu pocitu sounáležitosti jako ostatní, tato potřeba jim bývá díky naplňování této funkce dopřána, ale také bývá důležitá schopnost se začlenit do společnosti a cítit se v ní ostatními přijímán, k tomu by měla vést integrace;
- **enkulturace** – soustředíme se zde na kulturní život člověka a na jeho kreativní rozvoj, s nímž je spojen růst nadání a osobních schopností, ale spadá sem i schopnost se vyjádřit, dokázat být spontánní, fantazie či kulturní iniciativa a činnost člověka (Opaschowski in Vážanský, Smékal 1995, s. 31), specifikem pro lidi s tělesným postížením bývá v této funkci hlavně to, aby i oni měli svůj kulturní život a docházelo u nich k rozvíjení jejich nadání;
- **rekreace** – jedná se o funkci, kde nám jde o osvěžení a zotavení zdraví člověka, spadá sem spánek společně s odpočinkem, ale také psychické uvolnění od zátěže všedních dní, zdravotní stav člověka či doplnění sil (Opaschowski in Vážanský, Smékal 1995, s. 30), specifikem u lidí s tělesným postížením může být ono psychické uvolnění od zátěže, kterému bývají často vystavováni, důležitý bývá i odpočinek společně se spánkem, avšak nejvíce zásadní, bývá udržování optimálního tělesného i duševního zdravotního stavu;
- **edukace** – je spojena především s dalším vzděláváním, ale také s užíváním a poznáváním nového, zvědavostí, učením se jednání v rolích a s učením samotným či aktivizací svých vlastních možností (Opaschowski in Vážanský, Smékal 1995, s. 30), v této funkci volného času může být určitým specifikem aktivizace možností lidí s tělesným postížením, které mohou být zastíněny tělesným postížením, proto bychom se měli snažit o odhalení a rozvoj jejich možností, také sem můžeme zařadit rekvalifikaci u lidí se získaným tělesným postížením, kdy se může stát, že jejich stávající práce pro ně již nebude vhodná;
- **komunikace** – zde se primárně soustředíme na udržování vztahů pomocí komunikace a společného kontaktu s druhými, na touhu nebýt sám, na vytváření

rozličných vztahů, ale také sem patří pocit lásky či empatie (Opaschowski in Vážanský, Smékal 1995, s. 30–31), pozornost bývá z pohledu lidí s tělesným postižením směřovaná především na touhu nebýt sám, nalézt si přátele, kteří budou akceptovat tělesné postižení u těchto lidí a budou tu pro ně za každé situace;

- **participace** – zde sledujeme to, jak se jedinec zapojuje a angažuje ve skupině, to jak se u něj projevuje spoluodpovědnost, kooperace, solidarita či jak ve skupině dokáže uplatnit spolurozhodování (Opaschowski in Vážanský, Smékal 1995, s. 31). Většina lidí s tělesným postižením v této funkci nemívá žádná výrazná specifika, ale lidé se závažnějším tělesným postižením, kterým může být například kvadruplegie, mají v této funkci omezení, kupříkladu se může jednat o nemožnost komunikovat běžným způsobem.

Pokud se zaměříme na funkce volného času u lidí s tělesným postižením, bude se lišit jejich naplnění v jednotlivých potřebách. Pro lidi s tělesným postižením je velmi důležité věnovat se odpočinku, relaxaci (tedy funkce kompenzace a rekreace) a zábavě (funkce enkulturace). Zapojení do aktivit se bude lišit v závislosti na stupni a druhu postižení, mělo by však jít o co nejpřirozenější způsob zapojení. Důležité při aktivitách je přizpůsobení podmínek a zohlednění daného postižení. Smyslem by mělo být to, aby tito lidé měli šanci sdílet kolektiv vrstevníků (funkce integrace), získávat sociální zkušenosti (funkce participace), ale také rozvíjet sociální kontakty (funkce komunikace). Pro každého je zde významná role motivace, ať už z pohledu vyrovnání se ostatním nebo z pohledu zvládnutí určitého úkolu. Pro lidi s tělesným postižením toto bývá obtížnější než pro lidi bez postižení, jelikož je mnoho aktivit či situací, ve kterých se nemůžou ostatním vyrovnat (Opatřilová, Zámečnicková 2014). Lidé s tělesným postižením by především měli nalézt cestu k sobě, uvědomit si sami sebe a nalézt vlastní identitu (funkce kontemplace).

3 Volnočasové aktivity pro lidi s tělesným postižením

3.1 Kreativní činnosti

U lidí s tělesným postižením velmi záleží na stupni a druhu postižení při výkonu jakékoliv aktivity. V rukodělně zaměřených činnostech se pak soustředíme na to, jak jsou u daného jedince postiženy horní končetiny, které jsou primárně využívány při těchto činnostech. V tomto odvětví volnočasových aktivit se lze věnovat například keramické tvorbě, háčkování, batikování či tkání. Při těchto činnostech může docházet ke zlepšování nejen manuální zručnosti, ale také ke kladnému rozvoji fantazie (Život bez barier 2022).

Ke kreativním činnostem patří malba, kde se soustředíme na to, čím bude člověk výtvarnou tvorbu provádět. Může se samozřejmě jednat o tvorbu s využíváním horních končetin, ale také o tvorbu pomocí dolních končetin či ústy člověka. Lidé malující nohama či ústy, o mobilitu horních končetin přišli v důsledku nemoci, vrozené vady či úrazu. Určitá část těchto lidí je upoutána na invalidní vozík či na lůžko, čímž jsou odkázáni na pomoc okolí. Oni se i přes nepřízeň osudu nevzdali, a štětec drží nohama či ústy (Nakladatelství UMÚN 2021).

3.2 Pohybové činnosti

Lidé s tělesným postižením mají největší handicap v oblasti pohybu. I přes tuto skutečnost nalezneme spoustu aktivit, které spočívají v pohybové činnosti. Může se například jednat o turistiku, kterou někdy považujeme za typickou pro intaktní společnost. Aktivní provozování je prospěšné, jak z pohledu toho, že člověk s tělesným postižením dokáže vykonávat aktivitu typickou pro lidi intaktní, ale také z pohledu toho, že si při této aktivitě cvičí své svaly. Vždy však záleží na tom, jaký typ a stupeň postižení člověk má (Jantová, Janto 2012).

Lidé s tělesným postižením se mohou věnovat spoustě aktivit, které běžně vykonává intaktní společnost. Jedná se o aktivity, které se dnes už mnohdy vykonávají i na vrcholové úrovni. Níže jsou autorkou vybrány aktivity, které považuje za zajímavé, a které jsou specificky upravené pro lidi s tělesným postižením, proto je mohou provozovat ve svém volném čase.

Turistika

Nejedná se jen o turistické výlety po městech či památkách, ale také o přírodní krásy, u kterých se setkáváme, s čím dál lepší dostupností, právě pro lidi s tělesným postižením. Jedním z bodů zlepšení je pomalé vznikání přístupných cyklostezek či bezbariérovost památek a dalších míst. Neméně významným bodem v oblasti zlepšení, je i vývoj a využívání speciálních kompenzačních pomůcek, které jsou přizpůsobeny pohybu v terénu. Také se na zlepšení podílí projekty a portály, které lidem s postižením, přinášejí informace o bezbariérových objektech či trasách (Kudláček, aj. 2013, s. 68). Klub českých turistů nezapomíná ani na lidi s tělesným postižením, a pořádá pro ně turistické akce. Jejich hlavním cílem je, aby i tito lidé poznávali zajímavá místa v České republice, a mohli tak provozovat pohybové aktivity v přírodě. To vše s ohledem na jejich pohybové a zdravotní možnosti. Webové stránky tohoto klubu také nabízí seznam přístupných tras (Grossmannová 2022).

Vodní turistika

Jedná se o volnočasovou aktivitu, která se za poslední roky stala dosti oblíbenou právě u lidí s tělesným postižením. Už jen pro velkou nabídku vybavení pro tuto aktivitu, kdy se většinou najde to správné. Ať už mluvíme o raftech, lodích, kajacích či kánoích. Speciální sedačka do lodi je pomůcka, která je přímo určena pro lidi s tělesným postižením. Dále se pro vodní turistiku používají plováky, které jsou k lodi přidány za účelem zabránění převrácení lodi či speciální úchyty na pádlech. Nemusí se vždy ale jednat o to, že lidé s tělesným postižením jsou při této aktivitě aktivními účastníky, jelikož, pokud se jedná o člověka s těžkým tělesným postižením, má při plutí nebo sjezdu pomoc asistenta. Pro tyto účely jsou využívány rafty, ale také kajaky. K této aktivitě patří i táboření a s ním spojené činnosti (Kudláček, aj. 2013, s. 69).

Posilování

Pro lidi s tělesným postižením je jejich tělesná zdatnost a svalová síla velmi důležitá. Proto je samozřejmé, že posilování patří do jejich rehabilitačního programu. Při samotném posilování je naše pozornost zaměřena na svalstvo zádové, svalstvo horních končetin a na svalstvo břišní, na něž se ale soustředíme s ohledem na jedincovo postižení (Kábele 1992, s. 83). Ono posilování u lidí s tělesným postižením má samozřejmě svá specifika, ke kterým patří kontrola správného sedu. Na správný sed se, ovšem dbá i u intaktních lidí. Opravování výchozí pozice, u vozičkáře tedy pozice sedu, je důležité pro správné provedení posilovacího cviku, proto aby cvik byl proveden co možná nejekonomičtěji a nejvhodněji. Sed bude pro

tyto osoby výchozí polohou pro všechny cviky, a také polohou pro všechny každodenní aktivity, ať už hovoříme o zábavě, práci či o přemísťování se. Proto je důležité sed ve vozíku nastavit co nejlépe, aby se přibližoval ideálu. Ovšem ne v každém případě lze tohoto ideálu dosáhnout a leckdy je potřeba slevit z ideálního sedu proto, aby byla u člověka stále zajištěna schopnost být na vozíku samostatně aktivní. Jedná se o situace, kdy má člověk s tělesným postižením problém s asymetrií síly v horních končetinách nebo má problém se stabilitou trupu. Správný sed slouží i jako prevence dekubitů či jako prevence druhotných deformit pohybového aparátu. Mimo jiné také podporuje respirační funkce, správnou stabilitu či funkčnost člověka s tělesným postižením. Posilování jako takové lze dále dělit na posilování sportovní, rehabilitační a na posilování sportovně kompenzační. Každý z těchto typů má jiný cíl a samostatný průběh (Kudláček, aj. 2013, s. 37, 41–42).

Strečink

Samotný pojem překládáme z angličtiny jako natahování, napínání, ale především jako protahování. Jedná se o souhrn protahovacích cviků, díky kterým se u člověka zvyšuje jeho ohebnost a pohyblivost kloubů, svalů, ale i vazů a šlach. Tyto cviky lze vykonávat bez ohledu na věk či na úroveň duševní a tělesné kondice člověka. Zařazování těchto cviků je vhodné před a po tělesné zátěži či po jednotvárných činnostech. Musíme se při těchto cvicích vyhnout švihavým a trhavým pohybům, zadržování dechu při provádění cviku a protahování do bolesti. Strečink se dělí na pasivní, kdy se využívá dopomoc druhého nebo tah jinými skupinami svalů, a na strečink aktivní, kdy zapojujeme tah antagonistického, neboli protichůdného svalu. Intenzivnější je protahování pasivní, kdy ale může dojít při dopomoci druhé osoby u protahované osoby i k bolestivému protažení. K výhodám pravidelnosti provádění cviků patří například zvětšení pohybových možností, uvolnění celého organismu či ochrana svalů, šlach, kloubů a vazů před zraněním. Tento druh pohybové aktivity je především vhodný pro všechny vozíčkáře, včetně kvadruplegiků, ale také pro ostatní lidi s tělesným postižením. Pro lidi s tělesným postižením platí při výkonu obdobné zásady jako pro intaktní lidi, s výjimkou toho, že zde je zaměření cviků směřováno převážně na protažení ramen, zápěstí, krku, předloktí a také trupu. Naše pozornost by měla směřovat ve zvětšené míře na protažení svalů pažních a ramenních, jelikož ty jsou u vozíčkářů nejvíce namáhány. Tyto protahovací cviky slouží jako kompenzační, preventivní a regenerační právě pro lidi s tělesným postižením (Kábele 1992, s. 77–79).

Drobné pohybové hry

Tyto hry jsou nejčastěji využívány pro zdokonalení a osvojení si základních pohybových dovedností v jízdě na vozíku. K tomuto lze dospět pomocí hravých aktivit, které je ale nutné modifikovat pro lidi na vozíku. Kupříkladu se jedná o hry, jako je souboj čísel, škatulata batolata, přenášení kuželek či paralelní slalom. Každá z těchto her je patřičně upravena. Například souboj čísel – lidi na vozíku nejprve rozřadíme do skupin, kde si mezi sebou členové skupiny rozdělí čísla, dle počtu osob ve skupině, např. od jedné do pěti. Poté se seřadí do řady za sebou. Vedoucí hry náhodně vyvolává čísla a úkolem člověka s vyvolaným číslem je, vyjet směrem doleva, objet své spoluhráče směrem dopředu a zařadit se zpět na své místo v řadě. Když se bezpečně zařadí do řady, musí zvednout ruku. Ten, kdo je první, získává bod pro svou skupinu. Ta skupina, která po deseti minutách získá nejvíce bodů, vítězí (Kábele 1992, s. 38–39).

Drobné hry s pravidly

Jedná se o hry, které mají ustanovená pravidla, ale nejedná se o hry, které se hrají na profesionálních soutěžích či na paralympijských hrách. Tyto hry mají spíše charakter rekreační a zábavný. Hry jsou využívány i jako průpravné hry pro nácvik herních dovedností. Spousta těchto her pomáhá ve zdokonalování se v jízdě na vozíku. Může se jednat například o hry, jako je přehazovaná, vybíjená, frisbee, přihrávaná, ale také o preball, kde podstatou hry je odrazem přes síť dostat míč na soupeřovu polovinu hrací plochy. Hry mají spoustu obměn (Kábele 1992, s. 48–54).

3.3 Sportovní činnosti

V této podkapitole jsou autorkou popsány vybrané sportovní činnosti, které lidi s tělesným postižením mohou vykonávat ve svém volném čase. Stává se, že lidé tyto sporty začnou vykonávat na vrcholové úrovni. Veškeré níže zmíněné aktivity lze vykonávat i zájmově, tedy jen pro radost.

Florbal vozičkářů

Florbal je kolektivní hra, ale také se jedná o velice atraktivní hru, díky které se hlavně mladí lidé s tělesným postižením plně začleňují do kolektivu svých spoluhráčů, což přispívá i k adaptaci do společnosti. Jedinečný je florbal v této podobě tím, že družstva mohou být tvořena dohromady jak muži, tak i ženami. Princip hry je stejný jako u florbalu intaktních, tedy takový, že proti sobě soutěží dvě družstva a vítězí to družstvo, které nastřílí více gólů do

soupeřovy branky. V poli je pět hráčů a jeden brankář, hraje se na dva poločasy, které trvají samostatně každý dvacet minut. Ke hře je využíván sportovní vozík, kdy na kolech vozíku musí být připevněny plastové bezpečnostní kryty. Samozřejmě k dalšímu vybavení pro hru patří florbalová hůl a plastový míček. Jedná se také o vhodný doplňkový sport pro paralympioniky v disciplínách, jako je například sledge hokej nebo atletika vozíčkářů (Kudláček, aj. 2013, s. 80).

Atletika osob s tělesným postižením

Jedná se o takzvanou královnu sportů a to i u sportů přizpůsobených lidem s tělesným postižením. Atletika byla zařazena i do programu paralympijských her roku 1960, které byly pořádány v Římě. V této disciplíně soutěží bezesporu nejvíce sportovců. Ať už pro její věkovou flexibilitu tak i proto, že se do ní mohou zapojit lidé s různou úrovní, stupněm a typem tělesného postižení. Jsou zde tři skupiny a to atletika vozíčkářů, atletika sportovců se spasticitou a atletika sportovců s amputacemi a jiným tělesným postižením. Disciplíny se dělí na dvě kategorie, a to na disciplíny v poli a na dráze. V kategorii disciplín v poli nalezneme hody diskem, oštěpem, kuželkou a vrhy koulí, ale také pětiboj či skok do dálky a do výšky. Skoky jsou možné nejvíce u skupiny atletů s amputacemi a jinými tělesnými postiženími a naopak se neuskutečňují u atletů na vozíku. V kategorii disciplín na dráze můžeme naléznout jízdy, které jsou uskutečňovány na speciálním vozíku, který by měl mít dvě velká kola a jedno malé vpředu. Také do této disciplíny patří běhy, které jsou možné jen u atletů se spasticitou a u atletů s amputacemi a jinými tělesnými postiženími (Janečka, aj. 2012, s. 27–38). Závodí se na tratích dlouhých sto metrů až deset tisíc metrů. Jsou zde možné i jízdy štafet. Velký zájem o jízdy u lidí s tělesným postižením může být vyvolán pocitem přiblížení se svými výkony intaktním sportovcům, ale především proto, že je mnohdy překonají po časové stránce (Kábele 1992, s. 170–172).

Sledge hokej

Jedná se o přímého „potomka“ ledního hokeje. K hráčům tohoto sportu patří lidé, kteří jsou po amputaci, na vozíku či lidé s různými funkčními omezeními dolních končetin. Jedná se tedy o hokej, který je přizpůsoben právě těmto lidem. Hráči hrají v saních, které jsou pro ně speciálně upravené a nazývají se sledge. Celou dobu hry sedí ve speciálních sedačkách, které jsou právě na saních. Po ledové ploše se sledge hokejisti pohybují pomocí dvou hokejek, které mají na svém jednom konci bodce pro odrážení. Na druhém konci jsou čepele, ohnuté na levou a pravou stranu a pomocí nich hráči přesouvají puk po ledové ploše. Hra je z časového hlediska dělena stejně jako u ledního hokeje, tedy na tři třetiny, kdy jedna třetina má patnáct

minut. Tým je složen maximálně z patnácti hráčů a dvou brankářů, přičemž na ledě je pět hráčů s jedním brankářem. Všichni hráči mají povinnost mít během hry na sobě helmy s obličejovými maskami a chrániče hrdla (Janečka, aj. 2012, s. 65, 68).

Lední bruslení

Vykonávání této aktivity je opět možné se speciálními pomůckami. Nejvíce používanými pomůckami bývá sledge a k pohybu na něm hokejky s bodci na koncích. Nebo může být pohyb zprostředkován druhou osobou, která má sledge před sebou, drží se madel, které jsou umístěny za zádovou opěrkou. Také se využívají různé konstrukce, které jsou zhotoveny individuálně dle potřeb jedince a dopomáhají ke stabilitě na ledové ploše (Kudláček, aj. 2013, s. 64).

Boccia

Cílem hry je co nejpřesnější vypuštění míče na zadaný cíl. Tento druh aktivity řadíme do kategorie takzvaných cílových sportů curlingového typu. Nejvíce je tato hra podobná hře pétanque. Hrát se může jak v družstvech, tak individuálně. Mohou mezi sebou v jedné hře poměřovat síly muži i ženy, tedy mohou se v jedné hře proti sobě navzájem postavit muž se ženou. Není zde vyžadována jen fyzická zdatnost, ale i taktika. A to například při odražení soupeřova míče od středu svým míčem. Povrch by měl být pro hru hladký a rovný. U boccii se ke hře používají míčky vyrobené z měkké kůže a mají obvykle červenou a modrou barvu. Konkrétně je od každé barvy potřeba počet šesti míčů a k tomu ještě jeden bílý, který ve hře představuje terč, střed ke kterému se barevné míče mají co nejbližší přiblížit. Po skončení hry, se spočítají všechny míče, které jsou nejbližší bílému míči a zároveň jsou blíže než nejbližší míč soupeře. Ke hře se mimo jiné může využít i pomocná rampa, kterou využívají sportovci, kteří mají postiženy horní končetiny tak, že u nich není možný hod na cíl. Na rampě nesmí být žádné prvky na zaměřování na cíl či mechanické zařízení pro zrychlení míče (Janečka, aj. 2012, s. 51, 53, 59).

Basketbal vozíčkářů

Tento sport patří k nejrozšířenějšímu týmovému sportu a také k nejoblíbenějšímu u lidí s tělesným postižením po celém světě. Pravidla jsou stejná jako u klasického basketbalu, ale jsou zde výjimky, například pro pohyb s míčem po hrací ploše. Anglický název pro tento sport zní například running basketball či able body basketball. K základním charakteristickým znakům pro tento sport patří například blokování soupeře pomocí vozíku, opticky menší rychlost či ztížená hra ve vymezeném prostoru. Pro hru a samotný pohyb po hrací ploše je

zapotřebí specializovaný vozík, který musí splňovat technické a rozměrové parametry. (Janečka, aj. 2012, s. 41, 45, 48). Hra probíhá tak, že mezi sebou soupeří dvě družstva, která tvoří pět hráčů v poli. Cílem celé hry je získat co nejvíce bodů tím, že se hráči snaží vhodit co nejvíce míčů do soupeřova koše. Záleží také na tom, z jakého místa je koš vhozen, a to proto, že jednotlivá místa, ve vymezeném hracím prostoru mají jiné bodování. Hráči si míč mezi sebou mohou přihrávat, ale i kutálet, driblovat či ho vozit. Časové rozpětí jedné hry je dvakrát dvacet minut, tedy ze dvou poločasů o dvaceti minutách (Kábele 1992, s. 103–104).

Stolní tenis na vozíku

Stolní tenis v této podobě se hraje ve dvouhře, čtyřhře, smíšené čtyřhře, ale také v soutěžních družstvech. Soutěžní družstva jsou složena jen z jednoho pohlaví, stejně je tomu i u dvouhry a čtyřhry, výjimku tvoří smíšená čtyřhra. Hra probíhá stejně jako u klasického stolního tenisu, kdy se míček, který může být žlutý nebo bílý, přemísťuje za pomoci páčky k soupeři. Bod získává například ten hráč, který míček podá k soupeři tak, že jej soupeř není schopen zpracovat a míček už nepodá svému soupeři zpět. Samotné utkání se poté dělí na sety. Hraje se na hracím stole, který je ve své polovině přepůlen sítkou, přes kterou hráči podávají míček. Všichni hráči při hře musí sedět na vozíku, kdy je nejvhodnější vozík pro sálové sporty (Kábele 1992, s. 140–141). Tento sport mohou vykonávat i lidé s tělesným postižením, kteří nejsou na vozíku.

Tenis na vozíku

Tento druh sportu je mezi diváky velmi oblíben, jelikož se jedná o dynamický druh sportu. Pravidla jsou shodná s pravidly klasického tenisu, najdou se zde ale specifika (Czech Wheelchair Tennis Association 2022). Jedná se o následující: prvním specifikem je, že vozík se počítá jako součást hráčova těla, to ve hře znamená, že pokud se míček před prvním dopadem dotkne právě vozíku a ne hrací plochy, je automaticky připsán bod soupeři. Druhým specifikem je ztráta bodu, která se týká situací, kdy hráč neodehraje míček před třetím dopadem nebo použije dolní končetinu jako stabilizaci vozíku či jako brzdu. Dalším specifikem je pravidlo dvojího dopadu, které se vyznačuje na to, že míček se smí na soupeřově polovině hřiště dvakrát odrazit, než je soupeřem odehrán. K dalšímu specifiku řadíme pravidlo o pohybu na vozíku pomocí nohou, které je dovoleno jen pro hráče, kteří nejsou fyzicky schopni uvést svůj vozík do pohybu za pomoci kol. Proto je mu v tomto případě dovoleno se odrážet jednou nohou. Dále se jedná o uvádění míče do hry, kdy hráč, který má podání, nesmí zasáhnout žádnou částí vozíku do pole. K poslednímu specifiku je řazeno pravidlo vzájemného souboje chodícího tenisty a tenisty na vozíku, tedy pro každého platí

pravidla pro jeho druh tenisu (Janečka, aj. 2012, s. 50–51). Hra probíhá na klasických tenisových kurtech, jedná se tedy o hřiště ve tvaru obdélníku. Ve své polovině je hřiště přepůleno sítí. Pro hru používají hráči specializované vozíky, které jsou velmi dobře ovladatelné, lehké a stabilní. Samozřejmě je ke hře potřeba také tenisová raketa a tenisový míček (Kábele 1992, s. 136–137).

Volejbal sedících

Charakteristické pro volejbal v této podobě je to, že se hraje na menším hřišti. Ve středu hřiště je upevněna síť, přes kterou mají hráči dostat míč na soupeřovu polovinu. Míč se neliší od klasického míče na volejbal. Ve dvou družstvech spolu společně mohou hrát hráči s různými typy tělesného postižení. Jedno družstvo je tvořeno šesti hráči v poli a šesti náhradníky. Cílem je zahrát míč na soupeřovu polovinu hřiště tak, aby se dotkl země dříve než soupeř nebo soupeři zabránit vrácení míče zpět a to v rámci pravidel. Specifikem od klasického volejbalu je také to, že hráči mohou míč podávat libovolným způsobem, avšak míč musí přejít přes síť na soupeřovu polovinu. K tomu, aby se míč dostal na druhou polovinu hracího pole, má družstvo tři pokusy. Vítěze určí tři vítězné sety z pěti nebo dva vítězné sety ze tří. Bodování je zde pouze do patnácti bodů, což je dalším specifikem od klasického volejbalu (Kábele 1992, s. 126–127).

Potápění

Potápění je určeno lidem s tělesným postižením, například osobám s poškozením míchy v důsledku onemocnění či úrazu v průběhu života. Před prvním ponorem je zapotřebí projednat s lékařem případné kontraindikace, které jsou spojeny se zdravotním stavem člověka. Potápění za pomoci přístrojové techniky a bez kompenzačních pomůcek, lidem s tělesným postižením přináší pocit mobility, ale také pocit nezávislosti a vlastní síly. Je odborníky ověřeno, že lidé s poraněním míchy jsou pod vodou schopni se prakticky samostatně pohybovat. Tento druh aktivity je zdrojem obohacení života, zvýšení vlastního sebevědomí osoby, ale také radosti z pohybu a s tímto spojené zlepšení fyzické kondice. Ale hlavně lidem s postižením přináší potápění zdroj nových přátel, které při výkonu této aktivity potkávají a mohou tedy získat (Občanské sdružení Restart 2022).

Cyklistika

Této aktivitě se mohou věnovat například lidé s dětskou mozkovou obrnou, lidé po amputacích či s jiným tělesným postižením. Podle svých možností mohou lidé pro výkon této aktivity používat klasická kola, handbiky, speciální tříkolky či tandemová kola. Handbike je

kolo, které je poháněno využitím síly horních končetin. Je speciálně zkonstruované a to tak, že vzadu má dvě velká kola a vepředu jedno, které je poháněno horními končetinami. Pocit, který jízda na handbiku lidem s tělesným postižením přináší, je například vyrovnání se s intaktní cyklistickou společností. Ale také přináší pozitivní pocity a pomáhá s odreagováním se od stresu (Kudláček, aj. 2013, s. 67). Cyklistika se v současnosti vykonává i na profesionální úrovni, je zařazena jako jedna z disciplín na paralympiádě (Český para sport 2022).

Horolezectví

Horolezectví je jednou z pohybových aktivit, které se lidé s tělesným postižením mohou věnovat ve volném čase. Nejedná se pouze o zdolání skály, ale také o zlepšení své fyzické kondice, překonání strachu i o pozitivní pocity například při slaňování. Úpravy jsou možné se zkušenými odborníky a proškolenými asistenty. Jedná se o úpravy pro určité tělesné postižení (Kudláček, aj. 2013, s. 71). Pro lidi s tělesným a jiným druhem postižení je například organizován HandiCamp. Jedná se o víkendový pobyt s lezeckými aktivitami pod dohledem profesionálů. Účastníci si mají možnost vyzkoušet, jak lézt po skalách a slaňovat. Letos se pořádal na Vysočině již 16. ročník (SingingRock 2022).

Golf

Jde o aktivitu, které se lidé s tělesným postižením začali věnovat poměrně nově. Pro vykonávání této aktivity, se využívá specializovaný vozík, který vozičkáři dopomáhá jak k pohybu, tak i k vertikalizaci, což osobě umožňuje odpal míčku za pomoci hole. Golfu se však mohou věnovat i lidé s tělesným postižením, kteří nejsou na vozíku (Kudláček, aj. 2013, s. 72). Golf mohou hrát, například lidé s dětskou mozkovou obrnou či po porážkách stavech, ale také lidé s jiným postižením. Ve speciálních tréninkových centrech jsou pro tyto lidi připraveni speciálně vyškolení trenéři, takzvaného hendigolfu. Také se v těchto centrech nachází vybavení pro golf a v některých centrech je k dispozici i výše zmíněný vertikalizační vozík (CZDGA 2022).

Orientační závody vozičkářů

Podstatou disciplíny trail orienteeringu je čtení mapy a poté její interpretace v samotném terénu přírody. Těchto závodů se účastní všichni, bez výjimek, tedy jak lidé intaktní, tak i lidé s omezenou mobilitou. Úpravou od klasických orientačních závodů je to, že na každé kontrole při závodě se v terénu objevuje větší počet lampionů a závodníci musí rozpoznat ten správný, který je definován popisem a středem kolečka na mapě. Závodníci se v terénu pohybují za

pomoci speciálních pomůcek, například se může jednat o samotného asistenta, elektrický vozík či o berle. Také se pohybují vlastními silami. Čas, za který je závod dokončen, není rozhodujícím faktorem, jelikož výsledek je stanoven ze součtu bodů za správné kontroly. Toto dává podobné šance lidem s tělesným postižením i intaktním (Kudláček, aj. 2013, s. 71).

Sjezdové lyžování

Sjezdové lyžování je jednou z nejoblíbenějších zimních aktivit. Ať už mluvíme o oblíbenosti u intaktní společnosti nebo u lidí s tělesným postižením. U lidí s tělesným postižením, lze tento druh aktivity rozdělit na lyžování stojících a lyžování sedících (Kudláček, aj. 2013, s. 58). Záleží na preferencích lyžaře, ale také na druhu jeho postižení. Zimní sporty se proto dělí na čtyři základní disciplíny. A to na třístopé a čtyřstopé lyžování, snowboarding, sit skiing a dvoustopé lyžování (Disabled Wintersport Australia in Kudláček, aj. 2013, s. 58). Při čtyřstopém lyžování má osoba klasické lyžařské vybavení doplněné stabilizátory, které dopomáhají ke stabilitě na lyžích a k samotnému řízení směru jízdy. Stabilizátory představují berle s lyžemi na jejich konci. U třístopého lyžování se jedná o použití dvou stabilizátorů a jedné klasické lyže, což je typické pro osoby s jednostrannou amputací. Snowboarding je další disciplínou a jedná se o poměrně novou aktivitu, která je vykonávána za pomoci speciálních pomůcek, jako je například snow-wing, což je v podstatě obruč s popruhy, které se připevní osobě s tělesným postižením a instruktor má díky této pomůcce nad osobou větší kontrolu v jejím pohybu. Pokud hovoříme o sitskiingu, česky je tento druh aktivity nazýván jako monoskiing. Tato aktivita je nejvíce vhodná pro osoby s omezenou hybností či pro vozíčkáře, tedy pro osoby s nemožností pohybu dolních končetin. Mluvíme zde tedy o sjezdovém lyžování sedících. Pro tuto aktivitu je používána pomůcka složená ze skořepiny, což je sedačka, v níž osoba sedí a z lyží či lyže, které jsou umístěny zespoda skořepiny. Je mnoho druhů této pomůcky, ať už monoski či tandemski, což je pomůcka pro osoby s těžším postižením, určena pro lehčí jízdu osoby s postižením a asistenta. Poslední disciplínou je dvoustopé lyžování, kde nejsou k jízdě používány speciální stabilizátory. Jde o lyžaře, kteří mají amputaci dolních či horních končetin, kdy k jízdě používají protézu. Dalo by se říct, že takového lyžaře na sjezdovce skoro nepoznáme (Kudláček, aj. 2013, s. 59–61). Výuce sjezdového lyžování se například věnuje Centrum handicapovaných lyžařů, které sídlí v Jánských Lázních. Cílem tohoto centra je výuka sjezdového lyžování u lidí s tělesným postižením bez rozdílu věku či svazové příslušnosti. Celý výukový program centra je složen z monolyžařské školy a z výukových lyžařských kurzů. Převážně bývá toto centrum navštěvováno lidmi, například s vrozeným tělesným

postižením, po těžkých úrazech páteře nebo s onemocněním pohybového ústrojí (Centrum handicapovaných lyžařů 2022).

Běžecké lyžování

Jedná se o velmi náročnou aktivitu. Je zde zapotřebí dostatečně dobrý přístup k samotné běžkařské stopě a běžecká trať s dobrou úpravou. Tato aktivita není u nás moc rozšířena, jelikož tratě v České republice mají často velké převýšení. Proto je to pro lidi s tělesným postižením namáhavé, protože často bývají velmi zatíženy horní končetiny. Lidé s amputacemi často jezdí bez hůlek nebo pouze s jednou, jedná-li se o lidi s amputací horní končetiny. Lidé s amputací dolních končetin opět využívají různé protézy, pokud to je možné. Vozíčkáři k výkonu této aktivity využívají monoski (Kudláček, aj. 2013, s. 63–64). Na paralympijských hrách můžou závodníci v této disciplíně závodit na běžkařských saních nebo na klasických běžkách, a to v závislosti na jejich postižení (Český paralympijský výbor 2022).

Plavání

U plavání se jedná o takový druh aktivity, který je vhodný pro lidi s tělesným postižením po rekreační, rehabilitační i vrcholové stránce. Nejenže pomáhá k rozvoji svalového aparátu, ale také napomáhá udržovat ideální režim pohybu. Pro plavání je specifické, že jej může vykonávat velká část lidí s tělesným postižením. Plavání pro ně bývá výhodné v tom, že ve vodě se mohou pohybovat z velké části bez omezení svým postižením. V podstatě to znamená, že k plavání nepotřebují své kompenzační pomůcky, jako jsou vozíky nebo berle a mohou dělat takové pohyby, kterých na suchu nejsou schopni. Velké množství lidí s tělesným postižením umí plavat tak dobře, že se dokážou vyrovnat intaktním lidem. Jednou z metod výuky plavání je Halliwickova metoda plavání. Ta nabízí výuku samotného plavání, ale mimo jiné i adaptaci na vodní prostředí. Východiskem pro Halliwickovu metodu plavání je přirozenost pohybu pro člověka. Během lekce plavání je jeden instruktor na jednoho člověka s tělesným postižením a nejsou používány žádné nadnášející pomůcky, pouze osobní kontakt. Velmi důležité je dodržování zásady, že pokud člověk nezvládá daný úkon, instruktor nepokračuje k dalším, těžším úkonům, dokud si člověk daný úkon neosvojí. Úspěšná bývá tato metoda u osob s amputacemi nebo u spastiků (Kudláček, aj. 2013, s. 47–48).

3.4 Kulturní činnosti

Co se týče této oblasti volnočasových aktivit, zde osoby s tělesným postižením mívají také určitá omezení. Při návštěvě, například kina či divadla, musí být vždy zachován princip bezbariérovosti. Tedy měl by zde být například vhodný vstup do budovy nebo bezbariérové toalety. V poslední době se kulturně zaměřené instituce snaží o maximální bezbariérovost a tedy zpřístupnění jejich programu právě lidem s tělesným postižením.

EMPIRICKÁ ČÁST

V teoretické části bakalářské práce jsme se nejprve věnovali charakteristice lidí s tělesným postižením na podkladě informací z různých odborných zdrojů. Dále jsme uvedli dělení tělesného postižení jak z hlediska doby vzniku postižení, tak i z hlediska postižené části těla. Další kapitolou byla kapitola věnovaná vymezení pojmu volný čas, kde jsme mimo jiné přiblížili různé pohledy na volný čas lidí s tělesným postižením a funkce volného času u lidí s tělesným postižením. Poslední kapitolou teoretické části, byla kapitola o volnočasových aktivitách lidí s tělesným postižením.

V empirické části práce jsou mimo výsledky samotného průzkumu, také popsány metody sběru dat či popis zkoumaného vzorku. Dále je zde uveden cíl bakalářské práce a výzkumné otázky.

4 Cíl bakalářské práce a výzkumné otázky

Cílem bakalářské práce je popsat volný čas a volnočasové aktivity lidí s tělesným postižením a zjistit, jak lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas.

V rámci bakalářské práce byly formulovány následující výzkumné otázky:

- Jak lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas?
- Jaká mohou mít lidé s tělesným postižením případná omezení v trávení volného času?
- Jaké specifické volnočasové aktivity vykonávají lidé s tělesným postižením?
- Jaké volnočasové aktivity mohou lidé s tělesným postižením vykonávat stejně jako lidé bez tělesného postižení?

5 Metody sběru dat

Pro účely bakalářské práce byla vybrána kvantitativní metoda sběru dat – dotazník. Přesněji šlo o anonymní online dotazník (viz příloha č. 1). Respondentům, v případě této práce se jednalo o lidi s tělesným postižením, bylo vyplnění dotazníku umožněno pomocí domény Google Formuláře. Po kliknutí na hypertextový odkaz se respondenti seznámili s hlavním posláním dotazníku, který měli následně vyplnit. Dotazník obsahoval 19 položek. Jednalo se o „větvený dotazník“, což je dotazník obsahující položky filtračního charakteru, respondenti tedy neodpovídali na všechny položky z dotazníku. Záleželo na jejich odpovědi,

v důsledku které byli následně odkázáni do odpovídající sekce dotazníku. Sekcí bylo celkem 7, kdy každá z nich obsahovala jiné položky. Proto níže, ve výsledcích průzkumu, je uváděn počet respondentů, kteří na danou položku dotazníku odpověděli.

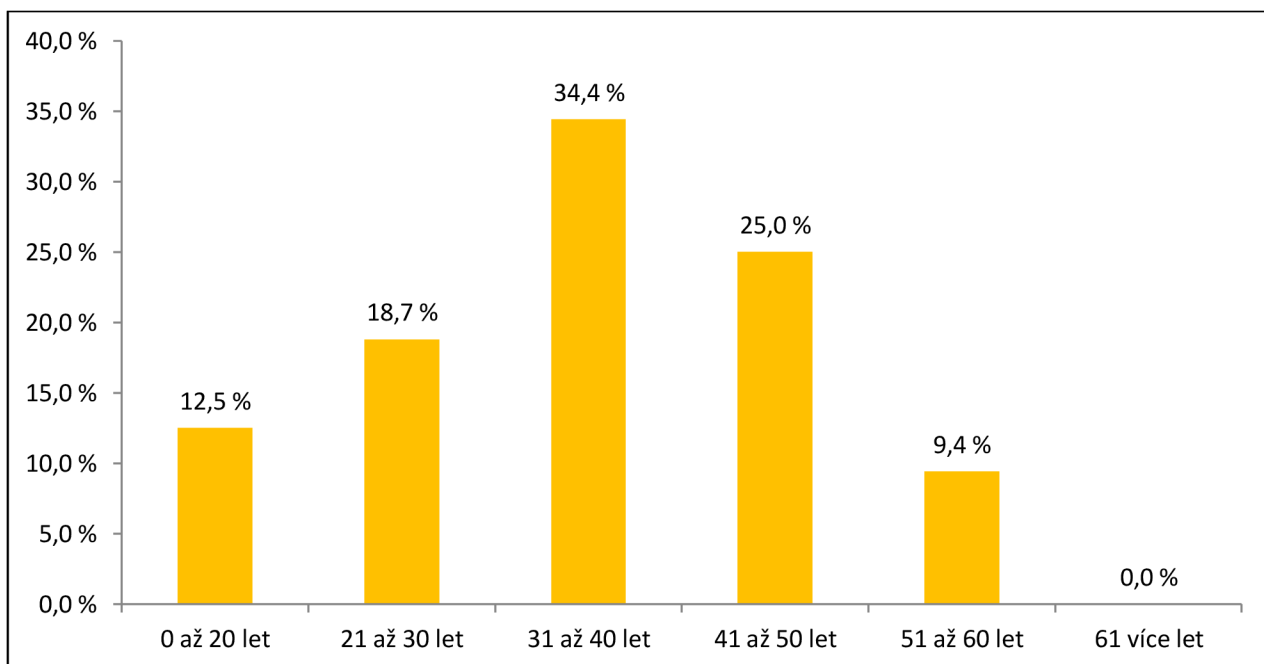
Dotazník obsahoval tyto typy položek:

- otevřené,
- polouzavřené (zde byly možnosti odpovědi společně s možností jiné),
- uzavřené (zde byla možnost ANO, NE a NEVÍM),
- identifikační (pro zjištění: pohlaví, věku a vzdělání),
- škálové (škála od 1 do 5).

Konkrétně se v dotazníku objevilo 9 otevřených položek, 3 polouzavřené, 3 uzavřené, 3 identifikační a 1 škálová položka.

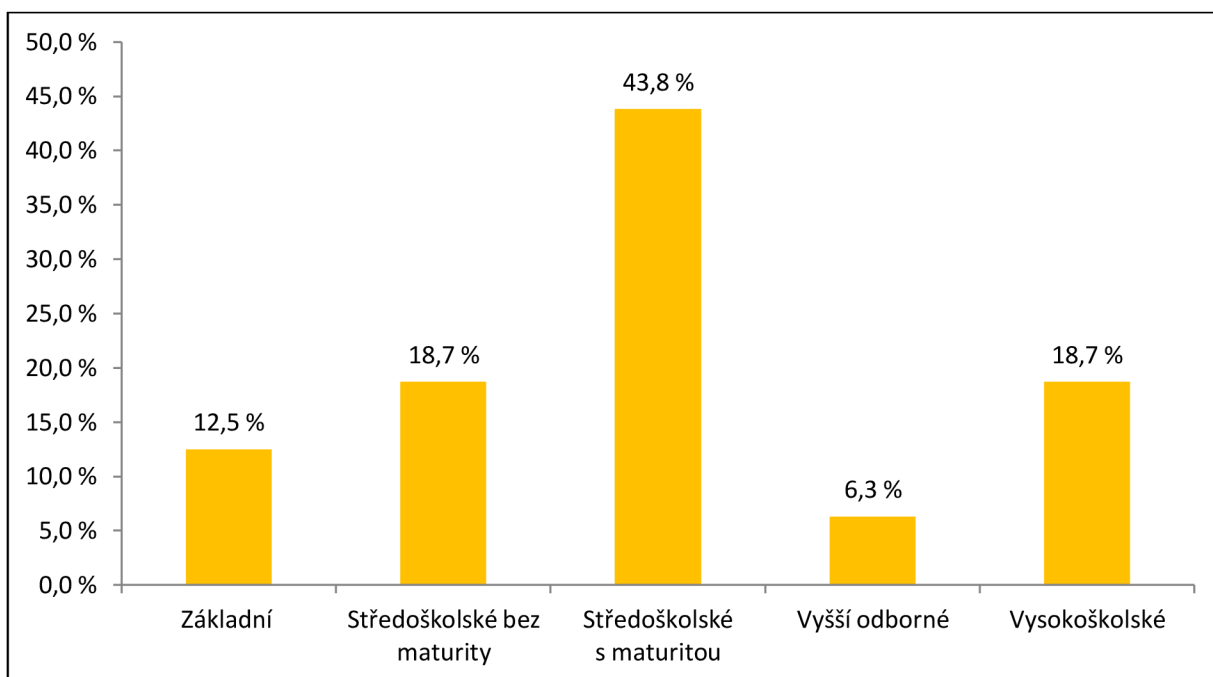
6 Popis zkoumaného vzorku a popis průzkumu

Dotazníkového šetření se celkem účastnilo 32 respondentů, kteří jsou zároveň lidmi s tělesným postižením. Jednalo se o respondenty z celé České republiky. Většinu respondentů tvořili muži, a to v počtu 20 respondentů (což činí 62,5 %). Ženy byly zastoupeny v počtu 12 respondentů (což činí 37,5 %).



Graf 1: Věk respondentů

Nejvíce respondentů bylo ve věku 31 až 40 let, kdy se jedná o 11 respondentů (což činí 34,4 %). Dále se jednalo o respondenty ve věku 41 až 50 let, kdy z 32 respondentů se jednalo o 8 respondentů (což činí 25 %). Poté šlo o respondenty ve věku 21 až 30 let, konkrétně o 6 respondentů (což činí 18,7 %), o respondenty ve věku 0 až 20 let, konkrétně o 4 respondenty (což činí 12,5 %). Nejméně respondentů bylo ve věku 51 až 61 let, kdy se jedná pouze o 3 respondenty (což činí 9,4 %). Věkovou skupinu 61 a více nezastupuje ani jeden respondent. Toto zjištění není nijak překvapivé, už jen proto, že několik organizací zapojení svých klientů do průzkumu odmítlo, z důvodu vysokého věku těchto klientů a jejich špatné orientace v online dotazníku. Nikterak překvapivým výsledkem je zastoupení věkové skupiny 31 až 40 let a zastoupení dalších dvou věkových skupin (21 až 30 let a 41 až 50 let), jelikož se jedná o nejvíce aktivní věkové skupiny, které se zpravidla nejvíce zapojují do různých volnočasových aktivit.



Graf 2: Vzdělání respondentů

Z 32 respondentů 14 respondentů (což činí 43,8 %) získalo středoškolské vzdělání s maturitou, 6 respondentů (což činí 18,7 %) získalo středoškolské vzdělání bez maturity a dalších 6 respondentů (což činí 18,7 %) získalo vysokoškolské vzdělání, 4 respondenti (což činí 12,5 %) mají základní vzdělání a 2 respondenti (což činí 6,3 %) získali vyšší odborné vzdělání.

Výsledky položek, které sloužili k popisu zkoumaného vzorku, jsou uvedeny zde a ne u níže uvedených výsledků z ostatních položek dotazníku.

Dotazník byl vytvořen v listopadu 2021 a dotazníkové šetření bylo zahájeno v prosinci roku 2021, kdy byly náhodně osloveny organizace, kluby nebo spolky pro lidi s tělesným postižením, které se věnují sdružování těchto lidí nebo s nimi pracují. Celkem bylo osloveno 20 organizací, kdy mnohé s distribuováním dotazníků nesouhlasily (důvodem byl věk klientů nebo neměly souhlas se zasíláním e-mailů tohoto druhu) či na e-mail vůbec neodpověděly. Ostatních 7 organizací s rozesláním nemělo problém. Jedna organizace dotazník zveřejnila na facebookovém profilu, kde byla možnost kliknout na odkaz a dotazník vyplnit. Další 2 organizace odkazovaly na webový portál Vozejkov, kde byla možnost zveřejnění odkazu na dotazník po vytvoření účtu. Obě možnosti byly využity. Během dalších měsíců byly dotazníky vyplňovány ve velmi pomalém tempu, a proto byly organizace, které před tím s rozesláním souhlasily, znovu osloveny s prosbou o opětovné rozeslání odkazu na dotazník. Objevila se i pomoc od pracovnice paní V. z organizace Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, která nabídla další rozeslání svým blízkým, kteří jsou zároveň lidmi s tělesným postižením. Také autorka sama vyhledávala na sociálních sítích lidi s tělesným postižením, které oslovila, zda by s vyplněním souhlasili a poté poslala odkaz na samotný dotazník. Jako první byla oslovena slečna L., přes kterou byli později nalezeni i další respondenti, které měla ve svých sledujících nebo které ona oslovila s prosbou o vyplnění. Další respondenti oslovení přes sociální sítě, byli vybíráni náhodně. I přes toto vše bylo dosaženo relativně nevysokého počtu 32 zodpovězených dotazníků a průzkum byl ukončen v květnu roku 2022.

7 Výsledky průzkumu

Tato kapitola se soustředí na vyhodnocení položek z anonymního dotazníkového šetření. Odpovědi jsou níže zobrazeny v grafech a tabulkách, které jsou doplněny o komentáře vztahující se k dané položce dotazníku.

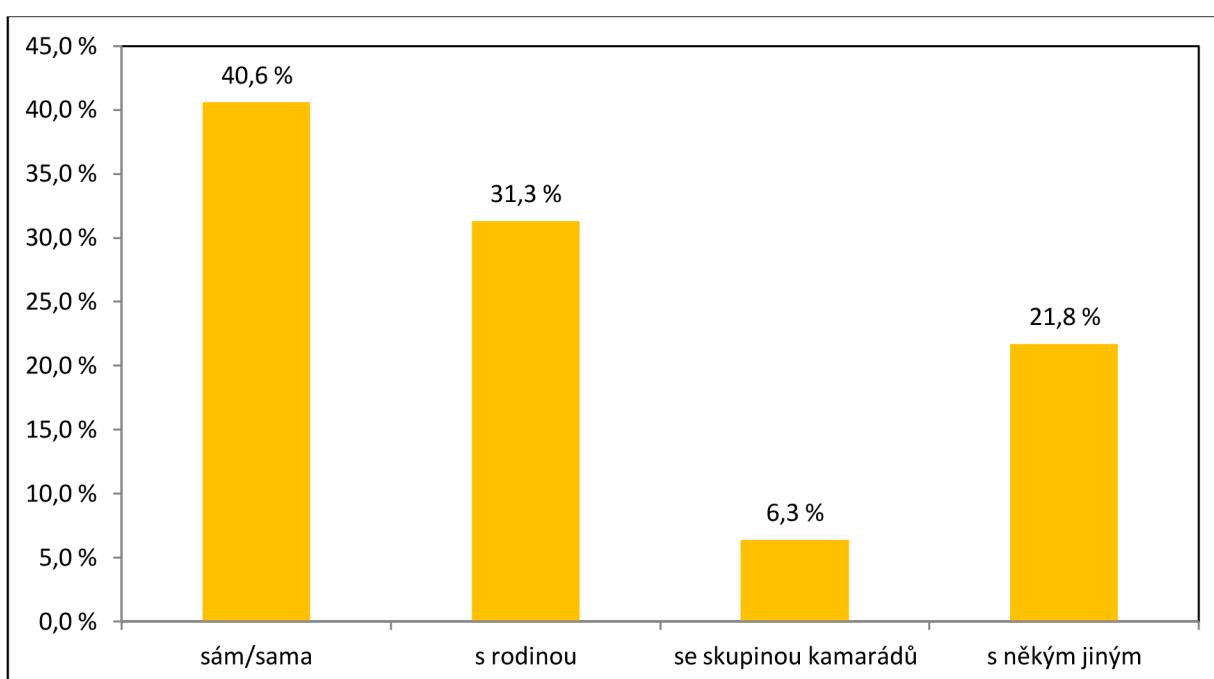
Položka č. 1: *Uveďte, jak trávíte svůj volný čas.*

První položka dotazníku byla s otevřenou odpovědí. Šlo o zásadní položku, která nám odpovídala na výzkumnou otázku: *Jak lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas?* Protože se jednalo o položku s otevřenou odpovědí, jsou níže v tabulce 1 shrnuty nejčastější odpovědi od respondentů a jsou seřazeny od nejpočetněji zmiňované odpovědi. Odpovídalo 32 respondentů.

Tabulka 1: Způsoby trávení volného času lidí s tělesným postižením

1	Aktivitami, které jsou pohybově zaměřené (například sport, posilování).
2	Četbou knihy, časopisu či novin.
3	Aktivitami v outdooru (například cestování, výlety, procházky).
4	Aktivitami na počítači, telefonu či tabletu.
5	Sledováním filmů či seriálů.

Položka č. 2: S kým trávíte nejčastěji svůj volný čas?



Graf 3: S kým nejčastěji tráví volný čas

Z grafu 3 vyplývá, že nejčastěji respondenti svůj volný čas tráví sami, kdy tuto odpověď zvolilo 13 dotazovaných (což činí 40,6 %). Druhou nejčastěji volenou odpovědí byla ta, že svůj volný čas tráví s rodinou, což zvolilo 10 dotazovaných (což činí 31,3 %). Další odpovědí bylo to, že svůj volný čas tráví s někým jiným, kdy respondenti měli také uvést s kým, jednalo se o odpovědi: různě, s partnerem/partnerkou, všechny odpovědi jsou v mém volném čase stejně zastoupeny či s mazlíčkem, kdy tuto odpověď zvolilo 7 dotazovaných (což činí 21,8 %). Nejméně svůj volný čas respondenti tráví ve skupině přátel, což zvolili pouze 2 respondenti (což činí 6,3 %). Na tuto položku odpovídalo 32 respondentů.

Pro autorku je velmi překvapující výsledek této položky, kdy lidé s tělesným postižením nejčastěji svůj volný čas tráví sami (40,6 %) a dále, že nejméně se skupinou přátel (6,3 %).

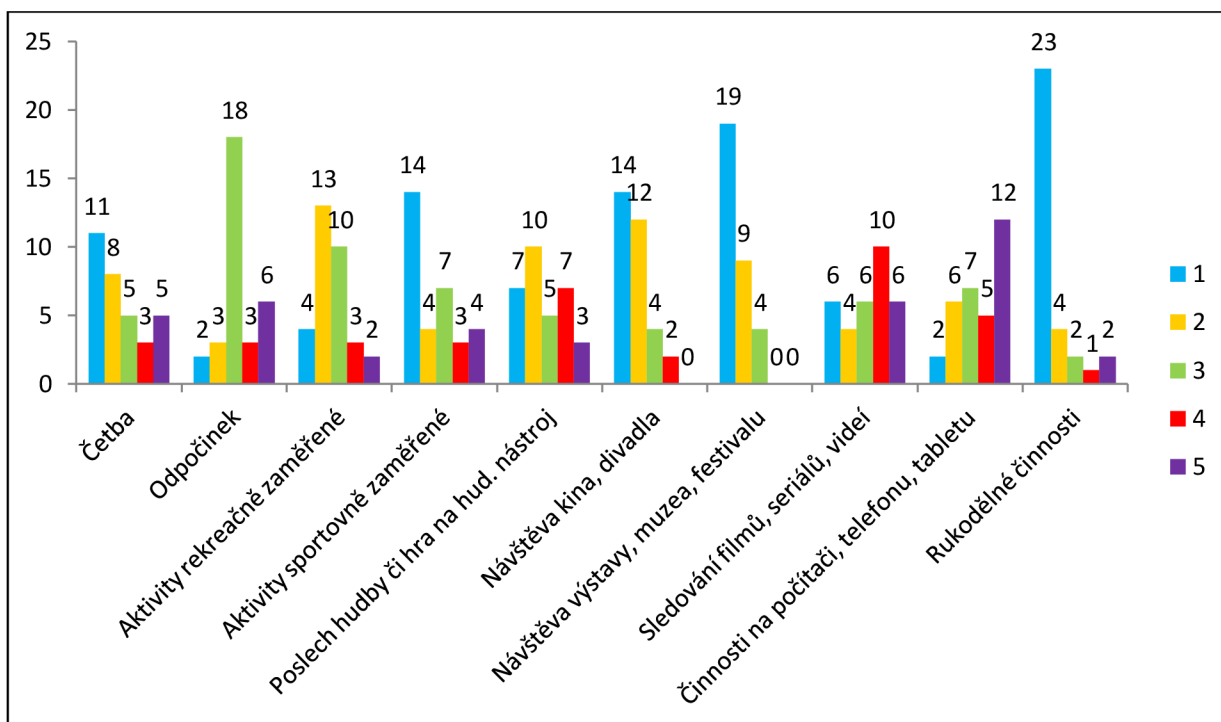
Položka č. 3: *Vypište alespoň 2 volnočasové aktivity, kterým se věnujete ve svém volném čase.*

Tato položka dotazníku byla opět s otevřenou odpovědí. Respondenti zde měli za úkol vypsát alespoň 2 volnočasové aktivity, kterým se ve svém volném čase věnují. Níže v tabulce 2 jsou uvedeny nejčastější odpovědi na tuto položku dotazníku a seřazeny jsou od nejpočetněji zmiňované. Odpovídalo 32 respondentů.

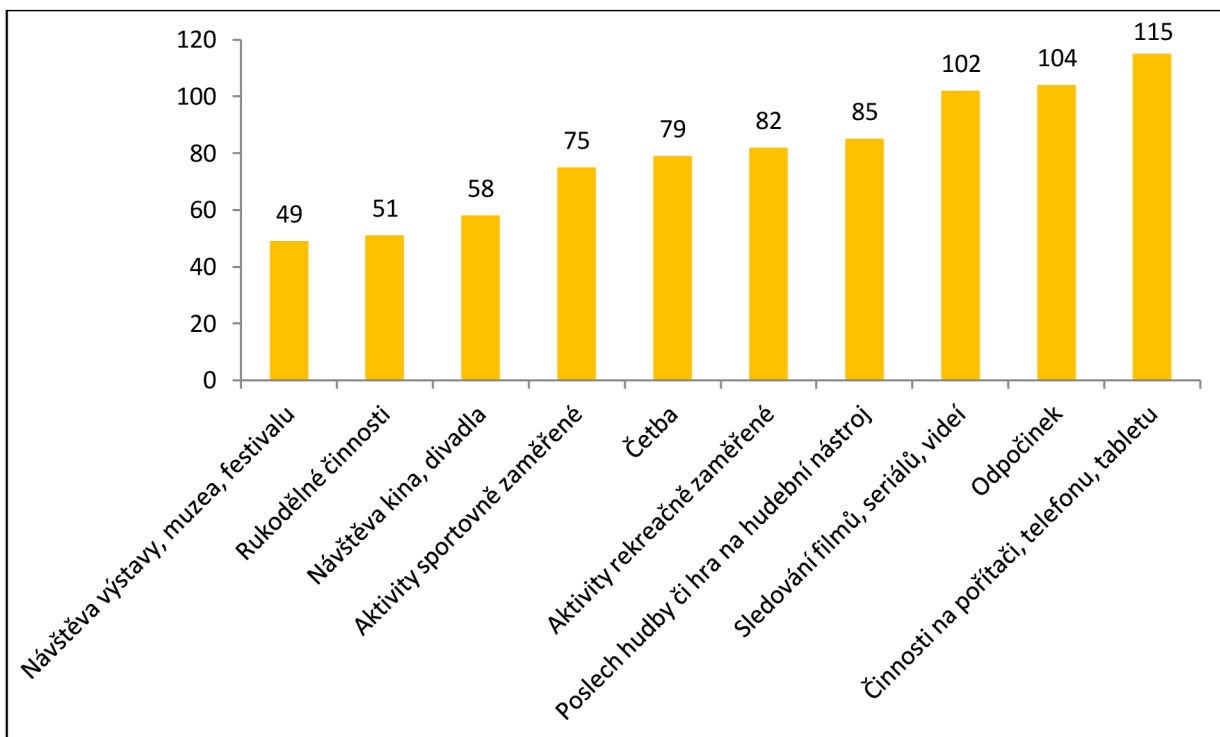
Tabulka 2: Volnočasové aktivity

1	Pohybově zaměřené aktivity (například sport, posilování).
2	Četba knih, časopisů či novin.
3	Sledování filmů a seriálů.
4	Outdoorovým aktivitám (například cestování, výlety, procházky).
5	Poslech hudby nebo zájmové aktivity.

Položka č. 4: *Označte na škále od 1 do 5, kterým volnočasovým aktivitám se ve svém volném čase věnujete nejčastěji (1 znamená nejméně, 5 znamená nejvíce).*



Graf 4: Jednotlivé hodnocení četnosti věnování se různým volnočasovým aktivitám



Graf 5: Celkové hodnocení četnosti věnování se různým volnočasovým aktivitám

Graf 4 podrobně ukazuje, jak často jsou jednotlivé volnočasové aktivity respondenty vykonávány. Graf 5 pak znázorňuje celkové hodnocení četnosti věnování se různým volnočasovým aktivitám. Z grafu 5 je patrné, že nejméně oblíbenou aktivitou jsou návštěvy výstav, muzeí, festivalů. Dále pak také rukodělné činnosti a návštěvy kin, divadel. K průměrně hodnoceným aktivitám se řadí aktivity sportovně zaměřené, četba, aktivity rekreačně zaměřené, poslech hudby či hra na hudební nástroj. Třetí nejčastěji realizovanou aktivitou je sledování filmů, seriálů, videí. Druhý je odpočinek a nejvíce hodnocené jsou činnosti na počítači, telefonu a tabletu. Na tuto položku odpovídalo 32 respondentů.

Položka č. 5: *Jaká máte omezení v trávení Vašeho volného času?*

Tato položka dotazníku, je stěžejní pro zodpovězení výzkumné otázky: *Jaká mohou mít lidé s tělesným postižením případná omezení v trávení volného času?* Jelikož se jednalo o položku dotazníku s otevřenou odpovědí, jsou níže v tabulce 3 uvedeny nejčastější odpovědi od nejpočetněji zmiňované. Odpovídalo 32 respondentů.

Tabulka 3: Omezení v trávení volného času

1	Fyzické a pohybové překážky (například postižení, imobilita).
2	Sehnání dopomoci k výkonu aktivity.
3	Potíže v bariérovosti aktivity a navštěvovaných míst.
4	Doprava na aktivitu.
5	Žádná.

Poměrně jasné jsou odpovědi 1 až 3, které značí to, že lidé s tělesným postižením mají pohybové a fyzické překážky, které jsou následkem jejich postižení, s čímž souvisí sehnání dopomoci pro výkon dané aktivity (odpověď 2) a také vyhledání takové aktivity, aby u ní při výkonu nebyly potřebné příliš velké bariérové úpravy. S těmito odpověďmi souvisí i odpověď číslo 4, kdy po nalezení dopomoci a vyhledání nejvhodnější aktivity, člověk s tělesným postižením musí nalézt vhodnou dopravu na zvolenou aktivitu. Ve velkých městech doprava nemusí činit až tak velké obtíže, ale pro lidé žijící na venkově, může doprava činit značné obtíže. Překvapující je odpověď 5, kdy respondenti neshledávají v trávení svého volného času žádná omezení, což je poměrně překvapující odpověď.

Položka č. 6: *Cítíte se při nějaké volnočasové aktivitě nekomfortně, kvůli tomu, že v této aktivitě máte určitá omezení?*

Zde se jednalo o položku s uzavřenou odpovědí. Respondenti měli na výběr ze dvou možností (ANO, NE). Jednalo se o filtrační položku, která respondenty odkázala na další úsek dotazníku. Odpovídalo 32 respondentů.

Z výsledků vyplývá, že většina respondentů se cítí nekomfortně ve vykonávání nějaké volnočasové aktivity, z důvodu omezení v této aktivitě. Jedná se o počet 22 respondentů (což činí 68,8 %). Zbýlých 10 respondentů (což činí 31,2 %) necítí omezení a s tím spojený pocit nekomfortu.

Položka č. 7: *V jakých volnočasových aktivitách máte omezení?*

Jednalo se opět o položku s otevřenou odpovědí, kdy respondenti měli uvést, v kterých konkrétních volnočasových aktivitách mají jistá omezení. V tabulce 4 jsou vypsány nejčastější odpovědi na tuto položku od nejpočetněji zmiňované. Odpovídalo na ní 22 respondentů.

Tabulka 4: Aktivity s omezením

1	Omezení mám v pohybových a sportovních aktivitách.
2	Omezení mám v aktivitách, kde jsou nějaké bariéry.
3	Omezení mám v outdoorových aktivitách.
4	Omezení mám ve všech aktivitách.
5	Omezení mám v kreativních aktivitách.

Položka č. 8: *Vykonáváte nějaké specifické volnočasové aktivity pro lidi s tělesným postižením?*

U této položky odpovídalo 32 respondentů a šlo o typ položky s uzavřenou odpovědí, na výběr měli respondenti pouze ze dvou odpovědí (ANO, NE). Také se jednalo o filtrační položku, kdy respondenti byli dle své odpovědi odkázáni na další úsek dotazníku.

Většina respondentů nevykonává žádnou specifickou volnočasovou aktivitu pro lidi s tělesným postižením. Odpověď NE zvolilo z 32 respondentů 27 (což činí 84,4 %) dotazovaných a zbylých 5 (což činí 15,6 %) dotazovaných zvolilo odpověď ANO.

Odpověď NE může značit to, že respondenti, kteří tuto odpověď zvolili, tyto aktivity nemají potřebu vyhledávat, protože v jejich okolí žádná taková aktivita není k dispozici a její návštěva v místě, kde je tato aktivita lidem s tělesným postižením zpřístupněna, by daného člověka mohla stát velké úsilí. Samozřejmě to také může značit to, že s určitým přizpůsobením mohou lidé s tělesným postižením vykonávat volnočasové aktivity jako intaktní společnost, což objasňuje položka č. 11.

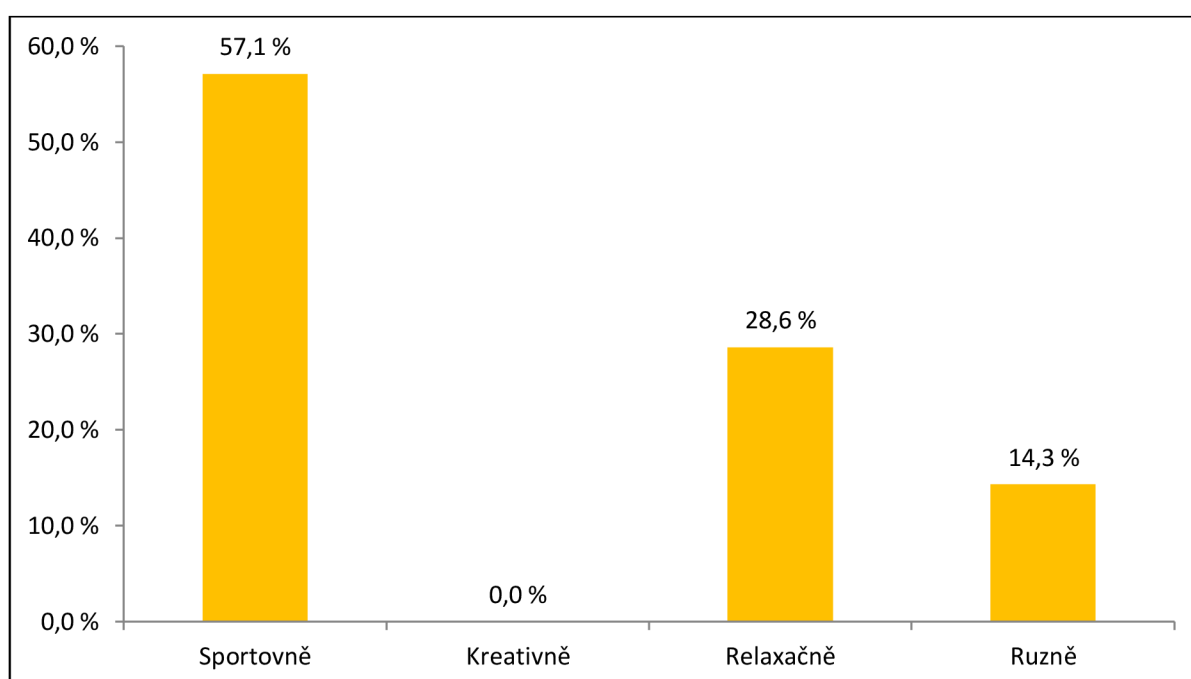
Položka č. 9: *O jakou volnočasovou aktivitu se jedná?*

Na tuto položku dotazníku odpovídalo pouze 5 respondentů, kteří v předešlé položce zvolili odpověď ANO, tedy že vykonávají nějakou volnočasovou aktivitu pro lidi s tělesným postižením. Respondenti měli uvést, o jakou aktivitu se přesně jedná. V tabulce 5 jsou uvedeny odpovědi od všech respondentů, kteří na tuto položku dotazníku odpovídali. Jde o položku pro zodpovězení výzkumné otázky: *Jaké specifické volnočasové aktivity vykonávají lidé s tělesným postižením?*

Tabulka 5: Specifické volnočasové aktivity

Respondent 1	Jízda na handbiku.
Respondent 2	Účast na sportovních akcích pro lidi s tělesným postižením a účast na škole chůze.
Respondent 3	Každá volnočasová aktivita je pro mě, vzhledem k mému postižení specifická.
Respondent 4	Běh se sportovní protézou.
Respondent 5	Paraplavání.

Položka č. 10: *Je tato aktivita zaměřená spíše:*



Graf 6: Zaměření specifických volnočasových aktivit

Na tuto položku opět odpovídalo 5 respondentů, ze stejných důvodů jako u položky č. 9. Respondenti měli uvést, jak je jejich specifická volnočasová aktivita zaměřena. Měli možnost, zvolit více variant (více možností odpovědi). Celkem bylo v této položce 7 odpovědí, které zde tvoří 100 %.

Z grafu 6 je zřejmé, že většina specifických volnočasových aktivit je zaměřena sportovně. Tuto možnost odpovědi zvolili 4 respondenti (což činí 57,1 %). Další zaměření po sportovním

je relaxační, kdy tuto možnost zvolili 2 respondenti (což činí 28,6 %), dále pak jsou specifické volnočasové aktivity zaměřené různými směry, což zvolil 1 respondent (což činí 14,3 %). Naopak z grafu 6 vyplývá, že žádné specifické volnočasové aktivity nebyly zaměřeny kreativně, tuto možnost odpovědi nezvolil nikdo.

Položka č. 11: *Vyjmenujte volnočasové aktivity, které vykonáváte stejně jako lidé bez tělesného postižení?*

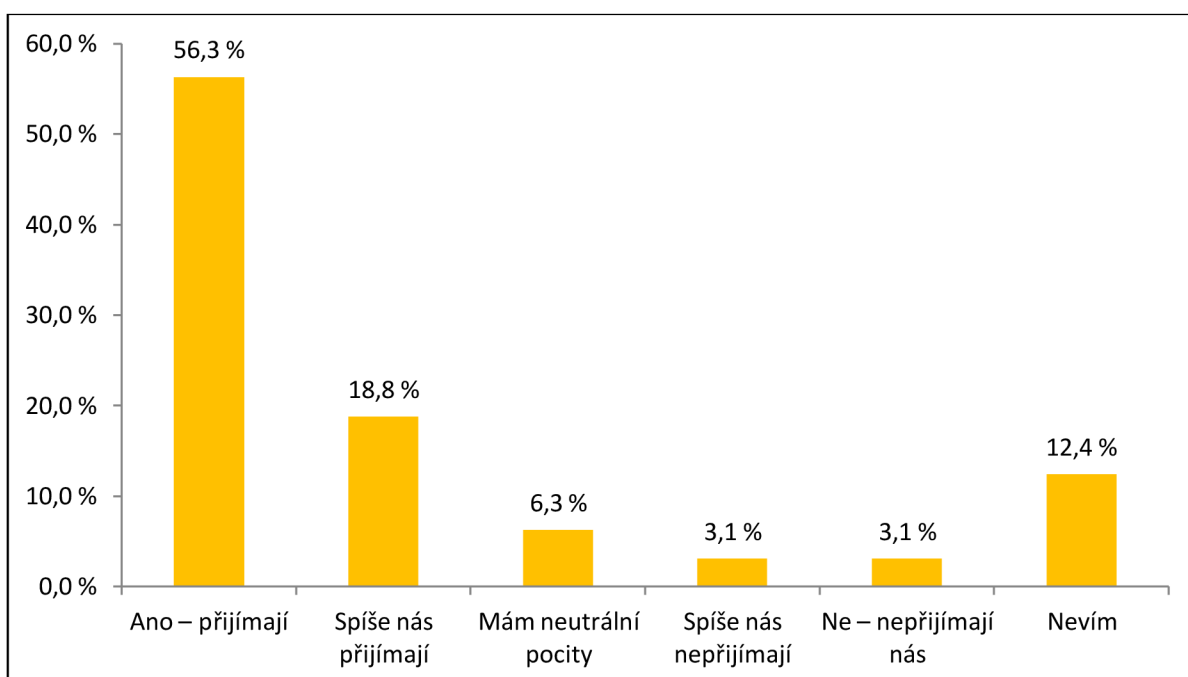
Na položku č. 11 odpovídalo všech 32 respondentů. Ti měli vypsát volnočasové aktivity, které vykonávají stejně jako lidé bez postižení. Jednalo se o položku s otevřenou odpovědí a o sčítející položku na odpověď na výzkumnou otázku: *Jaké volnočasové aktivity mohou lidé s tělesným postižením vykonávat stejně jako lidé bez tělesného postižení?* Tabulka 6 obsahuje nejčastěji uváděné odpovědi na tuto položku dotazníku od nejpočetněji zmiňované.

Tabulka 6: Aktivity vykonávané stejně jako intaktní lidé

1	Čtení knih, časopisů či novin.
2	Sledování filmů, seriálů či videí.
3	Pohybově zaměřené aktivity (například cyklistika, posilování).
4	Vykonávám všechny volnočasové aktivity jako lidé bez postižení, ale s určitým přizpůsobením.
5	Cestování.

První dvě nejčastější odpovědi nejsou nijak překvapující, jelikož se nejedná o fyzicky náročné aktivity, které by se lidem s tělesným postižením měli výrazně upravovat. Překvapující jsou však odpovědi 3 a 5, kdy se jedná o volnočasové aktivity, které obvykle musí být přizpůsobeny danému člověku s tělesným postižením, jak je to uvedeno v odpovědi 4.

Položka č. 12: *Máte za to, že Vás ostatní lidé u těchto volnočasových aktivit akceptují?*

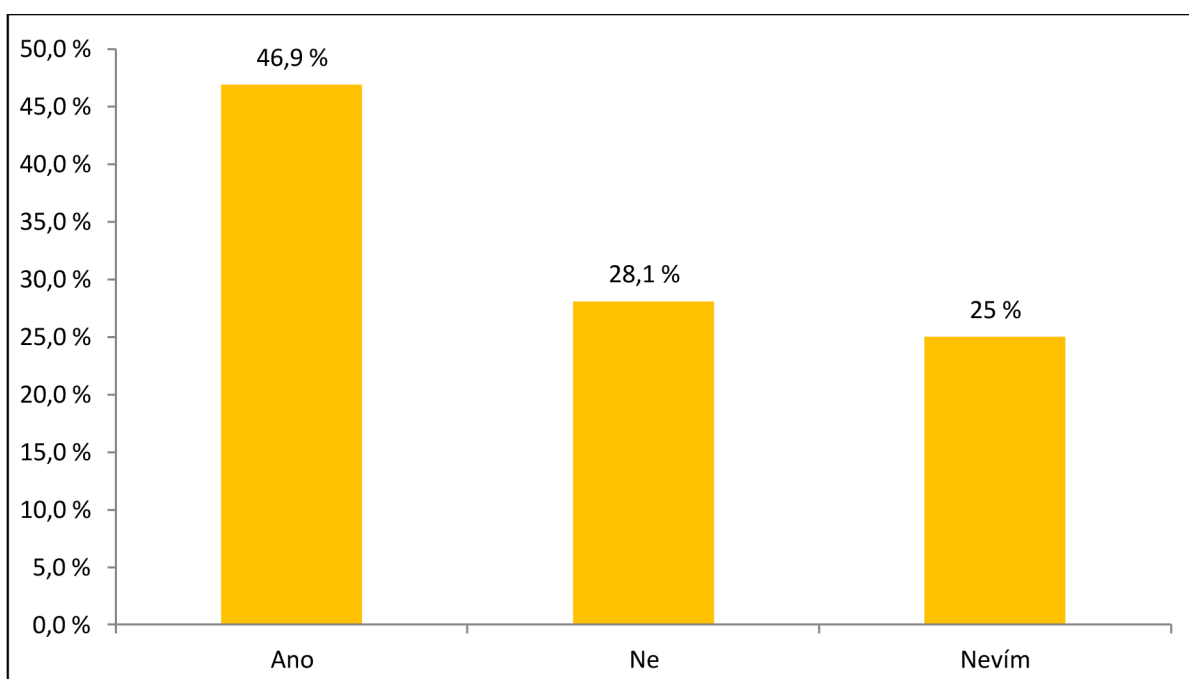


Graf 7: Akceptace intaktní společnosti

Graf 7 ukazuje, že lidé s tělesným postižením se při vykonávání volnočasových aktivit cítí převážně akceptováni. Co se týče odpovědí, na variantu *Ano – přijímají*, odpovědělo 18 respondentů (což činí 56,3 %), k variantě *Spíše nás přijímají*, se přiklonilo 6 respondentů (což činí 18,8 %). Je tu, ale skupina respondentů, kteří mají neutrální pocity z přijímání intaktní společnosti, tuto variantu odpovědi zvolili 2 respondenti (což činí 6,3 %). Určitá skupina respondentů má, ale opačné pocity a to, že nejsou intaktní společnosti při vykonávání volnočasových aktivit přijímáni. Na variantu *Spíše nás nepřijímají*, odpověděl 1 respondent (což činí 3,1 %), a na variantu *Ne – nepřijímají nás*, odpověděl též 1 respondent (což činí 3,1 %). Z grafu 6 ale také vyplývá, že značná část respondentů neví, jestli je intaktní společnost při vykonávání volnočasových aktivit přijímá. K této variantě odpovědi se přiklonili 4 respondenti (což činí 12,4 %).

Výsledek této položky je pro autorku překvapující. Jelikož občas může mít totiž intaktní společnost pocit, že se lidé s tělesným postižením v jejich společnosti necítí úplně uvolněně, příjemně, proto je výsledek této položky překvapující.

Položka č. 13: *Máte za to, že se Váš volný čas liší od lidí bez tělesného postižení?*



Graf 8: Vnímání odlišnosti volného času lidí s tělesným postižením a lidí intaktních

Graf 8 ukazuje to, jak lidé s tělesným postižením vnímají odlišnost svého volného času a volného času intaktních lidí. Z 32 respondentů 15 respondentů (což činí 46,9 %) má za to, že se jejich volný čas liší od lidí intaktních, 9 respondentů (což činí 28,1 %) si myslí, že se jejich volný čas nijak neliší od lidí intaktních. Zbýlých 8 respondentů (což činí 25 %) neví, zda se jejich volný čas nějak liší. Tato položka dotazníku byla filtrační.

Z této položky je zřejmé, že takřka polovina respondentů má za to, že jejich volný čas se nějak liší od volného času lidí intaktních. Respondenti tuto odlišnost vnímají různě. Jak tuto odlišnost vnímají, nám objasní následující položka č. 14.

Položka č. 14: *V čem shledáváte tuto odlišnost?*

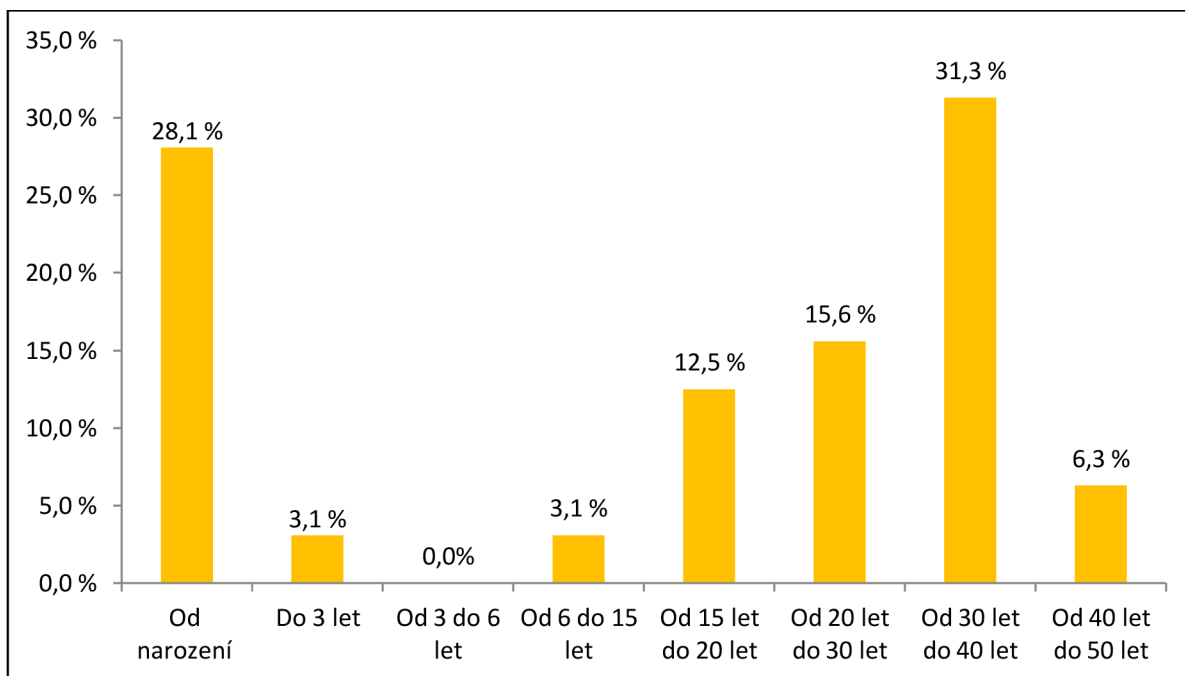
V této položce měli respondenti v otevřené odpovědi uvést, v čem shledávají odlišnost jejich volného času od volného času lidí intaktních. Jelikož se jednalo, jak je již zmíněno výše, o položku s otevřenou odpovědí, jsou v tabulce 7 uvedeny nejčastější odpovědi na tuto položku dotazníku. Odpovídalo na ní 14 respondentů.

Tabulka 7: Odlišnosti ve volném čase

1	Fyzické odlišnosti.
2	Bezbariérovost zvoleného místa pro výkon volnočasové aktivity (není jich v mém okolí mnoho).
3	Menší nabídka exteriérových aktivit.
4	Nutnost mít sebou kompenzační pomůcku.
5	Asistence druhého.

Nejvíce uváděnou odpovědí byla ta, že jejich odlišnost je právě v jejich fyzickém stavu. Další poměrně častou odpovědí byla ta, že v okolí respondentů není mnoho aktivit, které by splňovali bezbariérovost pro ně vhodnou a také, že je v jejich okolí malý výběr volnočasových aktivit, které by mohli vykonávat v exteriéru. Dalšími odpověďmi jsou ty, kdy respondenti uvedli, že jejich odlišností je nutnost s sebou na volnočasové aktivitě mít kompenzační pomůcku či asistenci druhé osoby.

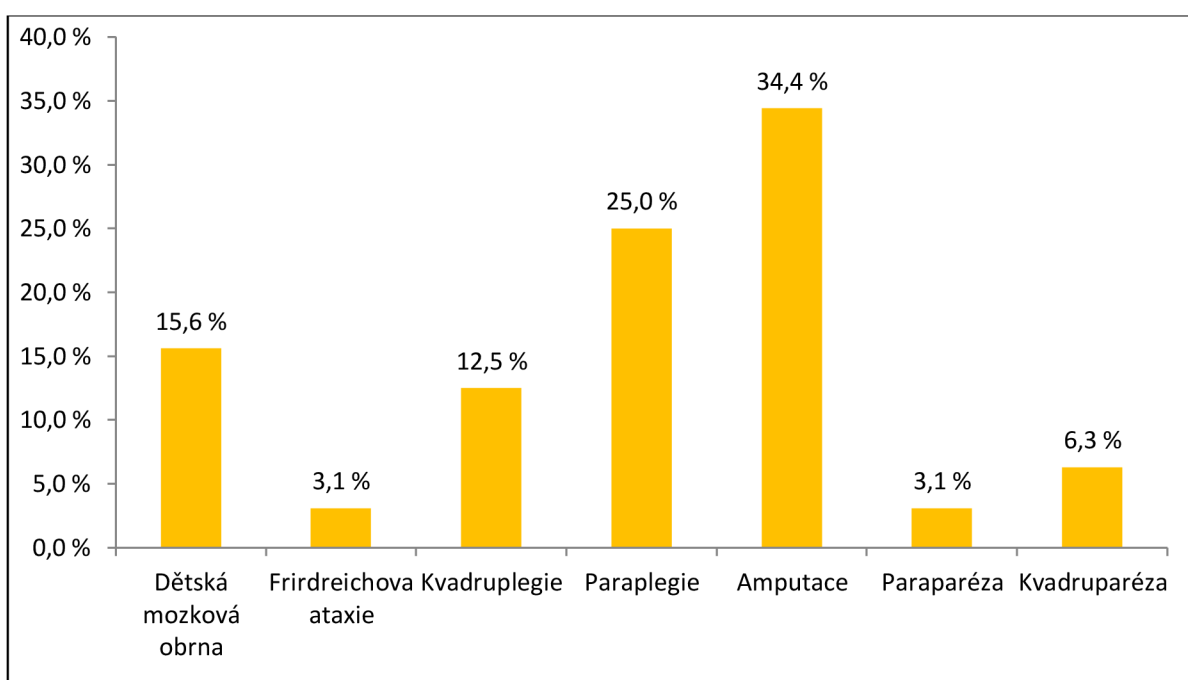
Položka č. 15: *Od jakého věku máte tělesné postižení?*



Graf 9: Od kdy mají respondenti tělesné postižení

Z 9 grafu je patrné, že u nejvíce respondentů vzniklo tělesné postižení od 30 do 40 let věku. Do této kategorie spadá 10 respondentů (což činí 31,3 %). Hned za touto kategorií jsou respondenti s vrozeným tělesným postižením, které má 9 respondentů (což činí 28,1 %). Další je věková kategorie od 20 do 30 let, v tomto věkovém rozmezí bylo 5 respondentů (což činí 15,6 %). Následuje skupina od 15 do 20 let, do které spadají 4 respondenti (což činí 12,5 %), skupinu od 40 do 50 let, tvoří 2 respondenti (což činí 6,3 %). Stejně bylo respondentů do 3 let a od 6 do 15 let věku, jednalo se o 1 respondenta (což činí 3,1 %). Kategorie od 3 do 6 let nebyla zastoupena žádným respondentem.

Položka č. 16: O jaký konkrétní typ tělesného postižení se jedná?



Graf 10: Konkrétní tělesné postižení respondentů

Graf 10 poukazuje na to, jaký konkrétní typ tělesného postižení měli respondenti, kteří se účastnili průzkumu k této práci. Největší skupinu tvoří ti respondenti, kteří mají amputace. Toto tělesné postižení má 11 respondentů (což činí 34,4 %). Další početnou skupinu tvoří respondenti s paraplegií, kdy toto postižení má 8 respondentů (což činí 25 %). Dále je zde skupina respondentů, kteří mají dětskou mozkovou obrnu, kdy toto postižení má 5 respondentů (což činí 15,6 %) a další skupinu tvoří lidé s kvadruplegií, kdy do této skupiny spadají 4 respondenti (což činí 12,5 %). Předposlední skupinu tvoří 2 respondenti (což činí 6,3 %), kteří mají kvadruparézu. Pouze 1 respondent (což činí 3,1 %) má paraparézu a 1 respondent (což činí 3,1 %) má Friedreichovu ataxii.

Výsledky položek 17 až 19 jsou uvedeny v kapitole 6 Popis zkoumaného vzorku a popis průzkumu.

8 Vyhodnocení výzkumných otázek

Výzkumná otázka č. 1: *Jak lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas?* K této výzkumné otázce se vztahovala položka č. 1 (*Uveďte, jak trávíte svůj volný čas?*). Nejčastěji respondenti zmiňovali pohybové aktivity, ke kterým můžeme například přiřadit různé sporty nebo posilování. Dále se objevovaly odpovědi jako četba knih, časopisů, novin, ale také aktivity v outdoorovém prostředí, kam například spadají výlety, cestování nebo procházky. Avšak nebyly opomenuty ani aktivity na počítači, telefonu, tabletu a sledování filmů, seriálů, videí. Výsledky jsou uvedeny výše v tabulce 1.

Z výsledků lze usuzovat, že lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas relativně podobně jako lidé intaktní. Ať už hovoříme o četbě, o aktivitách na počítači, telefonu nebo tabletu či sledování filmů a seriálů, což se dá považovat za velmi oblíbené aktivity v celé společnosti. U pohybových aktivit a u aktivit v outdoorovém prostředí je značná míra přizpůsobení zvolené aktivity, vzhledem k omezení daného člověka, například u výletu do přírody se může jednat o vhodné zvolení trasy. U pohybových aktivit jde spíše o zvolení vhodné kompenzační pomůcky.

Část výsledků z této položky průzkumu není překvapivá, neboť respondenti velmi často uváděli volnočasové aktivity, jako je četba, aktivity na počítači, telefonu nebo tabletu a sledování filmů, seriálů, videí. Tyto aktivity nebývají fyzicky náročné oproti pohybovým aktivitám, které ale byly respondenty nejčastěji zmiňované, což tedy autorku překvapilo. Také pro autorku bylo překvapivé zastoupení outdoorových aktivit, které také respondenti využívají k trávení volného času.

Výzkumná otázka č. 2: *Jaká mohou mít lidé s tělesným postižením případná omezení v trávení volného času?* K této výzkumné otázce se vztahovala položka č. 5 (*Jaká máte omezení v trávení Vašeho volného času?*). Respondenti měli vypsát konkrétní omezení, která jim brání v trávení jejich volného času. Nejčastější odpovědi byly fyzické a pohybové překážky, které se vztahují k jejich postižení, včetně možné imobility respondentů. Dále pak respondenti uváděli obstarání dopomoci k výkonu zvolené aktivity, potíže v bariérovosti zvolených aktivit nebo navštěvovaných míst či dopravu na zvolenou aktivitu. Nejméně častou

odpovědi bylo to, že respondenti neshledávají v trávení svého volného času žádná omezení. Tyto odpovědi jsou zaznamenány výše v tabulce 3.

Z výsledků vyplývá, že lidé s tělesným postižením mají jistá omezení v trávení volného času. Některá omezení jsou však v dnešní době již řešitelná, jako například sehnání dopomoci k dané aktivitě. Ovšem některá omezení své řešení nemají zcela optimální.

Výzkumná otázka č. 3: *Jaké specifické volnočasové aktivity vykonávají lidé s tělesným postižením?* Tuto výzkumnou otázku zodpovídá položka č. 9 (*O jakou volnočasovou aktivitu se jedná?*). Na tuto položku odpovídalo pouze 5 respondentů (což činí 15,6 %), kteří uváděli aktivity, jako je například jízda na handbiku, paraplování či běh se sportovní protézou. Odpovědi jsou uvedeny výše v tabulce 5.

Kvůli nízkému počtu odpovědí, nelze odpovědi zevšeobecňovat. Nutno ale říci, že se převážně jedná o sportovní aktivity, které se lidem s tělesným postižením v největší míře dokáží přizpůsobit. Ať už výběrem vhodné kompenzační pomůcky pro aktivitu nebo v přizpůsobení pravidel a způsobu výkonu aktivity. Ale také to může být například složením výzkumného vzorku, tím že sportovní aktivity bývají velmi často nějakým způsobem organizované a může se jednat o dlouholetou organizovanost s propracovaným systémem, který lidi s tělesným postižením k aktivitám může lákat a podněcovat.

Výzkumná otázka č. 4: *Jaké volnočasové aktivity mohou lidé s tělesným postižením vykonávat stejně jako lidé bez tělesného postižení?* K odpovědi na tuto výzkumnou otázku se nám vztahuje položka č. 11 (*Vyjmenujte volnočasové aktivity, které vykonáváte stejně jako lidé bez tělesného postižení?*). K nejčastější odpovědi patřilo čtení knih, časopisů nebo novin, sledování filmů, seriálů a videí, pohybově zaměřené aktivity nebo cestování. Překvapivou odpovědí ovšem bylo uvedení toho, že respondenti vykonávají všechny volnočasové aktivity jako intaktní lidé, ovšem s určitým přizpůsobením, vzhledem k jejich fyzickému postižení. Výsledky ukazují na to, že lidé s tělesným postižením zvládají poměrně velké množství volnočasových aktivit jako intaktní lidé. U prvních dvou odpovědí (viz tabulka 6) se nejedná o nijak fyzicky náročné aktivity, které by respondenti nemohli zvládnout i se svým tělesným postižením. Dále lze říci, že lidé s tělesným postižením vykonávají určité spektrum pohybových aktivit, které musejí být přizpůsobeny jejich postižení. V odpovědích v tabulce 6 je také uvedeno cestování, které lidé s tělesným postižením mohou absolvovat. Celkově můžeme říci, že většinu volnočasových aktivit je zapotřebí upravit, ať už v malé či velké míře.

9 Diskuze

Zásadní pro tuto bakalářskou práci bylo zjištění odpovědí na 4 výzkumné otázky, které byly v rámci práce formulovány. Jedná se o tyto otázky: *Jak lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas?*, *Jaká mohou mít lidé s tělesným postižením případná omezení v trávení volného času?*, *Jaké specifické volnočasové aktivity vykonávají lidé s tělesným postižením?* a *Jaké volnočasové aktivity mohou lidé s tělesným postižením vykonávat stejně jako lidé bez tělesného postižení?* Proto se tato kapitola bude soustředit na diskutování nad výsledky průzkumu, shrnutí přínosů průzkumu a na uvedení možných nedostatků, které mohly ovlivnit výsledky průzkumu.

Jak je patrné z výsledků průzkumu (viz kapitola 9), lidé s tělesným postižením tráví mnohdy svůj volný čas téměř totožnými volnočasovými aktivitami jako intaktní lidé. Výsledky poukazují na to, že respondenti svůj volný čas tráví i aktivitami, které jsou často pohybově zaměřeny. Samozřejmě musejí být tyto aktivity přizpůsobeny lidem s tělesným postižením, popřípadě musejí respondenti pro výkon dané aktivity zvolit příslušnou kompenzační pomůcku. K dalším odpovědím se řadily ty, které se vztahovaly k aktivitám, jako je četba, sledování filmů nebo aktivity na počítači. U těchto aktivit se nejedná o aktivity, které jsou fyzicky náročné, nebo by jejich výkon musel být nějakým zásadním způsobem přizpůsoben člověku s tělesným postižením. Toto však nemusí například platit u lidí s paraplegií. Proto vždy záleží na tom, jaké konkrétní tělesné postižení daný člověk má a tomuto tělesnému postižení v co největší míře přizpůsobit svůj volný čas a výběr volnočasových aktivit. K podobnému tvrzení, že výběr volnočasových aktivit u tělesně postižených, je podmíněn typem tělesného postižení daného člověka s tělesným postižením dospěla i Kobzová (2014, s. 41), která ve své práci uvádí i několik dalších faktorů, které volný čas lidí s tělesným postižením ovlivňují. Kobzová pro průzkum použila kvalitativní metodu získávání dat.

Pokud se budeme soustředit na oblast průzkumu, která měla za úkol zjistit, zda lidé s tělesným postižením mají nějaká omezení v trávení volnočasových aktivit a případně jaká. Výsledky této oblasti autorku nijak nepřekvapily, jelikož vzhledem k tomu, že tito lidé mají určitý druh tělesného postižení, většinou se setkávají s omezením v různých oblastech života, tedy i ve volném čase. Jednalo se převážně o omezení zahrnující pohybové a fyzické překážky, s čímž souvisí sehnání dopomoci a doprava na danou volnočasovou aktivitu. Překvapující byla ovšem odpověď, kde respondenti uváděli, že žádná omezení nemají. Proto

opravdu hodně záleží na tom, zda okolo sebe mají lidé s tělesným postižením takové lidi, kteří jsou jim ochotni pomoci i v této sféře života, tedy pomoci jim ve výkonu dané volnočasové aktivity vhodnými způsoby. Nemusí se, však vždy jednat o dopomoc při volnočasové aktivitě, která je určena pro lidi s tělesným postižením, ale může se také jednat o trávení volného času společně, vhodnou volnočasovou aktivitou, například procházkou či návštěvou kina.

V části průzkumu zaměřující se na vykonávání specifických volnočasových aktivit, jsme z výsledků zjistily, že respondenti vykonávají specifické aktivity pro tělesně postižené a převážně se jedná o aktivity, které jsou zaměřeny sportovním směrem. Jedná se totiž o oblast, která je po fyzické stránce celkem náročná, a proto by jim v jisté míře měla být přizpůsobena. Výsledky nemohou být objektivní, jelikož v této části výzkumu odpovědělo pouze 5 respondentů. Ti se převážně shodli na sportovním zaměření jejich aktivit. Ovšem pro lepší objektivnost výsledků, by bylo třeba mít větší počet respondentů. Na druhou stranu lze pochopit, že pro některé respondenty, není vyhledávání specifických aktivit pro tělesně postižené důležité, protože chtějí i přes své tělesné postižení fungovat jako intaktní jedinci. Proto své volnočasové aktivity nepovažují za nijak specifické, i když mohou být intaktní společností tyto aktivity takto chápány. Například z důvodu jiných pomůcek (u lidí s tělesným postižením hovoříme o kompenzačních pomůčkách, kupříkladu se jedná o sportovní protézy nebo specializované vozíky na daný sport), jiného postupu či do určité míry odlišných pravidel.

V případě identifikace volnočasových aktivit vhodných jak pro intaktní, tak pro lidi s tělesným postižením, průzkum přinesl zjištění, že se převážně jedná o aktivity, jako je četba a sledování filmů. Co ovšem bylo velmi překvapující, byly další uvedené odpovědi. Jednou z odpovědí například bylo to, že vykonávají volnočasové aktivity jako intaktní společnost, ovšem s jistým přizpůsobením, které vyplývá z jejich tělesného postižení. V dnešní době je společnost na výkon volnočasových aktivit lidí s tělesným postižením, mnohdy určitým způsobem připravena – například bezbariérové vstupy do budov, výtahy v budovách či bezbariérové toalety. Bylo zjištěno, že při vykonávání těchto aktivit, které jsou v jisté míře totožné s aktivitami pro intaktní společnost, se lidé s tělesným postižením cítí většinou přijímání většinovou společností. Občas se však nevyhnou nepřijemným pohledům. Také bylo zjištěno, že pro lidi s tělesným postižením je menší nabídka exteriérových aktivit. Matějková (2014, s. 68) ve své práci uvádí, že lidé s tělesným postižením mohou být pro intaktní společnost při vykonávání nesespecializovaných volnočasových aktivit rovnocennými partnery, a to i přes jejich tělesné postižení. To, že spolu intaktní a lidé s tělesným postižením

budou trávit určitou část volného času, může vést například k osvětě lidí nejen s tělesným postižením, ale všech lidí, ale také k integraci postižených lidí do intaktní společnosti. V případě intaktních lidí to může vést k rozvoji empatie či schopnosti pomáhat druhým, v našem případě lidem s tělesným postižením. Také to u lidí s tělesným postižením může vést k pocitu sounáležitosti a vyrovnání se lidem intaktním. Pocit toho, že člověk s tělesným postižením se dokáže v určitých aktivitách vyrovnat člověku intaktnímu, může vést ke kladným psychickým změnám, ať už hovoříme o zvýšení sebevědomí a sebeúcty nebo o celkovém psychickém zdraví člověka. Neméně důležitým je pocit sounáležitosti, který bývá důležitý pro každého a výjimku by neměli tvořit ani lidé s tělesným nebo jiným druhem postižení. Často se může stát, že lidé s postižením mají pocit toho, že nikam nepatří a jsou na vše sami. Proto je pocit sounáležitosti potřebný pro vnímání toho, že i člověk s postižením může patřit do většinové společnosti a v případě pomoci se má na koho obrátit. Matějková (2014) opět použila pro výzkum kvalitativní metodu sběru dat.

10 Navrhovaná opatření

Prvním z navrhovaných opatření je to, že intaktní společnost by měla vůči těmto lidem zaujmout správný postoj a to takový, že se lidem s tělesným postižením bude snažit pomáhat a ne na ně pohlížet jako na přítěž. Toho by šlo docílit pořádáním různých informačních či výukových akcí, které by intaktní společnost po této stránce vzdělávaly ve zcela zásadní oblasti, že i lidé s tělesným postižením mají nárok na plnohodnotný život. Včetně vykonávání například volnočasových pohybových či kreativních aktivit. Ale také pořádáním akcí, kde by se intaktní společnost mohla více seznámit s lidmi s tělesným postižením a tím by se dalo docílit i toho, že by mezi oběma skupinami mohly vzniknout přátelské vztahy. To by mohlo vést k většímu zapojení lidí s tělesným postižením do volnočasových aktivit intaktních a naopak. Obě skupiny by se navzájem obohatily.

Dalším navrhovaným opatřením je to, že by se volnočasové aktivity pro lidi s tělesným postižením více propagovaly. Autorka má za to, že volnočasové aktivity právě pro lidi s tělesným postižením jsou mezi touto skupinou lidí málo propagované a poté dochází k tomu, že lidé s tělesným postižením o nich nevědí. Tím pádem se k aktivitě nedostanou a nemohou s ní vyplnit svůj volný čas. Proto by bylo vhodné, aby organizace, které zajišťují volnočasové aktivity pro lidi s tělesným postižením, své aktivity v co největší míře šířily do povědomí těchto lidí a tím je k aktivitám přilákaly. Mohlo by se jednat o různé letáky v rehabilitačních centrech či u fyzioterapeutů, ale také o propagaci pomocí například sociálních sítí.

Autorka navrhuje také to, že by se malá města či obce (pokud mezi jejich obyvatele patří lidé s tělesným postižením) mohla snažit o pořádání volnočasových aktivit pro lidi s tělesným postižením. Nejprve by však měla zvážit, zda mají pro takové volnočasové aktivity vhodné podmínky. Bylo by samozřejmě potřeba zmapovat zájem lidí s tělesným postižením o volnočasové aktivity a poté hledat způsoby realizace, využít například organizace, které by byly schopné a ochotné, například jednou za týden vhodné volnočasové aktivity uskutečnit. Autorka má dojem, že spousta volnočasových aktivit je pořádána ve velkých městech, kam se může být pro lidi s tělesným postižením bydlicích jinde, obtížné se dopravit. Proto by bylo vhodné pořádání těchto aktivit v malých městech a obcích, pokud by o ně byl zájem.

Závěr

Jak již bylo řečeno v úvodu, cílem bakalářské práce bylo popsat volný čas a volnočasové aktivity lidí s tělesným postižením a zjistit, jak lidé s tělesným postižením tráví svůj volný čas. Cíle bakalářské práce bylo dosaženo za pomoci dvou hlavních částí práce: teoretické a empirické.

V teoretické části byly objasněny základní pojmy vztahující se k tématům: lidé s tělesným postižením, volný čas lidí s tělesným postižením a volnočasové aktivity pro lidi s tělesným postižením. Empirická část byla věnována výsledkům průzkumu nejen o volném čase lidí s tělesným postižením. Průzkum byl zrealizován pomocí online dotazníkového šetření v populaci lidí s tělesným postižením v celé České republice. I přes pomalé a velmi zdlouhavé vyplňování dotazníků se podařilo v časovém rozpětí od prosince 2021 do května 2022 získat dostatečné množství vyplněných dotazníků. Výsledky, které vzešly z dotazníkového šetření, byly vyhodnoceny, zpracovány do tabulek a grafů, které byly následně popsány.

Z výsledků průzkumu vzešel závěr, že volný čas lidí s tělesným postižením se v určité míře podobá volnému času intaktních lidí. Jsou tu samozřejmě aktivity, které pro lidi s tělesným postižením nejsou zcela vhodné a s určitým typem popřípadě stupněm postižení mohou být neuskutečnitelné. Existují ovšem i aktivity, které jsou primárně určeny právě lidem s tělesným postižením, kdy naši respondenti zmiňovali především aktivity sportovně zaměřené. Jsou ale i volnočasové aktivity, které jsou vhodné pro obě skupiny, tedy jak pro intaktní lidi, tak i pro lidi s tělesným postižením. Hovoříme o aktivitách, jako je například četba, sledování filmů a seriálů či různé kulturní akce. Může zde ale nastat určitá překážka, například v podobě špatného bezbariérového přístupu, a proto bychom jako společnost na toto neměli zapomínat a stále více budov, akcí a činností uzpůsobovat i lidem s tělesným a jakýmkoliv jiným postižením. Výsledky průzkumu poukazují na fakt, že lidé s tělesným postižením mají většinou za to, že je intaktní společnost při volnočasových aktivitách přijímá. Občas se ale nevyhnou „nepříjemným pohledům“ od intaktních lidí.

Do budoucna by nebylo špatné rozšířit jak teoretickou část této práce, například o větší množství popsaných volnočasových aktivit, ale také část empirickou, kde by se jednalo o získání většího počtu respondentů. Další z možností, jak práci upravit, by bylo změnit metodu sběru dat, kdy by se nejednalo o kvantitativní metodu, nýbrž o kvalitativní metodu. Po této změně, by mohly být odpovědi konkrétnější.

Autorka věří, že cíl bakalářské práce byl splněn a byly poskytnuty vhodné informace vztahující se k volnému času lidí s tělesným postižením, a také k nabídce volnočasových aktivit pro lidi s tělesným postižením.

Seznam použitých zdrojů

BUŘVALOVÁ, D. a REITMAYEROVÁ, E., 2007. *Tělesně postižený*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 978-80-86991-21-4.

CENTRUM HANDICAPOVANÝCH LYŽAŘŮ, 2022. Základní informace. In: *Centrum handicapovaných lyžařů* [online]. [vid. 28. 06. 2022]. Dostupné z: <https://www.monoski.info/2011-12-13-23-15-30/zakladni-informace>

CZDGA, 2022. Jak začít s hendigolfem. In: *CZDGA* [online]. [vid. 28. 06. 2022]. Dostupné z: <https://www.czdga.cz/node/212>

CZECH WHEELCHAIR TENNIS ASSOCIATION, 2022. Charakteristika tenisu na vozíku v ČR. In: *Czech Wheelchair Tennis Association* [online]. [vid. 01. 06. 2022]. Dostupné z: <http://www.cwta.cz/index.php/cs/onas/10-charakteristika-tenisu-na-voziku-v-cr>

ČESKÝ PARA SPORT, 2022. Para cyklistika. In: *Český PARA sport* [online]. [vid. 06. 05. 2022]. Dostupné z: <https://ceskyparasport.cz/para-cyklistika/>

ČESKÝ PARALYMPIJSKÝ VÝBOR, 2022. Běžecské lyžování. In: *Český paralympijský výbor* [online]. [vid. 28. 06. 2022]. Dostupné z: <https://paralympic.cz/cpv/cpt/sporty/paralympijske-sporty/bezecke-lyzovani/>

GROSSMANNOVÁ, L., 2022. Turistika Zdravotně postižených turistů. In: *Klub českých turistů* [online]. [vid. 28. 06. 2022]. Dostupné z: <https://kct.cz/turistika-zdravotne-postizenych-turistu>

HOFBAUER, B., 2011. Východiska, souvislosti, perspektivy. In: HÁJEK, B., aj. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, s. 7–16. ISBN 978-80-262-0030-7.

JANEČKA, Z., et al., 2012. *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [vid. 31. 05. 2022]. ISBN 978-80-244-3107-9. Dostupné z: https://apa.upol.cz/images/Janeckakol-Vybrane_sporty.pdf

JANTOVÁ, A., JANTO, P., 2012. Volný čas dětí s tělesným postižením. In: *Šance Dětem* [online]. Aktualizováno 17. 03. 2022 [vid. 07. 05. 2022]. ISSN 1805-8876. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/volny-cas-deti-s-telesnym-postizenim>

KABÉLE, F., aj., 1993. *Somatopedie: Učebnice speciální pedagogiky tělesně a zdravotně postižené mládeže*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-533-5.

KÁBELE, J., 1992. *Sport vozičkářů*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-233-6.

KELNAROVÁ, J., MATĚJKOVÁ E., VOJKOVSKÁ, G., 2016. *Speciální pedagogika pro zdravotnické obory*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-273-2.

KOBZOVÁ, J., 2014. Volný čas u osob s tělesným postižením v Olomouci [bakalářská práce]. Olomouc: Cyrilometodějská teologická fakulta [online]. [vid. 12. 07. 2022]. Dostupné z: https://theses.cz/id/xvxnw/Bakalarska_prace_-_Kobzova_Jana.pdf

KUDLÁČEK, M., aj., 2013. *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [vid. 31. 05. 2022]. ISBN 978-80-244-3938-9.

Dostupné z: <https://apa.upol.cz/images/APAosobSt%C4%9Blesn%C3%BDmPosti%C5%BEn%C3%ADmKudlacek.pdf>

MATĚJKOVÁ, K., 2014. Volnočasové aktivity dospělých osob s tělesným postižením [diplomová práce]. Brno: Pedagogická fakulta [online]. [vid. 12. 07. 2022]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/n664q/DP_Matejkova_Archive.pdf?lang=en

MICHALÍK, J., aj., 2011. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-859-3.

NAKLADATELSTVÍ UMÚM, 2022. Malíři. In: *Nakladatelství UMÚN* [online]. [vid. 06. 05. 2022]. Dostupné z: <https://www.umun.cz/?maliri,100>

NOVOSAD, L., 2002. *Kapitoly ze základů speciální pedagogiky – somatopedie*. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-7083-563-X.

NOVOSAD, L., 2011. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-873-9.

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ RESTART, 2022. O nás. In: *Občanské sdružení Restart* [online]. [vid. 02. 06. 2022]. Dostupné z: <http://www.restartpotapeni.cz/o-nas>

- OPATŘILOVÁ, D. a ZÁMEČNÍKOVÁ, D., 2014. Využití volného času k rozvoji jedinců s tělesným postižením. *Podpora rozvoje hybnosti osob s tělesným postižením*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity [online]. [vid. 06. 05. 2022]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps14/hybnost/web/pages/04-03-volny_cas.html#volno
- PÁVKOVÁ, J., aj., 2008. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PIPEKOVÁ, J., ed., 2006, *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-120-0.
- RENOTIÉROVÁ, M., 2002. *Somatopedické minimum*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0532-6.
- SINGINGROCK, 2022. HandiCamp 2022. In: *SingingRock* [online]. [vid. 28. 06. 2022]. Dostupné z: <https://www.singingrock.cz/handicamp-2022>
- VALENTA, M., aj., 2015. *Slovník speciální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0937-9.
- VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V., 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-901737-9-9.
- VÍTKOVÁ, M., 2006. *Somatopedické aspekty*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-134-0.
- VYHNÁLKOVÁ, P., 2013. *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Gevak. ISBN 978-80-86768-73-1.
- ZIKL, P., 2011. *Děti s tělesným a kombinovaným postižením ve škole*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3856-7.
- ŽIVOT BEZ BARIÉR, 2022. Volnočasové aktivity. In: *Život bez bariér* [online]. [vid. 06. 05. 2022]. Dostupné z: <https://zbb.cz/volnocasove-aktivity>

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro zjištění náplně volného času osob s tělesným postižením

Příloha 1: Dotazník pro zjištění náplně volného času osob s tělesným postižením

Dotazníkové šetření k zjištění trávení volného času lidí s tělesným postižením

Dobrý den, dostává se Vám do rukou dotazník, jehož smyslem je zjistit náplň Vašeho volného času a zároveň zmapovat nabídku volnočasových aktivit určených pro lidi s tělesným postižením. Získané informace budou sloužit pro vypracování mé bakalářské práce. Vyplnění dotazníku je anonymní, a proto Vás prosím o pravdivé a upřímné odpovědi. Děkuji za spolupráci a Vaše odpovědi.

*Povinné pole

1. 1) Uvedte, jak trávíte svůj volný čas? *

2. 2) S kým trávíte nejčastěji svůj volný čas? *

Označte jen jednu elipsu.

- a) sám/sama
- b) s rodinou
- c) ve skupině kamarádů
- Jiné: _____

3. 3) Vypište alespoň 2 volnočasové aktivity, kterým se věnujete ve svém volném čase. *

4. 4) Označte na škále od 1 do 5, kterým volnočasovým aktivitám se ve svém volném čase věnujete nejčastěji (1 znamená nejméně, 5 znamená nejvíce). *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	5
Četba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odpočinek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktivity rekreačně zaměřeny (výlety a pobyty v přírodě)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktivity sportovně zaměřené	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poslech hudby či hra na hudební nástroj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Návštěva kina, divadla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Návštěva výstavy, muzea, festivalu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sledování filmů, seriálů, videí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Činnosti na počítači, telefonu, tabletu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rukodělné činnosti (háčkování, pletení aj.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. 5) Jaká máte omezení v trávení Vašeho volného času? *

6. 6) Cítíte se při nějaké volnočasové aktivitě nekomfortně, kvůli tomu, že v této aktivitě máte určitá omezení? *

Označte jen jednu elipsu.

- a) Ano
 b) Ne *Přeskočte na otázku 8*

Ano, cítím se při nějaké volnočasové aktivitě nekomfortně, kvůli určitému omezení v ní.

7. 7) V jakých volnočasových aktivitách máte omezení? *

8. 8) Vykonáváte nějaké specifické volnočasové aktivity pro lidi s tělesným postižením? *

Označte jen jednu elipsu.

- a) Ne *Přeskočte na otázku 11*
 b) Ano *Přeskočte na otázku 9*

Ano, vykonávám nějakou specifickou volnočasovou aktivitu pro lidi s tělesným postižením.

9. 9) O jakou volnočasovou aktivitu se jedná? *

10. 10) Je tato aktivita zaměřená spíše: (můžete vybrat i více možností) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- a) sportovně
 b) kreativně
 c) relaxačně
 Jiné: _____

11. 11) Vyjmenujte volnočasové aktivity, které vykonáváte stejně jako lidé bez tělesného postižení? *

12. 12) Máte za to, že Vás ostatní lidé u těchto volnočasových aktivit akceptují? *

Označte jen jednu elipsu.

- a) Ano – přijímají
 b) Spíše nás přijímají
 c) Mám neutrální pocity
 d) Spíše nás nepřijímají
 e) Ne – nepřijímají nás
 f) Nevím

13. 13) Máte za to, že se Váš volný čas liší od lidí bez tělesného postižení? *

Označte jen jednu elipsu.

- a) Ano *Přeskočte na otázku 14*
 b) Ne *Přeskočte na otázku 15*
 c) Nevím *Přeskočte na otázku 15*

Ano, můj volný čas se liší od lidí bez tělesného postižení.

14. 14) V čem shledáváte tuto odlišnost? *

15. 15) Od jakého věku máte tělesné postižení? *

16. 16) O jaký konkrétní typ tělesného postižení se jedná? *

17. 17) Jste: *

Označte jen jednu elipsu.

a) Žena

b) Muž

18. 18) Věk: *

Označte jen jednu elipsu.

- a) 0–20 let
- b) 21–30 let
- c) 31–40 let
- d) 41–50 let
- e) 51–60 let
- f) 61 a více let

19. 19) Nejvyšší dosažené vzdělání: *

Označte jen jednu elipsu.

- a) základní
- b) středoškolské bez maturity
- c) středoškolské s maturitou
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské