

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**VLIV PANDEMIE COVID-19 NA VÝKONY SPORTOVců BĚHEM DVOULETÉHO  
PŘERUŠENÍ SPORTOVNÍCH HER PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENOU MLÁDEŽ**

Diplomová práce

Autor: Bc. Jana Bradáčková  
Studijní program: Aplikované pohybové aktivity  
Vedoucí práce: : PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.  
Olomouc 2024

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Jana Bradáčková  
**Název práce:** VLIV PANDEMIE COVID-19 NA VÝKONY SPORTOVců BĚHEM DVOULETÉHO PŘERUŠENÍ SPORTOVNÍCH HER PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENOU MLÁDEŽ

**Vedoucí práce:** PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.  
**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit  
**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Tato práce se zabývá vlivem pandemie Covid-19 na sportovní výkony zrakově postižené mládeže během dvouletého přerušení sportovních her. V teoretické části práce je rozebírán zrak a různé typy zrakového postižení, život a aktivity osob se zrakovým postižením, sportovní aktivity a hry pro zrakově postiženou mládež, a nakonec pandemie Covid-19 a související protiepidemická opatření. Praktická část obsahuje dvě výzkumné otázky. První otázka, "Jak ovlivnila pandemie Covid-19 tvůj přístup ke sportu a ke sportovním hrám?", je řešena kvalitativní metodou rozhovorů s účastníky. Druhá otázka, "Zda pandemie Covid-19 ovlivnila výkony účastníků," je analyzována kvantitativně pomocí deskriptivní statistiky. Závěrem práce jsou diskutovány výsledky výzkumu a poskytnuto shrnutí zjištěných poznatků. Výsledky naznačují, že pandemie významně ovlivnila motivaci a sportovní výkony zrakově postižené mládeže, přičemž individuální variabilita výkonů závisela na míře zrakového postižení a podmínkách pro sportování během pandemie.

### **Klíčová slova:**

Covid – 19, pandemie, zrakové postižení, zrak, sportovní hry, výkon

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Jana Bradáčková  
**Title:** The Impact of the Covid-19 Pandemic on the Performance of Athletes During a Two-Year Interruption of Sports Games for Visually Impaired Youth

**Supervisor:** PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.  
**Department:** Department of Adapted Physical Activities  
**Year:** 2024

### **Abstract:**

This thesis examines the impact of the Covid-19 pandemic on the sports performances of visually impaired youth during a two-year interruption of sports games. The theoretical part of the thesis discusses vision and types of visual impairments, the lives and activities of visually impaired individuals, sports activities and games for visually impaired youth, and finally, the Covid-19 pandemic and related epidemiological measures. The practical part contains two research questions. The first question, "How did the Covid-19 pandemic affect your approach to sports and sports games?" is addressed through qualitative interviews with participants. The second question, "Did the Covid-19 pandemic affect the participants' performances?" is analyzed quantitatively using descriptive statistics. The conclusion discusses the research results and provides a summary of the findings. The results suggest that the pandemic significantly impacted the motivation and sports performances of visually impaired youth, with individual performance variability depending on the degree of visual impairment and the conditions for sports activities during the pandemic.

**Key words** Covid-19, Pandemic, Visual Impairment, Vision, Sports Games, Performance

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Zbyňka Janečky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Praze dne 30. června 2024

Bradáčková.

Děkuji vedoucímu práce panu PaedDr. Zbyňkovi Janečkovi, Ph.D. za vedení mé práce a konzultace při psaní práce. Chtěla bych poděkovat respondentům kteří se podíleli na mé výzkumné části, a poskytli mi data. Ráda bych poděkovala své dobré kamarádce Mgr. Petře Fojtů, za pomoc a konzultace při zpracování. Na posledním místě bych poděkovala svému synovi za trpělivost a vstřícnost při psaní diplomové práce.

# 1 OBSAH

## Obsah

1	Obsah.....	6
2	Úvod .....	9
3	Zrak.....	10
3.1	Osoby se zrakovým postižením.....	10
3.2	Klasifikace zrakového postižení .....	11
3.2.1	Osoby slabozraké .....	12
3.2.2	Osoby se zbytky zraku .....	14
3.2.3	Osoby nevidomé .....	15
4	Motorická kompetence osob se zrakovým postižením .....	17
4.1	Limity motorického vývoje u dětí se zrakovým postižením.....	17
4.2	Motorická kompetence dětí se zrakovým postižením .....	19
4.3	Doporučení pro zlepšení motorické kompetence .....	21
4.3.1	Základní doporučení pro kategorie B1: .....	21
4.3.2	Základní doporučení pro kategorie B2–3: .....	22
5	Osoby se zrakovým postižením a POHYBOVÁ AKTIVITA .....	23
5.1	Vliv sportu na zrakově postižené .....	23
5.2	Tělesná výchova u zrakově postižených .....	25
5.3	Sporty pro osoby se zrakovým postižením.....	27
6	Sportovní hry pro zrakově postiženou mládež .....	28
6.1	Historie .....	28
6.2	Soutěžní nařízení.....	29
6.3	Sportovní zraková Klasifikace .....	29
6.4	Sportovní odvětví a disciplíny zařazené do sportovních her .....	31
6.4.1	Atletika .....	31
6.4.2	Plavání .....	31
6.4.3	Showdown .....	32
6.4.4	Goalball.....	33
6.5	Vyhodnocení výsledků soutěže škol SHM .....	34

7	Covid - 19 .....	35
7.1	Co je Koronavir?.....	35
7.1.1	Projevy covidu – 19 .....	35
7.1.2	Covid – 19 u Děti .....	36
7.1.3	Přijatá protiepidemická opatření v ČR.....	36
7.1.4	Dopad protiepidemických opatření na děti .....	38
8	Cíle.....	39
8.1	Hlavní cíl práce.....	39
8.2	Dílčí cíle práce .....	39
8.3	Výzkumná otázka .....	39
8.4	Úkoly .....	39
9	Metodika práce .....	41
9.1	Dílčí výzkumná otázka I. ....	41
9.1.1	Dílčí výzkumná otázka I. a zastřešující hypotéza I. ....	41
9.1.2	Použitá metodika, výzkumný vzorek I. ....	41
9.1.3	Zpracování dat I.....	42
9.2	Dílčí výzkumná otázka II. ....	42
9.2.1	Dílčí výzkumná otázka II. a zastřešující hypotéza II. ....	42
9.2.2	Použitá metodika, výzkumný vzorek II. ....	42
9.2.3	Zpracování dat II.....	42
9.3	Vedení rozhovoru s účastníky her.....	50
9.3.1	Použitá metodika, výzkumný vzorek III. ....	50
9.3.2	Zpracování dat z rozhovorů .....	51
10	Výsledky.....	54
10.1	Výsledky dílčí výzkumné otázky I. ....	54
10.1.1	Běh na 60m – sprint .....	54
10.1.2	Běh na 600m .....	60
10.1.3	Skok daleký .....	65
10.1.4	Hod daleký .....	71
10.1.5	Plavání 25m prsa .....	76
10.1.6	Plavání 25m volný způsob .....	81

10.1.7	Plavání 25m znak.....	86
10.1.8	Plavání 50m prsa .....	91
10.2	Výsledky dílčí výzkumné otázky II. ....	96
10.2.1	Výsledky skupiny B1 za sledované období.....	96
10.2.2	Výsledky skupiny B2 za sledované období.....	97
10.2.3	Výsledky skupiny B3 za sledované období.....	98
10.2.4	Výsledky skupiny B4 za sledované období.....	99
10.2.5	Celkové porovnání před a po Covid 19.....	100
10.3	Výsledky vedeného rozhovoru .....	100
11	Diskuse.....	103
12	Závěr .....	106
13	Shrnutí .....	107
14	Referenční seznam .....	108
11	Přílohy.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
11.8	Příloha řád SHPZM .....	112
11.9	Přepis rozhovorů.....	116
11.10	Tabulka výsledků k výzkumné otázce I.....	120
11.11	Tabulka výsledků k výzkumné otázce II.....	122
11.12	Obrázky .....	124



## 2 ÚVOD

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma, které je mi blízké. Od roku 2015 pracuji na základní škole s poruchou zraku a chování v Praze na Náměstí Míru. Každoročně se tak díky své práci účastním sportovních her pro zrakově postiženou mládež. Jsem moc ráda, že jsem této komunitě již nějakým rokem součástí, protože mohu vidět úplně jiný pohled na sport pro zrakově postiženou mládež. V rámci sportovních aktivit na škole nejsem jen pedagogický doprovod, ale často se také účastním soutěží v Showdownu jako rozhodčí.

Jako dítě vyrůstající s nevidomými rodiči jsem již od raného věku zažívala přirozený kontakt s nevidomou komunitou. Rodiče byli navíc aktivními sportovci, a tak jsem se mohla od malička účastnit turnajů. Ráda na tomto místě uvedu, že se můj otec zasloužil o rozvoj Showdownu v Praze, potažmo v celé republice a přispěl i k růstu TJ ZORA – tělovýchovné jednoty pro nevidomé. Plně souhlasím s výrokem, že pro uchování a další rozvoj motorických stereotypů a stávajících pohybových dovedností je důležité, aby se osoby se zrakovým postižením věnovaly pohybovým aktivitám (Křivohlavý, 2001). Proto jsem si jako téma vybrala Sportovní hry pro nevidomé. Na přínos sportu a sportovních her poukazuje Trnka (2012), který říká, že děti si společně zaspoutují, předávají zkušenosti, porovnávají výkony a své síly. Všestranné pohybové aktivity, také urychlují proces sociální rehabilitace a akceptaci zrakové vady, úplné nebo částečné ztráty zraku (Trnka, 2012). Kontakt s jinými dětmi s podobným hendikepem na úrovni sportu pozitivně ovlivňuje psychiku dětí a získávání sebevědomí. Dále sportovní hry pozitivně působí jako přísun informací o sportovních aktivitách a možnostech pro nevidomé a zvyšují tak množství těchto sportovců (Trnka, 2012). Právě tato tvrzení mě pak přivedla k myšlence, zda pauza vyvolaná pandemií Covid-19 mohla komunitu nevidomých ovlivnit. Cílem mé práce je proto výzkum, ověřující, zda pandemie Covid-19 ovlivnila výkony dětí, které se účastnily sportovních her, případně jakým způsobem.

Pro dosažení cíle byly zkoumány dvě výzkumné otázky a byly vedeny rozhovory s účastníky sportovních her. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se nejprve obecně věnuji zraku a zrakovému postižení. Následně v následující kapitole zkoumám motorické kompetence osob se zrakovým postižením, dále pohybovou aktivitu u lidí se zrakovým postižením, kde analyzuji různé aspekty a přínosy sportu pro tuto skupinu. V další kapitole se pak zaměřuji na sportovní hry a jejich vliv na zrakově postiženou mládež, zkoumám konkrétní disciplíny a jejich přínos pro rozvoj a integraci mladých lidí se zrakovým postižením. Poslední kapitola je věnována pandemii Covid-19 a jejímu dopadu na sportovní aktivity a život zrakově postižených jednotlivců. V praktické části jsou řešeny dvě dílčí výzkumné otázky, každá z otázek je jasně nadefinovaná jsou určeny metody výzkumu, do výzkumné části jsou také doplněny výsledky z rozhovorů.

### 3 ZRAK

Zrak je nejdůležitější smysl pro člověka, který hraje klíčovou roli v našem každodenním životě. Zrakem přijímáme a vnímáme až 80 % informací z našeho okolí. Slowík (2007) říká, že zrak můžeme považovat za jeden z nejdůležitějších smyslů pro člověka. Jakékoliv zrakové omezení ztěžuje především orientaci, a pokud jde o dlouhodobé nebo trvalé postižení, pak je jím výrazně ovlivněna také komunikace, psychická integrita a celkově i sociální existence lidského jedince. Většina podnětů, které nám pomáhají orientovat se a reagovat na svět kolem nás, pochází z vizuálních vjemů. Zrak nám pomáhá vytvářet správné představy, čímž rozvíjí naši paměť a myšlení. „Oko bývá často přirovnáváno k fotografickému aparátu. Funkci objektivu zastává optický systém oka, clonu představuje duhovka s měnící se šíří zornice, citlivou vrstvou filmu zastupuje sítnice“. (Janečka, 2013, s. 16) Podle Trnky (2012) Okem vnímáme světlo, pohyb, barvy a rozložení předmětu v prostoru. V ČR žije přes 100 000 zrakově postižených osob, přesné statistické údaje o počtu osob se zrakovým postižením nejsou k dispozici. (Trnka, 2012). Květoňová (2007) uvádí že z toho je 10 % nevidomých.

#### 3.1 Osoby se zrakovým postižením

Než definujeme zrakové postižení uvedu pohled Průchy, Walterové a Mareše (1995) na postižení obecně. Autoři říkají, že postižený jedinec trpící nějakým druhem trvalého tělesného, duševního, smyslového nebo řečového poškození, které mu bez speciální pomoci, nebo kompenzací víceméně znemožňuje splňovat požadavky běžného života. Handicap pak dle autorů představuje záporný důsledek defektu na činnost postiženého jedince. Zasahuje jednak kvalitu a kvantitu činnosti samotné, ale také sociální postavení a vztahy jedince.

Osoby se zrakovým postižením jsou jednotlivci s různými typy poklesu zrakových funkcí, které mohou výrazně omezovat jejich životní a pracovní možnosti. Do této kategorie spadají jedinci, jejichž zraková omezení mají významný vliv na jejich schopnost fungovat v běžném životě a na pracovišti. Tento termín však nezahrnuje jedince, kteří nosí brýle či kontaktní čočky. (Trnka, 2012) Podobně osoby se zrakovým postižením vnímá Kimplová, Kolaříková (2014) která říká, že pokud hovoříme o jedinci se zrakovým postižením, máme na mysli člověka s těžší vadou zrakového orgánu, který má omezený přístup k informacím, potíže v oblasti orientace a při vykonávání samostatného pohybu, v pracovním uplatnění a v sociální oblasti. Speciální pedagožka Kroupová, ve svém *Slovníku speciálně pedagogické terminologie* odkazuje na definici WHO, která výše uvedené definice rozšiřuje o vizus (zraková ostrost) který je horší než 6/18, nebo, že jeho zorné pole pod 10° při centrální fixaci, přitom tento jedinec buď používá, nebo je eventuálně schopný používat zrak k provádění vlastních aktivit. Kromě vizu do dálky i do blízka, tedy schopnosti zjištění rozlišovací schopnosti oka můžeme také u zrakového postižení měřit

barvocit, citlivost na kontrast nebo i adaptaci na světlo a tmu. „Každá zraková vada má své specifické znaky, které ovlivňují vývoj zrakově postiženého člověka a jeho další život. Poškození i poruchy se mohou týkat všech částí zrakového aparátu, prostřednictvím kterých uplatňujeme své zrakové funkce.“ (Janečka, 2013, s. 23)

### 3.2 Klasifikace zrakového postižení

Kategorizace osob se zrakovým postižením není jednotná, a různí autoři mohou používat rozdílné klasifikace. „V oblasti klasifikace osob se zrakovým postižením se setkáváme s řadou kritérií a měřítek, dle kterých lze tyto osoby nějakým způsobem rozčlenit, klasifikovat či zahrnout do určitých podskupin. Protože žádná klasifikace nedokáže dostatečně charakterizovat všechny okolnosti a projevy zrakového postižení, většinou se různé klasifikační přístupy kombinují a doplňují.“ (Ludíková, 2003, s.13). Například Vágnerová (2008) rozlišuje osoby se zrakovým postižením do následujících kategorií:

- Osoby nevidomé
- osoby s praktickou nevidomostí
- slabozraké

Vařeková a Daďová, Nováková a kol, (2023) kategorizují zrakové postižení dle těchto kritérií související především s etiologií:

- V jakémkoliv věku (vrozené, získané)
- V jakékoliv části zrakového systému
- V různém stupni závažnosti
- S rozdílnou dobou trvání (dočasné – trvalé)
- Z mnoha příčin (dědičnost, onemocnění)

Z etiologického pohledu je u osob se zrakovým postižením velmi důležité, kdy a kde k poruše dochází. Podle Vágnerové (2014) je vrozené nebo získané postižení v raném věku faktorem, který ovlivňuje vývoj jedince různým způsobem. Osoby s vrozeným zrakovým postižením jsou obvykle lépe adaptovány na svou situaci a mohou pro ně být méně traumatické než pro jedince s postižením získaným později v životě. Nicméně během adolescence si tito jedinci začínají uvědomovat, že ostatní mají další možnosti, které jim nejsou dostupné, a často cítí touhu po nich, aniž by si dokázali přesně představit, jaké konkrétní výhody by tím získali. Přístup k postižení je tedy jiný než u osob, které postižení získali v průběhu života kvůli úrazu, nemoci nebo s přibývajícím věkem. Ze speciálně pedagogického hlediska je důležité identifikovat jednotlivé stupně postižení zraku ve spojení s mírou zachovaných zrakových schopností při nejlepší možné korekci (Slowík, 2007, s. 13).

Další typy kategorizace mohou zahrnovat zrakovou ostrost, zorné pole, dobu vzniku, předpokládaný vývoj a etiologii. Závažnost zrakových vad je komplexní, ovlivněná různou etiologií a rozsahem postižení, což vede ke snaze vytvořit jednotná hodnotící kritéria, a proto mnoho zemí nyní používá systém definovaný WHO.

Stupeň	
Střední slabozrakost	zrková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) – minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10–1/10, kategorie zrakového postižení 1
Silná slabozrakost	zrková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) – minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10–10/20, kategorie zrakového postižení 2
Těžce slabý zrak	a) zrková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) – minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20–1/50, kategorie zrakového postižení 3 b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů
Praktická nevidomost	zrková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4
Úplná nevidomost	ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5

Zdroj SONS. Klasifikace zrakového postižení podle WHO [online].

Pro svou práci jsem si vybrala kategorizaci dle Květoňová (2007) a to z toho důvodu, že toto řazení převažuje u většiny autorů a je nejlépe srozumitelné i pro laickou veřejnost.

- Osoby slabozraké
- Osoby se zbytky zraku
- Osoby nevidomé

### 3.2.1 Osoby slabozraké

„Slabozrakost je vada orgánová, poškozeno může být zevní i vnitřní oko, zrakové dráhy nebo zrakové centrum“. (Květoňová & Šumníková, 2022, s. 42) Slabozrakost se dle autorek projevuje sníženou zrakovou ostrostí v obou očích, obtížemi s vnímáním prostoru, výpadky v zorném poli, poruchami vnímání barev, přítomností nystagmu a citlivostí na světlo. Tento stav může být buď vrozený, nebo se může vyvinout během života. Obraz je zpravidla rozmazaný což přináší komplikace při orientaci v prostoru. Zrková porucha osobám neumožňuje číst písmo standardní velikosti ani při používání brýlové korekce. „Slabozraké osoby rovněž nedokážou rozpoznat detaily, nevidí vzdálené

předměty a často mají potíže s určováním barev“. (Keblová, 2001, s. 15). Hamadová, Pipeková, Nováková (2007) definují slabozrakost jednoduše jako snížení zrakové ostrosti na lepším oku. Specialisté na tuto problematiku dělí slabozrakost na:

- Lehkou
- Střední
- Těžkou

„Pokud se zaměříme na děti se slabozrakostí je třeba obecně počítat se sníženou koncentrací, slabou pozorností, rychlejší unavitelností, pomalejším pracovním tempem a zvýšenou citlivostí. Zároveň se mohou objevovat potíže s orientací v prostoru a pohyb bývá méně jistý, pomalejší.“ (Kimplová, Kolaříková, 2014, st. 25) Při komplikacích se zrakovou ostrostí se mohou objevit další problémy v zorném poli, včetně možných výpadků. U osob trpících slabozrakostí je časté pomalejší tempo, jak při sportovních aktivitách, tak ve školním prostředí. Proto je důležité zvážit specifické potřeby dětí, a to zejména v oblasti tělesné výchovy. Některé děti mohou využívat bifokální brýle, které jim pomáhají vidět na dálku i na blízko. K dispozici jsou také speciální optické pomůcky a zvětšený tisk, které mohou zlepšit jejich vidění a usnadnit jim každodenní činnosti. (Keblová, 2001) Důležitou součástí u slabozrakých jsou i různá cvičení zrakové ostrosti a zrakového rozvoje. Hamadová, Květoňová, Nováková (2007) se shodují že je nezbytné rozvíjet i ostatní zbylé smysly které jsou tzv, doplňující ke zraku.

### **3.2.2 Osoby se zbytky zraku**

Do této kategorie zařazujeme osoby s omezenými zrakovými funkcemi, které představují jakýsi přechod mezi slabozrakostí a úplnou nevidomostí. Zatímco v některých případech může dojít k ustálení zrakové vady, v jiných může docházet k postupu onemocnění, a ve vzácných případech může dojít ke zlepšení zrakových funkcí. „Osoby se zbytky zraku je možné rozdělit do dvou skupin, a to na osoby, které více inklinují s nevidomými, tzn. převažuje využívání kompenzačních smyslů a jedince, kteří se více blíží a ztotožňují s vidícími, tzn. že u nich převažuje využívání jejich postiženého smyslu.“ (Hamadová, P., Květoňová, L., Nováková, Z. 2007). Jedinci s reziduálním zrakem jsou schopni číst velké písmo na plakátech a díky brýlové korekci mohou rozpoznat blízké předměty, například prsty na rukou.

Děti se zbytkovým nebo částečným zrakem mohou sledovat jasné předměty, které jsou osvětlené, nebo zvýrazněné. Díky speciálním technikách a kompenzačním pomůckám je možné zbytky zraku využívat při výuce. Děti například využívají zbytky zraku v orientaci v prostoru, v sociálním kolektivu. (Keblová, 1996) Podobně jako u slabozrakých tak i u osob se zbytky zraku dochází k částečné ztrátě v orientaci v prostoru. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007) U dětí s tímto postižením je třeba rozvíjet zrakové schopnosti, ale i další kompenzační činitele (například hmatové vnímání). Tyto děti se také učí psát a číst dvěma způsoby. První způsob je čtení a psaní černo-tiskem, a druhý způsob čtení psaní Braillovým písmenem. U zrakového znevýhodnění tohoto typu se ve výuce k této problematice přihlíží a má určité úlevy nebo také pomůcky k usnadnění ve školním vzdělávání. (Keblová, 2009). Vlivem neustálého vynakládání velkého úsilí při každodenních činnostech mohou být jedinci se zbytky zraku podráždění, hůře přizpůsobitelní, mohou mít potíže v oblasti procesu socializace a další komplikace. (Finková, Ludvíková, Růžičková, 2007)

### 3.2.3 Osoby nevidomé

Za nejzávažnější stupeň zrakového postižení můžeme považovat nevidomost. Tato kategorie zahrnuje děti, mládež a dospělé, jejichž zrakové vnímání je ovlivněno takovou mírou, že nemají žádnou zrakovou ostrost. Nevidomost lze dále rozdělit podle míry poklesu zrakové ostrosti na praktickou, skutečnou a úplnou. Podle času vzniku lze nevidomost dělit na vrozenou získanou.

Praktickou nevidomost definuje (Keblová, 1996) jako ztrátu zraku má za následek neschopnost orientace v neznámém prostředí. Praktická nevidomost u těch je zachovalý světlocit. Květoňová (2022) definuje praktickou nevidomost jako pokles zrakové ostrosti pod 3/60 do 1/60 včetně, nebo je poškozeno zrakové pole, kdy je zachována percepce v intervalu 5 až 10 stupňů. Nutno podotknout že tento druh zrakového postižení nemá jednotnou definici, jelikož orientace v prostoru závisí na duševní vyspělosti a schopnosti vykonávat kognitivních funkcích.

„Skutečná nevidomost nastává při poklesu centrální zrakové ostrosti pod 1/60, což představuje zachovalý světlocit, případně zachovalé zorné pole v rozsahu 5 stupňů a méně“. (Květoňová a Šumíková, 2022. s. 42) Nejzávažnějším postižením je totální slepota, kdy světlocit je zachovalý ale s chybnou projekcí, nebo úplnou ztrátu světlocitu.

Podle Kimplové, Kolaříkové (2014) při takto rozvinutém postižení jednoho ze smyslů je důležitý rozvoj zbývajících smyslů a využívání maxima pomůcek. Pro jedince s nevidomostí je důležitý rozvoj kompenzačních mechanismů tak, aby se představy o okolním světě vytvářely co nejvíce ve shodě s realitou. Je podstatné podporovat rozvoj sluchu, hmatu, čichu a chuti, ale i myšlení, řeč, paměť, představivost a pozornost. Představy nevidomého shodující se s realitou jsou základem pro rozvoj samostatnosti, prostorové orientace a začlenění se do společnosti. Mezi nejčastější příčiny vrozené formy nevidomosti patří dědičnost, narušení vývoje plodu v prenatálním období a infekční nemoci matky v době těhotenství. Získanou nevidomost může způsobit progresse refrakčních vad, glaukom, katarakta, retinopatie, nádory, úrazy a podobně. (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007)

Důležitost kompenzačních pomůcek a pomoc druhých mohu sama potvrdit z osobní zkušenosti. Moji oba rodiče byli nevidomí a naše domácnost byla proto dost „hlučná“. Například jsme využívali ozvučené kuchyňské váhy, které rodičům pomáhaly přesně měřit ingredience, nebo mluvící hodiny, které jim umožňovaly zjistit aktuální čas. Dalšími užitečnými prostředky byly například mluvící rozřaďovač barev, který pomáhal při třídění prádla. Tyto zkušenosti mi ukázaly, jak důležité jsou kompenzační pomůcky pro lidi s postižením zraku a jaký význam mají pro jejich každodenní život. V minulosti nebylo tolik dostupných kompenzačních pomůcek jako dnes, hlavní kompenzační pomůckou je bílá hůl a vodící pes. V prostoru pomáhá bílá hůl a někdy vodící vycvičený pes.

Když bych se odkázala na svou bakalářskou práci, kterou jsem v minulosti psala, tak jediná kompenzační pomůcka, která z mého výzkumu vyšla, že nevidomým chybí, byla nemožnost řídit auto. Nevidomí, kteří se s tím postižením sjednotí neboli ho neberou jako postižení, ale berou že je to jeho součástí, nechtějí být odkázáni na pomoc druhých, ale chce být plnohodnotným občanem a chce začlenit do společnosti. (Jelínková, 2016)



## 4 MOTORICKÁ KOMPETENCE OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Pohyb je přirozeně spojován s existencí každého živého organismu a jako takový také za celou existenci prochází vývojem. Vývoj pohybu neboli motorický vývoj můžeme charakterizovat jako proces změn v pohybovém chování jedince. Haywood (1993) říká, že se jedná o postupný, nepřetržitý proces, kdy se pohybový projev jedince následkem stárnutí vyvíjí od jednoduchých pohybů po vysoce organizované motorické dovednosti. „Motorický vývoj vypovídá o schopnosti dítěte pohybovat se a ovládat různé části těla. Postup motorického vývoje závisí na zralosti mozku, smyslovém vnímání, množství svalových vláken, zdravém nervovém systému a na příležitostech k procvičování motoriky“ (Allen & Marotz, 2005, s. 29). S motorickým vývojem se pojí také pojem hrubá a jemná motorika. Pro úplnost základní definice tedy uvádím pohled Véleho (2006, s. 60, 97), který zahrnuje pod hrubou motoriku systémy zajišťující bezpečnost pohybu, rovnoměrnost zatížení kloubních ploch při pohybu a stabilitu polohy segmentů v klidu i pohybu. Hrubá motorika zajišťuje základní pohyby těla, jako jsou chůze, běh, skákání, udržuje rovnováhu a koordinuje velké svalové skupiny. Jemná, nebo též obratná motorika, zahrnuje jednak pohyby uchopovacího a manipulačního rázu, ale také ovládá svalové orgány obličeje a řečových orgánů, včetně gestikulace, takže plní funkci komunikační (Véle, 2006, s. 60). Podmínkou pro rozvoj jemné motoriky je správně fungující hrubá motorika, která zaručuje stabilní pracovní polohu (Véle, 2006, s. 121).

### 4.1 Limity motorického vývoje u dětí se zrakovým postižením

Na základě uvedených definic můžeme předpokládat, že hybatelem správného motorického vývoje je mimo jiné i kompatibilita všech smyslů, kdy právě zrak má pro pohybovou aktivitu člověka značný význam. Opticko-motorická koordinace umožňuje správné provedení zamýšlených pohybů a zároveň vytváří spolu s kinestetickým a motorickým analyzátozem zpětnou vazbu, která člověka informuje o průběhu pohybu a koriguje jeho výsledek (Kábele, 1988, s. 160). Při motorickém vývoji kojenců je důležitá motivace. Hlavním hybatelem motivace u zdravých dětí je právě zrak. Dítě vidí rodiče, jehož pozornost chce přitáhnout, vidí předmět, který ho zajímá a chce jej uchopit. Vidí cíl, za kterým chce jít. Základní rozvoji koordinace motoriky se pak děje na základě interakce ucho - ruka. Zrak působí jako přirozené „lákadlo“, které dítě přitahuje a vybízí ho, aby se přestalo zabývat výlučně vlastním tělem a obrátilo svůj zájem na okolní svět (Gregorová, 1999, s. 98).

Moravcová (2004) říká že, zrak je u člověka dominantním smyslovým orgánem pro získávání informací z vnějšího okolí a pomocí něj přijímáme 70-90% informací o světě kolem nás je patrné. „Ztráta zraku přivodí informační deficit, který je zrakově postižený člověk nucen nahradit (kompenzovat) ostatními smysly, neúměrně větší pohybovou aktivitou a představami o vnějším světě.“

(Moravcová, 2004, s. 17). Absence, nebo slabá funkce tohoto smyslu postupně zesiluje smysly, které nejsou u zrakově postiženého dítěte zasaženy. Ve zdravé populaci často převládá laický názor, že člověk, který se narodí s omezeným smyslem, se zároveň rodí se zesílenými jinými smysly. Ráda bych zde uvedla že, se ztotožňuji s názory autorů zabývajících se motorickým vývoje zrakově postižených, který říkají, že smysly se zesilují proto, že jsou aktivněji využívány a zastupují chybějící zrak. Smysly, které pro rozvoj pohybu zbývají jsou především sluch a hmat.

Hmatové vnímání je analytické a probíhá postupně, kdy vjemy jsou skládány od jednotlivých částí k celkovému obrazu. Hmatové vnímání je méně přesné a více rozloženo na části, vyžaduje aktivní zapojení. Skutečnost získaná pouze hmatovým smyslem je časově náročnější, vyžaduje více úsilí a zapojení dalších psychických procesů, jako jsou koncentrace, paměť a myšlení. „Zrakové vnímání je ve srovnání s hmatem komplexní, rychlejší, spontánní, realizuje se bez větší námahy i bez přímého kontaktu.“ (Keblová, 1996, s. 12) Hmatové vjemy poskytují méně informací o bezprostředním okolí lidského těla než plně funkční zrak, stále jsou však přesnější než informace získané sluchem (Keblová, 1999, sr. 4).

Nevidomé dítě neslyší lépe, ale slyší jinak. Sluchové vnímání se na základě aktivnějšího využívání při poznávání a obecné orientaci v prostředí stává citlivější a diferencovanější. Nevidomé dítě musí umět využívat svůj sluch mnohem více než dítě vidící (Keblová, 1996, s. 11). Všechny zvuky jsou pro něj důležitými signály okolního světa, díky kterému mohou vnímat překážky a okolní prostor. Spolu s poznatky získané hmatem jsou pak poznatky o prostoru alespoň částečnou informací, kterou by získal zdravý zrak.

Zdravé děti jsou motivovány k pohybu předměty, které vidí, zatímco těžce zrakově postižené děti nemají vizuální podněty a mohou si vypěstovat návyky pasivity, pokud nejsou povzbuzovány k aktivitě. Nevidomé děti potřebují dostatečnou smyslovou odezvu na své pohyby a příležitosti spojit pohyb s hmatovou nebo sluchovou zkušeností. Je pouze na rodičích jak pracují se svým dítětem, jak bylo řečeno při vývoji není aktivní spojení oko – ruka, je tedy nutné propojit spojení ucho - ruka. Jílková (2004) říká, že dítě se proto musí nejprve naučit, že každý zvuk má svůj zdroj. Musí pochopit, že předmět existuje i když ho momentálně nedrží v ruce. I co se týká lezení a nácvičku chůze projevuje se špatná posloupnost toho, jak se dítě vyvíjí Janečka (2003) to vysvětluje tím, že nevidomé dítě se musí při změnách poloh aktivně vyrovnat se zmenšováním kontaktu povrchu těla s podložkou, což bez zrakové kontroly výrazně zvyšuje nároky na jeho psychomotorickou zralost. Dítě musí překonat strach z neznámého prostoru, se kterým nemá dosud žádné zkušenosti. Proto je pochopitelné, že nevidomé děti dříve zvládají polohy, které jim poskytují bezpečnou oporu. Zrak má také například vliv na kontrolu vzpřímeného držení těla a koordinaci pohybů.

Ludíková (1990) zastává názor, že rodina nemůže ovlivnit poškození zraku, má však možnost pomáhat svému zrakově postiženému dítěti v rozvoji celé jeho osobnosti a ve vytváření sociálních vztahů, které jsou základem pro jeho budoucí rovnoprávné začlenění do společnosti. Aby tyto výchovné cíle byly splněny, potřebuje dítě neomezenou lásku, oddanost a porozumění od všech členů rodiny. Zde bych ráda uvedla zkušenosti ze své rodiny.

Sama jsem s nevidomými v kontaktu od mého raného dětství. Sama jsem tedy měla možnost vyzkoušet, jak se odlišuje přístup k životu osob vycvorených různým způsobem podle toho, zda s nimi v útlém dětství pracovali či nikoliv. Například moje babička (matka mého otce) měla dva nevidomé syny a s oběma v té době rehabilitovala a chodila na různá cvičení, která bylo v té době možné absolvovat. Snažili se o nějakou nápravu, ač možnosti byly hodně omezené. Díky tomu můj strýc a otec chodili vzpřímeně a často na nich nebylo poznat, že mají zrakovou vadu. Oba syny vedla k různým sportům. Oba mají podíl na založení showdownu, tady u nás v České republice. Podíleli se na zakládání sportovních oddílů. Například TJ Zora. Babička vychovávala tyto dva chlapce k samostatnosti, k normálnímu životu, a především i ke vzdělání. Vedla je k tomu, aby se zvládli o sebe postarat a mít jednu vlastní rodinu.

Druhý opačný příklad je moje druhá babička, která měla nevidomou dceru, moji matku. Babička se nikdy nesmířila s tím, že je dcera postižená a stav dcery nechtěla zlepšit. Nijak s ní necvičila ani nerozvíjela ostatní smysly, což je u takových lidí dost zásadní. Bohužel ani nevidomou dceru nevedla k samostatnosti a ke vzdělání. Byla vychovávána tak, že je postižená, nic nemůže a nic nezvládne. Bohužel mé mamě nedala od začátku lásku a ani jistotu v životě, který takový člověk rozhodně potřebuje. Člověk, jedinec se zrakovým postižením, potřebuje od začátku cítit, sebejistotu, lásku rodiny, pocit bezpečí a vědět, že zde někdo pro něj je. Sama jako vnučka mé babičky jsem to pociťovala, že tu lásku a dávala mě a chovala se ke mně jako k dceři kterou nikdy neměla. Tyto dva příklady nám ukazují, jak důležitý vliv má na schopnost samostatného života nevidomého člověka výchova a rodina. Toto uvádějí i Volfová a Kolovská (2009), které říkají že na vývoj jedince má obrovský vliv také psychosociální prostředí, ve kterém se vyskytuje. To ovlivňuje jeho myšlení, chápání světa, řešení situací, vytváření hodnot, priorit a návyků.

## **4.2 Motorická kompetence dětí se zrakovým postižením**

Běžná motorika, ať už jemná nebo hrubá, řeší pohybové činnosti, kterými zabezpečujeme každodenní pohybovou rutinu a všechny funkce s ním spojené. V tomto smyslu můžeme tedy za běžnou motorickou činnost považovat například chůzi nebo činnosti spojené se sebeobsluhou.

Specifické činnosti jsou dotvářeny účelově zaměřenou motorikou. Účelová motorika zahrnuje specializované pohyby, které přesahují rámec běžných každodenních aktivit. Příkladem mohou být sportovní aktivity, jako je házení míčem, plavání nebo odborné činnosti, jako je hraní na hudební nástroj, psaní na klávesnici nebo i ruční činnosti jako je pletení, které vyžadují specifické motorické dovednosti. Podle autorů jako je Válková (1998) nebo Bláha (2000) je možné množinu těchto pohybů shrnout pod zastřešující termín motorická kompetence.

Krištofič (2006) uvádí, že motorické kompetence jsou souborem předpokladů člověka k pohybu a vnímá je jako celkovou pohyblivost člověka. Obsáhlejší definicí může být pohled Rodrigues a kol. (2019), kteří říkají, že motorické kompetence se týkají vývoje a výkonu lidského pohybu, a jsou definovány jako schopnost člověka ovládat široké spektrum pohybových, rovnovážných a manipulačních dovedností. Definice, která do pohledu na motorickou kompetenci zahrnuje i časové hledisko a vývoj, může být definice od Válkové (2013), která uvádí že se jedná způsobilost provádět dané pohyby v adekvátní podobě ve vztahu k ukazatelům aktuálním či perspektivním v celoživotním vývoji jedince.

Bláha, Janečka (2013) pak říkají, že širším kontextu vnímáme motorickou kompetenci nejenom jako soubor vnitřních předpokladů člověka tak, jak je v tradičním pojetí chápou autoři Měkota s Blahušem (1983), ale spíše ve shodě s Válkovou (1998), jako motorickou způsobilost k provádění pohybových činností typických pro všechny oblasti lidského konání, v rámci možností daných ontogenetickým vývojem jedince v určitém sociálním kontextu, jako jednotu kinantropologických, vývojově psychologických, medicínských a dalších aspektů. „Motorická kompetence je jedním z relevantních ukazatelů vývoje osobnosti, s výrazným sociálním rozměrem, který významně ovlivňuje přijetí jedince okolím.“ (Bláha, Janečka, 2013, s. 41)

Autoři Bláha, Janečka (2019) publikovali rozsáhlý výzkum o tom, zda existují nějaké rozdíly ve vybraných antropometrických ukazatelích mezi populací se zrakovým postižením a vidící populací v období prepubescence a pubescence a o jejich fyzické zdatnosti. Jako antropometrický ukazatel byla použita tělesná výška, tělesná hmotnost a následně stanovovali index BMI. Vzorek tvořilo 252 dětí, z toho 114 dětí se zrakovým postižením (z České republiky a Polska) a 138 dětí bez postižení z běžných škol v České republice. Děti se zrakovým postižením byly rozděleny do kategorií B1 a B2– B3 podle stupně jejich postižení. Autoři Bláha, Janečka (2019) došli k závěru, že jejich somatický vývoj se zásadním způsobem neliší od obecných vývojových křivek intaktní populace. Pouze hmotnost chlapců vykazovala větší rozkolísanost kolem normy než u souboru dívek se zrakovým postižením.

Pro kontext práce může být zajímavý výsledek kondičních testů a pohybových schopností u intaktní populace dětí a u dětí se zrakovým postižením. Při hodnocení motorických kompetencí byly použity různé testy silových schopností, koordinace a vytrvalosti. Zde jsou hlavní zjištění:

- **Skok do dálky z místa:** Dívky i chlapci skupiny B2–3 dosáhly srovnatelných výkonů s normou, zatímco výkony dětí ve skupině B1 byly nižší. Jak u dívek, tak i u chlapců skupiny B1 můžeme v obou věkových kategoriích potvrdit, že úroveň dynamické explozivní síly je nízká. Rozvíjení explozivní síly dolních končetin chlapců a dívek je tedy jedním z úkolů pro tělesnou výchovu u této skupiny dětí a mládeže.
- **Leh-sed:** Dívky skupiny B2–B3 měly výkony srovnatelné s normou, avšak chlapci se zrakovým postižením vykazovali výrazně horší výsledky. Bláha, Janečka (2019) uvádí, že rozvoj síly břišních svalů není nijak omezen zrakem a posilování je otázkou pravidelného tréninku. Pevný střed těla je základem pro správné držení těla, což je u skupiny dětí se zrakovým postižením důležité.
- **Výdrž ve shybu:** Dívky skupiny B2–3 dosáhly srovnatelných výkonů s normou, zatímco dívky skupiny B1 měly statisticky významně nižší výkony, u chlapců byla situace podobná. U skupiny B1 lze tedy říci, že silové schopnosti horních končetin jsou malé.
- **Dynamometrie – stisk ruky:** Výkony chlapců a dívek skupiny B2–3 byly srovnatelné s vidící populací, avšak chlapci skupiny B1 dosáhli nižších výkonů.
- **Sestava s tyčí** – koordinační test prokázal, stejná zjištění jako silové testy. U skupiny B2 – B3 se dívky neodlišovali od normy, u skupiny B1 byly výsledky nejslabší jak u chlapců, tak u dívek.
- **Dosahování v sedu snožmo** - Na základě statistických výsledků se dívky ve věku 6 až 10 let ve všech zkoumaných věkových kategoriích a zrakových skupinách významně neliší, zatímco u chlapců jsou výsledky velmi rozkolísané a nebylo možné provést jednoznačnou interpretaci. Výkony dívek skupiny B1 jsou většinou v kladných hodnotách a ukazují spíše dobrou úroveň pohyblivosti, na rozdíl od nevyrovnaných výkonů chlapců.

### 4.3 Doporučení pro zlepšení motorické kompetence

#### 4.3.1 Základní doporučení pro kategorie B1:

Základním doporučením pro práci se skupinou B1 je rozvíjení explozivní síly dolních končetin, tuto sílu lze nejlépe využít při atletických disciplínách a plavání. Vzhledem k nízké úrovni dynamické explozivní síly dolních končetin u dětí skupiny B1 je důležité zaměřit se na rozvíjení této schopnosti. „Trénink by měl zahrnovat cvičení na zlepšení odrazu a letové fáze skoku, například pomocí různých skokanských cvičení a plyometrických tréninků.“ (Bláha, Janečka, 2013, s. 107).

Dalším doporučením je posilování břišních svalů. Nízká úroveň síly a lokální vytrvalosti břišních svalů naznačuje potřebu pravidelného tréninku zaměřeného na posílení těchto svalů. Dobrá funkce břišních svalů je klíčová pro správné držení těla, což je důležité zejména v období prepuberty a puberty

(Bláha, Janečka, 2024, s. 108). Posledním doporučením vyplývajícím z výzkumu Bláhy a Janečky je zlepšování rovnováhy. Děti se zrakovým postižením ve skupině B1 mají značné potíže s rovnováhou. Doporučuje se používat laboratorní metody pro vyšetřování rovnováhových schopností, jako je stabilometrie, a zaměřit se na cvičení, která zlepšují postavení těla a rovnováhu. Tato doporučení jsou v souladu s tvrzením Navarro et al. (2004, s. 656), který zdůrazňuje význam zraku pro rovnovážné schopnosti. Rovnováhu definuje jako schopnost udržet tělo orientované ve vztahu k zevnímu prostředí. Nevidomé děti podle něj potřebují více stimulovat vestibulární systém než děti zdravé, protože jejich schopnost chůze je v důsledku absence zraku závislá pouze na svalověkosterních a labyrintových funkcích.

U dívek skupiny B1 byla výzkumem zjištěna velmi nízká úroveň silových schopností horních končetin. Doporučuje se zaměřit na posilovací cvičení pro horní končetiny, například shyby a výdrže ve shybu, aby se zvýšila jejich síla (Bláha, Janečka, 2024, s. 108). Doporučené tréninkové metody:

Plyometrický trénink, který pomáhá rozvíjet explozivní sílu a rychlost, což je důležité pro zlepšení výkonů ve skocích a dalších dynamických aktivitách (Motorické kompetence osob se zrakovým postižením, 2024, s. 107).

#### **4.3.2 Základní doporučení pro kategorie B2–3:**

Výkony dětí ve skupině B2–3 jsou srovnatelné s normálně vidící populací. Doporučuje se pokračovat v tréninku zaměřeném na rozvoj síly, vytrvalosti a koordinace. Je důležité zajišťovat přesné měření a kontrolu výsledků pro sledování pokroků a motivovat děti k dalším posunům. Testy motorické rovnováhy a obratnosti ukazují na nutnost používat technické prostředky pro přesné měření a trénink. Doporučuje se zaměřit na cvičení, která zlepšují rovnováhu a koordinaci, jako jsou sestavy s tyčí a speciální rovnovážná cvičení (Bláha, Janečka, 2014, s. 110). Doporučení pro různá cvičení zaměřená na posílení břišních svalů, jako jsou leh-sedy, planky a rotační cviky jsou podobná jak pro intaktní populaci. Pro rovnovážná cvičení mají autoři také doporučení stejné jako pro vidící populaci, tedy praktická cvičení jako stání na jedné noze, chůze po kladině a cvičení s balančními pomůckami (Bláha, Janečka, 2014, s. 110).

## 5 OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM A POHYBOVÁ AKTIVITA

V další části práce bych se ráda zaměřila na možnosti pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením. Pohyb je významným faktorem tělesného, psychického i vzdělávacího rozvoje. Je proto důležité vytvářet prostředí pro získání pohybových návyků z důvodu vyšší pravděpodobnosti optimální pohybové aktivity v dospělosti (Junger a Palanská, 2016). Podle Wienera (1998) je mobilita základním předpokladem samostatného života zrakově postiženého člověka, jeho socializace, začlenění do pracovního procesu i života ve společnosti vůbec. Úspěšnost zvládnutí problémů v oblasti prostorové orientace a samostatném pohybu má významný vliv na psychický stav zrakově postiženého člověka. Problémy v oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu, výrazně komplikují sociální vztahy, sebepojetí a v podstatě znemožňují samostatný život zrakově postiženého.

### 5.1 Vliv sportu na zrakově postižené

Obecně lze říci, že možnosti sportu pro osoby se zdravotním postižením byly v minulosti malé. Jejich situaci postupně zlepšuje úmluva z roku 2007. „Úmluva je nejvyšším právním dokumentem, který se zaměřuje na práva osob se zdravotním postižením“. (Kudláček a Ješina, 2013 s. 27) Pokud se zaměřím na osoby se zrakovým postižením, tak plně souhlasím s výrokem, že pro uchování a další rozvoj motorických stereotypů a stávajících pohybových dovedností je důležité, aby se osoby se zrakovým postižením věnovali pohybovým aktivitám (Křivohlavý, 2001). Osoby se zrakovým postižením však čelí výzvam při účasti na aktivitách spolu s vidoucími vrstevníky kvůli smyslovým postižením a psychosociálním bariérám (Augestad & Jiang, 2015).

Společně si zasportovat, předat zkušenost a porovnat výkony a své síly, to by mělo být hlavní motivací sportu jako takového. Toto platí jak u sportování žáků se stejným nebo podobným hendikepem, tak u žáků integrovaných do běžných škol. Dle kontaktní teorie, tak jak ji uvádí Ješina (2013) pak společný společné sportovní aktivity, mohou efektivně ovlivňovat postoje zdravé populace směrem k osobám se zdravotním postižením. Kontakt s jinými dětmi s podobným hendikepem na úrovni sportu pozitivně ovlivňuje psychiku dětí a získávání sebevědomí. Začlenění sportovních aktivit do každodenní rutiny dětí se zrakovým postižením přináší významné výhody. Účast na fyzické aktivitě může pozitivně ovlivnit jejich fyzické a duševní zdraví a zlepšit celkovou kvalitu jejich života (Lieberman et al., 2001, citováno v Augestad & Jiang, 2015). Studie ukázaly, že děti se zrakovým postižením mohou zlepšit svůj fyzický zdravotní stav a dosáhnout úrovně srovnatelných s vidoucími dětmi, pokud mají stejné příležitosti k účasti na pravidelné fyzické aktivitě" (Lieberman, Arndt, & Barry, 2017).

Americká studie provedená v roce 2019 a zaměřená na osoby se zrakovým hendikepem ukazuje, že intervence zaměřené na fyzickou aktivitu u osob se zrakovým postižením mohou mít prospěšné výsledky, zejména pokud jde o fyzické ukazatele, jako je mobilita a rovnováha.“ (Sweeting et al., 2020). Podle Vařeková, Daňová, Nováková a kol, 2023. hraje zrakové vnímání důležitou roli při rozvoji motorických dovedností a je životně důležité. Určitě je zásadní u pohybové aktivity zrakově postižených brát v potaz určité odchylky a rozdíly v různých oblastech poškození a postižení.

Odchylkou, se kterou je třeba také počítat je etiologie zdravotního postižení. Od toho je také pohybová aktivita často odvozena. Jestliže je zrakové vnímání narušeno od narození, mělo by se s jedincem pracovat již od útlého dětství. To znamená chodit na zdravotní rehabilitace a podporovat správné postavení těla. Osoby se zrakovým postižením mají často špatné držení těla. Chodí převážně v předklonu a je důležité s tímto vadným držením těla pracovat od začátku. (Vařeková, Daňová, Nováková a kol, 2023). Vliv zraku na pohybovou aktivitu jedince je zásadní. Zrak nám zprostředkovává informaci z prostředí, na základě těchto informací můžeme provést řízené pohyby. Zrak má funkci kontroly a daný postup při pohybové činnosti kontroluje až do výsledné fáze pohybu. Funguje jako reakce na určitou pohybovou činnost. (Trnka,2012) U dětí s vrozeným zrakovým postižením chybí zraková motivace. Dochází k opožděné pohybové aktivitě, a získání nesprávných pohybových vzorců. „U dětí převládá pasivita a je snižená interakce s okolím.“ (Vařeková, Daňová, Nováková a kol, 2023). Pro motorický vývoj je zásadní přizpůsobit jedinci dané okolí, aby se snížila míra strachu a zlepšila prostorová orientace. Důležitou roli zde hraje motivace a přístup rodičů už od rané péče. (Vařeková, Daňová, Nováková a kol, 2023).

Se ztrátou zrakového vnímání během života způsobené úrazem či nemocí nebo věkem, dochází náhle k úbytku pohybové aktivity. Tento úbytek pohybové aktivity souvisí převážně se strachem jedince z možného úrazu. Při nedostatku pohybové aktivity u zrakově postižených často dochází k nadměrné obezitě (Trnka, 2012). „Fyzická aktivita je dobře známá jako prevence mnoha nepřenositelných onemocnění, včetně kardiovaskulárních chorob, některých druhů rakoviny, hypertenze a diabetu 2. typu. Kromě fyzického zdraví je také známo, že pravidelná fyzická aktivita prospívá psychickému blahobytu, včetně snížení rizika deprese a úzkosti, snížení úrovně stresu a zlepšení nálady“ (Sweeting et al., 2020)

Důležité je za mě, pohybovou aktivitu rozvíjet už od raného dětství. Od různých procházek, po delší trasy s rodinou. Rozvíjet v dítěti samotném pohyb od jízdy na jízdním kole, pro zrakově postižené pak na tandemovém kole. Plavání v raném věku, seznámení se vodou a aktivity ve vodě. Plavání je pro zrakově postižené přínosné od držení těla, po posílení zádového svalstva. Později na základní škole zařadit nějakou sportovní aktivitu. Přihlašovat děti na různé sportovní kroužky či různá cvičení. Zařadit do různých sportovních oddílů, či klubů. Najít si vztah k nějaké sportovní aktivitě.



Pozoruji to u nás na Základní škole, kde sama žáky motivuji k pohybu a nějaké sportovní aktivitě. Trénuji tam aplikovaný stolní tenis a sportovní hry. Dnešní mediální doba, děti často od pohybu odrazuje. Žáci jsou demotivováni někdy díky mediím, nebo už rovnou z rodiny.

## 5.2 Tělesná výchova u zrakově postižených

Tělesná výchova je v České republice standartně součástí vzdělávacích kurikul na základních i středních školách. „V souladu s platnou legislativou ČR (vyhláška 73/2005) užíváme v kontextu TV termín individuální integrace, tímto termínem rozumíme zařízení různých typů jedinců do společných forem TV“. (Ješina, 2013, s. 49). Ješina zároveň uvádí, že integrace nemusí být vhodná pro každého jedince, pokud se nepodaří uzpůsobit podmínky TV. Špatná integrace pak může mít negativní dopad na integrovaného žáka, nebo jeho spolužáky, nebo na pedagoga. Pro správnou integraci je třeba mít proškolené pedagogy, asistenty i podpůrné a kompenzační pomůcky. Při nedostatku pracovníku lze využít také peer tutoring. Podle Hájkové a Strnadové (2010) je koncept peer tutoring systém vrstevnické podpory, který spočívá ve spolupráci žáků s postižením a jejich spolužáků. V utvořených dvojicích, kde jeden žák je tutor a druhý doučovaný, je dvojice vedena k vzdělávání, jak v oblasti vědomostí a dovedností, tak i v sociálních aspektech. Tet přístup je přínosný pro oba žáky a vychází z principů sociálního učení A. Bandury. Podle Ješiny je důležité, aby si pedagog stanovil cíle pohybové aktivity, diagnostikoval motorické i osobnostní kompetence skupiny, seznámil se s vnějšími podmínkami a správně motivoval žáky. V případě kolektivní her mohou být kromě přípravy herního pole a náradí problémem také pravidla. „Regulace pravidel ve prospěch jedné nebo druhé části týmu může způsobit odmítnutí hrát, neboť jedna část týmu vnímá, že její schopnosti nejsou dostatečně využity nebo naopak, jsou upřednostněny.“ (Bláha, Janečka, 2014, s. 189)

V současné době a v integrované tělesné výchově se očekává přizpůsobování aktivit pro potřeby běžné populace i osob se zrakovým postižením. Bláha, Janečka (2014) uvádí, že toto téma je často diskutováno jak ve výuce, tak ve volnočasových aktivitách. Existují návody a doporučení, jak obohatit výuku a zlepšit kooperativní prostředí ve třídě, stejně jako možnosti společných her pro dospělé. Tyto návody zdůrazňují spolupráci, osvojení dovedností, orientaci hráčů a bezpečnost při hře, což podporuje zlepšování dovedností. V souhrnu Bláha, Janeček (2014) uvádějí že hlavními výstupy z tělesné výchovy, respektive kolektivních her, jsou následující body:

- vnímat pozitivní prožitek ze hry
- vnímat, že se odpovídajícím způsobem podílel nebo se měl podílet na výsledku hry
- vnímat svoji vlastní důležitost účastníka – hráče ve hře

- vnímat, že je po něm požadována jistá úroveň herních dovedností, kterou lze za určitých okolností kultivovat
  - vnímat, že výsledek utkání byl rovněž výsledkem spolupráce všech zainteresovaných účastníků hry
- vnímat, že hra má svá pravidla, která patřičným způsobem zamezí nebezpečí zranění z kolize, pádu, úderu hracím předmětem apod.

I přes pozitivní hodnocení lékařů a doporučení aktivního pohybu, jsou zdravotní komplikace v mnoha případech důvodem, proč žáci se zrakovým postižením nejsou zařazováni do výuky tělesné výchovy. Dále stojí obavy učitelů o zdraví a bezpečnost žáků nebo jejich nedostatečná kvalifikace a vzdělání v oblasti inkluzivní výuky. „Často zmiňovaným důvodem k nižšímu provozování pohybových aktivit občany s postižením zraku bývá omezení nebo absence zrakové kontroly nad samotným pohybem a orientací v prostoru.“ (Bláha & Pyšný, 2000; Janečka, 2003) Za absencí může také stát příliš ochranný postoj rodičů, kteří své dítě neustále omlouvají kvůli zdravotním komplikacím. Rodiče často mají strach o zdraví svého dítěte nebo o jeho citové zranění. Některé studie naznačují, že děti se zrakovým postižením jsou schopny vykonávat fyzickou aktivitu na úrovni svých vidících vrstevníků (Augestad, 2015) V poslední řadě uvádím informace z Ješina, Hamřík (2011), kteří se odkazují na výzkum Janečky ohledně motorických kompetencí. Z jeho výzkumů vyvozují, že „potvrdil nedostatečnou stimulaci k pohybovým aktivitám žáků se zrakovým postižením a konstatuje, že na školách primárně určených pro žáky se zrakovým postižením zaznamenáváme nedostatek učitelů s dokončeným vysokoškolským vzděláním zaměřeným na TV a nedostatečné profesní kompetence pro TV u učitelů prvního stupně ZŠ.“ (Ješina, Hamřík, 2011, s. 37)

### 5.3 Sporty pro osoby se zrakovým postižením

Pro osoby se zdravotním postižením existuje několik směrů sportovního zapojení. Můžeme mluvit o pojetí paralympijském, hnutí speciálních olympiád, deaflympijské a pojetí integrovaná (Ješina, s. 77) Osoby se zrakovým postižením nacházejí uplatnění především v paralympijské oblasti, u speciálních olympiád i při integrovaném sportu. Důležité je také zmínit, že u většiny aktivit je kladen důraz na absenci hluku (především z řad diváků) z důvodu zvukové informace, která je pro sportovce se zrakovým postižením velmi důležitá. Níže uvádím tabulku nejrozšířenějších sportů, tak jak se mohou objevovat na organizovaných akcích typu paralympiáda:

<b>Paralympijské sporty</b>	<b>Neparalympijské sporty</b>
Goalball	Showdown
Futsal	Zvuková střelba
Atletika	Turistika
Cyklistika	Kuželky
Plavání	Horostěna
Lyžování	Šachy

Na tomto místě stojí také za zmínku několik organizací, které se věnují zrakově postiženým sportovcům. Jedná se o Unii zdravotně postižených sportovců, která vznikla v roce 1993, dále pak Český paralympijský výbor a Český svaz zrakově postižených sportovců. Svaz České republiky tou nejdůležitější organizací, která zastřešuje sportovní aktivity zrakově postiženým osobám. Zapsáno je pod ním přes dva tisíce členů.

## 6 SPORTOVNÍ HRY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENOU MLÁDEŽ

Další část mé teoretické práce se bude věnovat Sportovním hrám pro zrakově postiženou mládež. Na začátku nastíním historii her a popíšu jednotlivé disciplíny, které se na hrách konají. V závěru kapitoly uvádím shrnutí, základních pravidel ze *Soutěžního řádu sportovních her zrakově postižené mládeže*. Sport je pevně zakotven ve společnosti a je neodmyslitelnou součástí života většiny z nás a ať už se mu věnujeme aktivně, nebo ho pasivně sledujeme prostřednictvím médií, ovlivňuje naši interakci s okolím. „Společenský jev takové závažnosti, že musí odrážet mnoho obecných norem společnosti a podílet se i na jejich tvorbě. Dá se proto předpokládat, že sport je jedna z významných oblastí společenského života, kde lze trénovat sociální chování.“ (Slepička, Hošek a Hátlová 2006, s. 104).

Ještě před specifickou částí o SHZPM bych ráda uvedla citaci z konsensuální prohlášení Mezinárodního olympijského výboru o atletickém rozvoji mládeže, která říká: "Doporučuje se, aby děti účastnily různých nestrukturovaných (tj. záměrná hra) a strukturovaných věkově přiměřených sportovních aktivit a prostředí, aby se rozvinula široká škála atletických a sociálních dovedností a atributů, které podpoří trvalou účast ve sportu a jeho radost." (Bergeron et al., 2015, s. 8). I když se prohlášení vztahuje na celou společnost, je dle mého názoru platné i pro skupinu dětí, které se účastní sportovních her pro zrakově postiženou mládež. Prohlášení také říká, že "Sportovní výkon se postupně zlepšuje s růstem a maturací a vhodný aerobní, anaerobní a silový trénink dále zvyšuje výkon, avšak vývoj probíhá asynchronně v dětství a adolescenci až do mladé dospělosti." (Bergeron et al., 2015, s. 5).

### 6.1 Historie

První sportovní hry se konaly v padesátých letech a probíhaly celou dobu komunismu. V této době se konaly hry jak pro základní a střední školy. V tomto uspořádání pak byly připraveny ještě SHM v r. 1990 v Železné Rudě, ty se už nakonec nekonaly. Další hry se konaly až v roce 1996 v Brandýse nad Labem. Účastnily se jich školy Praha Hradčany, Praha Koperníkova ul., Praha Šporkova ul., Brno, Litovel, Plzeň, Opava a Moravská Třebová. Po novém uspořádání se soutěžilo se v atletice, plavání, goalballu a přehazované. Společně se účastnily jak školy základní, tak střední.

V průběhu let se SHM vyvíjely. Vznikla Sportovně technická komise SHMZP, která dala konečnou podobu sportovním hrám. Nejvyšším orgánem pro sportovní hry mládeže je sportovně technická komise – STK. Každé družstvo (škola) reprezentuje jeden zástupce. Rozhodování musí být na základě většiny. Mezi pravomoci STK patří schvalování hlavního rozhodčího nebo mají možnost právo udělovat

cenu za mimořádný sportovní výkon a cenu fair play. Od roku 1996 se sportovní hry konají každý rok až do dnes. Výjimkou bylo pouze období mezi lety 2020 a 2021, kdy se kvůli pandemii hry nekonaly.

V dnešní době jsou SHM pořádány jedenkrát ročně, pořadatelem SHM je vždy škola pro zrakově postižené. Akce je financovaná na základě příspěvku poskytovaným Institut dětí a mládeže při Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT ČR), pořadatelská škola má dle pravidel také možnost stanovit si výši poplatku pro účastníky. V současnosti se akce pravidelně účastní už jen pět škol. Jsou to tyto školy:

- Základní škola pro žáky s poruchami zraku, nám. Míru 19, 120 00 Praha 2
- Základní škola pro zrakově postižené a vady řeči v Plzni, Lazaretní 1290, 312 00 Plzeň 4
- Základní škola pro zrakově postižené a vady řeči, Havlíčkova 520, 746 01 Opava 1
- Škola Jaroslava Ježka pro zrakově postižené, Loretánská 104, 118 00 Praha 1-Hradčany
- Střední škola, základní škola a mateřská škola pro zdravotně znevýhodněné, Kamenomlýnská 124, 603 00 Brno-střed

## 6.2 Soutěžní nařízení

Níže uvádím hlavní pravidla soutěže. Pravidla byla schválena v Olomouci, dne 3. června 2013 a jejich celé znění uvádím do přílohy:

- Účastnit se mohou žáci dosaženého věku maximálně do 17 let toho roku.
- Každá škola může mít zastoupení maximálně 10 žáků.
- Musí být minimálně 50 % z kategorie B 1- B3. V kategorii B4 se mohou účastnit pouze 3 žáci za každou školu.
- Účastníci v kategorii B1 musí absolvovat všechny disciplíny s látkovými klapkami.
- Podmínkou pro individuální disciplíny je účast čtyř soutěžících, jinak rozhodčí může rozhodnout a kategorie sloučit.
- Doprovod k jednomu družstvu za školu je povolen max. tři osoby
- Za školu může reprezentovat i klient SPC, který do příslušné školy spadá.
- Her se mohou účastnit i družstva ze zahraničí

## 6.3 Sportovní zraková Klasifikace

V kapitole věnované zrakovému postižení jsem nastínila několik klasifikací zrakového postižení. Pro účely organizování pohybových aktivit se však množství těchto klasifikací nejeví jako vhodné. IBSA (International Blind Sport Federation) svým kategoriálním systémem hranice pro soutěžení rozšiřuje a

stupně postižení respektuje v případech, kde je to nutné. Tato klasifikace uznává tři kategorie postižení, z počátku označované jako A, B, C, nyní B1, B2, B3 (Janečka, 2013, s. 14). Kritéria pro zařazení do jednotlivých skupin zrakového postižení určuje sportovní oční lékař případně optometrista. „Základem pro stanovení zraku je rozlišovací schopnost oka. Rozlišení je schopnost oka identifikovat dva prostorově oddělené objekty jako dva. Toto je označováno jako minimum separabile. Obraz dvou objektů na sítnici musí být oddělen alespoň jedním neosvětleným čípkem, což představuje prostor mezi dvěma osvětlenými čípkem“. (Bláha, Janečka, 2019, s. 18)

Stupeň klasifikace je posuzován na lepším oku s optimální korekcí (tj. všichni závodníci, kteří používají kontaktní nebo brýlové čočky, je musí nasadit při klasifikaci, ať mají v úmyslu závodit s nimi či nikoliv). „Klasifikace IBSA je uznávána také v České republice, kde byla rovněž zavedena kategorie IV (B4) stejně jako například na Slovensku i v Německu. Tato specifická kategorie je akceptována v některých typech domácích soutěží, zejména pro děti a mladé lidi. Jedná se o "otevřenou" kategorii, která zahrnuje osoby se zrakovým postižením, které již nespádají do kategorie B3.“ (Janečka & Bláha, 2019, p. 16). Klasifikace prošla v roce 2000 revizí, kdy bylo zavedeno opatření, které zohledňuje možnost zhoršení postižení, takže klasifikace nyní určuje, zda je postižení trvalé nebo zda je potřeba budoucí rekvalifikace. Dnes mají mezinárodní sportovní soutěže klasifikační týmy, které jednotně hodnotí všechny soutěžící z celého světa v příslušných disciplínách.

Níže uvádím současnou klasifikaci tak ji uvádí (Bláha, Janečka, 2019), kdy byly zastaralé Snellenovy tabulky přezkoumány a nahrazeny 'logMAR tabulkami. Tato nová klasifikace pracuje s logMAR údajem což je logaritmus minimálního úhlu rozlišení. To znamená, že měří nejmenší úhel, pod kterým může oko rozlišit dva body jako oddělené.

<b>Stupeň</b>	<b>Základní charakteristika skupiny</b>
<b>B1</b>	Zraková ostrost slabší než LogMAR 2,60.
<b>B2</b>	Zraková ostrost mezi LogMAR 1,50 a 2,60 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 10 stupňů.
<b>B3</b>	Zraková ostrost mezi LogMAR 1,40 a 1 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů.

Zdroj: Janečka, Z., & Bláha, L. (2019). *Motor competence in visually impaired persons*. Univerzita Palackého v Olomouci.

## 6.4 Sportovní odvětví a disciplíny zařazené do sportovních her

Níže uvádím výčet sportovních disciplín, které jsou zařazeny do sportovních her. Rozhodčí se zpravidla o obecné pravidla daného sportu s úpravami pro zdravotně postižené. Úpravy musí rovněž vycházet z pravidel publikovaných na IBSA a určuje je STK. Dalším kritériem je také zrakové klasifikace uvedené v předchozí podkapitole. při výčtu pravidel a sportu vycházím jak ze soutěžního řádu, tak z technických informací o jednotlivých disciplínách od IBSA.

### 6.4.1 Atletika

Atletické disciplíny na sportovních hrách jsou dvě běžecké a dvě technické disciplíny:

- **Běh na 60 m sprint**
- **Běh na 600 m**
- **skok daleký**
- **hod kriketovým míčkem**

Kategorie B1 a B2 mají specifické podmínky, kdy sportovci v těchto kategoriích musí plnit disciplíny s klapkami na očích. Toto pravidlo je rovněž stejné v technických pravidlech atletiky IBSA. Tyto klapky je povinno zajistit sportovní družstvo nikoli pořadatel akce. Při běhu běhají s trasérem, což znamená, že běží ve dvou drahách společně s průvodcem, který jim pomáhá udržet směr a rychlost. Trasér má přidělenou svou vlastní dráhu, a dle pravidel je zakázáno, aby běh dokončil dřív než nevidomý závodník. Při oficiálních atletických závodech pořádaných IBSA musí všechny doprovodné osoby, traséři či vodiči musí být oblečeni do jasně oranžových vest, které schválí organizační výbor. (technická pravidla atletiky IBSA)

Při skoku do dálky sportovci skáčou z místa doskoku, čímž se zajišťuje přesnost a bezpečnost skoku. Odrazová plocha pro skokany tříd B1a B2 je tvořena obdélníkem o rozměru 1 x 1,22 m, který musí být upraven tak, aby v něm po odrazu zůstal otisk odrazové nohy. (technická pravidla atletiky IBSA)

Podobně při hodu míčkem sportovci odhazují míček z místa bez rozběhu, což umožňuje lepší kontrolu a srovnatelnost výsledků mezi účastníky s různou úrovní zrakového postižení.

### 6.4.2 Plavání

Plavecké závody jsou rozděleny do několika kategorií a stylů. Styly, ve kterých mohou soutěžit, zahrnují znak, prsa a volný způsob. Jedním z odlišných pravidel od klasických závodů je, že všichni závodníci, bez ohledu na jejich zrakovou klasifikaci, startují přímo z vody. Toto opatření je navrženo

tak, aby se minimalizovala rizika spojená se startem z bloku, která by mohla být nebezpečná pro závodníky s různými úrovněmi zrakového postižení. Během závodu jsou penalizovány nesprávné dohmaty. Plavecké disciplíny jsou tyto:

- 25 m volný způsob
- 50 m volný způsob
- 25 m prsa
- 25 m znak
- 50 m prsa

### **6.4.3 Showdown**

Showdown neboli aplikovaný stolní tenis je hra, která se odehrává na ohraničeném stole s mantinely a dvěma brankami. Uprostřed stolu se nachází středová deska, která rozděluje hrací plochu na dvě stejně velké části. Hraje se s ozvučeným míčkem a pálkou. Cílem hry je za pomoci ozvučeného míčku, dát protihráči gól do branky. Hráč musí mít klapky na očích a chránič ruky a pátku podle předpisů. Hra má různé podoby, je možné hrát za jednotlivce, ale i za družstva.

V případě, že se hraje jeden proti jednomu, hra má tři sety, počítá se skóre do 11. Vítězný výsledek vždy musí být s rozdílem o dva body. Druhá podoba hry jsou družstva, zde hrají tři hráči v týmu, vždy má jeden hráč z týmu tři podání, poté se střídá, skóre se hraje do 31, kdy finální výsledek musí být opět v rozdílu o dva body. Zpravidla se hraje na jeden set. Tento druh hry se hraje na sportovních hrách. Podmínkou startu družstev je že je družstvo smíšené, tedy že v týmu musí vždy být v jedna dívka.

První počátky Showdownu vznikly v 80. letech v Kanadě. Odtud se hra dostala do spojených států poté do Evropy. Můj otec Jan Jelínek jako člen TJ ZORA napsal kanadským zdravotně postižených sportovcům a podklady k této hře. Dostal překlad pravidel, míčky a pátky. První dva stoly pro showdown se začali stavět v Praze v mezinárodní meziměstské telekomunikační telegrafní ústředně, kde byl pan Jelínek byl zaměstnán. Kolem roku 1982 se ve zdejší tělocvičně začali hrát první turnaje. Následující rok můj otec a jeho bratr Jaroslav Jelínek zakládají první oddíl Showdownu při Tělovýchovné jednotě Zora, která se nacházela v Praze v Nuslích. Od toho roku se až do dnešních let hraje nestarší turnaj v showdownu **Pražský přebor**.

Od roku 1993 po rozdělení státu začali vznikat mezinárodní turnaje. První mezinárodním mistrem světa se stal strýc Jaroslav Jelínek. V roce 1995 bylo založeno pět showdownových oddílů. Vznikl nový sportovní klub Tyflosport Praha. Zakladatelem oddílu byl Jan Jelínek spolu s Jarkou Jelínkovou, Petrem Gregorem, Vladislavem Starým a dalšími. Na první turnaj, který se konal v květnu 1995 se členové složili. Na Moravě pomohla brněnská vychovatelka ze školy pro slabozraké R. Dostálová při vzniku pátého oddílu při SK Orbita. Stůl se stěhoval ze školy na školu. Do roku 1994 se na Moravě o Showdownu moc nevědělo. Poté se rozšiřoval více mezi děti na ZŠ pro nevidomé v Brně



a na prvních táborech. Vznikaly první oddíly Sk Olomouc, Kyjov za pomoci pane Příborského a pana Paty. Později se začali vyrábět stoly na showdown pro školy zrakově postižených. (Showdown,2016)

Od roku 1993 se každý rok koná Mistrovství České republiky v showdownu pro dospělé. V roce 2002 bylo první mistrovství Evropy a roce 2005 se konalo první mistrovství Světa. „Pravidla platí pro všechny soutěže stejně v celém světě a jsou upravovány nejčastěji jednou za 4 roky, a to mezinárodní Subkomisí Showdownu IBSA“. Na počátku sportovních her se zařadil se mezi disciplíny na sportovních hrách jak pro děti, tak pro dospělé. Já sama se Showdownu věnuji, už skoro deset let. Absolvovala jsem kurz rozhodčí a trénuji děti showdown. Když je potřeba tak se účastním jako rozhodčí.

#### **6.4.4 Goalball**

Jestliže je showdown aplikovanou verzí stolního tenisu, goalball můžeme přirovnat k futsalu nebo fotbalu. „Jeho počátky spadají do roku 1946, kdy byl zařazen jak součást rehabilitace nevidomých válečných veteránů.“ (Ješina, 2013, s. 87) Hraje se s ozvučeným míčem, velkým jako medicinbal. Jeho hmotnost je přes 1000 g. Zápas trvá dvakrát deset minut. Družstvo je složeno ze tří hráčů, přičemž podle pravidel sportovních her by v týmu měl být v týmu jen hráč jeden hráč z kategorie B4. Při hře musí být absolutní ticho. Jinak je kdokoliv vykázan.

Cílem hry je vstřelit soupeři gól a zároveň ubránit vlastní branku. Hra je rychlá a základní pravidlo stanoví, že hráč, který drží míč, musí do deseti sekund míč posunout. Každý hráč může posunout bez přihrávky míč pouze dvakrát za sebou. Pokud i potřetí míč posune bez přihrávky, hraje se trestný hod tzv. penalta. Hráči si proto musí počítat své hody a přihrát spoluhráči po druhém hodu. Obdobně jako v hokeji, jakmile se hodí out nebo pískne časomíra se zastaví. Hraje se 2x 7 minut, jakmile je rozdíl o deset gólů hra končí.

Všichni hráči mají oči přelepené a nosí klapky na očích, a to proto aby se mohli účastnit hráči s různými druhy zrakového postižení. Rozhodčí před začátkem hry vždy zkontrolují správné zakrytí očí. Orientace na hracím poli je usnadněna páskami přizpůsobenými pro hmatovou orientaci. Hrací plocha je také speciálně vyznačena, aby hráči mohli dobře vnímat své okolí. Branky jsou široké 9 metrů, což poskytuje dostatek prostoru pro hru.

Na velkých zápasech jsou přítomni dva hlavní rozhodčí. Čtyři brankový rozhodčí, každý u jednoho rohu branky a sleduje kdy padne gól. Musí být přítomen i časoměřič a zapisovatel. Oddechový čas trvá 45sekund. Každé družstvo ho má právo využít maximálně třikrát. Goalball spadá pod mezinárodní sportovní federaci zrakově postižených – IBSA. (Trnka,2012).

## 6.5 Vyhodnocení výsledků soutěže škol SHM

- Za každou školu je možné hodnotit v individuální disciplíně vždy jen tři zástupce z každé školy, ostatní se mohou účastnit, ale nezapadají do celkového bodování a hodnocení.
- Hodnotí se zvlášť chlapci a zvlášť dívky
- Každá zraková kategorie B1-B3 se přepočítává podle určitého koeficientu a podle toho je pak i bodové hodnocení v individuální disciplíně.
- Přepočtové Koeficienty se každý rok mění podle průměrných výsledků během pěti let.
- Při účasti v individuální disciplíně přes dvacet soutěžících se boduje od 11,9.8,7, až do jednoho bodu, když je soutěžících pod dvacet tak se boduje od čísla 7,5,4,3,2,1.
- Při bodování v soutěžích družstev je důležité celkové pořadí v individuálních disciplínách. Pak se boduje od posledního po dvou bodech, předposlední získává body a tak dále...

Poslední sportovní hry, které se konaly v roce 2023 organizovala ZŠ pro děti s poruchou zraku Praha 2, nám. Míru. Těchto her jsem se plně účastnila a měla na starosti zápis a vyhodnocení výsledků.

## 7 COVID-19

V závěru teoretické části práce bych ráda definovala onemocnění Covid-19, jeho projevy, a především přijatá protiepidemická opatření, která ovlivnila celou společnost. Covid-19 (dále příp. Jen Covid) je infekční onemocnění způsobené novým koronavirem (SARS-CoV-2). (Ministerstvo zdravotnictví, 2023). Poprvé se vyskytl v Čínském Wu-changu koncem roku 2019. Později toto onemocnění dostalo název -Covid- 19.

### 7.1 Co je Koronavir?

Koronaviry jako takové jsou obalené viry s pozitivní jedno vláknovou RNA, kdy název viru je odvozen od jeho vzhledu. Zdrojem viru jsou především zvířata, kteří jej přenášejí na člověka. Zatím bylo definováno sedm koronavirů, které jsou patogenní pro člověka. Nejznámějšími viry jsou SARS, MERS A COVID-19. Tyto viry způsobily celosvětovou epidemii. Světová zdravotnická organizace (WHO) oficiálně vyhlásila Covid-19 za pandemii 11. března 2020. Toto označení bylo použito kvůli rychlému a širokému globálnímu šíření viru, který postihoval velké množství zemí a kontinentů.

V průběhu pandemie se objevilo několik variant viru, způsobené mutací spike proteinu. Tyto mutace se od sebe liší infekčností, rychlostí šíření či závažností průběhu. Autoři (Dlouhý, Chrdle, & Štefan, 2022) ve svém shrnutí uvádí, že nakažlivost viru prakticky s každou novou variantou stoupá. Za nejrozšířenější varianty můžeme jmenovat Beta, Gama, Delta a Omikron. Na začátku listopadu 2021 se objevila varianta s doposud nejvyšším počtem mutací – Omikron.

#### 7.1.1 Projevy covidu–19

Autoři (Dlouhý, Chrdle, & Štefan, 2022) uvádějí jako nejčastější klinické příznaky, tedy objektivní projevy nemoci nebo zdravotního stavu, které mohou být pozorovány nebo měřeny lékařem, tyto projevy:

- Teplota až horečka až u 43%
- Suchý dráždivý kašel
- Bolesti svalů, hlavy 36 % a kloubů
- Rýma a uspaný nos
- Dušnost
- Bolest, škrabání v krku
- Průjem, nechutenství, zvracení

- Ztráta chuti, čichu
- Únava

Tyto příznaky se mohou objevit jak při lehčím, tak i při těžším průběhu nemoci, kdy polovina případů bývá s lehkými příznaky nebo zcela bez projevů. I tito lidé však mohou nemoc přenášet. Projevy popsané autory výše jsou totožné s projevy jako definuje WHO nebo ostatní autoři.

Pro průběh a léčbu nemoci a možné další komplikace jsou také důležité rizikové faktory. Rizikové faktory pro závažnější průběh onemocnění jsou především vyšší věk, diabetes mellitus, obezita a arteriální hypertenze. V neposlední řadě se do rizikových faktorů řadí pacienti s onkologickou léčbou nebo jinak dlouhodobě nemocní.

Při nakažení koronavirem je důležité zaměřit se na zmírnění jednotlivých příznaků. Nejčastějším příznakem (50% pacientů) je podle autorů (Dlouhý, Chrdle, & Štefan, 2022, s. 66) suchý dráždivý kašel, který je možné tlumit doporučenými dávkami antitusik. Druhým nejčastějším příznakem je horečka (až 43% nakažených). Pacientům se doporučuje užívat antipyretika. Většina pacientů se s příznaky léčí doma, těžší průběhy nemoci vyžadují hospitalizaci.

U léčby je dobré také definovat rozdíl mezi karanténou a izolací, definice dle Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, podle paragrafu §2 říká, že karanténa je oddělení zdravých osob, které byly v kontaktu s nakaženými nebo se vyskytovaly v rizikové oblasti. Jedná se o preventivní opatření, kdy osoba v karanténě nemá příznaky onemocnění. Karanténa probíhá v domácím prostředí. Izolace na rozdíl od karantény pak slouží k oddělení nemocných od zdravých osob. Izolace slouží k zamezení šíření onemocnění. Probíhá buď v domácím prostředí nebo ve zdravotnickém zařízení.

### **7.1.2 Covid–19 u Děti**

Infekce Covid-19 je v dětském věku stejně častá jako u dospělých. Projevy onemocnění Covid-19 jsou obdobné jako u dospělých, avšak s nižší závažností. Hlavní klinické projevy jsou stejné jako u dospělých osob. Většina pacientů v dětském věku však prodělala onemocnění bez příznaků, nemoc ale přenášeli. Rizikové u dětí může být také syndrom multi-systémové zánětlivé odpovědi – MIS-C. Syndrom postihuje převážně děti bez předchozích závažných projevů COVID-19. Z prvotních příznaků převažují horečky, bolesti břicha, průjmy a zvracení. Přidat se pak mohou dermatologické projevy. Jelikož je onemocnění spojeno s vysokou úmrtností je jeho včasná odhalení a léčba naprosto klíčové. (Dlouhý, Chrdle, & Štefan, 2022, s. 152).

### **7.1.3 Přijatá protiepidemická opatření v ČR**

Primární prevence je základním kamenem ochrany veřejného zdraví a státu připadá zásadní role v jejím provádění a podpoře. Zdrojem viru je nakažený člověk, přes kterého dochází díky kapénkovému

přenosu k rychlému šíření. Nosní sekret, sliny a sputum jsou hlavním zdrojem vzdušné kapénkové nákazy. Výskyt v slzách, moči, stolici, krvi, semeni či mateřském mléce je epidemiologicky nevýznamný (Dlouhý, Chrdle, & Štefan, 2022, s. 60). Primární prevenci v případě takové to choroby rozumíme udržování odstupu od ostatních osob nejméně 1,5 metru, vyhýbání se míst s velkou koncentrací osob, nošení ochrany úst a nosu, dodržování hygieny rukou. Dalším nástrojem primární prevence je očkování, které však nebylo ihned na začátku pandemie dostupné.

Prvním oficiální evidovaný případ byl z 01.03.2020, tento den lze proto považovat za 1. vlnu pandemie, která trvala do srpna 2020. „Vláda vyhlásila usnesením dne 12. 3. 2020 nouzový stav na celé území ČR. Po vyhlášení nouzového stavu byla vydávána první vládní opatření ke zmírnění šíření onemocnění Covid-19.“(Antoš & Wintř, 2021, sr. 51).V rámci kontext práce je nutné uvést, některá opatření, která byla vládou přijata. Ještě před vyhlášením nouzového stavu, byl vládou omezen pohyb žáku na všech úrovních vzdělání. Toto omezení pak bylo prodlouženo až do 20. dubna 2020. Den po vyhlášení nouzového stavu, tedy 13. března 2020, byly také zakázány sportovní akce s více než 30 účastníky a byla uzavřena sportoviště (Vláda České republiky, 2020).

V dubnu pak byla vláda mírně shovívavější ohledně sportovců, když povolila sportování skupin ve volném prostoru bez roušek. Skupina však musela být do deseti osob. Na konci dubna byl pak prodloužen zákaz přítomnosti žáků a studentů základních, středních, vyšších odborných a vysokých škol ve výuce, a to až do 17.05.2020. Kromě žáků 9. třídy se omezení školní docházky protáhlo až do 25.05.2020. Žáci 2. stupně se do školy vrátili úplně jako poslední a to až 15.06.

Pandemie Covid-19 přešla v září 2020 do 2. vlny. Nárůst počtu nakažených se pohyboval v řádu tisíců denně a vládní opatření se zpříšňovala natolik, že došlo až k úplnému omezení běžného života. Od 12.10.2020 pak byly žáci opět odkázáni na distanční výuku, na kterém zůstali až do konce roku. Druhá vlna pak přešla v lednu 2021 do 3.vlny, kdy stále trval tzv lockdown se všemi opatřeními jako byly uzávěry sportovišť, zákaz hromadných akcí a distanční výuka. Ta trvala plošně až do 11.04.2021, kdy od 12.04 pak bylo nutné žáky testovat. Postupné rozvolnění, včetně opětovných možností účastnit se větších kulturních a společenských akcí přišlo až po 14.06.2021.

4. vlna pandemie Covid-19 začala začátkem školního roku 2021 a skončila ukončením stavu pandemické pohotovosti. Velkou roli při vydávání opatření hrála možnost očkování. Očkování nebo negativní test podmiňovaly vstup na sportovní a kulturní akce. Stav pandemické pohotovosti byl vyhlášen 27. února 2021 a skončil 5. května 2022 (Zákon č. 94/2021 Sb., o mimořádných opatřeních při epidemii onemocnění COVID-19, Sbírka zákonů č. 113/2022, částka 56).

#### **7.1.4 Dopad protiepidemických opatření na děti**

Na základě výše uvedeného je patrné, že přijatá protiepidemická opatření ovlivňovala průběh minimálně u dvou školních let, a to jak po stránce fyzické docházky dětí do vyučování, tak po stránce průběhu tělesné výchovy. Školy byly uzavřeny po celém světě pro více než 1,5 miliardy žáků a dalších 80 % žáků nemělo přístup k internetu. Po opětovném otevření škol se mnoho zemí rozhodlo pokračovat distanční online formou namísto frontální výuky. Výjimka se týkala například dětí s chronickým onemocněním, například s ADHD, nebo dětí z rodin s nižším socioekonomickým statusem a přístupem k internetu.

Díky protiepidemickým opatřením nebyla omezena jen výuka, ale veškeré volnočasové aktivity a při vrcholcích epidemie také pohyb venku. Omezení také dále narušila každodenní rutinu dětí i dospívajících a vyvolala změny jak v jejich stravovacích návycích, tak v pohybové aktivitě. Děti začaly i díky distanční výuce trávit více času za monitory. Dle řecké studie COV-EAT, která pozorovala změny v oblasti životního stylu u dětí a dospívajících došlo k narušení spánku a zvýšila se doba strávená u obrazovek. Naopak jejich fyzická aktivita se snížila. Důsledkem konzumace sladkých potravin a celkové nadměrné konzumace a snížením pohybu vzrostla tělesná hmotnost u dětí a dospívajících o 35 % (Androutsos et al., 2021). Francouzský výzkum (Chambonniere et al., 2020) se zaměřil na pokles fyzické aktivity u dětí ve věku od 6 do 17 let konstatuje, že byl zaznamenán větší pokles pohybové aktivity spíše u dětí, kteří se aktivně pohybu věnovali i před koronavirem. Stejně jako řecký výzkum, i Chambonniere konstatuje nárůst strávených hodin před obrazovkou.

V kontextu práce je nejdůležitější zmínit právě pokles pohybové aktivity a s tím spojené věci jako ztráta motivace pro pohyb, špatné spánkové a stravovací návyky a riziko obezity. Trojánek dále uvádí jako rizikové faktory přítomnost depresí a úzkostí, dokonce vyšší výskyt syndromu zanedbávaného, zneužívaného a týraného dítěte a další rizika spojené s psychikou. I když Sekot (2003) říká, že čím vyšší význam přisuzují rodiče sportu, tím silněji děti chápou sport jako hodnotnou atraktivní činnost a že právě rodiče učí své děti házet s balonem, učí je bruslit a plavat, driblovat s míčem. Nejčastěji od rodičů se dítě dozvídá, jak se zúčastnit běžeckého závodu, soutěžit o ceny a dosahovat socializačně stimulačních cílů. Augestad, Jiang (2015) uvádí, že během pandemie se úroveň fyzické aktivity mezi dětmi se zrakovým postižením výrazně snížila, což zdůrazňuje potřebu cílených intervencí pro udržení jejich fyzického zdraví (Gronmo & Augestad, 2000, citováno v Augestad & Jiang, 2015). Je zřejmé, že neaktivita má hluboký dopad na jejich kondici, což vyžaduje strukturované programy tělesné výchovy k řešení těchto problémů (Hopkins et al., 1987, citováno v Augestad & Jiang, 2015). Z těchto závěrů je jasné že motivaci ke sportu děti tedy čerpají nejen z rodiny ale také ze školního kolektivu a volnočasových aktivit.

## 8 CÍLE

### 8.1 Hlavní cíl práce

Cílem mé práce bude zjištění, zda pandemie Covid-19 ovlivnila výkony dětí, které se účastnily sportovních her a zda byl ovlivněn jejich postoj ke sportu.

### 8.2 Dílčí cíle práce

Prvním dílčím cílem práce bude vyhodnotit výsledky dětí v atletických disciplínách a v plavání. Stanovit trendy ve vývoji výsledků a porovnat výsledky na časové ose za posledních 20 let.

Druhým dílčím cílem práce bude porovnání výsledků v atletických disciplínách a v plavání dva roky před pandemií a dva roky po ní.

Třetím dílčím cílem bude vyhodnocení rozhovoru s účastníky her a použít výstupy z těchto rozhovorů do diskuze.

### 8.3 Výzkumná otázka

Hlavní výzkumnou otázkou Ovlivnila pandemie Covid-19 výkony dětí, které se účastnily sportovních her?

Dílčí výzkumné otázky:

Byly výkony účastníků v období od roku 2004 do roku 2024 konzistentní, nebo se výsledky zlepšovaly? Lze vysledovat specifické trendy ve výkonech ve sledovaném období?

Ovlivnila dvouletá pauza způsobená Covid-19 měřitelné výkony dětí?

### 8.4 Úkoly

Sběr dat.

Stanovení hypotézy.

Statistické zpracování dat výsledků z atletických a plaveckých disciplín naměřených na sportovních hrách v období od roku 2004 až 2024.

Vedení rozhovoru s respondenty s cílem zjištění názorů. Vyhodnocení získaných informací z rozhovoru.

Diskuze nad výsledky a vyvození závěrů z hodnocených dat.



## 9 METODIKA PRÁCE

### 9.1 Dílčí výzkumná otázka I.

#### 9.1.1 Dílčí výzkumná otázka I. a zastřešující hypotéza I.

První dílčí výzkumnou otázkou je, *zda byly výkony účastníků v období od roku 2004 do roku 2024 konzistentní, nebo se výsledky zlepšovaly?*

První dílčí hypotézou je, *že ano naměřené výkony jsou v čase konzistentní.* Při určení hypotézy jsem vycházela z prohlášení Mezinárodního olympijského výboru o atletickém rozvoji mládeže. Toto prohlášení se týká mládeže obecně, není zaměřeno na děti s různým typem hendikepu. "Sportovní výkon se postupně zlepšuje s růstem a maturací a vhodný aerobní, anaerobní a silový trénink dále zvyšuje výkon, avšak vývoj probíhá asynchronně v dětství a adolescenci až do mladé dospělosti." (Bergeron et al., 2015, s. 5)

#### 9.1.2 Použitá metodika, výzkumný vzorek I.

Pro zodpovězení stanovené výzkumné otázky bude použita kvantitativní metoda výzkumu. „Tato metoda je standardizovanou metodou, která popisuje jevy pomocí proměnných. Ty jsou sestrojeny tak, aby měřily určité vlastnosti. Výsledky takových měření jsou pak zpracovány a interpretovány.“ (Zháněl, Hellebrandt, & Sebera, 2014, s. 21). Data za posledních 20 let budou zpracována pomocí deskriptivní statistiky, s jejíž pomocí je dle Zháněla (2014) možné zredukovat a přehledně zpracovat data. U každé z disciplín a zrakové kategorie bude určen průměrný čistý čas. Medián, směrodatná odchylka, minimum a maximum vzhledem k povaze práce nebude určován. Zpracovávána budou čistá data bez koeficientu pro přepočet mezi skupinami zrakového postižení. Data k analýze mi pro práci poskytl hlavní rozhodčí soutěže pan Karel Čermák.

Výzkumným vzorkem jsou naměřené výsledky u všech atletických a plaveckých disciplín. Výsledky jsou naměřeny ve všech kvalifikačních zrakových kategoriích B1 až B4. Data jsou od roku 2004 až do roku 2024. Z roku 2005 nebylo možné data získat, dále pak chybí data z covidové pauzy, tedy z let 2020 a 2021. V některých letech také chybí data v různých klasifikačních kategoriích z důvodu, že se v dané kategorii neúčastnil žádný soutěžící. Dalším limitem tohoto výzkumného vzorku, kromě chybějících dat, je věkový rozptyl účastníků. Výkony jsou porovnávány v rámci zrakové klasifikace, nikoli dle věku účastníku. Výkony dětí jsou ale podmíněné také jejich věkem, svalovou vyspělostí a dalšími aspekty, které nejsou při porovnávání v rámci zrakové klasifikace zohledněny. Výchozí data jsou uvedena v příloze jako tabulka.

### **9.1.3 Zpracování dat I.**

Data budou zpracována do tabulky, ve které bude uveden průměrný čas dané disciplíny v každé zrakové kategorii. Z této tabulky pak pomocí nástroje Microsoft Excel bude vytvořen graf, který bude v části výsledků interpretován. Graf bude vyhotoven pro dívky a chlapce zvlášť, vždy po pětiletém časovém období. Ke každé disciplíně pak bude také vyhotoven graf s 20letou časovou pro celkovou interpretaci výsledku v čase.

## **9.2 Dílčí výzkumná otázka II.**

### **9.2.1 Dílčí výzkumná otázka II. a zastřešující hypotéza II.**

Dílčí výzkumnou otázkou II. je *zda ovlivnila dvouletá pauza způsobená Covid-19 měřitelné výkony dětí??*

Dílčí hypotézou je že, ano výkony byly ovlivněny negativním směrem. Při stanovení této hypotézy jsem vycházela z Augestad, Jiang (2015) kteří uvádí že během pandemie se úroveň fyzické aktivity mezi dětmi se zrakovým postižením výrazně snížila. V hypotéze pak pracuji s tím, že toto snížení pak zapříčinilo i horší výkony při sportovních hrách.

### **9.2.2 Použitá metodika, výzkumný vzorek II.**

Pro zodpovězení stanovené výzkumné otázky II. bude opět použita kvantitativní metoda výzkumu, stejně jako u dílčí výzkumné otázky I.

Výzkumný vzorek jsou časové výsledky u dvou atletických disciplín a dvou plaveckých. Vybrán byl běh na 60 m, 600 m, a to jak u dívek, tak u chlapců, a plavání na vzdálenost 25 m prsa a 25 m volný způsob. Tyto disciplíny jsou víceméně povinné a ve všech letech se jich zúčastnilo nejvíce žáků s různým druhem zrakové sportovní klasifikace.

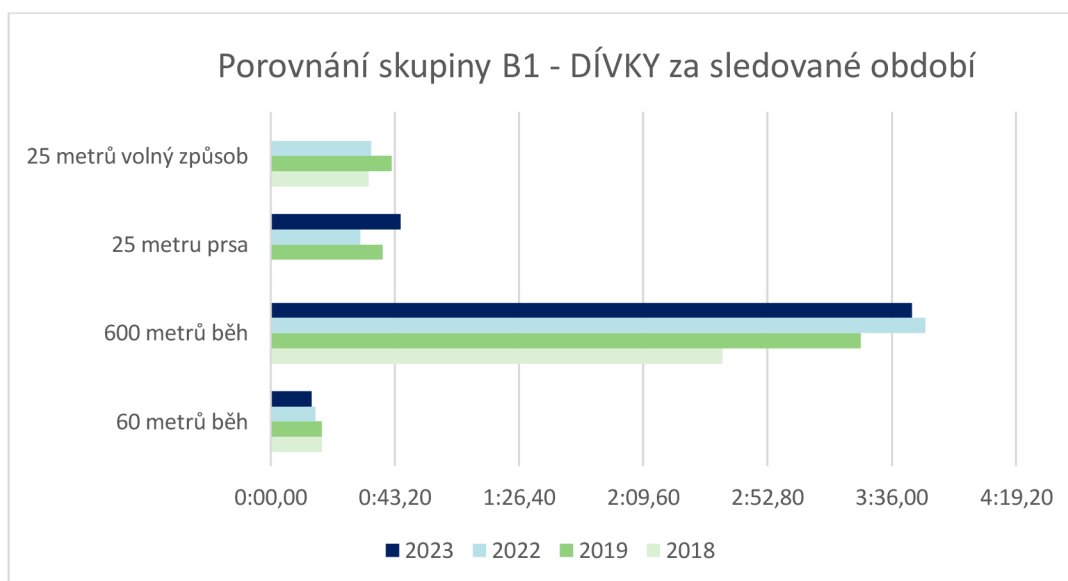
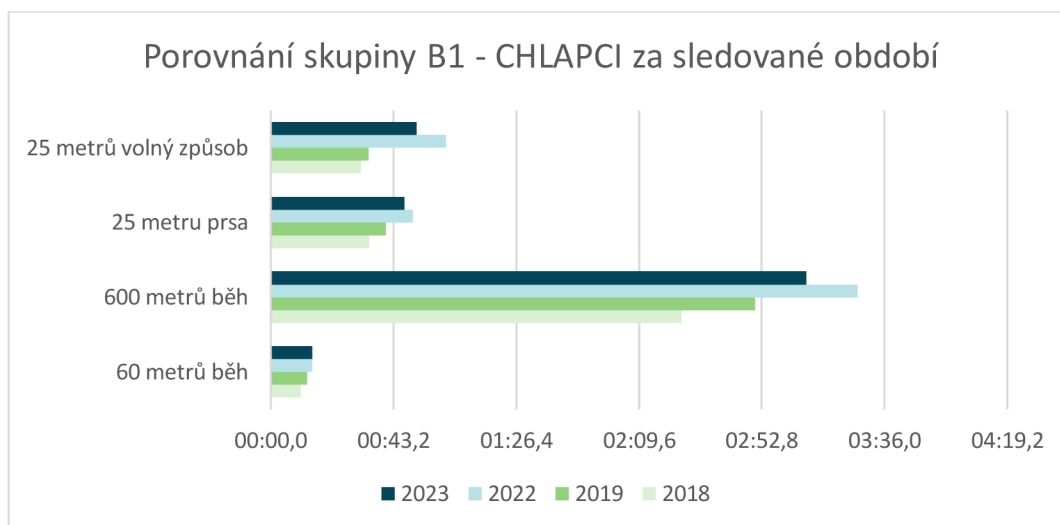
Data za období 2018, 2019 a 2022 a 2023 budou zpracována pomocí deskriptivní statistiky s jejíž pomocí je dle Zaháněla (2014) možné zredukovat a přehledně zpracovat data. U každé z disciplíny a zrakové kategorie bude určen průměrný čistý čas. Zpracovávána budou čistá data bez koeficientu pro přepočítání mezi skupinami zrakového postižení.

### **9.2.3 Zpracování dat II.**

Grafické znázornění průměrných hodnot naměřených v každé zrakové kategorii při sportovních hrách v roce 2018, 2019 a poté 2022 a 2023 bude vytvořeno pomocí nástroje Microsoft Excel. Grafy

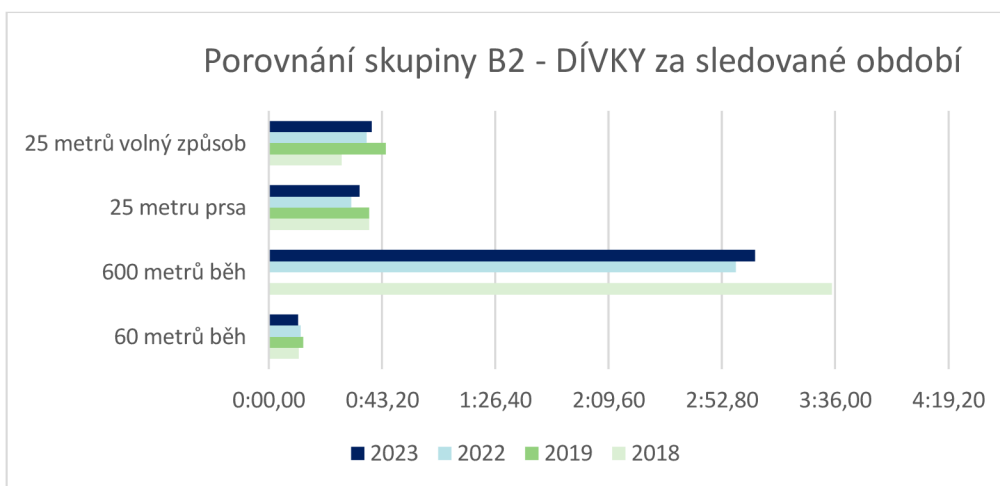
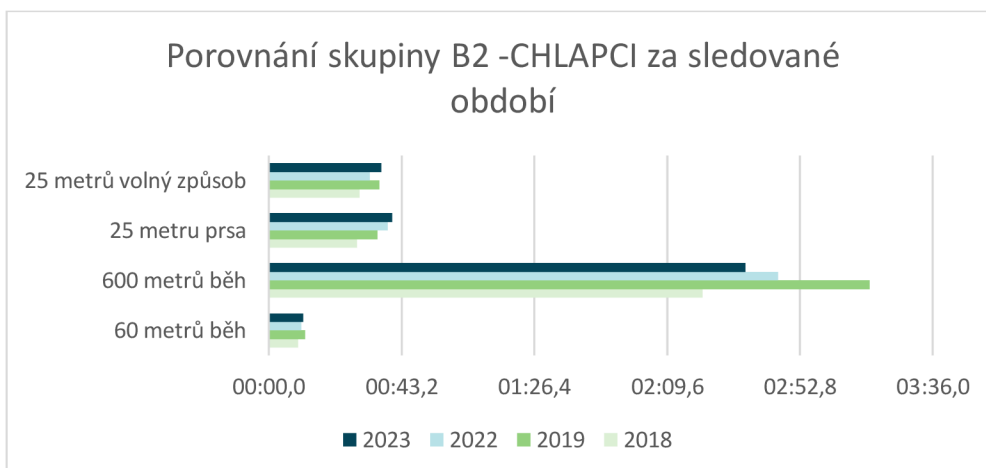
budou uvedeny vždy pro dívky i chlapce v každé zrakové kategorii a následně okomentovány. Poslední grafické znázornění bude porovnání všech časů, napříč zrakovými kategoriemi ve sledovaných letech. Pro lepší přehlednost jsou zelenou barvou vždy roky před Covidem-19, modrou pak roky po covidové pauze. Výchozí data pro grafy jsou přiložena jako příloha č.3. V kategorii dívek, nebyly v některých letech a kategoriích žádné účastnice, proto chybí i data.

### 7.8.1.1 Kategorie B1



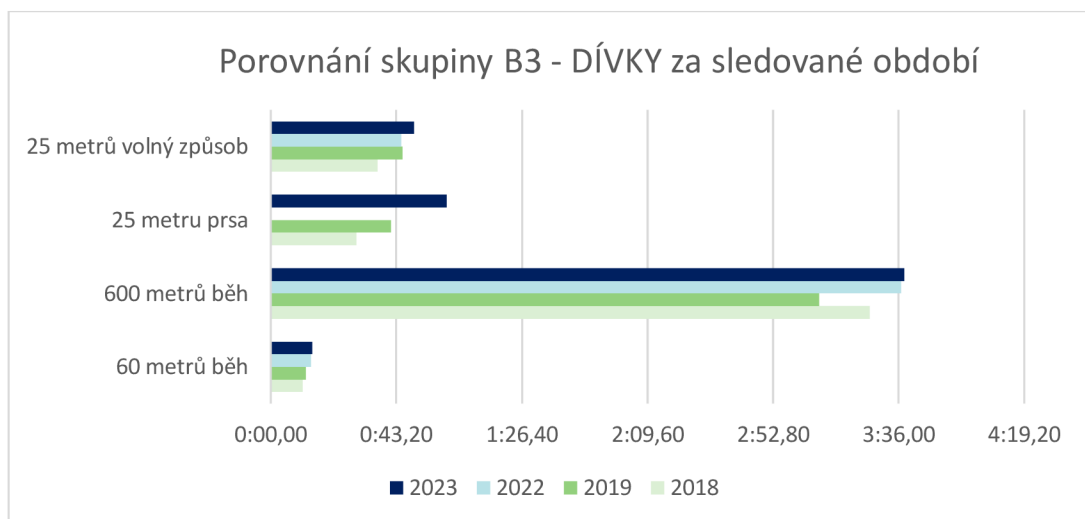
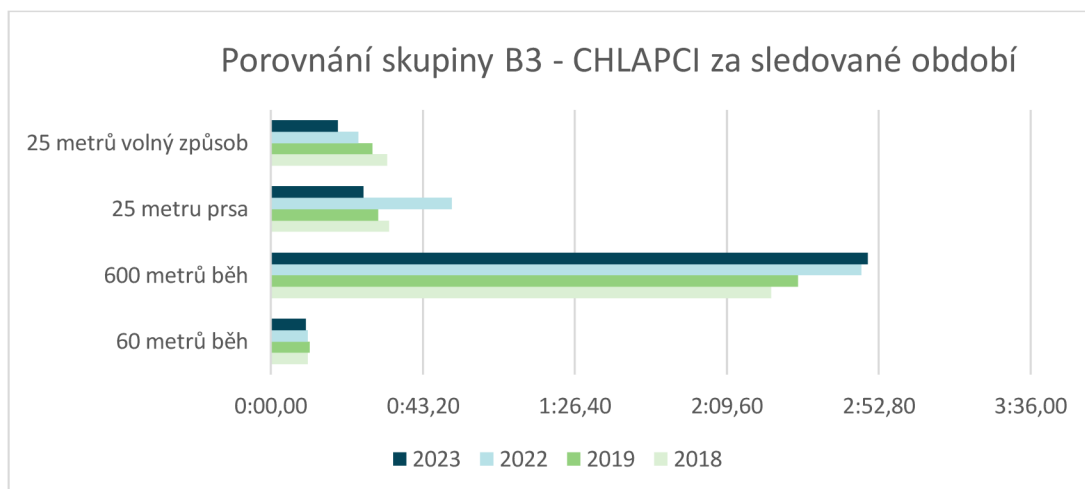
Pro skupinu B1, tedy skupinu účastníků s nejtěžším zrakovým postižením, u chlapců i dívek vyplývá, že nejrapidnější zhoršení času bylo obecně nejvíce v roce 2022. Bezprostředně po Covidové pauze. Nejvíce se časové zhoršení projevilo na nejdélší vzdálenosti u běhu na 600 m. U chlapců je zhoršení v čase u všech sledovaných disciplín, v dalším roce her se pak čas zlepšily na před covidovou úroveň. U dívek v kategorii B1 je zajímavé, že u běhu na 60 metrů se jejich časy po covidové přestávce zlepšily. Ostatní disciplíny u dívek B1 ale vykazují stejný trend jako u hochů.

### 7.8.1.2 Kategorie B2



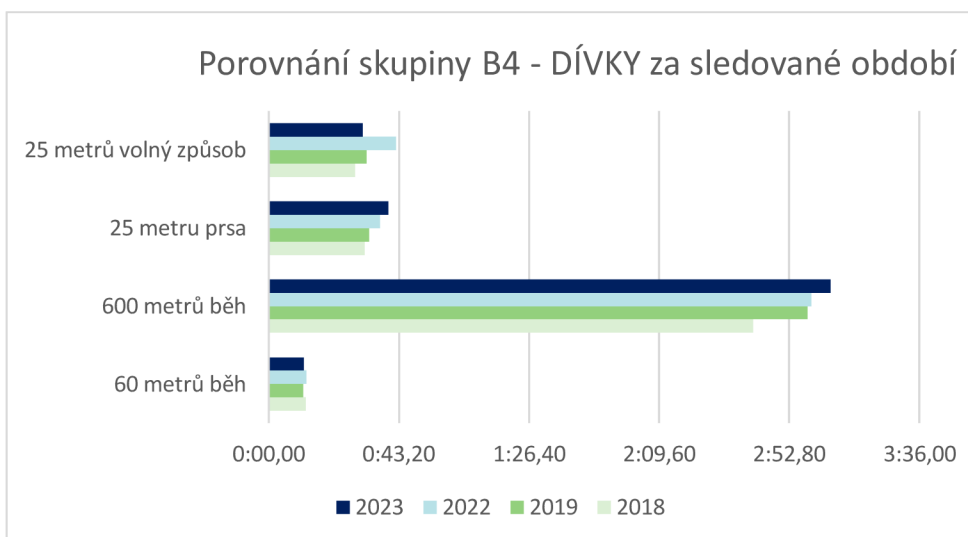
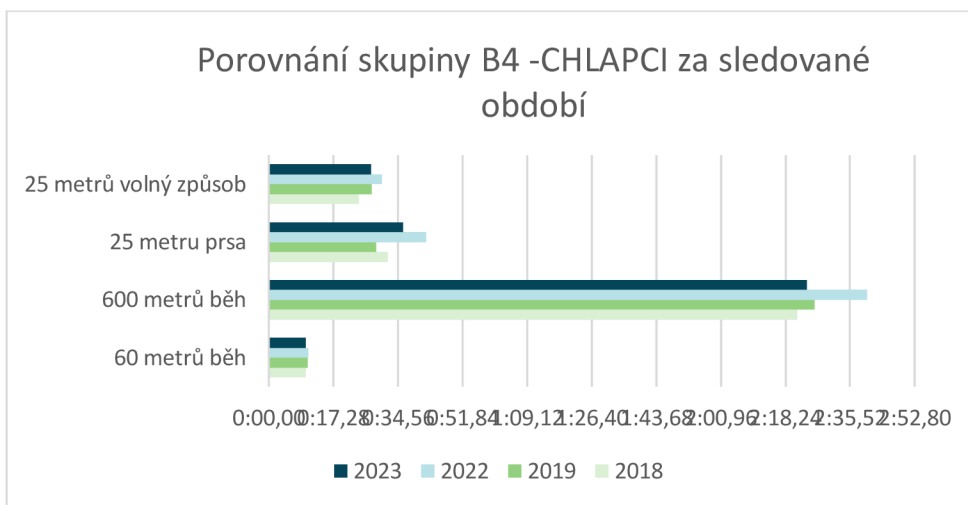
V případě skupiny B2 můžeme vidět jiný trend než u B1. Covidová pauza se v této kategorii tolik neprojevila. Běhu na 600 m se bohužel neúčastnila žádná dívka, ale u chlapců můžeme paradoxně vidět nejhorší výsledek v roce 2019, tedy před Covidem. U nejvíce disciplín dle průměru děti dosahovaly nejlepších časů po Covidové pauze.

### 7.8.1.3 Kategorie B3



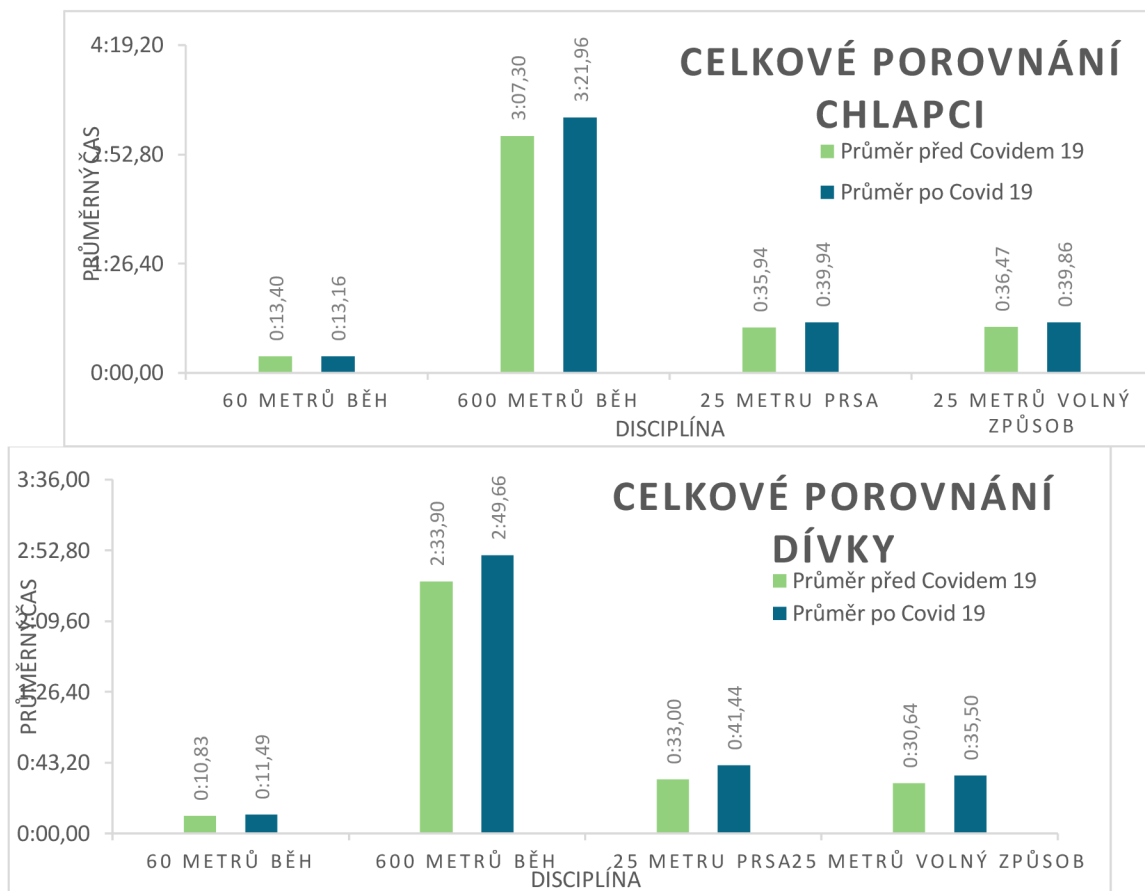
Porovnání průměrných časů skupiny B3 ukazuje podobně jako u skupiny B1 zhoršení v roce 2022. U chlapců je toto zhoršení výrazně vidět u plavecké disciplíny 25 metrů prsa, bohužel data u dívek v této kategorii kvůli neúčasti nejsou, v roce 2023 je včas nejhorší z celého sledovaného období. U této kategorie mne také zaujala čísla u další plavecké disciplíny. Zatímco u chlapců se čas postupně zlepšoval bez ohledu na Covidovou pauzu, u dívek se zhoršoval.

### 7.8.1.4 Kategorie B4



U kategorie B4 jsou rozdíly v průměrných časech zajímavé. U chlapců lze říci, že v roce 2022 byly výsledky nejhorší. U dívek není to tvrzení zcela zřejmé u 25 metrů volný způsob lze vidět také zhoršení po covidové pauze. U jiných disciplín o nejhorších čase v roce 2022 nelze mluvit, například u běhu na 600 m je nejhorší průměr až v roce 2023.

### 7.8.1.5 Celkový poměr



Grafy uvedené na závěr znázorňují všechny průměrné časy, tedy všechny kategorie dle míry zrakového postižení, za 2 sledované roky před a po Covidu. Takto počítaný průměr byl uveden ke každé soutěžní disciplíně. Z tohoto zjednodušeného porovnání vyplývá, že časy po covidové pauze jsou horší než časy před Covidem. Největší časový rozdíl je patrný u 600 m běhu.



Shrnutí a diskuse nad výzkumným šetřením II.

V rámci druhého výzkumného šetření diplomové práce bylo analyzováno, jak Covidová pauza ovlivnila sportovní výkony žáků s různými úrovněmi zrakového postižení (skupiny B1-B4) a to za pomoci změřených výsledků za dobu dvou let před Covidem a dvou let později po obnovení her. Výsledky ukazují, že pro skupinu B1, tedy žáky s nejzávažnějším postižením, bylo nejvýraznější zhoršení časů zaznamenáno právě roce 2022, zejména u běhu na 600 metrů. U chlapců se výkon zhoršil ve všech sledovaných disciplínách, ale následující rok se časy vrátily na úroveň před pandemií. Dívky v této kategorii vykázaly po pauze zlepšení v běhu na 60 metrů, ale u ostatních disciplín se projevil stejný negativní trend jako u chlapců. Dle mého názoru je právě skupina dětí patřících do kategorie B1 nejvíce zranitelná.

Tyto děti mají největší postižení zraku a při sportu potřebují větší asistenci, motivaci a podporu. Podle Linsenbigler, Lieberman a Petersen (2018) nesou rodiče odpovědnost za zapojení svých dětí do fyzických aktivit; potřebují být informováni o tom, že fyzická aktivita je možná, jak a kde své dítě zapojit a jak mu pomoci. Pokud není dítě z aktivní sportovní rodiny, pravděpodobně nebude bez školy, nebo volnočasových aktivit tolik sportovat. Tuto svoji myšlenku opírám i o odpověď respondentky č.2, která na otázku, zda sportovala během Covidu odpověděla že: *„No, ono moc příležitostí nebylo, nebo jak říkala Markéta v té škole, takže nic moc jako, úplně to nebylo aktivní.* Obdobně zhodnotila i to, jak trávila covidovou pauzu *„no, oni ani moc tréninky nebyly, takže ono to bylo takový, že jako chtěla jsem, ale nešlo to, takže většinu času, jsem byla na intru, a prostě, jenom trávila ten čas, prostě tím, co zrovna, prostě, mě přišlo pod ruku.“*

U skupiny B2, s mírnějším postižením, nebyl dopad Covidové pauzy tak výrazný. Nejhorší výkony byly paradoxně zaznamenány v roce 2019, tedy před pandemií. Většina disciplín vykazovala nejlepší časy po Covidové pauze. V kategorii B3, která zahrnuje žáky se středním postižením, se také objevilo zhoršení v roce 2022. Největší pokles výkonů u chlapců byl zaznamenán v plavecké disciplíně na 25 metrů prsa, zatímco data pro dívky chybí. V roce 2023 byly časy nejhorší za celé sledované období. Výsledky rozhovorů s respondenty ze skupiny B2, B3 jsou také různé, někteří z dotazovaných se snažili sportovat, jiní naopak vůbec.

Nejpřekvapivější výsledky jsou dle mého u skupiny B4. U dětí s nejlehčím zrakovým postižením jsem předpokládala větší stálost výsledků. Děti z B4 mají oproti B1 dětem méně překážek při sportu, jsou více samostatné i přesto se jejich výkony po Covidu také zhoršily. U chlapců byly nejhorší časy v roce 2022, zatímco u dívek byly některé disciplíny po Covidové pauze také horší, ale ne ve všech případech. Na tomto místě je dobré se v rámci diskuse zamyslet, jak by mohly být sportovní programy upraveny, aby lépe podporovaly děti se zrakovým postižením během nepředvídatelných přerušení, jako byla pandemie. Podle Giese, Teigland a Giessing (2017) existují možnosti fyzické

aktivity specificky pro lidi se zrakovým postižením. Autoři se domnívají, že rozšíření letních táborů, programů po škole, komunitních rekreačních aktivit a dalších příležitostí, kde se děti mohou učit fyzickým dovednostem, by mohlo přispět k odstranění některých překážek ve fyzické aktivitě. Toto však platí za standartní epidemiologické situace nikoli v období pandemie.

Pokud se na data podíváme zjednodušeně, lze na výzkumnou otázku *Zda pandemii Covid-9 ovlivnila výkony účastníků* odpovědět, že ano, a to negativním způsobem, protože průměrný čas se v každé sledované disciplíně zhoršil. Zaměříme-li se ale na detailnější pohled napříč zrakovými kategoriemi, není odpověď tak jednoznačná.

### 9.3 Vedení rozhovoru s účastníky her

Další část výzkumného šetření se zaměřuje na to, jak účastníci sportovních her zvládali dvouletou pauzu od sportovních her a obecně od pohybových aktivit na škole. Budeme zkoumáno, jakým způsobem trénovali, zda vůbec trénovali, a jak si nahrazovali pohyb v období, kdy byly sportovní aktivity zakázané. Důležitým aspektem bude také zjistit, jaký dopad měla absence organizovaných sportovních aktivit na jejich fyzickou kondici a celkovou pohodu. Výsledky z vedení rozhovoru nejsou vedeny jako výzkum, nicméně cílem rozhovoru bylo zjistit *Jak ovlivnila pandemie Covid-19 přístup dětí ke sportu a ke sportovním hrám?*

#### 9.3.1 Použitá metodika, výzkumný vzorek III.

Pro zjištění stanoveného bude použit rozhovor, jako kvalitativní metoda zjišťování a vyhodnocování dat. „Kvalitativní dotazování je charakterizováno volnými rozhovory, jejich struktura není předem dána. Patří sem i polostrukturované dotazování, které se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací“ (Zháněl, Hellebrandt, & Sebera, 2014, s. 45) Rozvor je strukturovaný se stejným souborem otevřený i uzavřených otázek. Pro vyhodnocení rozhovorů bude použita metoda otevřeného kódování, tak aby získaná data bylo možno lépe roztřídit a zpracovat statisticky.

Jako výzkumný vzorek byly vybráni žáci základních školy, které se sportovních her účastnili v období před pandemií Covid-19 i po ní. Z každé školy byly vybráni alespoň dva žáci, ideálně dívka a chlapec. Podmínkou pro výběr žáku bylo také aby se her zúčastnili alespoň jednou. Vzhledem k tomu, že Sportovní hry se nekonali dva roky, pohyboval se věk respondentů mezi 10–15 lety, zároveň někteří s dotazovaných se účastnili jen některých her. Velké věkové rozpětí respondentů a nerovnoměrná účast na Sportovních hrách, považuji za jeden z limitů této práce. Rozhovory probíhaly přímo na konání Sportovních her pro zrakově postiženou mládež 2022 v Hustopečích. Tyto hry pořádala Základní škola

a mateřská škola pro zdravotně znevýhodněné, Brno, Kamenomlýnská 2. Otázky byly respondentům předem známy.

Jak již bylo zmíněno rozhovory jsem uskutečnila na sportovních hrách v Hustopečích v roce 2022 a v Praze v roce 2023 jsem uskutečnila rozhovor s posledním respondentem, označeným číslem 8. Rozhovor se konal vždy po domluvě se zastupujícím učitelem a s ústním souhlasem rodičů. Seznam otázek byl respondentům předem znám. S každým žákem jsem byla sama, tudíž se mohli rozprávět a měli soukromí. Rozhovory přibližně trvaly 5 minut. Některé děti byly sdílné někteří odpovídali slovem či jednou větou. Určité odpovědi mě mile překvapili naopak u některých jsem byla zklamaná.

Bohužel se mi také nepodařilo provést rozhovory se žáky z ZŠ Hradčanská. Výzkumný vzorek tedy není kompletní o všechny školy, které se Sportovních her účastní. I toto považuji za limit mého prvního výzkumného cíle.

#### 9.3.1.1 *Otázky pro rozhovor*

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na Sportovních hrách?
2. Proděl/a jsi covid, pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní omezení?
3. Sportoval jsi v době covidu? Pokud ano jak a čemu jsi se věnoval/a?
4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně nebo věnoval/a před covidem?
5. Ovlivnil covid tvůj zájem o sport?
6. Která Disciplína tě baví a myslíš že v ní uspěješ?
7. Co tě na sportovních hrách baví?
8. Jak si trávil /a tříletou pauzu od sportovních aktivit pořádané školou? (Sportovní hry, Železná ruda, Nymburk, Showdown.)

### **9.3.2 Zpracování dat z rozhovorů**

Všechny rozhovory byly přepsány do počítače a jsou uvedeny v příloze této práce. Získaný text byl v rámci kódování rozdělen na jednotky. Jednotkou může být slovo, nebo věty podobného významu. Při práci s kódováním je dle Zháněl, Hellebrandt a Sebera doporučováno nevolit hranice jednotek formálně, nýbrž podle významu. Kód je slovo nebo krátká fráze, které nějakým způsobem vystihuje význam dané jednotky a odlišuje ji od ostatních. Kódy stejného významu, nebo podobné četnosti byly rozděleny společných kategorií označených číslem. Pokud respondent například odpověděl, že se během covidové pauze věnoval cyklistice a pomoci v domácnosti, byla jeho odpověď rozdělena do dvou kategorií, protože se jedná významově o zcela odlišné kódy. Pokud by však respondent odpověděl, že se věnoval běhu a pěší turistice, byla by jeho odpověď pouze v jedné kategorii, protože

se jedná o podobnou aktivitu. U uzavřených otázek byly kategorie pouze dvě na kladnou a zápornou odpověď. Respondenti nebyly při rozhovorech příliš sdílní, proto nebylo nutné používat při tvorbě kategorií soubory návodných otázek, kategorie byly vytvořeny na základě podobnosti. Níže uvádím číselný klíč k stanoveným kategoriím:

#### 9.3.2.1 *Systém kódování odpovědí*

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na Sportovních hrách?
  - Frekvence odpovědí 1x-3x: 1
  - Frekvence odpovědí 4x-6x: 2
  - Frekvence odpovědí 7x-9x: 3
  - Frekvence odpovědí 10x a více: 4
2. Proděl/a jsi covid, pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní omezení?
  - Covid Ano: 1, Omezení Ano: 1
  - Covid Ne: 0, Omezení Ne: 0
3. Sportoval jsi v době covidu? Pokud ano jak a čemu jsi se věnoval/a?
  - Běh, turistika, chůze se psem: 1
  - Atletika:2
  - Cyklistika, bruslení:3
  - Kolektivní sportovní aktivity: 4
  - Jiné, Pomoc v domácnosti: 5
  - Nic jsem nedělal: 6
4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně nebo věnoval/a před covidem?
  - Běh, turistika, chůze se psem: 1
  - Atletika:2
  - Cyklistika:3
  - Kolektivní sportovní aktivity: 4
  - Plavání: 5
  - Ne, Nebaví: 6
5. Ovlivnil covid tvůj zájem o sport?
  - Ano: 1
  - Ne: 0
6. Která Disciplína tě baví a myslíš že v ní uspěješ?
  - Atletika, Běh: 1
  - Plavání: 2
  - Showdown: 3
  - Goalball: 4
7. Co tě na sportovních hrách baví?
  - Sportovní aspekt: 1
  - Kolektivní aspekt: 2
  - Jiné: 3
8. Jak si trávil /a tříletou pauzu od sportovních aktivit pořádané školou? (Sportovní hry, Železná ruda, Nymburk, Showdown.)
  - Běh, turistika, chůze se psem: 1
  - Atletika:2
  - Cyklistika:3

- Kolektivní sportovní aktivity: 4
- Jiné akce pořádané mou školou, sportovním oddílem, samostatná příprava: 5
- Nic jsem nedělal: 6

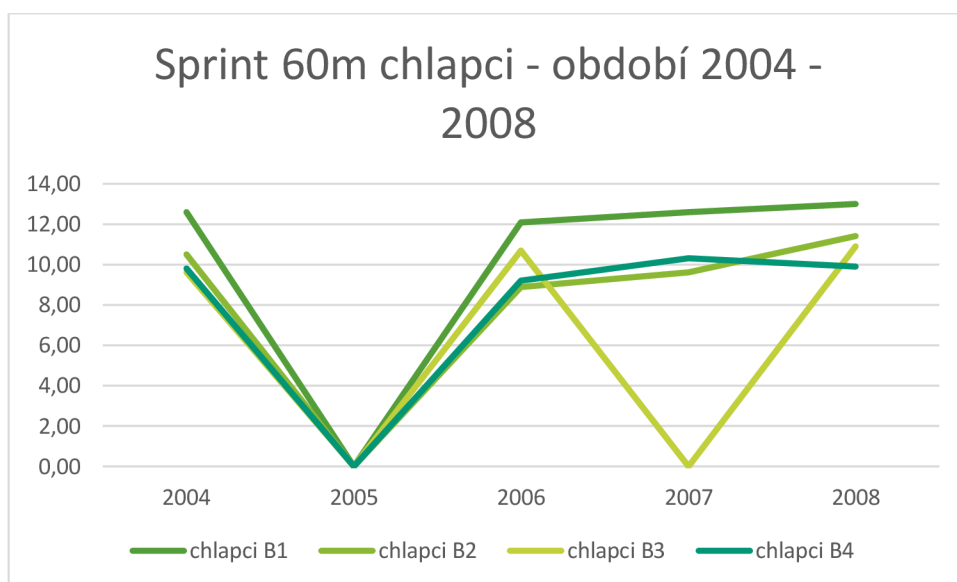
## 10 VÝSLEDKY

### 10.1 Výsledky dílčí výzkumné otázky I.

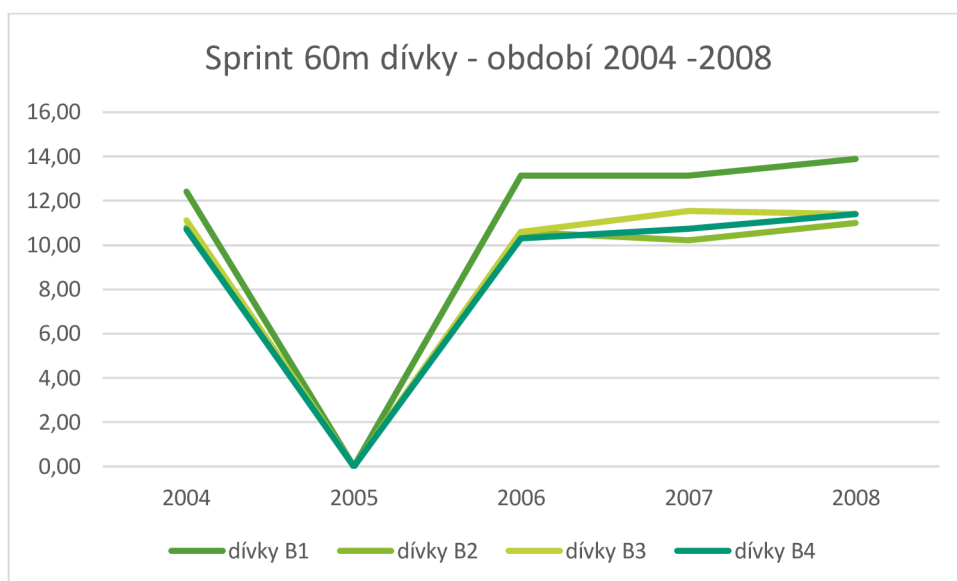
#### 10.1.1 Běh na 60 m – sprint

Sprint na 60 metrů je krátká, rychlostní atletická disciplína, při níž závodníci běží co nejrychleji na vzdálenost 60 metrů. Tento běh slouží k testování rychlosti, explozivní síly a reakčního času sportovců. Cílem je co nejrychleji překonat danou vzdálenost, přičemž může být hodnocen jak dosažený čas, tak technika běhu.

##### 10.1.1.1 Sprint období 2004 – 2008

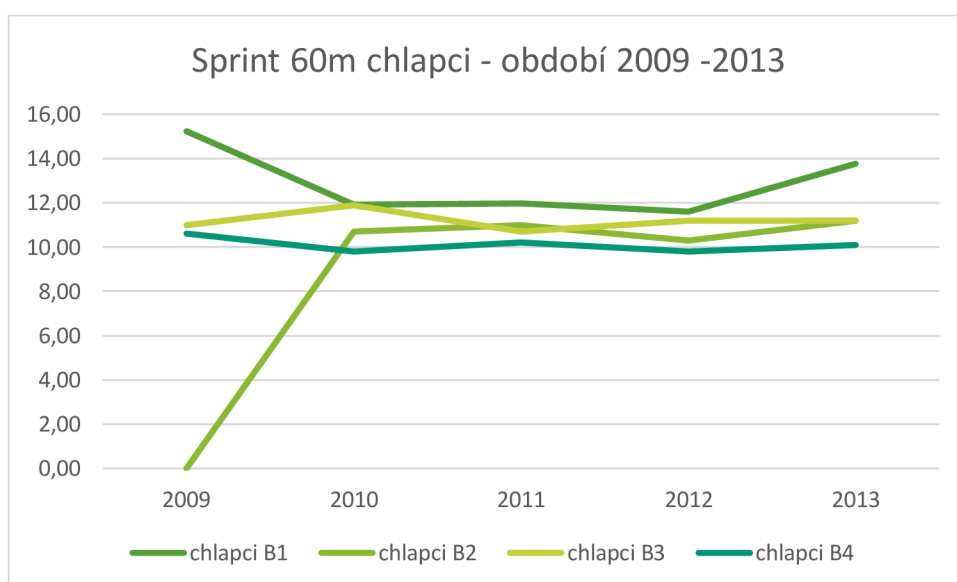


V roce 2004 i 2006 byly časy u všech kategorií podobné, kolem 10 sekund. Rok 2005 nebyl datově podložen, proto vypadá na časové ose jako propad. Časy jsou stejné i v roce 2007. V roce 2008 bylo zaznamenáno zhoršení v kategorii B2, naopak kategorie B4 čas zlepšila. Dle grafů ale nemůžeme mluvit o zlepšování výkonů v čase, spíše o konzistenci výsledků.

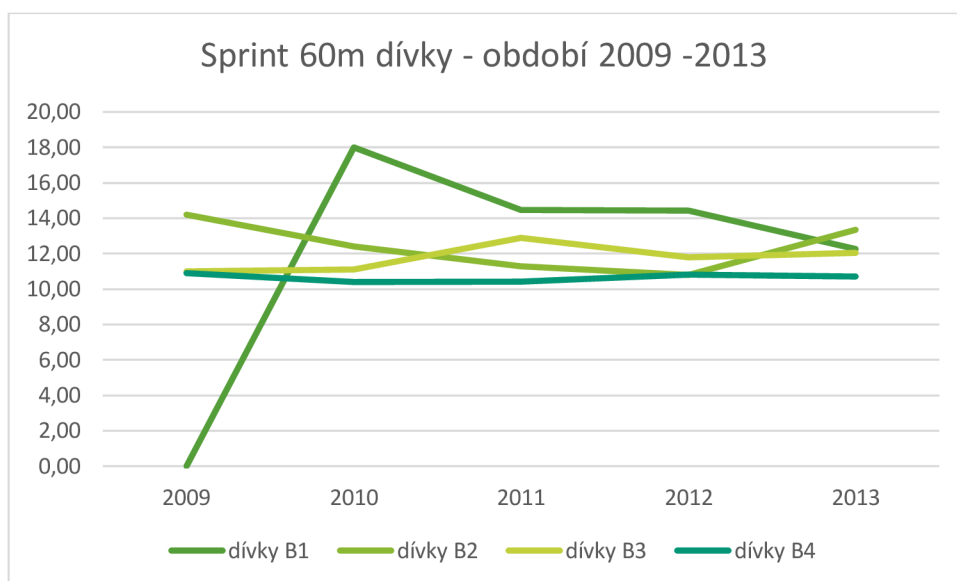


V roce 2004 měly i všechny dívčí kategorie (B1, B2, B3, B4) podobné časy, přibližně kolem 10 sekund. V roce 2006 se časy zhoršily na 12 sekund u všech kategorií. Za období 2007 a 2008 se mírně zlepšily časy u kategorií B2 a B3. Kategorie B1 a B4 udržují podobné časy jako v roce 2006. V sledovaném období, ale nevidíme zlepšování. Kategorie dívek B1 a B4 vykazují největší variabilitu v časech, zatímco B2 a B3 jsou relativně stabilní s mírnými zlepšeními.

#### 10.1.1.2 Sprint období 2009 – 2013

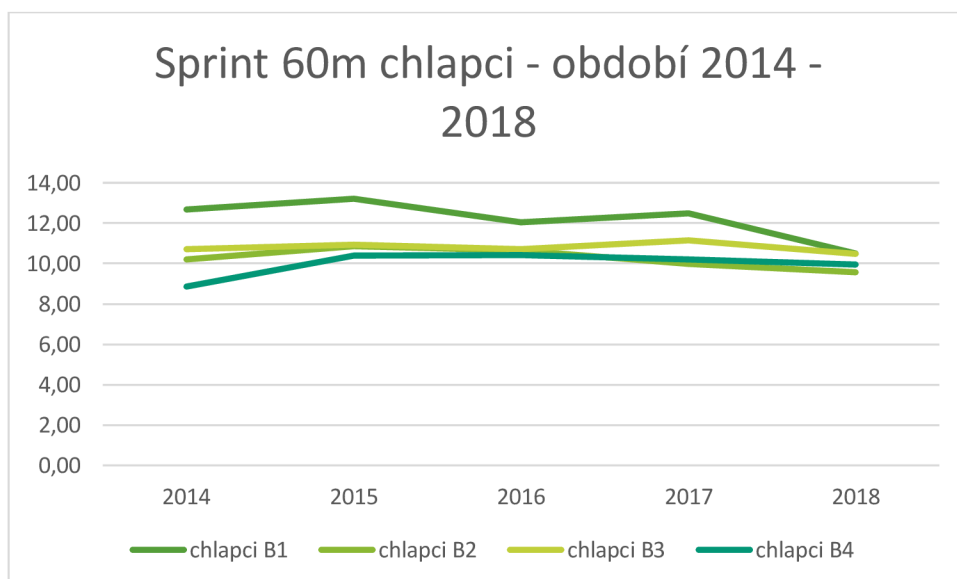


V roce 2009 se neúčastnil žádný chlapec v kategorii B2. Všechny skupiny si drží relativně stejné výsledky za celé sledované období, kategorie B1 a B2 zůstávají stabilní kolem 10-12 sekund. Kategorie B3 a B4 vykazují mírné zlepšení a stabilizují se kolem 10 sekund.



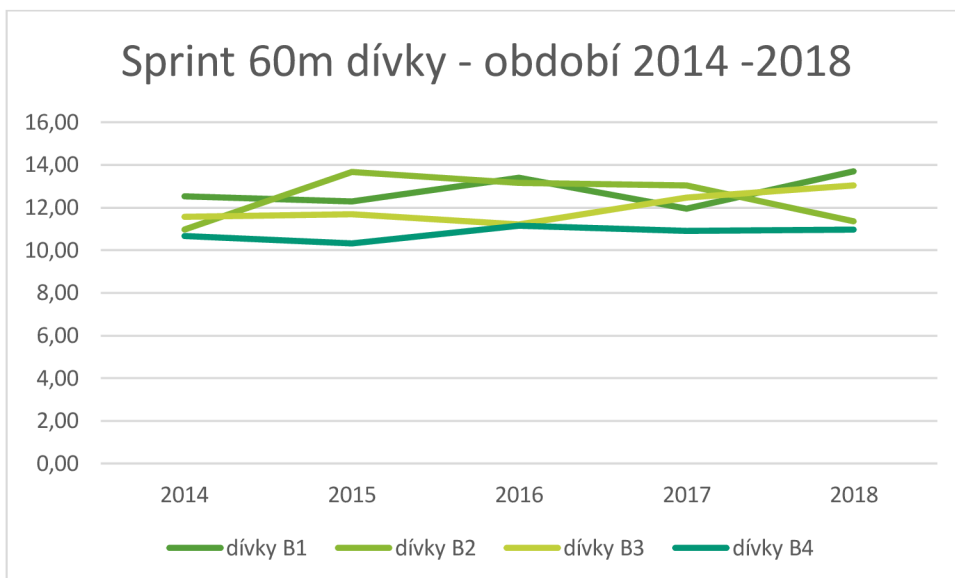
V tomto období je nejvíce výkyvů u kategorie B1, kdy v roce 2009 nebyla žádná soutěžící. V roce 2010 byl nejhorší čas 18 sekund, ale poté se čas zlepšoval, zlepšení vidíme i u dívek B3. Nejstabilnější výkony jsou u kategorie B4. Chlapecké kategorie jsou oproti dívčím v tomto období více stabilní.

#### 10.1.1.3 Sprint období 2014 – 2018



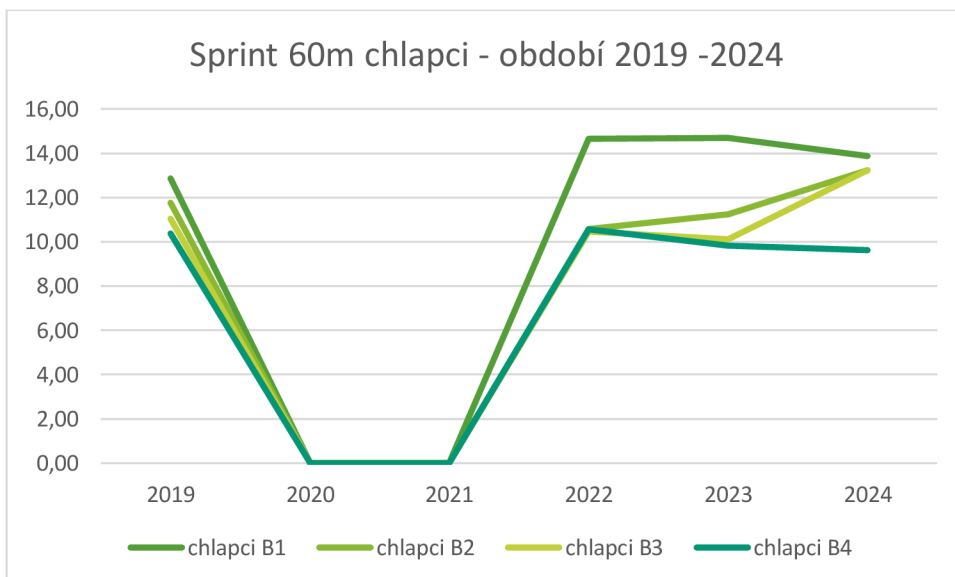
Toto období nejlépe naplňuje hypotézu po stránce kontinuity a stability výsledků, kategorie B2 a B4 také mírně zlepšují čas. Časy všech kategorií se pohybují kolem 10–12 sekund v letech 2014, 2016, 2017. V roce 2015 se čas pro skupinu B1 zhoršil. V roce 2018 pak u všech kategorií klesl. Nejvýraznější pokroky dle grafu dělá skupina B1.





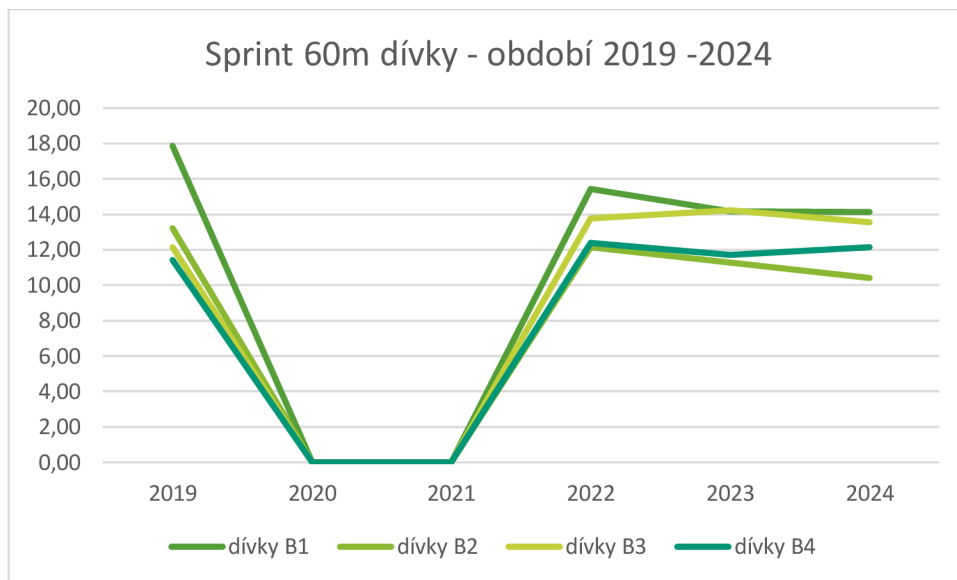
Časy všech kategorií se pohybují kolem 10 -12 sekund v letech 2014,2015. V roce 2016 u B2 začíná klesat, zatímco kategorie B1 a B4 zůstávají relativně stabilní. Kategorie B3 vykazuje mírný pokles. V roce 2017 a 2018 zaznamenáváme pokles u všech kategoriích. Chlapecké časy jsou relativně stabilní s mírným nárůstem v roce 2015 a následným poklesem v roce 2017 a 2018. Skupina B2 u dívek vykazuje největší variabilitu s výrazným nárůstem v roce 2015 a následným poklesem. Ostatní kategorie jsou relativně stabilní, pohybující se kolem 10-12 sekund. Oba grafy ukazují, že výkony se v průběhu let stabilizovaly s občasnými výkyvy, přičemž kategorie B2 u dívek vykazuje největší variabilitu.

#### 10.1.1.4 Sprint období 2019 – 2024



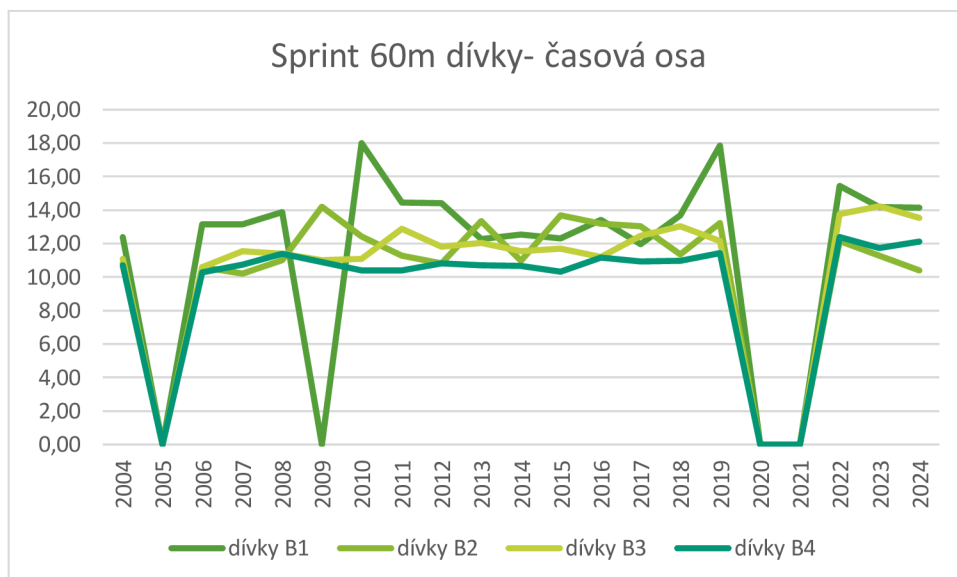
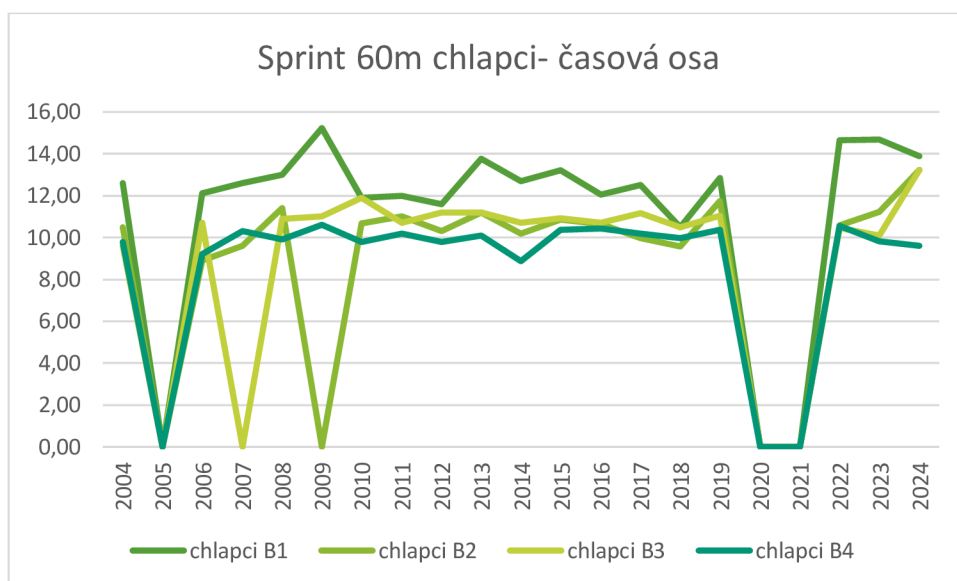
V roce 2019 byly časy pro všechny kategorie kolem 10-12 sekund, s výjimkou kategorie B1, která vykazovala výrazně vyšší čas (přes 18 sekund). V letech 2020 a 2021 se závody nekonaly kvůli pandemii COVID-19, což je vidět na grafech jako nulové hodnoty. V roce 2022 kategorie B1 vykazovala prudký

nárůst času na 18 sekund, zatímco ostatní kategorie (B2, B3, B4) byly stabilní kolem 10-12 sekund. V letech 2023 a 2024 se čas kategorie B1 zlepšil na úroveň kolem 14 sekund ostatní byly relativně stabilní a covidová pauza je neovlivnila.



V roce 2019 byly časy pro všechny kategorie (B1, B2, B3, B4) kolem 10-12 sekund. V letech 2020 a 2021 se závody nekonaly kvůli pandemii COVID-19, což je vidět na grafech jako nulové hodnoty. V roce 2022 kategorie B1 a B2 vykazovaly prudký nárůst času na 14-15 sekund, zatímco ostatní kategorie (B3, B4) se stabilizovaly kolem 10-12 sekund. V letech 2023 a 2024 se časy kategorií B1 a B2 snížily na úroveň kolem 12-13 sekund a následně stabilizovaly, zatímco kategorie B3 a B4 zůstaly relativně stabilní kolem 10-12 sekund.

### 10.1.1.5 Časová osa a vyhodnocení disciplíny 60m sprint



### 10.1.1.6 Dílčí shrnutí vztahující se k výzkumné otázce I.

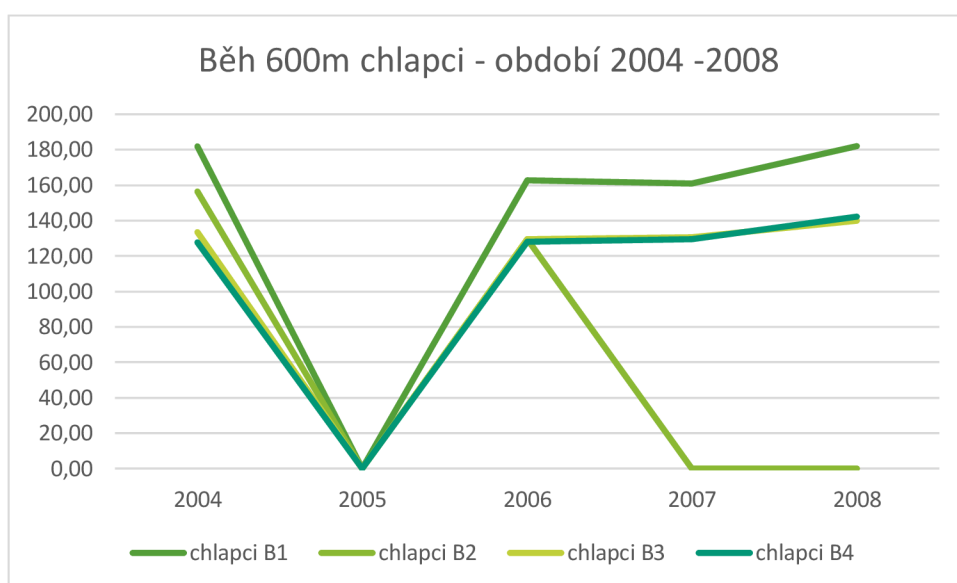
Z hlediska hypotézy, že se výkony v čase zlepšují lze tento jev mírně pozorovat u skupiny B4 chlapci, která si navíc drží stejná čísla a v roce 2014 atakuje výkon 8 sekund. To stejné lze říci také u dívek. Rovněž zhoršení po covidové pauze u těchto skupin není tak velké jako například u skupiny B1 – chlapci i dívky. U této krátké běžecké trasy nelze obecně pozorovat velké výkyvy ve výkonech, pokud bychom chtěli ukázat na skupiny s největšími výkyvy byla by to skupiny B1 chlapci, kde dochází k výkyvům v řádu i 2 sekund, což je u této tratě relativně velká odchylka. Hypotéza se zde potvrdila v podobě kontinuity výsledků, jednoznačné zlepšování v čase ale nelze vidět u žádné ze skupin.

Jednoznačné zhoršení výsledků kvůli Covidu také není možné potvrdit, i když u některých skupin je patrné.

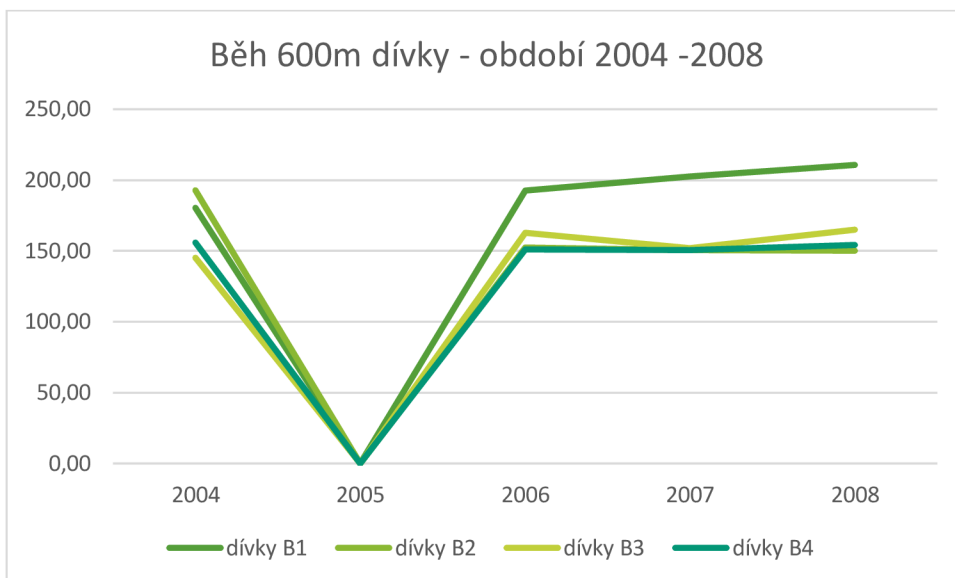
### 10.1.2 Běh na 600 m

Běh na 600 metrů je středně dlouhá atletická disciplína, která kombinuje prvky vytrvalostního běhu s rychlostí. Tato vzdálenost je často využívána v tréninku mladších atletů, protože poskytuje dobrý základ pro rozvoj aerobní kapacity a základní rychlosti. Běh na 600 metrů je méně běžný než standardní tratě, jako jsou 400 nebo 800 metrů, ale je oblíbený pro svou náročnost a univerzálnost ve zlepšování celkové kondice a vytrvalosti atletů. Časy na grafech jsou uváděny v sekundách.

#### 10.1.2.1 Běh na 600 m období 2004 – 2008

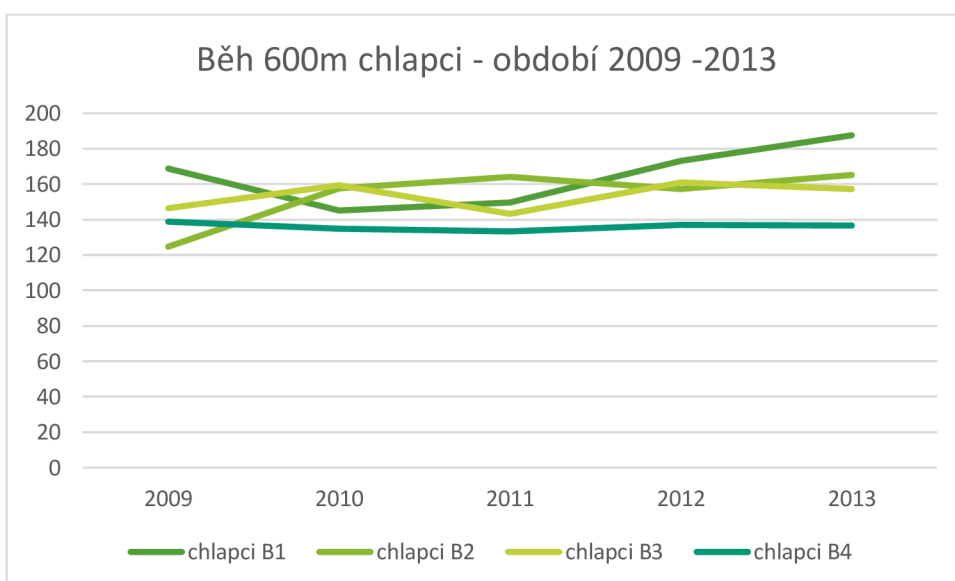


Limitem pro vyhodnocení tohoto grafu jsou chybějící data za rok 2005, a neúčast běžců ve skupině B2. Na tomto časovém úseku nevidíme zlepšení u žádné kategorie, spíše zhoršující se tendence. Skupina B3 a B4 má téměř totožné časy.

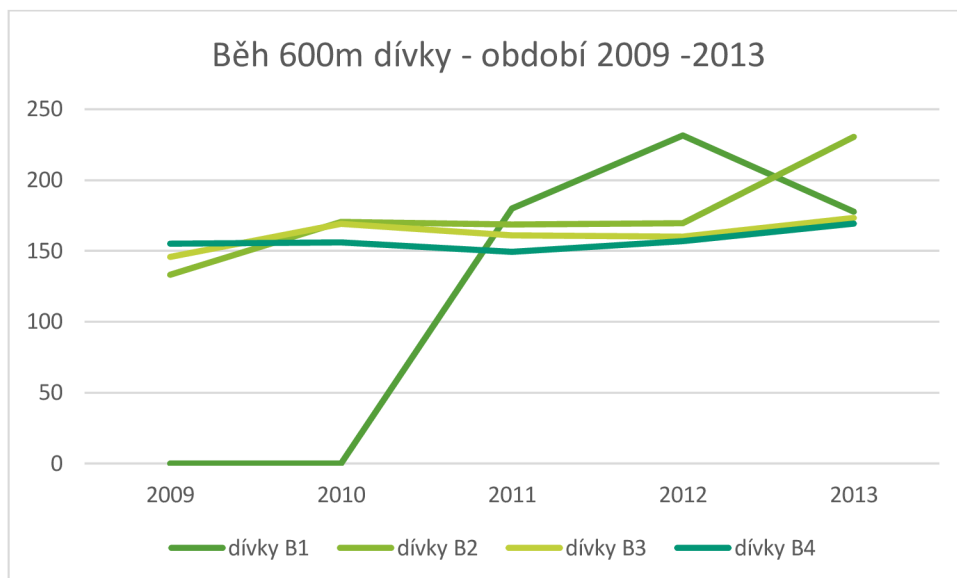


Dívky B2 a B4 si drží stabilní výkony, zatímco výkony skupiny B1 se v čase spíše zhoršují. Mírné výkyvy lze vidět u skupiny B3.

#### 10.1.2.2 Běh na 600 m období 2009 – 2013

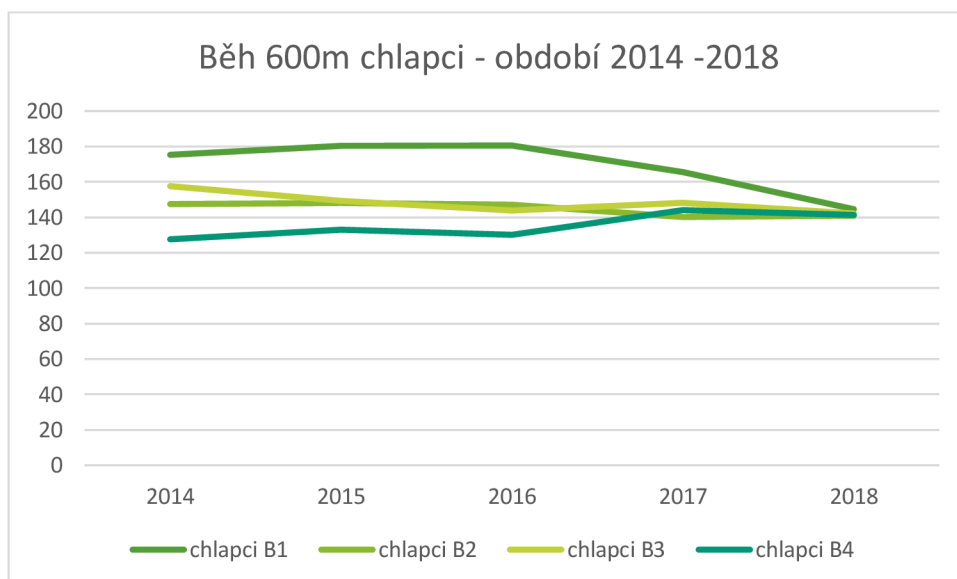


Za sledované období lze říci, že skupiny B4 stabilně drží výkon pod 140 sekundami na trať a naplňuje tak dílčí hypotézu. Skupiny B2 a B3 podává v čase proměnlivé výkony. Skupina B1 bohužel svůj výkon ve sledovaném období spíše zhoršovala.

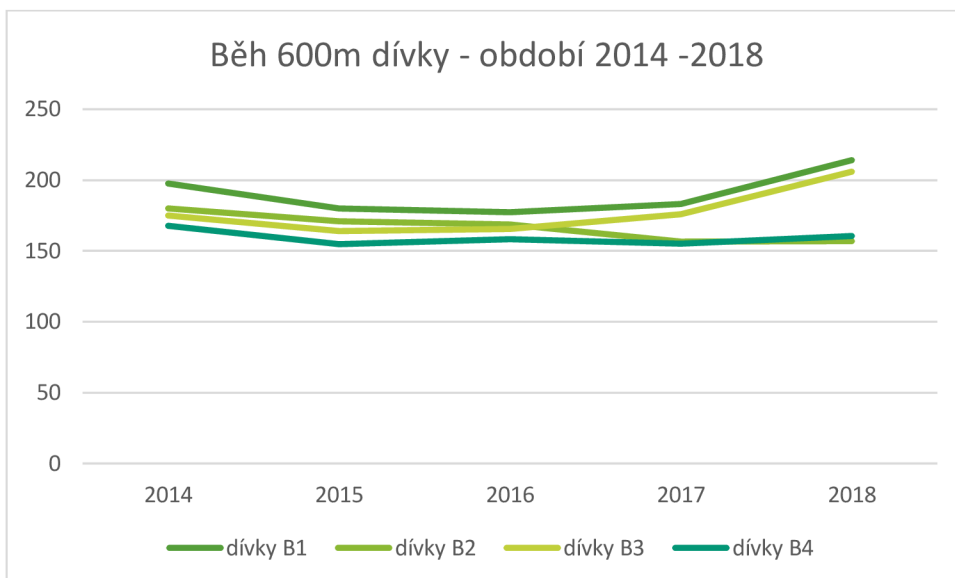


U dívek situace není tak stabilní jako u chlapců, zejména pak ve skupině B1, která své výkony mění i o 50 sekund, zhoršení je také patrné u B2 skupiny. Časy B3 a B4 jsou téměř totožné a vykazují mírná zhoršení i zlepšení ve sledovaném období.

#### 10.1.2.3 Běh na 600m období 2014– 2018

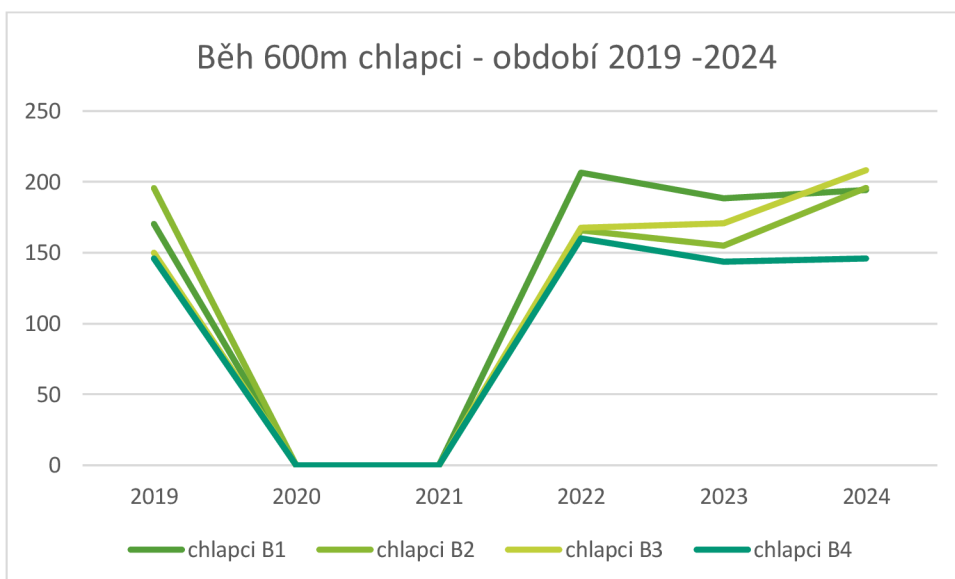


U skupiny B4 se opět projevuje relativní kontinuita ale také mírné zhoršení, naopak výrazně se zlepšili v čase výkony chlapců ve skupině B1. Skupiny B2 a B3 v tomto období také vykazují zlepšení. Až na skupinu B4 je v tomto období hypotéza o zlepšení naplněna.

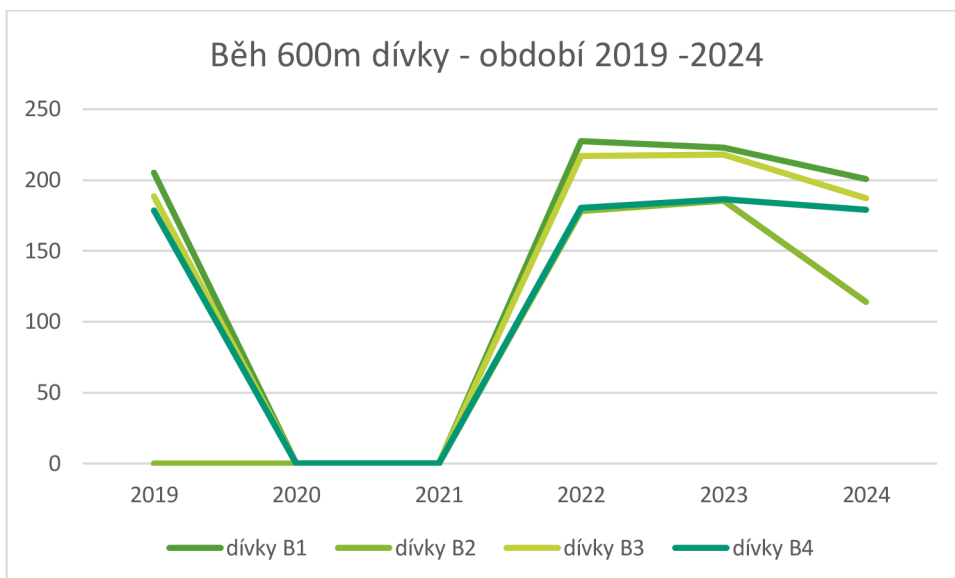


Dívky v tomto období, také naplňují hypotézu, že výkony se v čase zlepšují. Od roku 2017 se však časy opět zhoršují. Zajímavé je že časové výsledky jsou stejné pro skupiny B2 a B4, a pak pro skupiny B1 a B3.

#### 10.1.2.4 Běh na 600 m období 2019 – 2024

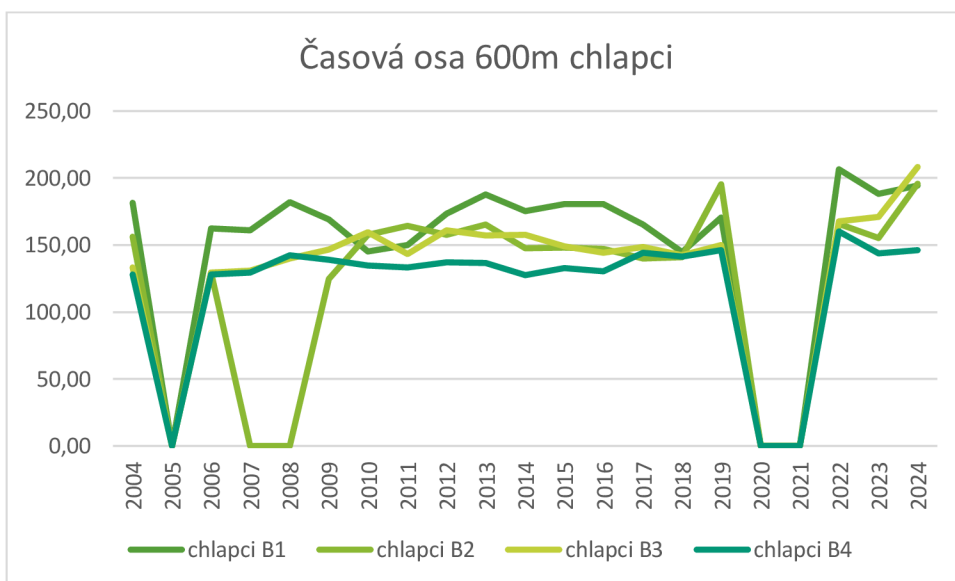


Časy se po covidové pauze u dětí na této trase zhoršily, nejvýrazněji u skupiny B1, kde se pak v dalších letech zlepšily. U dalších skupin se pak časy zhoršovaly až na skupiny B4, která časy od roku 2022 opět zlepšuje.

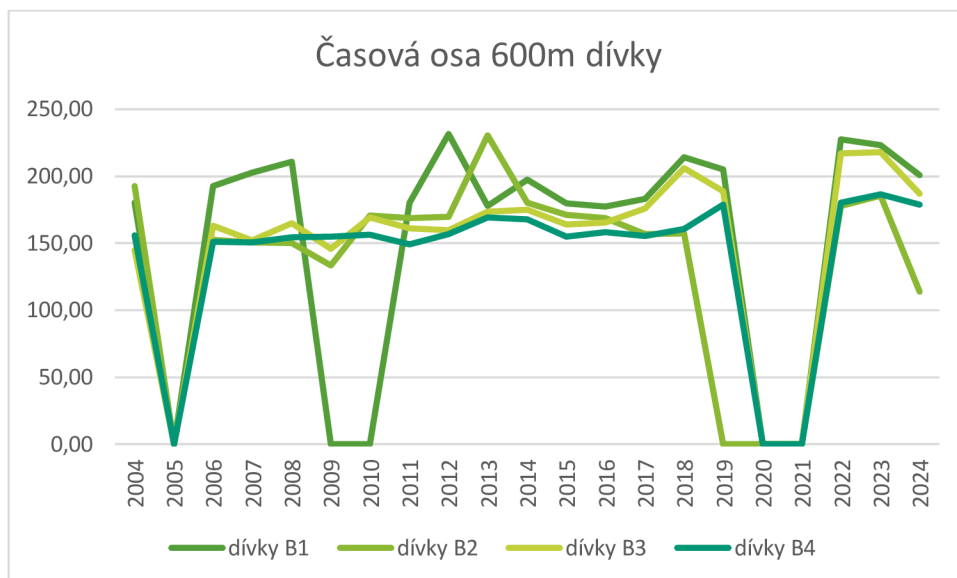


Dívky skupiny B2 se neúčastnily závodů ani rok před Covidem, proto jejich data nebudou vyhodnocena. I u dívek je patrné zhoršení těsně rok po covidu, poté se ale časy zlepšují. Důležité je si všimnout že skupina B4 se výrazně časově před a po pandemií neliší.

#### 10.1.2.5 Časová osa - běh na 600 m







#### 10.1.2.6 Dílčí shrnutí - běh na 600m

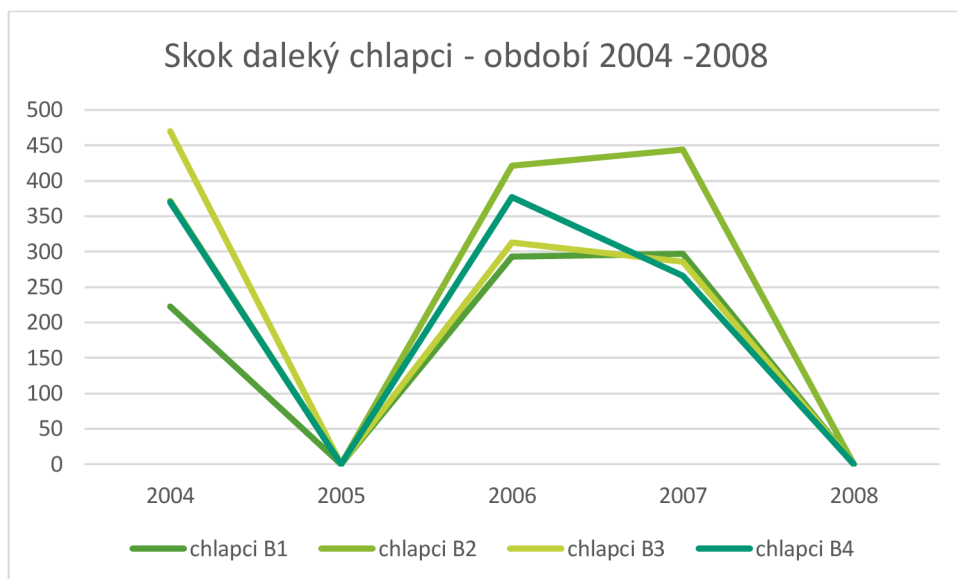
Podíváme-li se na časovou osu z pohledu dílčí hypotézy, tedy *zda byly výkony účastníků v období od roku 2004 do roku 2024 konzistentní, nebo se výsledky zlepšovaly* lze říci, že u chlapců jsou výkony víceméně konzistentní, u skupiny B1, B2 a B3 se v čase i zlepšují. Skupina B1 je však nejméně vyvážená a výkony nedrží na stejné úrovni, u této skupiny pak lze vidět také největší propad ve výkonu po covidové pauze. Propad výkonu po Covidu byl zaznamenán u všech chlapeckých skupin, v dalším roce však došlo u všech ke zlepšení.

V případě dívek nemůžeme mluvit o takové konzistenci a zlepšování jako u chlapců. Výkony dívek mají větší výkyvy, rovněž přerušení závodů ovlivnilo jejich výkon. Nejvyváženější skupinou je skupina B4, ale ani u ní nemůžeme mluvit stabilitě, největší výkyvy pak vidíme u skupiny B1.

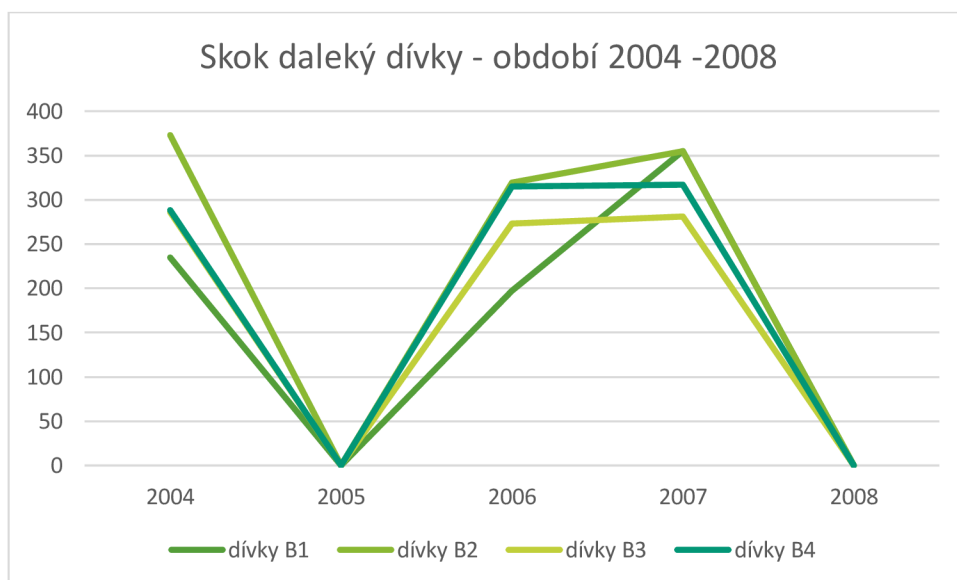
#### 10.1.3 Skok daleký

Skok daleký je atletická disciplína, při které závodník běží po rozběhové dráze a na konci se odrazí z odrazového prkna do písčného doskočiště. Cílem je dosáhnout co nejdelšího skoku měřeného od odrazového prkna k nejbližšímu místu dopadu v doskočišti. Skok daleký je náročný na koordinaci, sílu a rychlost, a vyžaduje pečlivý trénink pro optimalizaci výkonu. Naměřená data v grafech jsou uvedena v centrimetech.

### 10.1.3.1 Skok daleký období 2004 -2008

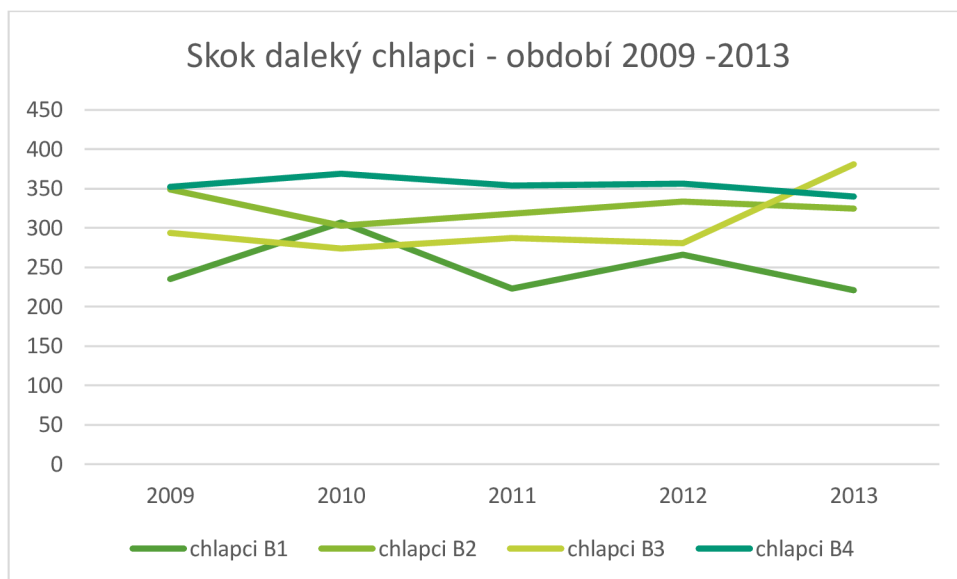


V roce 2004 byly výkony ve všech kategoriích relativně dobré, s kategorií B3 vykazující nejdelší skoky. Z roku 2005 a 2008 nelze vyvodit žádný závěr, protože nejsou dostupná data. V roce 2006 se výkony výrazně zhoršily oproti roku 2004, přičemž nejlepší výsledky dosahovaly kategorie B2 a B4 a to 300 centimetrům. V roce 2007 se výkony stabilizovaly s mírným poklesem.

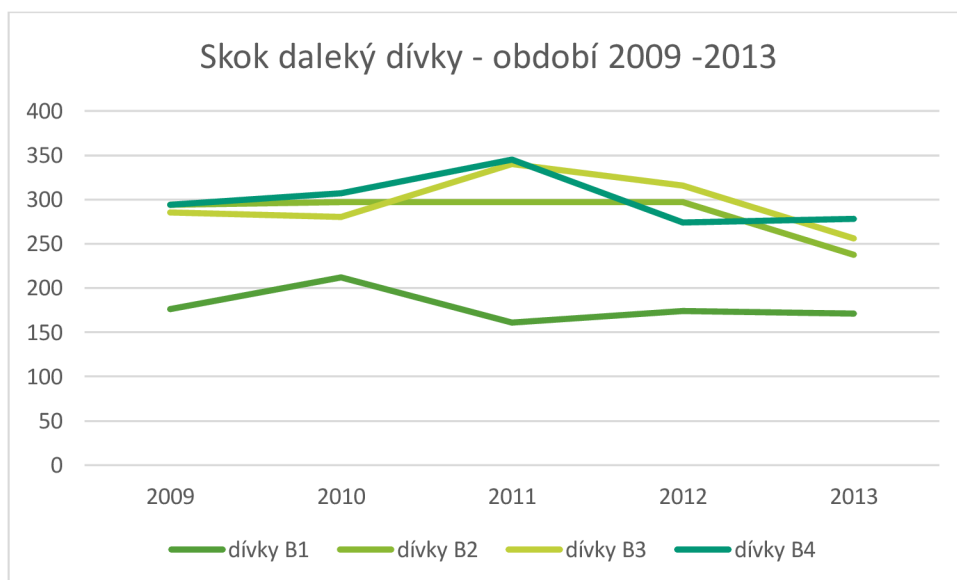


V roce 2004 byly výkony ve všech kategoriích vysoké, s kategorií B2 vykazující nejdelší skoky. V roce 2006 a 2007 se výkony stabilizovaly s mírným zlepšením stejně jako u chlapců. Z roku 2005 a 2008 nelze vyvodit žádný závěr, neboť nejsou dostupná data.

### 10.1.3.2 Skok daleký období 2009 -2013

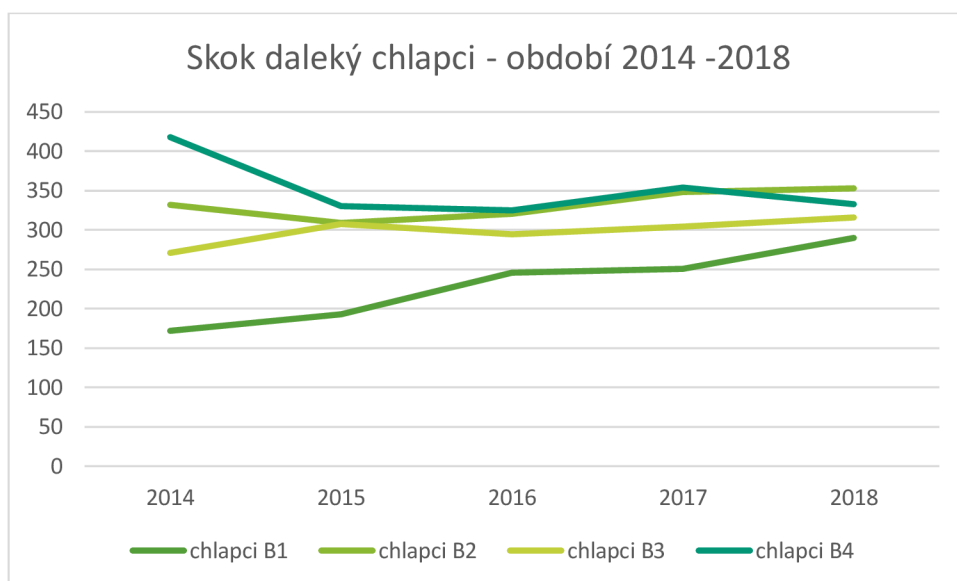


V letech 2009 až 2013 byly výkony ve skoku dalekém relativně stabilní, s mírnými zhoršením v kategoriích B1 a B4. V roce 2011 pozorujeme stabilizace výkonů kolem 250-350 cm, s kategorií B3 vykazující nejnižší hodnoty, výkon této kategorie se ale v čase zlepšoval. Nejlepší a nejstabilnější výkony vidíme u B4 účastníků, v čase ovšem délka doskoku klesá.

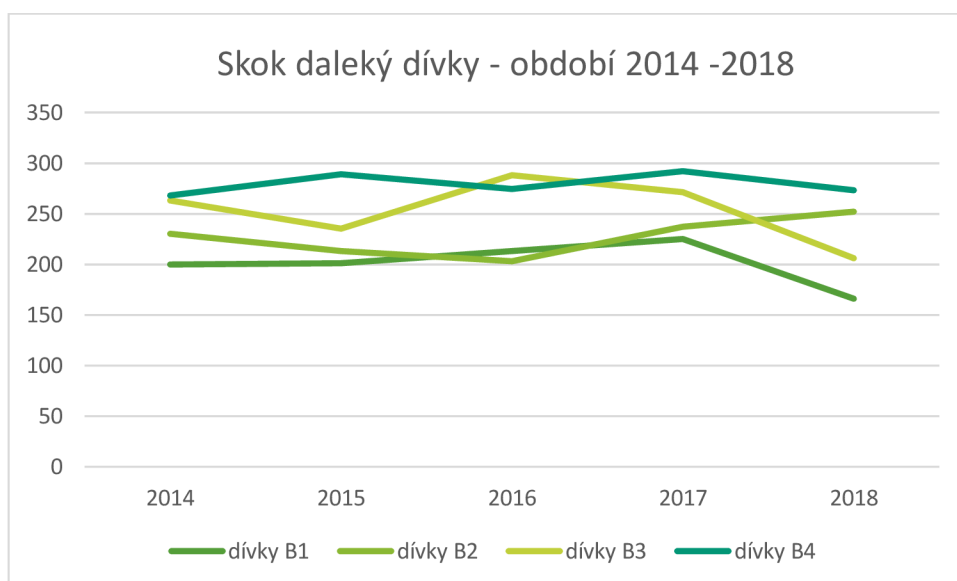


V letech 2009 až 2013 byly výkony ve skoku dalekém relativně stabilní, s vrcholem výkonů v roce 2011. Po roce 2011 začaly výkony ve všech kategoriích mírně klesat. Kategorie B2 a B4 zůstávaly kolem 250-300 cm, zatímco kategorie B1 byla nejnižší. Největší pokles ve výkonu lze vidět u kategorie B4.

### 10.1.3.3 Skok daleký období 2014 -2018

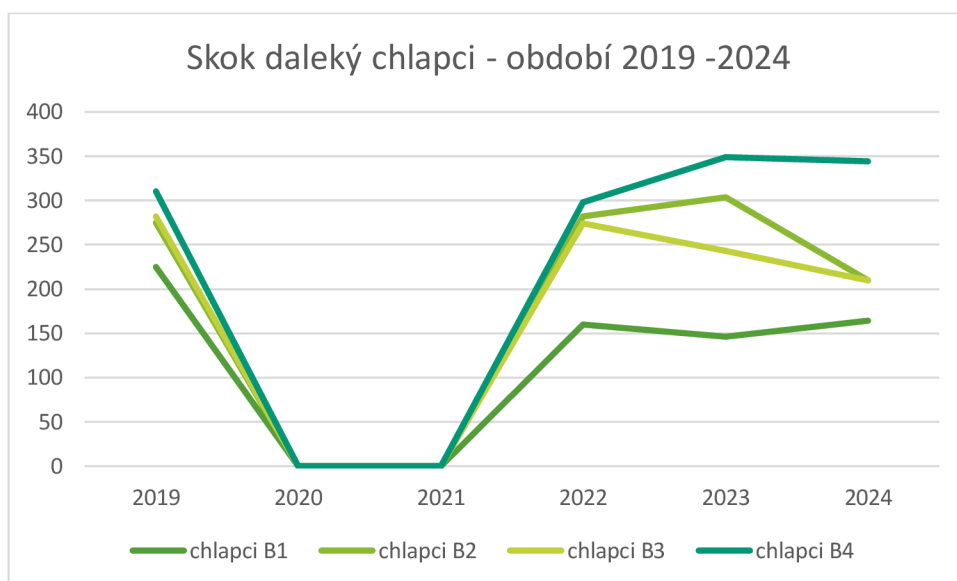


V letech 2014 až 2018 vykazují výkony ve skoku dalekém stabilizaci, s občasnými mírnými výkyvy. Kategorie B4 začíná s nejdelšími skoky, ale v průběhu let zaznamenává pokles, zatímco kategorie B1 postupně roste. Kategorie B2 a B3 jsou relativně stabilní kolem 300 cm.

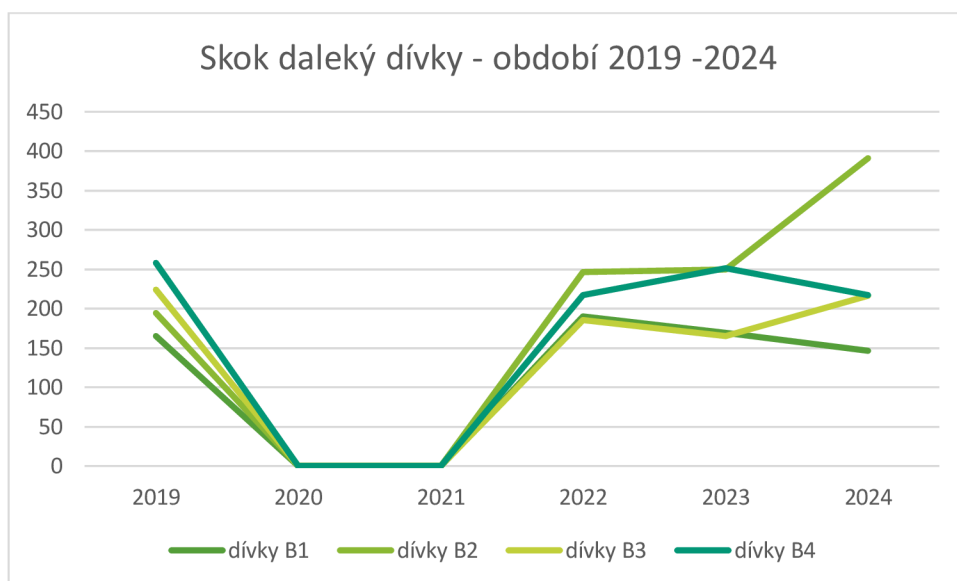


V letech 2014 až 2018 jsou výkony ve skoku dalekém s mírnými výkyvy, s kategorií B3 vykazující nejlepší výkony. Kategorie B4 vykazuje nejlepší, ale není zachována kontinuita, kategorie B1 pak vykazuje mírný progres v doskočené dálce, avšak na konci sledovaného období se vzdálenost doskoku opět prudce zhoršila. Dívky oproti chlapcům vykazují větší výkyvy ve výkonech, jejich výkon je také menší než u chlapců.

#### 10.1.3.4 Skok daleký období 2019 -2024

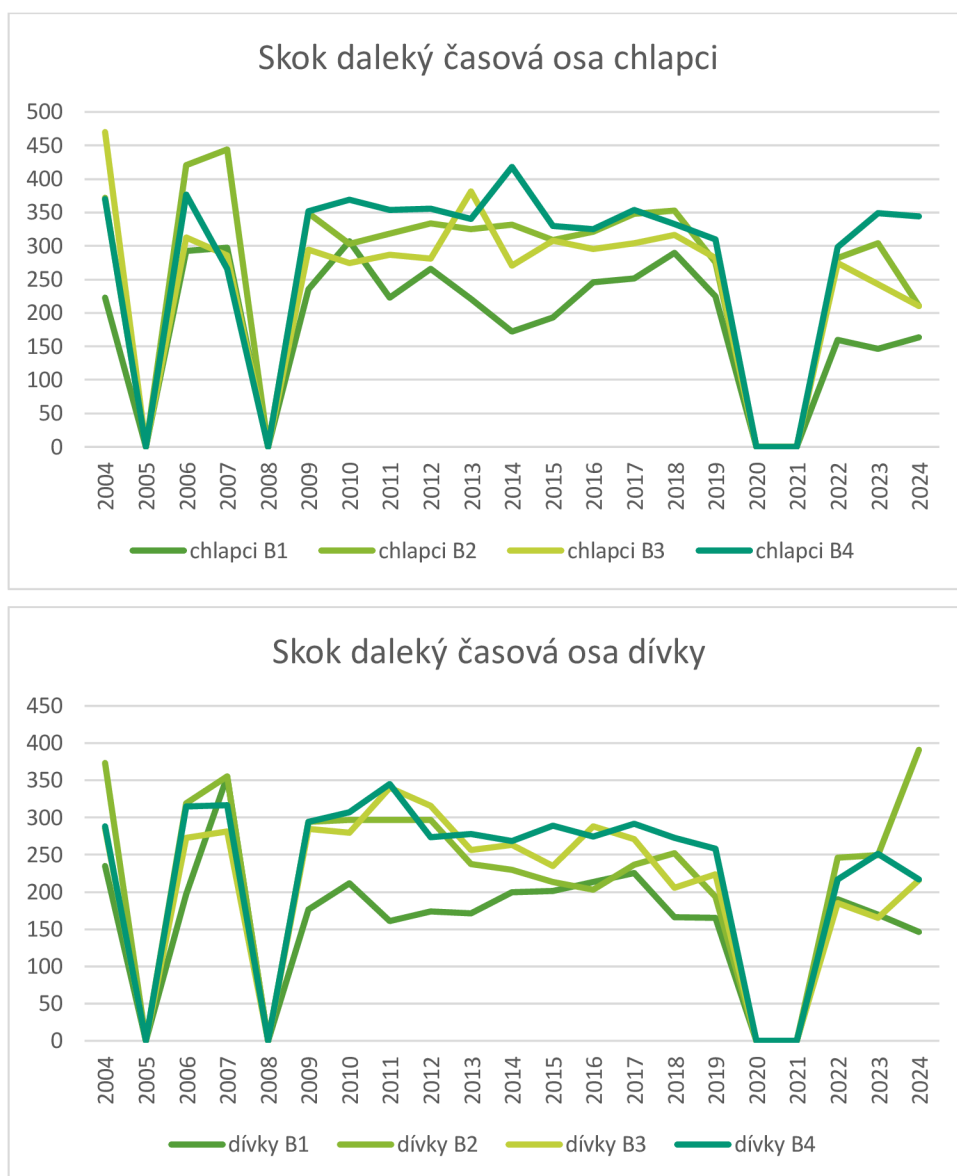


Propad ve výkonu po Covidu zaznamenala především skupina B1, která doskočila vzdálenost pouze 150 cm. Ostatní skupiny výkon relativně zachovaly, kdy skupiny B4 svůj výkon zlepšovala, zatímco B2 a B3 výkon už dále nezlepšovala.



Rozdíl po Covidu není u dívek tak markantní jako u chlapců, největší progres lze pozorovat u skupiny B2, která vykazuje i lepší výsledky než skupina B4.

### 10.1.3.5 Časová osa



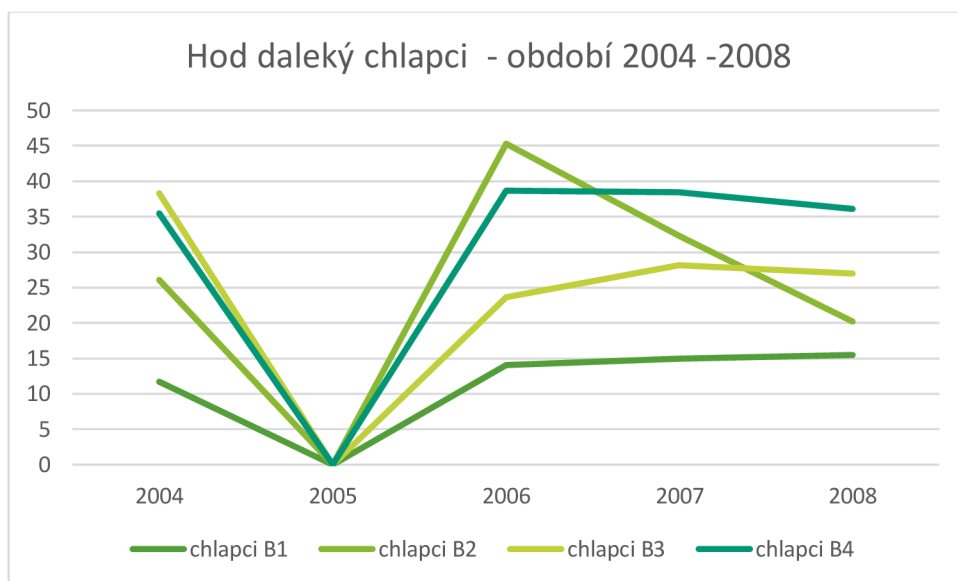
### 10.1.3.6 Dílčí shrnutí

Dle časové osy chlapců lze říci, že doskočená vzdálenost v čase spíše klesá, tedy že se výkon nezlepšuje. Výkony nejsou ani stabilní a u skupin B1 a B4 vykazují velké rozdíly jak k dobrým, tak špatným výsledkům. Hypotéza se tedy v tomto případě nepotvrdila. Covidová pauze pak ovlivnila především skupiny B1, která měla nejhorší výsledek. U dívek také nepozorujeme dle grafů zlepšování v čase, nebo konzistentní výkony. U skupiny B2 můžeme o mírném zlepšení mluvit, ostatní kategorie ale v čase klesají. Výkon po Covidu je také menší. U této disciplíny se hypotéza ani v jednom případě nepotvrdila.

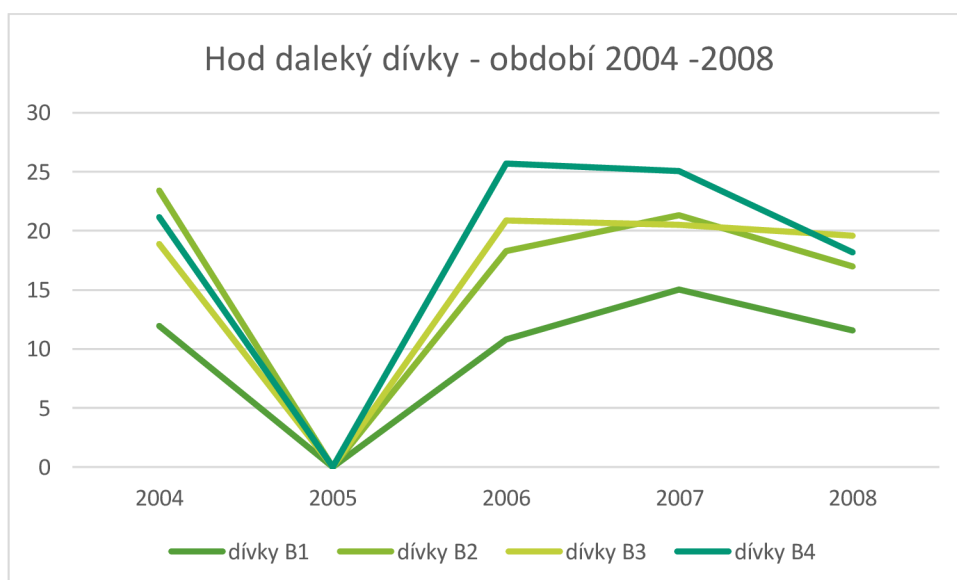
### 10.1.4 Hod daleký

Hod daleký, často označovaný jako vrh koulí, hod diskem, hod oštěpem nebo hod kladivem, je atletická disciplína, ve které závodníci hází náčiním tak, aby dosáhli co největší vzdálenosti. Hod daleký vyžaduje silné svaly, dobrou techniku a schopnost přesného načasování a koordinace síly pro maximální výkon. Data v grafech jsou uvedeny v metrech.

#### 10.1.4.1 Hod daleký – období 2004 -2008



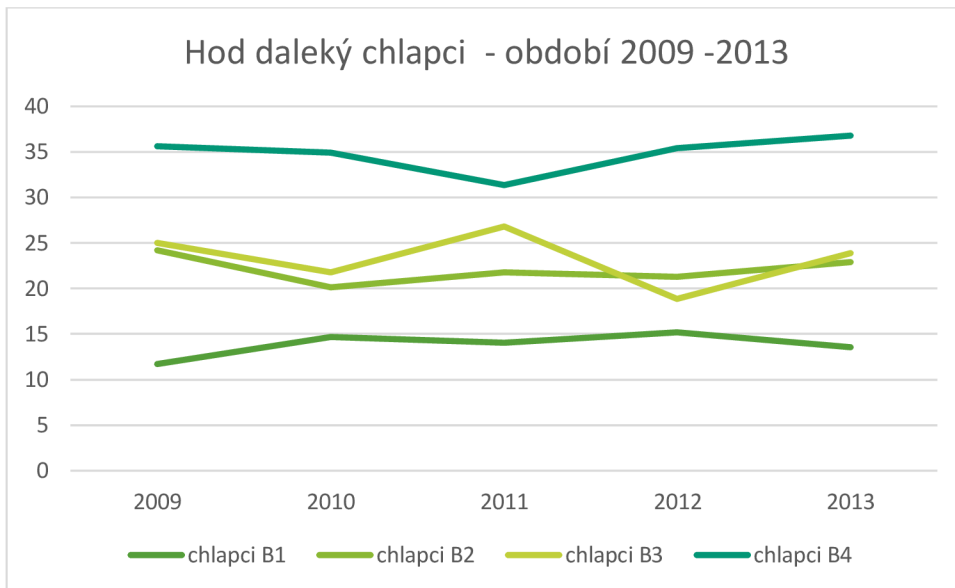
Skupina B2 podává ve sledovaném období stabilní výkony, skupiny B3 a B4 výkony zlepšuje, zatímco u skupiny B1 vidíme propad.



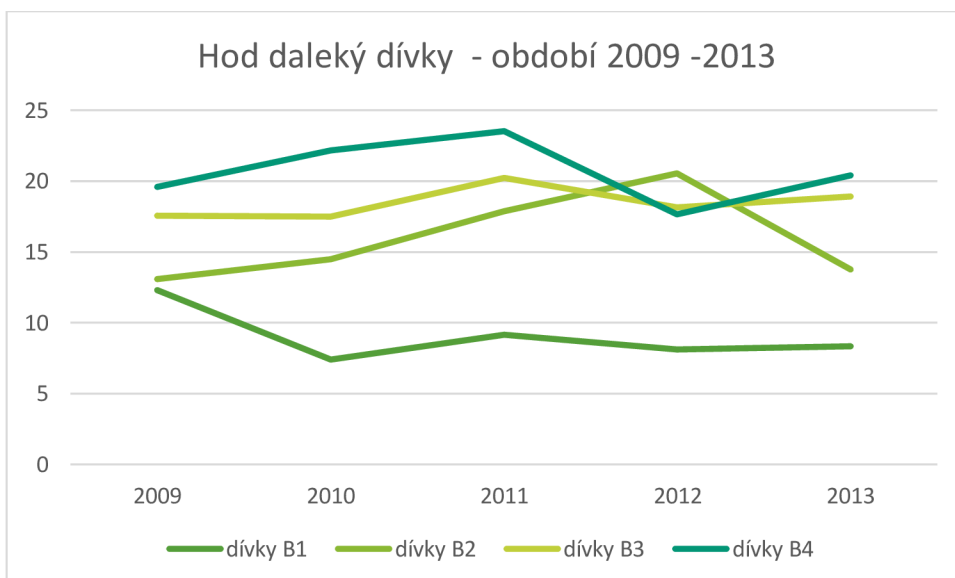
Kategorie B4, která dosáhla vrcholu kolem 25 metrů v roce 2006. V následujících letech kategorie B4 zaznamenala pokles, zatímco ostatní kategorie zůstaly relativně stabilní, ale nerostl výkon. Z uvedených hodnot v grafu je patrné, že výkony dívek jsou slabší než výkony chlapců, kdy maximum

dívek je 25 metrů, přičemž výkon chlapců je 45 metrů. Nejlepšího výkonu dosáhli dívky ve skupině B4 ale u chlapců se jedná o skupiny B3.

#### 10.1.4.2 Hod daleký – období 2009 -2013



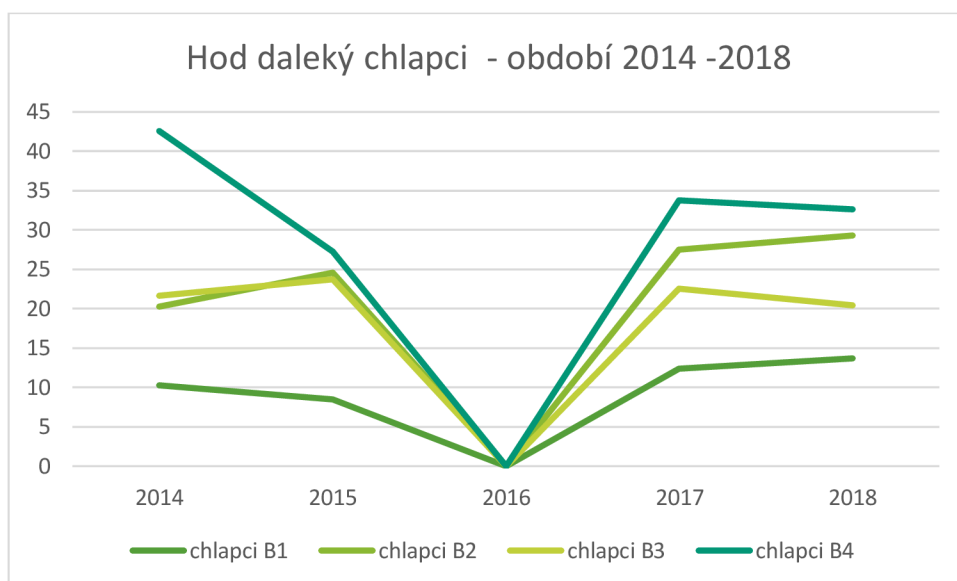
Výkony jsou stabilní bez větších výkyvů co do zlepšení nebo zhoršení. Vzdálenostně převažuje kategorie B4, která vykazuje nejlepší výsledky. O nejméně stabilní skupině se dá hovořit o skupině B3, která zaznamenává propady.



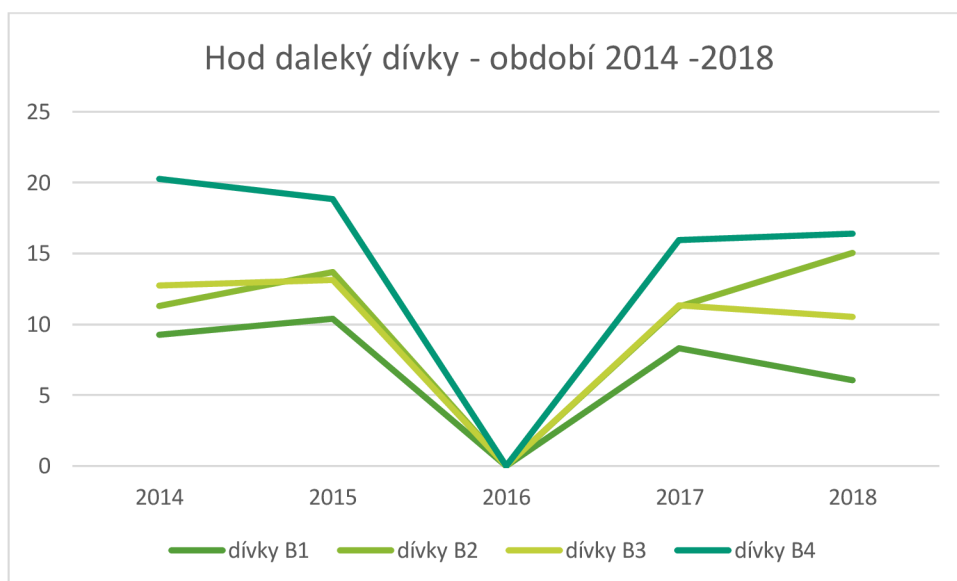
Dívky mají mnohem méně stabilní výsledky než chlapci, relativně stabilní výkon je u skupiny B1. Nelepšuje se však v čase. Výkon skupiny B4 klesá, progres lze vidět pouze u skupiny B3. Výkony se obecně zlepšují do roku 2011, po kterém následuje pokles a následná stabilizace kolem 20-35 metrů u chlapců a 15-20 metrů u dívek.



### 10.1.4.3 Hod daleký – období 2014 -2018

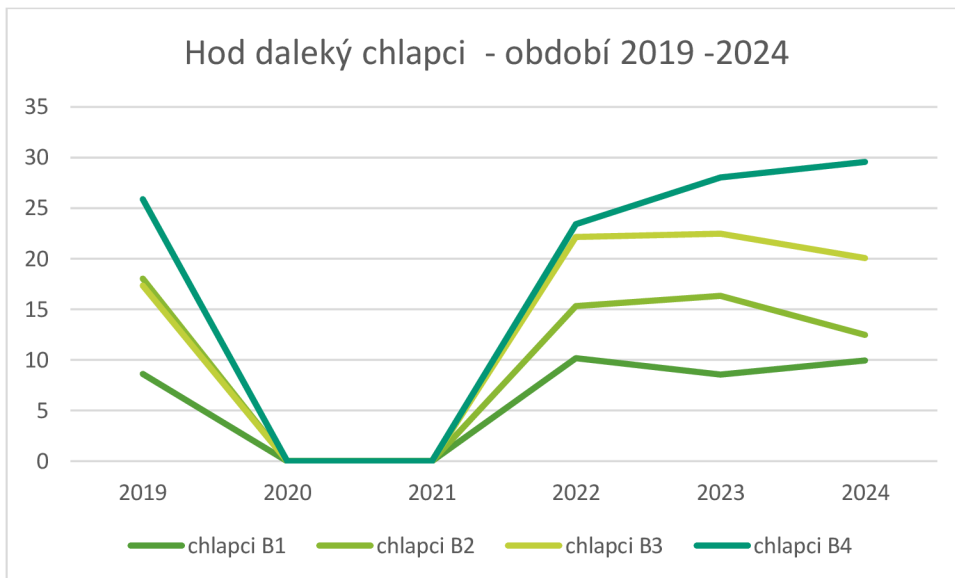


V roce 2016 nejsou dostupná data nelze tedy spolehlivě určit trend v tomto sledovaném období. V letech 2017 až 2018 lze vidět mírná zlepšení u B1, B2 a B4.

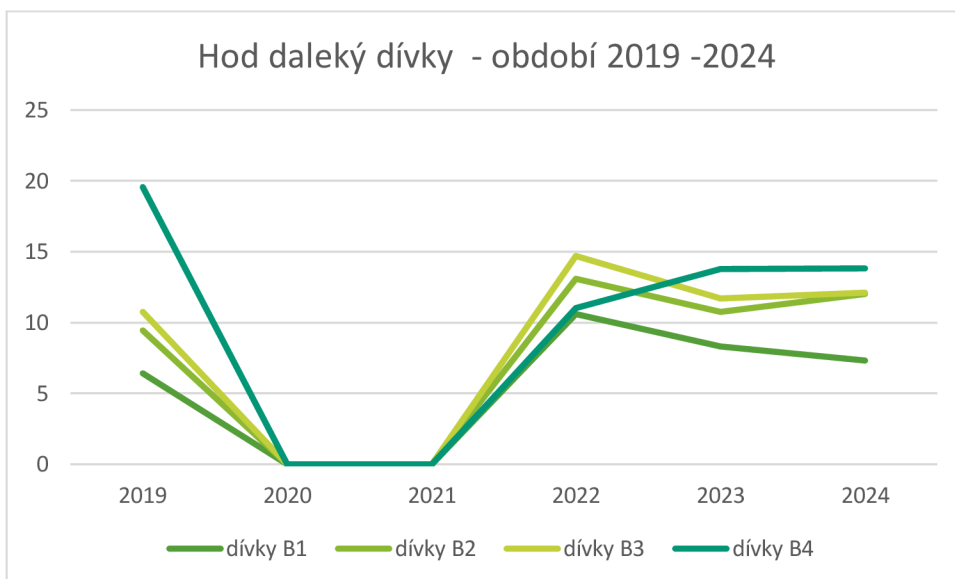


Ani v kategorii dívek nejsou dostupná data za rok 2016, ale z výkonu například skupiny B4 je patrné, že hozená vzdálenost se zhoršovala. V roce 2018 byl pak zaznamenán nejhorší výkon u skupiny B1, kdy bylo hozenou pouze 5 metrů. Relativní progres vykazují dívky skupiny B2, kvůli absenci dat z orku 2016 to však nelze říct s jistotou.

#### 10.1.4.4 Hod daleký – období 2019-2024

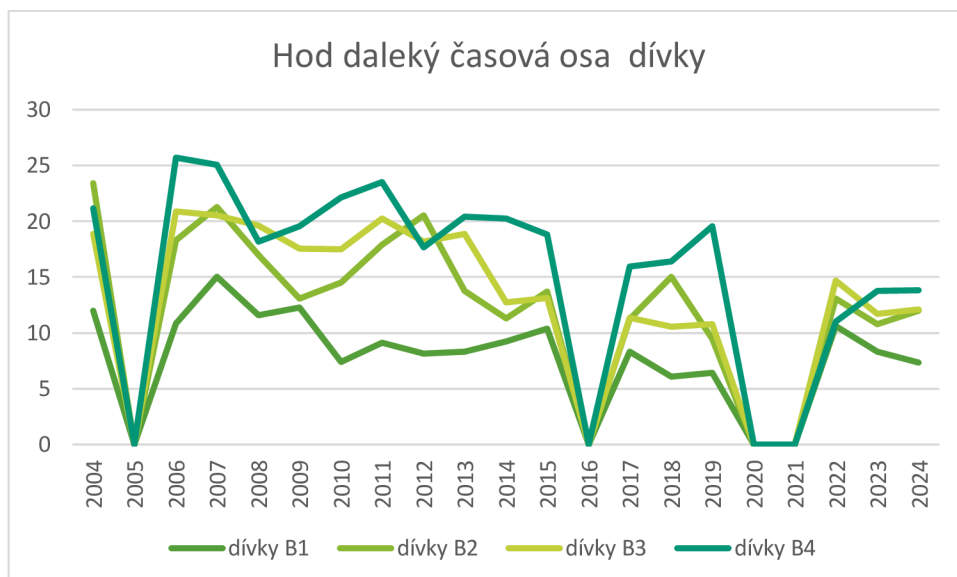
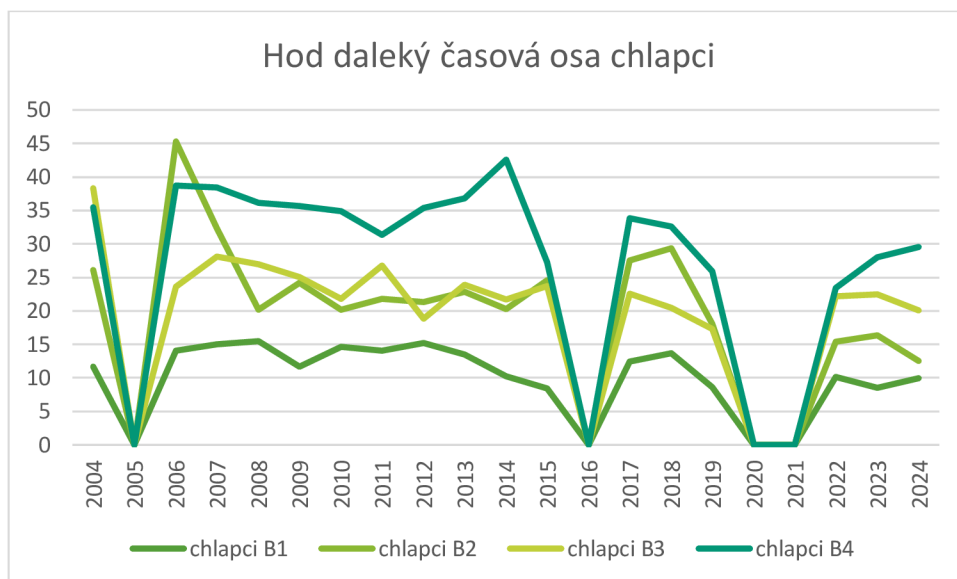


U skupiny B4 vidíme po Covidu mírné zhoršení, dále je pak patrný progres v dosažené vzdálenosti. Propad ve výkonu je také u B2 skupiny ale ne tak výrazný jako u B4. B1 a B3 dosáhla po covidové pauze zlepšení. Což je zajímavé.



Zlepšení výkonu po covidu lze vidět u skupiny B4 vidět u všech ostatních skupin. Skupina B4 před covidem házela 20 metrů, Po Covidu pouze 11,3 metrů. Po roce 2022 se však výkony opět zhoršovaly.

### 10.1.4.5 Časová osa

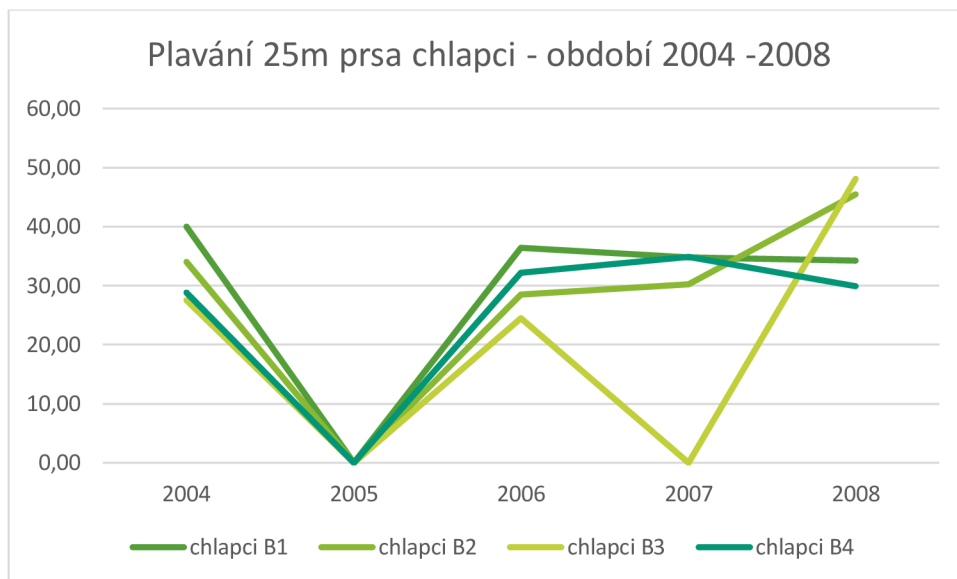


### 10.1.4.6 Dílčí shrnutí

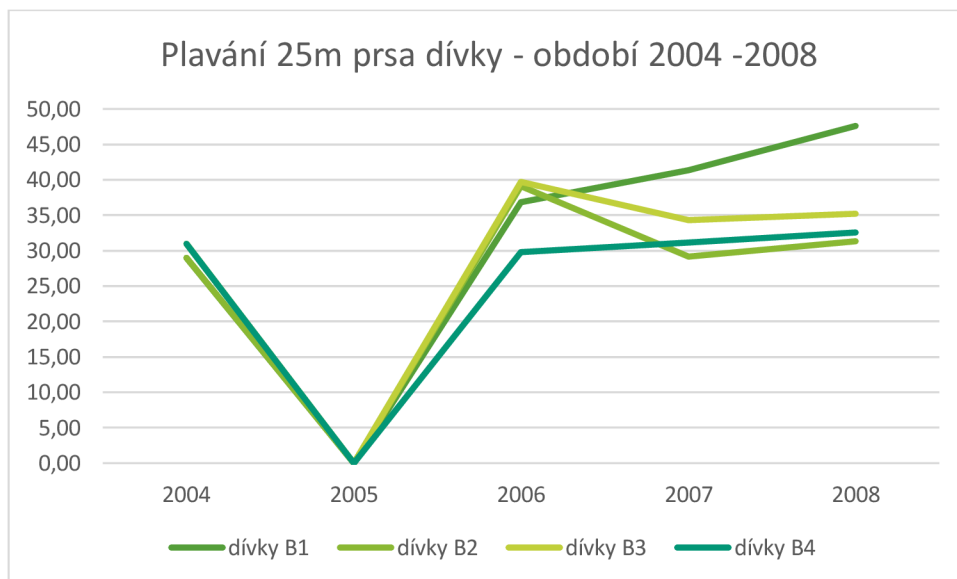
U disciplíny hod daleký se nepotvrdila hypotéza, že by se výkony časem zlepšovaly, nebo byly konzistentní. Dle časových os výše, je patrné, že výkony v čase klesají a nelepší se. Jediná skupina, u které zlepšení v čase do roku 2014 vidět je skupina B4 chlapci. Výkon pak ale v dalších letech prudce klesá. Závěry nejsou 100% neboť chybí data z roku 2005 a 2016 a díky nulovým hodnotám vytváří časová osa dojem větších propadů ve výkonech.

## 10.1.5 Plavání 25m prsa

### 10.1.5.1 Plavání 25m prsa období 2004 -2008

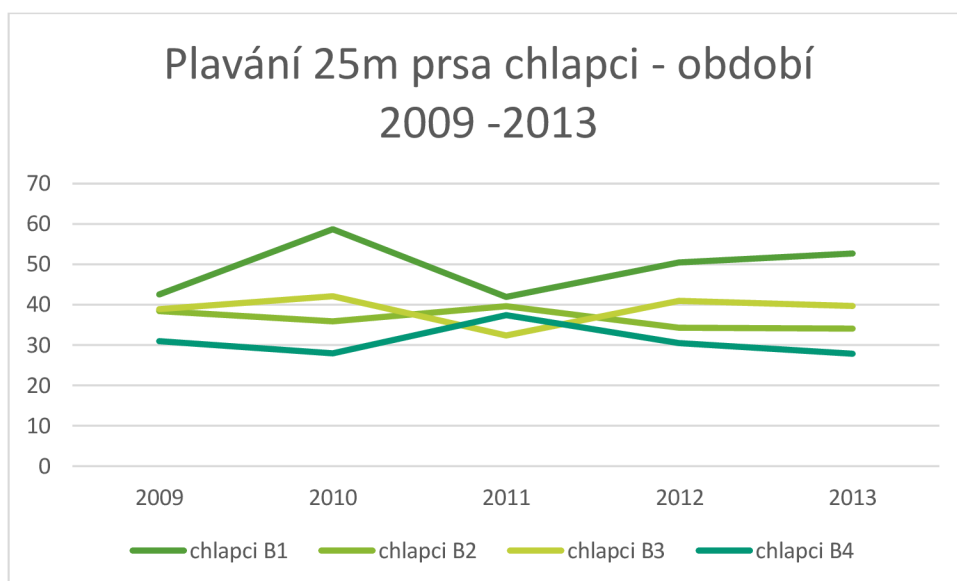


Chlapci B1 se od roku 2006 zlepšují, to stejné můžeme říci i o B4. Pro nedostatek dat u B3 nebude stanoven žádný trend.

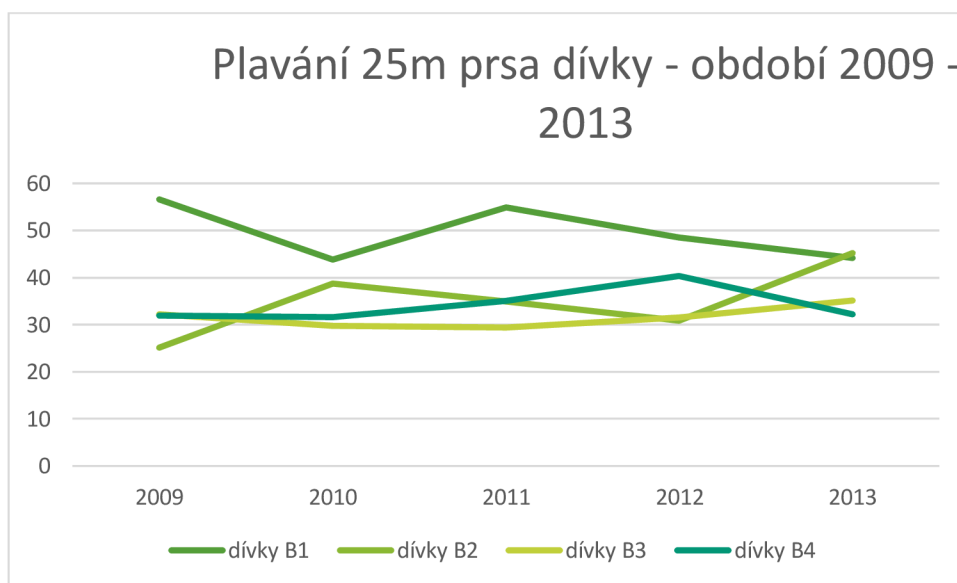


Dívky B2, B3 se zlepšují a udržují konstantní výkon. Zhoršení vidíme u B1, kde můžeme mluvit o prudkém zhoršení. Mírně se v čase zhoršovaly i závodnice B4, jedná se však zhoršení 2 až 3 sekund.

### 10.1.5.2 Plavání 25m prsa období 2009-2013

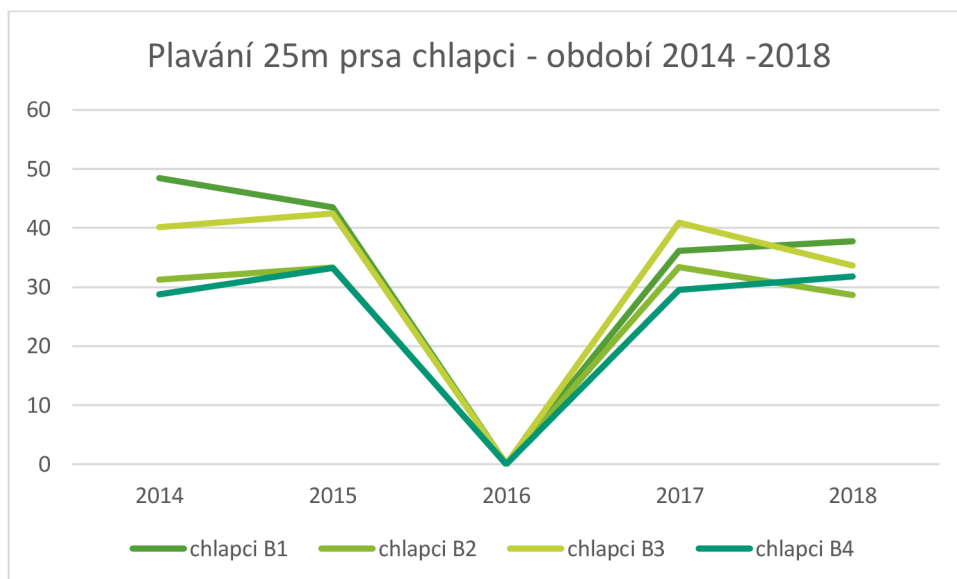


Výkony nemají velké výkyvy, kromě skupiny B1, která se spíše zhoršuje. O spíše zlepšující se tendencemi lze mluvit u B2 a B4 kategorií. Výsledky v časech mezi skupinami nejsou tak rozdílné jako u dívek.

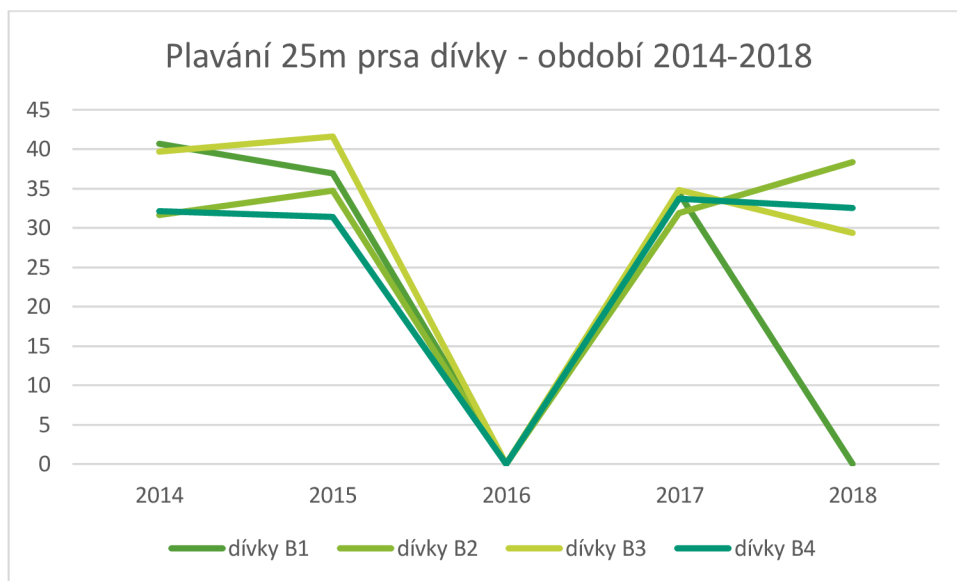


Konstantní výkony lze pozorovat u skupiny B3, výkony se ale v čase spíše mírně zhoršují, než aby se zlepšily. Výkyvy ve výkonech jsou stejně jako u chlapců u skupiny B1. Skupina B2 se v letech 2010 až 2012 zlepšovala, pak se výrazněji zhoršila.

### 10.1.5.3 Plavání 25m prsa období 2014 -2018

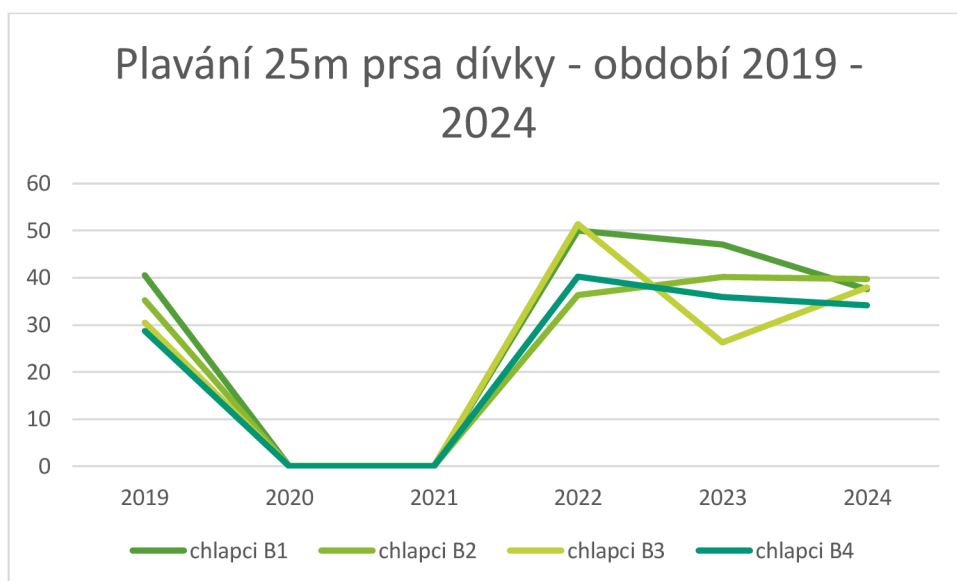


V tomto období chybí data z rok 2016, vývojový trend lze tedy pouze odhadnout. Mezi skupinami B1 a B4 jsou v roce 2014 velké časové rozdíly až 20 sekund. Po roce 2017 se časové rozdíly mezi skupinami srovnaly.

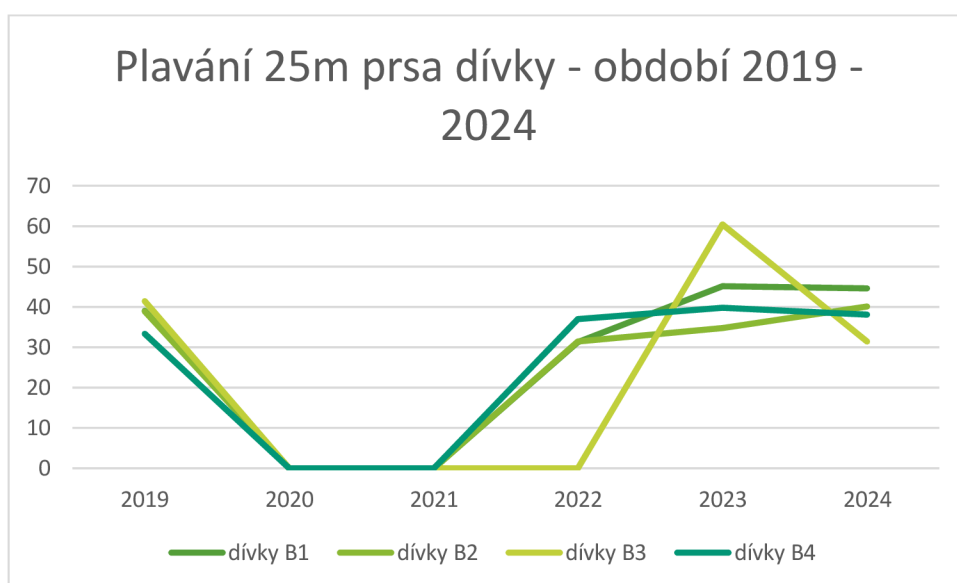


Stejně jako u chlapců, i zde chybí data což zkresluje graf. Mezi skupinami nejsou tak velké časové rozdíly, zlepšení lze nejvíce vidět u skupiny B3, ovšem bez dat z roku 2016 toto můžeme pouze odhadovat.

#### 10.1.5.4 Plavání 25m prsa období 2019-2024

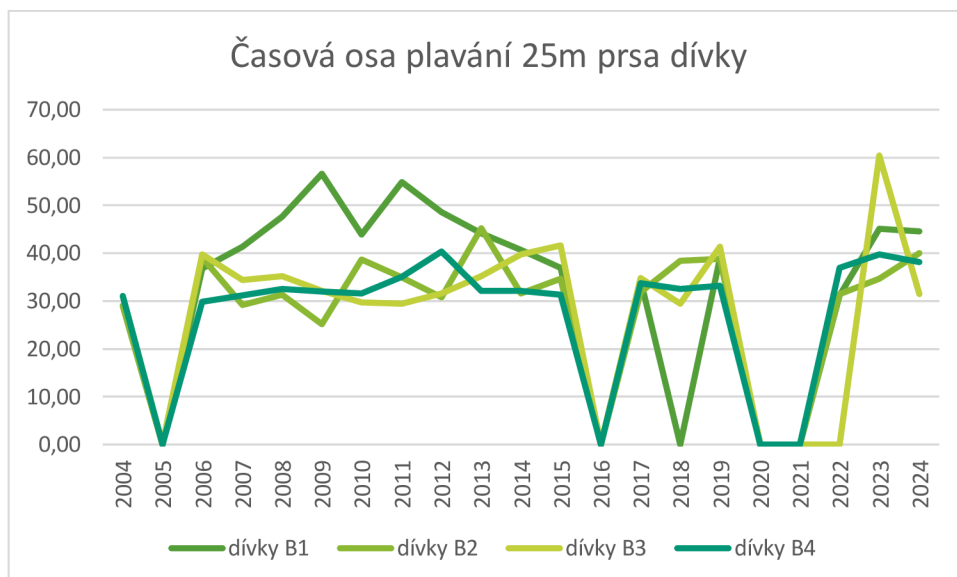
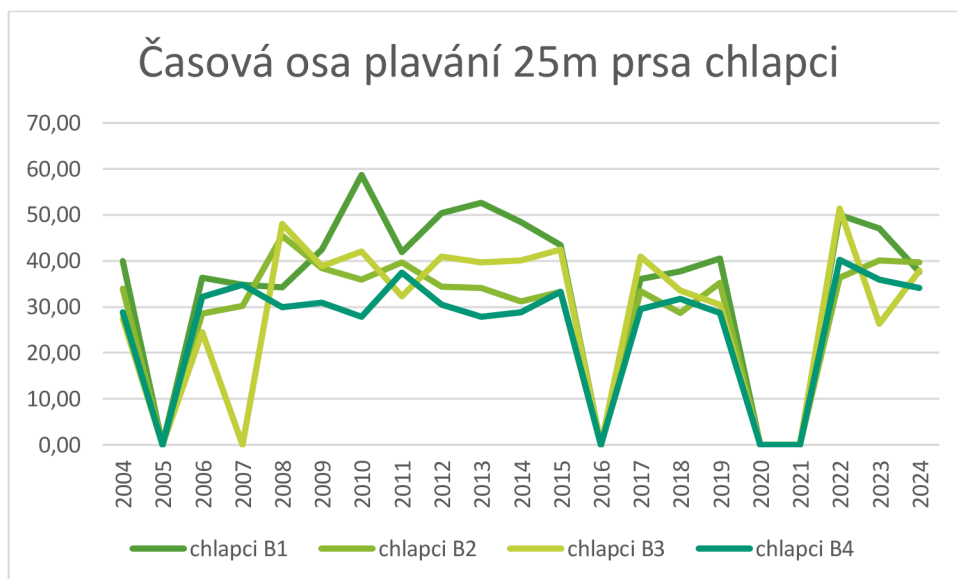


U chlapců se projevila covidová pauza zhoršením výsledků ve všech kategoriích, největší zhoršení je u B3, která ale výsledky již v dalším roce zlepšila, a poté u B1. Nejménší výkyv je u B2. Skupina B4 se také tolik nevychýlila z před covidových výsledků, poté pak čas zlepšovala.



U dívek nevidíme výrazné zhoršení po Covidu, ve skupině B3 je výkyv v roce 2023, kdy se po 3 letech zástupkyně této skupiny zúčastnila. Zlepšující tendenci mají opět dívky ve skupině B4. B1 a B2 dívky výkon spíše zhoršují, kdy B1 má tendenci ke zhoršení větší.

### 10.1.5.5 Časová osa



### 10.1.5.6 Dílčí shrnutí

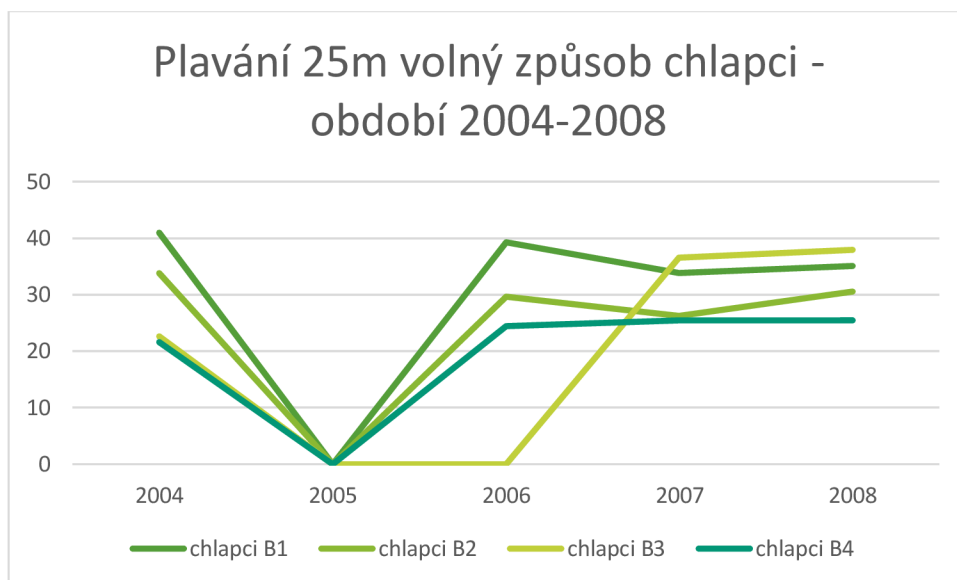
Při vyhodnocení této disciplíny jako limit vnímám chybějící data z let 2005 a 2016 pro všechny kategorie. Nelze tak jednoznačně vysledovat dlouhodobý trend. Z hlediska výkonu jsou nejhorší výkony skupiny B1, což je vzhledem k míře hendikepu pochopitelné. U dívek B1 lze vidět i zlepšující se trend v časech, po covidové pauze se čas výrazně nezhoršil. Výsledky všech dívčích kategorií nejsou konzistentní. To se dá říct i u chlapeckých výsledků, kde se ale více projevuje zlepšování výsledků. Proti dívkám si hoši drží větší časové odstupy ve výkonech. Hypotéza, se v tomto případě nepotvrdila, výkony se ani nezlepšují ani nejsou konzistentní.



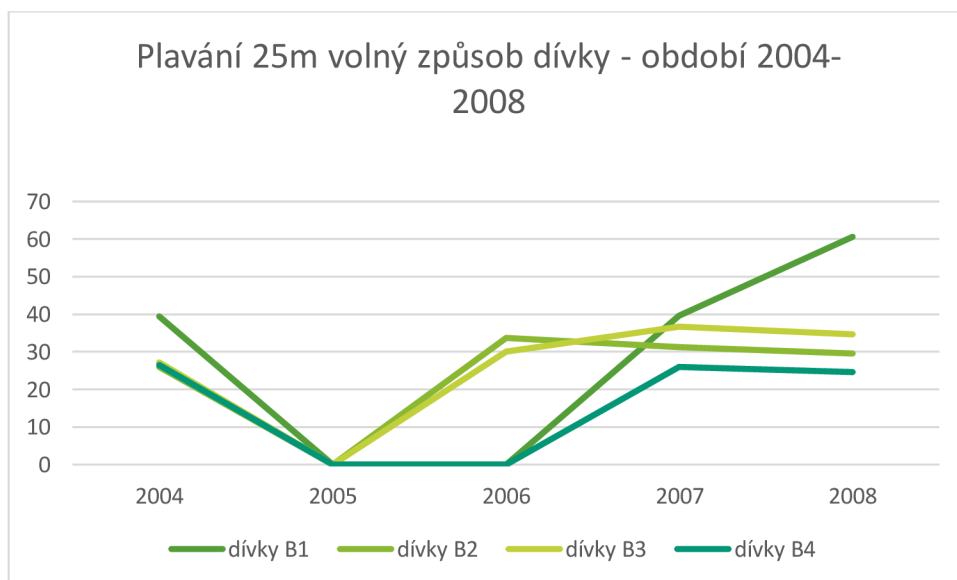
### 10.1.6 Plavání 25m volný způsob

Plavání na 25 metrů volný způsob pro nevidomé plavce je disciplína, která klade důraz na rychlost, koordinaci a orientaci v prostoru. Možnost k výběru je prsa, znak, motýlek nebo kraul.

#### 10.1.6.1 Plavání 25m volný způsob období 2004-2008

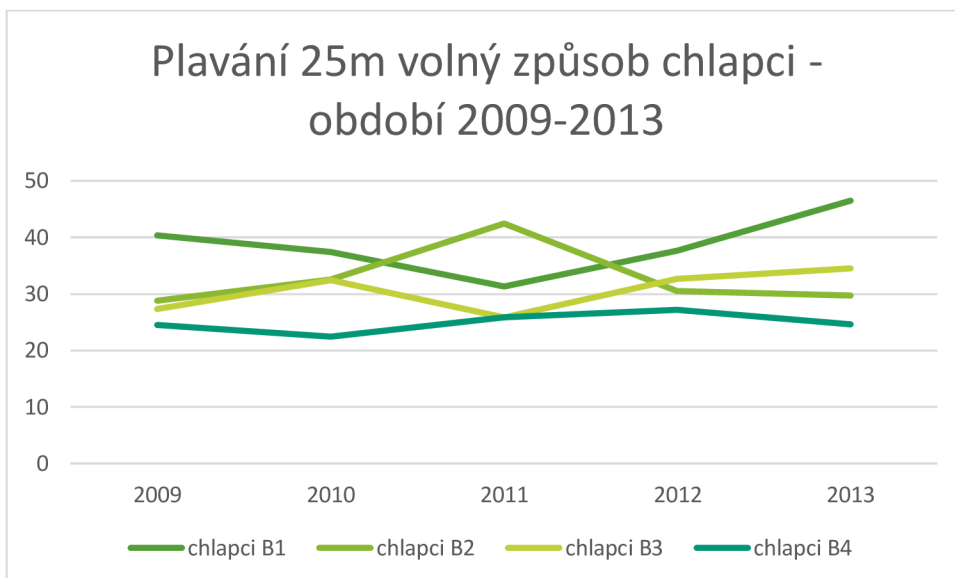


V tomto období se dá mluvit o zlepšujících se výkonech sportovců, a to mimo skupinu B3, která se zhoršovala. I skupiny B4 vykazuje mírné zhoršení.

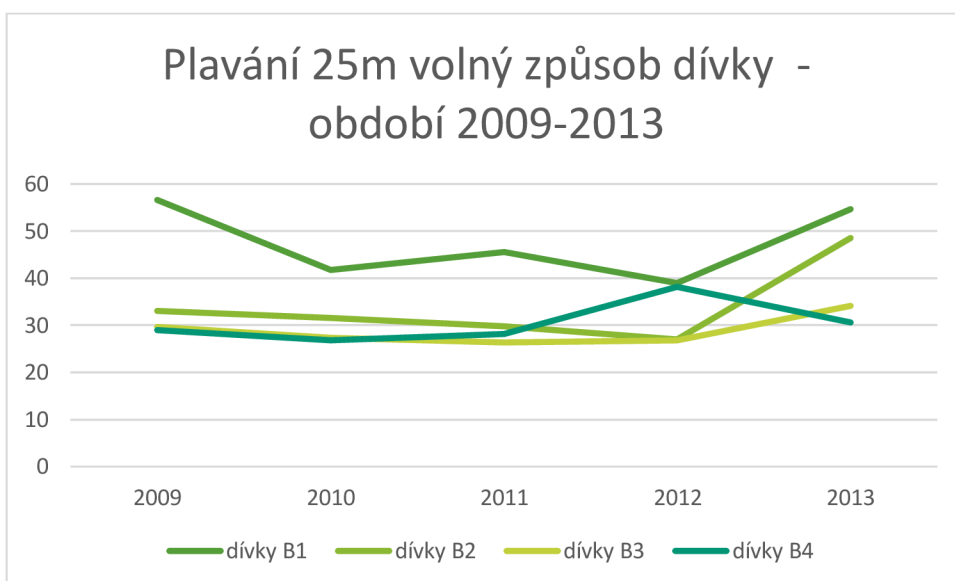


Dívky v tomto období podávaly konzistentní výkony mimo skupinu B1, která se v období zhoršovala. V letech 2005 a 2006 data u některých skupin nejsou vůbec dostupná pro neúčast.

#### 10.1.6.2 Plavání 25m volný způsob období 2009-2013

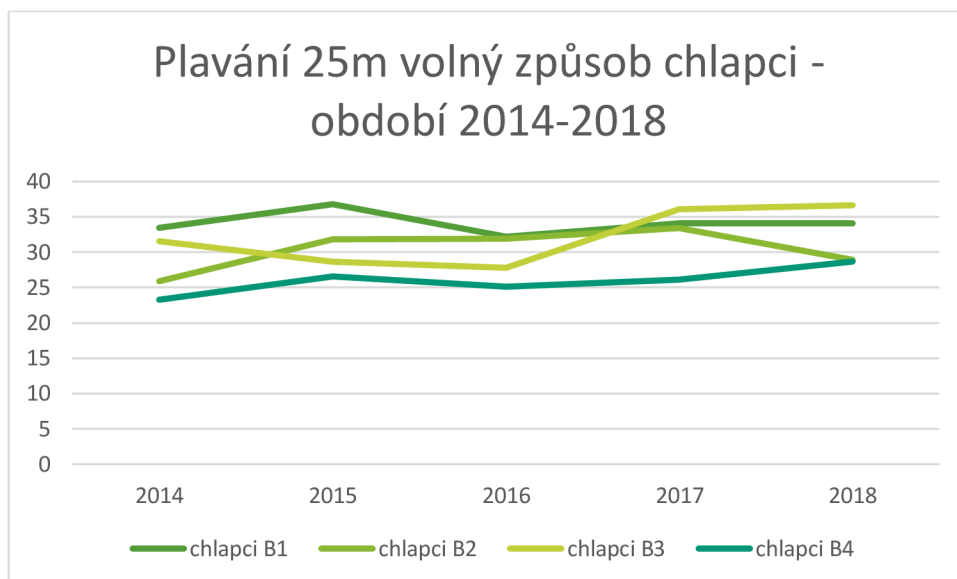


Ve sledovaném období nelze mluvit o konstantním zlepšování výsledků, jsou patrné výkyvy u všech skupin. Tyto výkyvy ale nejsou velké. Oproti ostatním skupinám se nejvíce zhoršovala skupina B1. Největší výkyv je u skupiny B2, která čas ale dlouhodobě zlepšuje.

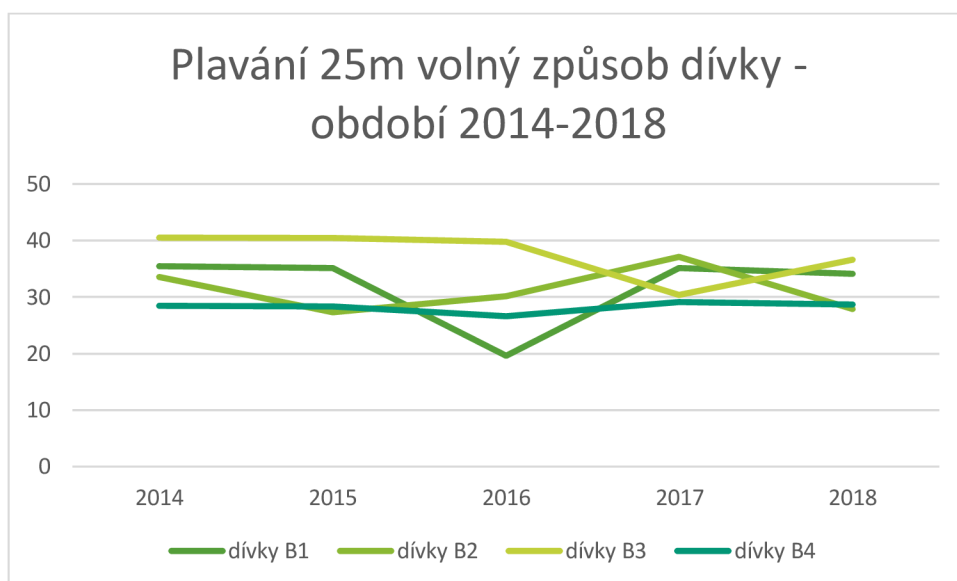


V letech 2009 – 2011 skupiny B2, B3 a B4 udržují svůj výkon, který pomalu zlepšují. U skupiny B4 pak v roce 2012 vidíme 10sekundové zhoršení, to poté opět stahuje. Dívky v kategorii B1 začínali s nejhorsím časem, který postupně zlepšovaly. U této skupiny vidíme také největší výkyvy.

### 10.1.6.3 Plavání 25m volný způsob období 2014-2018

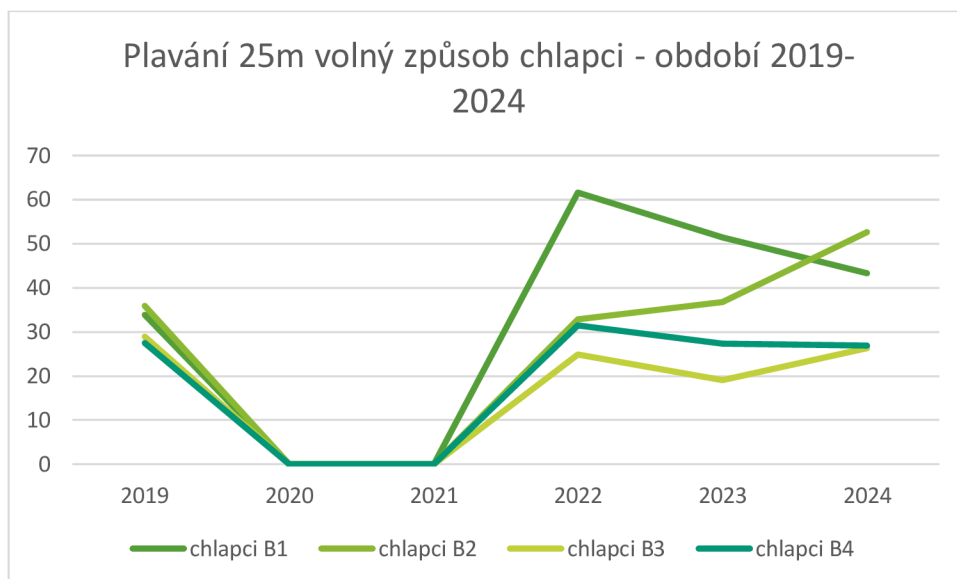


Všechny skupiny jsou bez výrazných výkyvů, zlepšující tendence je u B1 a B4. Naopak B2 a B3 se spíše v čase zhoršují, nikoli výrazně.

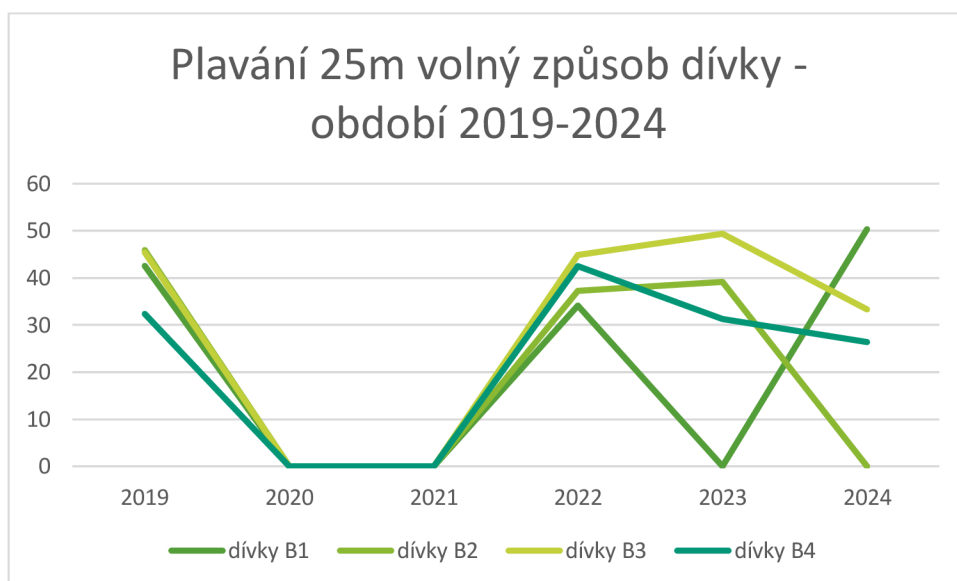


Dívky B3 mají dlouhodobě stabilní výsledky, které v roce 2017 výrazně snížily, v roce 2018 se ale opět zhoršily. Výrazných výkyvů dosahují sportovkyně B1, které si dva roky dokázaly udržet stejný čas, ten poté zlepšily ale další rok si výrazně pohoršily. Nejstabilnější skupinou je v tomto sledovaném období je B4.

#### 10.1.6.4 Plavání 25m volný způsob období 2019-2024

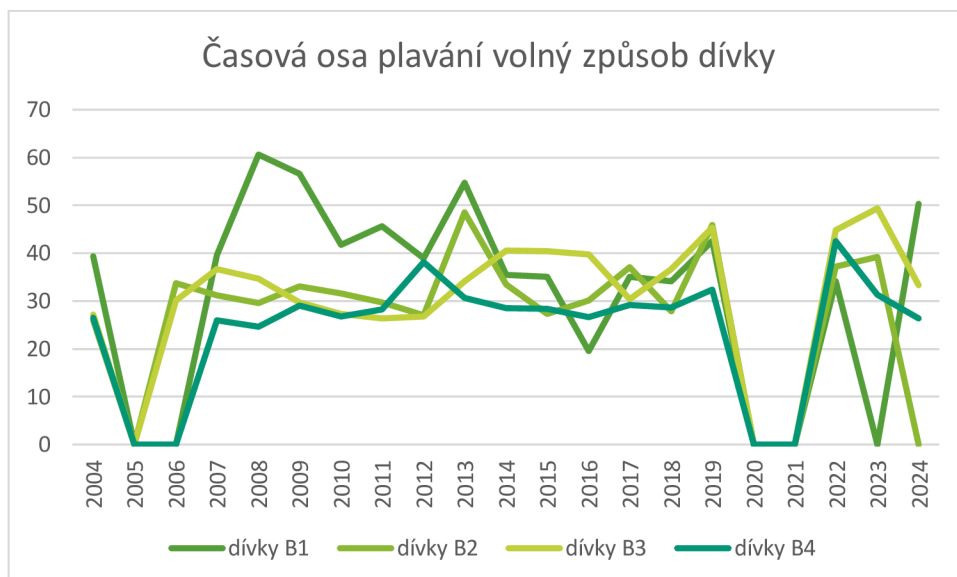
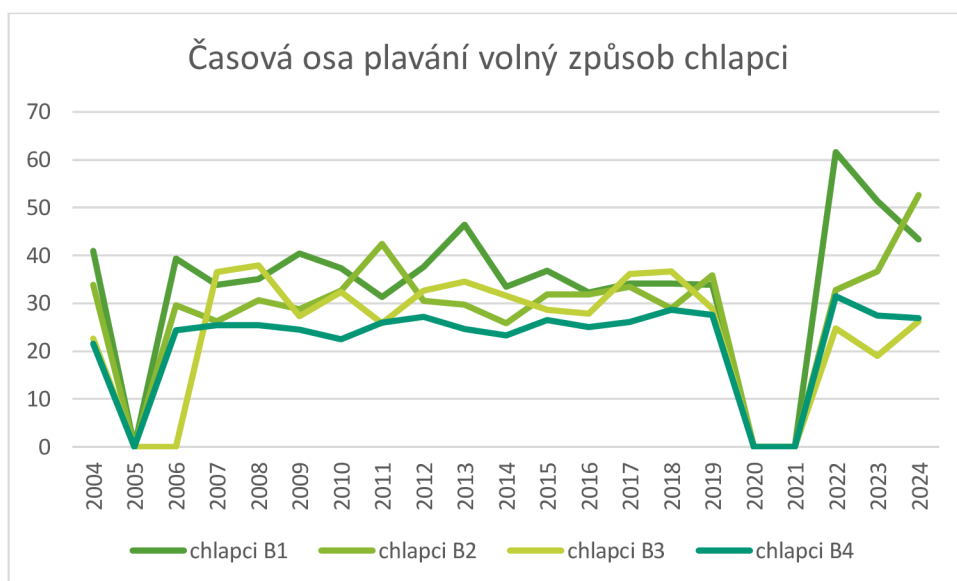


V tomto období vidíme prudké pocovidové zhoršení u skupiny B1. Skupina B3 si naopak oproti Covidu polepšila. Skupina B4 měla výkon po covidu stejný, v dalších letech ho zlepšovala, stejně jako skupina B1. Naopak B2 se v čase nejvíce zhoršuje.



U dívek není tak patrné zhoršení jako u chlapců, ve skupině B1 je dokonce zlepšení hned po Covidu, což je v rozporu s výsledky chlapců. Stejně jako u hochů skupiny B4 své výkony po Covidu zlepšovala. O zlepšení můžeme mluvit i u B2 a B3.

### 10.1.6.5 Časová osa

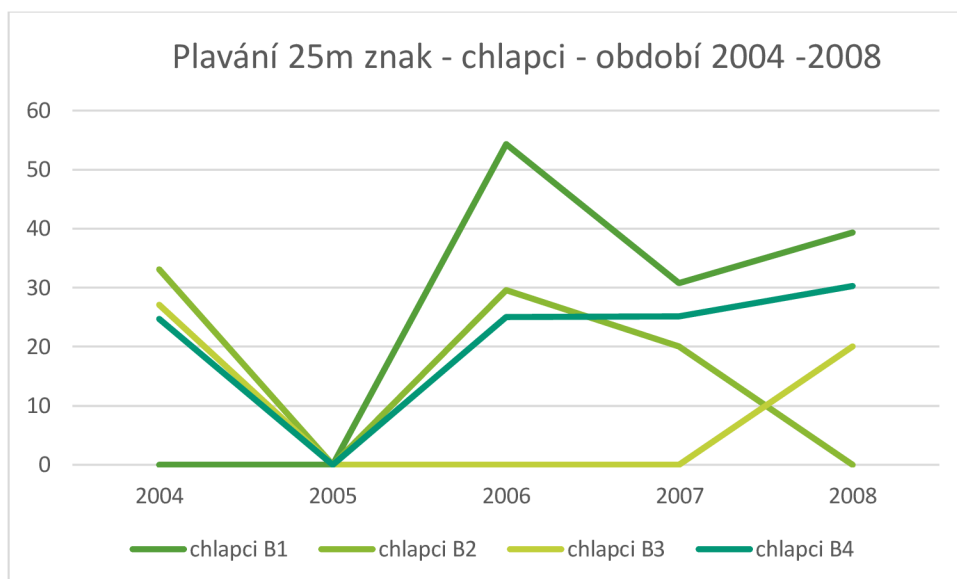


### 10.1.6.6 Dílčí shrnutí

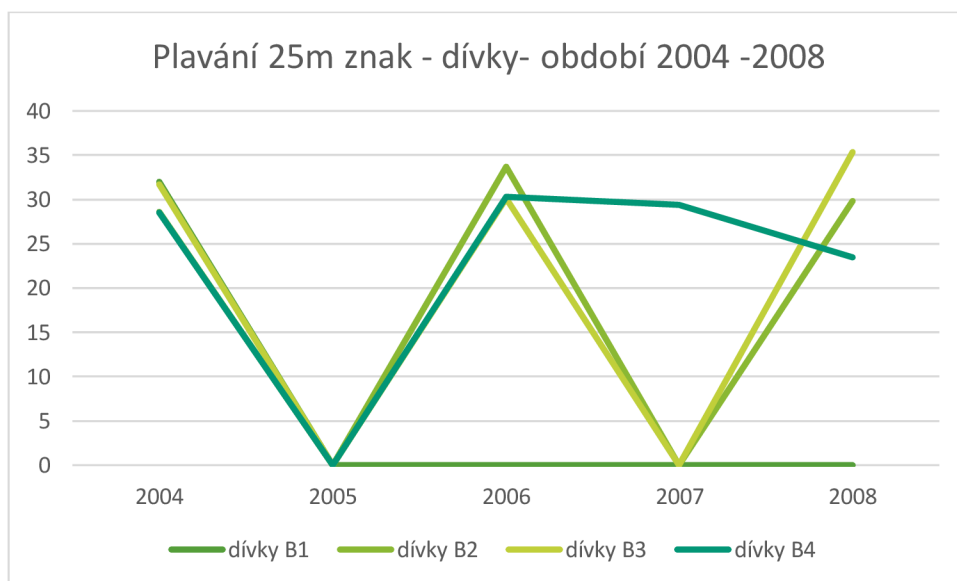
Hypotézu, že výkony účastníků jsou v období od roku 2004 do roku 2024 konzistentní, nebo se výsledky zlepšují naplňují dle časové osy více chlapci než dívky. Chlapci nemají ve výkonech takové výkyvy, jako dívky. Rozdílem je Covid kde, chlapci skupiny B1 zaznamenali prudké zhoršení. U dívek jsou výkony velmi nevyvážené, a to ve všech skupinách, v čase se nezlepšují konzistentně. Nejbližší hypotéze je skupiny B4 která se před Covidem zlepšovala, po Covidu ale měla největší zhoršení. V celkovém shrnutí této disciplíny můžeme říci že se hypotéza nepotvrdila.

### 10.1.7 Plavání 25m znak

#### 10.1.7.1 Plavání 25m znak období 2004-2008

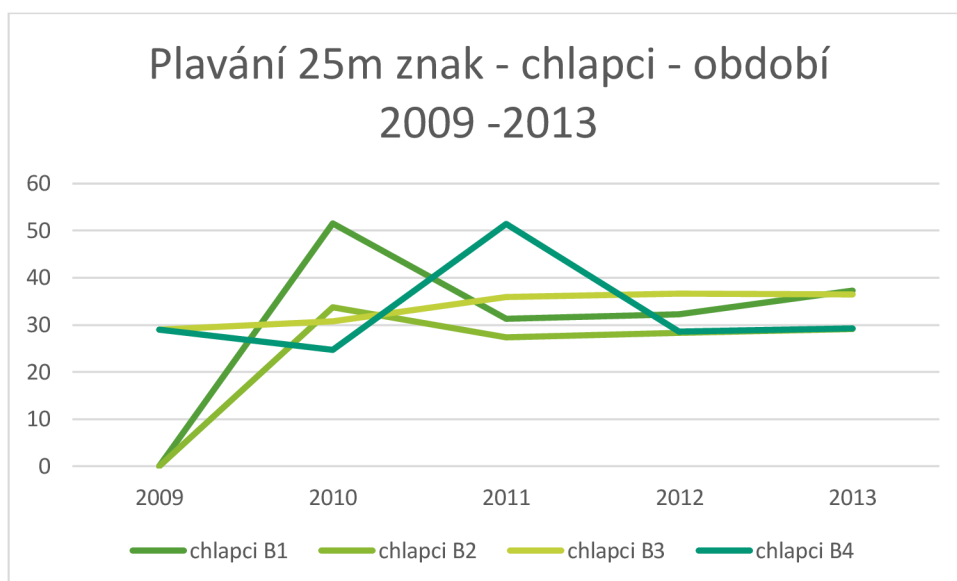


U skupiny B3 chybí data, proto nelze určit žádný trend. Z pohledů zlepšení výkonů, se zlepšovaly skupiny B1 a B2. Skupina B4 čas spíše zhoršovala.

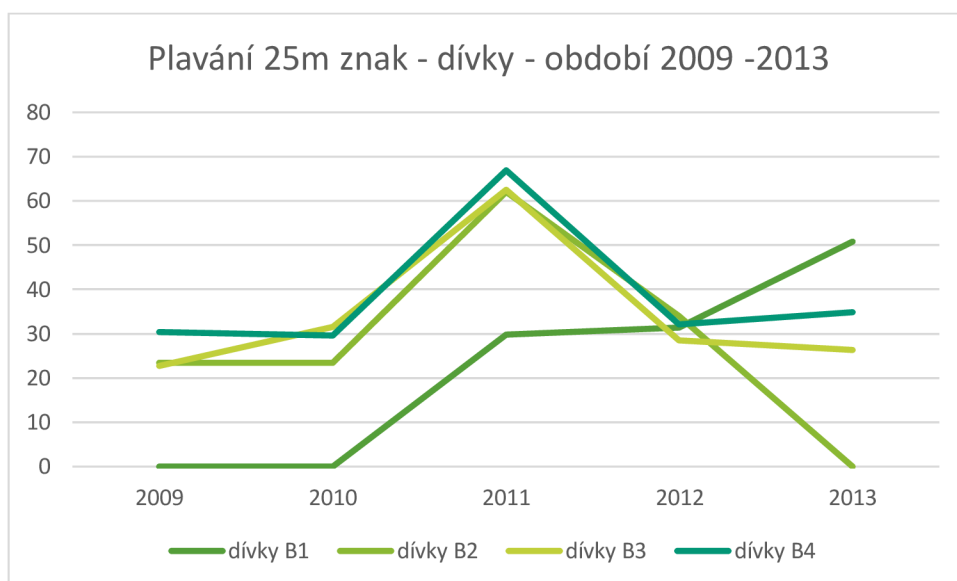


U dívek v tomto období chybí také velká část dat, nebo se neúčastnily. Křivky skupiny proto působí rozkolísaně. Plná data byla pouze u skupiny B4, která dle grafu své výkony za sledované období zlepšila .

### 10.1.7.2 Plavání 25m znak období 2009-2013

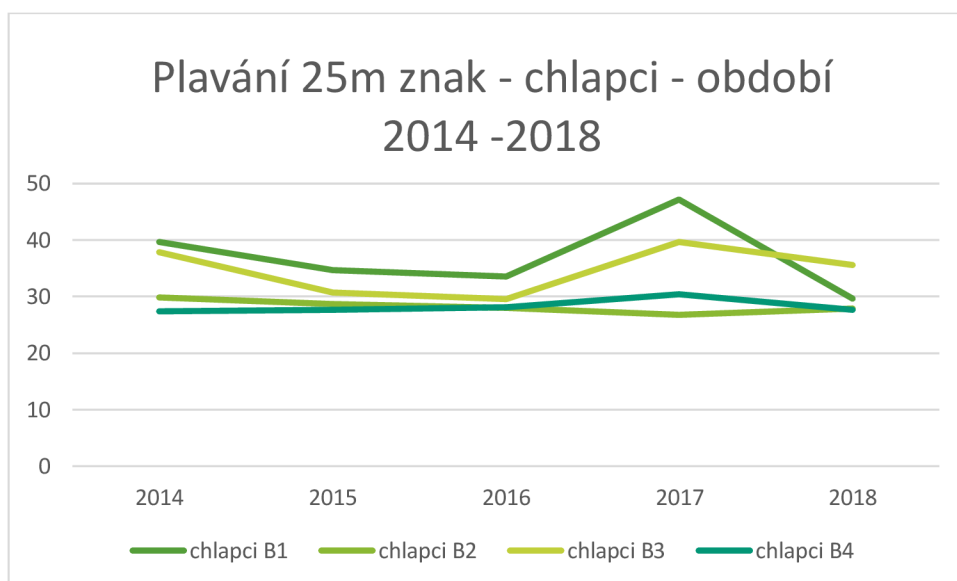


V sledovaném období lze říci, že čas zlepšovala skupina B2 a B3, které si držel relativně konstantní výsledky. Výkyvy jsou u skupiny B1 a B2, výkony jsou v obou případech nevyvážené.

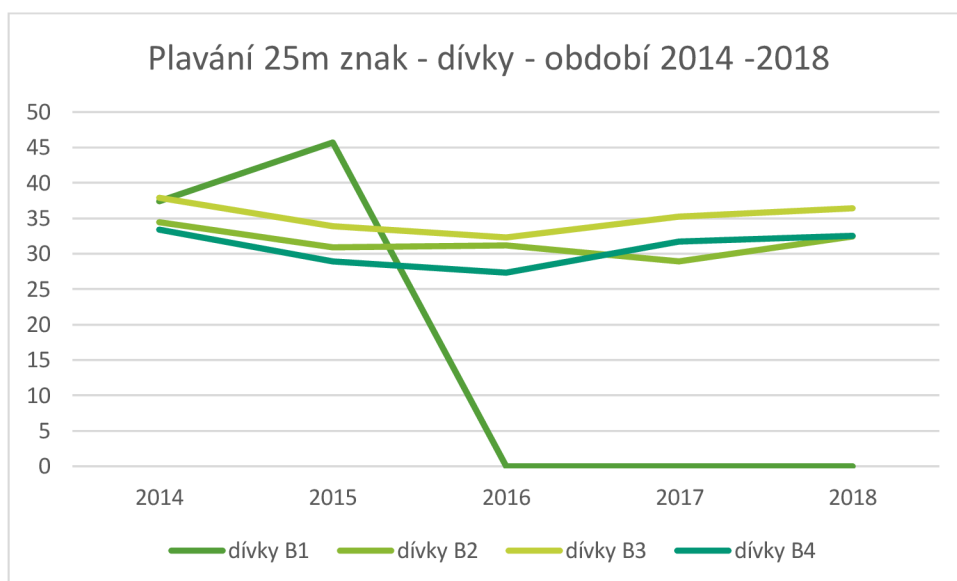


U dívek vidíme nejhorší čas v roce 2011 a to ve všech skupinách, poté další rok dochází u všech ke zlepšení a to na stejný čas jako v roce 2010. Lze tedy konstatovat, že výkony dívek jsou v čase velmi nevyrovnané.

### 10.1.7.3 Plavání 25m znak období 2014-2018



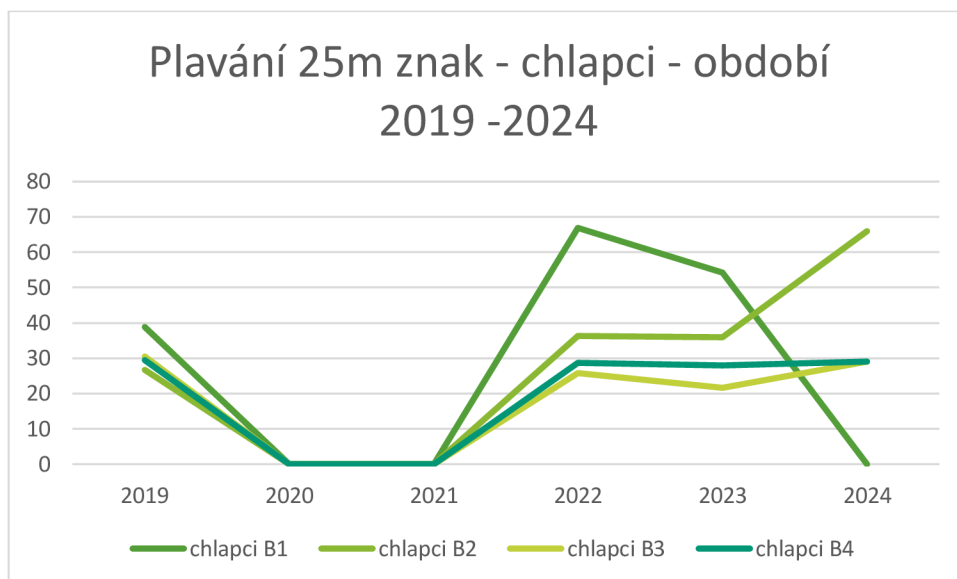
V tomto období všechny skupiny naplňují hypotézu, že se výkony zlepšují a jsou konstantní. Výkyv negativním směrem je pouze v roce 2017 a to u skupiny B1, B3 a B4. Zlepšení je pouze u B2.



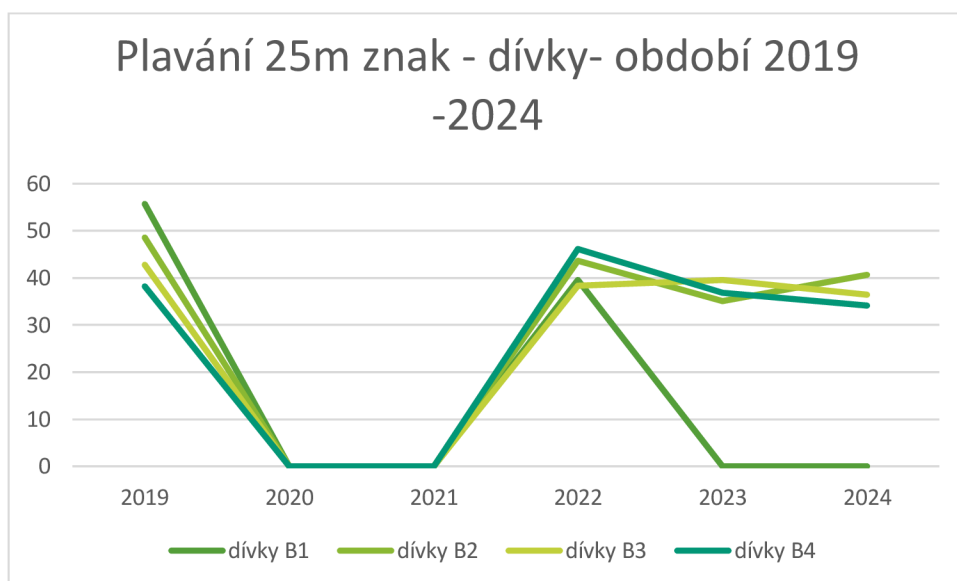
Stejně tak dívky mají až na skupiny B1 relativně zlepšující se výsledky, bez velkých výkyvů. Oproti hochům, dívky dosáhly nejlepších výkonů v roce 2016. Skupiny B1 se účastnila pouze 2014 a 2015, proto nelze stanovit trend na toto období.



#### 10.1.7.4 Plavání 25m znak období 2019 -2024

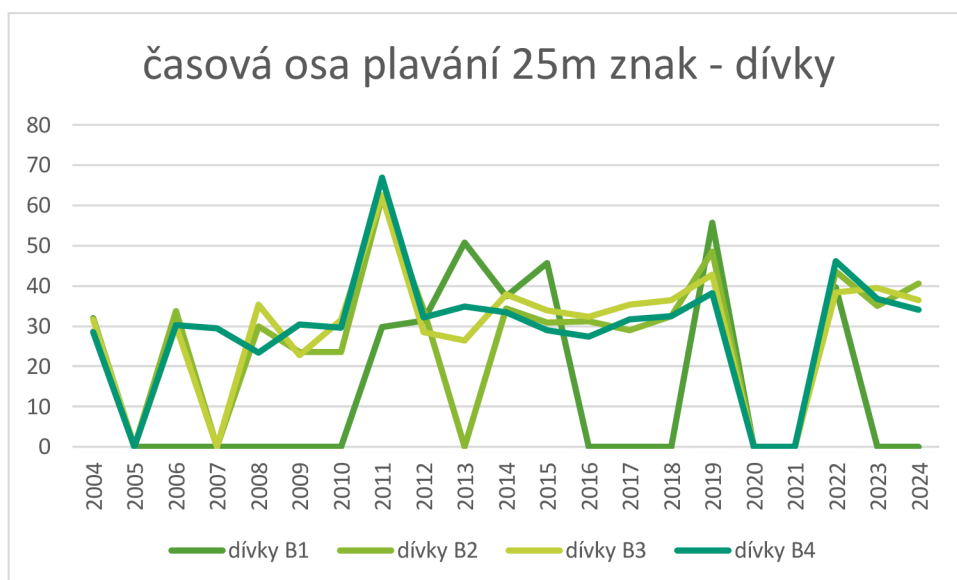
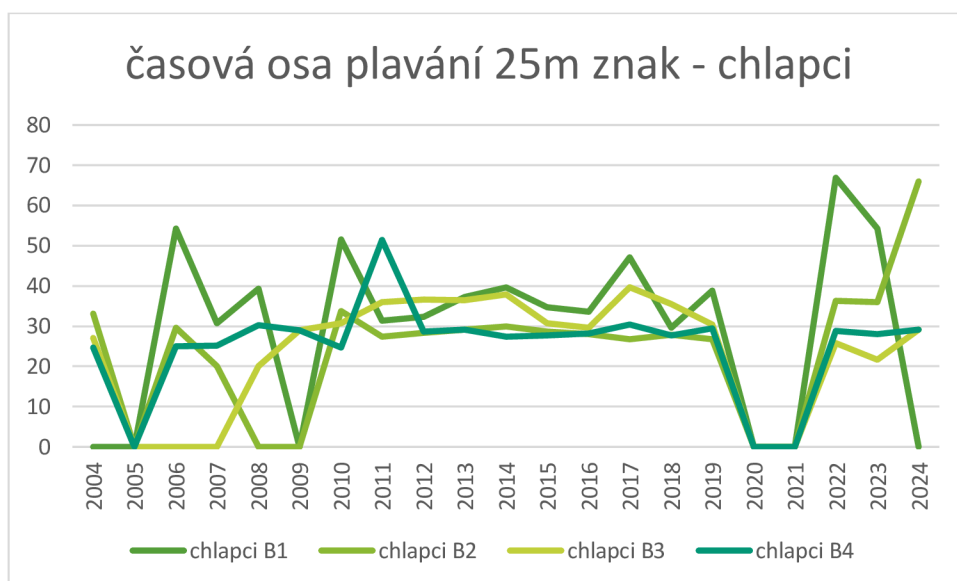


U chlapců je viditelné zhoršení hned po pandemii, a to především u skupiny B1. Mírné zhoršení proti pandemii je i u skupiny B2. B3 a B4 výkony nezhoršily, B4 je dokonce ve svých výkonech konstantní.



Dívky proti chlapců své časy po covidové pauze zlepšily. Nejvýrazněji skupiny B1, které před Covidem plavala 25m znak 55 sekund, po Covidu čas zlepšila na 39 sekund. Čas 39 sekund měli chlapci B1 před Covidem a po covidu jej zhoršili.

### 10.1.7.5 Časová osa



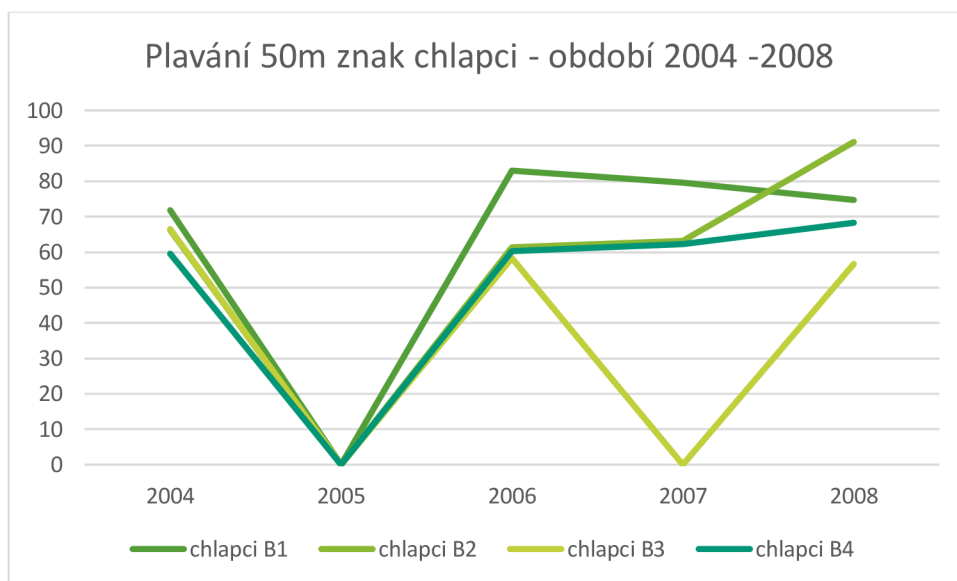
### 10.1.7.6 Dílčí shrnutí

Z dlouho dobého pohledu naplňují chlapci hypotézu o zlepšení nebo konzistentnosti v letech 2010 až 2019. I tak především u skupiny B1 můžeme vidět největší výkyvy ve výkonech. O zlepšování času lze mluvit u skupiny B2 v dlouhodobém pohledu. U dívek narážíme na nedostatek dat, kvůli neúčasti závodnic v některých kategoriích. Výkony jsou také mnohem méně konzistentní oproti chlapcům. Dlouhodobé zlepšování výkonů u dívek také nelze spolehlivě vysledovat. U této disciplíny nelze zcela na otázku, *zda byly výkony účastníků v období od roku 2004 do roku 2024 konzistentní, nebo se výsledky zlepšovaly* jednoznačně odpovědět. Výkony chlapců se této hypotéze přibližovali více než výkony dívek.

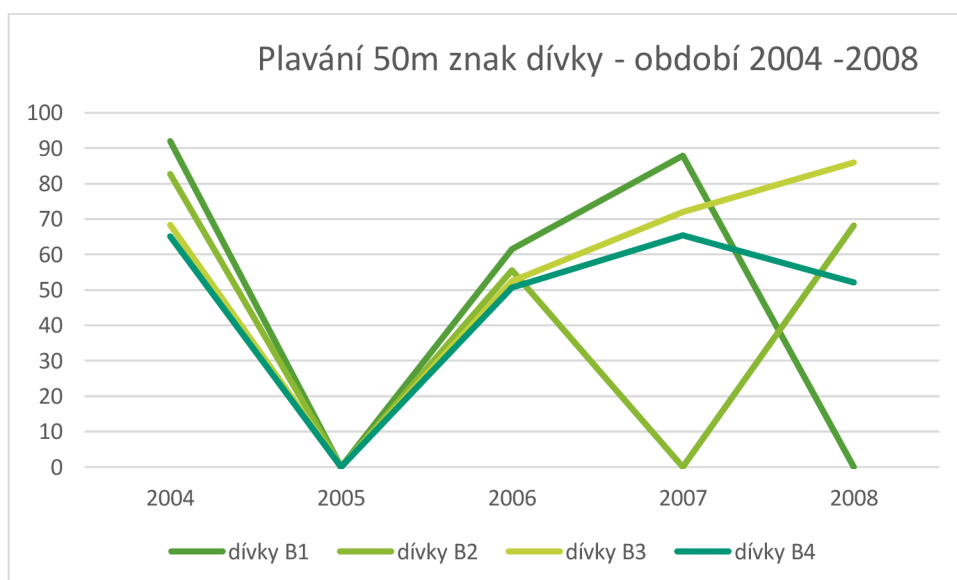
### 10.1.8 Plavání 50 m prsa

Plavání na 50 metrů znak je rychlostní disciplína v plavání, která vyžaduje technickou preciznost a rychlost. Tato disciplína je velmi náročná na koordinaci a vytrvalost. Při disciplíně je důležité správné dýchání a orientace v bazénu. Plavání na 50 metrů znak je často součástí plaveckých soutěží a mistrovství, kde plavci předvádějí svou rychlost a technickou zdatnost.

#### 10.1.8.1 Plavání 50 m prsa období 2004 -2008

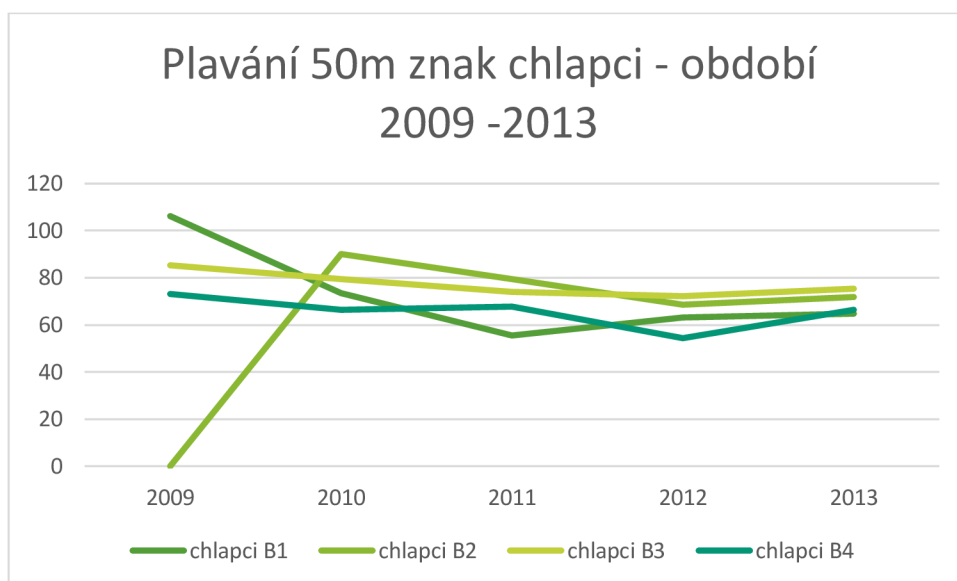


Skupina B1 vykazuje zlepšení času, oproti tomu skupina skupina B2 čas nejvíce za sledované období zhoršila. Další skupiny také časy za sledované období nevylepšily.

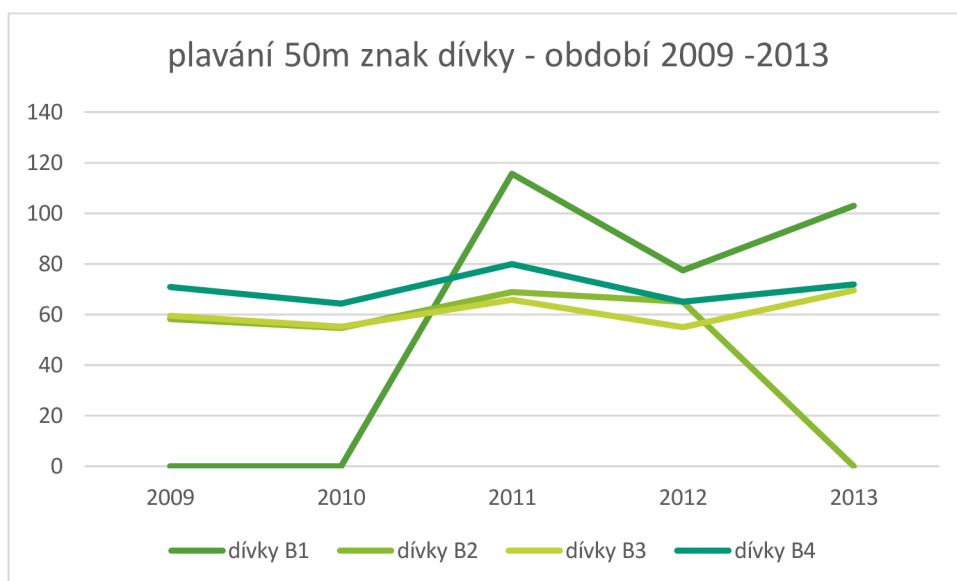


U dívek je největším limitem pro vyhodnocení trendů nedostatek dat, nelze s jistotou říct, zda dívky své výkony zlepšují. Zhoršení časů vidíme ve skupině B3.

### 10.1.8.2 Plavání 50 m prsa období 2009 -2013

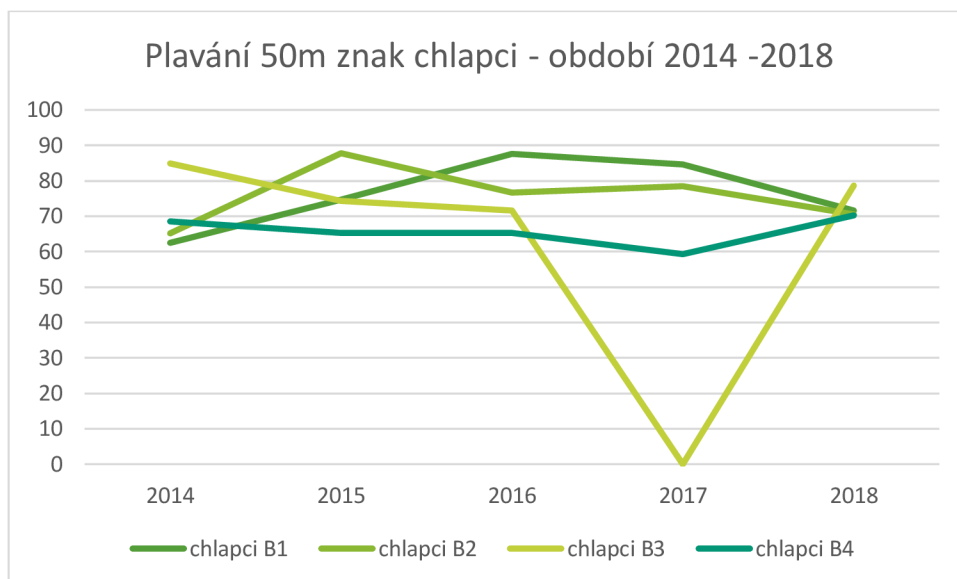


Časy všech skupin se spíše zlepšovaly, největší progres je u skupiny B1. Skupina B3 vykazuje největší konzistentnost a mírné zlepšení za celé sledované období. U skupiny B4 jsou největší výkyvy v čase, výkon i tak zůstává nejlepší.

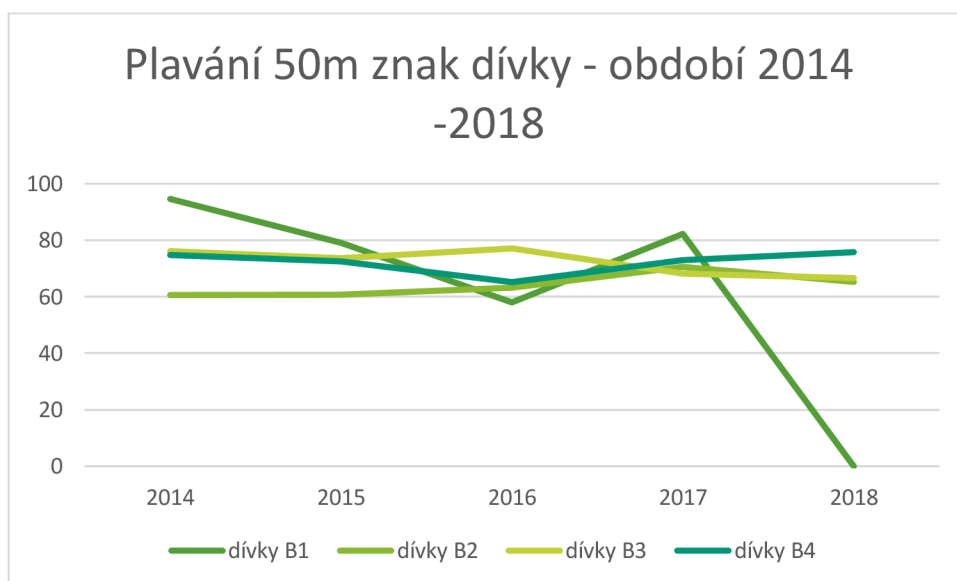


Čas dívek ve skupině B1 je nejhorší oproti ostatním skupinám, má také největší výkyvy v zúčastněném období 2011 až 2013. Skupiny B2 a B3 mají v podstatě stejné výsledky. Žádná skupina za sledované období konstantně nezlepšila svůj výkon.

### 10.1.8.3 Plavání 50 m prsa období 2014 -2018

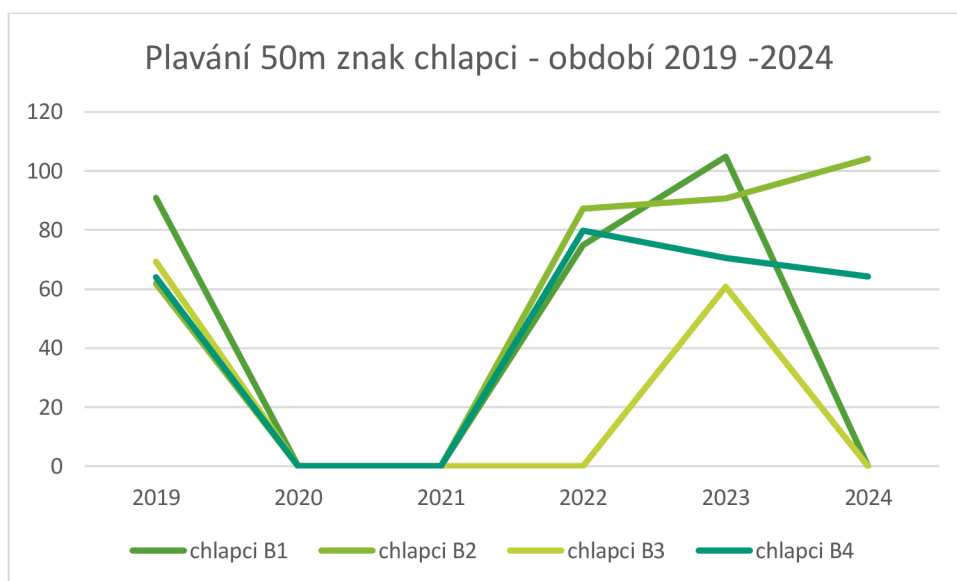


V tomto sledovaném období můžeme u zlepšení výkonu mluvit u skupin B2, B4 potažmo i B3, která výkon zlepšovaly. Skupina B1 vykazuje spíše zhoršení a pak zlepšení, výsledky této skupiny nejsou konzistentní.

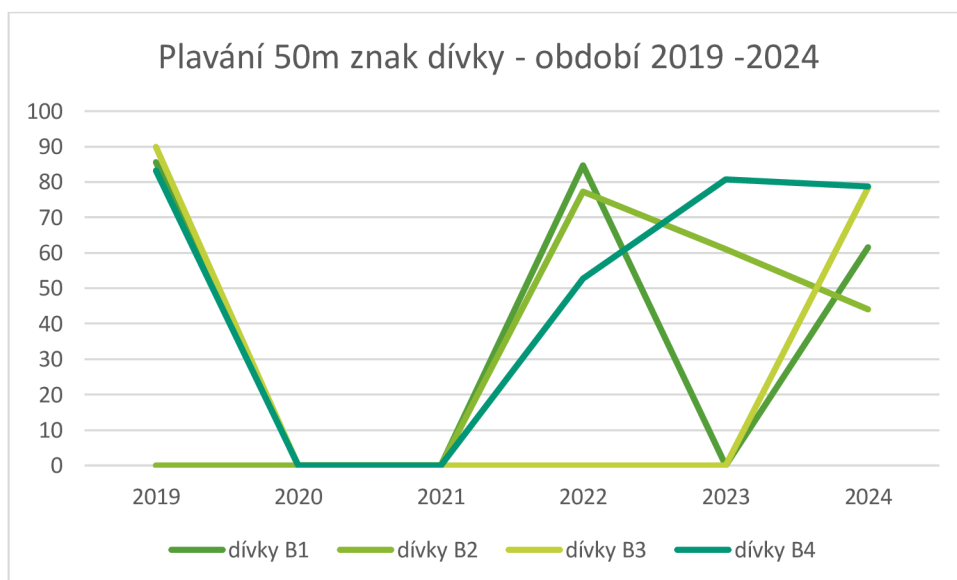


U dívek má zlepšující stabilnější výkon skupina B4, výrazně se zlepšovala skupina B1, která ale v roce 2018 výkon opět zhoršila. Výkony této skupiny tedy nejsou konzistentní. Skupiny B2 a B3 nemají ve výkonech v této disciplíně výkyvy.

#### 10.1.8.4 Plavání 50 m prsa období 2019 -2024

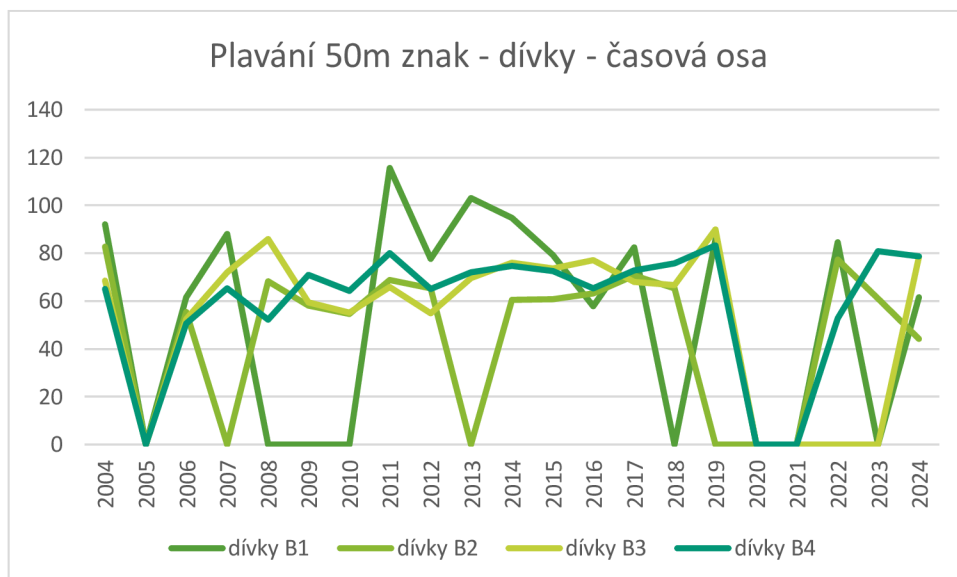
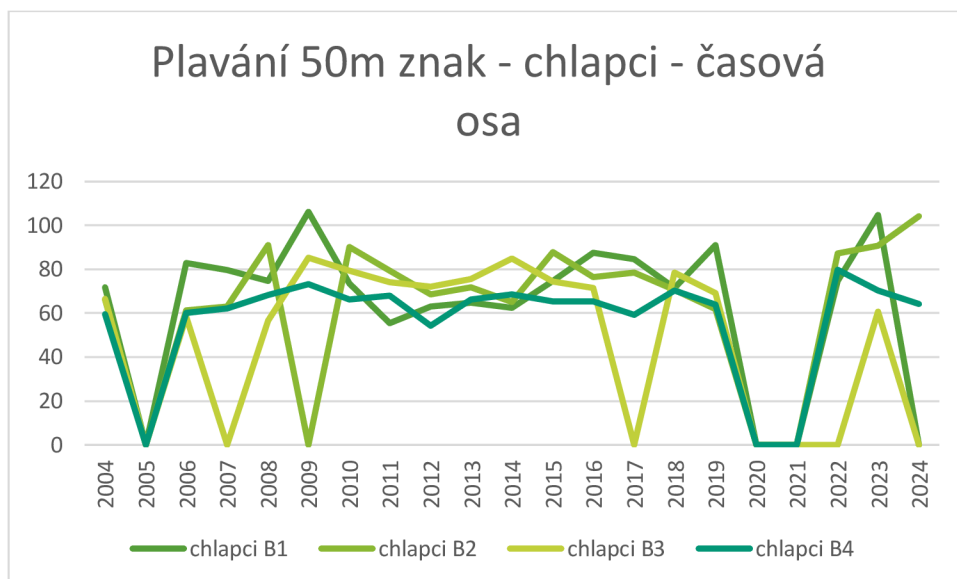


V tomto časovém období dosahují nejzajímavějšího výsledku závodníci ve skupině B4, kteří před pandemií měli nejlepší čas, který se po pandemii výrazně zhoršil. V následujících letech, ale dokázali čas zlepšit, na rozdíl od závodníku B2, kteří čas nezlepšili a jejich výkony jsou horší. Chlapci ve skupině B1 měli před pandemií horší výkon, a těsně po pandemii dosáhli dobrého času. Poté se ale jejich výkon začal opět zhoršovat.



U dívek ve všech zúčastněných skupinách vidíme zajímavý trend, a to že po covidové pauze byly výsledky lepší než před covidem. Skupina B4 si však dobré výsledky nedokázala udržet a spíše se zhoršovala. Skupina B2 naopak za roky 2022 – 2024 čas zlepšila.

### 10.1.8.5 Časová osa



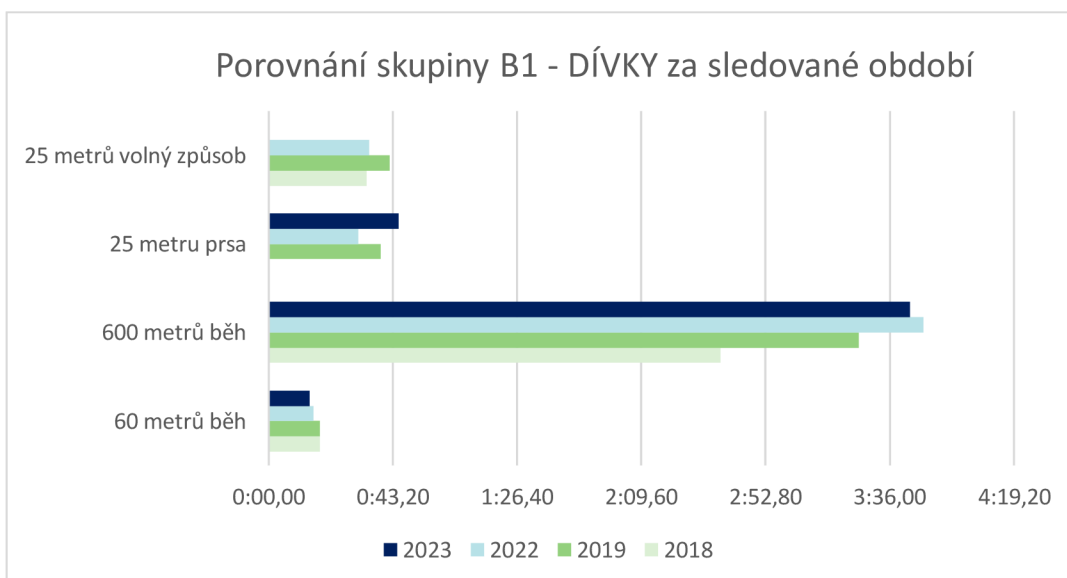
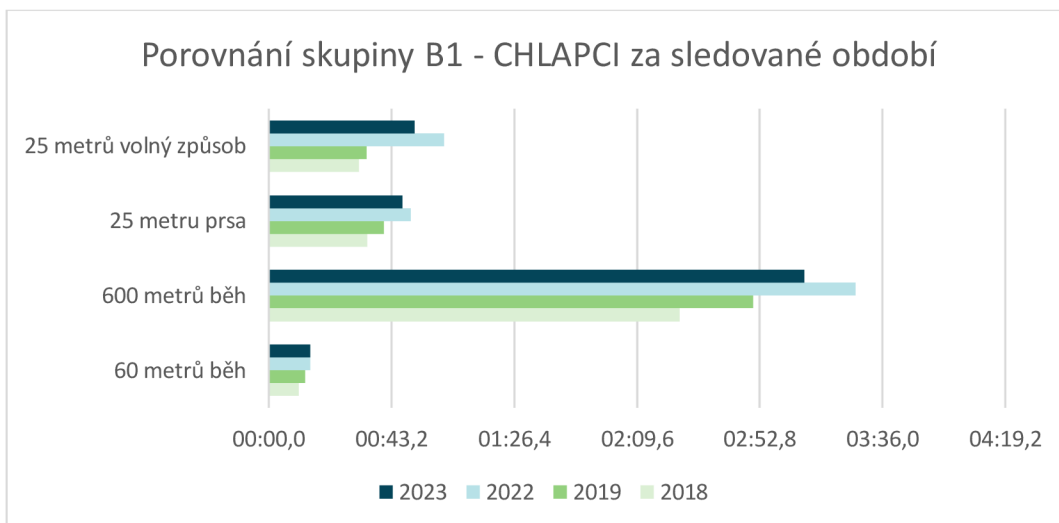
### 10.1.8.6 Dílčí shrnutí

Z dlouhodobého hlediska lze u dívek vysledovat trend hůře, neboť se v některých letech a kategoriích plavání neúčastnily tak jako chlapci. Průměrné výkony dívek ve skupině B1 jsou okolo 80 s, kdy nejhorší výkon vidíme v roce 2011. V průběhu času nelze vidět ani zlepšení výsledků, výsledky jsou ve všech kategoriích kolísavé. Po pandemii se výkony nějak výrazně nezhoršily oproti ostatním letům. U chlapců evidujeme větší množství dat, kdy mezi lety 2010 až 2020 lze vidět poměrně stejné výkony ve všech skupinách. Těsně po pandemii výsledky nejsou výrazně horší, naopak v roce 2023 můžeme vidět nejlepší výsledek u skupiny B3 a nejhorší u B2. Z grafů pro disciplínu 50m znak lze tedy na výzkumnou otázku *zda byly výkony účastníků v období od roku 2004 do roku 2024 konzistentní, nebo se výsledky zlepšovaly*, odpovědět, že se výkony byly spíše konzistentní, nárazově se zlepšovaly.

## 10.2 Výsledky dílčí výzkumné otázky II.

Níže budou uvedeny výsledky pro každou zřakovou skupinu zvlášť a to souhrnně ve všech vyhodnocovaných disciplínách.

### 10.2.1 Výsledky skupiny B1 za sledované období

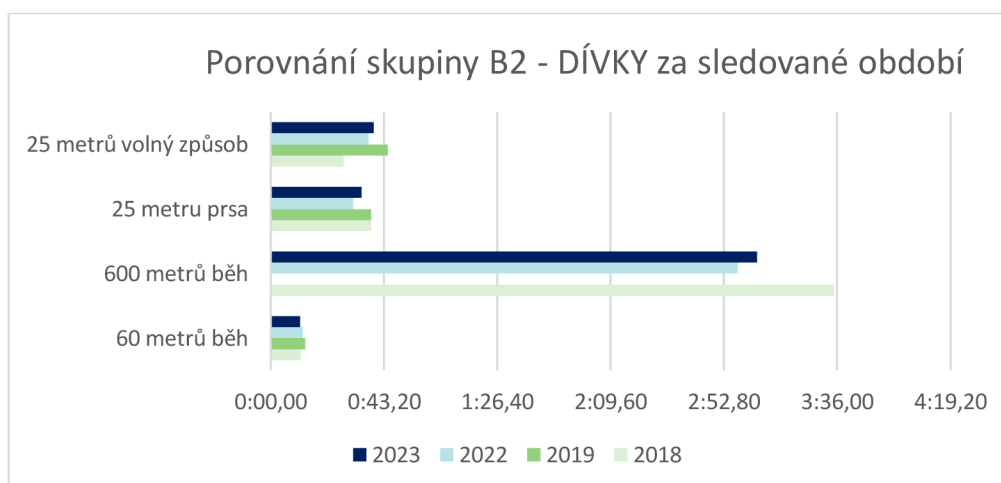
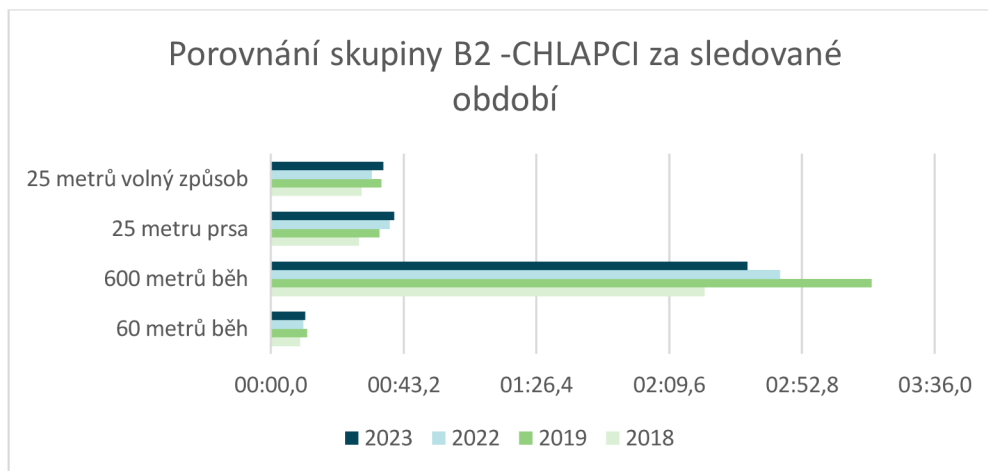


Pro skupinu B1, tedy skupinu účastníků s nejtěžším zřakovým postižením, u chlapců i dívek vyplývá, že nejrapidnější zhoršení času bylo obecně nejvíce v roce 2022. Bezprostředně po Covidové pauze. Nejvíc se časové zhoršení projevilo na nejdělsí vzdálenosti u běhu na 600 m. U chlapců je zhoršení v čase u všech sledovaných disciplín, v dalším roce her se pak čas zlepšily na před covidovou



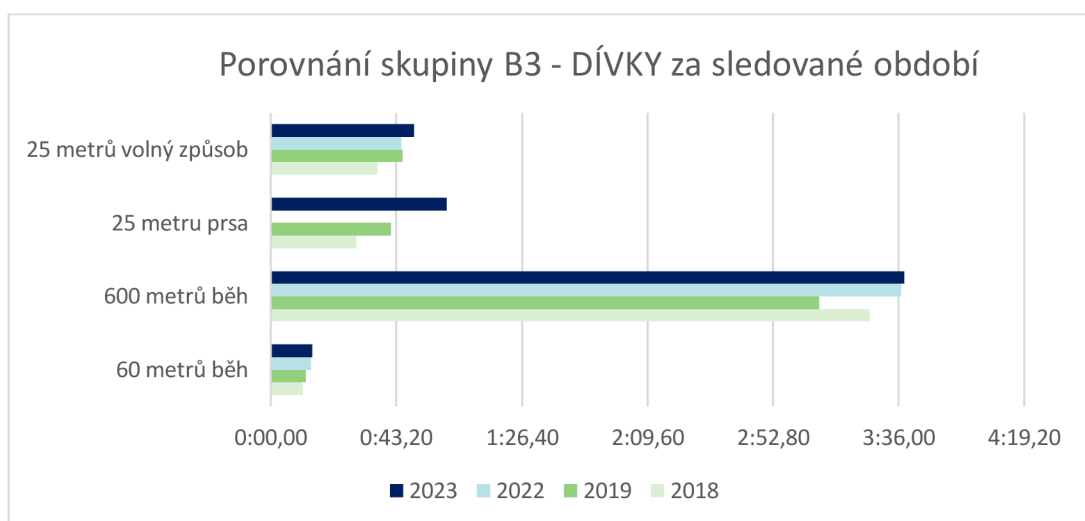
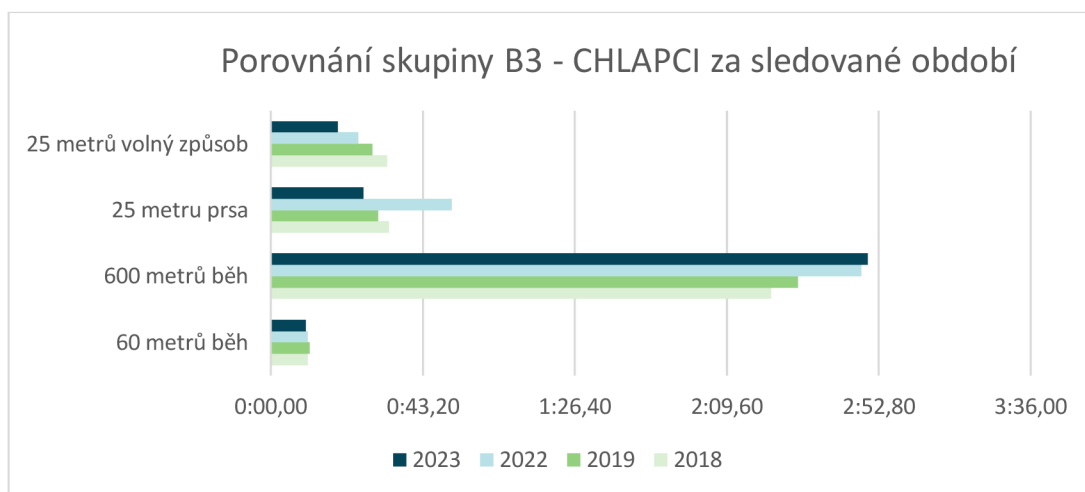
úroveň. U dívek v kategorii B1 je zajímavé, že u běhu na 60 metrů se jejich časy po covidové přestávce zlepšily. Ostatní disciplíny u dívek B1 ale vykazují stejný trend jako u hochů.

### 10.2.2 Výsledky skupiny B2 za sledované období



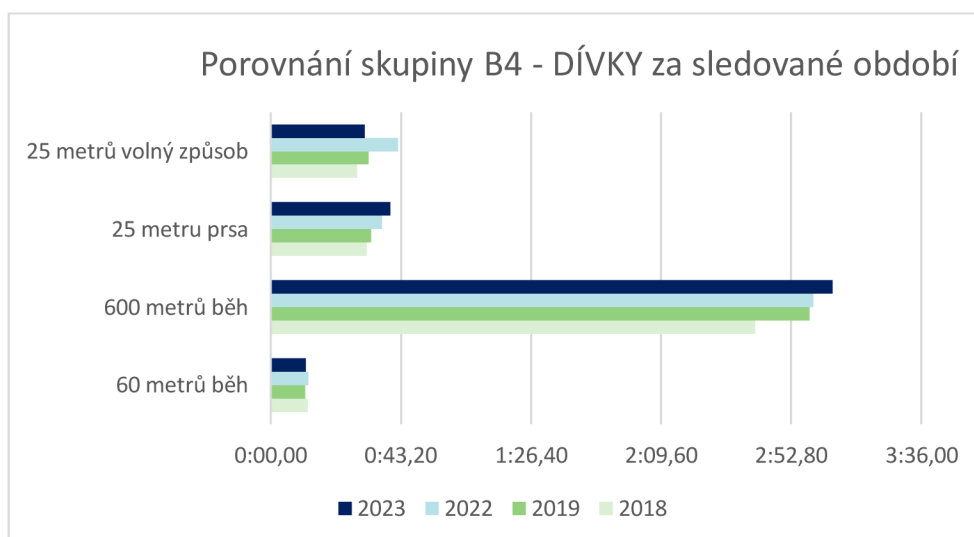
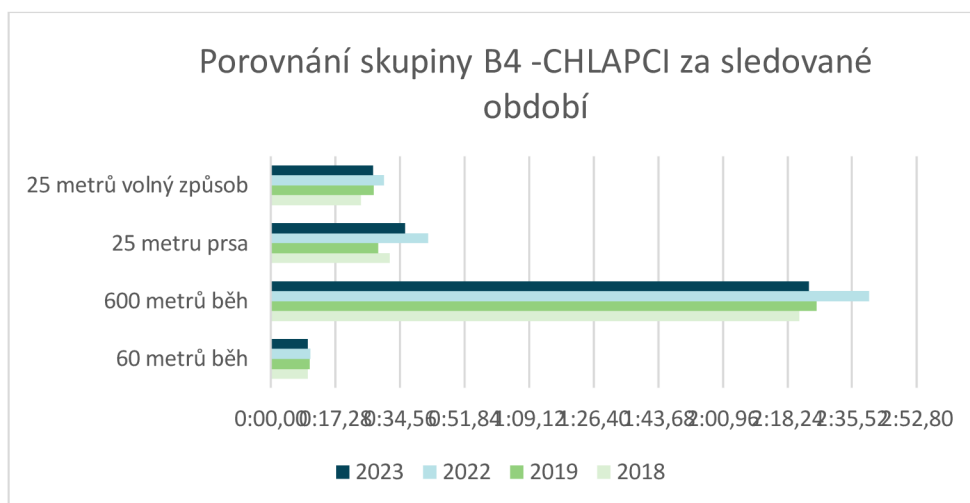
V případě skupiny B2 můžeme vidět jiný trend než u B1. Covidová pauza se v této kategorii tolik neprojevila. Běhu na 600 m se bohužel neúčastnila žádná dívka, ale u chlapců můžeme paradoxně vidět nejhorší výsledek v roce 2019, tedy před Covidem. U nejvíce disciplín dle průměru děti z této skupiny dosahovaly nejlepších časů po Covidové pauze.

### 10.2.3 Výsledky skupiny B3 za sledované období



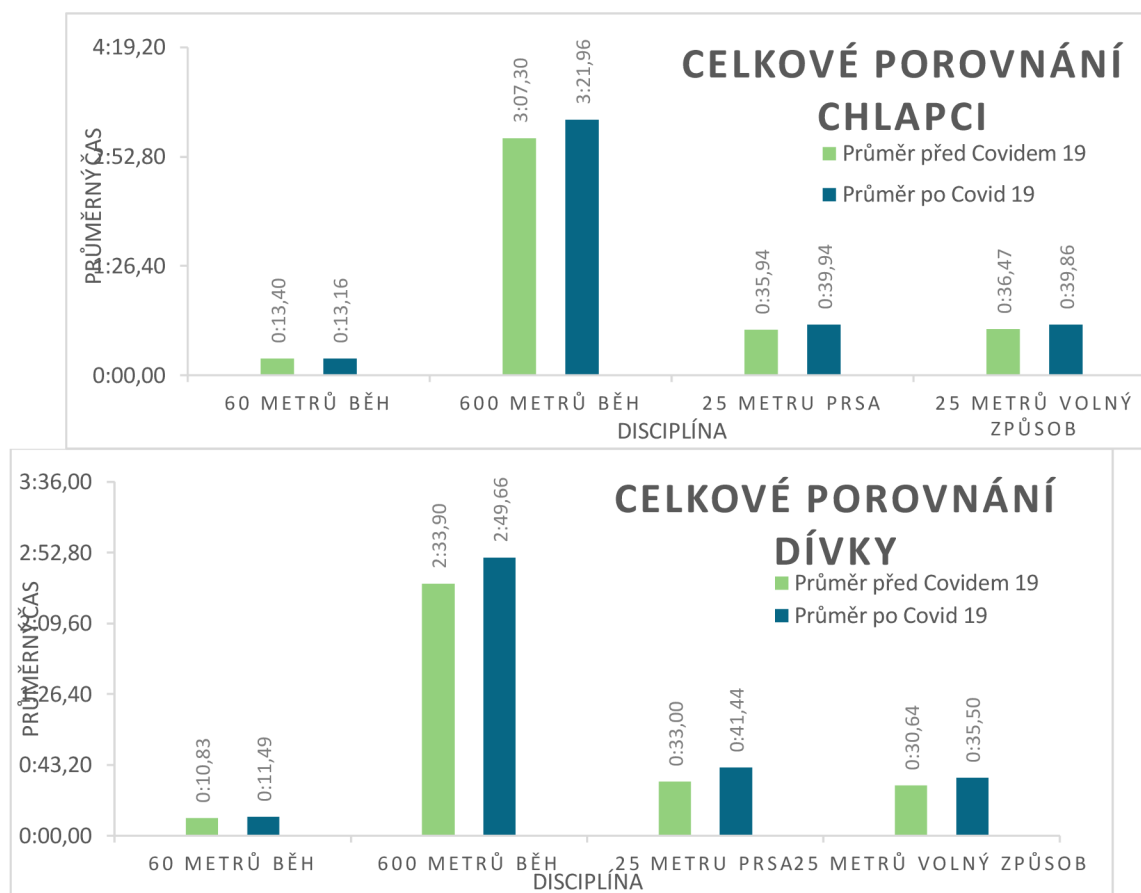
Porovnání průměrných časů skupiny B3 ukazuje podobně jako u skupiny B1 zhoršení v roce 2022. U chlapců je toto zhoršení výrazně vidět u plavecké disciplíny 25 metrů prsa, bohužel data u dívek v této kategorii kvůli neúčasti nejsou, v roce 2023 je včas nejhorší z celého sledovaného období. U této kategorie mne také zaujala čísla u další plavecké disciplíny. Zatímco u chlapců se čas postupně zlepšoval bez ohledu na Covidovou pauzu, u dívek se zhoršoval.

#### 10.2.4 Výsledky skupiny B4 za sledované období



U kategorie B4 jsou rozdíly v průměrných časech zajímavé. U chlapců lze říci, že v roce 2022 byly výsledky nejhorší. U dívek není to tvrzení zcela zřejmé u 25 metrů volný způsob lze vidět také zhoršení po covidové pauze. U jiných disciplín o nejhorších čase v roce 2022 nelze mluvit, například u běhu na 600 m je nejhorší průměr až v roce 2023.

### 10.2.5 Celkové porovnání před a po Covid 19



Grafy uvedené na závěr znázorňují všechny průměrné časy, tedy všechny kategorie dle míry zrakového postižení, za 2 sledované roky před a po Covidu. Takto počítaný průměr byl uveden ke každé soutěžní disciplíně. Z tohoto zjednodušeného porovnání vyplývá, že časy po covidové pauze jsou horší než časy před Covidem. Největší časový rozdíl je patrný u 600m běhu.

### 10.3 Výsledky vedeného rozhovoru

Níže uvádím zpracovanou tabulku odpovědí z rozhovorů.

	Otázka č.1	Otázka č.2	Otázka č.3	Otázka č.4	Otázka č.5	Otázka č.6	Otázka č.7	Otázka č.8
Respondent č.1 – žena	3	0	1	1	0	1,2	2	3
Respondent č.2 – žena	1	0	6	4	0	3,4	1	6
Respondent č.3 – muž	1	1,0	6	4,5	0	1	1	6
Respondent č.4 - muž	3	1,0	3	4	0	1,2,3,4	1	5
Respondent č.5 – žena	1	0	6	6	0	1,2,3,4	2	6
Respondent č.6 - muž	3	0	6	6	1	1,2,3,4	1	6
Respondent č.7 – muž	3	1,1	1,3,5	1,2	1	1,2,3,4	1,2	5
Respondent č.8 – muž	1	1,0	1,2	1	0	1	1,2	5

Na základě kategorizovaných odpovědí byly vyhodnoceny všechny odpovědi. Na první otázku, která mapovala, to po kolikáté se děti her zúčastnili se odpovědi pohybovali pouze ve dvou kategoriích a to 1 a 3. U druhé otázky, která se respondentů dotazovala na to, zda prodělali Covid a zda je nějak ovlivnil byl možnost pouze odpovědi ano ne. Přesně polovina dotazujících Covid prodělala, otázka ohledně ovlivnění Covidem ve smyslu zdravotních následků dopadla pozitivně. Až na jednoho respondenta děti po prodělaném Covidu, nepociťují oslabení a mohou sportovat jako před Covidem 19. Třetí otázka se týkala sportovních aktivit během pandemie. Více jak polovina dětí uvedla, že nesportovala vůbec, 3 děti naopak uvedli i více sportů. 4. otázka se týkala sportů, kterým se děti před Covidem věnovaly. Polovina dětí uvedla, že se věnovala kolektivním sportům, dvě děti uvedly, že je sport vlastně nebaví. Zbytek dětí spíše preferovalo běh nebo jinou aerobní činnost.

Z tabulky výše vyplývá že 6 z 8 dětí odpovědělo na otázku č. 5, v tom smyslu že Covid 19 neovlivnil jejich zájem o sport. Ve zbylých dvou případech, respondenti vypověděli, že Covid 19 ovlivnil jejich zájem, ale v pozitivním smyslu. Dle četnosti odpovědí je hlavní motivací proč se děti Sportovních her účastnit je touha soutěžit, poměřit výsledky s ostatními a dosáhnout uznání. Společenskou funkci

her zmínily spolu se soutěžením motivací dva respondenti. Další dva dotazovaní pak uvedli, že na sportovní hry jezdí hlavně kvůli kolektivu a kamarádům. Většina dětí byla na hrách také víc jak šestkrát, nejméně potřetí.

Pokud se zaměříme na to, zda děti podle odpovědí během covidové pauzy sportovali a jaký sport dělali odpověď je ve většině případů že spíše ne. Sportovní vyžití si hledali v některých případech ve škole nebo v kroužku to dle možností a epidemiologické situace. Pokud už sportovali věnovali se běhu, atletice nebo cyklistice. Kolektivní sporty nikdo nezmínil i přesto že jsou dle odpovědí mezi dětmi oblíbené. Co do oblíbenosti sportovní disciplíny dle nejčastějších odpovědí atletika a goalball.

## 11 DISKUSE

Cílem práce a hlavní výzkumnou otázkou bylo zjistit, *zda pandemie Covid-19 ovlivnila výkony dětí, které se účastnily sportovních her*. Z tohoto důvodu byly stanoveny dvě dílčí výzkumné otázky a byly uskutečněny rozhovory s účastníky Sportovních her.

V rámci dílčí výzkumné otázky I. jsem zkoumala, zda byly výkony účastníků v období od roku 2004 do roku 2024 konzistentní a zda se výsledky v čase zlepšovaly. Na základě prohlášení Mezinárodního olympijského výboru o atletickém rozvoji mládeže jsem pracovala s hypotézou, že výkony se budou postupně zlepšovat. "Sportovní výkon se postupně zlepšuje s růstem a maturací a vhodný aerobní, anaerobní a silový trénink dále zvyšuje výkon, avšak vývoj probíhá asynchronně v dětství a adolescenci až do mladé dospělosti" (Bergeron et al., 2015, s. 5). Dílčí výzkumná hypotéza I. Pak budou sloužit jako ukazatel toho, zda se výkony po Covidu zhoršili či nikoli a to díky datům za posledních 20let.

Řešeno bylo osm disciplín, čtyři atletické a čtyři plavecké. U běhu na 60 metrů se hypotéza potvrdila v podobě kontinuity výsledků, ale jednoznačné zlepšování v čase nebylo patrné u žádné ze skupin, ať už dívek či chlapců. U běhu na 600 metrů byly výsledky podobné, kdy mírné zlepšení v čase bylo patrné u některých skupin. Výkony ve skoku a hodu dalekém hypotézu nepotvrdily v žádné z kategorií a výkony dětí spíše klesaly. Dívky v disciplíně hodu do dálky nedosahovaly dobrých výkonů, což je v souladu se zjištěním Bláhy a Janečky (2013), kteří zjistili nízkou úroveň silových schopností horních končetin u dívek, zejména ve skupině B1. Plavecké disciplíny také hypotézu nepotvrdily. Relativně konzistentní výsledky vykazovaly děti v disciplíně znak na 25 metrů. Nejlépe hypotézu potvrdila data z disciplíny 50 metrů prsa, kde se dalo mluvit o konzistenci a zlepšování výsledků.

Po celkovém shrnutí analyzovaných výsledků je také patrné, že děti ze skupiny B1, tedy s nejtěžším stupněm postižení, mají hodnotově nejhorší výsledky. Naopak skupina B4, tzv. open, vykazuje výsledky srovnatelné s běžnou populací. Lieberman (2017) uvádí: "Studie ukázaly, že děti se zrakovým postižením mohou zlepšit svůj fyzický zdravotní stav a dosáhnout úrovně srovnatelných s vidoucími dětmi, pokud mají stejné příležitosti k účasti na pravidelné fyzické aktivitě." Je však nutno podotknout, že stupeň postižení u B4 je ve srovnání s B1 velmi malý a Liebermanov výrok je aplikovatelný spíše na lehčí stupeň zrakového postižení.

V rámci definice výzkumného vzorku jsem také definovala limity, které spatřuji v širokém věkovém rozptylu účastníků. Dle pravidel mohou být nejstarší účastníci ve věku až 17 let. Hypotéza byla ověřována v rámci kategorií určených pro zrakovou klasifikaci, nikoli v rámci věku, což může vést ke zkresleným výsledkům a větším výkyvům. Průměrný čas např. u běhu na 600m bude rozdílný u 10letého a u 16letého. Při zpracování dat v rámci první dílčí otázky se s věkovým průměrem účastníků nepočítalo a nebyl nijak zohledňován, což může mít vliv na prokazování stanovené dílčí hypotézy. V

souhrnu lze říci, že hypotéza nebyla šetřením potvrzena, ale byl položen širší kontext výsledků pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky. Do budoucna je tak ke zvážení, zda děti neporovnávat také s ohledem na jejich věk a zlepšení nesledovat u stejné věkové skupiny.

V rámci druhého výzkumného šetření diplomové práce bylo analyzováno, zda dvouletá pauza způsobená Covid-19 ovlivnila měřitelné výkony dětí. Analýza probíhala za pomoci změřených výsledků z dvou let před Covidem a dvou let po obnovení her. Výsledky ukazují, že pro skupinu B1, tedy žáky s nejvážnějším postižením, bylo nejvýraznější zhoršení časů zaznamenáno právě v roce 2022, zejména u běhu na 600 metrů. U chlapců se výkon zhoršil ve všech sledovaných disciplínách, ale následující rok se časy vrátily na úroveň před pandemií. Dívky kategorie B1 vykázaly po pauze zlepšení v běhu na 60 metrů, ale u ostatních disciplín se projevil stejný negativní trend jako u chlapců. Opět se potvrdilo zjištění Bláhy a Janečky (2004), kteří pro skupinu B1 vydali nejvíce doporučení pro rozvoj motorické kompetence. Tyto děti mají největší postižení zraku a při sportu potřebují větší asistenci, motivaci a podporu.

Podle Linsenbigler, Lieberman a Petersen (2018) nesou rodiče odpovědnost za zapojení svých dětí do fyzických aktivit. Potřebují být informováni o tom, že fyzická aktivita je možná, jak a kde své dítě zapojit a jak mu pomoci. Pokud není dítě z aktivní sportovní rodiny, pravděpodobně nebude bez školy nebo volnočasových aktivit tolik sportovat. Tuto myšlenku podporuje odpověď respondentky č.2, která na otázku, zda sportovala během Covidu, odpověděla: „No, ono moc příležitostí nebylo, nebo jak říkala Markéta v té škole, takže nic moc jako, úplně to nebylo aktivní. Obdobně hodnotila i to, jak trávila covidovou pauzu: „No, oni ani moc tréninky nebyly, takže ono to bylo takový, že jako chtěla jsem, ale nešlo to, takže většinu času jsem byla na intru, a prostě, jenom trávila ten čas tím, co zrovna, prostě, mě přišlo pod ruku.“ Respondentka byla klasifikována do skupiny B1.

U skupiny B2, s mírnějším postižením, nebyl dopad Covidové pauzy tak výrazný. Nejhorší výkony byly paradoxně zaznamenány v roce 2019, tedy před pandemií. Většina disciplín vykazovala nejlepší časy po Covidové pauze. V kategorii B3, která zahrnuje žáky se středním postižením, se také objevilo zhoršení v roce 2022. Největší pokles výkonů u chlapců byl zaznamenán v plavecké disciplíně na 25 metrů prsa, zatímco data pro dívky chybí. V roce 2023 byly časy nejhorší za celé sledované období. Výsledky rozhovorů s respondenty ze skupiny B2 a B3 jsou různé někteří z dotazovaných se snažili sportovat, jiní naopak vůbec.

Nejprekvapivější výsledky jsou u skupiny B4. U dětí s nejlehčím zrakovým postižením jsem předpokládala větší stálost výsledků. Děti z B4 mají oproti dětem z B1 méně překážek při sportu, jsou více samostatné, přesto se jejich výkony po Covidu také zhoršily. U chlapců byly nejhorší časy v roce 2022, zatímco u dívek byly některé disciplíny po Covidové pauze také horší, ale ne ve všech případech.



Pokud se na data podíváme zjednodušeně, lze na výzkumnou otázku, zda pandemie Covid-19 ovlivnila výkony účastníků, odpovědět ano, a to negativním způsobem, protože průměrný čas se v každé sledované disciplíně zhoršil. Zaměříme-li se ale na detailnější pohled napříč zrakovými kategoriemi, není odpověď tak jednoznačná, a to i s ohledem na výsledky prvního výzkumného šetření. To potvrdilo kolísavost výsledku u většiny zrakových kategorií ve většině disciplín, na to v období 20ti let. Zároveň první výzkumné šetření nepotvrdilo zlepšování v čase, takže nelze předpokládat že dvouletá pauza výsledky výrazně ovlivnila negativním směrem.

Zahrneme-li do diskuze také poznatky z rozhovorů, považuji za hlavní otázku pro cíl mé práce otázku číslo 5, která zněla *Zda ovlivnil Covid-19 zájem dětí o sport? Z analýzy odpovědí na otázku č. 5 vyplývá, že šest z osmi dětí uvedlo, že pandemie Covid-19 neovlivnila jejich zájem o sport. V případě zbývajících dvou respondentů došlo k pozitivnímu vlivu, což zvýšilo jejich zájem o sport. Pokud se zaměříme na sportovní aktivity během covidové pauzy, většina dětí uvedla, že nesportovala vůbec anebo neorganizovaně. Tuto informaci vidím jako klíčovou pro další rozvoj pohybových aktivit pro zrakově postižené. Někteří hledali sportovní vyžití ve škole nebo v kroužcích, pokud to epidemiologická situace dovozovala. Podle Linsenbigler, Lieberman a Petersen (2018) může učitel nebo specialista na zrakové postižení ve škole poskytnout cenné informace o tom, jaké aktivity jsou vhodné pro děti se zrakovými problémy. Tito odborníci mohou pomoci přizpůsobit sportovní aktivity tak, aby byly přístupné a bezpečné pro děti se zrakovými problémy. V rámci diskuse je důležité zamyslet se nad tím, jak by mohly být sportovní programy upraveny, aby lépe podporovaly děti se zrakovým postižením během nepředvídatelných přerušení, jako byla pandemie. Podle Giese, Teigland a Giessing (2017) existují možnosti fyzické aktivity specificky pro lidi se zrakovým postižením. Autoři se domnívají, že rozšíření letních táborů, programů po škole, komunitních rekreačních aktivit a dalších příležitostí, kde se děti mohou učit fyzickým dovednostem, by mohlo přispět k odstranění některých překážek ve fyzické aktivitě. Toto však platí za standardní epidemiologické situace, nikoli v období pandemie.*

Při rozhovorech děti uvedly že v době covidu sportovaly hlavně individuálně, zaměřovaly se na běh, atletiku a cyklistiku. Kvůli pandemickým opatřením nemohly využívat sportoviště jako jsou bazény a tělocvičny. Nemožnost plavat se mohla také projevit ve zhoršen některých výsledků u plaveckých disciplín. I tyto informace podporují názor, že organizované sportovní aktivity a kolektiv motivuje děti k větší chuti sportovat.

Práce ve svém rozsahu nezodpověděla přímo na otázku *zda pandemie Covid-19 ovlivnila výkony dětí, které se účastnily sportovních her* ale poukázala na problémy, kterým zrakově postižené děti čelí. Za hlavní zjištění považuji, že děti sportují rády, ale je třeba jim pro sport vytvořit adekvátní podmínky, motivovat je i jejich rodiče ve sportu jako takovém.

## 12 ZÁVĚR

Jako pravidelný účastník Sportovních her pro zrakově postiženou mládež jsem si za cíl své diplomové práce stanovila zjistit, *zda pandemie Covid-19 ovlivnila výkony dětí, které se účastnily sportovních her*. Pro dosažení cíle byly zkoumány dvě výzkumné otázky a byly vedeny rozhovory s účastníky sportovních her.

Cílem dílčího výzkumného šetření I. bylo porovnat tvrdá data ohledně výkonů účastníků her za posledních 20 let. Tímto porovnáním bylo zjištěno, že výkony nejsou v čase konstantní a vykazují výkyvy ať už pozitivním, či negativním směrem. Nebylo také potvrzeno, že by se výkony v čase zlepšovaly a že by tedy jejich kvalitu mohla ovlivnit pauza. Druhé výzkumné šetření se zabývalo otázkou, *zda pandemií Covid-19 ovlivnila výkony účastníků?* Toto bylo zjišťováno pomocí statisticky určených průměrných časů účastníků v letech 2018, 2018, 2022 a 2023. Porovnávány byly sportovní výkony žáků s různými úrovněmi zrakového postižení. Zjednodušeným porovnáním průměrných časů před a po Covidu vyplývá, že časy se po Covidové pauze skutečně zhoršily. Při rozpadu časů na kategorie a jednotlivé disciplíny však opověď na moji otázku nebyla tak jednoznačná. U některých disciplín, především u nejtěžší disciplíny běhu na 600 m se čas skutečně zhoršil. U jiných disciplín byla časy více méně stejné, u plavání dokonce těsně po Covidu i lepší. Rozdíly byly také mezi kategoriemi, kdy nejvíce zasaženou kategorií byla kategorie B1, tedy děti s největším stupněm postižení. Výsledkem porovnání je, že časy jako takové se ve sledovaném období zhoršily a pandemie je tedy mohla ovlivnit.

Vzhledem k tomu, že byla při první výzkumné otázce stanovena časová osa, která poukázala na výkyvy ve výkonech ve většině disciplín, nelze s jistotou říci, zda dvouletá pauza, kdy se sportovní hry nekonaly, měřitelné výkony dětí ovlivnila. Zjištění dvou výzkumných otázek bylo doplněno o výsledky z rozhovorů s dětmi. Tyto rozhovory poskytly smíšené výstupy, protože některé děti uvedly, že sportovaly a sport vyhledávaly i v době Covidu. Jiné naopak aktivně sport nehledaly a pandemií trávily pasivně. Všechny ale vypověděly, že pandemie Covid 19 jejich vztah ke sportu neovlivnila negativním směrem.

Mám-li v závěru jednoznačně odpovědět na výzkumnou otázku, *zda pandemie Covid-19 ovlivnila výkony dětí, které se účastnily sportovních her* tak na základě zjištěné časové osy výsledků odpovídám, že se toto nepotvrdilo, neboť výkyvy ve výkonech byly patrné již před Covidem. Osobně se po shrnutí všech poznatků také domnívám, že pandemie Covid-19 neovlivnila negativně postoj dětí ke sportovním hrám a že neovlivnila výrazně ani jejich výkony. Ze své zkušenosti vím, že děti, které jezdí na sportovní hry jsou motivované a sport mají rády. Pandemie je pouze omezila v možnostech, stejně jako celou populaci. To jak dětem poskytnout možnost sport ve chvíli, kdy z různých důvodů toto nemůže poskytnout škola může být dalším předmětem diskuze. Výzvou pro mne, v mém profesním životě je ale nemotivovat pouze děti, které se již aktivně her účastní, ale i děti, které o sport nejeví takový zájem.

## 13 SHRNU TÍ

Cílem práce bylo zjistit, zda pandemie Covid-19 ovlivnila výkony dětí, které se účastnily sportovních her pro zrakově postiženou mládež. Pro dosažení cíle byla nejprve zpracována teoretická část, které se zabývá zrakem jako takovým a jeho postižením. Dále bylo zpracováno téma motorické kompetence u osob se zrakovým postižením a vliv sportu na tuto skupinu. Teoreticky byly zpracovány také informace o sportovních hrách jako takových. Poslední kapitola teoretické části se věnuje Covidu-19 a pandemickým opatřením.

V praktické části jsou vyhodnoceny dvě výzkumné otázky a informace z rozhovorů, které byly pořízeny na sportovních hrách. Vyhodnocena jsou tvrdá data, a to pomocí deskriptivní statistiky. Tyto data jsou pak vizualizována do grafů a interpretována. Data z rozhovorů byla vyhodnocena pomocí kódování a s jejich závěry je pracováno v rámci diskuse. Práce ve svém rozsahu poskytuje data o výkonech dětí na sportovních hrách ale také pocity účastníků.

Výsledek práce ukazuje na nutnost sportovních aktivit pro děti, jednoznačně však neodpovídá na otázku, zda pandemie Covid 19 děti při výkonech na sportovních hrách ovlivnila.

## 14 REFERENČNÍ SEZNAM

Allen, E. K., & Marotz, L. R. (2005). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál

Androutsos, O., Perperidi, M., Georgiou, C., & Chouliaras, G. (2021). Lifestyle Changes and Determinants of Children's and Adolescents' Body Weight Increase during the First COVID-19 Lockdown in Greece: The COV-EAT Study. *Nutrients*, 13(3), 930. <https://doi.org/10.3390/nu13030930>

Antoš, M., & Wintr, J. (2021). *Ústavní právo a koronavirus*. České Budějovice: Leges

Augestad, L. (2015). Physical activity, physical fitness, and body composition among children and young adults with visual impairments: A systematic review. *British Journal of Visual Impairment*, 33, 167–182. <https://doi.org/10.1177/0264619615599813>

Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall, G. Jr., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R., & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851. doi:10.1136/bjsports-2015-094962

ČR Ú. COVID-19: nové varianty koronaviru. NZIP.cz. Accessed March 29, 2022. <https://www.nzip.cz/clanek/1084-covid-19-nove-varianty-koronaviru>

Finková, D., Ludíková, L., & Růžičková, V. (2007). *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Giese, M., Teigland, C., & Giessing, J. (2017). Fyzická aktivita, složení těla a pohoda školních dětí a mládeže se zrakovým postižením v Německu. *British Journal of Visual Impairment*, 35 (2), 120-129. <https://doi.org/10.1177/0264619617689905>

Gregorová, L. (1999). Vývoj hrubé motoriky a prostorové vnímání u dětí se zrakovým postižením. *Rehabilitácia*, 32(2)

Haywood, K., & Getchell, N. (2020). *Life span motor development* (7th ed.). Human Kinetics.

Chrdle, A., Štefan, M., & Dlouhý, P. (2022). *COVID-19 - diagnostika, léčba, prevence*. Praha: Maxdorf.

c

Janečka, Z., & Bláha, L. (2019). *Motor competence in visually impaired persons* (1st ed) Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury

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

Jelínková, J. (2016). *Vzájemný postoj osob se zrakovým postižením a intaktní společnosti* (Bakalářská práce). Univerzita Karlova, Praha

Junger, J., & Palanská, A. (2016). *Telesné zaťaženie detí v materskej škole*. Prešov: Prešovská Univerzita

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

Keblová, A. (1996). *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha: Septima

Keblová, A. (1999). *Sluchové vnímání u zrakově postižených* (1. vyd.). Praha: Septima

Keblová, A. (2001). *Zrakově postižené dítě*. Praha: Septima

Kolovská, I., & Volfová, H. (2014). *Předškoláci v pohybu 2: cvičíme jako zajíc, žába a had*. Praha: Grada

Kimplová, T., & Kolaříková, M. (2014). *Jak žít s těžkým zrakovým postižením* (1. vyd.). Praha: Triton

Kopecký, M., Skála, M., Neumannová, K., & Koblížek, V. (2021). Post-COVID syndrom/postižení - definice, diagnostika a klasifikace. *Farmakoterapie Revue*, 2021(4), 404-408. Accessed February 8, 2022, from <http://www.medvik.cz/link/bmc21030170>.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál

Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Univerzita Palackého v Olomouci

Květoňová, L., & Šumníková, P. (2022). *Speciální pedagogika znevýhodněného člověka se zrakovým postižením*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum Press

Lieberman, L. J., Arndt, K., & Barry, L. (2017). Physical activity, body composition, and well-being of school children and youths with visual impairments in Germany. *British Journal of Visual Impairment*, 35(2), 120-129. <https://doi.org/10.1177/0264619617689905>

Linsenbigler, K., Lieberman, L., & Petersen, S. (2018). Barriers to physical activity for children with visual impairments: How far have we come and where do we still need to go? *PALAESTRA*, 32(1), 26-31

Ludíková, L. (2005). *Speciální pedagogika osob s postižením zraku*. In M. Renotiérová, L. Ludíková, V. Jonášková, O. Krejčířová, J. Kuja, J. Langer, J. Michalík, J. Müller, A. Peutelschmiedová, P. Řepová, E. Moravcová, D. (2004). *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Praha: Triton.

Navarro, A. S., Fukujima, M. M., Fontes, S. V., Matas, S. L., & Prado, G. F. (2004). Balance and motor coordination are not fully developed in 7-year-old blind children. *Arquivos de neuro-psiquiatria*, 62(3A), 654–657. <https://doi.org/10.1590/s0004-282x2004000400016>

Nalbandian A, Sehgal K, Gupta A, et al. Post-acute COVID-19 syndrome. *Nature Medicine*. 2021;27(4):601-615.doi:10.1038/s41591-021-01283-z

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (1995). *Pedagogický slovník* (1. vyd.). Praha: Portál

Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Bezerra, P., Silva, B., Camões, M., & Lima, R. (2019). Normative values of the motor competence assessment (MCA) from 3 to 23 years of age. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(9), 1038-1043. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.009>

Souralová, M. Valenta, & K. Vitásková (Eds.), *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.

Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Praha: Paido.

Sweeting, J., Merom, D., Astuti, P. A. S., et al. (2020). Physical activity interventions for adults who are visually impaired: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 10 <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034036>

Trnka, V. (2012). *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum

Trojánek, M., et al. (2020). A novel coronavirus (SARS-CoV-2) AND Covid-19. *Časopis Lékařů Českých* 159(2): 55–66.

Vařeková, J., Dařová, K., Nováková, P., et al. (2022). *Žák se speciálními vzdělávacími potřebami v tělesné výchově* e-kniha. Praha: Karolinum

Vágnerová, M. (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*(1. vyd.). Praha: Portál

Véle, F. (2006) *Kineziologie: Přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton

Vláda České republiky. (2020). Vládní usnesení související s bojem proti epidemii koronaviru - rok 2020. Dostupné z <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemiikoronaviru-rok-2020-186999/#brezen>

WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Accessed March 25, 2022. <https://covid19.who.int>

Wiener, P. (1998). *Prostorová orientace zrakově postižených*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Zháněl, J., Hellebrandt, V., & Sebera, M. (2014). *Metodologie výzkumné práce - skripta v PDF ke stažení*. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.

Zhou F, Yu T, Du R, et al.(2020) Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet LondEngl*. 2020;395(10229):1054-1062. doi:10.1016/S0140-6736(20)30566-3

Zákon č. 110/1998 Sb. (1998). Ústavní zákon o bezpečnosti České republiky. Článek 5.

## 15 PŘÍLOHY

### 15.1 Příloha řád SHPZM

# SOUTĚŽNÍ ŘÁD SPORTOVNÍCH HER ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ MLÁDEŽE

## Sportovní hry zrakově postižené mládeže (dále SHM)

- SHM jsou pořádány jedenkrát ročně
- pořadatelem SHM je vždy škola nebo školské zařízení pro zrakově postižené, a to podle následujícího závazného pořadí:
  1. ZŠ pro ZP Praha 2 (náměstí Míru)
  2. SŠ a ŠZ pro ZP Plzeň
  3. ZŠ pro ZP Opava
  4. Škola Jaroslava Ježka, Praha 1
  5. ZŠ pro ZP Olomouc
  6. SŠ, ZŠ a MŠ pro ZP Brno
- výměna pořadí je možná pouze po vzájemné dohodě

## 1. Sportovně technická komise (dále STK)

- 1.1. STK je nejvyšším orgánem SHM, kde každé družstvo (školu) reprezentuje jeden zástupce.
- 1.2. Zasedání STK svolává vždy pořadatel příslušného ročníku SHM.
- 1.3. Každé rozhodnutí STK podléhá většinovému schválení přítomných zástupců.
- 1.4. STK schvaluje hlavního rozhodčího SHM, jehož povinností je zaškolení dalších, pomocných rozhodčích (upravená pravidla, přepočty, specifický přístup k jednotlivým skupinám zrakového postižení).
- 1.5. STK na požádání zašle, či předá Soutěžní řád SHM, Pravidla atletiky IBSA, Pravidla plavání IBSA, Pravidla goalballu IBSA, Pravidla hry Showdown IBSA a přepočtové koeficienty.
- 1.6. V případě velkého zájmu účastníků z integrovaného školství je výběrem příslušného počtu členů "integrovaného družstva" pověřen vedoucí tohoto družstva.
- 1.7. STK má právo udělovat cenu za mimořádný sportovní výkon a cenu fair play.

## 2. Pořadatel SHM

- 2.1. Povinnosti pořadatele SHM jsou následující:
  - zažádat o finanční příspěvek na uspořádání SHM, který poskytuje Institut dětí a mládeže při Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT ČR), a o který pořadatel žádá vždy v dubnu předchozího roku.
  - zajistit ubytování, stravování, sportoviště a rozhodčí
  - zabezpečit zařazení soutěžících do zrakových kategorií (formou potvrzených dotazníků)
  - informovat o podmínkách účasti i mládež v integrovaném školství (s pomocí Speciálních pedagogických center - SPC)
- 2.2. Práva pořadatele SHM jsou následující:
  - zařadit do programu SHM i nesoutěžní hry (např. běžecké a plavecké štafety, přehazovaná, časovka v tandemové cyklistice),
  - upravit soutěžní řád, pokud si to vyžádá hladký průběh SHM



- stanovit výši účastnického poplatku pro sportovce,

### **3. Soutěžní nařízení a opatření**

**3.1.** Maximální věková hranice soutěžících je 17 let dosažených v roce konání soutěže.

**3.2.** SHM se mohou zúčastnit soutěžící zrakové kategorie B1, B2, B3, B4

**3.3.** Maximální počet soutěžících jednoho družstva (školy) je deset. Z tohoto počtu jsou nejvýše tři v kategorii B4.

**3.4.** Soutěžících kategorie B4 musí být méně než 50% z počtu soutěžících jednoho družstva, nejvíce však tři.

**3.5.** Maximální počet doprovodných osob, by se měl řídit následujícími pravidly:

- 1 doprovodná osoba na každé 2 soutěžící zrakové kategorie B1 a B2.

- 1 doprovodná osoba na každé 4 soutěžící zrakové kategorie B3 a B4

**3.6.** Do družstva školy může být zařazen i klient SPC, které je příslušnou školou spravováno, přičemž se tím počet členů družstva dané školy nezvyšuje.

**3.7.** SHM se zúčastňuje družstvo SPC Liberec.

**3.8.** Podmínkou pro vyhlášení individuální disciplíny je minimální počet čtyř soutěžících. V případě nízkého počtu startujících může hlavní rozhodčí SHM rozhodnout o sloučení kategorií.

**3.9.** V individuálních soutěžích není omezen maximální počet jednotlivých startů každého soutěžícího.

3. 10. SHM se mohou účastnit i zahraniční družstva.

### **4. Sportovní odvětví a disciplíny zařazené do soutěže družstev (škol)**

#### **4.1. Atletika**

- běh na krátkou trať(60 m)

- běh na střední trať (600 m)

- skok daleký

- hod míčkem (150 g)

**4.1.1.** Při atletických soutěžích se rozhodčí opírají o výklad obecně platných pravidel atletiky s úpravami pro ZP (Pravidla atletiky IBSA s úpravami STK SHM)

**4.1.2.** STK schválila:

- soutěžící v kategorii B1 jsou povinni absolvovat atletické disciplíny s látkovými klapkami, soutěžní družstva jsou povinna tyto klapky zajistit

- v disciplíně běh na 60 m a 600 m, se bude při prvním porušení startu („ulitý“ start) tento opakovat. Při druhém porušení dojde k diskvalifikaci toho závodníka, který porušil druhý start.

- v běhu na 60 m startují všichni závodníci z bloků

- běžci B1, B2 mají přidělené dvě dráhy- pro sebe a traséra

- trasér nesmí protnout cílovou čáru dříve než závodník

- způsob navádění si vybírá běžec sám – lehké vedení za loket, spojení šňůrou nebo gumou, prostý běh bez pomoci

- v disciplíně skok daleký – měření výkonu kat. B1, B2 se provádí z místa doskoku k nejbližšímu místu otisku odrazové nohy v odrazové ploše (obdélník 1 x 1,22m vysypaný magnezíem, křídou, jemným pískem). Odrazí-li se před odrazovou plochou, měří se k jejímu vzdálenějšímu okraji. Při přešlápnutí bližšího okraje je pokus neplatný.

#### **4.2. Plavání**

- krátká vzdálenost - prsa (25 m)

- krátká vzdálenost - volný způsob (25 m)
- krátká vzdálenost - znak (25 m)
- delší vzdálenost - volný způsob (50 m)
- delší vzdálenost - prsa (50 m)

**4.2.1.** Při plaveckých soutěžích se rozhodčí opírají o výklad obecně platných pravidel plavání s úpravami pro ZP (Pravidla plavání IBSA s úpravami STK SHM)

**4.2.2.** STK schválila:

- všichni závodníci při všech disciplínách startují z vody
- při nesprávném dohmatu u plaveckého způsobu prsa bude závodník penalizován 3 vteřinami. (Při špatném dohmatu na obrátce i v cíli je penalizace stále 3 vteřiny).
- při nesprávném dohmatu u plaveckého stylu znak (přetočení o více než 90°) bude závodník penalizován 3 vteřinami

**4.2.3.** STK schválila

- při všech startech bude při prvním porušení startu („ulitý start“) tento opakovat - při druhém porušení dojde k diskvalifikaci toho závodníka, který porušil start

**4.2.4.** STK se usnesla, že pro kategorii B1, B2 je povolen tapping (dotyk „upozornění“ bílou holí závodníka před obrátkou, dohmatem)

**4.2.5.** V rozplavbách mohou být spojovány kategorie, pokud je to potřeba k naplnění počtu závodníků v rozplavbě

**4.2.6.** Stylový rozhodčí (může být i hlavní rozhodčí) bude tolerovat odchylky techniky.

Odchylky, které se nebudou tolerovat:

- při plaveckém způsobu prsa – kraulový kop nohou
- při plaveckém způsobu prsa je přípustný jenom jeden cyklus pod vodou při startu a při obrátce
- při každém provedení pohybového cyklu musí být proveden nádech při plaveckém způsobu prsa

**4.2.7.** startovní povely budou předvedeny hlavním rozhodčím před zahájením soutěže

**4.2.8.** štafety – 4x25m VZP. Složení štafet je libovolné. Maximálně dvě štafety na družstvo.

**4.3.** Goalball (dle Pravidel goalballové ligy) - na hřišti vždy pouze jeden hráč kategorie B4.

**4.4.** Showdown (dle Pravidel Showdownu IBSA upravených dle STK SHM)

**4.4.1.** Hráči musí mít po celou dobu jednoho zápasu pod klapkami přelepky.

**4.4.2.** Družstvo tvoří maximálně 5 hráčů.

## **5. Hodnocení soutěže družstev (škol) SHM**

**5.1.** Maximální počet soutěžících jednoho družstva (školy) v individuální disciplíně zařazených do hodnocení soutěže družstev (škol) je tři.

**5.2.** Do jedné disciplíny za družstvo (školu) lze nominovat maximálně pět soutěžících v kategorii chlapci a pět soutěžících v kategorii dívky.

**5.3.** Pro vyhodnocení soutěže družstev (škol) je rozhodující bodový zisk z individuálních disciplín (v kategoriích chlapců a dívek) a kolektivní hry.

**5.4.** Pro bodování individuálních disciplín je rozhodující celkové pořadí, které je upravené přepočtovými koeficienty.

- při účasti 19 nebo méně soutěžících získává šest nejvýše umístěných soutěžících 7, 5, 4, 3, 2 a 1 bod.

- při účasti 20 nebo více soutěžících získává deset nejvýše umístěných soutěžících 11, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 a 1 bod.

**5.5.** Pro bodování kolektivní hry je rozhodující celkové pořadí všech družstev (škol), kdy poslední družstvo (škola) získává 2 body, předposlední 4 body a další družstva vždy o 2 body více. V případě účasti sloučených týmů se získané body rozdělí mezi tato družstva rovným poměrem.

## **6. Přepočtové koeficienty**

**6.1.** Přepočtové koeficienty by měly umožňovat porovnávání výsledků dosažených soutěžícími, zařazenými do rozdílných zrakových kategorií.

**6.2.** Přepočtové koeficienty jsou každoročně upravovány podle výsledků posledních 5-ti ročníků SHM, a to podle následujících hodnotících kritérií:

- absolutní průměr všech výkonů
- průměr výkonů na 2. - 4. místě v každém z ročníků
- průměr 10-ti absolutně nejlepších výkonů

## **7. Hodnocení individuálních disciplín**

**7.1.** Soutěžící v individuální disciplíně jsou hodnoceni v rámci jednotlivých zrakových kategoriích: B1, B2, B3, B4

**7.2.** V jednotlivých zrakových kategoriích dostávají soutěžící medaile a diplomy.

## **8. Zrakové kategorie**

**8. 1.** Zařazení do zrakové kategorie provádí podle jednotných kritérií republikoví klasifikátoři případně STK schválený oční lékař. Toto rozhodnutí je závazné pro všechna zúčastněná družstva.

**8. 2.** Kritéria pro zařazení do jednotlivých skupin zrakového postižení:

B1: Bez světlocitu obou očí nebo se světlocitem, ovšem bez schopnosti rozeznat tvar ruky z jakékoli vzdálenosti či směru.

B2: Od schopnosti rozeznat tvar ruky, k visu (ostrosti) 2/60 nebo rozsah zorného pole menší než pět stupňů.

B3: S visem (ostrostití) od 2/60 do 6/60 nebo rozsah zorného pole od pěti do dvaceti stupňů.

(Pro zařazení do kategorií jsou rozhodující výsledky měření lepšího oka, a to včetně korekce, tedy kontaktních čoček nebo brýlí, přičemž není rozhodující, zda je zrakově postižený při vlastní soutěži používá či nikoli.)

Schváleno v Olomouci, dne 3. června 2013

## 15.2 Přepis rozhovorů

### Respondent č.1 (žena) - Iniciály OS – 14 let - Opava – Škola Havlíčková - 8. Třída – B2

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na sportovních hrách?  
*„Já nevím, tak po 8? Dejme tomu. Asi?“*
2. Prodělala jsi Covid? Pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní omezení?  
*„Ano, prodělala. Nemám.“*
3. Sportovala jsi v době Covidu? Pokud ano, jak a čemu jsi se věnovala?  
*„Sportovala, běhala jsem na páse, nebo třeba jsem chodila ven se psem, a různě jsem pomáhala třeba mamce a tak.“*
4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně? Nebo věnovala před Covidem?  
*„Věnuji se běhání, a různě, a tak protahování a takhle, třeba co druhý den, a takhle“*
5. Ovlivnil Covid tvůj zájem o sport?  
*„Ne.“*
6. Která disciplína tě na sportovních hrách baví? A myslíš že v ní uspěješ?  
*„Běh a plavání.“*
7. Co tě na sportovních hrách baví?  
*„Baví? Jako sportovně? Asi ten kolektiv.“*
8. Jak jsi trávila tří letou pauzu od sportovních her? Pořádané školou, jakože vlastně nebyly sportovní hry, nebyla Železná Ruda, nebyl Nymburk, atd ?  
*„No, chybělo, tak jsem si to nahrazovala tím sportem vlastně, že jsme jezdili na kole všude a takhle, sport jako byl.“*

### Respondent č.2 (žena) - Iniciály KP – 15 let -Rousínov - ZŠ Brno Kamenomlýnská - B1

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na sportovních hrách?  
*„potřetí teprve.“*
2. Prodělala jsi Covid? Pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní omezení?  
*„Neprodělala jsem Covid.“*
3. Sportovala jsi v době Covidu? Pokud ano, čemu jsi se věnovala?  
*„No, ono moc příležitostí nebylo, nebo jak říkala Markéta v té škole, takže nic moc jako, úplně to nebylo aktivní.“*
4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně?  
*„Showdownu bych řekla.“*
5. Ovlivnil Covid tvůj zájem o sport?  
*„Ne.“*

6. Která disciplína tě na sportovních hrách baví?  
*„Hm, showdown a Goalball.“*
7. Co tě na sportovních hrách baví?  
*„No, asi to sportování, a pak se za to odváží nějaký ty vlastně medaile, takhle jakože, mám z toho dobrý pocit, když můžu sportovat za svoji školu, vyhrávat něco pro ni.“*
8. Jak jsi trávila tu tří letou pauzu, že vlastně nebyly ty aktivity od školy, vlastně sportovní hry, někdy nebyly ani tělocviky...  
*„no, oni ani moc tréninky nebyly, takže ono to bylo takový, že jako chtěla jsem, ale nešlo to, takže většinu času, jsem byla na intru, a prostě, jenom trávila ten čas, prostě tím, co zrovna, prostě, mě přišlo pod ruku.“*

### **Respondent č.3 (muž) - Iničiály ML – 14 let - Plzeň – B2 – Klasifikace**

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na sportovních hrách?  
*„POTŘETÍ“*
2. Prodělala jsi Covid? Pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní omezení?  
*„Ano, ale nemám, naštěstí.“*
3. Sportovala jsi v době Covidu? Pokud ano, jak a čemu jsi se věnoval?  
*„Spíše ne.“*
4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně?  
*„Goalball a plavání.“*
5. Ovlivnil Covid tvůj zájem o sport?  
*„Ne.“*
6. Která disciplína tě na sportovních hrách baví? A u které si myslíš že uspěješ?  
*„Běh na 600 a 60 metrů.“*
7. Co tě na sportovních hrách baví a motivuje?  
*„Medaile a to umístění, být jako první a tak. Jako ten výsledek hlavně.“*
8. Jak jsi trávil tři letou pauzu od sportovních aktivit? Pořádané školou, které se vlastně nekonali. Sportovní hry, Železná Ruda, Nymburk, Showdown – jestli jsi si to nějak kompenzoval a jak jsi to trávil když tyhle akce nebyly.  
*„No to jsem nic nedělal, jenom ve škole, ale je to smutný no.“*

### **Respondent č.4 (žena) MP – 15. let Brno B2 Klasifikace**

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na sportovních hrách? Přibližně.  
*„Posedmé.“*
2. Prodělala jsi Covid? Pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní třeba omezení?  
*„Ano prodělala, a nemám žádné.“*
3. Sportovala jsi v době Covidu? Pokud ano, čemu jsi se věnovala?

*„Jo, ale hodně omezeně, a ty jo, tak když to šlo, tak samozřejmě jako když jsme měli ve škole, tak tělocvik, ale co se třeba týče nějakých jako kroužků, co v rámci školy jako atletika showdown a tak, tak to teda moc úplně nešlo, když vypukla ta hlavní epidemie, ale snažila jsem se doma třeba jezdit na bruslit a tak.“*

4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně?  
*„Ano, showdownu převážně.“*
5. Ovlivnil Covid tvůj zájem o sport?  
*„Ne, neovlivnil.“*
6. Která disciplína tě na sportovních hrách baví?  
*„Tak jako to všechno mě baví, asi nemám, co vyloženě, co mě nejvíc baví.“*
7. Co tě na sportovních hrách baví, jako všeobecně na těch sportovních hrách?  
*„Tak asi atletika a ten showdown asi.“*
8. Jak jsi trávila tři letou pauzu od těch aktivit, co vlastně nebyly? Od sportovních her, co nebyli, nebyli třeba Železná Ruda, ty akce na showdown sporty, tak vlastně jestli jsi si to nějak kompenzovala nebo jak jsi trávila ten čas, když tři roky nebylo,  
  
*„No tak asi jediná možnost tak právě v té škole že jsem se snažila jako trénovat, aby potom když teda to dejme tomu uvolní abych měla trošku nějakou kondičku, ale asi nějak jako vyloženě že bych se snažila nahrazovat to v rámci té školy, když byla možnost.“*

**Respondent č.5 (žena) – SV - 13 let, Nový Jičín– Opava – Škola Havlíčková - B3**

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na sportovních hrách?  
*„Tak po třetí – Po čtvrté? Nějak tak.“*
2. Prodělala jsi Covid? Pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní omezení?  
*„Neprodělala jsem Covid.“*
3. Sportovala jsi v době Covidu? Pokud ano, jak a čemu jsi se věnovala?  
*„Nevěnovala jsem se ničemu, já jsem prostě, byla doma.“*
4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně? Nebo věnovala před Covidem?  
*„Nevěnuji se nějak sportu aktivně, není to moje, nemám jako na to pomůcky ani nic. Běh mě nebaví.“*
5. Ovlivnil Covid tvůj zájem o sport?  
*„Ani ne.“*
6. Která disciplína tě na sportovních hrách baví? A myslíš že v ní uspěješ?  
*„Plavání, goalball, showdown a nějaké věci z atletiky.“*
7. Co tě na sportovních hrách baví?  
*„Tak ten kolektiv, plus to že se zapojují děti se zrakovým postižením, že je to takové,*
8. Jak jsi trávila tři letou pauzu od sportovních her? Pořádané školou, jakože vlastně nebyly sportovní hry, nebyla Železná Ruda, nebyl Nymburk, takové ty akce, jakože jestli ti to chybělo, nebo vlastně jestli jsi to něčím nahrazovala, nebo jak jsi vlastně trávila ty dva roky?

*„Byla jsem doma prostě, nic jiného.“*

**Respondent č.6 (muž) – JH - 14 let - Opava – Škola Havlíčková - B2**

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na sportovních hrách?  
*„To nevím, ale věnuji se sportu tak šest let.“*
2. Prodělal jsi Covid? Pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní omezení?  
*„Ne, neprodělal jsem.“*
3. Sportovala jsi v době Covidu? Pokud ano, jak a čemu jsi se věnoval?  
*„Ne, nesportoval jsem nějak moc.“*
4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně? Nebo věnoval před Covidem?  
*„Aktivně úplně bych neřekl, jako přímo aktivně, takže asi tak.“*
5. Ovlivnil Covid tvůj zájem o sport?  
*„Řekl bych že trochu jo no, chci tak trošku víc sportovat.“*
6. Která disciplína tě na sportovních hrách baví? A myslíš že v ní uspěješ?  
*„Jako, mě tak baví všechny, takže asi všechny? Já nevím, co k tomu víc říct.“*
7. Co tě na sportovních hrách baví?  
*„Tak hlavně jako asi golbal, showdown nejvíc, trošku i ta atletika.“*
8. Jak jsi trávil tři letou pauzu od sportovních her? Pořádané školou, jakože vlastně nebyly sportovní hry, nebyla Železná Ruda, nebyl Nymburk, takové ty akce, jakože jestli ti to chybělo, nebo vlastně jestli jsi to něčím nahrazoval, nebo jak jsi vlastně trávil ty dva roky?  
*„No, kompenzoval jsem to tím, že jsem byl doma.“*

**Respondent č.7 (muž) – MK- 15 let- Opava – Škola Havlíčková - 9. Třída, B3**

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na sportovních hrách?  
*„Jo to, kdybych věděl, od třetí třídy, takže tak 6 let už to bude.“*
2. Prodělal jsi Covid? Pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní omezení?  
*„Ano, prodělal, přijde mi, že mám jakoby menší kapacitu plic, že mám problémy něco udýchat nebo takhle, co se týče běhu a téhle věci.“*
3. Sportovala jsi v době Covidu? Pokud ano, jak a čemu jsi se věnoval?  
*„Ze začátku jsem cvičil, jakože posiloval a pak taková ta klasika, jakože cyklistika, a tadyhle ty sporty co se týče školy co jsme měli, jakože cyklistické závody a tady tyhle ty věci.“*
4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně? Nebo věnoval před Covidem?  
*„Atletika, dlouhé běhy konkrétně.“*
5. Ovlivnil Covid tvůj zájem o sport?  
*„Dalo by se říct že jo, jakože prostě chci se tomu věnovat po tom Covidu, víc než před tím.“*
6. Která disciplína tě na sportovních hrách baví? A myslíš že v ní uspěješ?  
*„Atletika, goalball.“*

7. Co tě na sportovních hrách baví?  
*„Samozřejmě kolektiv, ty disciplíny jakože tam prostě je všechno, co nějakým způsobem je známé, ty sporty že, sem tam je tady něco nového, jakoby dřív třeba ten stolní tenis jak přivezli poláci, a celkově přístup lidí.“*
8. Jak jsi trávil tři letou pauzu od sportovních her? Pořádané školou, jakože vlastně nebyly sportovní hry, nebyla Železná Ruda, nebyl Nymburk, takové ty akce, jakože jestli ti to chybělo, nebo vlastně jestli jsi to něčím nahrazoval, nebo jak jsi vlastně trávil ty dva roky?  
*„No tak ,se školou jsme jezdili na to, na závody, co se týče tandemové cyklistiky, takže, tomu jsem se věnoval nejvíc, asi, za celou tu pauzu, tři letou. Protože v podstatě nic jiného nešlo, a pak jakože nějaký to cvičení, jak jsem říkal před tím, to posilování a tady tohle.“*

**Respondent č.8 (muž) – OJ, 16 let, Praha – Škola Havlíčková - 9. Třída, B2**

1. Po kolikáté reprezentuješ svou školu na Sportovních hrách?  
*„Her jsem se kvůli covidu účastnil pouze 2krát.“*
2. Proděl/a jsi covid, pokud ano, máš z toho nějaké zdravotní omezení?  
*„Covid jsem nejspíše prodělal ještě než to bylo všude ve zprávách a žádné zdravotní omezení z toho nemám.“*
3. Sportoval jsi v době covidu? Pokud ano jak a čemu jsi se věnoval/a?  
*„Ano sportoval jsem, někdy v této době jsem se začal věnovat atletice, ale kvůli omezením jsem mohl sportovat pouze doma, na zahradě nebo v parku.“*
4. Věnuješ se nějakému sportu aktivně nebo věnoval/a před covidem?  
*„Ano věnuji se aktivně již zmíněné atletice.“*
5. Ovlivnil covid tvůj zájem o sport?  
*„Mám pocit, že ne. Já měl vždy ke sportu blízko a bavilo mě sportovat a soutěžit.“*
6. Která Disciplína tě baví a myslíš že v ní uspěješ?  
*„Co se sportovních her týče, tak jsem velkým optimistou a věřím se na většinu disciplín bych mohl uspět celkem dobře, ale nejvíce asi v atletice, konkrétně sprintů a skoku dalekém.“*
7. Co tě na sportovních hrách baví?  
*„Potkávání nových lidí a poměřování sil, také mám moc rád tu celkovou atmosféru.“*
8. Jak si trávil /a tříletou pauzu od sportovních aktivit pořádané školou? (Sportovní hry, Železná ruda, Nymburk, Showdown.)  
*„Připravoval jsem se a díky covidu jsem měl i více volného času.“*

## 15.3 Tabulka výsledků k výzkumné otázce I.

### 15.3.1.1 Tabulka výsledků 60 m sprint



60m sprint	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
chlapi B1	12,60	x	12,10	12,60	13,00	15,23	11,90	11,98	11,60	13,77	12,69	13,21	12,06	12,50	10,50	12,86	x	x	14,64	14,69	13,88
chlapi B2	10,50	x	9,90	9,60	11,41	x	10,69	11,00	10,30	11,19	10,19	10,86	10,65	9,96	9,57	11,75	x	x	10,57	11,23	13,23
chlapi B3	9,80	x	10,70	x	10,90	11,00	11,89	10,70	11,20	11,19	10,72	10,92	10,71	11,15	10,48	11,04	x	x	10,46	10,10	13,23
chlapi B4	9,80	x	9,20	10,31	9,90	10,61	9,80	10,20	9,80	10,10	8,86	10,38	10,42	10,20	9,96	10,38	x	x	10,56	9,82	9,82

60m sprint	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
dívky B1	12,40	x	13,15	13,14	13,89	x	18,00	14,45	14,42	12,26	12,53	12,30	13,40	11,95	13,70	17,87	x	x	15,43	14,17	14,13
dívky B2	10,80	x	10,60	10,21	11,00	14,20	12,41	11,29	10,80	13,34	10,97	13,67	13,17	13,05	11,37	13,22	x	x	12,16	11,29	10,40
dívky B3	11,10	x	10,80	11,54	11,40	11,00	11,10	12,89	11,80	12,06	11,56	11,70	11,21	12,46	13,04	12,16	x	x	13,77	14,23	13,56
dívky B4	10,70	x	10,30	10,75	11,40	10,90	10,40	10,41	10,80	10,70	10,66	10,32	11,15	10,92	10,97	11,44	x	x	12,39	11,72	12,13

### 15.3.1.2 Tabulka běh na 600 m

600m	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
chlapi B1	03:01,7	x	02:42,6	02:40,9	03:02,0	02:48,9	02:25,1	02:29,8	02:53,1	03:07,6	02:55,2	03:00,5	03:00,5	02:45,5	02:24,6	02:50,5	x	x	03:26,5	3:08,40	03:14,2
chlapi B2	02:36,4	x	02:09,6	x	x	02:04,7	02:37,5	02:44,1	02:37,4	02:45,2	02:27,5	02:28,1	02:27,0	02:20,2	02:21,1	03:15,5	x	x	02:45,6	2:35,13	03:15,7
chlapi B3	02:13,4	x	02:09,4	02:10,7	02:19,9	02:26,4	02:39,3	02:23,2	02:41,0	02:37,2	02:37,6	02:29,2	02:24,0	02:28,3	02:22,2	02:29,9	x	x	02:47,8	02:51,00	03:28,2
chlapi B4	02:07,8	x	02:08,1	02:09,7	02:22,2	02:18,8	02:14,8	2:13,35	02:17,1	02:16,6	02:07,6	02:12,9	02:10,3	02:24,1	02:21,5	02:26,1	x	x	02:40,1	2:23,89	02:25,9

600m	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
dívky B1	03:00,2	x	03:12,5	03:22,5	03:30,7	x		03:00,1	03:51,5	02:57,7	03:17,6	02:59,9	02:57,3	03:03,1	03:34,1	03:25,2	x	x	03:47,5	03:43,05	03:20,9
dívky B2	03:12,8	x	02:32,5	02:30,7	02:30,2	02:13,2	02:50,5	02:48,6	02:49,6	03:50,5	03:00,0	02:51,0	02:48,9	02:36,6	02:37,1	x	x	x	02:58,0	03:05,46	01:54,0
dívky B3	02:25,0	x	02:42,8	02:32,2	02:45,0	02:25,8	02:49,1	02:40,9	02:39,9	02:53,3	02:55,1	02:44,0	02:45,3	02:56,1	03:25,9	03:08,6	x	x	03:36,9	03:37,97	03:07,0
dívky B4	02:35,9	x	02:31,1	02:30,8	02:34,2	02:35,0	02:36,2	02:29,4	02:36,9	02:49,3	02:47,7	02:34,8	02:38,1	02:35,3	02:40,6	02:58,8	x	x	03:00,3	3:06,50	02:58,8

### 15.3.1.3 Tabulka skok daleký

skok daleký cm	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
chlapi B1	223	x	293	297	x	235	307	223	266	221	172	193	246	251	290	225	x	x	160,00	146	164
chlapi B2	372	x	421	444	x	349	303	318	334	325	332	309	321	348	353	275	x	x	282,00	304	210
chlapi B3	470	x	313	286	x	294	274	287	281	381	271	308	295	304	316	282	x	x	274,00	243	210
chlapi B4	370	x	377	266	x	352	369	354	356	340	418	330	325	354	333	310	x	x	298,00	349	344

skok daleký cm	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
dívky B1	235	x	197	355	x	176	212	161	174	171	200	201	213	225	166	165	x	x	190,00	169,50	146,5
dívky B2	373	x	319	355	x	294	297	297	297	237,5	230	213	203	237	252	194	x	x	248,00	249,50	391
dívky B3	286	x	273	281	x	285	280	340	316	256	263	235	288	271	206	224	x	x	185,00	165,4	216
dívky B4	288	x	315	317	x	294	307	345	274	277,86	268	289	274,33	292	273	256	x	x	217,00	251,22	217

### 15.3.1.4 Tabulka hod daleký

hod do dálky (metrů)	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
chlapi B1	11,71	x	14,05	14,97	15,48	11,71	14,68	14,06	15,19	13,52	10,24	8,46	x	12,4	13,7	8,6	x	x	10,18	8,55	9,94
chlapi B2	26,06	x	45,3	32,32	20,16	24,2	20,13	21,77	21,28	22,89	20,27	24,59	x	27,52	29,31	18,04	x	x	15,35	16,32	12,5
chlapi B3	38,31	x	23,65	28,11	26,96	25,01	21,76	26,81	18,66	23,88	21,66	23,74	x	22,52	20,42	17,35	x	x	22,17	22,48	20,1
chlapi B4	35,44	x	38,67	38,42	38,13	35,63	34,9	31,36	35,41	36,79	42,58	27,24	x	33,8	32,6	25,91	x	x	23,41	28,02	29,57

hod do dálky (metrů)	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
dívky B1	11,96	x	10,82	15,03	11,58	12,3	7,4	9,14	8,13	8,34	9,25	10,39	x	8,3	6,06	6,41	x	x	10,60	8,32	7,33
dívky B2	23,41	x	18,3	21,3	16,98	13,08	14,48	17,88	20,54	13,74	11,28	13,7	x	11,25	15,04	9,45	x	x	13,09	10,75	12
dívky B3	18,87	x	20,88	20,52	19,6	17,54	17,49	20,22	18,15	18,89	12,75	13,13	x	11,36	10,54	10,76	x	x	14,70	11,69	12,09
dívky B4	21,15	x	25,7	25,06	18,2	19,57	22,16	23,52	17,65	20,39	20,26	18,83	x	15,93	16,42	19,56	x	x	11,03	13,76	13,81

### 15.3.1.5 Tabulka plavání 25 m prsa

plavání 25m prsa	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
chlapi B1	0:00:41	x	0:00:36	0:00:35	0:00:34	0:00:43	0:00:59	0:00:42	0:00:50	0:00:53	0:00:48	0:00:44	x	0:00:36	0:34:00	0:00:41	x	x	0:00:50	0:00:47	0:00:38
chlapi B2	0:00:35	x	0:00:29	0:00:30	0:00:45	0:00:38	0:00:36	0:00:40	0:00:34	0:00:34	0:00:31	0:00:33	x	0:00:33	0:00:29	0:00:35	x	x	0:00:36	0:00:40	0:00:40
chlapi B3	0:00:27	x	0:00:24	x	0:00:48	0:00:39	0:00:42	0:00:32	0:00:41	0:00:40	0:00:40	0:00:42	x	0:00:41	0:00:34	0:00:30	x	x	0:00:51	0:00:26	0:00:38
chlapi B4	0:00:29	x	0:00:32	0:00:35	0:00:30	0:00:31	0:00:28	0:00:37	0:00:31	0:00:28	0:00:29	0:00:33	x	0:00:30	0:00:32	0:00:29	x	x	0:00:40	0:00:36	0:00:34

plavání 25m prsa	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
dívky B1	00:29,62	x	00:36,80	00:41,35	00:47,60	00:56,60	00:43,62	00:54,88	00:48,57	00:44,17	00:40,88	00:36,90	x	00:34,36	x	00:38,98	x	x	00:31,20	00:45,10	00:44,50
dívky B2	00:29,81	x	00:39,10	00:29,14	00:31,35	00:25,13	00:38,70	00:34,96	00:30,82	00:45,20	00:31,60	00:34,70	x	00:31,89	00:38,35	00:38,85	x	x	00:31,44	00:34,70	00:40,07
dívky B3	00:31,91	x	00:39,70	00:34,34	00:35,21	00:32,16	00:29,70	00:29,40	00:31,56	00:35,13	00:39,71	00:41,80	x	00:34,81	00:29,38	00:41,37	x	x	x	01:00,40	00:31,42
dívky B4	00:31,04	x	00:29,80	00:31,15	00:32,56	00:31,96	00:31,60	00:35,11	00:40,34	00:32,16	00:32,15	00:31,37	x	00:33,70	00:32,51	00:33,23	x	x	00:36,90	00:39,76	00:38,11

### 15.3.1.6 Tabulka plavání 25 m volný způsob

25m. Volný způsob	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
chlapi B1	0:00:41	x	0:00:39	0:00:34	0:00:35	0:00:40	0:00:37	0:00:31	0:00:38	0:00:47	0:00:34	0:00:37	0:00:32	0:00:34	0:00:34	0:00:34	x	x	0:01:02	0:00:51
chlapi B2	0:00:34	x	0:00:30	0:00:26	0:00:31	0:00:29	0:00:33	0:00:42	0:00:31	0:00:30	0:00:26	0:00:32	0:00:32	0:00:33	0:00:29	0:00:36	x	x	0:00:33	0:00:37
chlapi B3	0:00:23	x	s	0:00:37	0:00:38	0:00:27	0:00:32	0:00:26	0:00:33	0:00:35	0:00:32	0:00:29	0:00:26	0:00:36	0:00:37	0:00:29	x	x	0:00:25	0:00:19
chlapi B4	0:00:22	x	0:00:24	0:00:25	0:00:25	0:00:24	0:00:22	0:00:26	0:00:27	0:00:25	0:00:23	0:00:27	0:00:25	0:00:26	0:00:29	0:00:28	x	x	0:00:31	0:00:27

25m. Volný způsob	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
divky B1	0:00:39	x	s	0:00:40	0:01:01	0:00:57	0:00:42	0:00:46	0:00:39	0:00:55	0:00:35	0:00:35	0:00:20	0:00:35	0:00:34	0:00:45	x	x	0:00:34	nebyla
divky B2	0:00:25	x	0:00:34	0:00:31	0:00:30	0:00:33	0:00:32	0:00:30	0:00:27	0:00:49	0:00:34	0:00:27	0:00:30	0:00:37	0:00:28	0:00:46	x	x	0:00:35	0:00:39
divky B3	0:00:27	x	0:00:30	0:00:37	0:00:35	0:00:30	0:00:27	0:00:26	0:00:27	0:00:34	0:00:41	0:00:40	0:00:40	0:00:30	0:00:37	0:00:45	x	x	0:00:45	0:00:49
divky B4	0:00:26	x		0:00:26	0:00:25	0:00:29	0:00:27	0:00:28	0:00:38	0:00:31	0:00:28	0:00:28	0:00:27	0:00:29	0:00:29	0:00:32	x	x	0:00:42	0:00:31

### 15.3.1.7 Tabulka znak 25 m

25m Znak	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
chlapi B1	X	x	00:54,3	00:30,7	00:39,3	x	00:51,6	00:31,3	00:32,3	00:37,3	00:39,7	00:34,7	00:33,6	00:47,2	00:29,6	00:38,6	x	x	1:06,89	0:54,32	x
chlapi B2	00:33,1	x	00:29,6	00:20,1	X	x	00:33,7	00:27,3	00:28,4	00:29,1	00:29,9	00:28,7	00:28,0	00:26,8	00:27,9	00:26,8	x	x	00:36,35	0:35,98	01:06,0
chlapi B3	00:27,1	x	x	x	00:20,1	00:29,0	00:30,8	00:36,0	00:36,6	00:38,4	00:37,8	00:30,7	00:29,6	00:39,7	00:35,5	00:30,5	x	x	0:25,87	00:21,6	00:29,1
chlapi B4	00:24,7	x	00:25,0	00:25,1	00:30,3	00:28,0	00:24,7	00:51,4	00:28,6	00:29,2	00:27,4	00:27,7	00:26,1	00:30,4	00:27,7	00:29,5	x	x	00:28,74	0:28,00	00:29,1

25m Znak	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
divky B1	00:32,0	x	x	x	X	x	x	00:29,8	00:31,3	00:50,8	00:37,5	00:45,7	x	X	x	00:55,7	x	x	0:38,62	x	x
divky B2	00:28,6	x	00:33,7	x	00:29,9	00:23,5	00:23,5	01:02,0	00:34,0	x	00:34,5	00:30,9	00:31,2	00:28,9	00:32,5	00:48,6	x	x	00:43,59	0:35,05	00:40,6
divky B3	00:31,7	x	00:30,1	x	00:35,3	00:22,7	00:31,5	01:02,5	00:28,5	00:28,4	00:37,9	00:33,9	00:32,3	00:35,3	00:36,4	00:42,8	x	x	00:38,39	00:39,5	00:36,4
divky B4	00:28,5	x	00:30,3	00:29,4	00:23,5	00:30,4	00:29,6	01:06,9	00:32,2	00:34,9	00:33,4	00:28,9	00:27,3	00:31,7	00:32,5	00:38,2	x	x	0:46,13	0:36,83	00:34,1

### 15.3.1.8 Tabulka 50 m prsa

50m prsa	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
chlapi B1	01:11,8	x	01:23,0	01:19,6	01:14,7	16:47,0	01:13,5	00:55,5	01:03,2	01:04,7	1:02:05	01:14,7	01:27,6	01:24,6	01:11,6	01:31,0	x	x	1:14,80	1:44,86	x
chlapi B2	01:06,2	x	01:01,4	01:03,1	01:31,1	x	01:30,1	01:19,5	01:06,6	01:11,8	01:05,2	01:27,8	01:16,6	01:18,5	01:10,6	01:01,9	x	x	01:27,30	1:30,62	01:44,2
chlapi B3	01:06,5	x	00:58,3	x	00:56,6	01:25,3	01:19,4	01:14,1	01:12,2	01:15,5	01:24,9	01:14,3	01:11,6	x	01:18,6	01:09,3	x	x	x	01:00,8	x
chlapi B4	00:59,6	x	01:00,3	01:02,3	01:08,3	01:13,1	01:06,4	01:07,9	00:54,4	01:06,4	01:08,6	01:05,4	01:05,4	00:59,3	01:10,2	01:04,0	x	x	01:19,80	1:10,48	01:04,2

50m prsa	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
divky B1	01:32,0	x	01:01,5	01:27,9	X	x	x	01:55,6	01:17,5	01:43,1	01:34,6	01:19,1	00:57,9	01:22,3	x	01:25,6	x	x	01:24,65	X	01:01,5
divky B2	01:22,7	x	00:55,5	0:53:20	01:06,2	00:58,1	00:54,6	01:08,9	01:05,2	x	01:00,6	01:00,8	01:03,2	01:10,6	01:05,2	x	x	x	01:17,30	01:01,0	00:44,1
divky B3	01:08,4	x	00:52,5	01:12,0	01:26,0	00:59,5	00:55,1	01:05,8	00:55,0	01:09,5	01:16,1	01:13,7	01:17,1	01:06,1	01:06,6	01:29,9	x	x	x	X	01:18,4
divky B4	01:05,1	x	00:50,6	01:05,4	00:52,1	01:10,8	01:04,3	01:19,9	01:05,1	01:11,9	01:14,8	01:12,5	01:05,2	01:12,9	01:15,8	01:23,2	x	x	0:52,67	01:20,7	01:18,7

## 11.8 Tabulka výsledků k výzkumné otázce II.

Chlapci	Rok	2018				2019				Průměr před Covidem 19	
	Kategorie	B1	B2	B3	B4	B1	B2	B3	B4		
	60 metrů běh	00:10,5	00:09,6	0:10,48	0:09,96	0:12,86	0:11,84	0:11,04	0:10,38		0:10,83
	600 metrů běh	02:24,6	02:21,1	02:22,2	02:21,5	2:50,46	3:15,48	2:29,88	2:26,10	2:33,90	
	25 metru prsa	0:34,68	0:28,79	0:33,66	0:31,78	0:40,53	0:35,29	0:30,55	0:28,75	0:33,00	
	25 metrů volný způsob	0:31,82	0:29,51	0:33,04	0:24,04	0:34,31	0:35,93	0:28,92	0:27,54	0:30,64	
	Rok	2022				2023				Průměr po Covid 19	
	Kategorie	B1	B2	B3	B4	B1	B2	B3	B4		
	60 metrů běh	0:14,64	0:10,57	0:10,46	0:10,56	00:14,69	00:11,23	00:09,98	00:09,82		0:11,49
	600 metrů běh	3:26,51	2:45,63	2:47,83	2:40,12	3:08,40	2:35,13	2:49,73	2:23,89		2:49,66
25 metru prsa	0:50,02	0:38,64	0:51,40	0:42,11	0:47,03	0:40,17	00:26,3	0:35,87	0:41,44		
25 metrů volný způsob	1:01,62	0:32,80	0:24,82	0:30,28	00:51,4	0:36,71	00:19,0	0:27,39	0:35,50		

Dívky	Rok	2018				2019				Průměr před Covidem 19
	Kategorie	B1	B2	B3	B4	B1	B2	B3	B4	
	60 metrů běh	0:17,87	0:11,37	0:10,97	0:12,28	0:17,87	0:13,22	0:12,16	0:11,44	0:13,40
	600 metrů běh	2:37,15	3:34,70	3:25,94	2:40,73	3:25,19		3:08,60	2:58,81	3:07,30
	25 metru prsa		0:38,35	0:29,38	0:31,93	0:38,98	0:38,35	0:41,37	0:33,23	0:35,94
	25 metrů volný způsob	0:34,12	0:27,87	0:36,65	0:28,68	0:42,06	0:44,65	0:45,37	0:32,39	0:36,47
	Rok	2022				2023				Průměr po Covid 19
	Kategorie	B1	B2	B3	B4	B1	B2	B3	B4	
	60 metrů běh	0:15,43	0:12,16	0:13,77	0:12,53	00:14,17	00:11,29	00:14,23	00:11,72	0:13,16
	600 metrů běh	3:47,59	2:57,99	3:36,87	3:00,25	3:43,05	3:05,46	3:37,97	3:06,50	3:21,96
	25 metru prsa	0:31,20	0:31,44		0:36,96	0:45,10	0:34,70	1:00,40	0:39,76	0:39,94
	25 metrů volný způsob	0:34,84	0:37,25	0:44,84	0:42,29		00:39,2	0:49,37	0:31,26	0:39,86

## 11.9 Obrázky

### Atletika s trasérem





Goalball



