

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

## **Sport v životě osob s mentálním postižením**

Diplomová práce

Autor: Klára Mrštinová

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Oponent práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Hradec Králové

2022



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Klára Mrštinová</b>
Studium:	P16P0431
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Sport v životě osob s mentálním postižením</b>
Název diplomové práce AJ:	Sport in the life of people with intellectual disabilities

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Diplomová práce se zaměřuje na sport v životě osob s mentálním postižením. Cílem práce bude zjistit vliv pravidelné sportovní aktivity, konkrétně stolního tenisu, na osobnostní vývoj osob s mentálním postižením, jejich socializaci a zvládání úkonů každodenního života.

Teoretická část práce bude obsahovat základní popis, charakteristiku, kvalifikaci a etiologii mentálního postižení. Součástí bude také přehled sportovních organizací. Dále bude rozebírat význam sportu u osob s mentálním postižením a množství sportovních příležitostí.

Praktická část se bude skládat z dotazníků, rozhovorů a jejich rozboru. Na základě získaných informací se vyhodnotí pozitivní či negativní vlivy sportovní činnosti na osobnost jedince s handicapem.

**Klíčová slova:** sport, mentální postižení, handicap, vliv pohybu, organizace.

Kábele, F. (1988). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. 3. vydání. Praha: SPN.

Kvapilík J., & Černá M. (1990). *Zdravý způsob života mentálně postižených*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0019-9.

Tilinger, P., & Lejčarová A. (2012). *Sport osob s intelektovým postižením*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2037-4.

Valenta, M., & Krejčířová O. (1997) *Psychopedie: kapitoly z didaktiky mentálně retardovaných*. Olomouc: Netopejř. ISBN 80-902057-9-8.

Valenta, M., Michalík J., & Lečbých M. (2018). *Mentální postižení. 2., přepracované a aktualizované vydání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0378-2.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

**Oponent:** PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci Sport v životě osob s mentálním postižením vypracovala samostatně pod vedením vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne ...

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: .....

Podpis studenta: .....



..

## **Poděkování**

Nejprve bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Lucii Francové, Ph.D. za odborné vedení, vynaložený čas při konzultacích, ochotu, a především za trpělivost při zpracovávání této práce.

Dále bych ráda poděkovala sportovcům a jejich rodičům, kteří se velmi ochotně zapojili do případové studie.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala mé rodině, která mě podporovala v průběhu celého studia a vytvořila mi vynikající studijní podmínky. Poděkování patří také mému příteli, který mi byl podporou především v závěrečných letech studia.

## **Anotace**

MRŠTINOVÁ, Klára. *Sport v životě osob s mentálním postižením*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 73 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zaměřuje na sport v životě osob s mentálním postižením. Cílem práce je zjistit vliv pravidelné sportovní aktivity, konkrétně stolního tenisu, na osobnostní vývoj osob s mentálním postižením, jejich socializaci a zvládnání úkonů každodenního života.

Teoretická část práce obsáhne základní popis, charakteristiku, kvalifikaci a etiologii mentálního postižení. Součástí je také přehled sportovních organizací. Dále se zaměří na význam sportu u osob s mentálním postižením a množství sportovních příležitostí.

Praktická část se skládá z dotazníků, rozhovorů a jejich rozboru. Na základě získaných informací budou vyhodnoceny pozitivní či negativní vlivy sportovní činnosti na osobnost jedince s handicapem.

**Klíčová slova:** sport, mentální postižení, handicap, vliv pohybu, organizace.

## **Annotation**

MRŠTINOVÁ, Klára. **Sport in the life of people with an intellectual disabilities.** Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2022. 73 pp. Diploma Dissertation Degree Thesis.

The main focus of my diploma thesis is sport in life of people with an intellectual disabilities. The goal of the work is to find out the influence of regular sport activity, specifically table tennis, on the personal development of people with mental disabilities, their socialization and coping with everyday life.

Theoretical part of the thesis contains basic description, characteristics, qualifications and etiology of mental disabilities. Overview of sports organizations is also included. Next focus is on the importance of sport activities for people with mental disabilities and number of sport opportunities.

Practical part of the thesis contains questionnaires, interviews and their analysis. Based on the acquired information, we will judge the positive or negative impact sport has on individual with mental disability.

**Keywords:** sport, intellectual disability, handicap, effect of movement, organizations.

# 1 Obsah

ÚVOD.....	10
1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
1.1 Mentální postižení .....	12
1.1.1 Definice mentálního postižení.....	12
1.1.2 Klasifikace mentálního postižení.....	13
1.1.3 Etiologie mentálního postižení .....	15
1.2 Specifika osob s mentálním postižením .....	16
1.3 Sport osob s mentálním postižením .....	17
1.3.1 Význam tělesné výchovy pro osoby s mentálním postižením .....	19
1.3.2 Sportovní organizace pro osoby s mentálním postižením.....	20
1.3.3 Sportovní kluby a oddíly.....	24
1.4 Stolní tenis.....	25
1.4.1 Hráči s mentálním postižením.....	26
1.4.2 Úspěchy hráčů z České republiky.....	27
2 CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	28
2.1 Cíle práce.....	28
2.2 Výzkumné otázky .....	28
2.3 Výzkumné úkoly .....	28
3 METODIKA PRÁCE.....	30
3.1 Metodologický postup.....	30
3.2 Metody práce.....	30
3.3 Výzkumný soubor.....	31
3.4 Sběr dat.....	32
3.5 Analýza získaných dat.....	33
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ – PŘÍPADOVÉ STUDIE.....	34
4.1 Případová studie č. 1.....	34

4.2	Případová studie č. 2.....	40
4.3	Případová studie č. 3.....	44
5	ANALÝZA VÝSLEDKŮ.....	51
6	DISKUSE .....	56
7	SHRNUTÍ.....	58
	ZÁVĚR .....	62
	SEZNAM LITERATURA .....	65
	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK .....	69
	SEZNAM TABULEK.....	70
	SEZNAM PŘÍLOH.....	71

## ÚVOD

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila téma, které je dle mého názoru značně opomíjené, přesto velmi důležité.

Jelikož mám velmi ráda sport a myslím si, že sportovní aktivity se řadí mezi každodenní radosti a způsob odreagování velké části populace, rozhodla jsem se zjistit, zda může pravidelná sportovní aktivita napomáhat k odreagování od strastí běžného života a přinášet pocit štěstí i osobám s mentálním postižením.

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit vliv pravidelné sportovní aktivity, konkrétně stolního tenisu, na osobnostní vývoj osob s mentálním postižením, jejich začlenění do společnosti a zvládání úkonů každodenního života. Dalšími čtyřmi dílčími cíli práce je zjistit možnosti začlenění osob s mentálním postižením do sportovních aktivit, zjistit, jaký má sportovní aktivita celkový vliv na participující rodiny, prozkoumat přínos pravidelné sportovní aktivity a závěrečným cílem je zjistit, jaké jsou sportovní plány a vyhlídky rodin do následujících let.

Celá práce je rozdělena do dvou hlavních částí. První část je složena z teoretických poznatků, druhá část se zaměřuje na empirické šetření.

Teoretická část je celkově rozdělena na čtyři kapitoly. V první kapitole se soustředí na pojem mentální postižení, jeho podrobnou charakteristiku, klasifikaci a etiologii. V druhé kapitole se práce krátce věnuje specifikám osob s mentálním postižením, ve třetí kapitole se zaměřuje na problematiku sportu mentálně postižených, významu tělesné výchovy, představuje sportovní organizace a také úspěšné sportovce z této kategorie. V poslední, čtvrté, kapitole se již práce orientuje na konkrétně zvolený sport, stolní tenis, a jeho charakteristické znaky a na hráče stolního tenisu s mentálním postižením.

Empirická část této práce se zaměřuje na kvalitativní výzkumné šetření. V úvodu vymezuje cíle práce, metodologii a charakteristické znaky vybraného vzorku respondentů. Pro zjištění stanovených cílů byly využity dotazníky a rozhovory s rodiči vybraných sportovců a následně také se samotnými sportovci. Získané informace jsou zpracované formou případových studií. V závěru této části je uvedena analýza výzkumu a také konečná rekapitulace a závěr šetření.

Ráda bych, aby tato práce posloužila jako inspirace pro pedagogy, rodiče či opatrovníky osob s mentálním postižením, kterým by pravidelné zapojení do sportovní aktivity mohlo zpříjemnit běžné dny.

# 1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1.1 Mentální postižení

V současné době žije na světě přes 7 miliard lidí. Každý z těchto lidí je něčím jedinečný, každý je něčím odlišný. Někdy jsou rozdíly mezi jednotlivými lidmi ihned viditelné, jindy jsou skryté a zdánlivě nepatrné. Lidé se mohou lišit více způsoby, například charakteristickými prvky svých osobností, svými silnými nebo naopak slabými stránkami osobnosti či vědomostmi. Mohou se také lišit různými druhy postižení – mentálním, tělesným nebo také kombinovaným. Konkrétně se v naší populaci vyskytují zhruba 3–4 % lidí s mentálním postižením. (Valenta, 2012).

Slowík ve své publikaci uvádí následující výrok: *„Patrně žádný jiný druh handicapu nečiní člověka v běžné populaci tak zvláštním a odlišným jako právě mentální postižení. Nikdo si vlastně nedovede stav mentálního omezení dost dobře představit a vžít se do situace osob s tímto handicapem“* Slowík (2007, s. 9).

### 1.1.1 Definice mentálního postižení

Pojem mentální postižení nemá jednotnou definici. Dle autorky Švancarové-Slabinové (2003, s. 27) mentálním postižením rozumíme: *„snížení úrovně rozumových schopností, v psychologii označovaných jako intelligence.“* Přičemž je intelligence chápána jako schopnost učit se z minulé zkušenosti a přizpůsobovat se novým podmínkám.

Slowík (2008, s. 109) uvádí, že pojem mentální retardace *„vychází z latinských slov ‚mens‘ (mysl, duše) a ‚retardare‘ (opozdit, zpomalit)“*. Autor následně ve stejné publikaci vymezuje tento pojem jako: *„složitější syndromatické postižení, které nepostihuje jenom mentální (psychické) schopnosti, ale celou lidskou osobnost, a to ve všech jejích složkách. Má tedy vliv jak na vývoj a úroveň rozumových schopností, tak na emoce, komunikační schopnosti či možnost společenského a pracovního uplatnění“* Slowík (2008, s. 109).

*„Mentální retardaci lze vymezit jako vývojovou poruchu rozumových schopností demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových*



*a sociálních schopností s prenatální, perinatální i časně postnatální etiologií, která oslabuje adaptační schopnosti jedince“ (Valenta, 2012, s. 31).*

Dle Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize (2021) je mentální retardace považována za „stav zastaveného nebo neúplného duševního vývoje, který je charakterizován zvláště porušením dovedností, projevujícím se během vývojového období, postihujícím všechny složky inteligence“. Zároveň zde autoři zmiňují, že společně s retardací se mohou u jedinců vyskytnout i jiné somatické nebo duševní poruchy.

Termín mentální postižení, synonymum pro dříve používaný pojem mentální retardace, je termínem poněkud nejednoznačným, velmi obtížně definovatelným. Podle volného překladu můžeme uvést, že se jedná o zpoždění duševního vývoje. Různí autoři definují tento termín odlišným způsobem, avšak všichni se zaměřují na stejné znaky, mezi které se řadí celkové snížení intelektových schopností jedince a také schopnosti jedince adaptovat se na sociální prostředí (Pipeková, 2010; Valenta, Michalík, Lečbych, 2012).

### **1.1.2 Klasifikace mentálního postižení**

Valenta a kol. (2012) uvádí, že stupeň mentální retardace je určován orientačně podle hodnoty inteligenčního kvocientu (IQ) na základě stanovené inteligenční struktury a na základě posouzení adaptační schopnosti.

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí 10 (F70–F79), kterou zpracovává a schvaluje Světová zdravotnická organizace (WHO), je mentální retardace klasifikována do šesti základních stupňů následujícím způsobem:

- F70 Lehká mentální retardace  
IQ 50–69
- F71 Středně těžká mentální retardace/střední mentální retardace  
IQ 35–49
- F72 Těžká mentální retardace  
IQ 20–34
- F73 Hluboká mentální retardace  
IQ dosahuje maximálně 19

- F78 Jiná mentální retardace
- F79 Nespecifikovaná mentální retardace

(Valenta, M.; Michalík, J.; Lečbych, M., 2012; s. 31)

## Tabulka 1

### *Klasifikace mentální postižení podle MKN -10*

Stupeň postižení	Projevy, kategorizace
F70 – Lehká mentální retardace IQ 50–69	<p>Obtíže v učení, zahrnuje lehkou slabomyslnost.</p> <p>Jedinci jsou v dospělosti schopni pracovat, navazovat a udržovat sociální vztahy. Jsou prospěšní společnosti.</p>
F71 – Středně těžká mentální retardace IQ 35–49	<p>Značně opožděný vývoj v dětství, zahrnuje střední slabomyslnost.</p> <p>Jedinci jsou schopni dosáhnout určitého stupně nezávislosti, získají přiměřené komunikační schopnosti a vzdělání. V dospělosti potřebují různou míru podpory.</p>
F72 – Těžká mentální retardace IQ 20–34	<p>Potřeba pravidelné pomoci a podpory.</p>

<p>F73 – Hluboká mentální retardace</p> <p>IQ je nižší než 20</p>	<p>Závažné omezení v sebeobsluze, kontingenci, komunikaci a mobilitě.</p>
<p>F78 – Jiná mentální retardace</p>	<p>Tato kategorie se využívá pouze tehdy, když je stanovení stupně intelektové retardace zvláště nesnadné/nemožné – přidružení dalšího poškození (neslyšící jedinci, osoby s autismem a jiné).</p>
<p>F79 – Nespecifikovaná mentální retardace</p>	<p>Tato kategorie se využívá ve chvíli, kdy je prokázána mentální retardace, ale nemáme dostatek informací o dané osobě, není tedy možné osobu klasifikovat do jedné z výše uvedených kategorií.</p>

(Slowík, 2007, s. 114)

Dříve se při označování jednotlivých stupňů postižení využívaly pojmy debilita, imbecilita a idiocie. Tyto pojmy však z modernější klasifikace vymizely, neboť se začaly hojně užívat jako hanlivé narážky a nadávky. Stále se však můžeme s těmito pojmy v lékařských zprávách setkat.

*„Vzhledem k značné variabilitě příčin i symptomů se jednoznačná klasifikační kritéria mentálního postižení hledají velmi pracně a obtížně“* (Černá in Slowík, 2007, s. 114). Z tohoto důvodu vznikly i kategorie F78 A F79 (viz tabulka výše).

### 1.1.3 Etiologie mentálního postižení

Etiologie mentálního postižení je velmi komplikovaná a rozmanitá. Vznik mentálního postižení je zpravidla ovlivněn více faktory, které se obtížně kategorizují. Valenta (2012) dělí existující faktory ovlivňující mentální postižení na endogenní (vnitřní)

a exogenní (vnější). Mezi endogenní faktory spadají především genetické příčiny. Mezi faktory exogenní poté příčiny chemické či fyzikální.

Konkrétně uvádí, že vyjma dělení příčin na endogenní a exogenní, můžeme příčinu mentálního postižení rozdělit také podle časového hlediska. Podle tohoto ukazatele jsou následně příčiny děleny na prenatální (období vývoje plodu v těle matky), perinatální (období vývoje během porodu a ihned po porodu) a postnatální (období vývoje dále po porodu, pokračující během života). Do prenatálního období může spadat také působení genetických tzv. hereditárních faktorů, které mohou způsobit například geneticky podmíněné či metabolické poruchy. Stejného názoru je také autor Slowík (2007), který souhlasí s Valentou (2012) v mínění, že příčiny vzniku mentálního postižení jsou velice různorodé. Ve své publikaci navíc zdůrazňuje: „*vždy však jde o závažné organické nebo funkční poškození mozku. Tímto tvrzením tedy můžeme vyřadit jako jedinou a jednoznačnou příčinu například nepodnětné patologické sociální prostředí (dysfunkční rodinu)*“ Slowík (2007, s. 111).

Michalík a Lečbých (2012) smýšlejí stejně jako Slowík a Valenta. Zastávají stejný postoj k etiologii mentálního postižení. Uvádějí, že je velmi variabilní a vzniká působením více faktorů. S tímto faktem souvisí také obtížnost při vytváření etiologických kategorií, proto bývají příčiny vzniku mentálního postižení kategorizovány rozdílnými způsoby.

Autorka Vágnerová (2008) uvádí, že příčinou vzniku mentální retardace je postižení centrální nervové soustavy, ke kterému může dojít různými způsoby. Jedná se o multifaktoriální podmíněné postižení, které se projevuje jak kvantitativně, tak kvalitativně, vždy podle individuální závažnosti postižení a dominantních příznaků. Na vzniku tohoto postižení se vzájemně podílí porucha genetické dispozice a nejrůznější exogenní faktory.

## **1.2 Specifika osob s mentálním postižením**

*„U jedince s jakýmkoliv typem postižení bychom se neměli zaměřovat na to, čím je jedinec odlišný, co nemůže, neumí nebo nezvládne, ale především rozpoznat co umí, co zvládne a zaměřit se na to, co u něj můžeme dále rozvíjet.“* (Valenta, 2006, s. 45).

Pravděpodobně největší nástrahou, se kterou se musejí osoby s mentálním postižením potýkat, je podle Slowíka (2017) omezení samostatnosti a zvládnání úkonů každodenního života. Dále zmiňuje, že někteří jedinci z uvedené kategorie potřebují pouze poradit a podpořit, někteří se naopak bez permanentní péče neobejdou. Potřeby osob s mentálním postižením jsou závislé nejen na hloubce jejich postižení, ale také na kvalitě výchovně vzdělávací péče, které se jim dostane. Všechny tyto osoby však mají bez ohledu na stupeň postižení něco společného – potřebují určitou míru porozumění. To nemusí být vždy jednoduché, mnohdy totiž v důsledku své zvýšené emocionality, spontánnosti a neobvyklé otevřenosti dokážou své okolí zaskočit či zastrážit.

Mentální postižení je často chápáno jako takzvané „stigmatizující postižení“, neboť osoby s tímto postižením na sobě „nosí“ jakési stigma, které je chápáno jako negativní nálepka či značka. Tito lidé se nejčastěji potýkají s obtížemi při dorozumívání, s nestandardními reakcemi, s překážkami v oblasti socializace a s problémy při sebeovládání, z čehož následně pramení odchylky v chování od očekávané normy (Vágnerová, 2008).

Emerson (2008) zmiňuje, že u lidí s mentálním postižením se často objevuje také přidružené problémové chování, mezi které se řadí agrese, hyperaktivita, nevhodné sociální chování či výstřední způsoby jednání. Tyto druhy chování mohou být pro osoby s mentálním postižením v některých momentech nebezpečné a pro jejich okolí značně nepříjemné či obtížně zvladatelné.

Autoři Kvapilík a Černá (1990) pohlíží na osoby s mentálním postižením z odlišné strany. Zastávají názor, že k osobám s mentálním postižením bezpochybně náleží jejich jedinečnost. Všichni mentálně postižení jedinci se vyznačují třemi specifickými zvláštnostmi, které můžeme rozlišit na biologické, psychologické a sociální. Všichni se od sebe něčím odlišují. Jejich osobnosti se rozvíjejí rozdílnými způsoby a díky tomu může každý jedinec prožívat svůj život svým vlastním, ojedinělým způsobem.

### **1.3 Sport osob s mentálním postižením**

Sport, pravidelná aktivita či cvičení se v současné době řadí k významnému způsobu trávení volného času. Rekreační sporty či pohybové aktivity bývají nedílnou součástí lidských životů. Sportování spadá mezi aktivní způsoby, jak mohou lidé po celém

světě naložit se svým volným časem, jak se mohou odreagovat nebo se seberealizovat (Špaček, 2016).

Sportovním aktivitám se mohou věnovat všichni příznivci aktivního životního stylu. Pokud se mezi takovéto příznivce řadí lidé s handicapem, mají na sportovní aktivity stejný nárok jako osoby z intaktní společnosti. Tilinger a Lejčarová (2012) popisují sport osob s handicapem jako nedílnou součást každodenního života soudobé společnosti. Když se však mluví o sportu handicapovaných, většina lidí si představí sport tělesně postižených, nejčastěji vozičkářů, nikoli sport osob s intelektovým postižením. Jelikož sport osob s tímto druhem postižení není ve srovnání se sportem tělesně postižených tolik propagován, nemá o něm společnost takové povědomí. Tuto skutečnost autoři uvádějí jako velmi negativní fakt, neboť statisticky žijí v populaci až 3 % lidí s intelektovým postižením, pro které by sportovní aktivita mohla představovat stejné potěšení, jako pro osoby bez handicapu. Pravidelná sportovní aktivita by pro ně vyjma potěšení mohla představovat i možnost rozvíjení se a integraci do společnosti.

Sport, případně i jiný aktivní způsob trávení volného času, je pro jedince s mentálním postižením velmi cenným prostředkem, který jim napomáhá k zisku, osvojení i rozvinutí schopností a dovedností. Sport výrazně přispívá nejen k rozvoji dobrého fyzického zdraví, ale také k rozvoji psychického zdraví. Toto hledisko potvrzují autorky Pipeková a Vítková (2014, s. 209), které publikují, že: *„Záležitosti, týkající se sociální rehabilitace a integrace lidí nejen s intelektovým postižením v oblasti volného času, se nacházejí daleko za školní, profesní a medicínskou rehabilitací“*. Je tedy velmi přínosné, když se takovéto osoby mohou realizovat i ve svém volném čase, a to v odvětví, které je jim blízké.

Daňková, Manová, Frančevá, Hutařová a Bláhová (2006) zdůrazňují, že osoby s mentálním postižením mají na sportování a účast na sportovních soutěžích stejné právo, jako osoby z intaktní společnosti. Sportovat mohou dle vlastního výběru jak v běžných klubech, tak ve speciálně zaměřených sportovních klubech, které vznikají nejčastěji pod záštitou speciálních škol nebo ústavů. Svou sportovní výkonnost tedy mohou osoby s intelektovým omezením porovnávat i se sportovci z intaktní společnosti. Pipeková a Vítková (2014) však varují, že při takovýchto sportovních příležitostech se mohou sportovci s mentálním postižením setkat s negativními

předsudky, a to nejen ze strany přihlížejících osob, nýbrž také ze strany samotných sportovců bez handicapu.

### 1.3.1 Význam tělesné výchovy pro osoby s mentálním postižením

Dle autora Thomase (2003) je obecně známo, že je sport pro lidi se znevýhodněním velmi ceněnou kulturní praxí a má v životech těchto lidí velký význam.

Spontánní pohybová aktivita je součástí každodenního života všech lidí bez jakéhokoliv rozdílu. Pro všechny lidi je také alespoň v útlém věku velmi důležitá organizovaná tělesná výchova. Pro osoby s mentálním postižením má tato výchova mimořádnou úlohu. Kvapilík a Černá (1990, s. 91) vyzdvihují jako prvořadý úkol tělesné výchovy: *„záměrné pozitivní ovlivňování tělesného rozvoje, posilování zdraví, zvyšování celkové odolnosti v oblasti fyzické i psychické, v osvojování pohybových dovedností a návyků a také v rozvíjení pohybových vlastností.“* Tělesná výchova rozvíjí jedince mnohostranně, proto je potřeba se jí věnovat zodpovědně v průběhu celého života, v dětství co nejintenzivněji. *„V tělesné výchově působíme záměrně na rozvoj psychických funkcí jako je vnímání a pozorování, paměť, pozornost, fantazie, myšlení i řeč. (Například schopnost vnímání a pozornosti rozvíjíme napodobováním různých cviků.)“* dodávají autoři Kvapilík, Černá (1990, s. 91).

Ješina, Hamřík a kolektiv (2011) se zabývají problematikou aktivního životního stylu a podporou pohybových aktivit osob se specifickými potřebami. Zmiňují, že se u těchto jedinců globálně zaměřujeme na podporu ve vzdělávání pouze u vybraných školních předmětů, u tělesné výchovy zcela výjimečně. Někdy se setkáváme až s neochotou podporovat pohybové aktivity u osob se speciálními potřebami, přestože je pravidelná sportovní aktivita vhodným prostředkem pro upevnění celkového zdraví a zlepšení kvality života všech osob. S tímto poznatkem souhlasí Machová (2008), která dodává, že sport je důležitou součástí při integraci handicapovaných osob do společnosti.

Luky vyzdvihuje důležitost sportu v životě handicapovaných osob. Mnohdy je sportovní činnost jedinou příležitostí pro vykonání tělesné aktivity a zároveň možností pro osvojení základních pravidel nenásilnou formou, formou hry. Sportování také umožňuje zažití různých situací, se kterými se mohou sportovci setkat nejenom při sportovní činnosti, ale také v každodenním životě. Sport pomáhá vzdělávat

a formovat ve specifických oblastech všechny osoby bez rozdílu postižení (Luky, 2012/2013).

Válková (2000) se věnovala podrobnému výzkumu, prostřednictvím kterého porovnávala sportovně aktivní a neaktivní osoby s mentálním postižením. Výzkum odhalil, že aktivně sportující osoby dosahují v testech fyzické zdatnosti lepších výsledků a zdokonalují se v oblasti psychomotoriky a adaptace.

Významem pohybové aktivity u osob s mentálním postižením se zabývá Francová (2012), která poukazuje na shodu v názorech více českých i zahraničních autorů. Vybraní autoři se shodují v mínění, že zapojení osob do pohybových aktivit prospívá jejich psychickému stavu. Na tento poznatek plynule navazují Ješina a Mařík (2011), kteří uvádějí, že pohybová aktivita výrazně pomáhá při zvládnání stresových situací. Autoři dále doplňují poznatek Francové (2012), že nesmíme opomenout pozitivní vliv pravidelné sportovní aktivity také na fyzický stav jedinců. Prostřednictvím sportovní aktivity dochází k zdokonalení tělesné kondice a vytrvalosti, pozitivně ovlivňuje činnost srdce a přispívá k lepšímu prokrvení a okysličení mozku.

Ješina a Mařík (2011) dále publikují, že prostřednictvím pohybových aktivit rozvíjejí sportovci s mentálním postižením svou sociální adaptabilitu, kognitivní schopnosti a řeč.

### **1.3.2 Sportovní organizace pro osoby s mentálním postižením**

Sportovní sdružení, sportovní kluby nebo sportovní spolky, které nalezneme všude po celém světě, mají jeden společný cíl. Vznikají za účelem spojit lidi se stejnými zájmy. Od druhé poloviny 20. století vznikají také sportovní organizace, které si daly za cíl spojit sportovce s mentálním postižením. Tyto organizace začaly vznikat za účelem umožnit lidem s mentálním postižením pravidelné trénování oblíbených sportovních disciplín, umožnit jim účast na sportovních utkáních a v neposlední řadě umožnit sportovcům radost nejen z výhry, ale především z účasti a z aktivně stráveného času společně s ostatními sportovci. Díky tomu mají sportovci příležitost ke zlepšení svého zdravotního i psychického stavu, mohou se lépe začlenit do společnosti a vytvořit si pevné sociální vztahy – Tilinger, Lejčarová (2012).



## **Speciální olympiády**

*„Od letního tábora na dvorku pro lidi s mentálním postižením po globální hnutí mění Speciální olympiády od roku 1968 životy a postoje.“ (Special Olympics, 2021).*

Historie Speciálních olympiád se začala psát již roku 1962, kdy paní Eunice Kennedy Shriver, sestra bývalého amerického prezidenta a zároveň sestra dívky s mentálním postižením, uspořádala na své zahradě denní sportovní tábor pro mladé lidi s mentálním postižením. V průběhu tohoto tábora zkoumala dovednosti dětí ve sportovních aktivitách. Už po této malé sportovní události organizátorka věřila, že pokud poskytneme mentálně postiženým rovnocennou příležitost a prostor pro získání zkušeností, mohou tyto osoby dosáhnout lepších výsledků, než si mnozí myslí. Myšlenka sportovních utkání pro lidi s mentálním postižením stále rostla, až se v červenci roku 1968 pořádaly první mezinárodní Speciální olympijské hry. Sportovci dle slov zakladatelky dostali *„šanci hrát, šanci soutěžit a šanci růst“* (Special Olympics, 2021).

Speciální olympiády se řídí cílem umožnit sportování všem zájemcům z řad dětí i dospělých, pro které pořadatelé zabezpečují celoroční sportovní tréninky a také prestižní soutěže v různých sportech olympijského typu. Při těchto soutěžích mají sportovci možnost rozvíjet fyzickou i psychickou zdatnost, prokazují odvahu a houževnatost, sdílí své dovednosti a navazují nová přátelství (Special Olympics, 2021).

*„Speciální olympiády aktuálně podporují více než 5 milionů sportovců, přes milion trenérů a dobrovolníků. Každoročně se pořádá přes 100 tisíc soutěží ve více jak 30 sportech olympijského typu ve více než 170 zemích světa“ (Special Olympics, 2021).*

### **České hnutí speciálních olympiád**

České hnutí speciálních olympiád, označováno zkratkou ČHSO, spadá do oficiálně akreditovaných programů Special Olympics, pod jejichž záštitou se organizují sportovní akce, které se řídí stejnými pravidly a cíli. Special Olympics také zajišťuje pro sportovce z České republiky zapojení do mezinárodních programů. V České republice je do tohoto sportovního programu zapojeno více než 2 500 sportovců

s mentálním postižením z více než 130 sdružených sportovních klubů (České hnutí speciálních olympiád, 2021).

Úkolem a náplní ČHSO je zprostředkovat pravidelnou celoroční sportovní příležitost co největšímu počtu lidí s mentálním postižením. Do sportovních aktivit zapojují všechny jedince ve věku od osmi let výše bez ohledu na výkonnost. Sportovci se mohou zapojit do takových činností, prostřednictvím kterých si rozvíjejí tělesnou zdatnost, odhodlání a přátelství se svými rodinami i ostatními sportovci. Aby si každý sportovec mohl zažít pocit uznání či ocenění, zařazují zde sportovce do skupin podle jejich aktuální výkonnosti. Tento systém je nastaven takovým způsobem, aby mohli vyhrávat i sportovci s těžkými stupni mentálního postižení. Organizátoři věří, že tento systém pomáhá obohatit život nejen samotným sportovcům, ale také jejich nejbližším, kteří si se sportovci mohou prožít společný pocit štěstí a spokojenosti po vykonání sportovní aktivity (Special Olympics, 2021; Daňková, Manová, Frančeová, Hutařová a Bláhová (2006)).

Jelikož ČHSO spadá do globálního programu Speciálních Olympiád, mohou se členové účastnit i větších sportovních událostí na mezinárodní, evropské nebo světové úrovni. Pokud se chtějí sportovci takovéto sportovní události zúčastnit, nemusejí splnit stanovené limity pro daný sport, musejí však prokázat celoroční pravidelnou aktivitu a zájem o daný sport (Special Olympics, 2021).

Sportovci mohou soutěžit celkem v 19 letních a 5 zimních sportech. V České republice nejsou všechny sporty zatím provozovány. Jedním ze zařazených letních sportů je i stolní tenis, který se podle Francové (2012) řadí mezi nejvyhledávanější sporty organizované ČHSO. Zásluhou velké popularity se pravidelně pořádá turnaj republikové úrovně, v rámci kterého poměřují své síly sportovci z více než 30 oddílů z celé České republiky.

### **Virtus – Virtus: World Intellectual Impairment Sport**

Virtus je mezinárodní organizace, která nabízí sportovní možnosti pro osoby s mentálním postižením. Celý název Virtus: World Intellectual Impairment Sport se může z anglického originálu přeložit jako sport pro osoby s postižením intelektu.

Tento název se začal používat až v roce 2019, dříve nesla organizace název INAS (Francová, 2021).

Tilinger a Lejčarová (2012) uvádějí, že tato organizace byla založená v roce 1986. Její název se velmi často mění, ale cíl zůstává stejný. Cílem organizace je vytvořit soutěžní sportovní příležitosti pro sportovce s intelektovým handicapem, a to i v oblasti vrcholového sportu. Filozofie organizace vznikla na základě normalizace, osoby s intelektovým postižením se mohou stát členy společnosti se stejnými příležitostmi jako kdokoli jiný. Normalizace v tomto případě znamená, že se osoby s intelektuálním postižením mohou účastnit libovolně zvoleného sportu na úrovni, která odpovídala jejich aktuálně dosaženým schopnostem.

Od roku 1986 se tato organizace velmi rozšířila, z původních 14 členů se rozrostla na více než 500 000 sportovců z necelých 100 států celého světa. Globálnímu rozšíření napomáhají výzkumy, které organizace Virtus podporuje. Prostřednictvím těchto výzkumů vznikají nové hráčské kategorie a celkově se rozrůstá množství sportovních příležitostí (Virtus, 2021).

Společnost Virtus se prezentuje následujícím mottem: *„Časy se mění! Povědomí o Para sportu je na historickém maximu. Globální sportovní hnutí pro lidi s mentálním postižením je stále profesionálnější, konkurence se neustále zvětšuje. Jedna věc se ale nezmění: charakter, dokonalost, odhodlání a nedotknutelnost našich sportovců.“* (Virtus, 2021)

### **Český svaz mentálně postižených sportovců**

Český svaz mentálně postižených sportovců (ČSMPS) byl založen dr. Josefem Kvapilíkem v roce 1992. Od tohoto roku je svaz členem Unie zdravotně postižených sportovců a také Českého paralympijského výboru (Francová, 2012; Svoboda, 2013).

Tilinger a Lejčarová (2012, s. 81) popisují Český svaz mentálně postižených jako: *„určitý druh sdružení samostatných sportovních oddílů, klubů, tělovýchovných jednot i jednotlivců, které zajišťuje tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost sociální skupiny mentálně postižených sportovců“*. Členy tohoto svazu jsou nejen samotní sportovci s mentálním postižením, kteří prokazují snížení rozumových schopností na základě vyšetření v pedagogicko-psychologické poradně, ale také jejich nejbližší,

kterí je na sportovní aktivity doprovázejí (Daňková, Manová, Frančeová, Hutařová a Bláhová, 2006).

Hlavními cíli tohoto svazu je vytvářet sportovní podmínky pro všechny pohybové aktivity sdružených oddílů i jednotlivců ve všech výkonnostních úrovních, zapojovat do aktivit svazu další zájemce o členství, vést své členy k dodržování všech základních pravidel nebo také hájit zájmy všech členů svazu (ČSMPS, 2021).

Český svaz mentálně postižených sportovců organizuje celou řadu soutěží rozdílných velikostí. V rámci oddílů a klubů se pravidelně konají místní soutěže, na úrovni krajů či regionů se konají regionální soutěže. Soutěží na nejvyšší úrovni je poté mistrovství České republiky. Kromě těchto soutěží se ČSMPS zapojuje také do soutěží světového formátu, mezi takovéto soutěže se řadí mistrovství Evropy, mistrovství světa či Světové hry, nejčastěji známé pod pojmem Global Games (ČSMPS, 2021).

Zájemci o sportovní aktivitu pod záštitou ČSMPS si mohou vybrat z celé řady provozovaných sportů, která se neustále rozšiřuje. Kromě stolního tenisu si mohou sportovní zájemci vybrat z atletiky, bowlingu, cyklistiky, florbalu, futsalu, kopané, košíkové, lyžování, nohejbalu, plavání, přehazované, přespolního běhu, tenisu, turistiky či veslování. Nejúspěšnější sportovci ze všech těchto sportů se mohou stát členy reprezentace a účastnit se mezinárodních soutěží. I v tomto sportovním sdružení patří stolní tenis mezi nejoblíbenější sporty. Pravidelně se v tomto sportu konají regionální přebory s průměrnou účastí 40 až 50 sportovců. Vítězové těchto přeborů se následně kvalifikují na mistrovství republiky, kde se každoročně představují sportovci z 25 oddílů z celé České republiky (Francová, 2012).

Podle autorů Tilinger, Lejčarová (2012) se celková činnost a zájem o sportování pod záštitou ČSMPS stále rozvíjí, neustále roste počet členů, roste počet oddílů, systém soutěží se postupně ustálil, mezinárodní spolupráce se neustále rozvíje.

### **1.3.3 Sportovní kluby a oddíly**

Sportovní kluby a oddíly pro osoby s mentálním postižením vznikají v České republice nejčastěji pod záštitou speciálních škol, stacionářů či ústavů sociální péče. Úsilím těchto oddílů je zprostředkovat osobám s mentálním postižením možnost

pravidelné sportovní aktivity. Francová (2012) uvádí, že podle doporučení ČSMPS by měli mít sportovci možnost trénovat 1–3x týdně a zároveň by měli mít možnost účastnit se příležitostných turnajů.

Dalším cílem těchto sportovních oddílů, je zajistit sportovcům s mentálním postižením možnost společného trénování s lidmi bez handicapu. V momentu, kdy je zajištěné společné trénování sportovců s handicapem i bez handicapu, je také potřeba dohlédnout na společné fungování a komunikování těchto sportovců. Je velmi důležité, aby se k sobě sportovci chovali s respektem a vzájemnou úctou a aby pro sebe představovali rovnocenné soupeře (SK Integra Hradec Králové, 2022).

Thomas (2003) se věnuje sportovním možnostem hráčů s mentálním postižením v oddílech ve Velké Británii. Uvádí, že přestože je zde organizační struktura sportu pro sportovce s mentálním postižením stále ve vývoji, mají sportovci postupně možnost účastnit se pravidelných tréninků v běžných oddílech určených intaktním sportovcům. Na tento poznatek upozorňuje ve své práci také Francová (2012), která v rámci své studie vyzdvihla tréninkové možnosti ve Velké Británii, především pak vhodnost integrace, prostřednictvím které se do sportu může zapojit širší škála sportovců.

#### **1.4 Stolní tenis**

Stolní tenis, mnohdy znám pod názvem ping-pong, se řadí mezi oblíbené rekreační raketové sporty. Mnoho lidí si myslí, že se jedná o jednoduchý odpočinkový sport, který zvládne každý. Lidé s tímto názorem kolikrát ani nevěří informaci, že se stolní tenis hraje i na profesionální úrovni. Opak je však pravdou. Stolní tenis spadá mezi profesionální sporty, nejlepší hráči se mohou svými výkony probjovat až na olympijské hry. Na takovéto úrovni je stolní tenis považován za jeden z nejrychlejších sportů. Hráči se musejí pravidelně připravovat, musejí být fyzicky i psychicky odolní vůči soupeřům a musejí se naučit rychle a bystře pozorovat hru (Odstrčilík, 2020).

Hýbner (2002) zdůrazňuje, že podobně jako v dalších sportovních hrách se musejí hráči stolního tenisu pravidelně a komplexně připravovat na svá utkání. Všechny složky komplexní tělesné přípravy jsou na sebe vzájemně navázané a řadí se mezi ně tělesná příprava, technická příprava, taktická příprava, psychologická a teoretická příprava. Při herních začátcích se nejprve začíná s technickou přípravou, v rámci

keré se hráči učí první stolně tenisové údery. Ihned poté je potřeba zahájit také taktickou přípravu, prostřednictvím které se hráči naučí uplatňovat osvojené údery v průběhu hry.

#### **1.4.1 Hráči s mentálním postižením**

Stolní tenis se řadí mezi sporty, které jsou rozšířené po celém světě. Jedná se o raketový sport, který je oblíbený jak mezi sportovci z intaktní společnosti, tak mezi lidmi s různými druhy postižení. Svobodová (1995) zařazuje stolní tenis mezi nejvhodnější sportovní činnosti pro osoby s mentálním postižením. Na hráče pozitivně působí v psychické i fyzické oblasti rozvoje. Osvojování jednotlivých herních kombinací má kladný vliv na myšlenkové procesy hráče. Hráč si v průběhu činností rozšiřuje slovní zásobu, učí se reagovat na zadané pokyny i rozdílné herní situace. Svobodová zdůrazňuje, že počáteční nácvik je v důsledku pomalejšího zpracovávání podnětů náročný, ale postupně se proces učení zrychluje.

Půlpán (2018) uvádí, že se stolní tenis hráčů se všemi druhy postižení odlišuje od klasického stolního tenisu zdravých sportovců, a to především zařazením hráčů do kategorií podle platné mezinárodní paralympijské klasifikace. Cílem této klasifikace je zařadit každého hráče do správné klasifikační třídy, tedy do takové třídy, kde budou soutěžit hráči na srovnatelné úrovni, se stejným typem postižení. Ve stolním tenisu postižených sportovců existuje celkem 11 klasifikačních tříd, které se označují TT1 až TT11. Ve třídě TT1–TT5 mezi sebou soutěží tělesně postižení hráči na vozíku, ve třídě TT6–TT10 tělesně postižení hráči stojící. Hráči s mentálním postižením poté spadají do klasifikační třídy TT11.

Klasifikace hráčů do třídy TT11 probíhá pod dohledem kvalifikovaných klasifikátorů. Celé klasifikační testování se skládá z více částí, v průběhu testování se dbá na přísně stanovaná pravidla. Hráči s mentálním postižením by měli v porovnání s hráči bez mentálního postižení v průběhu specifických testů a krátkých ukázkových zápasů předvést určitou slabost v herních dovednostech a strategiích. Měli by dosáhnout celkově předpokládané úrovně postižení (ITTF Para Table Tennis, 2015).

### 1.4.2 Úspěchy hráčů z České republiky

Pro tuto kapitolu je potřeba znát historický vývoj Mezinárodní sportovní federace pro osoby s mentálním postižením (prvotně pojmenovaná jako INAS – FMH), kterému se ve své publikaci věnují Tilinger a Lejčarová (2012). Mezinárodní sportovní federace pro osoby s mentálním postižením byla založena roku 1986. Tato organizace měla zásadní vliv na vznik Českého svazu mentálně postižených sportovců, který vznikl o šest let později a měl hlavní význam pro rozvoj sportu mentálně postižených sportovců na území tehdejšího Československa.

Historicky první úspěch stolních tenistů z mezinárodní soutěže mentálně postižených sportovců, konkrétně z mistrovství světa, byl zaznamenán v roce 1995 v belgickém Charleroi, kde reprezentanti České republiky, Petr Němec, Pavel Vondráček, Jiřina Kameníková a Eva Nohýnková, získali celkem tři bronzové medaile v soutěžních čtyřhrách. Jak autoři Tilinger a Lejčarová (2012) publikují, jednalo se o historicky první medaile sportovců z ČSMPS. Následující úspěch českých stolních tenistů s mentálním postižením byl zaznamenán na mistrovství Evropy roku 1998, kdy smíšený pár Sojka a Eliášová, získali v maďarské Budapešti bronzovou medaili.

Tilinger a Lejčarová (2012) zmiňují i další úspěchy českých stolních tenistů, které se začaly objevovat v roce 2002, nejednalo se však o medailové úspěchy. Na historicky třetí medaili ze soutěží světové úrovně si sportovci museli počkat do roku 2008, kdy si reprezentanti České republiky vybojovali ve španělské Valencii bronzové medaile jak v soutěži družstev, tak v soutěži čtyřher.

Také v posledních letech se čeští stolní tenisté účastnili mezinárodních turnajů, ale medailová umístění byla mnohokrát nad jejich síly. Jelikož se hráči světového formátu stále zlepšují, je pro hráče z České republiky úspěchem i samotná účast na turnajích světového formátu, zisk medaile je následně pomyslnou třešničkou. Mezi takové turnaje můžeme zařadit například Global Games, které se řadí mezi nejvýznamnější turnaje a v roce 2019 se konaly v australském Brisbane. Na tomto prestižním turnaji se představilo celkem pět hráčů z České republiky. Čtyři hráči v kategorii pro hráče s mentálním postižením a jedna hráčka v odloučené kategorii jen pro sportovce v Downovým syndromem, Dita Anderová, která si na tomto turnaji vybojovala jednu stříbrnou a jednu bronzovou medaili (Soeldner, 2019).

## **2 CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

### **2.1 Cíle práce**

Cílem mé diplomové práce je zjistit vliv pravidelné sportovní aktivity, konkrétně stolního tenisu, na osobnostní vývoj osob s mentálním postižením, na jejich socializaci a zvládání úkonů každodenního života. V rámci tohoto cíle byly následně stanoveny další čtyři dílčí cíle. Prvním dílčím cílem je zjistit možnosti začlenění osob s mentálním postižením do sportovních aktivit.

Druhý dílčí cíl zjišťuje propojení sportovních aktivit osob s mentálním postižením a participujících rodin.

Třetím dílčím cílem je prozkoumat vliv pravidelné sportovní aktivity osob s mentálním postižením.

Čtvrtý a poslední dílčí cíl se zabývá problematikou sportovních vyhlídek a plánů rodin do následujících let.

### **2.2 Výzkumné otázky**

1. Jaké jsou možnosti začlenění osob s mentálním postižením do sportovních aktivit?
2. Jakou má zapojení do sportovní aktivity vazbu na participující rodiny?
3. Jak pravidelná sportovní aktivita dokáže ovlivnit osobnost jedince s mentálním postižením?
4. Jaké mají rodiny sportovců s mentálním postižením plány a vize do budoucna?

### **2.3 Výzkumné úkoly**

Na vytyčené výzkumné cíle a otázky bezprostředně navazují úkoly práce, které byly stanoveny před zahájením této studie.



- Zvolení tématu, určení hlavního cíle práce,
- vytyčení dílčích cílů a výzkumných otázek,
- nastudování odborné literatury,
- vytvoření polostrukturovaného dotazníku,
- ověření srozumitelnosti a vhodnosti otázek v dotazníku,
- zrealizování výzkumu, uskutečnění rozhovorů, sběr dat,
- provedení analýzy a komparace získaných dat,
- provedení a sepsání závěrečného vyhodnocení dat,
- stanovení závěrů.

### 3 METODIKA PRÁCE

#### 3.1 Metodologický postup

V návaznosti na zvolené cíle této diplomové práce byla při vypracovávání použita metoda kvalitativního výzkumu. Jedná se o poměrně pružnou metodu, při které si na začátku výzkumu zvolíte základní výzkumné otázky, které se však mohou v průběhu výzkumu či při jeho následné analýze modifikovat dle potřeby. V průběhu tohoto výzkumu lze využít více metod pro sběr potřebných dat, mezi které se řadí například pozorování, texty a dokumenty, interview či audio a videozáznamy (Hendl, 2012).

Z možných výzkumných technik byla zvolena a následně využita metoda případové studie. „V této metodě jde o detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů, při kterém sbíráme velké množství dat. Při sběru dat jde o zachycení složitosti případu a o popis vztahů v jejich celistvosti. Na konci studie se zkoumaný případ vřazuje do širších souvislostí.“ (Hendl, s. 102) Z tohoto důvodu byla případová studie nejvhodnější variantou, umožnila nám potřebný prostor pro získání informací od menšího počtu respondentů (Hendl, 2012).

#### 3.2 Metody práce

K získání informací z těchto studií byl využit polostrukturovaný rozhovor. „Cílem polostrukturovaného rozhovoru je získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu.“ (Švaříček, Šedová, 2007, s. 13). Jedná se tedy o takovou metodu, kdy je rozhovor částečně řízený pomocí předem připravených otevřených otázek. Jak uvádí Mioviský (2006), hlavní výhodou této metody je možnost oboustranného doptávání na položené otázky a následné odpovědi, prostřednictvím kterého je možno hlouběji proniknout do diskutované problematiky. Podmínkou je, aby měl tazatel dostatek vědomostí o daném tématu, neboť respondent se může při zodpovídání jednotlivých otázek lehce oddálit od tématu a v takovémto momentu je potřeba, aby tazatel uměl vhodně reagovat.

Před zahájením případové studie byl důkladně sestaven list s nejvhodnějším okruhem otázek, v nichž bylo přesně stanoveno, co vše potřebujeme v průběhu rozhovorů zjistit.

Rozhovorů se účastnili sportovci a jejich rodiny. Celý rozhovor byl vždy přepisován do PC, účastníci jednotlivých rozhovorů si předem plánované nahrávání rozhovorů na diktafon nepřáli. Samotný rozhovor byl rozdělen do dvou částí.

První část rozhovoru byla určena pro zákonné zástupce sportovců. Cílem této části bylo zjistit stručnou osobní anamnézu, rodinnou anamnézu a také sportovní anamnézu sportovce. Součástí této části rozhovoru byly také informace o všech vlivech pravidelné sportovní aktivity sportovce a také o sportovních plánech do budoucna.

Druhá část rozhovoru byla stanovena pro samotné sportovce. Cílem této části bylo zjistit, co respondent na daném sportu baví, z čeho má radost, co mu sportovní aktivita přináší a zde existuje i něco, co jej na sportu nebaví, co pro něj není přínosné.

Seznam otázek byl vyhotoven na základě předem stanovených cílů diplomové práce. Bylo potřeba, aby byly všechny otázky sestaveny srozumitelně a jednoznačně. Z tohoto důvodu byly otázky ještě před zahájením rozhovorů přeloženy a konzultovány s různorodým vzorkem lidí, kteří napomohli k vytvoření finálního seznamu otázek, které byly využity při všech rozhovorech. Některé otázky byly v průběhu konverzací rozšířeny o doplňující body či další otázky.

Dílčí rozhovory se uskutečnily v období od července do října roku 2021. Rozhovory probíhaly v takovém prostředí, které si respondenti sami vybrali. Dvakrát se rozhovor uskutečnil v domácnosti dotazovaných, jednou ve sportovní hale. Každý rozhovor probíhal za přítomnosti minimálně jednoho zákonného zástupce, sportovce a tazajícího.

### **3.3 Výzkumný soubor**

V návaznosti na hlavní cíl výzkumu – zjištění vlivu pravidelné sportovní aktivity na život osob s mentálním postižením – byly vybrány tři rodiny, tři zákonní zástupci či páry starající se o osobu (svého potomka) s mentálním postižením. Všechny rodiny žijí v Královéhradeckém kraji, všichni sportovci hrají stolní tenis v klubu SK Integra Hradec Králové. Výzkumníkem je studentka pedagogické fakulty, která je taktéž

členkou již zmiňovaného klubu stolního tenisu. Tato skutečnost pozitivně ovlivnila možnost a průběh sběru dat.

Pro výzkum byli vybráni tři respondenti (sportovci), kteří splňovali následující sledovaná kritéria výběru: diagnózu MP, dlouhodobé zařazení sportovní aktivity do života sportovce, spolupracující rodina.

## Tabulka 2

### *Charakteristika participujících sportovců*

Pohlaví sportovce	Diagnóza	Délka sportovní aktivity
Muž A	DMO – středně těžká mentální retardace	16 let
Žena	Středně těžká mentální retardace	9 let
Muž B	ADHD + hraniční pásmo mentální retardace, porucha osobnosti	10 let

Výzkum probíhal ve spolupráci se zákonnými zástupci výše uvedených sportovců. U prvního výzkumu spolupracoval výzkumník pouze s otcem sportovce, u druhého s oběma rodiči sportovkyně a u třetího naopak pouze s matkou sportovce.

Ve výzkumu jsou uvedeny pouze informace získané od respondentů. Aby byla zachována anonymita výzkumu, neuvádí se zde žádná jména, pouze pohlaví, diagnóza a délka trvání sportovní aktivity.

### 3.4 Sběr dat

Potřebná data k sestavení výzkumu byla sesbírána pomocí metody polostrukturovaného dotazníku při osobních schůzkách s respondenty (se zákonnými zástupci i sportovci). Osobní schůzky proběhly vždy na předem domluveném místě,

dle přání respondentů. Dvě schůzky proběhly v domě respondentů, jedna schůzka proběhla ve sportovní hale před sportovním utkáním.

Součástí polostrukturovaného rozhovoru byl dotazník, který byl sestaven a zaslán respondentům vždy alespoň dva dny před domluvenou schůzkou. Především zaslání rozhovorů napomohlo k uvolněné atmosféře v průběhu rozhovorů. Průběh rozhovorů a současný sběr dat byl pozitivně ovlivněn osobní známostí mezi výzkumníkem a dotázanými respondenty – všichni se znají ze sportovního klubu. Schůzky tak probíhaly v přátelském duchu a všechny trvaly déle než 100 minut.

Výzkumník nejprve seznámil respondenty s předpokládaným průběhem rozhovoru, následně se domluvil na tom, zda bude respondentům více vyhovovat nahrávání rozhovorů na diktafon či zápis rozhovorů do PC. Po vzájemné domluvě byly všechny dotazníky zapisovány do PC, z tohoto důvodu se délka rozhovorů značně protáhla. Před samotným zahájením rozhovoru byla respondentům slíbena absolutní anonymita. Průběh rozhovoru se odvíjel od předem předloženého dotazníku, který byl rozdělen do dvou hlavních částí a zahrnoval otázky jak pro zákonné zástupce, tak pro samotné sportovce. Dotazník dohromady čítal osm okruhů. Pořadí otázek se pozvolna odvíjelo z rozhovoru, některé odpovědi na připravené otázky samovolně vyplynuly z probíhajícího rozhovoru, což patří mezi největší výhody zvoleného polostrukturovaného rozhovoru.

### **3.5 Analýza získaných dat**

V průběhu rozhovoru výzkumník zapisoval odpovědi do předem připraveného dotazníku, jelikož se některé odpovědi prolínaly, bylo potřeba celý dotazník přepsat, a to co nejdříve po absolvování dotazníků, aby nedošlo k chybnému zaznamenání získaných informací. Dotazník byl složený celkem z osmi okruhů, které byly po celkovém sepsání všech rozhovorů shrnuty a následně také zanalyzovány. Po analýze všech okruhů došlo také na celkovou analýzu výzkumného šetření.

## 4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ – PŘÍPADOVÉ STUDIE

V rámci výzkumného šetření se uskutečnily celkem tři samostatné případové studie, přičemž každá z nich se zaměřuje vždy na jednoho respondenta. Cílem těchto studií bylo zjistit co nejvíce informací o osobních i sportovních anamnézách respondentů. Na základě získaných informací se mohly jednotlivé studie posoudit.

### 4.1 Případová studie č. 1

Pohlaví: muž

Aktuální věk: 24

Diagnóza: DMO

Doba trvání sportovní aktivity: od 8 let

#### **Osobní anamnéza chlapce**

Chlapec se narodil v roce 1997, ihned po narození bylo zjevné, že není vše v pořádku. V prvních letech života mu byla diagnostikována dětská mozková obrna (dále jen DMO), která u chlapce způsobila nejen závažnou poruchu hybnosti, ale také poruchu intelektu. Lékařská prognóza nebyla příliš optimistická, lékaři se shodovali na názoru, že chlapec nebude nikdy chodit. Po dlouhodobé a komplexní rehabilitaci však začal chlapec dělat výrazné pokroky. V útlém dětství (zhruba do 5 let) se pohyboval především pomocí tříkolky, později pomocí kola. V rozvoji pohybu mu výrazně pomohlo cvičení ve vodě a následně plavání, které si chlapec velmi oblíbil. Dnes se již dospělý mladý muž pohybuje bez viditelnějších obtíží a dokáže ujít i delší vzdálenosti.

Rodiče k chlapci přistupovali vždy jako ke zdravému, záleželo jim na tom, aby mohl dělat opravdu to, co ho bude bavit. Chlapec měl díky své sportovně založené rodině možnost vyzkoušet si pestrou škálu sportů, kromě stolního tenisu a plavání si oblíbil také turistiku a lyžování. Vedle sportovní aktivity má také kulturní vyžití, hraje v divadelním souboru Slunovrat (soubor herců s mentálním postižením) a pravidelně doprovází prarodiče do filharmonie v Hradci Králové. Velmi oblíbené jsou u chlapce také počítačové hry, především se sportovní tematikou, které by dokázal hrát a komentovat celé hodiny.

Chlapcova osobnost je rozmanitá, je velmi společenský, komunikativní, důvěřivý, soutěživý a bohužel také psychicky nevyrovnaný. Především jeho komunikace mu výrazně napomáhá při integraci, svým osobitým způsobem se dokáže zapojit do jakékoli rozhovoru. Nejhorší chlapcovou vlastností je psychická nevyrovnanost. Jsou dny, kdy se mu nálady neustále střídají, a to velice extrémně, stačí jen, aby se mu něco nepodařilo, a ihned se rozčílí. Mezi jeho další negativní vlastnost se dle slov chlapcova otce řadí také extrémní snaživost, kde chlapec mnohdy narazí na limity svého postižení.

Chlapec své vzdělání zahájil ve speciální mateřské škole, do které byl přijat na základě doporučení ze školského poradenského zařízení. Zde se mu pomocí individuálního přístupu dostalo potřebné cílené péče, kterou by žádná klasická mateřská škola nemohla obstarat. V sedmi letech chlapec pokračoval do speciální základní školy, která se nachází ve stejné budově jako mateřská škola, což chlapci napomohlo k bezproblémovému přesunu. V této škole se chlapec dostal do kolektivu dětí se stejným či podobným druhem postižení. Po absolvování povinné školní docházky pokračoval chlapec vzděláváním v praktické dvouleté škole, kterou stále ještě posledním rokem navštěvuje. Aktuálně se chlapcovi rodiče snaží vymyslet, co bude chlapec dělat po absolvování této školy.

### **Rodinná anamnéza**

Chlapec žije v bytě společně se svými rodiči, starší bratr (32 let) s rodinou již nežije, ale zůstal s ní v pravidelném kontaktu. Chlapcova maminka pracuje na plný úvazek, chlapcův otec má pracovní dobu flexibilnější doplněnou o zkrácený úvazek, a to z toho důvodu, aby se mohl chlapci ve volném čase co nejvíce věnovat. Chlapec má od útlého dětství velmi kladný vztah s prarodiči, se kterými tráví velkou část svého volného času. Poslední dva roky tráví chlapec také značnou část volného času se svou přítelkyní, se kterou se potkal ve škole.

### **Začátky sportovní činnosti a její průběh**

Chlapec začal se sportovní činností již velmi brzy. Hned, jakmile mu jeho zdravotní stav umožnil pohyb, začal s tatínkem a dědečkem zkoušet různé sporty. Od házení s míčem až přes florbal se dostal k „pinkání“. Nejprve zkoušeli hrát badminton

a později také stolní tenis. Jelikož chlapec jezdil s rodiči pravidelně na lázeňské pobyty do Janských Lázní, kde byla možnost hrát stolní tenis mezi procedurami, velmi rychle si tento sport oblíbil. Zhruba v 8 letech ho rodiče přihlásili do kroužku stolního tenisu, který organizovala Speciální základní škola v Hradci Králové, kterou chlapec navštěvoval. V rámci tohoto kroužku probíhaly tréninky zhruba jednou týdně. Později se o stolní tenis začal zajímat také chlapcův otec, jenž svou aktivitou dopomohl k vzniku stolně tenisového klubu SK Integra Hradec Králové, primárně určeného pro hráče s mentálním postižením. V tomto klubu již hráči trénovali pravidelně dvakrát týdně, klub se začal rozšiřovat a vzniklo zde více soutěžních týmů. Týmy se zapojily nejprve do registrované a později do neregistrované ligy.

V roce 2010 se chlapec začal účastnit regionálních turnajů pro východočeský region, které se pořádaly pod záštitou Českého svazu mentálně postižených sportovců. Zároveň se začal účastnit celostátních turnajů, které pravidelně organizuje České hnutí speciálních olympiád. Protože již v tomto roce zaznamenal chlapec první hráčské úspěchy, proboujel se také na mistrovství České republiky, kterého se od tohoto roku pravidelně účastní.

Vedle pravidelné účasti na republikových turnajích pro hráče s mentálním postižením se chlapec také zúčastnil několika mezinárodních akcí. První takové sportovní akce se zúčastnil v roce 2014 v Hradci Králové, kde se konalo INAS Mistrovství Evropy. Zde si v menší konkurenci hráčů vybojoval druhé místo v kategorii juniorů do 23 let. Následně se v roce 2017 v Hradci Králové konalo INAS Mistrovství světa, i zde si chlapec zahrál a zaznamenal úspěch v týmové soutěži. Poté, roku 2018, se chlapec zúčastnil turnaje ze série ITTF Para Table Tennis, konaného ve Slovinsku. Na tomto turnaji probíhala kromě klasických soutěžních utkání také zdravotní klasifikace, které hráči musejí podstoupit, pokud se chtějí turnajů ze série ITTF Para účastnit. Chlapec v rámci zdravotní klasifikace potvrdil své zařazení do kategorie hráčů s mentálním postižením a může se tak těchto turnajů na mezinárodní úrovni pravidelně účastnit.

Od roku 2012 se chlapec pravidelně účastní také regionální týmové soutěže, v níž měří své síly s hráči bez mentálního handicapu. V roce 2016 se tento tým pouze přesunul do neregistrované soutěže stolních tenistů, ve které chlapcův tým i nadále pravidelně nastupuje do pořádaných zápasů.



## **Pozitivní přínos pravidelné sportovní aktivity**

Dle slov chlapcova otce má pravidelná sportovní aktivita chlapce zásadně kladný vliv na rozvoj osobnosti, chlapec musí být neustále ve střehu, jeho tělo musí zpracovávat mnoho podnětů, což má jistě vliv nejen na tělesný, ale také na duševní rozvoj.

Při plavání si chlapec musí umět rozložit své síly, musí sám poznat, zda zvládne další úsek ve stejném tempu, zda nemá raději zpomalit. Stejně tak tomu je při turistice. Když se vydá s otcem na nějakou delší procházku či túru, musí umět říct, zda mu zvolené tempo vyhovuje, zda se necítí unavený. Chlapec se prostřednictvím sportovní činnosti učí určité sebereflexi, která je velmi důležitá i v běžném životě.

Ve stolním tenise dokáže chlapec hrát vyrovnané zápasy s hráči bez handicapu, a to bez jakékoli výhody. Když se chlapci podaří zvítězit, je to pro něj neskutečně silný pozitivní zážitek. Pokud se mu daří, jeho sebevědomí i motivace stoupá. Jelikož se během jednotlivých zápasů musí spolehnout sám na sebe, musí se umět velmi rychle rozhodnout a zvolit nejvhodnější úder. I z tohoto důvodu je na sebe po hře právem pyšný. Tatínek, a zároveň trenér chlapce, se po každém zápase snaží s chlapcem zápas rozebrat, vede chlapce k tomu, aby sám řekl, co se podařilo a co je naopak potřeba během příštího utkání změnit. Touto formou se chlapec naučil základní sebereflexi.

Každé sportovní utkání je nedílně doprovázeno interpersonálními vztahy mezi soupeři, hráči nejčastěji využívají verbální i neverbální komunikaci. Pro chlapce bylo v úplných sportovních začátcích velmi důležité, aby rozvinul své komunikační dovednosti. Bylo potřeba, aby svým soupeřům dokázal říct, co si myslí, zda souhlasí či nesouhlasí. Jelikož se hráči mezi sebou musejí vzájemně respektovat, bylo nutné, aby se chlapec naučil brát ohled na soupeřovo chování, které může být jak příjemné, tak nepříjemné. V úplných sportovních začátcích bylo pro chlapce nejtěžší respektování rozdílného tempa soupeřů. Musel si zvyknout na to, že nemůže podávat míček ihned poté, co je připravený on sám, ale že musí počkat na to, až bude připravený i soupeř.

V neposlední řadě má sportování kladný vliv na integraci chlapce. Chlapec se musel naučit trénovat a soutěžit v týmu, kde společně sportují nejen hráči s mentálním

postižením, ale dnes již také větší část sportovců bez mentálního postižení. Jelikož je chlapec extrovertní povahy, je pro něj takováto možnost integrace velmi přínosná. Jak uvádí sám chlapec: *„Když jdu na trénink, úplně nejvíc se těším na spoluhráče, se kterými se potkám. A je mi úplně jedno, kdo zrovna přijde.“*

### **Negativní přínos pravidelné sportovní aktivity**

*„Stolní tenis je celkově velmi náročný na psychiku člověka. Každý hráč se musí rychle rozhodovat a neustále se soustředit, je vhodný pro flegmatiky, ale to syn není. Pokud se mu nedaří, je z toho velmi nešťastný, velmi rychle ho opustí veškerá motivace a soutěživost, což většinou vede k prohrání zápasu.“* Jak uvedl tatínek chlapce, psychická náročnost tohoto sportu je hlavním negativním vlivem. Pokud se chlapci nedaří při zápase či během tréninku, odnáší si špatnou náladu a frustraci s sebou domů. Jelikož má chlapec celkově citlivější povahu, sportovní neúspěchy si bere velmi osobně, odrážejí se na jeho celkové náladě. Chlapci zároveň neprospívá to, že jeho hlavním trenérem je jeho tatínek, který tak přihlíží všem úspěchům i neúspěchům. Ve chvíli, kdy se dostaví neúspěch, velmi často následuje také konflikt/hádka právě s tatínkem v roli trenéra. Chlapci by prospěla přítomnost jiného trenéra, se kterým by nemohl tolik diskutovat, komu by nemohl odporovat a kdo by měl čas na pravidelné trénování. Bohužel takovýchto trenérů je nedostatek a z toho důvodu není trénování efektivní natolik, aby se chlapec výrazně zlepšoval.

### **Sportovní budoucnost**

Pravidelná sportovní činnost je pro chlapce náplní volného času, času stráveného s rodinou i s přáteli. Na rozdíl od některých svých spolužáků tráví svůj volný čas smysluplnou činností, která ho neustále rozvíjí a obohacuje. Na dotaz, zda bude chlapec s tímto sportem i nadále pokračovat, odpověděl otec a trenér v jedné osobě velmi pohotově bez delšího rozmyšlení: *„Pokud bude stolní tenis syna psychicky „ničít“, tak s pravidelným tréninkem i zápasy přestane. Ale určitě bude i nadále sportovat, jen jinak.“* Pokud se tedy stane, že se chlapci nebude dařit a bude pro něj mít tato sportovní aktivita výrazně negativní vliv, nebude v tomto sportu pokračovat. Ale určitě společně s tatínkem vymyslí takovou sportovní aktivitu, pomocí které se bude i nadále pohybově zdokonalovat.

Jak uvedl otec v samotném závěru našeho rozhovoru: „*Samotný pohyb je pro syna velmi důležitý. Je potřeba upřednostňovat smysluplný pohyb před nesmyslným sezením u počítače. A tak to i nadále zůstane.*“

### **Rozhovor s chlapcem**

Chlapec má stolní tenis velmi rád, když se chystá na tréninky, nejvíce se těší na spoluhráče a sparing partnery. Těší se na každého, kdo zrovna přijde. Je také velmi rád, když začne na tréninky chodit někdo nový. Chlapec také přiznal, že ne vždy se mu na trénink chce, zvláště, když má za sebou náročný den ve škole, tak i přemlouvá tatínka, aby nikam nemusel. Stolní tenis je prý nejlepší ve chvíli, kdy se mu daří vyhrávat, v tuto chvíli je chlapec nejšťastnější. Lepší než jednotlivá vítězství by prý byl postup do vyšší třídy, ale, jak ihned podotkl, to je opravdu náročné.

Když jsem se chlapce zeptala, zda je něco, co na tomto sportu nemá rád, tak velmi rychle odpověděl. Stres. Před zápasem je vždy nervózní, a když se mu nedaří, tak stres nedokáže přemocit. Ale vždy se snaží pamatovat na to, že se nesmí během zápasů rozčilovat, to je v týmu zakázané. Poslední dobou se chlapec účastní také tréninků dětí, během nichž se snaží dětem pomáhat. Tato činnost ho velmi baví, ale předem musí dostat přesné instrukce, aby přesně věděl, co má s dětmi hrát a procvičovat. Když dostane přesné pokyny, není potom vůbec nervózní.

### **Prostředí a podmínky rozhovoru**

Rozhovor se uskutečnil za přítomnosti mě, jakožto tazající studentky, a dotazovaného otce se synem. Na přání respondentů se uskutečnil v jejich bytě. Toto prostředí bylo zvoleno záměrně, aby se především respondenti cítili při zodpovídání připravených otázek bezpečně a komfortně. Jednalo se o prostředí s příjemnou atmosférou, během rozhovoru nedošlo k žádnému narušení, respondenti se tak mohli rozprávět i o osobnějších věcech a já jsem se mohla doptat na potřebné detaily.

Po rozhovoru ještě proběhla ukázkách všech významných trofejí, které si chlapec během své stále trvající sportovní kariéry vybojoval.

## 4.2 Případová studie č. 2

Pohlaví: žena

Aktuální věk: 24

Diagnóza: středně těžká mentální retardace

Doba trvání sportovní aktivity: od 15

### Osobní anamnéza dívky

Dívka se narodila v roce 1997, první deficity se v jejím vývoji projeví zhruba ve třech letech, kdy si rodiče i paní učitelky ve školce začali všimnout zpomaleného motorického vývoje. U dívky byl patrný rozdíl oproti vrstevníkům například při skládání puzzle. Po konzultaci s mateřskou školou začala dívka velmi brzy docházet do specializovaného stacionáře, kde se jí dostalo individuálnějšímu přístupu při vzdělávání.

Dívka disponuje společenskou povahou, je velmi přátelská a komunikativní, ráda se zapojuje do hovoru se všemi lidmi, ráda poznává nové lidi. Na své okolí působí veselým, vlídným dojmem. Je také velmi aktivní, společný čas s rodinou tráví pravidelnou sportovní činností. Kromě stolního tenisu si celá rodina oblíbila také cyklistické a pěší výlety, když jsou dobré podmínky, nebrání se ani lyžařskému výletu. Když je dívka sama doma, chodí na procházky s rodinným psem. Vedle sportovních aktivit má dívka také kulturní zájmy, věnuje se divadlu a již několik let vystupuje po boku svých kamarádů a spolužáků v divadelním spolku Slunovrat.

Jelikož je dívka společenská, účastní se také víkendových pobytů a delších táborů, organizovaných pro osoby s mentálním postižením. Z takovýchto akcí se vždy vrací s úsměvem na tváři, se spoustou vzpomínek a také se spoustou nových zkušeností. Před pár lety se na jednom z kurzů učila s kamarádkami vařit a péct, především pečení si oblíbila, a tak pravidelně připravuje pro své nejbližší sladké pochutiny.

Dívka aktuálně dochází do Praktické školy v Hradci Králové a její rodiče usilovně přemýšlejí nad tím, co bude dělat v následujících letech, až získá své závěrečné vysvědčení.

## **Rodinná anamnéza**

Dívka žije v rodinném domě s rodiči a posledních pár měsíců také se starší sestrou, se kterou má blízký a vřelý vztah. Kousek od rodiny žijí také dívčini prarodiče z matčiny strany, se kterými je rodina v každodenním kontaktu. Dívčini prarodiče z otcovy strany jsou s rodinou také v pravidelném kontaktu a za rodinou velmi často dojíždějí. Kromě nejbližší rodiny se dívka s rodiči stýká také s širší rodinou a dlouholetými rodinnými známými. Nesmíme opomenout dívčina přítele, se kterým se dívka vídá zhruba rok.

## **Začátky sportovní činnosti a její průběh**

Dívka začala se sportovní činností v útlém věku. Jelikož je dívčin otec vášnivý tenista, začala nejprve navštěvovat tenisovou školičku se svými vrstevníky. Postupně se však ukázalo, že tento sport není vhodný. Dívka měla vzhledem ke své figuře obtíže s obratností a pohybem, nestíhala se přesouvat po celém kurtu, ze hry byla velmi vyčerpaná. Její rodiče se tedy rozhodli, že bude lepší najít pro dívku jiný sport, takový, jehož hraní nevyžaduje pohyb po tak velké hrací ploše. Když bylo dívce 15 let, dozvěděli se rodiče o kroužku stolního tenisu, který se konal jednou týdně pod záštitou pana učitele ze Speciální základní školy v Hradci Králové, kterou dívka navštěvovala. Tento kroužek byl rozdělen do dvou skupin, které rodiče dívky popsali jako skupina „amatéři“ a skupina „profíci“. Zhruba půl roku byla dívka členkou „amatérského týmu“ – zde si děti svévolně „pinkaly“ a pan učitel na ně pouze dohlížel. Po půl roce se přemístila do skupiny „profíků“, kam docházely šikovnější děti, které již trénovaly dvakrát týdně pod záštitou stolně tenisového klubu SK Integra Hradec Králové – na tréninky dohlíželo vždy více trenérů, kteří se u všech hráčů průběžně střídali.

První turnaj si dívka zahrála již v 16 letech (tedy rok poté, co začala pravidelně trénovat) ve Skřivanech, jednalo se o školní turnaj. Nedlouho poté si také vyzkoušela první turnaj organizovaný Českým hnutím speciálních olympiád. Protože se dívce v tomto roce dařilo, mohla se také zúčastnit prvního Mistrovství České republiky, kterého se od tohoto roku stále účastní a pravidelně zde obsazuje stupně vítězů. Díky těmto pravidelným úspěchům se dívka stala nedílnou součástí Reprezentace stolních tenistů Českého svazu mentálně postižených sportovců České republiky.

V rámci Reprezentace se dívka pravidelně účastní mezinárodních turnajů, během kterých si již vyzkoušela hru i ve vzdálených státech a proti hráčkám z celého světa. I na těchto turnajích dívka zaznamenala skvělé výsledky. Mezi jeden z největších úspěchů jistě patří vybojované druhé místo ve čtyřhře a následně také třetí místo v týmové soutěži z Mistrovství světa konaného v roce 2017 v Hradci Králové.

### **Pozitivní přínos pravidelné sportovní aktivity**

Rodiče dívky se shodují na názoru, že pravidelná sportovní aktivita má na dívku pozitivní vliv hned v několika oblastech. Jako první uvedli fakt, že prostřednictvím sportu se dívka stala mnohem samostatnější. Postupně se naučila, jak si připravit potřebné věci do sportovní tašky, naučila se hlídat si své věci. Postupně se musela naučit samostatně jezdit městskou hromadnou dopravou, čímž se jí poprvé podařilo odpoutat od maminky, na kterou byla vždy fixovaná.

Neméně důležitá je pro dívku také sociální interakce se spoluhráči i protihráči a také pravidelná integrace, pomocí které může od ostatních odkoukat způsoby chování a prožívání různých situací. Musí se však dát pozor na to, aby si od ostatních neodnesla negativní způsoby a manévry, které by mohla považovat za správné a vhodné.

Kromě již zmíněných přínosných jevů nesmíme opomenout, že pravidelná sportovní aktivita napomáhá především k všeobecnému pohybovému rozvoji, k fyzické odolnosti a vytrvalosti. Zároveň také k samoregulované volbě, kdy se dívka musí sama rozhodnout a zahrát míček jen podle svého vlastního rozhodnutí.

### **Negativní přínos pravidelné sportovní aktivity**

*„Stolní tenis je poněkud jednostranný sport, během kterého jsou více namáhané pouze některé části těla. Jelikož má dcera obtíže s fyzickou stavbou těla, tak jí jednostranný pohyb nepomáhá a vždy podle intenzity tréninku musí fyzickou zátěž vyvažovat cvičením.“* Toto rodiče dívky uvedli jako nejzásadnější negativní vliv tohoto sportu. Jedná se ale o takový vliv, na který si především sama dívka zvykla a se kterým se dá pomocí pravidelného cvičení a protahování pracovat.

Jako další negativní vliv uvedla maminka dívky občasnou náročnost utkání. Stává se, že dívka během jednoho odpoledne odehraje větší počet zápasů, případně větší počet setů, a následující den je příliš unavená na to, aby zvládla naplánovaný program a musí si více odpočinout. To rodině občas zamíchá s plány.

### **Sportovní budoucnost**

Při položení této otázky se názory rodičů dívky mírně rozcházejí. Tatínek dívky nikdy nepomyslel na možnost, že by dívka se stolním tenisem skončila, že by přestala hrát. Maminka dívky nad touto variantou dle svých slov občas přemýšlí, ale nedovede si takovou situaci zatím představit. Jelikož dívka tento sport dělá ráda a s potěšením, budou se rodiče snažit potenciální konec hráčské kariéry co nejvíce oddálit.

### **Rozhovor s dívkou**

Z rozhovoru s dívkou bylo ihned jasné, že má stolní tenis velmi ráda, že se jedná o nedílnou součást jejího života, o které se velmi ochotně rozpovídala. Na tréninky se téměř vždycky těší, nejvíce proto, že je se všemi spoluhráči „srandá“. Všechny potřebné věci si před tréninky chystá sama, když je potřeba, tak i pomocí MHD dojede sama do tělocvičny. Občas se stane, že je před tréninkem unavená a nechce se jí hrát, ale většinou se to snaží překonat. *„Ale když se dobře vyspím, tak se nemusím přemlouvát a moc se těším,“* ihned dodává dívka.

Nejvíce dívku baví, když si během trénování může zahrát smeče a čtyřhru s někým z oblíbených spoluhráčů. V průběhu soutěžního utkání se dívka vždy snaží, z proher bývá sice smutná, ale vždy je bere sportovně, jak ji naučili rodiče. Nejvíce jí dokáže rozladit, když na ni někdo během zápasu „houkne“: *„Poté se vždy bojím, že další míček zahraji špatně,“* udává dívka.

*„Můj nejoblíbenější zážitek je to, že jsem hrála v televizi (na televizním stole) během turnaje v Austrálii, rodiče mi tak mohli fandit, i když tam se mnou nebyli.“* Na tento, nejen pro dívku, nezapomenutelný zážitek vzpomíná s úsměvem na tváři celá rodina.

V samotném závěru rozhovoru zmínila dívka následující, velmi hezkou větu: *„Pokud bych nemohla hrát, bylo by mi velmi smutno, stejně jako během karantény, kdy nikdo nemohl hrát.“*

## **Prostředí a podmínky rozhovoru**

V pořadí druhý rozhovor jsem vedla za přítomnosti dotazované rodiny, matky, otce a sportující slečny. Na přání rodiny probíhal tento rozhovor, stejně jako předchozí, v prostředí domácnosti dotazované rodiny, ve které panovala milá a uvolněná atmosféra.

Úvodní část rozhovoru proběhl pouze za přítomnosti slečny, která si pro mě na ukázkou připravila fotoalba z turnajů a své získané medaile. Později, po příchodu z práce, se k nám přidali také dívčini rodiče, kteří mi velmi ochotně zodpověděli nachystané otázky. Při jejich odpovídání nastaly úsměvné momenty, kdy se nemohli shodnout na podrobnostech k dotazovanému tématu a na vhodném znění odpovědi.

### **4.3 Případová studie č. 3**

Pohlaví: muž

Aktuální věk: 31

Diagnóza: ADHD doplněné o hraniční intelekt, později také porucha osobnosti

Doba trvání sportovní aktivity: 10 let

#### **Osobní anamnéza chlapce**

Chlapec se narodil v roce 1990 rodičům závislým na návykových látkách. Jelikož jeho rodinné zázemí bylo velmi nepříznivé a pro novorozence nevyhovující, byl rodičům odebrán z péče. V devíti měsících se chlapec dostal do rukou milujícím partnerům, kteří si ho velmi brzy adoptovali, čímž přijali chlapce za vlastního syna. Přestože chlapec od této doby vyrůstal v podnětném prostředí, byl jeho vývoj negativně ovlivněn biologickými rodiči. Chlapec se od svého narození musí potýkat se závislostmi, které se u něj projevují mnohem dříve než u většiny lidí.

Jelikož chlapec trpí poruchou osobnosti, projevuje se velmi rozmanitě. Jeho chování se odvíjí od „osoby“, která v něm aktuálně dominuje. Když je v chlapcově kůži ten „lepší“, je chlapec velmi komunikativní, nemá sebemenší problém s navázáním kontaktu. Je také velmi srdečný, záleží mu na tom, aby se lidé v jeho okolí měli hezky, dokáže naslouchat, neustále se vyptává a velmi rád se směje.



Je společenský, neumí se sám zabavit a z tohoto důvodu permanentně vyhledává přítomnost ostatních. *„Nevystačí si sám se sebou, nebaví ho sledování televize, pouze občas využije hry na tabletu. Jediná aktivita, při které vydrží sám, je vyrábění mandal pomocí kružítka a barevných pastelek,“* uvádí chlapcova maminka.

Pokud v chlapci dominuje ten „horší“, je jeho chování velmi nepříjemné. Častokrát se dostává do takových stavů, během kterých dokáže ostatním, především svým nejbližším, slovně velmi ublížit. Chlapec je také žárlivý, z tohoto důvodu si jeho rodiče neosvojili žádné další dítě. Báli se, jak by na případného sourozence reagoval.

Chlapec zahájil povinnou školní docházku na běžné základní škole, ale jeho vzdělávání s sebou vždy neslo řadu výchovných i vzdělávacích problémů. Po pár letech se rodiče rozhodli, že bude lepší, když chlapec přestoupí do zvláštní školy. Mysleli si, že především menší kolektiv žáků bude chlapci lépe vyhovovat. Později se však ukázalo, že toto řešení nebylo vhodné. Výrazný propad nastal především v chlapcově chování. *„Každý den chodil domů se špatnou známkou, kterou doprovázela alespoň jedna poznámka. Nikdy tak nenastala situace, kdy by se synovi mohlo dostat pochvaly.“*, vzpomíná maminka. Jelikož se chlapcovo chování nelepšilo, musel v 15 letech přestoupit do výchovného ústavu, ze kterého se dostal na psychiatrii v Havlíčkově Brodu. Odtud se rodičům podařilo chlapce přemístit do bližšího ústavu ve Dvoře Králové. Zde začal chlapec lépe prospívat, neboť v tomto ústavu pracoval na pozici ředitele velmi vlídný a přátelský kněz, který s chlapcem intenzivně pracoval, podporoval ho a dodával mu tolik potřebnou důvěru při zvládání obtíží každodenního života.

Maminka chlapce je kantorka, s chlapcem od útlého věku pracovala a snažila se ho vzdělávat a rozšiřovat jeho finanční gramotnost. Chlapec však nikdy nepochopil hodnotu peněz, neumí s nimi zacházet. Z tohoto důvodu mu byla snížena svéprávnost.

Kromě stolního tenisu má chlapec i další záliby. Navštěvuje výtvarné kroužky, sportovně pohybový klub a velmi rád tancuje. Dříve se zaměřoval na breakdance, nyní navštěvuje lekce společenských tanců, kde se setkává s tanečními profesionály. Před pár lety ho také na kratší dobu zaujala atletika, ve které se jako jeho silná

disciplína ukázal hod oštěpem. V této disciplíně dosáhl během školních závodů několika výborných výsledků.

### **Rodinná anamnéza**

Chlapce si z dětského domova v devíti měsících osvojila aktuální rodina. Osvojitelé, dále jen rodiče, o biologických rodičích chlapce nemají moc informací. Vědí pouze to, že matka byla závislá na alkoholu, a to i v průběhu těhotenství. Chlapec se tak narodil s určitými predispozicemi k závislostem, které se u něj pravidelně projevují. Jedná se především o závislosti na návykových látkách, ale také například o závislost na lidech. Již v době, kdy si rodiče chlapce osvojili, věděli, jakou má chlapec minulost. Věděli, že se s největší pravděpodobností v době dospívání setká s nějakou závažnější závislostí, ale přesto se ho rozhodli osvojit a milovat ho takového, jaký je.

Rodina ze strany adoptivní matky chlapce přijala. Chlapec si nejvíce rozumí s matčíným švagrem, fungují jako kamarádi. Rodiče se obávají o chlapcovo zabezpečení v případě jejich neschopnosti se o chlapce postarat. Z tohoto důvodu se rozhodli a společně s chlapcem domluvili, že bude bydlet v chráněném bydlení. Budou tak mít jistotu, že v případě potřeby bude o chlapce plnohodnotně postaráno.

### **Začátky sportovní činnosti a její průběh**

Chlapec začal se sportovní aktivitou v průběhu mladšího školního věku. Rodičům chlapce bylo lékaři doporučeno, aby si se synem našli nějakou společnou aktivitu. Jelikož rodiče patří mezi nadšené hráče stolního tenisu, rozhodli se do této sportovní aktivity zapojit i syna. Rodina si domů pořídila stůl na stolní tenis a několikrát do týdne trénovali. Během prvních let školní docházky zkoušel chlapec navštěvovat první sportovní klub, kde by mohl hrát stolní tenis se svými vrstevníky. Zde se však poprvé setkal s vyčleněním z kolektivu. Ostatní chlapci mu dávali najevo, že je odlišný, proto se chlapec sám rozhodl do klubu dále nedocházet. S vyšším věkem si začal domů zvat kamarády, se kterými se vydržel stolnímu tenisu věnovat i celé odpoledne.

Do dalšího klubu stolního tenisu se chlapec dostal zhruba ve 20 letech, kdy začal dojíždět do školy v Hradci Králové. Zároveň trávil čas v hradecké Danetě, což je

denní stacionář pro osoby s různými stupni mentálního postižení i s postižením kombinovaným. V návaznosti na chlapcovu pravidelnou cestu do Hradce Králové se matka rozhodla svému synovi najít vhodný stolně tenisový klub. Chlapec tak začal docházet do SK Integra, oddílu stolního tenisu, který nabízí možnost zahrát si tento sport všem hráčům bez rozdílu zdravotního handicapu, věku či zkušeností. *„Po prvním tréninku bylo jasné, že je tento oddíl pro syna tím pravým. A nejen pro syna, také pro mě i manžela. Všem se nám zde zalíbilo,“* uvádí maminka.

Od prvního tréninku navštěvoval chlapec oddíl pravidelně dvakrát týdně. Téměř ihned se zapojil do soutěžních utkání dříve registrované, nyní již neregistrované regionální soutěže družstev. Aktuálně chlapec trénuje pouze jednou týdně, a to z důvodu nevyhovujícího vlakového spojení z místa tréninku do místa bydliště. Přestože začal chlapec hrát v stolně tenisovém klubu, i nadále patří domácí tréninky do oblíbených činností rodiny.

Chlapec má na svém sportovním kontě již mnoho soutěžních utkání. Své první utkání odehrál ještě před nástupem do stolně tenisového klubu, kdy hrál pod záštitou denního stacionáře Daneta. Další utkání již odehrál za tým SK Integra. V tomto týmu trenérům nejde o to, aby hráči vyhrávali, jde jim především o to, aby si hráči zahráli a získali zkušenosti doprovázené o herní sebevědomí. Díky tomuto přístupu se chlapec téměř ihned dostal do všech probíhajících utkání a začal sbírat tolik potřebné výhry, ale také porážky, se kterými se vždy o něco hůře vyrovnává.

Kromě zápasů na regionální úrovni si chlapec vyzkoušel také republikové turnaje pod záštitou Českého hnutí speciálních olympiád. Každý rok se chlapec účastní také Mistrovství České republiky pro hráče s mentálním postižením, kde soutěží v druhé, nižší, kategorii. Mezi jeho nejúspěšnější rok z pohledu hráčských úspěchů jistě patří rok 2018, kdy se mu podařilo vyhrát již zmiňované Mistrovství České republiky. Na tento úspěch je chlapec velmi pyšný, velmi rád vzpomíná na rozhodující zápas, kdy ho podporovala většina lidí přítomných v hale.

Chlapcův přístup k tréninku vždy záleží na jeho aktuálním psychickém rozpoložení, na jeho aktuální náladě. Když má dobrou náladu, velmi se na trénování těší, snaží se a je trpělivý. Líbí se mu, že na tréninku potká mnoho přátelských lidí. V poslední době je chlapec výrazně poznamenaný situací týkající se nemoci Covid 19. Velmi

negativně snášel vládou nařízená opatření, kdy nemohl trénovat a nedostal se mezi spoluhráče. Již po prvním lockdownu se chlapcův psychický stav zhoršil a s následujícími opatřeními se depresivní nálada jen zhoršovala. Jak uvádí maminka chlapce: *„Sport je pro syna velmi důležitý, jeho nedostatek ho vždy negativně ovlivní, teď jen doufáme, že již nebude další lockdown.“*

### **Pozitivní přínos pravidelné sportovní aktivity**

Pro chlapce je sport nedílnou součástí běžného života. Již od dětství měl se sportem spojené společné momenty se svými nejbližšími, následně s kamarády a nyní také se spoluhráči. Chlapec má extrovertní povahu, potřebuje mít kolem sebe dostatek pozitivně naladěných lidí. Prostřednictvím stolního tenisu a trénování ve sportovním klubu si vytvořil mnoho přátel, se kterými se velmi rád setkává. *„I když se mu někdy trénovat nechce, vždy ho povzbudí to, že vidí známé tváře, se kterými si může popovídat, se kterými se cítí hezky,“* doplňuje maminka.

Chlapec během hrací sezóny odehraje mnoho utkání. Vždy je pro něj velmi povzbuzující, když se mu během hry daří a případně vyhraje nějaký zápas. V takovémto případě má chlapec až nevídanou radost ze hry, dokáže se povzbuzovat, dokáže se sám pochválit za povedené herní výměny a hlavně na sebe dokáže být pyšný. Podporu dokáže projevovat také svým spoluhráčům a kamarádům v případě, že se jim daří. Během zápasů mu velmi pomáhá, když mezi diváky vidí někoho ze svých nejbližších, zejména maminku.

### **Negativní přínos pravidelné sportovní aktivity**

V případě prohry bývá přijetí této skutečnosti výrazně ovlivněno aktuálně dominující osobností v chlapcově hlavě. Obě jeho osobnosti nesnášejí prohru, ale jeho negativnější osobnost prohru neunes. Jak uvádí chlapcova maminka: *„V takovýchto momentech mu v hlavě sepne a již nezvládne ve hře pokračovat.“* Zápas dohraje odevzdaně, občas se také stane, že při výrazně špatném průběhu nechce zápas dohrát.

## **Sportovní budoucnost**

Na tuto závěrečnou otázku odpověděla chlapcova maminka velmi jednoduše a také výstižně: „*Pokud bude syn chtít hrát a pokud mu to jeho zdravotní i duševní stav dovolí, určitě bude hrát. Přestože se ne vždy daří, nedovedu si ho bez jeho oblíbeného sportu představit šťastného.*“

## **Rozhovor s chlapcem**

Chlapec velmi ochotně zodpověděl připravené otázky. O stolním tenise i o svých dalších zájmech se obsáhle rozpovídal. Stolní tenis hraje opravdu dlouho: „*Už si ani nepamatuji, kdy jsem poprvé trefil míček.*“ Ve svém klubu trénuje velmi rád, vždy se těší na přátelský kolektiv a na možnost zdokonalit se ve všech úderech. Občas se ale stane, že je nervózní, poté se cítí nepříjemně a na trénink se mu nechce.

Stolní tenis si oblíbil z důvodu, že ho mají rádi všichni v jeho rodině. Při zápasech bývá velmi nervózní, ale podpora od někoho blízkého z hlediště ho vždy velmi povzbudí a uklidní. Nejlepší vzpomínku má z roku 2018, kdy se mu podařilo vyhrát Mistrovství České republiky.

Stolní tenis má pro chlapce i stinnou stránku. Když se mu nedaří, tak se dokáže hodně rozzlobit, a to nejen během zápasů, ale také v průběhu tréninků. Nemá rád rozhodčí, kteří si během zápasu povídají a nesledují hru. „*Jednou mi upovídaný rozhodčí prohrál celý zápas, to jsem byl pořádně rozzlobený,*“ rozhořčuje se chlapec.

Na závěr našeho rozhovoru chlapec zdůraznil, že nemá rád pouze stolní tenis. Má rád také jízdu na kole a procházky či pikniky, při kterých si rád povídá se svou maminkou a při kterých si vždy příjemně odpočine.

## **Prostředí a podmínky rozhovoru**

Tento rozhovor probíhal za účasti tázající studentky a dotazované maminky a jejího syna. Uskutečnil se v tělocvičně před začátkem a v průběhu chlapcova zápasu. Chlapec mi velmi rád zodpověděl všechny otázky a ve velmi dobré náladě odešel hrát. Po úvodní čtyřhře byl stále v dobré náladě, ale po následných dvou dvouhrách se jeho nálada velmi výrazně změnila. Během zápasu se mu nedařilo, začal se zlobit na sebe a následně i na všechny kolem sebe, začal nadávat a zápas prohrál velmi

odevzaným způsobem. Po druhé prohrané dvouhře odmítal pokračovat a utekl do šatny, ze které se vrátil jako velmi smutný až našťvaný nekomunikativní chlapec.

Maminka chlapce zdůraznila, že takovéto změny nálad jsou u chlapce na denním pořádku.

## **5 ANALÝZA VÝSLEDKŮ**

### **Úvodní informace o sportovci**

V úvodu každého rozhovoru jsem zjistila základní informace o sportovcích, mezi které jsem zařadila pohlaví, věk, zdravotní diagnózu a délku trvání sportovní aktivity.

Dotazníku se zúčastnili dva chlapci a jedna slečna, všichni sportovci jsou starší 20 let. Věkově jsou na tom všichni podobně, jejich diagnózy se však liší. První zúčastněný sportovec, chlapec A, se narodil s dětskou mozkovou obrnou, kterou doprovází také středně těžké mentální postižení. Slečně byla zhruba ve třech letech diagnostikovaná středně těžká mentální retardace. Diagnóza posledního zúčastněného, chlapce B, je kombinovaná. Chlapci B diagnostikovali ADHD doplněné o hraniční intelekt a později se k této diagnóze přidružila také porucha osobnosti.

Každý ze sportovců se potýká s jinými specifiky postižení, každý se potýká s odlišnými nástrahami, ale přes všechny překážky se sportovci pravidelně a dobrovolně účastní stolně tenisových tréninků i zápasů. Chlapec A si k tomuto sportu našel cestu před 16 lety, chlapec B před 10 lety a dívka před 9 lety.

### **Osobní anamnéza sportovců**

Stejně jako lidé bez mentálního postižení, tak i lidé s mentálním postižením mají rozmanité osobnosti. Z tohoto aspektu zřetelně vyplývá, že osobní anamnézy dotazovaných sportovců jsou velmi rozličné a u každého sportovce obsahují určitá specifika.

### **Rodinná anamnéza**

Ze získaných informací vyplynulo, že vztahy v dotazovaných rodinách jsou rozdílné. Ve dvou rodinách se postižení dětí nijak výrazně nedotklo rodinných vztahů se širší rodinou. Rodiny se i nadále stýkají s ostatními sourozenci, s prarodiči a dalšími členy rodiny. V rodině chlapce B je celá rodinná situace složitější. Chlapec byl do rodiny adoptovaný a jeho kombinovaná diagnóza neprospívá širším rodinným vztahům.

Vzdálenější rodina se od chlapce distancuje, především z důvodu jeho agresivního chování, které mnohdy pocítí i chlapcovi nejbližší.

### **Začátky sportovní činnosti a její průběh**

Všichni zúčastnění sportovci se k pravidelné sportovní činnosti dostali prostřednictvím svých sportovně založených rodin, hlavně zásluhou rodičů, kteří se rozhodli vést své děti k pravidelnému pohybu.

Chlapce A vedl ke sportu nejen otec, ale také dědeček, se kterým chlapec trávil výraznou část dětství. V prvních letech života si chlapec vyzkoušel téměř všechny dostupné sporty. Při rehabilitačních pobytech v lázních si oblíbil stolní tenis, kterému se posléze začal společně s otcem pravidelně a poctivě věnovat.

Dívka, po vzoru svého otce, zahájila sportovní kariéru v tenisovém oddíle. Tento sport byl postupem času nad její síly. Rodiče dívky se tedy rozhodli najít pro dceru vhodnější sport, který nebude především po fyzické stránce tolik náročný. Ve speciální škole, kam dívka již od dětství dochází, si všimli nabídky sportovních kroužků. Mezi kroužky je nejvíce zaujal stolní tenis, který by mohl být vhodnou náhradou za tenis. Tento sport si slečna postupně velmi oblíbila a k jejím pravidelným tréninkům se následně přidali i oba rodiče.

Chlapec B začal sportovat společně s rodiči v rámci doporučené pohybové rodinné terapie, prostřednictvím které měl chlapec posilovat vztah s rodiči a zároveň sportovat. Jelikož oba jeho rodiče jsou dlouhodobými amatérskými hráči stolního tenisu, bylo o společné pohybové činnosti rychle rozhodnuto. Chlapec si sport oblíbil natolik, že začal pravidelně hrát také s kamarády po vyučování. Postupně se chlapcova maminka rozhodla pro chlapce najít vhodný stolně tenisový klub, který by chlapci umožnil pravidelné herní příležitosti a v rámci kterého by se chlapec mohl zapojit do společnosti lidí se stejnými zájmy.

### **Pozitivní přínos pravidelné sportovní aktivity**

Rodiny sportovců se shodují v názoru, že přínos pravidelné sportovní aktivity pro jejich potomky, sportovce s mentálním postižením, je kladný, a to z více hledisek. Kladně totiž působí nejen na fyzickou stránku osobnosti, ale také na její psychickou



stránku. Prostřednictvím sportu se dotazovaní sportovci z pohledu jejich rodičů zdokonalili v sebeobsluze a samostatnosti, naučili se dodržovat osvojené postupy, museli se naučit spolehnout sami na sebe v psychicky vypjatých momentech. Při sportu si každý sportovec prožije úspěšné i neúspěšné momenty, jinak tomu není ani v běžném životě. Jako další pozitivum tedy dotazovaní uvedli skutečnost, že si sportovci vyzkoušejí a prožijí moment neúspěchu. Ve chvíli, kdy podobný moment nastane i v běžném životě, mimo sportovní prostředí, budou vědět, že vše se dá zvládnout. V neposlední řadě nesmíme opomenout možnost integrace, kterou pravidelné sportovní aktivity zprostředkovávají.

### **Negativní přínos pravidelné sportovní aktivity**

Tato část studie úzce souvisí s osobní anamnézou samostatných sportovců. Sportovci mají velmi rozdílné osobnosti, podobné momenty prožívají zcela odlišnými způsoby. Pro některé sportovce je pravidelná sportovní aktivita náročná z psychického hlediska, pro někoho naopak z hlediska fyzického.

Chlapec A se s negativním vlivem stolního tenisu potýká nejčastěji z dotazovaných. Má citlivější povahu, každý neúspěch nebo i pouhý pocit neúspěchu ho dokáže ovlivnit na delší dobu. Mnohdy tedy odchází z tréninku či zápasu velmi nešťastný a svou frustraci ventiluje v běžném životě. Chlapec B se také obtížně vyrovnává s neúspěchem. Vždy ale záleží na osobnosti, která v jeho těle aktuálně dominuje. V době, kdy převažuje „negativnější“ osobnost nad tou „přívětivější“, ho dokáže téměř jakákoli nevydařená herní situace rozzlobit takovým způsobem, že odmítne pokračovat ve hře, začne být sebekritický, ukřivděný či podrážděný. Takovéto momenty bývají nepříjemné pro všechny zúčastněné. Naopak ve chvíli, kdy v chlapci dominuje „přívětivější“ osobnost, dokáže se s nepříjemnými situacemi vyrovnat téměř bez povšimnutí. Zúčastněná dívka se setkává s odlišným negativním vlivem. Občas ji prohraný zápas rozesmutní, ale velmi rychle na nepříjemný zážitek zapomene. Výraznější negativní vliv má pravidelná sportovní aktivita spíše na její fyzickou stránku osobnosti. Hůře se vyrovnává s jednostrannou zátěží, která ke stolnímu tenisu neodmyslitelně patří. Po některých zápasech tak pociťuje velkou únavu a fyzickou nepohodu.

## **Sportovní budoucnost**

Tato oblast výzkumu se projevila jako naprosto jednoznačná, shodná u všech rozhovorů. Rodiče zastávají názor, že pokud sportovci budou chtít a pokud bude mít sportovní aktivita pozitivní vliv na jejich fyzickou i psychickou stránku osobnosti, určitě budou v této činnosti i nadále pokračovat. Po rozhovorech se samotnými sportovci se ukázalo, že si nikdo z dotázaných nedovede představit konec své hráčské kariéry. Stolní tenis je pro dotazované oblíbená aktivita, které se velmi rádi věnují a na kterou se vždy těší. Jedná se o nejvhodnější způsob, jak mohou sportovci trávit volné chvíle a jak se mohou začlenit do širšího kolektivu lidí.

## **Rozhovor se sportovci**

V poslední části rozhovorů jsem se dotazovala samotných mentálně postižených sportovců. V kratších rozhovorech jsem zjišťovala podrobnosti k tréninkové činnosti, jejich postoj k stolnímu tenisu a také jsem se doptávala na to, co je na tomto sportu baví, případně nebaví.

Sportovci byli velmi rádi, že mi mohou odpovědět na připravené otázky. Všichni se velmi rychle rozpovídali, a také se shodli v názoru, že je pro ně stolní tenis nedílnou součástí životů. Jelikož však nehrají dotázaní sportovci na totožné úrovni a každý k odpovídání na otázky přistoupil odlišným způsobem, obsahovaly jejich odpovědi rozdílné informace.

Chlapec A má extrovertní povahu, nejšťastnější je ve chvíli, kdy na trénink přijdou jeho oblíbení spoluhráči, se kterými si vždy rád popovídá. Když ví, že na trénink přijdou dobří spoluhráči, dokáže zapomenout na občasnou únavu po náročném dnu ve škole. Velmi si užívá chvíle, kdy se mu herně daří. Ale naopak obtížněji se vyrovnává se stresovými momenty, které se objevují před zápasy či při negativním vývoji utkání. Snaží se pamatovat na to, že se nesmí při hře rozčilovat, ale jsou momenty, kdy mu to nejde. Se stresem mu v poslední době pomáhají tréninky dětí, na které chodí pomáhat.

Z rozhovoru s dívkou bylo ihned patrné, že má dívka k stolnímu tenisu velmi pozitivní vztah. Ihned se rozpovídala o tom, jak si sama chystá všechny potřebné věci na zápas, o oblíbených herních kombinacích a zážitcích ze zahraničních turnajů.

Nejvíce mluvila o zážitku z australského turnaje, kde si zahrála na televizním stole a rodiči jí mohli povzbuzovat na dálku. V závěru celého rozhovoru zdůraznila, že by byla velmi smutná, kdyby nemohla stolní tenis hrát.

Chlapec B hraje stolní tenis velmi dlouho, ale v aktuálním sportovním klubu hraje poměrně krátce. Tento sport má velmi rád především díky tomu, že ho hraje celá rodina. V průběhu zápasů ocení, když ho někdo podpoří, když mu někdo fandí. Občas se mu ale nedaří a začne se hodně rozčilovat. Kromě stolního tenisu má rád také jízdu na kole, procházky a pikniky s maminkou, prostřednictvím kterých si vždy odpočine.

## 6 DISKUSE

Výsledky tohoto výzkumného šetření poukazují na to, že sport v životě lidí s mentálním postižením má na životy sportovců velký vliv. Špaček (2016) zastává názor, že se sportovní aktivity řadí k oblíbenému způsobu trávení volného času. Dále také zmiňuje, že sportování bývá nedílnou součástí lidských životů. Tento názor nepřímo rozvádějí Tilinger a Lejčarová (2012), kteří uvádějí, že i pro osoby s mentálním postižením je sport součástí každodenního života. S tímto názorem se ztotožňují také všichni dotázaní rodiče, kteří sportovce ve sportovních aktivitách podporují natolik, že i pro ně samotné se stal zvolený sport nedílnou součástí života, a to nejen z diváckého pohledu.

O význam sportu či tělesné výchovy pro osoby s mentálním postižením se zajímá více autorů. Autoři Kvapilík, Černá (1990) a Válková (2000) zastávají podobné názory a uvádějí, že přiměřená sportovní aktivita rozvíjí jedince vícestranně – pozitivně ovlivňuje nejen jeho tělesný rozvoj, ale také zvyšuje psychickou a fyzickou odolnost osob nebo napomáhá k pohybovému rozvoji. S názorem, že pravidelná sportovní aktivita všestranně, a především pozitivně, ovlivňuje kvalitu života, se shodují také Ješina s Hamříkem a kolektivem (2011). Luky (2012/2013) zdůrazňuje, že pomocí organizované sportovní činnosti mohou tyto osoby zažít různé situace, se kterými se mohou následně setkat v běžném životě. Z těchto názorů vyplývá, že nezáleží na tom, na jaké úrovni a jak často sportovci sportují, důležité je, zda se v průběhu těchto aktivit sportovci aktivně zapojují. V neposlední řadě je také velmi důležité, aby se sportovci dané sportovní aktivitě věnovali dobrovolně a rádi.

Prostřednictvím sportu se osobám s mentálním postižením dostává nejen potěšení, ale také mohou celkově rozvíjet své osobnosti a integrovat se do společnosti lidí se stejnými zájmy. Významem integrace a sociální rehabilitace se zabývají autorky Pipeková a Vítková (2014), které zdůrazňují, že je takovýto způsob začleňování prospěšný nejen pro osoby s mentálním postižením, nýbrž také pro sportovce z intaktní společnosti. Tento výrok potvrzují rovněž dotázaní rodiče. Integrace, která se sportovcům prostřednictvím tréninků i zápasů dostává, je velmi cenná. Nesmíme však opomenout také negativní přínos integrace, do kterého neodmyslitelně patří předsudky sportovců z intaktní společnosti. Dle slov rodičů někteří protihráči hráče

s mentálním postižením podcení, nehrají ze všech sil a když toho hráči využijí a začnou vyhrávat, tak to protihráči velmi těžce snášejí.

Rodiče sportovců se shodují v názoru, že povědomí o sportovních možnostech lidí s mentálním postižením není příliš rozsáhlé. Ztotožňují se tak s názorem Tilingera a Lejčarové (2012), kteří publikují, že pokud se mluví o sportu handicapovaných sportovců, myslí se především sport tělesně postižených sportovců, nikoli mentálně postižených sportovců. O sportu mentálně postižených sportovců není takové povědomí, není tolik propagovaný. S tímto názorem koresponduje také menší množství přístupné literatury, která se tematice sportu mentálně postižených osob věnuje.

Jak shodně uvádí Francová (2012) a autorky Daňková, Manová, Frančeová, Hutařová a Bláhová (2006), sportovní kluby speciálně zaměřené na sportovce s mentálním postižením vznikají především při speciálních školách nebo pod patronátem stacionářů či ústavů sociální péče. Zájemci o sportovní činnosti tedy mohou využít nabídky zájmových činností například ve speciálních školách, kam osoby s mentálním postižením docházejí. Pokud jim však nabídka volnočasových aktivit nevyhovuje, musejí se zaměřit na vyhledávání vhodných sportovních aktivit v jiných zařízeních, případně v blízkých sportovních oddílech.

Dotázaní rodiče se shodují v názoru, že pokud sportovci chtějí trénovat a z trénování i samotné hry mají viditelné potěšení, má na ně sportovní činnost zásadně kladný vliv. Pomocí pravidelné sportovní aktivity se osobnosti sportovců rozvíjejí, postupně se učí zpracovávat nové podněty a emoce, učí se novým způsobům chování i prožívání nelehkých situací.

Na základě získaných dat je možné zodpovědět předem stanovené otázky. Z šetření vyplývá, že pravidelná sportovní aktivita má na sportovce převážně pozitivní vliv. Míra negativního vlivu se vždy odvíjí od dílčích faktorů, které jsou vždy úzce propojené s individuálními znaky konkrétního sportovce.

## 7 SHRNUÍ

V rámci této diplomové práce byly stanoveny čtyři výzkumné otázky, na které jsem pomocí informací získaných z rozhovorů s jednotlivými respondenty a následnou komparací s odbornou literaturou, odpověděla. V průběhu rozhovorů vznikly také doplňkové otázky, které s výzkumnými otázkami úzce souvisí a pomocí kterých byl výzkum obohacen o důležité informace.

### **Výzkumná otázka 1: Jaké jsou možnosti začlenění osob s mentálním postižením do sportovních aktivit?**

Pro zodpovězení této otázky bylo nejprve potřeba zjistit informace o sportovních možnostech osob s mentálním postižením. Následně se touto otázkou zabývají obě části mé diplomové práce. V teoretické části jsou uvedeny sportovní organizace, které umožňují sportovní činnosti osobám s mentálním postižením (Speciální olympiády, INAS, Virtus, Česká svaz mentálně postižených sportovců) a také přehled sportovních událostí, které již zmiňované organizace pořádají. Jelikož se sport mentálně postižených sportovců realizuje všude ve světě, existují národní i mezinárodní organizace, které pořádají sportovní klání v široké nabídce sportů. Ne všechny sporty jsou však přístupné pro sportovce ze všech států či ze všech okresů, případně měst.

V praktické části se k reálným sportovním možnostem vyjádřili zákonní zástupci sportovců. Z absolvovaných rozhovorů vyplynulo, že není jednoduché najít vhodný sport či sportovní oddíl pro mentálně postiženého sportovce. Volba vhodného sportu se vždy odvíjí od několika důležitých faktorů. Sportovec se musí naučit základní pravidla daného sportu, osvojit si potřebné herní kombinace a situace nebo také spolupracovat s trenéry i ostatními hráči. S tímto názorem jsem se setkala u autorek Pipekové a Vítkové (2014), které zdůrazňují vhodnost pravidelné sportovní aktivity pro sportovce s mentálním postižením, ale upozorňují také na náročnost nejen z fyzického hlediska.

Ve větších městech je nabídka vhodných sportů a sportovních oddílů výrazně rozsáhlejší než sportovní nabídka maloměst. Téměř ve všech městech však platí, že dominantní sportovní příležitost pro vyzkoušení vhodných sportovních aktivit nabízejí speciální školy a denní stacionáře pro osoby s mentálním postižením, nejčastěji

formou volnočasových kroužků. Další sportovní kroužky se následně zakládají zásluhou dobrovolné činnosti převážně rodičů či rodinných příslušníků mentálně postižených sportovců.

Ani v jednom z absolvovaných rozhovorů jsem se nesešla se skutečností, že by mentálně postižený sportovec navštěvoval běžný sportovní klub. Všichni sportovci navštěvují speciální oddíl SK Integra Hradec Králové, v rámci kterého však mají možnost zahrát si se spoluhráči z intaktní společnosti, mohou pozorovat jejich hru, mohou si od nich nechat poradit. Zároveň mají možnost pravidelné účasti v soutěžních utkáních proti nehandicapovaným hráčům. V tomto klubu přijdou do kontaktu nejen s těmito spoluhráči a protihráči, ale také s trenéry a dalšími dobrovolníky, kteří se tréninků pravidelně účastní. Návštěvy klasických sportovních klubů handicapovaní sportovci a jejich rodiče nevyhledávají.

### **Výzkumná otázka 2: Jakou má zapojení do sportovní aktivity vazbu na participující rodiny?**

Děti s mentálním postižením se k pravidelné sportovní činnosti dostávají především zásluhou sportovně aktivních rodičů, kteří jim nejčastěji zprostředkují takovou sportovní činnost, které se sami věnují. Jiný druh sportovní aktivity hledají až ve chvíli, kdy děti daný sport nezvládají, případně když jim takováto aktivita neprospívá nebo je nenaplňuje. Při hledání vhodné sportovní aktivity se následně rodiče sportovců obrací na vzdělávací instituce, kam děti docházejí. Případně vyhledávají vhodné sportovní kluby či organizace přes internet.

K zahájení sportovní činnosti se rodiče sportovců rozhodují především z toho důvodu, aby jejich děti trávily volný čas aktivně. Sportování také sportovce rozvíjí jak z fyzického, tak z psychického hlediska. V neposlední řadě napomáhají sportovní aktivity k integraci do společnosti.

Rodiny sportovců využívají pravidelných sportovních akcí ke kontaktu s podobně smýšlejícími lidmi, se kterými mohou mimo jiné sdílet své strasti a radosti, které pramení z jejich každodenního života.

### **Výzkumná otázka 3: Jak pravidelná sportovní aktivita dokáže ovlivnit osobnost jedince s mentálním postižením?**

Všichni zúčastnění respondenti se shodují v názoru, že pravidelná sportovní aktivita na jejich děti působí ve velké míře. Kromě většího množství pozitivních vlivů, které se opakovaně projevují u všech sportovců, s sebou pravidelná sportovní aktivita přináší také negativní vlivy, které se však vždy odvíjejí od individuálních zvláštností sportovců.

Pravidelná pohybová aktivita má neodmyslitelně vliv na celkový rozvoj osobnosti. Konkrétně stolní tenis má u všech dotázaných sportovců pozitivní dopad na jejich samostatnost a rozhodování. Když hráči hrají zápas, musejí se rozhodovat podle aktuální situace, rychle a bez zaváhání. Pokud si schopnost rozhodnutí osvojí ve hře, zajisté ji upotřebí také v běžném životě. Dále má sportování kladný vliv na rozvoj sebevědomí a sebereflexe. Když se hráčům podaří vyhrát utkání, je to pro jejich sebevědomí velmi přínosné. Jestliže se jim vyhrát nepodaří, naskytne se prostor pro sebereflexi, se kterou se všichni dotázaní sportovci snaží pomocí rodičů či trenérů pracovat. V neposlední řadě sportování ovlivňuje integraci sportovců, která má příznivý vliv nejen na sportovce s handicapem, ale také na sportovce z intaktní společnosti.

Negativní účinek pravidelné sportovní aktivity na osoby s mentálním postižením se nedá nikterak zobecnit. Na rozdíl od kladného působení se vždy odvíjí od specifických rysů konkrétního sportovce. U některých sportovců může mít negativní dopad na psychiku. K takovému jevu dochází u sportovců, kteří si moc nevěří a kterým se dlouhodobě herně nedaří. Prohry si vyčítají a smutek z neúspěchu si mohou přenést do běžného života. Pro další sportovce může mít pravidelná sportovní aktivita naopak negativní vliv z tělesného hlediska. Sportovní tréninky bývají fyzicky náročné a jednostranně zaměřené. Takováto sportovní aktivita může sportovcům způsobit fyzický diskomfort.



**Výzkumná otázka 4: Jaké mají rodiny sportovců s mentálním postižením plány a vize do budoucna?**

Dotázaní rodiče se shodují v názoru, že pokud sportovci budou i nadále chtít a pokud jim to jejich fyzický i psychický stav dovolí, budou i nadále sportovat. Dále se rodiče shodují, že prostřednictvím sportovních aktivit mají možnost vidět své děti šťastné a spokojené, což je pro ně z pohledu rodičů nejdůležitější.

## ZÁVĚR

V této diplomové práci jsem se zaměřila na problematiku sportu v životě osob s mentálním postižením.

V teoretické části jsem nejprve definovala mentální postižení, samotný pojem, jeho klasifikaci a následně také etiologii. Krátce jsem se zaměřila na specifika osob s mentálním postižením, na jejich potřeby, zvláštnosti nebo nástrahy, se kterými se potýkají. Následně jsem se již věnovala sportu mentálně postižených osob, začala jsem významem tělesné výchovy a poté jsem zmapovala a popsala sportovní organizace, které se na sport mentálně postižených osob specializují. V poslední kapitole teoretické části jsem se soustředila na sport, stolní tenis, který je společně s mentálním postižením hlavním tématem této diplomové práce.

V empirické části jsem využila získané informace z předchozí, teoretické, části. Tyto informace jsem uplatnila při svém výzkumu, v rámci kterého jsem prostřednictvím předem stanovených metod získala od třech respondentů, zákonných zástupců sportovců s mentálním postižením, potřebné informace k následnému zpracování. Zpracování získaných informací mi posléze umožnilo zodpovězení předem stanovených výzkumných otázek.

Všechny stanovené cíle se podařilo naplnit. Zároveň jsem odpověděla na předem zvolené výzkumné otázky.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjištění vlivu pravidelné sportovní aktivity, konkrétně stolního tenisu, na osobnostní vývoj sportovců s mentálním postižením, na jejich socializaci a seberealizaci. Jelikož se mi tento cíl zdál velmi obsáhlý, rozdělila jsem ho na čtyři dílčí cíle, kterými bylo zjistit možnosti začlenění osob s mentálním postižením do sportovní aktivity, zjistit propojení sportovní aktivity s participujícími rodinami, prozkoumat vliv pravidelné sportovní aktivity osob s mentálním postižením a v závěru také odhalit, jaké jsou sportovní plány a vyhlídky rodin do následujících let.

Z výzkumu vyplynulo, že názory všech dotázaných korespondují s odbornou literaturou. Sportovní možnosti pro osoby s mentálním postižením jsou velmi omezené a také nedostatečně propagované. Pokud se lidé zajímají o sport

handicapovaných, získají mnohem více informací o sportu tělesně postižených sportovců, nikoliv o sportu mentálně postižených sportovců.

Respondenti se o sportovních příležitostech nejčastěji dozvěděli prostřednictvím nabídky sportovních kroužků ve speciální škole. Tato možnost vyzkoušení zvolené aktivity z nabídky se rodinám osvědčila. Aktivity se odehrávají ve známém prostředí, ve školní tělocvičně. Sportovci se zde mohou potkat se známými lidmi a většinou si mohou vybrat opravdu z rozsáhlé nabídky aktivit. Jako další možnost zapojení se do sportovní aktivity uvedli respondenti vyhledávání příležitostí na internetu. Tato metoda se jim však jevila jako zdlouhavá.

Všichni zúčastnění rodiče se jednohlasně shodli v názoru, že sport jejich potomkům nejen prospívá, ale také jim zprostředkovává příjemné chvíle ve společnosti stejně naladěných lidí. Zúčastnění sportovci se tedy budou (za předpokladu, že na ně nebude mít sportovní aktivita nežádoucí vliv po fyzické či psychické stránce) stolnímu tenisu nadále věnovat, avšak na stávající úrovni bez tlaku na výkon.

Za jeden z nejdůležitějších dílčích cílů této práce považuji zkoumání vlivu pravidelné sportovní aktivity na sportovce s mentálním postižením. V úvodu celého výzkumu jsem si myslela, že má pravidelná sportovní aktivita pro samotné sportovce výhradně pozitivní přínos. Část mé prvotní domněnky se potvrdila, respondenti se shodují s odbornými názory, že prostřednictvím pohybových aktivit se osobnosti sportovců rozvíjejí jak z fyzického, tak psychického hlediska, že sportování slouží jako ideální způsob integrace. Ale zcela jsem opomenula, že pravidelná sportovní činnost může mít na sportovce také negativní vliv. Mezi takovéto nežádoucí vlivy respondenti zařadili především frustraci, přenášení smutku či zlosti po nevydařené hře do běžného života nebo možné zdravotní komplikace způsobené jednostrannou sportovní zátěží, tedy fyzickou vyčerpanost po delším sportovním výkonu.

V závěru bych ještě jednou zmínila hlavní cíl této diplomové práce, tedy zjistit, jaký má sport osob s mentálním postižením vliv na jejich život. Ukázalo se, že pravidelná sportovní aktivita s sebou přináší kladné a zároveň také záporné vlivy na sportovce. Nejdůležitější ale je, že umožňuje sportovcům oprostít se od nástrah každodenního života a strávit aktivně volné chvíle, stejně jako tomu je u osob z intaktní společnosti. Sportu mentálně postižených sportovců by se mělo globálně věnovat více pozornosti.

Nejvýraznějším omezením, se kterým jsem se v průběhu vypracování mé diplomové práce potýkala, byl omezený počet vhodných respondentů. Nebylo jednoduché najít sportovce s diagnostikovaným mentálním postižením, kteří se pravidelně účastní sportovních tréninků a zápasů a mají zároveň rodiče, kteří by byli ochotni se do podobného výzkumu zapojit a podělit se o poměrně osobní informace.

Při výběru respondentů jsem však měla velké štěstí, všichni mnou dotázaní rodiče se do této případové studie velmi ochotně zapojili a bez ostychu se podělili také o obsáhlejší osobnější informace, které byly pro mou práci velmi přínosné.

Mezi další omezení mohu jistě zařadit nepříznivou epidemiologickou situaci, jejímž důsledkem bylo domluvení jednotlivých osobních setkání náročnější a vícekrát překládáno na pozdější termín. Epidemiologická situace měla také negativní vliv při shánění vhodných publikací, kterých je obecně nedostatek a které byly dlouhé období dostupné pouze prostřednictvím online knihoven. Tyto knihovny však nezvládaly zájem všech čtenářů a fungovaly velmi nespolehlivě. Opatření potřebných tištěných zdrojů tak bylo neočekávaně komplikované.

V návaznosti na mou diplomovou práci by bylo možné rozšířit tento výzkum například o další druh postižení a porovnat možnosti lidí s mentálním a tělesným postižením. Dále by bylo přínosné zjistit celkové sportovní možnosti pro osoby s mentálním postižením ve všech větších městech, okresech či krajích a následně vypracovat přehlednou webovou stránku nebo katalog s dostupnými sportovními nabídkami. Takovýto katalog by mohl být velmi přínosný pro rodiče či opatrovníky osob s mentálním postižením, kteří se pokoušejí pro své potomky vybrat nejvhodnější volnočasovou aktivitu.

Dalším možným prohloubením povědomí o sportu mentálně postižených osob by mohlo být uskutečnění ukázkových tréninků méně či více populárních sportovních aktivit, které by byly patřičně propagované.

## SEZNAM LITERATURA

Bendová, P. (2015). *Základy speciální pedagogiky nejen pro speciální pedagogy*. Hradec Králové: Gaudeamus.

České hnutí speciálních olympiád [online], 2021. Dostupné z: <https://www.specialolympics.cz/o-nas>.

Daňková, K., Manová, Z., Frančeová, E., Hutařová, I. & Bláhová, Z. (2006). *Cesty k vítězství*. Praha: SPMP ČR – SPMP OV.

Emerson, E. (2008). *Problémové chování u lidí s mentální retardací a autismem*. Praha: Portál.

Francová, L. (2012). *Úroveň pohybových a sociálních dovedností po absolvování tréninkového programu stolního tenisu dětí s mentálním postižením a intaktní populace ve věku 9-11 let*. [Disertační práce, Univerzita v Olomouci]. Archiv závěrečných prací Theses.cz. [https://theses.cz/id/1jl7on/repo\\_upolrepo\\_key\\_7450579459.pdf?info=1;isshtret=ment%C3%A1ln%C3%ADm%3Bposti%C5%BEen%C3%ADm%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dstacion%C3%A1%C5%99%20ment%C3%A1ln%C3%AD%20posti%C5%BEen%C3%AD%20vychovatel%26start%3D59](https://theses.cz/id/1jl7on/repo_upolrepo_key_7450579459.pdf?info=1;isshtret=ment%C3%A1ln%C3%ADm%3Bposti%C5%BEen%C3%ADm%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dstacion%C3%A1%C5%99%20ment%C3%A1ln%C3%AD%20posti%C5%BEen%C3%AD%20vychovatel%26start%3D59)

Francová, L. (2021). Sport jako možnost inkluze osob s mentálním postižením. In Z. Truhlářová, P. Zíkl, & G. Daňková (Eds.), *Aktuální otázky a možnosti v oblasti intervence u osob se speciálními potřebami* (s. 131– 37). Univerzita Hradec Králové. <https://doi.org/10.36689/uhk/icipsen/2021-01-000>

Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vydání. Praha: Portál.

Hýbner, J. (2002). *Stolní tenis*. Praha: Grada.

ITTF Para table tennis (2015). Table Tennis Classification for Players with Intellectual Disabilities [online]. Dostupné z: [https://www.ipttc.org/classification/PTT-ID%20Classification\\_procedure\\_2015.pdf](https://www.ipttc.org/classification/PTT-ID%20Classification_procedure_2015.pdf)

Ješina, O., Hamřík, Z. & kol. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kábele, F. (1988). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. 3. vydání. Praha: SPN.

Kvapilík J., & Černá M. (1990). *Zdravý způsob života mentálně postižených*. Praha: Avicenum.

Kvapilík J., & Černá M. (1992). *Pohybová aktivita mentálně postižených*. Praha: Národní centrum podpory zdraví.

Luky J. (2012/2013). *Význam športu (aj pre hendikepovaných): Vychovávateľ*. Bratislava: Educatio, 1956 - , 61 (5-6), 29-31.

Machová, I. (2008). Sport jako prostředek integrace. In M. Kudláček, & T. Vyskočil (Eds.), *Integrace – jiná cesta 2* (s.56-60). Univerzita Palackého v Olomouci.

*Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů 10. revize* [online], 2021. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F70-F79>

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychoogickém výzkumu*. Praha: Grada.

Odstrčilík, J. (2020). *Z historie českého stolní tenisu – 1. díl* [online]. Česká asociace stolního tenisu. Dostupné z: <https://www.ping-pong.cz/z-historie-ceskeho-stolniho-tenisu-1-dil/>.

Pipeková, J. (2010). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido.

Půlpán, D. (2018). *Stolní tenis hráčů s tělesným postižením - 1. část* [online]. Česká asociace stolního tenisu. Dostupné z: <https://www.ping-pong.cz/stolni-tenis-hracu-s-telesnym-postizenim/>.

SK Integra Hradec Králové [online],(n.d.). Dostupné z: <https://www.integra-pinec.cz/>

Slowík, J. (2007). *Speciální pedagogika*. Praha: Grada.

Soeldner, D. (2019). Global Games: Konečně medaile pro Česko! [online]. Český paralympijský výbor. Dostupné z: <https://paralympic.cz/2019/10/global-games-konecne-medaile-pro-cesko/>

*Special Olympics* [online], 2021. Dostupné z: <https://www.specialolympics.org/about/history?locale=en>

Svoboda, P. (2013). *Sportovní aktivity osob s mentálním postižením*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/55542>

Svobodová, H. (1995). *Stolní tenis (základy výuky mentálně postižených)*. Praha: SEPTIMA.

Špaček, O. (2011). Sport pro všechny? Sociální nerovnosti a sportovní aktivity. *Sociální studia*, 8 (1), 53-78. <https://doi.org/10.5817/SOC2011-1-53>

Švarcová – Slabinová, I. (2003). *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. 2., přepracované vydání. Praha: Portál.

Švaříček, R. & Šedřová K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Tetourová, M. (2011). *Historie a současnost speciálních olympiád v České republice*. Diplomová práce. České Budějovice.

Thomas, N. (2003). Sport and disability. In B. Houlihan (Ed.), *Sport & Society, a student introduction* (pp. 105-124). SAGE publication.

Tilinger, P., & Lejčarová A. (2012). *Sport osob s intelektovým postižením*. Praha: Karolinum.

Valenta, M., & Kozáková Z. (2006). *Psychopedie 1 pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Valenta, M., & Krejčířová O. (1997). *Psychopedie: kapitoly z didaktiky mentálně retardovaných*. Olomouc: Netopejř.

Valenta, M., Michalík J., & Lečbych M. (2012). *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně – právním kontextu*. Praha: Grada.

Vágnerová, M. (2008). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4., rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál.

Válková, H. (2000). *Skutečnost nebo fikce? Socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Virtus: World Intellectual Impairment Sport [online], 2021. Dostupné z: <https://www.virtus.sport/about-us/who-we-are/history-of-virtus>.



## **SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK**

ADHD – Porucha pozornosti s hyperaktivitou

ČHSO – České hnutí speciálních olympiád

ČSMPS – Český svaz mentálně postižených sportovců

DMO – Dětská mozková obna

MKN 10 – 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí

PPP – Pedagogicko-psychologická poradna

TT 1–11 – kvalifikační třídy v para stolním tenise

## **SEZNAM TABULEK**

**Tabulka 1:** Klasifikace mentálního postižení podle MKN 10

**Tabulka 2:** Charakteristika participujících sportovců

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha A - Polostrukturovaný dotazník

## Příloha A - Polostrukturovaný dotazník

### Případová studie č. X

Pohlaví:

Aktuální věk:

Diagnóza:

Doba trvání sportovní aktivity:

1. Osobní anamnéza sportovce

- Život s postižením, osobnost, zájmy, apod.

2. Rodinná anamnéza

- Vztahy v rodině a s přáteli.

3. Sportovní anamnéza dotazovaného sportovce – odpovídají rodiče:

- Od kolika let se sportovec věnuje sportu?
- Jak se o sportu dozvěděl? Přes koho/co?
- Jak často trénuje?
- Jak sportovec k trénování a sportu celkově přistupuje?
- V kolika letech si sportovec vyzkoušel první soutěžní utkání?
- Na jaké úrovni sportovec soutěží? (regionální, krajská, celostátní, evropská, celosvětová)
- V jakém roce se sportovci nejvíce dařilo? Jaký je jeho nejlepší úspěch?
- Bylo možné si vybrat z více sportovních aktivit?
- Jakým dalším sportům se sportovec věnuje?

4. V čem má pravidelná sportovní aktivita pozitivní vliv na sportovce?

- Můžete uvést příklad, v čem byla sportovní aktivita sportovce prospěšná?  
V čem mu pomohla/v čem ho rozvíjela?

5. Má pravidelná sportovní aktivita také nějaký negativní vliv na sportovce?

6. Sportovní budoucnost

- Dokážete si představit, že by sportovec s daným sportem skončil? Sportovní budoucnost?

7. Otázky pro sportovce:

- Na co se těšíš, když jdeš na trénink?
- Nechce se ti někdy na trénink?
- Proč tě stolní tenis baví?
- Co máš na tomto sportu rád/a?
- Je něco, co tě na sportu nebaví?