

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Pohyb a rodina z hlediska HBSC studie u dětí se  
zrakovým postižením**

Diplomová práce

Autor: Vít Paterek, Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

Olomouc 2016

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Vít Paterek

**Název diplomové práce:** Pohyb a rodina z hlediska HBSC studie u dětí se zrakovým postižením

**Pracoviště:** Katedra Aplikované tělesné výchovy

**Vedoucí práce:** PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D

**Rok obhajoby:** 2016

### **Abstrakt:**

Hlavním cílem mé práce bylo zjistit zapojení dětí se zrakovým postižením do pohybových aktivit. Dále se v diplomové práci zabývám rodinou dětí, rodinným prostředím a rodinnými vztahy. Ve výzkumné části jsem vyhodnotil vybrané otázky z dotazníku HBSC studie upravené pro děti se zrakovým postižením. Dílčími cíli jsem ověřoval využitelnost tohoto dotazníku „dis HBSC“ u zrakově postižených dětí. Zjišťoval jsem, které pohybové aktivity preferují zrakově postižené děti a analyzoval rodinné prostředí a vztahy v rodinách dětí zrakově postižených. Dotazníkové studie se zúčastnili žáci se zrakovým postižením ze škol pro zrakově postižené a také žáci integrovaní do běžných škol. V diplomové práci je do výzkumného vzorku přidáno a vyhodnoceno dalších 35 dotazníků, které byly získány v letech 2013 a 2014.

**Klíčová slova:** zrakové postižení, rodina, výchova, rodinné prostředí, pohyb, pohybová aktivita, studie HBSC

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliografická identifikace**

**Author's first name and surname:** Bc. Vít Paterek

**Title of thesis:** Physical activity and family environment of visually impaired children with respect to HBSC study

**Department:** Department of adapted physical activity

**Supervisor:** PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D

**The year of presentation:** 2016

### **Abstract:**

The principal goal of my thesis was to learn about the engagement of visually impaired children in physical activities. Further I have elaborated on the children's families, family environment and family relationships. A research section contains my evaluations of selected questions borrowed from HBSC study questionnaires which were adapted for children with visual impairment. Using interim goals I tried to verify the application of the "dis HBSC" questionnaire for visually impaired children. My aim was to discover which physical activities are preferred by the children, and analyse their family environment and relationships. The questionnaire studies have involved students from schools for the visually impaired, as well as those integrated in common schools. The research sample for the thesis was extended by further 35 questionnaires from the period of 2013 and 2014.

**Keywords:** visual impairment, family, education, family environment, movement, physical activities, HBSC study

I agree with landing of this thesis in library servis.

# Obsah

ÚVOD.....	6
TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	8
OSOBNOST ZRAKOVĚ POSTIŽENÉHO JEDINCE .....	8
Zrakové postižení, stupně a typy zrakových vad.....	8
VZDĚLÁVÁNÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH .....	12
Legislativní norma .....	12
SOCIALIZACE.....	14
Obecné aspekty socializace .....	14
Historické pojetí a vývojové trendy integrace.....	15
Integrace a inkluze .....	17
Socializace zrakově postiženého jedince a sociální rehabilitace.....	18
Integrace zrakově postižených prostřednictvím pohybových aktivit .....	19
RODINA OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM .....	20
Rodina ze sociálně psychologického hlediska .....	20
Hlavní znaky rodiny .....	21
Poradenství a sociální služby .....	23
POHYB ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH.....	24
Úloha pohybu v procesu vývoje osobnosti jedince se zrakovým postižením.....	24
Prostorová orientace a samostatný pohyb (POSP).....	25
Problematika zapojení zrakově postižené mládeže do pohybových aktivit .....	26
Sport a sportovní aktivity zrakově postižených .....	27
Sportovní organizace pro zrakově postižené .....	32
Příklady některých sportovních klubů a jejich zaměření.....	33
Programy a projekty podporující sport a pohybové aktivity zrakově postižených .....	34
Sportovní soutěže a sportovní akce pro zrakově postižené .....	36
Soustředění pro talentovanou zrakově postiženou mládež.....	37
Trasérství u zrakově postižených .....	40
VÝZKUMNÁ ČÁST .....	43
CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	43
Hlavní cíl .....	43
Dílčí cíle práce .....	43
Úkoly .....	43
Výzkumné otázky .....	43
METODIKA .....	44
HBSC STUDIE A „ DIS HBSC“ STUDIE.....	44

„Dis HBSC STUDIE“ (HEALTH BEHAVIOR IN SCHOOL- AGED CHILDREN WHIT DISABILITIES) .....	44
SBĚR DAT .....	44
VÝZKUMNÝ VZOREK .....	45
VÝSLEDKY .....	46
POHYBOVÉ AKTIVITY ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH DĚTÍ – MOTIVACE, ČETNOST.....	46
POHYBOVÉ AKTIVITY ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH DĚTÍ – PREFERENCE A MÍSTO, KDE JSOU PROVOZOVÁNY .....	55
RODINNÉ PROSTŘEDÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH DĚTÍ, PODPORA K POHYBOVÝM AKTIVITÁM .....	67
DISKUZE.....	76
ZÁVĚR .....	79
SOUHRN.....	81
SUMMARY .....	82
REFERENČNÍ SEZNAM .....	83
SEZNAM PŘÍLOH .....	89
PŘÍLOHY .....	90

# Úvod

*Ten nejpomalejší, který neztratí cíl z očí,  
jde stále ještě rychleji než ten, který  
bloudí bez cíle.*

*Gotthold Ephraim Lessing*

V současné době se setkáváme s tím, že děti milují pohodlí domova, vysedávání u PC, TV a dalších high-tech. lákadel. Pokud by to bylo kompenzováno zdravou pohybovou aktivitou, nedalo by se nic namítat. Ve skutečnosti to však s pohybem dětí je problematické. První problémy s pohybovým aparátem nastávají, když děti usednou do školních lavic, kde tráví nespočet hodin. Pokud tento styl pak praktikují i doma, tak z této situace neplyne nic dobrého. Proto se v mé diplomové práci zabývám zjištěním, jak se zapojují do pohybových aktivit a jaké pohybové aktivity provozují děti se zrakovým postižením, jelikož se v rámci své profese setkávám s dětmi se zrakovým postižením. Vzhledem k tomu, že rodina je první sociální skupinou, ze které dítě přijímá jakýsi model chování, jednání a komunikace s okolím, tak se zaměřím i na rodinné prostředí a rodinné vztahy. Rodina poskytuje dětem vzory chování a pozitivních norem, v rodině si dítě tvoří myšlenky, ideály, systémy hodnot. Rodiče by měli být pro dítě příkladem a stejně podnětné by mělo být prostředí, které dítě obklopuje, formuje a ovlivňuje. V současné době se setkáváme s tím, že rodiče mají na své děti stále méně času. Podle zahraničních výzkumů úroveň pohybových aktivit dětí velmi výrazně souvisí i se sociálními a ekonomickými podmínkami rodiny. Významný vliv má i mimo jiné úplnost či neúplnost rodiny, vzdělání rodičů a zaměstnání rodičů. Výzkumy zaměřené na sledování souvislosti mezi sportováním rodičů a dětí zaznamenaly významný vliv rodičů nejen při orientaci dětí na pohybové aktivity, ale také určitou vazbu na pohlaví nebo vzdělání rodičů.

V teoretické části práce popisují zraková postižení a jejich klasifikaci, zabývám se vzdělávacími podmínkami zrakově postižených dětí a mládeže. Přibližuji socializaci a integraci zrakově postižených z pohledu různých autorů. Věnuji se taky rodině, jejím hlavním znakům a poradenství v této oblasti. V další kapitole se věnuji pohybu a sportu dětí se zrakovým postižením. Zde využívám i zkušenosti z vlastní práce a získaných poznatků potvrzujících důležitost pohybových aktivit pro optimální vývoj dětí se zrakovým postižením.

Ve výzkumné části využívám HBSC studii, což je mezinárodní výzkumný projekt, který je zaměřen na sledování různých determinant zdraví a životního stylu dětí školního

věku. Tato studie se snaží získat reprezentativní, mezinárodně srovnatelná data pro tvorbu nadnárodních programů a strategií podpory zdraví a formování zdravotního chování mladých v sociálním kontextu. Cílem této části mé práce je vyhodnotit úroveň zapojení dětí se zrakovým postižením do pohybových aktivit a analyzovat vztahy v rodinách těchto dětí. Dílčím cílem bylo zjistit, jaké pohybové aktivity preferují děti se zrakovým postižením a v jaké míře je provozují, dále posoudit rodinné prostředí a míru podpory k provozování pohybových aktivit ze strany rodičů. Data jsou z upraveného dotazníku „dis HBSC“ získaná v listopadu 2015 u vybraných dětí se zrakovým postižením. Do výzkumného vzorku je přidáno dalších 35 dotazníků, které byly získány v letech 2013 a 2014.

# Teoretická východiska

## Osobnost zrakově postiženého jedince

### Zrakové postižení, stupně a typy zrakových vad.

**Defektem** rozumíme chybění, ztrátu nebo poškození v anatomické stavbě organismu a poruchy ve funkcích organismu (Jesenský, 1993).

**Postižený** je jedinec trpící nějakým druhem trvalého tělesného, duševního, smyslového nebo řečového poškození, které mu bez speciální pomoci více méně znemožňuje splňovat požadavky běžného vzdělávacího procesu a provozu (Průcha, Walterová, Mareš, 1995)

**Handicap** představuje záporný důsledek defektu na činnost postiženého jedince, znevýhodnění. Zasahuje jednak kvalitu a kvantitu činnosti samotné, jednak sociální postavení a vztahy jedince (Průcha, Walterová, Mareš, 1995).

Zrak umožňuje vnímat světlo, různé barvy, tvary a hlavně slouží k orientaci v prostoru, je jedním z nejdůležitějších smyslů člověka. Člověk vnímá zrakem 70% až 90% informací (Janečka 2011).

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 (Slowík, 2007).

Za osobu se zrakovým postižením (z pohledu tyflopédie) považujeme toho jedince, který i po optimální korekci (medikamentózní, chirurgické, brýlové apod.) má v běžném životě problémy se získáváním a zpracováváním informací zrakovou cestou (např. čtení černotisku, zraková orientace v prostoru atd. (Vitásková, Ludíková, Souralová, 2003).

Další termín, který vnímá šířku problematiky terminologických vymezení je termín: „jinak zrakově disponované dítě, klient, osoba“ (Janečka et al., 2013).

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).



Ludíková (1988) člení zraková postižení podle následujících kritérií:

1. etiologie

- vada orgánová (např. slabozrakost, viz níže)
- vada funkční (např. poruchy binokulárního vidění)

2. doby vzniku zrakového postižení

- vrozené (prenatální)
- získané (perinatální, postnatální)

3. doby trvání zrakového postižení

- krátkodobé (akutní)
- dlouhodobé (chronické)
- opakující se (recidivující)

4. podle stupně postižení

- nevidomost
- zbytky zraku
- slabozrakost
- poruchy binokulárního vidění

Květoňová – Švecová (2000) k předchozí klasifikaci dodává navíc typologii zrakových vad podle typu postižení:

Klasifikace podle postižených zrakových funkcí:

- snížení zrakové ostrosti
- postižení zorného pole
- poruchy okohybné aktivity
- obtíže se zpracováním zrakových informací
- poruchy barvocitu
- poruchy akomodace (refrakční vady)
- poruchy zrakové adaptace
- poruchy hloubkového (3D) vidění

Klinickou kategorizaci zrakových vad (Tabulka 1) obsahuje 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN-10). Ze speciálně-pedagogického hlediska je důležité identifikovat jednotlivé stupně postižení zraku ve spojení s mírou zachovaných zrakových schopností při nejlepší možné korekci (Slowík, 2007).

Tabulka 1

Vymezení stupňů zrakového postižení podle WHO

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

Zdroj: Klasifikace zrakového postižení podle WHO (Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, 2010)

Dle Krause (Kraus, et al., 1997) se nevidomost dále dělí:

1) Praktická nevidomost:

- a) pokles centrální zrakové ostrosti od 3/60 do 1/60 včetně
- b) binokulární zorné pole menší než 10°, ale větší než 5° kolem centrální fixace

2) Skutečná nevidomost:

- a) pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 – světlocit
- b) binokulární zorné pole 5° a méně i bez porušené centrální fixace

3) Plná nevidomost:

4) světlocit s chybnou světelnou projekcí až do ztrát světlocitu (amauróza)

Bláha (2010) uvádí, že:

Pro účely organizování pohybových aktivit se však výše uvedené způsoby klasifikace nejeví jako vhodné. Úzce vymezená pásma stupňů (tříd) postižení by se stala limitujícím faktorem pro dostatečný počet účastníků, čímž by ohrozila samotnou podstatu soutěžení. Kompromisní varianta IBSA (tabulka 2) tyto hranice pro soutěžení rozšiřuje, ale stupně postižení respektuje v případech, kde je to nutné. (p. 17)

Nyní klasifikace uznává tři kategorie postižení B1, B2, B3. Jsou přebírány a respektovány jednotlivými národními sportovními organizacemi IBSA .

Tabulka 2

*Kategoriální systém rozlišení zrakového postižení podle IBSA*

Stupeň (třída)	Funkční schopnost
I. stupeň (B1)	Ohraničuje nulové vnímání světla (totální slepota) až po neschopnost rozpoznat objekt nebo jeho kontury.
II. stupeň (B2)	Ohraničuje schopnost rozpoznat objekt do zrakové ostrosti 2/60 (6,7/200) nebo ohraničením zorného pole do 5 stupňů.
III. stupeň (B3)	Zahrnuje zrakovou ostrost 2/60 až 6/60 (6,7/200 až 20/200 ) nebo ohraničení zorného pole v hodnotách 5-60 stupňů.

Zdroj: (Bláha 2010, 18)

Zorné pole představuje dle (Moravcové, 2004), součet všech bodů, které se při nehybném očním bulbu a pohledu vpřed zobrazí na sítnici. Při fyziologickém stavu dosahuje zorné pole 90° temporálně a 60° nazálně. Nahoře pak 60° a dole 70°. Zorná pole obou očí se v rozsahu asi 60° kolem fixačního bodu překrývají. To umožňuje stereoskopické prostorové vidění.

Autrata a Vančurová (2002) uvádí, že:

Na realizaci binokulárního vidění spolupůsobí tři funkční složky zrakového orgánu. Optická složka moderuje tok paprsků přes lomivé prostředí oka tak, aby na sítnici dopadal ostrý obraz. Motorická složka nastavuje bulby do takového postavení, aby obraz dopadal do optického centra obou očí. Úlohou senzorické složky je vést podráždění ze sítnice jednoho i druhého oka do korových center. Tam se uskutečňuje jejich splnutí a my si je uvědomujeme. (p. 93)

# Vzdělávání zrakově postižených

## Legislativní norma

Od roku 2005 je nejvýznamnějším dokumentem v systému vzdělávání v ČR především **zákon č. 561/2004 Sb.**, o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, který poskytuje základní orientace ve vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami.

Zákon je doplněn vyhláškou MŠMT **č. 147/2011 Sb.**, kterou se mění vyhláška **č. 73/2005 Sb.**, o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných.

V **§1, odst. 1** deklaruje, že vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a vzdělávání žáků mimořádně nadaných se uskutečňuje s využitím vyrovnávacích a podpůrných opatření.

V **odst. 2** je uvedeno: Vyrovnávacími opatřeními při vzdělávání žáků se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním se pro účely této vyhlášky rozumí využívání pedagogických, popřípadě speciálně pedagogických metod a postupů, které odpovídají vzdělávacím potřebám žáků, poskytování individuální podpory v rámci výuky a přípravy na výuku, využívání poradenských služeb školy a školských poradenských zařízení, individuálního vzdělávacího plánu a služeb asistenta pedagoga. Škola tato opatření poskytuje na základě pedagogického posouzení vzdělávacích potřeb žáka, průběhu a výsledků jeho vzdělávání, popřípadě ve spolupráci se školským poradenským zařízením.

Vhodnou podporu pak řeší tato vyhláška v **§1, odst. 3** - Podpůrnými opatřeními při speciálním vzdělávání se pro účely této vyhlášky rozumí využití speciálních metod, postupů, forem a prostředků vzdělávání, kompenzačních, rehabilitačních a učebních pomůcek, speciálních učebnic a didaktických materiálů, zařazení předmětů speciálně pedagogické péče, poskytování pedagogicko-psychologických služeb, zajištění služeb asistenta pedagoga, snížení počtu žáků ve třídě, oddělení nebo ve studijní skupině nebo jiná úprava organizace vzdělávání zohledňující speciální vzdělávací potřeby žáka.

V **§ 3** se vyhláška věnuje formám speciálního vzdělávání žáků se zdravotním postižením.

### **Speciální vzdělávání žáků se zdravotním postižením je zajišťováno:**

- a) formou individuální integrace
- b) formou skupinové integrace
- c) ve škole samostatně zřízené pro žáky se zdravotním postižením (dále jen "speciální škola"), nebo kombinací forem uvedených pod písmeny a) až c).

### **Individuální integraci se rozumí vzdělávání žáka:**

- a) běžné škole
- b) nebo v případech hodných zvláštního zřetele ve speciální škole určené pro žáky s jiným druhem zdravotního postižení.

Skupinovou integraci se rozumí vzdělávání žáka ve třídě, oddělení nebo studijní skupině zřízené pro žáky se zdravotním postižením v běžné škole nebo ve speciální škole určené pro žáky s jiným druhem zdravotního postižení.

**§ 5** určuje typy speciálních škol: mateřská škola pro zrakově postižené, základní škola pro zrakově postižené, střední škola pro zrakově postižené (střední odborné učiliště pro zrakově postižené, odborné učiliště pro zrakově postižené, praktická škola pro zrakově postižené, gymnázium pro zrakově postižené, střední odborná škola pro zrakově postižené), konzervatoř pro zrakově postižené.

**§ 6** Individuální vzdělávací plán se stanoví v případě potřeby především pro individuálně integrovaného žáka, žáka s hlubokým mentálním postižením, případně také pro žáka skupinově integrovaného nebo pro žáka speciální školy.

**§ 7** řeší pozici asistenta pedagoga.

Hlavními činnostmi asistenta pedagoga jsou:

- pomoc pedagogickým pracovníkům školy při výchovné a vzdělávací činnosti
- pomoc při komunikaci se žáky a zákonnými zástupci žáků a komunitou, ze které žák pochází
- podpora žákům při přizpůsobení se školnímu prostředí
- pomoc žákům při výuce a při přípravě na výuku
- nezbytná pomoc žákům s těžkým zdravotním postižením, při sebeobsluze a pohybu během vyučování a při akcích pořádaných školou mimo místo, kde škola v souladu se zápisem do školského rejstříku uskutečňuje vzdělávání.

Vyhláška MŠMT ČR č. **147/2011 Sb.** O vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných bude nahrazena vyhláškou č. **27/2016 Sb.** O vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, která vstoupí v účinnost 1. 9. 2016.

**Další legislativní normy ve školské oblasti upravující vzdělávání dětí se zdravotním postižením:**

- zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů,

- vyhláška MŠMT č. 214/2012, kterou se mění vyhláška č. 14/2005 Sb., o předškolním vzdělávání, ve znění vyhlášky č. 43/2006 Sb.
- vyhláška MŠMT č. 256/2012 Sb., kterou se mění vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění vyhlášky č. 454/2006 Sb.
- vyhláška MŠMT č. 116/2011 Sb., kterou se mění vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních
- vyhláška MŠMT č. 13/2005 Sb., o středním vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři.  
<http://www.msmt.cz/ministerstvo/urednik>

Kaprová (1999) dospěla k názoru, že:

Vstup do školy patří k přirozené náplni určitého období života každého z nás. Otvírá cestu k vědění, novým a často celoživotním přátelstvím. Škola v Komenského vizi je studánkou, která by měla nabízet vodu chutnou, vybízející napít se znovu a znovu a okusit vždy nové doušky, studánkou, ve které je vody dosti pro všechny, kteří touží a potřebují napít se. Současně by škola měla být místem radostného objevování, tvořivou dílnou myšlení, místem, kde každý nalezne své uplatnění a dosáhne pocitu sounáležitosti. (p. 83)

## Socializace

### Obecné aspekty socializace

Socializací rozumíme postupný proces z hlediska života člověka časově neomezený, při kterém jedinec jako biologická entita za účasti vlastního aktivního podílu se stává společenským tvorem v rámci společenského života. Jedná se o proces, který obohacuje naše duševní vlastnosti, zkvalitňuje naše vnímání, umožňuje nám výkon svých procesů a rozvoj schopností podmiňujících společenský život a úspěšné přizpůsobení nově vznikající situaci (Nakonečný, 1999).

Socializace znamená schopnost jedince zapojit se do společnosti, formovat k ní pozitivní vztahy, vztahy ke vzdělání (Monatová, 1994).

Pojmem sociální integrace označujeme proces rovnoprávného společenského začleňování - je tedy něčím naprosto přirozeným a týká se každého člena společnosti. Sociální integrace znamená sjednocování, spojování v nový celek, kdy menšinové (minoritní) skupiny a společenská většina (majorita) rozvíjejí společenský systém, který obsahuje součásti hodnot a idejí obou stran (Slowík, 2007).

Miloš Sovák (1975) rozlišuje čtyři základní stupně socializačního procesu:

### **1. Integrace**

Integrace je plným začleněním a splynutím se společností. Předpokládá samostatnost, nezávislost jedince, jenž nevyžaduje zvláštní ohledy nebo přístupy ze strany přirozeného prostředí.

### **2. Adaptace**

Adaptace je o něco nižší fáze či stupeň socializace a charakterizujeme ji jako schopnost handicapovaného jedince přizpůsobovat se sociálnímu prostředí, komunitě, společenským podmínkám. Cílem je dosažení optimální míry sociální samostatnosti.

### **2. Utilita**

Utilita označuje již jen sociální upotřebitelnost postiženého jedince, jehož vývoj je značně omezen. V důsledku svého postižení se ani přes plnou terapeutickou péči nemůže zcela socializovat a trvale nemůže žít samostatně.

### **4. Inferiorita**

Inferioritu charakterizujeme jako nejnižší stupeň socializace, pro niž je typická sociální nepoužitelnost a vyčlenění (totální izolace) ze společnosti. Jedinci jsou naprosto nesamostatní, odkázaní na ošetrovatelskou péči a pomoc při uspokojování nejzákladnějších životních potřeb. U inferiority se sociální vztahy nevytvářejí vůbec, ani primitivní socializace není možná, a proto dochází k segregaci, vyloučení ze společnosti.

## **Historické pojetí a vývojové trendy integrace**

S integrací „jiných“ lidí do „normálního“ života společnosti se setkáváme až do 15. století; jako předprůmyslová integrace na venkově a do zemědělství, kde byli všichni členové rodiny integrováni, protože byli k práci všichni potřeba, každý podle svých schopností. Ve středověku a raném novověku jsou však dějiny integrace do té míry rozpolcené, že se lidé s nápadným postižením stávali objektem pronásledování a likvidace.

S počínajícím novověkem vznikají samostatná, segregující zařízení pro „jiné / odlišné“ lidi, nejdříve pro psychicky nemocné a mentálně postižené. Až v 17. stol. je, vzhledem k protestantské revoluci a vznikajícímu průmyslovému období patrná určitá změna. Vznikají velké internační domy pro odchylné chování pro jedince s tělesným postižením, pro chudé a nezaměstnané, pro „padlé“ ženy a pro sirotky. Od 18. stol. začíná být odchylné chování předmětem zájmu medicíny. První velké hnutí proti umístování lidí s postižením do ústavů vzniká na konci 1. světové války zavedením péče o válečné oběti. V souvislosti s válečnými událostmi, dochází k silnější integraci tělesně postižených lidí, viz např. vznik sportovních slavností tělesně postižených lidí po druhé světové válce a rozsáhlá opatření zabývající se integrací tělesně postižených lidí v USA po ukončení války ve Vietnamu. Fašismus však

přinesl naprostý zvrát jakéhokoli integrativního hnutí. Jeho cílem bylo vymýcení „nehodnotného života“, kam patřili lidé, kteří byli z rasistických, sociálních či zdravotních důvodů materiálně vyloučeni ze společnosti „zdravého národa“, a kteří byli ve velké míře fyzicky ničení. V 70. letech vzniklo první hnutí pro „sebeurčující život“, což je chápáno jako právo postižených lidí na vlastní rozhodování o druhu a míře pomoci, kterou pro zvládnutí všedního dne potřebují. V 80. a 90. letech se v mnoha středo a západoevropských zemích změnila oficiální politika péče o postižené vytvořením rozsáhlých sociálních služeb a finančních dávek pro jedince s postižením, což v různých formách existuje ve většině států EU dodnes. Profesionální, institucionální práce s postiženými se však zdá být i dnes z hlediska integrace sporná (Schmid, In Bartoňová, Pipeková, Vítková).

Společenský problém postižení je patrný i na různém označení 3 rovin, které vzniklo na popud WHO:

1. **Poškození („impairment“)** popisuje individuální rovinu (tělesného nebo psychického deficitu)
2. **Znevýhodnění, omezení („disability“)** popisuje psychickou rovinu prožívání společenských důsledků, které v důsledku poškození vznikají ve vztahu k společenskému podílu
3. **Postižení („handicap“)** popisuje sociální rovinu, která vzniká z chybějících zdrojů pro zvýšenou potřebu podpory nutnou k plné účasti na společenském životě

Principy integrace:

- **Integrace je nedělitelná**, vztahuje se na všechny deficity a vylučovací momenty; integrace si tedy nemůže „vybírat“, koho chce integrovat, a koho ne.
- **Integrace spočívá v diskurzu**, vyvíjí se ve vzájemném, čestném dialogu zúčastněných.
- **Integrace soustřeďuje svou pozornost na klienty**, klade do centra dění vnímané zájmy a ne poznatky vytvořené nepostiženými nemajícími vztah ke klientům.
- **Integrace je celostní**, zabývá se všemi problémy, které stojí proti společenské inkluzi.
- **Integrace respektuje klienty jako experty** a bere jejich přání a potřeby stejně vážně jako jimi vytvořené způsoby řešení.
- **Integrace zahrnuje „právo na odlišnost“** jako nepostradatelnou součást své strategie a nemíří tedy k asimilaci, nýbrž k překonávání vyloučení „odchylné většiny“ (Schmid, In Bartoňová, Pipeková, Vítková, 2005).



## Integrace a inkluze

Integrační proces se může reálně ubírat různými směry závislými na zvoleném přístupu v sociální integraci, které uvádí v Tabulce 3 např. Jesenský (1995):

Tabulka 3

### *Přístupy v sociální integraci*

ASIMILAČNÍ PŘÍSTUP	ADAPTAČNÍ (KOADAPTAČNÍ) PŘÍSTUP
Pro společnost zpočátku snazší, celkově však méně výhodný	Pro společnost zpočátku náročnější, celkově však výhodnější
Znevýhodnění je záležitostí konkrétního jedince, jeho sociální integrace závisí na schopnosti přizpůsobit se společenské majoritě, která určuje pravidla soužití	Znevýhodnění je společný problém konkrétních osob a celé společnosti, snahu jedince o sociální integraci podporuje společnost vstřícnými opatřeními (např. odstraňováním bariér), přizpůsobování je vzájemné

Vývoj v přístupu k začleňování handicapovaných osob do společnosti přichází k modernímu trendu, který je charakteristický tzv. inkluzívními přístupy. Inkluze je nikdy nekončící proces, ve kterém se lidé s postižením mohou v plné míře zúčastňovat všech aktivit společnosti stejně jako lidé bez postižení. Inkluzívní postoj spočívá v přesvědčení, že všichni lidé jsou si rovni v důstojných právech (Brandl, 2006).

Tabulka 4

### *Škály stupňů sociální integrace podle WHO*

Stupeň integrace	Reálný obraz
1. sociálně integrovaný	Postižení neomezuje plnou účast při všech společenských činnostech
2. účast inhibovaná	Postižení vyvolává určitou nevýhodu, která znamená mírné omezení
3. omezená účast	Osoby se neúčastní plně obvyklých společenských činností, jejich postižení negativně ovlivňuje např. manželství, sexuální život apod.

4. zmenšená účast	V důsledku postižení nejsou osoby schopné navázat náhodné kontakty a jejich účast ve společenském životě je omezena na přirozené unitární vztahy – rodina, domov, pracoviště apod.
5. ochuzené vztahy	Jde o omezení ve fyzickém, sociálním či psychickém vývoji bez tendencí ke zlepšení.
6. redukované vztahy	Jedinci jsou schopni udržovat vztahy pouze k vybrané a omezené skupině či k jednotlivci.
7. narušené vztahy	Jedinci nejsou schopni udržovat trvalejší vztahy s ostatními lidmi, změny chování působí negativně i v prostředí přirozené skupiny.
8. společenská izolovanost	Jde o specifické případy segregace, o osoby, jejichž schopnost míry integrace je nezjistitelná právě pro jejich izolovanost.

Zdroj: (Jesenský, 1995)

## Socializace zrakově postiženého jedince a sociální rehabilitace

Psychické důsledky zrakového handicapu mají podle Požára (1987) několik rovin. **První rovina** je spjata s postižením zraku a kvalitou vizuální percepce, zde jde o oblast poznávání, různé formy počitků, vjemů a představ. **Druhá rovina** představuje postižení osobnosti ve všeobecném pohledu, vlivem postižení, resp. přístupu k postiženému, mohou být narušeny složky osobnosti v oblasti emocionality, volní sféry a charakteru. **Poslední rovinu** Požár vymezuje z oblasti vztahů jedince a sociálního prostředí. Z výše uvedeného vyplývá prolínání druhé a třetí roviny.

### Sociální status a sociální role

Dle (Hyhlík 1977, In Hyhlík, Nakonečný 1997) každý člověk zaujímá určitý status a sociální roli. Rozlišujeme status vrozený (pohlaví), získaný (společenská aktivita a chování) a připsaný (věk). Status je místo, které člověk zaujímá v určitém společenském systému na základě vrozených, získaných a připsaných vlastností. Vrozený status se mění s věkem (chlapec, mladík, muž), sociálně ekonomický status vlivem společenského postavení, získaný status vlivem projevů, chování, aktivity – buď k lepšímu, nebo k horšímu.

Práva a povinnosti člověka spojené s jeho statusem lze chápat jako společenskou roli. Prostupuje všechny složky osobnosti a jsou s ní spojeny nejen určité formy chování člověka a jeho určitý výraz, ale i jeho emoce a snahy. Tyto role určují společenské situace, vyplývající ze sociálních interakcí v rámci určitého sociálního prostředí, ve kterém se člověk narodil, vyrůstal a dospěl (Hyhlík 1977, In Hyhlík, Nakonečný 1977).

Podle Jesenského (1995) je „sociální rehabilitace proces učení žít s vadou, proces překonávání neschopnosti v individuálních i společensky významných činnostech, proces prevence i odstraňování defektivit a handicapů. Konečným výsledkem tohoto procesu je akceptace vady, životní pohoda a v nejvyšším stupni také integrace“ (p. 39).

Sociální rehabilitace těsně souvisí s léčebnou, pedagogickou a pracovní rehabilitací, s nimiž se v praxi navzájem prolíná. Podle Jesenského (1992) je „Specifickým problémem zrakově postižených vysoká míra deficitu informačního, komplikace v prostorové orientaci a v bezpečnosti pohybu, značné problémy v sebeobsluze a v samostatnosti při zařizování věcí a vystupování na veřejnosti“ (Vítková, ed., 2004, p. 242).

Sociální rehabilitace má své místo i v působení občanských sdružení zdravotně postižených, většinou tvoří hlavní část jejich činností.

## **Integrace zrakově postižených prostřednictvím pohybových aktivit**

Na semináři Jiná cesta – III (2010), který byl součástí realizace projektu Centra podpory integrace a probíhal na půdě FTK Univerzity Palackého v příspěvku M. Spurník přibližuje současnou situaci integrace zrakově postižených v oblasti pohybových aktivit.

Spurník (2010) v příspěvku uvádí, že existuje několik sportů, které byly vytvořeny nebo alespoň podstatně upraveny pro potřeby zrakově postižených sportovců. Tyto sporty vycházejí ze specifik a potřeb zrakově postižených sportovců. Využívají většinou speciálních pomůcek, náradí nebo náčiní. Speciální sporty jsou, především pro složení žákovského kolektivu, dominantní hlavně ve speciálních školách pro zrakově postižené žáky. Stává se, že zrakově postižení žáci v integraci často jednotlivé speciální sporty pro zrakově postižené ani neznají, natož, aby je provozovali.

Speciálně pedagogická centra pro zrakově postižené či speciální školy samotné však často organizují pobyty nebo zprostředkovávají možnosti účasti na sportovních kláních a závodech, kde i žáci z integrace mají možnost poznat speciální sporty zrakově postižených a na vlastní kůži si je vyzkoušet. Srovnání možností sportovních aktivit zrakově postižených ve speciálních školách a „v integraci“ vyznívá jednoznačně ve prospěch speciálních škol. V terénu není možné adekvátně naplnit požadavky na speciální sporty ani organizačně a materiálně, ani personálně, především však chybí důraz na systematičnost a pravidelnost sportování. Částečně tuto situaci saturují nárazové akce typu sportovních soustředění nebo sportovních her. I když se situace zlepšuje, zatím není možné nabídnout integrovaným žákům srovnatelné podmínky jako žákům vzdělávajícím se ve speciálních školách.

Nedostatek pravidelných sportovních aktivit u integrovaných žáků se zrakovým postižením, osvobození z tělesné výchovy, nízká informovanost pedagogů a strach ze zapojení žáků s těžkým zrakovým postižením do hodin tělesné výchovy, způsobuje to, že děti se zrakovým postižením pravidelně nesportují a pohyb pro ně není pravidelnou a nezbytnou součástí života, bez kterého si moderní člověk již svůj život nedovede představit. Speciálně pedagogická centra se sice snaží o maximální včlenění těchto žáků do sportovních aktivit, ale narážejí na výše zmíněné problémy. Má-li být integrace úspěšná je nutná odborná pomoc školám, mobilita, přímá práce s klienty, pomoc při tvorbě IVP a přesvědčení, že tělesná výchova je předmět, který by měl mít stejnou váhu jako předměty ostatní. Tělesná výchova a sportovní aktivity jsou pro zdravý rozvoj jedince a pro jeho život naprosto nezbytné.

Podle Slowíka (2007) se přirozené vztahy mezi postiženými a nepostiženými lidmi nejnadhěji a naprosto spontánně vytvářejí v období dětství a dospívání. Zkušenosti se zrakově postiženým spolužákem nebo kamarádem jsou tedy ideálním základem pro vytváření zdravých inkluzivních postojů k nevidomým a slabozrakým lidem v dospělosti, proto současná školská legislativa upřednostňuje možnost vzdělávání zrakově postižených dětí, žáků a studentů v běžných školách (nejlépe formou individuální integrace do běžných tříd) před víceméně segregujícím vzděláváním ve speciálních školách (Slowík, 2007).

## **Rodina osob se zrakovým postižením**

### **Rodina ze sociálně psychologického hlediska**

Dítě se zrakovým postižením vytváří v rodinné situaci, která svými důsledky úplně změni její prostředí. Rodinné prostředí vždy tvoří základ pro rozvoj dítěte a na tomto prostředí tedy záleží, jak se bude formovat osobnost dítěte, jeho zdatnost, psychika. Hlavním činitelem, který má vliv na získání potenciálně nejlepších výchovných výsledků, je činnost samotných rodičů, kteří vytvářejí s dítětem silné pouto (Kepiški, 2004).

Definici rodiny vyjadřuje Janoušek (1988) takto: „Rodina je pojímána jako primární sociální skupina, jako základní společenská jednotka s převahou osobních vazeb, která však zároveň má charakter sociální instituce, tzn., že má sama své zákony a je vázána platnými zákony společnosti“ (p. 125).

Rodina dle různých typů kritérií (Janoušek, 1988):

- Nukleární rodina – tvořena pouze rodiči a jejich potomky
- Rozšířená rodina – zahrnuje i další příbuzné
- Orientační rodina – rodina, v níž jedinec vyrůstal
- Rozmnožující se rodina – rodina založená dvojicí nových manželů

Podle Máchové (1970) je rodina obvykle legalizovaný svazek dvou osob různého pohlaví a jejich dětí, který slouží k uspokojování potřeb, zájmů, hodnot a cílů jejich členů a k uspokojování potřeb ve složce výchovné a reprodukční.

## Hlavní znaky rodiny

(Procházka In Vítková, 2003)

- Je první skupinou, jejímž členem se člověk stává ve chvíli svého zrození.
- Fakt členství na podkladě zrození vytváří a zdůvodňuje nároky rodiny.
- Masívní prosazení vlivu v oblasti vývoje a formování osobnosti členů, kdy je často tento vliv zbaven konkurence.
- Výjimečná trvalost ve změnách osobnosti jedince zanechaná rodinou.
- Intenzivní kontrola vlastních členů.
- Vytváření intimních vztahů a emocionálních spojení mezi jednotlivými členy na vysoké úrovni z hlediska, jak kvality, tak kvantity.
- Zajištění rovnováhy mezi citovými potřebami a prostředky jejich uspokojování.
- Uspokojování potřeby lásky, soucitu, úspěchu i zábavy.

Ve většině případů se autoři shodují na pěti základních funkcích rodiny:

- Výchovná – socializační
- Emocionální
- Biologická
- Ekonomická
- Ochranná

Dle Ludíkové (1990) je rodina prvním společenstvím, ve kterém dítě vyrůstá a příslušnost k rodině zůstává jeho základní životní potřebou. Všichni rodiče si přejí, aby se jim narodilo zdravé dítě. Většina z nich si již plánuje další budoucnost svou i dítěte. Po zjištění, že těžká zraková vada je trvalá, procházejí rodiče obvykle čtyřmi následujícími fázemi:

1. **První fáze: šok** – je dočasně omezeno reálné myšlení rodičů.
2. **Druhá fáze: bloudění** – začíná převládat otázka, proč právě naše dítě nevidí.
3. **Třetí fáze: orientace** – rodiče se začínají správně orientovat a pravidelně vyhledávají odbornou pomoc.
4. **Čtvrtá fáze: akce** – rodiče soustředují své síly a schopnosti ve prospěch dítěte.

Vztahy, které rodiče zaujímají ke svému zrakově postiženému dítěti, mohou mít řadu odstínů. Podle Čálka (1984) jsou to tyto základní typy:

- Vztah přehnaně ochranný
- Vztah nevhodně náročný
- Vztah přiměřený vadě dítěte

Podle Vágnerové (2004) prochází rodina při narození dítěte se závažnou vadou těmito fázemi:

**Fáze šoku a popření** – zhroutlí se naděje a očekávání, rodina někdy odmítá uvěřit diagnóze a její nezvratitelnosti; mimořádně důležité je citlivé jednání a dostatek informací a již v této fázi by v ideálním případě měla být zprostředkována raná péče.

**Fáze akceptace a vyrovnávání se s problémem** – rodina se učí přijímat skutečný stav věcí a postupně se vyrovnává s realitou. Právě v tomto období existuje zvýšené riziko rozpadu rodiny. Důležitá je pomoc a podpora, kterou může rodině dodávat, jak blízké okolí, tak odborníci.

**Fáze smíření a realismu** - uvědomění si skutečnosti vede k jejímu přijetí, k realistickému náhledu na životní situaci rodiny a především na osobnost dítěte, rovnováha celé rodiny závisí na osobnostní stabilitě jejich jednotlivých členů. Důležitý je samozřejmě i další přístup členů rodiny k postiženému dítěti.

Slowík (2007) vypovídá, že bývá obtížné pro takovou rodinu najít optimální styl výchovy. Touto problematikou se zabývá Tabulka 5.

Tabulka 5

*Styl rodinné výchovy dítěte s postižením*

Protekcionalistická výchova	Dítě je vzhledem ke svému postižení protěžováno, nedostává přiměřené kompetence, rodina dodává nadměrnou péči (dělá za ně i to, co by mohlo zvládat samostatně).
Perfekcionalistická výchova	Rodina klade na dítě nepřiměřené nároky, snaží se je nadměrně stimulovat k překonávání handicapu a vlastní stigmatizace.
Realistická výchova	Dítě je motivováno k dosahování maximálních hranic svého rozvoje, zároveň jsou však respektována nepřekonatelná omezení vyplývající z jeho postižení.

Zdroj: (Slowík, 2007, 35)

Funkční rodinné prostředí má dle Slowíka (2007) pro člověka s postižením mimořádný význam a nikdy není zcela nahraditelné zejména z hlediska:

- rozvoje osobnosti (dostatek adekvátních podnětů, investice do osobnostního rozvoje, ukotvení v systému příbuzenských vztahů)
- kvality života a zajištění (atmosféra domácího prostředí, obětavý přístup členů rodiny)
- uspokojení vztahových a emocionálních potřeb (citové vazby, bezpodmínečné přijetí, hloubka vzájemného poznání)
- vytváření vlastní identity (rodina jako referenční skupina – někdy i jediná po celý život)

## **Poradenství a sociální služby**

Rodiče postiženého dítěte by měli co nejdříve vyhledat odborníky, kteří jim pomohou vychovávat dítě tak, aby se stalo šťastným a plnohodnotným člověkem. Velice důležitá pro rodiče dětí se zrakovým postižením je intenzivní **raná péče**, kterou zajišťuje Společnost pro ranou péči se sítí středisek rané péče zaměřených na poskytování odborných služeb a podpory rodin se zrakově postiženým dítětem (Slowík, 2007). Ranou péči zajišťuje resort zdravotnictví a další soukromé charitativní iniciativy a občanská sdružení.

Pomoc rodičům dětí v předškolním věku poskytují odborníci speciálních pedagogických center pro zrakově postižené (SPC). Výchovné působení některých rodičů směřuje k vynikajícím výkonům jejich dítěte ve všech aktivitách. K dobrým vztahům dítěte k rodině a

okolí přispěje i poskytnutí informace o jeho zrakové vadě přiměřené jeho věku (Keblová, 2001).

Rodiny mají právo na podporu a pomoc jak materiální, tak poradenskou. Nejprve je třeba analyzovat životní situaci rodiny s postiženým dítětem. S tím se pojí otázky, jak narození dítěte s postižením rodina prožívá a zpracovává a jaké úkoly plní, co se týče vývoje takového dítěte.

Mezi alternativy rodinné péče můžeme zařadit i ústavní výchovu (např. dětské domovy), využití sociálních služeb (domovy a penziony pro osoby se zdravotním postižením nebo seniory apod.), náhradní rodinná péče, respitní péče (Slowík, 2007).

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. (p. 13)

## **Pohyb zrakově postižených**

### **Úloha pohybu v procesu vývoje osobnosti jedince se zrakovým postižením**

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.

Dle Janečky, Ješiny (2012) má zrak také významnou sociální funkci, která se projeví mimo jiné i v procesu vzpřimování dítěte.

Snaha objevovat něco nového, to je ta síla, která nutí kojence k cílené změně těžiště tak, aby dohlédl dále, a vyvolává příčinný důsledek dalších akcí vedoucích k vytváření žádoucích posturálních řetězců a podněcuje vývoj řízené motoriky. Praktický důsledek nesprávně aktivovaných základních posturálních stereotypů nevidomého dítěte se výrazně demonstruje např. v nedostatečné rytmizaci pohybu, špatné časové a prostorové



posloupnosti pohybů, omezených rovnováhových schopnostech, špatné koordinaci složitějších pohybů a dalších komplikacích (Janečka et al., 2011).

Sociálně rušivou změnou, typickou pro vrozeně nevidomé děti, bývá např. odlišné držení hlavy. Jako psychosociální znak (stigma) mohou působit i různé pohybové automatismy, např. kývání nebo mačkání očí (Keblová, 1996).

Lidé se zrakovým postižením mají ztížené podmínky k uplatňování pohybových aktivit jakožto součásti zdravého životního stylu. 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).

## **Prostorová orientace a samostatný pohyb (POSP)**

Intaktní jedinci se v prostoru orientují pomocí zrakového analyzátoru. U zrakově postižených osob, potažmo u osob nevidomých, je nutno zapojit především jiné systémy, pomocí kterých se bude moci takový jedinec bezpečně pohybovat v prostoru, tedy stane se mobilním. Růžičková (In Finková, Ludíková, Růžičková, 2007) potom uvádí, že nevidomý jedinec je mobilní tehdy, když je schopen s využitím naučených technik pohybu a získávání informací bezpečně a jistě se přemísťovat v prostoru. Při výcviku prostorové orientace je nutno dodržovat zásady, které mohou výcvik jistým způsobem ovlivňovat. Tyto zásady zmiňuje Růžičková (in Finková, Ludíková, Růžičková, 2007), která cituje právě Wienera (2006).

Zásady jsou následující:

- zásada cílevědomého, účelného a nenápadného prolínání výchovy všemi činnostmi zrakově postiženého;
- zásada bdělé pozornosti;
- zásada kompenzační funkce ostatních smyslů;
- zásada postupného zvyšování náročnosti;
- zásada samostatnosti a zvyšování mobility;
- zásada bezpečného pohybu;
- zásada individuálního přístupu;

Wiener (2006) rozeznává dle obsahu tři základní oblasti rozvoje prostorové orientace, kterými jsou:

- prvky prostorové orientace
- technika dlouhé hole
- orientační analyticko-syntetická činnost

V prvopočátcích nácviku prostorové orientace je nutné zvládnout jisté základní návyky, které jsou pro výcvik důležité. Nejdříve nacvičujeme chůzi bez bílé hole, a to chůzi s průvodcem. V této fázi nacvičujeme například držení v zákrytu, udržování tempa chůze, sedání na židli nebo sedadlo v dopravním prostředku, chůzi po schodech, vyhýbání se překážkám, procházení zúženým prostorem, bezpečnostní postoje, prstovou kluznou techniku atd. Dále je potřeba rozvíjet přirozené pohybově-orientační schopnosti jedince, kdy nacvičujeme například odhad vzdáleností, rozvíjíme sluchovou orientaci, učíme vnímání sklonu a zakřivení dráhy. Prostorová orientace a samostatný pohyb jsou procesy skládající se z mnoha složek, které v praxi úzce souvisejí, nicméně ve hrách lze procvičit některé z nich odděleně. Jde hlavně o přímou chůzi, odhad vzdálenosti, úhlu, sklonu a zakřivení dráhy, rozvoj sluchové orientace a smyslu pro překážky, posilování stability zrakově postiženého a techniky chůze s dlouhou holí (Wiener, 1986).

## **Problematika zapojení zrakově postižené mládeže do pohybových aktivit**

Motorika a její rozvoj mají v životě člověka velký význam. Je důležitá nejenom jako základ motorických schopností a dovedností, ale i z hlediska duševního zdraví a duševní pohody. Proto její správný rozvoj v období základní školy je nejen nutností, ale i životní nezbytností.

Motorika, tj. celková pohyblivost dítěte se zrakovým postižením, je ovlivněna absencí zrakových vjemů a možností zpětné vazby. Projevuje se výrazné opoždění v oblasti hrubé motoriky, která se velmi úzce pojí s lokomocí (aktivní pohyb z místa na místo). Nezbytné je správné zvládnutí chůze a naučit se vnímat všechny části svého těla. Pro bezpečné zvládnutí mnoha tělesných úkolů je důležité zvládnout rovnováhu. Dítě, které se cítí nejisté ve svém prostředí, má z něj podvědomý strach. Ten se odrazí v nezájmu o pohyb, ale i v napětí, které se projeví zejména strnulými pohyby (Keblová, 2001).

Osoby se zrakovým postižením mají objektivně ztížené podmínky k uplatňování pohybových aktivit jakožto součásti zdravého životního stylu. Často zmiňovaným důvodem k nižšímu provozování pohybových aktivit bývá omezení nebo absence zrakové kontroly nad samotným pohybem a orientací v prostoru (Bláha, 2010).

Tělesná výchova přispívá ke kognitivnímu, citovému a psychomotorickému rozvoji zdravotně postižených. Tělesná výchova na běžných školách je samozřejmou věcí pro děti zdravé, avšak pro děti se zrakovým postižením se stává předmětem, z něhož bývají často osvobožovány. Bez možnosti účastnit se procesu tělesné výchovy hrozí, že u zrakově postižených žáků nebude dobře rozvinuta hrubá a jemná motorika, pohybové dovednosti

potřebné k rekreačním pohybovým aktivitám jako jsou fitness, wellness, ale také dovednosti potřebné pro nezávislý život. Žákům se zrakovým postižením nesmí být odpírána možnost podílet se na hodinách tělesné výchovy z důvodu strachu ze zodpovědnosti nebo z běžných postojoyých bariér. Nedostatek vizuálních podnětů k pohybu nebo negativní následky ochranných potřeb dospělých mají za následek sníženou pohybovou samostatnost zrakově postižených. Tělesná výchova se tak stává více důležitou pro zrakově postižené žáky než pro jejich zdravé vrstevníky (Tutt, Lieberman, Brašer, 2012).

## **Sport a sportovní aktivity zrakově postižených**

### **Atletika**

Atletika je nejrozšířenější sportovní disciplínou, ve které se utkávají na mezinárodních závodech týmy z více než 70 zemí.

<http://www.ibsasport.org/sports/athletics/>

Soutěží se dle pravidel IAAF a IBSA. Běhá se na vzdálenosti od 60m po marathón. Nevidomý běhá s trasérem, který mu pomáhá při orientaci zvukovými signály, slovním doprovodem nebo krátkou smyčkou spojující jejich ruce. Slabozrací při běhu na dráze běhají v menším počtu podél zřetelně vyznačených čar. Skáče se do dálky i do výšky za asistence navaděče. Při vrhačských disciplínách je třeba nevidomého přivést do vrhačského sektoru a ukázat směr odhodu. <http://www.sportnevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=atletika>

### **Bowling**

Bowling zrakově postižených se hraje pomocí naváděcího madla a prostřednictvím průvodců, kteří jsou povoleni pro skupinu B1 (úplná slepota). Žádné další fyzické úpravy stávajícího zařízení nejsou dovoleny. Při hře třídy B1 nesmí vidící průvodce koučovat, když je hráč na odhozu. Hráč však může dostat číslované lokace stojících a padlých kuželek a dále informaci, kterou dráhou se koule koulela. V době odhodu musí průvodce stát za hráčem. Hráči třídy B2 (praktická slepota) mohou také využívat naváděcího madla. Hráče všech kategorií musí doprovázet asistenti. <http://www.sport-nevidomych.cz/>

### **Fotbal**

Fotbal pro nevidomé a slabozraké vznikl na hřištích ve speciálních školách pro zrakově postižené. Nyní se z něj stal jeden z celosvětově nejoblíbenějších sportů pro lidi se zrakovým postižením. Hra vznikala v několika zemích současně, v každé se hrála podle svých zvyků. Mnoho zemí, mezi jinými třeba Španělsko, Brazílie, pořádalo národní mistrovství. Pak již netrvalo dlouho a začaly se hrát mezinárodně dle uznávaných a schválených pravidel

přátelské zápasy mezi zeměmi. Fotbal pro nevidomé se připojil k IBSA v roce 1996, kdy bylo rozhodnuto o vzniku fotbalového podvýboru. <http://www.ibsasport.org/sports/football/>

Je to paralympijský sport, který hrají týmy se čtyřmi hráči v poli a brankářem. Míč je vybaven vnitřním zvukovým systémem, díky němuž je při pohybu slyšet. Zrak může používat pouze brankář, hráči v poli jsou nevidomí a pro zajištění rovných podmínek jsou povinni nosit neprůhledné klapky. Úkol brankáře je klasický, navíc musí verbálně navigovat spoluhráče. Musí jim sdělovat jasné, stručné a rychlé informace, které jsou důležité pro jejich celkovou orientaci ve hře. Brankáři v navigování pomáhají další dva pasivní účastníci hry, trenér a navigátor za brankou. „Pravidlo Voy“ je důležitý komunikační prvek, který ukládá hráči vyslovit zřetelně a včas slovo „Voy“, kdykoliv se pohybuje směrem k míči. Jestliže hráč atakující míč neřekne slovo „Voy“, rozhodčí to potrestá odpískáním faulu.

<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=fotbal>

### **Goalball**

Goalball vymysleli v roce 1946 Rakušan Hanz Lorenzen a Němec Sepp Reindle ve snaze pomoci s rehabilitací nevidomých válečných veteránů. Hra byla představena světu na Paralympijských hrách v Torontu v Kanadě a od té doby se hraje na každých těchto hrách. Co čtyři roky je pořádáno Mistrovství světa, které se poprvé konalo v Rakousku v roce 1978. Od této doby se popularita goalballu rozšířila a hraje se ve všech zemích, které jsou členy IBSA. <http://www.ibsasport.org/sports/goalball/>

Goalball je hra, kterou hrají zejména nevidomí a zrakově postižení. Jedná se o jediný kolektivní sport zrakově postižených. Je to halový sport, který se hraje na hřištích s rozměry 9x18m. Přes celou kratší stranu je brána, ve které se 3 členné družstvo snaží zabránit vstřelení gólu. Vstřelení však není to správné slovo, jelikož se míč již z poloviny území střílejícího soupeře musí koulet po zemi. Míč je vybaven rolničkami, které při koulení zní a bránící družstvo může při správném vyhodnocení zvuku míče, míč chytit. Míč se chytá způsobem, kdy si bránící hráč lehne do dráhy míče a zastaví jej některou částí těla.

### **Alpské lyžování**

„Alpské (sjezdové) lyžování je jedna z vzácných příležitostí umožňující nevidomým se volně pohybovat rychlostí v čase a prostoru. Je to příležitost poznat a vnímat gravitační sílu, čímž dochází k prožití čirého nadšení z ovládnutí hmoty v pohybu při vlastním fyzickém nastavení“.

<http://www.ibsasport.org/sports/alpine-skiing/>

Zrakově postižení závodí v kategoriích B1 (úplná slepota), B2 (praktická slepota), B3 (schopnost samostatné orientace a pohybu na speciálně upraveném a bezpečnostně zajištěném závodisti). Každý závodník má svého traséra, který jede před ním a navádí ho v trati. Trasér má na sobě připevněno signalizační zařízení pro navádění jezdce. Kategorie B1 má brýle začerněny tak, aby závodníci nemohli využít světlocit, a používá se nejhlasilnější zařízení. Závodníci B1 jedou pouze po zvuku, kategorie B2 a B3 používají také zvukovou komunikaci nebo mohou mít i zabudované vysílačky v helmách. Závodníci B2, B3 se v trati řídí navíc zbytky zraku a pokyny traséra. Tato zvuková zařízení jsou sice cenově dosti nákladná, ale nahrazují závodníkovi zrak. Trasér je osoba, na kterou se závodník 100% spoléhá, a které důvěřuje. Při jízdě ve vyšších rychlostech je nutná naprostá souhra, důvěra a spolehlivost. Tento vztah je třeba docela dlouho budovat. Pro závodníka je změna traséra vždy velmi těžká, mnohdy s následkem poklesu výkonnosti.

<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=lyzovani%20sjezdove>

### **Tandemová cyklistika**

Cyklistika je svým cyklickým a vytrvalostním charakterem jednou z nejstarších a nejprospěšnějších pohybových aktivit. Při jízdě na tandemovém kole dochází ke spolupráci cyklisty zrakově postiženého a cyklisty bez zrakového postižení. Vpředu jede jako pilot „vodič“ cyklista bez zrakového postižení. Nevidomí cyklisté kategorie B1 a cyklisté se zrakovým postižením kategorie B2 a B3 závodí společně a jsou rozděleni do dvou kategorií - muži a ženy. Cyklisté závodí na tandemových kolech, pilot je vidící. Cyklisti i piloti jsou povinni používat cyklistickou přílbu - muži červenou, ženy bílou. Rozlišujeme tyto disciplíny: Silniční závody, závody na dráze, horská tandemová cyklistika – crosscountry maratony.

<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=cyklistika>

### **Jóga**

Lidé se zrakovým postižením mohou většinou vykonávat takřka všechny jógové techniky bez omezení. Výjimkou jsou například zrakově postižení s diagnózou odchlípení sítnice či glaukomu, kteří se musí vyvarovat cvičení, která zvyšují tlak v oku. Mezi techniky, které není vhodné zařazovat, patří například obrácené pozice, polohy s nízkou položenou hlavou apod. Přístup jógy nabízí také možnost cvičení si pouze představovat, a i přesto se určité účinky na organismus dostaví. Dále je možné případně provést cvik nenásilně jen do té míry, kam je zrakově postižený schopen dostat se bez nepříjemných pocitů. Může se proto stát, že i tzv. „zakázané“ aktivity si zrakově postižený pomalu osvojí. Fyzická námaha pozitivně ovlivňuje negativní vlivy postižení – rozvíjí nejen vytrvalost, houževnatost, ale formuje i osobnost,

ovlivňuje sociální komunikaci, zabraňuje špatným návykům držení těla. Svůj význam má samozřejmě i duševní a duchovní rovina jógy (Vachulová, Vachule, 1987).

### **Lezení na stěně**

Lezení je pohybová aktivita, při které se zapojují horní i dolní končetiny k překonávání překážek. Lezecký výcvik představuje podobný přínos pro zrakově postižené jako pro vidoucí. Vede ke zlepšení orientace v prostoru, zdokonalení rovnováhy, celkovému zesílení a zlepšení svalové koordinace. Má kladný vliv na psychiku, zvyšování sebedůvěry a zvyšování psychické odolnosti. Z těchto důvodů je možné doporučit kvalifikovaný lezecký výcvik jako vhodnou formu rozšiřování životní zkušenosti pro nevidomé. Kromě krytých horolezeckých stěn, či lezení ve volné přírodě se v poslední době nabízí také možnost lezení v tzv. lanových centrech (Vachulová, Vachule, 1987).

### **Showdown**

Showdown hrají dva hráči. Hraje se na obdélníkovém stole, na jehož obou zadních stranách jsou brankové jamky a uprostřed je středová deska. Hraje se pálkami a míčkem, do kterého byly vloženy nerezové ocelové kuličky tak, aby byl míček slyšet. Cílem hry je odpálit míček po stole pod středovou deskou do soupeřovy branky, zatímco soupeř se tomu snaží zabránit. <http://www.sport-nevidomych.cz>

### **Judo**

Judo bylo nejprve používáno osobami se zrakovým postižením k rozvoji prostorové orientace, sebevědomí, sebedůvěry a nezávislosti, ale postupem času se rozvinulo na soutěžní úroveň. Cílem v judu je překonat a imobilizovat protivníka (Vachulová, Vachule, 1987).

### **Vzpírání**

Soutěže se účastní soutěžící v kategoriích definovaných dle pohlaví, tělesné hmotnosti a věku. Soutěží mužů a žen se mohou účastnit soutěžící starší 14 let. Každý soutěžící má v jednotlivých disciplínách tři pokusy. Soutěží se v disciplínách: Dřep, Benchpres - tlak na lavici, Mrtvý tah. <http://www.sport-nevidomych.cz>

### **Windsurfing**

Pro orientaci má nevidomý k dispozici traséra, který jede na svém prkně, a pokud je potřeba hlásí změny nevidomému. <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>

### **Turistika**

Slabozrací zpravidla zvládají orientaci i v náročnějším terénu samostatně, lidé se zbytky zraku a prakticky nevidomí jdou s průvodcem, který je informuje o povaze terénu, ale i

okolním prostředí k získání ucelené představy o trase. Existují už i speciální turistické trasy pro nevidomé. Stezky nabízí sloupky s Braillovým písmem a informacemi pro vidící. Sloupky jsou v blízkosti rostlin nebo stromů, takže si nevidomý může exponát také osahat.

<http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>

### **Šachy**

Pro hru používají zrakově postižení šachovnice s otvory, do kterých jsou zasouvány figury s kolíky. Černé figury jsou označené, aby nevidomý rozeznal jejich barvu. Při hře se tahy hlásí podle šachové notace. Pravidlo dotknuto - taženo se uplatňuje tak, že když je figura vyndána z otvoru, musí s ní být taženo.

<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=sachy>

### **Zvuková střelba**

Střílí se z upravené pistole na ozvučený terč. Čím vyšší tón terč vydává, tím blíže středu je laserový paprsek z pistole.

<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=strelba%20zvukova>

### **Plavání**

Zabývá se výkonnostním plaváním, které obnáší svá specifika. V drahách plave méně plavců, než je tomu v klasickém plaveckém klubu, aby se zajistila maximální bezpečnost. Plavci, kteří chtějí závodit na národní a mezinárodní úrovni musí mít platnou klasifikaci. Startovat může každý závodník, který patří do kategorie B1, B2 nebo B3. Tapper je člověk, který je nápomocný nevidomému nebo těžce zrakově postiženému před blížícím se okrajem bazénu. Tapper ťukne plavce na hlavu v dohodnuté vzdálenosti a plavec provede obrátku. K signalizaci používá delší hůl zakončenou měkkým předmětem.

<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=plavani>

### **Míčové hry**

Je naprosto běžnou záležitostí, že zrakově postižení hrají běžné míčové hry jako jejich zdraví vrstevníci, pokud jim to alespoň trochu zbývající zraková dispozice dovolí. Někdy stačí málo, např. míč s kontrastními barvami, nebo kontrastní lajny na hřišti, intenzivnější osvětlení. Zrakově postižení sportovci se také zúčastňují Mistrovství Evropy a Mistrovství světa v paralympijských sportech. Účastní se letních a zimních paralympijských her a šachových olympiád.

## **Letní paralympijské sporty pro zřakově postižené**

- tandemová cyklistika (silniční a dráhová), fotbal, goalball, jezdeckví, judo, veslování plavání.

## **Zimní paralympijské sporty zřakově postižených**

- alpské lyžování, biatlon, severské lyžování.

Od roku 1992 jsou zřakově postižení sportovci držiteli těchto medailí:

- Paralympijského zlata, stříbra i bronzu v atletice a ve sjezdovém lyžování
- Olympijského řachového zlata, světového zlata, stříbra i bronzu v atletice, v silovém trojboji, ve sjezdovém lyžování a v plavání
- Evropského zlata, stříbra i bronzu v běžeckém lyžování, ve sjezdovém lyžování, v kuželkách, v goalballu a v tandemové cyklistice.

Značných sportovních úspěchů dosahují rovněž na mezinárodních otevřených soutěžích a mezinárodních přátelských utkáních.

<http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>

## **Sportovní organizace pro zřakově postižené**

V našich zemích má sport nevidomých mnohaletou tradici. Počátek organizovaného sportovního hnutí nevidomých se u nás datuje k roku 1929. V této době vznikaly samostatné sportovní kluby nevidomých. Prvním organizovaným a registrovaným sportovním klubem nevidomých byla pražská Stella. V roce 1949 došlo k nedobrovolnému sloučení tří skupin sportovců se zdravotním postižením do jednotné zájmové organizace nesoucí název Ústřední jednota invalidů. To mělo nepříznivý vliv na vývoj v oblasti sportu nevidomých.

Významnou roli ve vývoji pohybových aktivit zřakově postižených u nás nesou Celostátní sportovní hry mládeže. Od roku 1954 se hry konají s kratším přerušením mezi lety 1990 až 1995 dodnes. V r. 1961 vzniká Sekce defektních sportovců při Ústředním výboru řeskoslovenské tělesné výchovy, kde byli zřakově postižení sportovci začleněni. V r. 1970 vzniká Svaz tělesně a zřakově postižených sportovců, který je v roce 1981 přejmenován na Svaz invalidních sportovců. Ten je následně sloučen do jednotné sportovní organizace pod názvem Svaz zdravotně postižených sportovců. Až v roce 1991 dochází znovu k vytvoření samostatné sportovní organizace pro nevidomé a zřakově postižené pod názvem Český svaz zřakově postižených sportovců (ČSZPS). Posláním ČSZPS je organizovat a řídit sport pro všechny věkové kategorie a všechny typy zřakových vad. Organizačně svoji činnost



vykonává prostřednictvím tělovýchovných jednot, sportovních klubů a sportovních oddílů. ČSZPS je řádným členem Českého paralympijského výboru a je také členem světových sportovních organizací IBSA (Světová sportovní federace nevidomých sportovců). [http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o\\_cszps](http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps)

ČSZPS sdružuje Tělovýchovné jednoty (TJ) a Sportovní kluby (SK) vytvořené pro nevidomé a zrakově postižené, ale i sportovní oddíly nevidomých, které vznikly uvnitř sportovních útvarů pro zdravou veřejnost. Do sportovních aktivit ČSZPS jsou zařazeny i školy I. a II. cyklu pro zrakově postiženou mládež a posluchači vysokých škol. ČSZPS finančně podporuje sdružené subjekty formou příspěvku na rozvoj pohybových aktivit zrakově postižených v České republice. ČSZPS registruje více než 1900 členů provozujících sport na výkonnostní úrovni. Každý zrakově postižený je povinen své sportovní aktivity konzultovat s odborným očním lékařem. Jednotlivé sporty řídí příslušné „Sportovní sekce“, v jejichž čele stojí „Výkonné výbory“. Všechny funkce v organizaci jsou dobrovolné, včetně funkce prezidenta ČSZPS, který instituci řídí a zastupuje sdružené subjekty v České republice i v zahraničí. Svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS) je zájmové sdružení tělovýchovných jednot, sportovních klubů a oddílů, ve kterých provozují sport zrakově postižení lidé a to na všech úrovních, tedy od rekreační až po vrcholovou. [www.sport-nevidomych.cz](http://www.sport-nevidomych.cz)

## **Příklady některých sportovních klubů a jejich zaměření**

**TJ ZORA Praha z.s.** je neziskovou sportovní organizací sdružující nevidomé a slabozraké sportovce zejména z Prahy a okolí. V současné době pod TJ ZORA Praha z.s. spadá 11 sportovních oddílů, což činí kolem 150 členů. TJ ZORA je neziskovou organizací, která svoji činnost financuje převážně ze sponzorských darů. Díky příspěvkům pořádá sportovní a kulturní akce pro nevidomé a slabozraké, a také podporuje vzdělávání nevidomých žáků. Umožňuje zrakově postiženým pravidelný trénink, který hraje pro nevidomého důležitou roli. Často bývá jednou z mála možností zapojení se do běžného života. Sportovní vyžití do života nevidomého vnáší určitý cíl a pravidelnost, díky čemuž se pak člověk cítí lépe a samostatněji. Zlepší si navíc také motoriku a zručnost, která se mu hodí při každodenních činnostech. <http://www.tjzora.cz/o-nas/>

**Sportovní klub pro zrakově postižené sportovce BSC Praha.** BSC Praha získal právní formu občanského sdružení dne 23. srpna 2011. Skupina dobrovolníků a sportovců však rozvíjela aktivity už od roku 2009 a to především ve futsalu pro nevidomé pod neformálním názvem FC Praha. Motto tohoto spolku je: Individuality tvoří tým a tým vychovává individuality. Hlavním cílem BSC Praha je podporovat atraktivní sporty pro zrakově postižené. Dlouhodobě pracuje s nadějnými mladými sportovci a chce podporovat absolventy a studenty vysokých, středních a základních škol na území města Prahy a ve Středočeském kraji. <http://bscprague.eu/o-nas/>

**SK Tyfloport** byl založen v Praze roku 1994 na popud České unie nevidomých a slabozrakých a Českého svazu zrakově postižených sportovců. Zakládající schůze se zúčastnilo 12 sportovců. V průběhu roku postupně vznikaly oddíly turistiky, plavání, vodní sporty a oddíl jógy. V roce 1995 měl SK přes 120 členů. V průběhu dalších let se postupně přidaly další oddíly - cykloturistika, potápění, showdown, goalball a naposled v roce 2003 oddíl bowlingu. Počet členů se pohybuje kolem čísla 100.

[http://www.tyflosport.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=46&Itemid=56](http://www.tyflosport.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=56)

**Občanské sdružení Tandem Brno.** Tandem Brno bylo založeno dne 20. 2. 2003 jako dobrovolné zájmové sportovní sdružení nevidomých, slabozrakých a dalších sportovců. Cílem činnosti je vytvářet sportovní možnosti pro lidi s různým stupněm poškození zraku, nabízet seberealizaci nejen ve sportech určených zrakově postiženým, ale i v různých aplikacích sportů klasických, zajišťovat účast na sportovních utkáních, organizovat rekreačně – sportovní pobyty. <http://tandembrno.org/o-nas/>

## **Programy a projekty podporující sport a pohybové aktivity zrakově postižených**

### **Leontinka sportuje**

Nadace Leontinka podporuje zrakově postižené děti v rámci jejich sportovních a volnočasových aktivit. Právě sport patří mezi činnosti, díky kterým mohou zrakově postižení navzdory svému handicapu překonávat sami sebe, zažít radost z úspěšného výkonu a začlenit se touto formou mezi zdravou populaci.

Nadace Leontinka organizuje v rámci projektu Leontinka mnoho aktivit. Zapojuje do nich zrakově postižené sportovce i s jejich traséry či průvodci, kteří společně sdílí radost z pohybu a nových osobních rekordů. Mezi již tradiční akce tohoto typu patří organizování účasti zrakově postižených sportovců na zimním běžeckém závodě Jizerská 50. Tato

nadační aktivita již vešla ve všeobecnou známost mezi zrakově postiženými sportovci a je velmi pozitivně vnímána jak handicapovanými, tak i ve sportovních kruzích široké veřejnosti.

Další akcí tohoto typu, kterou nadace podporuje je účast zrakově postižených na stále populárnější sérii amatérských běžeckých závodů **RunTour**, konající se v osmi českých městech. Nadace Leontinka zde zrakově postiženým běžcům zajišťuje startovné, trasera, zázemí a osobní asistenci během závodu. RunTour 2014 se za podpory Nadace Leontinka zúčastnilo celkem 35 zrakově postižených běžců ve věku od 10 do 59 let.

Nadace Leontinka finančně podporuje řadu dalších subjektů a organizací zabývajících se sportem pro zrakově postižené. K podpořeným projektům patří:

- Ubytování na Jizerské 50
- Avoy MU Brno Futsal – Bučovice Blind Football Cup
- Český svaz zrakově postižených sportovců Sportovní tábor
- Český svaz zrakově postižených sportovců MS IBSA v judo
- Jeden na jednoho, o.s. Plavecké ploutve - zakoupení
- Blind Sport Club Praha Podpora mladého goalballového týmu
- TJ Zora, z.s. Z Prahy až na polární kruh
- TJ Zora, z.s. Vánoční šachový turnaj
- Marek Moflar Cyklistické vybavení
- Lubomír Vachutka Cestovné na běžecké závody

Zdroj: [www.nadaceleontinka.cz](http://www.nadaceleontinka.cz)

### **Projekt Tandem pro život**

Ne každý zrakově postižený preferuje pohybové aktivity a sport jako prostředek seberealizace. A ne každý je schopen či ochoten se plně integrovat do společnosti, řada jedinců je spokojena se svou situací a netouží po „normálním“ prostředí. Zcela jisté však je, že sport může být velmi významným prointegračním činitelem. Příkladem, jak může pohybová aktivita přispět k sociální integraci je projekt Tandem pro život. Výchozím problémem, který autoři projektu Tandem pro život (dále jen TPŽ) chtěli řešit, byla nedostatečná nabídka sportovního vyžití zrakově postižených dětí a mládeže, jejich izolovanost ve sportovních činnostech a nemožnost měřit své síly a schopnosti se zdravými vrstevníky. Všechny děti se potřebují věnovat nějakým činnostem, smysluplně trávit volný čas, mít své zájmy a přátele. Projekt TPŽ byl zahájen v roce 2006, kdy se deset tandemových posádek účastnilo 6 závodů v rámci seriálu cyklistických závodů České spořitelny „Kolo pro život“. V prvním roce, kvůli nedostatku zkušeností a nevědomosti, absolvovaly děti trasy v celkové délce jen 105 km. Ovšem v roce 2007 odjely již 6 závodů terénem a 2 silniční závody. Díky pravidelnému tréninku se fyzická zdatnost závodníků

natolik posílila, že sami žádali o možné prodloužení tras a závody si opravdu „užívali“, takže patnáct tandemových posádek najelo průměrně asi 230 km. A od té doby, kdy se trasy zrakově postižených závodníků nelišily od tras zdravých bikerů, mohli ZP zažívat opojný pocit být jedním z nich, z masy až tisícovky sportovců – cyklistů. Nebyl mezi nimi žádný rozdíl. Spolupráce s organizátory těchto závodů je na vysoké úrovni, autoři projektu cítí jejich velkou podporu a prosazují hlavní myšlenku tohoto projektu, aby zdravotně postižení mohli sportovat společně se zdravými vrstevníky a prožili tyto okamžiky i se svými rodinnými příslušníky (Spurník, 2010).

## Sportovní soutěže a sportovní akce pro zrakově postižené

### Žákovská goalballová liga

V České republice se hraje žákovská goalballová liga, které se účastní družstva škol vzdělávajících zrakově postižené žáky. Všichni hráči musí hrát s klapkami na očích, což umožňuje společnou, integrovanou soutěž intaktní populace s osobami se zrakovým postižením. S tímto posláním vlastně tato hra vznikla, protože jejím cílem byla socializace a tělesná rehabilitace vojáků zraněných ve světové válce. V České republice je tato hra velice populární a vedle žákovské soutěže se hraje i liga dospělých.



Obrázek 1. Žákovská goalballová liga Zdroj: Autor

## **Sportovní hry zrakově postižené mládeže**

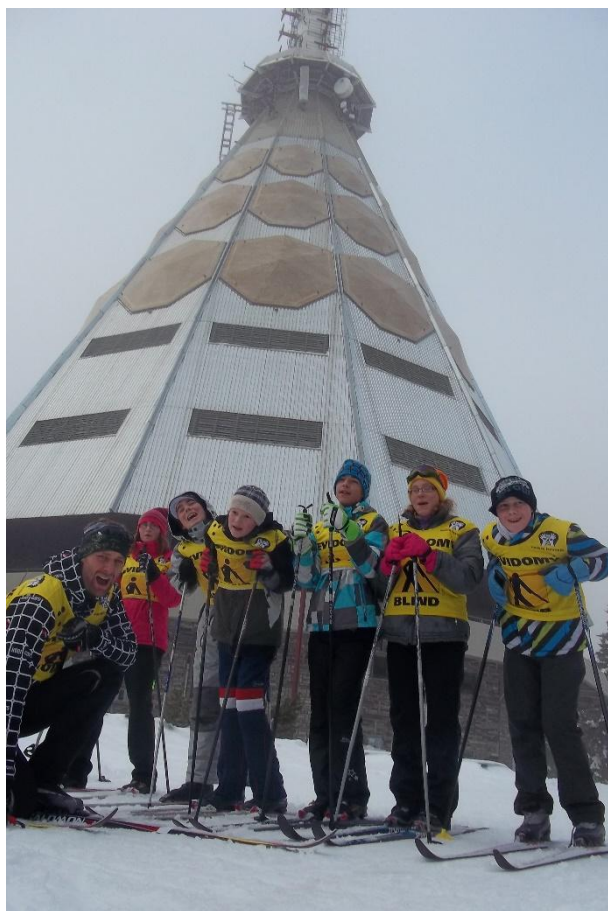
Sportovní hry zrakově postižené mládeže (dále SHZPM) jsou pořádány jedenkrát ročně - pořadatelem SHZPM je vždy škola nebo školské zařízení pro zrakově postižené. Sportovní hry mají svoji tradici. Od roku 1995 se v jejich organizaci střídají všechny školy pro zrakově postižené v ČR: Plzeň, Praha-Nám. Míru, Brno, Litovel, Praha-Hradčany, Opava. Hry probíhají v pěti dnech, kdy se zrakově postižené děti utkávají v atletických a plaveckých soutěžích a soutěží ve speciálních sportech pro zrakově postižené, tj. goalballu a showdownu. V průběhu her je pro mladé sportovce rovněž připraven zajímavý doprovodný program. SHZPM přispívají k individuálnímu rozvoji pohybových dovedností žáků a k motivaci pro další sportovní činnosti.

## **Soustředění pro talentovanou zrakově postiženou mládež**

### **Zimní soustředění v běžeckém lyžování pro žáky 2. stupně ZŠ**

Je již tradicí, že začátkem prosince probíhá v Krkonoších soustředění v běžeckém lyžování zrakově postižené mládeže. Garantem a iniciátorem je Český svaz zrakově postižených sportovců. Realizátorem jsou jednotlivé speciální školy a poradenská centra, specializovaná na zrakově postiženou mládež. Soustředění se účastní junioři ze škol z Opavy, Olomouce, Brna, z Plzně, Prahy náměstí Míru, Prahy Hradčany a děti vedené poradenským centrem v Liberci. Toto soustředění je také přímým příkladem integrace, protože zde funguje spolupráce se sportovním gymnáziem v Jilemnici. Z prvního pohledu má tato spolupráce rysy paralelního sportovního programu, který přerůstá v integrovaný společný systém. Studenti sportovního gymnázia jsou zde na vlastním soustředění, které má své vytyčené cíle, které plní se svým trenérem. Zároveň však jsou studenti využíváni jako trasěři zrakově postižených žáků. V praxi to vypadá tak, že se studenti střídají po půl dnech, kdy jedna část studentů trénuje dopoledne a druhá část dělá traséry. Odpoledne se tyto skupinky prohodí. Další z možností je, že dopolední tréninku pod vedením trenéra z gymnázia se účastní zrakově postižení žáci. Většinou se jedná o trénink techniky běhu na lyžích a odpoledne trénují obě skupiny zvlášť. Se studenty gymnázia trénují žáci, kteří patří do prvního výkonnostního družstva. Po celou dobu tréninku se studenty jsou s nimi také dva členové pedagogického doprovodu z řad učitelů zrakově postižených žáků. Studenti jsou na začátku seznámeni se základy trasování a v průběhu se mohou poradit s doprovodem nebo jsou upozorňováni na možné vzniklé situace. Pro zrakově postižené žáky je tento způsob velmi motivující. Spolu se studenty sportovního gymnázia se stávají členové jednoho týmu, zažívají spolu sportovní trénink. Naopak studenti trasěři cítí svou zodpovědnost, svého kamaráda povzbuzují, například při návratu na horskou chatu, kdy síly již značně ubývají.

Tato sportovní akce probíhá osmým rokem a je stále velmi důležitá a podnětná. Mladí zrakově postižení sportovci mají možnost se pod dohledem kvalifikovaných instruktorů seznámit s běžeckým lyžováním, jeho krásou i náročností. Mají příležitost rozvíjet svoji fyzickou kondici a výdrž. Pro zrakově postižené je nesmírně důležité otevírat všechny možnosti, kde mohou prožívat krásu sportu i svobodu pohybu ve volné přírodě. Poznají opravdová přátelství. Zkusí si, co je to překonávat sám sebe.



Obrázek 2. Zimní soustředění talentované zrakově postižené mládeže Zdroj: autor

### **Zimní soustředění ve sjezdovém lyžování**

V ČR je sjezdové lyžování organizováno v rámci ČSZPS a jeho řízením byla pověřena Sekce sjezdového lyžování. V roce 2002 vznikla vedle závodního týmu také skupina kadetů – juniorů, kteří se připravují na závodní kariéru. Trénink probíhá na dvou úrovních. První úroveň představují volné jízdy, kdy závodník spolu se svým trasérem trénují správnou závodní lyžařskou techniku. V první řadě je kladen důraz na individuální styl a opravují se chyby od nejzávažnějších až po ty méně závažné. Do toho se prolíná souhra jízdy ve dvojici závodník – trasér. Poté, co se dvojice dostane na odpovídající úroveň, tj. optimální vzdálenost mezi trasérem a závodníkem, která by měla být co nejkratší, když jsou lyžaři ve správném postavení nad lyžemi, a když je i dobrá technika řezaných oblouků,

přistupuje se ke druhé úrovni a tou je jízda v brankách. Začíná se tréninkem pravidelného obřího slalomu na méně prudkém svahu a postupně se podmínky ztěžují. V tréninku lze využít i kratších tyčí, které nejsou pro závodníka takovým stresovým faktorem, ale stopa v trati vytýčené krátkými tyčemi je odlišná od stopy v trati s klasickými závodními tyčemi. Po zvládnutí obřího slalomu se oblouky postupně zkracují, až se dojde ke slalomovým obloukům.



Obrázek 3. Trénink sjezdového lyžování. Zdroj: Autor

### **Letní soustředění – Sportovní tábor pro žáky 1. stupně ZŠ**

Český svaz zrakově postižených sportovců ve spolupráci se sportovními oddíly, SPC a školami pro zrakově postižené pořádá každoročně začátkem září sportovní soustředění talentovaných dětí a mládeže. Soustředění se koná v Železné Rudě na Šumavě. Na tomto soustředění se děti seznamují s různými druhy sportů. Podstatou je zapojení všech žáků se zrakovým postižením do sportovních aktivit, kdy je jednak podporován všeobecný pohybový rozvoj, jednak jsou tito žáci seznamováni se speciálními sporty pro zrakově postižené. Na programu jsou základy atletiky, plavání, míčových her pro zrakově postižené a děti si také vyzkouší jízdu na tandemových kolech. Program je v jednotlivých dnech rozdělen do

dopoledního a odpoledního bloku, ve kterých se děti pod vedením instruktorů pro tyto sporty střídají v rámci několika skupin na jednotlivých sportech. Trénink je kombinován s různými hrami a soutěžemi. Každé těžce zrakově postižené nebo nevidomé dítě má k dispozici svého vodiče (traséra).



Obrázek č. 4. Zdroj: B. Kubelová

### **Soustředění zrakově postižené mládeže v goalballe a showdownu**

Toto soustředění zaštiťuje Český svaz zrakově postižených sportovců ve spolupráci s Nadací Leontinka a s Nadačním fondem Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. Zrakově postižení žáci se dvakrát během roku pravidelně setkávají, aby se po celý víkend věnovali sportům, které jsou pro ně typické - goalball a showdown. Pod vedením zkušených trenérů a pedagogů mají žáci speciálních škol i žáci integrovaní možnost vyzkoušet si základy vybraných sportů. Po celé tři dny pilně trénují a na konci jejich práce je čeká závěrečný turnaj družstev v goalballe.

### **Trasérství u zrakově postižených**

Lidé se zrakovým postižením se věnují běžeckému i sjezdovému lyžování. Při provozování obou těchto druhů lyžování je zapotřebí doprovod vidícího člověka – traséra. Při běžeckém lyžování se využívají dva styly vedení. V prvním případě se trasér pohybuje jako



první a podává zrakově postiženému slovní instrukce. Je-li potřeba, slovní navádění může být doplněno dalším ozvučením. Například připevněním rolniček k hůlkám nebo nasazením náramků s rolničkami. Druhým stylem vedení je způsob, kdy trasér jede vedle svého zrakově postiženého kolegy. Tento způsob je pro traséra pohodlnější, pro zrakově postiženého ale obtížnější, jelikož hlas i zvuky přicházejí z boku a ne ze směru pohybu. Pro účely nácviku lyžařských dovedností je tento styl navádění výhodný tím, že trasér může aktuálně korigovat techniku jízdy zrakově postiženého lyžaře. Pokud jsou dobré sněhové podmínky a stopa je dobře upravená, je navádění snazší. Při sjezdech může trasér t'ukat za zády hůlkami o sebe a udávat tak nevidomému směr jízdy. Trasér pro navigaci používá také ustálených výrazů, které znamenají změnu směru, sklonu kopce a další. Vzájemná komunikace mezi oběma lyžaři je velmi důležitá a prochází vývojem.



Obrázek č. 5. Zdroj: Český svaz zrakově postižených sportovců

Při sjezdovém lyžování je vztah a komunikace mezi trasérem a jezdcem obzvlášť důležitá, protože je to vztah budovaný na důvěře. Zrakově postižený musí získat pocit důvěry ve své okolí a hlavně svého traséra. Zrakově postižený lyžař musí trasérovi plně důvěřovat a spolehnout se na něj ve výběru vhodné sjezdové tratě. Trasér (vodič) vybírá stopu jízdy, volí rytmus oblouků a rychlost. Postiženého vede svým hlasem, popřípadě amplionem nebo vysílačkou. Pozice traséra je před závodníkem, kdy oba jedou ve stejné stopě. Trasér se na závodníka neustále otáčí. Trasér i závodník se mezi sebou snaží udržovat konstantní vzdálenost, která by měla být co nejkratší, ale neměla by závodníka brzdit nebo omezovat v

pohybu. Stabilní jízda ve stejné stopě s konstantním rozstupem je známka sebranosti obou lyžařů. Hlas traséra a smluvené pokyny navigace jsou základními orientačními vodítky pro zrakově postiženého lyžaře. U nevidomých lyžařů se používá mikrofón s ampliánem připevněným na trasérovi. Nevidomý se tak orientuje nejen díky pokynům traséra, ale také směrem odkud hlas a zvuk přichází. U lyžařů kategorie B2 a B3, kteří ještě částečně vidí postavu traséra, která jim slouží k orientaci, se k pokynům používají vysílačky připevněné k přilbě. Trasér musí informace podávat s dostatečným časovým předstihem tak, aby zrakově postižený lyžař měl dostatek času se připravit a reagovat. Pokyny je nutné předávat stručně, přesně a jednoznačně. U nevidomých lyžařů se používají stanovené pokyny vlevo = LI a vpravo = RE.

# Výzkumná část

## Cíle a úkoly práce

### Hlavní cíl

Cílem je vyhodnotit úroveň zapojení dětí se zrakovým postižením do pohybových aktivit a analyzovat rodinné vztahy ve zkoumané skupině.

### Dílčí cíle práce

Ověřit využitelnost dotazníku „dis HBSC“ u zrakově postižených.

Vyhodnotit, které pohybové aktivity preferují zrakově postižené děti.

Analyzovat rodinné prostředí a vztahy v rodinách dětí zrakově postižených.

### Úkoly

Aplikace dotazníku a sběr dat u výzkumného souboru.

Získat data o zapojení dětí do pohybových aktivit a zjistit úroveň rodinného prostředí a vztahů v rodině pomocí dotazníku HBSC upraveného pro děti se zrakovým postižením.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat.

Vyvození závěrů z hodnocených dat.

### Výzkumné otázky

Jak četné je zapojení zrakově postižených dětí do pohybových aktivit a co je k pohybu motivuje?

Jaké pohybové aktivity preferují děti se zrakovým postižením a kde je provozují?

Jaké jsou vztahy v rodinném prostředí dětí zrakově postižených a jak podporuje rodina své zrakově postižené dítě v pohybových aktivitách?

# Metodika

## HBSC studie a „dis HBSC“ studie.

HBSC studie (The Health Behavior in School - aged Children) je mezinárodní výzkumná studie zaštitěná Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Tato studie již více než 30 let poskytuje informace o zdraví, tělesné a duševní pohodě, sociálním prostředí a chování dětí a školáků ve věku 11-15 let. Studie nahlíží na zdraví mladistvých v souvislostech spojených s vlivem rodinných vztahů, vlivu přátel a školního prostředí. Studie se snaží vyzorovat vliv těchto faktorů na zdraví a zdravý vývoj mladistvých (Šteflová, 2014).

Studie vychází ze stanoviska Světové zdravotnické organizace (WHO), kdy WHO zastává názor, že chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje v dětství a dospívání. Výsledky HBSC studie slouží k sledování behaviorálních komponent, které mají vliv na zdraví mladých lidí. Na základě těchto výsledků je možné upřesnit preventivní programy v oblasti podpory zdraví (Kalman, Vašíčková, 2013).

## „Dis HBSC studie“ (Health Behavior in School- aged Children whit disabilities)

Dis HBSC studie metodologicky navazuje na mezinárodní výzkum HBSC. Jejím záměrem je prohloubit porozumění zdraví a životního stylu u zdravotně znevýhodněných dětí ve věku 11-15 let. Upravená dis HBSC studie monitoruje zdraví životní styl a kvalitu života u dětí a žáků se zrakovým, sluchovým, mentálním a tělesným postižením a také u dětí s onkologickým a jiným chronickým onemocněním. V dis. HBSC studii jsou některé zkoumané oblasti upraveny a rozšířeny. Pro žáky se zrakovým postižením je text dotazníku zpracován do „blind friendly“ elektronické podoby (Vlková, 2014).

## Sběr dat

Výběrový soubor žáků se zrakovým postižením byl tvořen dětmi, které přicestovaly na turnaj Žákovské ligy pro zrakově postižené v goalbalu, který se konal v Olomouci od 20. 11. do 22. 11. 2015. Turnaje se zúčastnily týmy z Opavy, Brna, Plzně, Prahy, Liberce a domácí tým hráčů z Olomouce. Jednalo se jak o žáky ze škol pro zrakově postižené, tak o žáky integrované do běžných škol. Každému týmu byl před turnajem e-mailem zaslán formulář s informovaným souhlasem pro rodiče (viz. Příloha 1.). Dotazník byl pro děti anonymní, u nevidomých dětí však byla nutná asistence dospělé osoby. Před zahájením vyplňování bylo dětem sděleno, že pokud se v dotazníku vyskytnou otázky, na které nechtějí odpovídat, mohou tyto otázky vynechat. Tímto způsobem bylo posbíráno 18 dotazníků, které tvoří můj

osobní vklad při získávání dat v HBSC studii. V diplomové práci je do výzkumného vzorku přidáno dalších 35 dotazníků, které byly získány v letech 2013 a 2014.

## **Výzkumný vzorek**

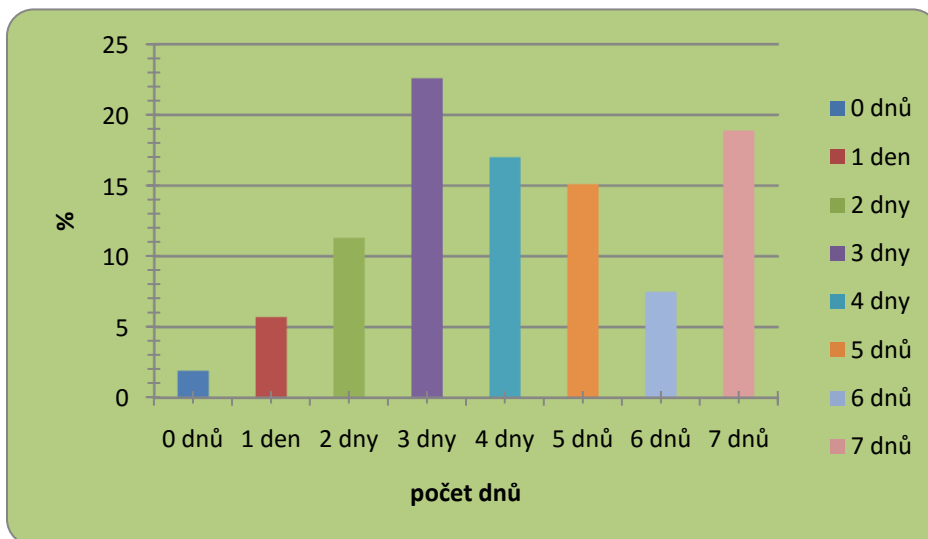
Výzkumným vzorkem bylo 53 zrakově postižených dětí ve věku 11 - 15 let. Z toho počtu bylo dívek 19 a chlapců 34. Věkové zastoupení bylo 9 jedenáctiletí, 15 dvanáctiletí, 8 třináctiletí, 12 čtrnáctiletí a 9 patnáctiletí.

## Výsledky

Výsledky dotazníku jsou rozděleny do tří oblastí. První dvě oblasti zpracovávají otázky týkající se pohybových aktivit. Třetí oblast je zaměřena na otázky související s rodinou zrakově postiženého a zjišťuje, jaká je podpora rodiny dítěte se zrakovým postižením do pohybových aktivit. Otázky jsou číslovány podle toho, jaké mají číslo v dotazníku.

### Pohybové aktivity zrakově postižených dětí – motivace, četnost.

**Otázka číslo 7: V kolika dnech z uplynulých 7 dnů jsi se věnoval/a pohybové aktivitě celkem aspoň 1 hodinu za celý den?**

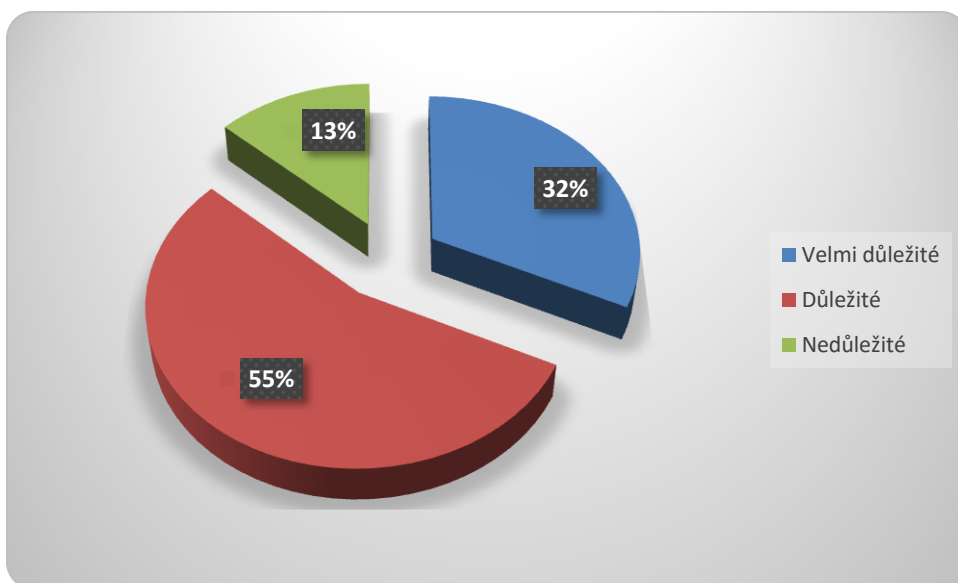


Obrázek 6. Frekvence vykonávání pohybových aktivit v průběhu 7 dnů. (n = 53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

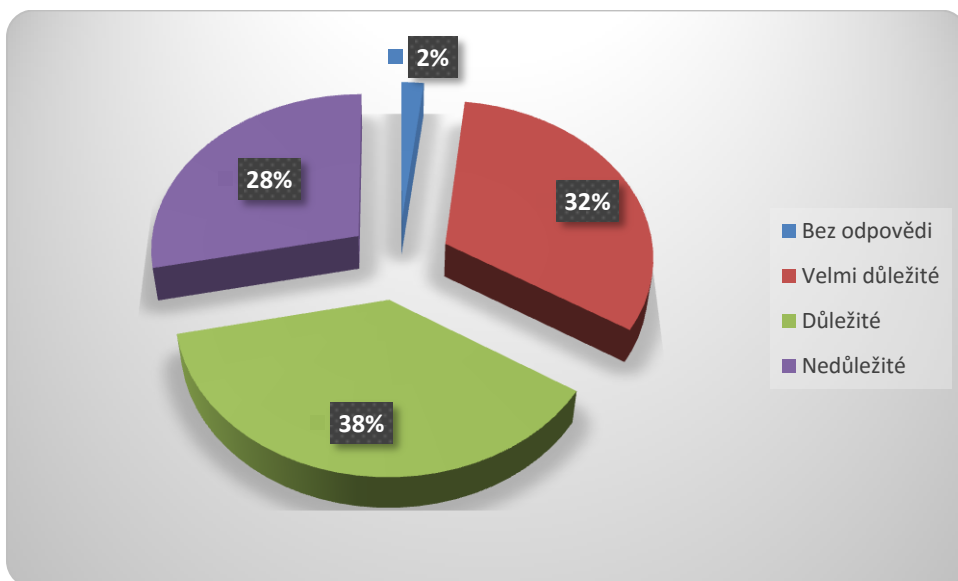
Z výsledků vyplývá, že ZP děti vykonávají pohybovou aktivitu nejvíce 3 dny v týdnu. Tuto četnost uvedlo 22,3% dotázaných. 18,9% ZP dětí uvedlo, že provozuje pohybovou aktivitu každý den. 15 a 17% ZP dětí provozuje pohybovou aktivitu 5 resp. 4 dny v týdnu (Obrázek 6). Z těchto výsledků je patrné, že ZP děti se věnují pohybovým aktivitám spíše častěji než jen jednou či dvakrát týdně.

**Otázka číslo 8: Zde je seznam příkladů, které děti a mládež udávají jako důvod pro pohybovou aktivitu ve svém volném čase. U každého důvodu, prosím, zaškrtni, jak je to pro Tebe důležité.**



**Obrázek 7.** Motivace k pohybové aktivitě – Pohyb pro zábavu (n= 53)

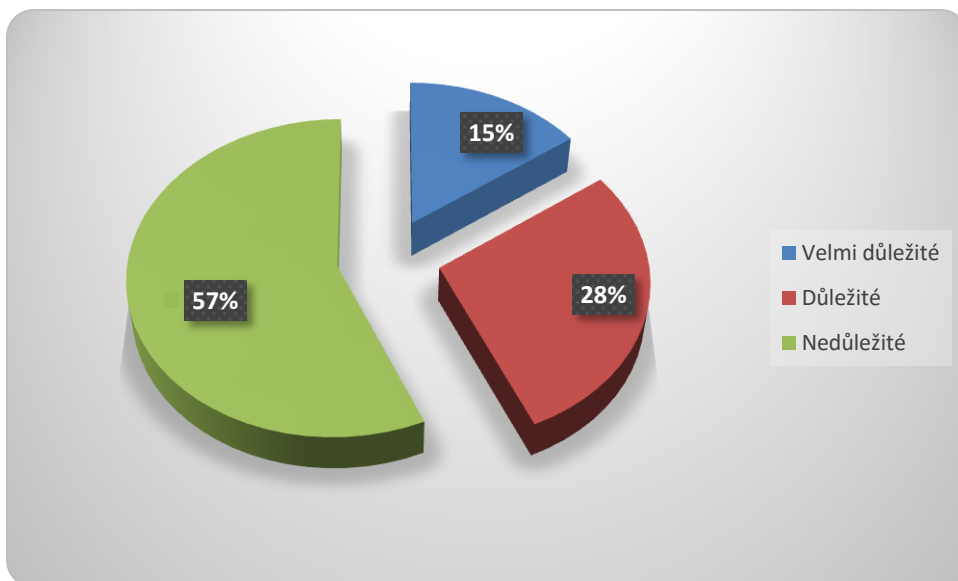
Vysvětlivky: n – počet probandů celkem



**Obrázek 8.** Motivace k pohybové aktivitě – Být dobrý/a ve sportu (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

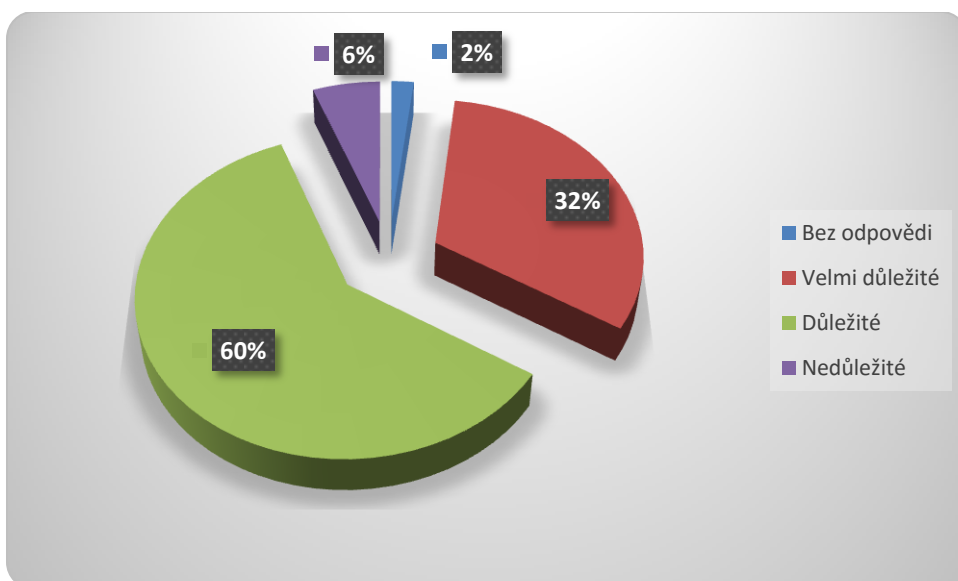
Pohyb pro zábavu jako důvod pro vykonávání pohybových aktivit uvedlo jako velmi důležité 55% dětí, jako důležité 32% dětí a nedůležité 13% dětí (Obrázek 7). Z toho vyplývá, že zábavu, kterou děti zažívají prostřednictvím pohybových aktivit, vnímají silně. Být dobrý a úspěšný ve sportu uvádí jako velmi důležité 32% a důležité 38% (Obrázek 8).



Obrázek 9. Motivace k pohybové aktivitě – Vyhrát (n= 53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Vyhrát jako důvod k účasti v pohybových aktivitách uvedlo jako nedůležité 57% dětí (Obrázek 9).

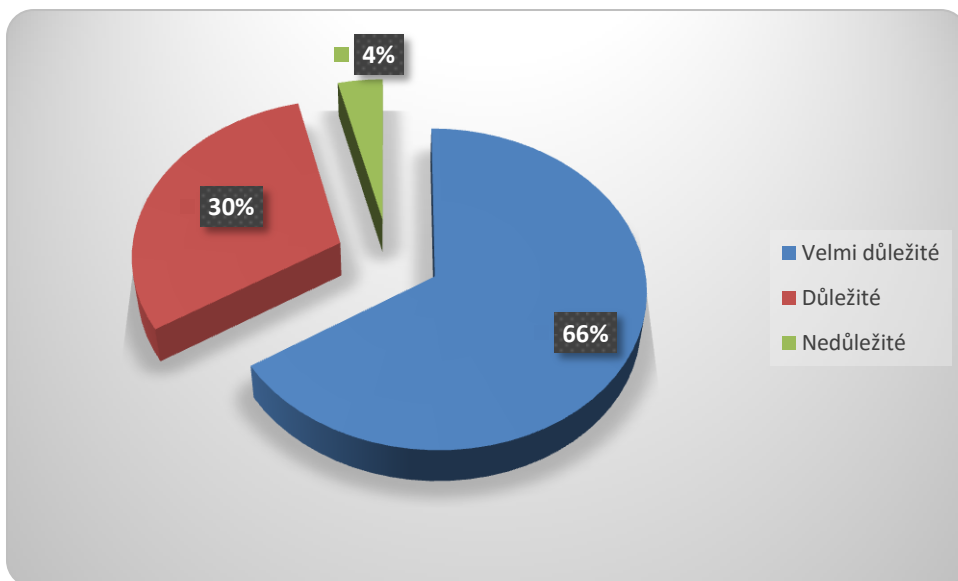


Obrázek 10. Motivace k pohybové aktivitě – Seznámit se s novými kamarády/kamarádkami (n= 53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

60% a 32% dětí uvádí, že je pro ně důležité a velmi důležité se během pohybových aktivit seznámit s novými kamarády (Obrázek 10).

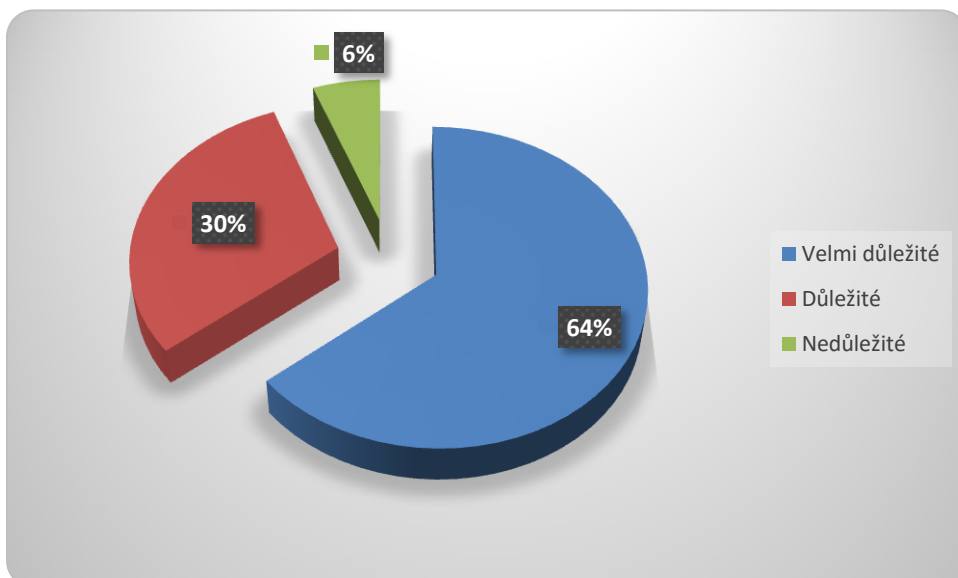




Obrázek 11. Motivace k pohybové aktivitě – Zlepšit si svoje zdraví (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

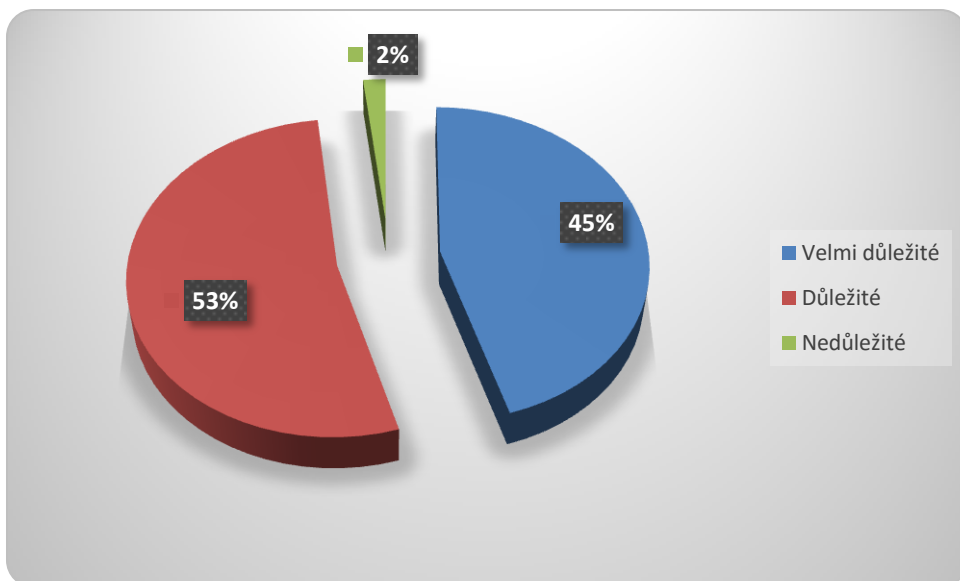
Zlepšit si své zdraví prostřednictvím pohybových aktivit vnímá jako velmi důležité 66% dětí a jako důležité 30%. Jen 4 % uvádějí tento důvod jako nedůležitý (Obrázek 11).



Obrázek 12. Motivace k pohybové aktivitě – Setkávat se svými kamarády/ kamarádkami (n = 53)

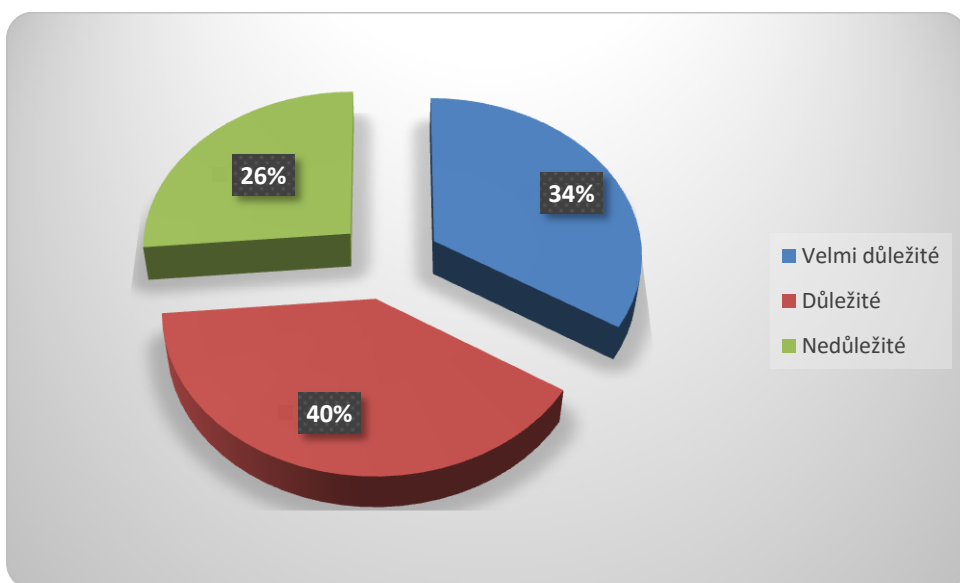
Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Setkávat se svými kamarády při pohybových aktivitách je pro 64% velmi důležité, pro 30% důležité a pro 6% nedůležité (Obrázek 12).



Obrázek 13. Motivace k pohybové aktivitě – Dostat se do dobré formy (n= 53)

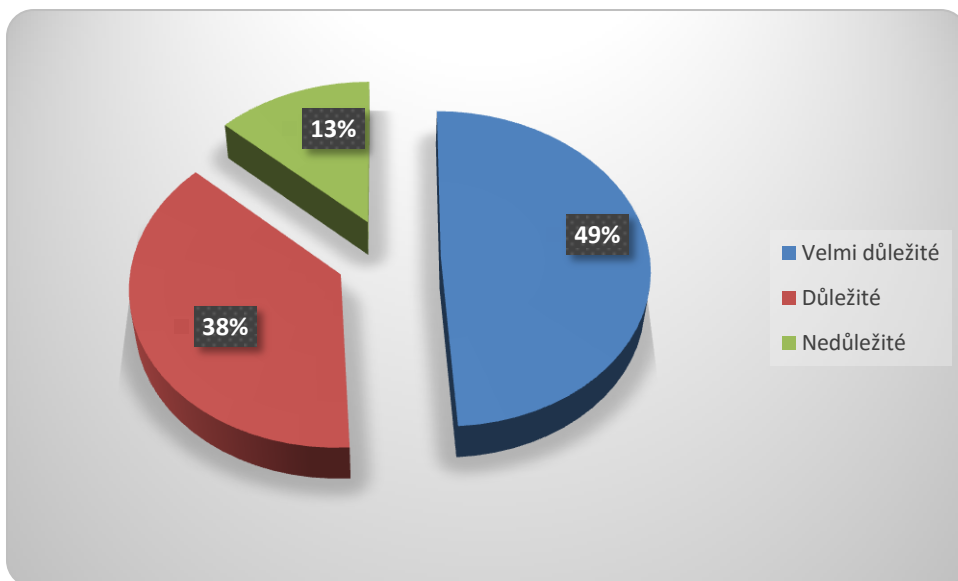
Vysvětlivky: n – počet probandů celkem



Obrázek 14. Motivace k pohybové aktivitě – Vypadat dobře (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

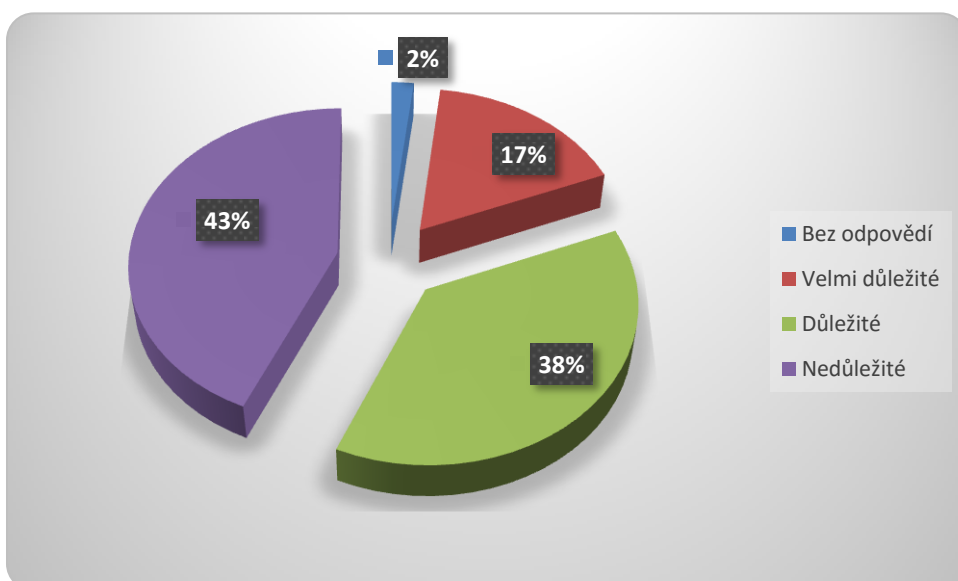
Dostat se do dobré formy a vypadat dobře je pro děti velmi silnou motivací k pohybovým aktivitám. Jen 2% dětí uvádí, že dostat se do dobré formy pro ně není důležité (Obrázek 13). 26% uvádí jako nedůležité vypadat dobře (Obrázek 14).



Obrázek 15. Motivace k pohybové aktivitě – Potěšit moje rodiče (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

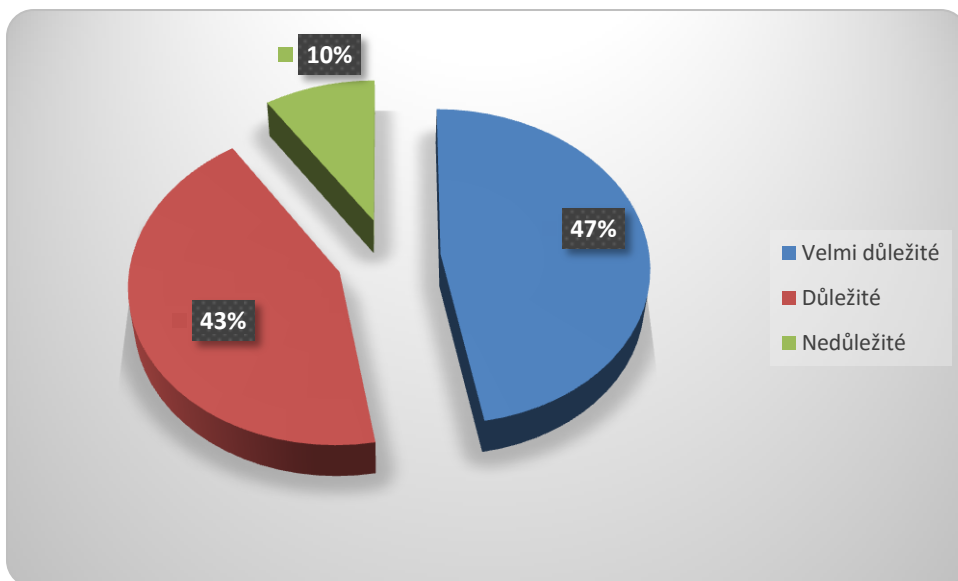
Vykonáváním a provozováním pohybových aktivit potěším své rodiče. Tímto způsobem vnímá tuto otázku 49% dětí. 38% dětí tento fakt vnímá jako „důležitý“ (Obrázek 15).



Obrázek 16. Motivace k pohybové aktivitě – Být „cool“ (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

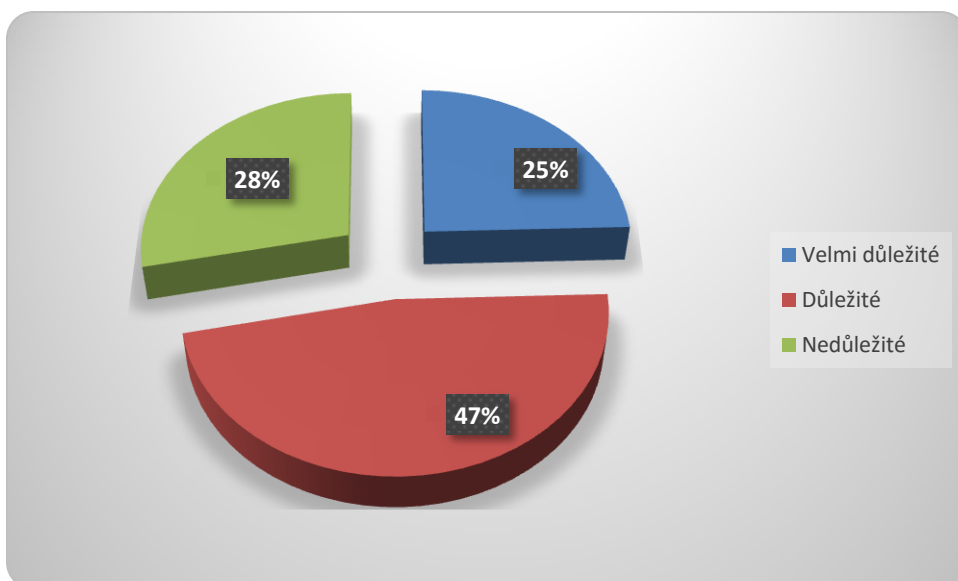
Být „cool“ jako důvod k účasti v pohybových aktivitách uvádí 43% dětí jako „nedůležité“, 38% jako „důležité“ a 17% jako „velmi důležité“ (Obrázek 16).



Obrázek 17. Motivace k pohybové aktivitě – Udržovat si svoji váhu (hmotnost) (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

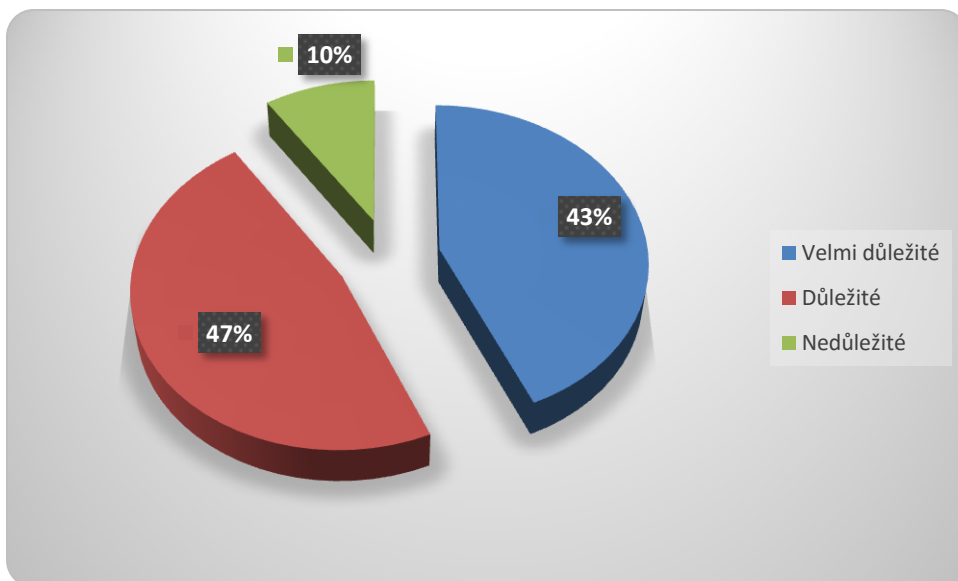
Udržovat si svou tělesnou hmotnost prostřednictvím pohybových aktivit vnímá 47% dětí jako „velmi důležité“ a 43% jako „důležité“. Jen 10% dětí toto vnímá jako „nedůležité“ (Obrázek 17).



Obrázek 18. Motivace k pohybové aktivitě – Protože je to vzrušující (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

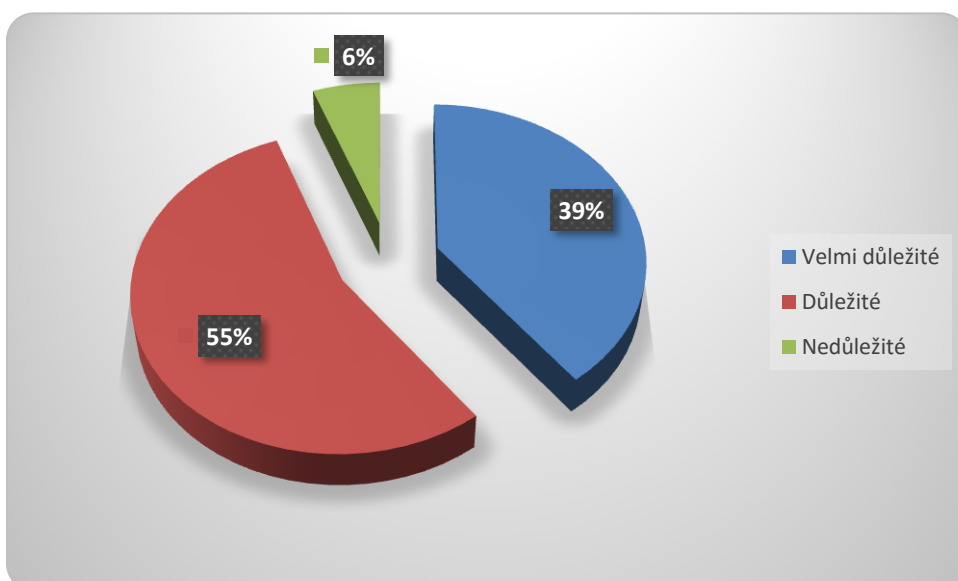
Prožívání vzrušujících zážitků při pohybových aktivitách hodnotí jako „velmi důležité“ 25% dětí. 47% toto hodnotí jako „důležité“, pro 28 % dětí je to nedůležité (Obrázek 18).



Obrázek 19. Motivace k pohybové aktivitě – Dokázat si že na to mám (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

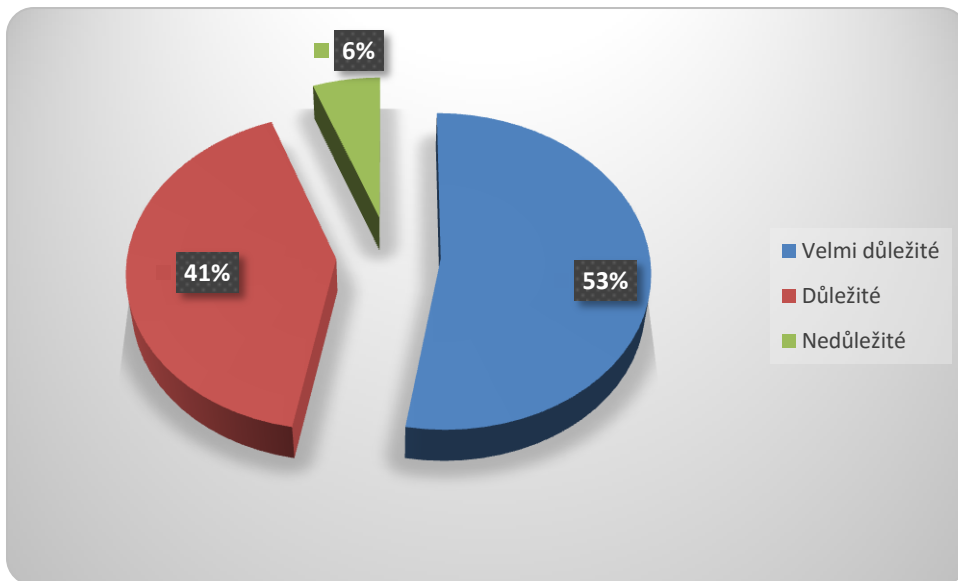
Dokázat si, že na to mám je pro děti motivace „velmi důležitá“ ve 43%, pro 47% dětí je „důležitá“ (Obrázek 19).



Obrázek 20. Motivace k pohybové aktivitě – Protože se mi zvyšuje sebevědomí (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Vykonávání pohybových aktivit má vliv na zvýšení mého sebevědomí. Takto tuto otázku vnímá jako „velmi důležité“ 39%, je to „důležité“ uvádí 55% dětí (Obrázek 20).



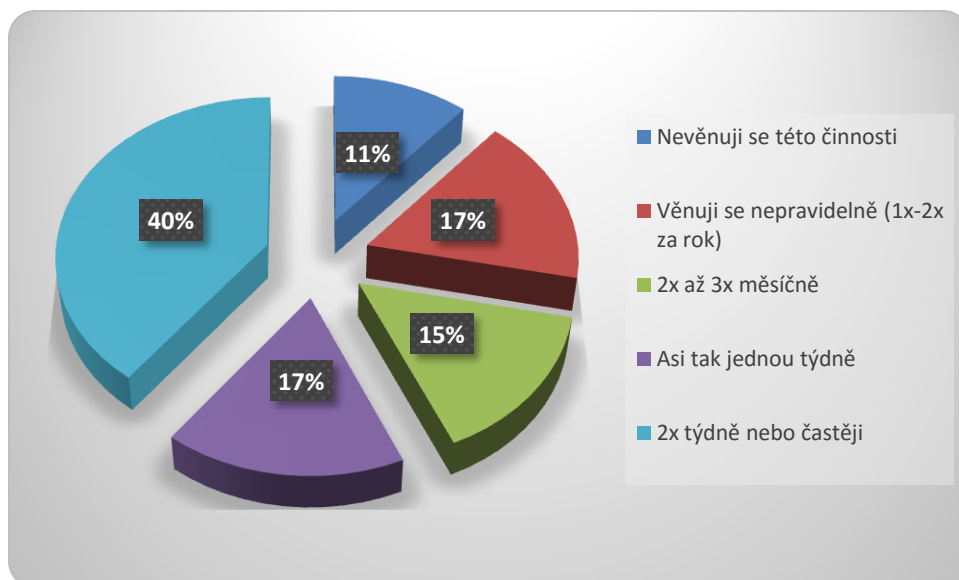
**Obrázek 21.** Motivace k pohybové aktivitě – Protože si odpočinu od všech starostí (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Jako prostředek vedoucí k odpočinku a odreagování od všech starostí. Takto vnímají děti pohybovou aktivitu v 53% jako „velmi důležitou“ ve 41% ji vnímají jako „důležitou“ (Obrázek 21).

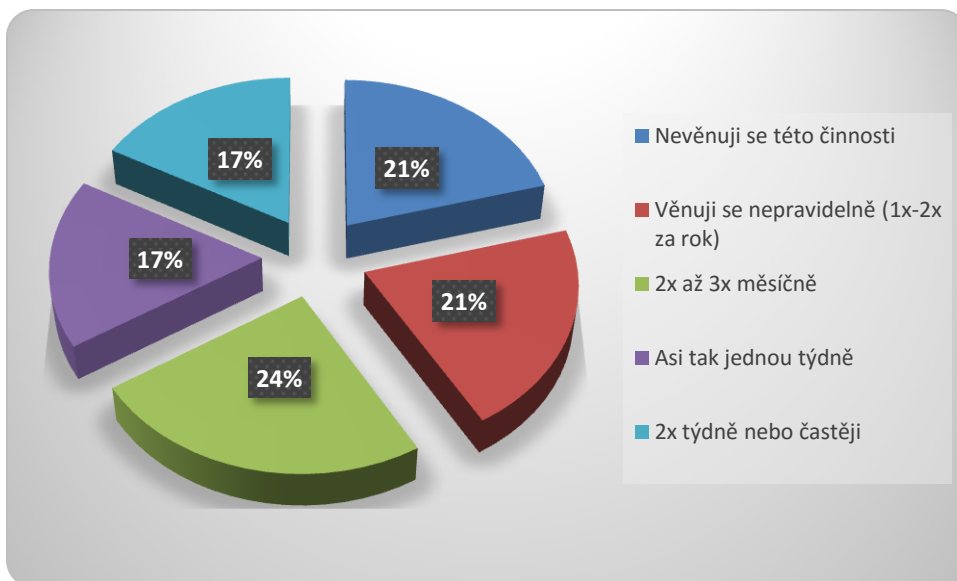
## Pohybové aktivity zrakově postižených dětí – preference a místo, kde jsou provozovány

### 9. Jak často ve svém volném čase provozuješ každou z níže uvedených skupin aktivit



Obrázek 22. Druh pohybové aktivity – Míčové a pohybové hry (n=53)  
Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

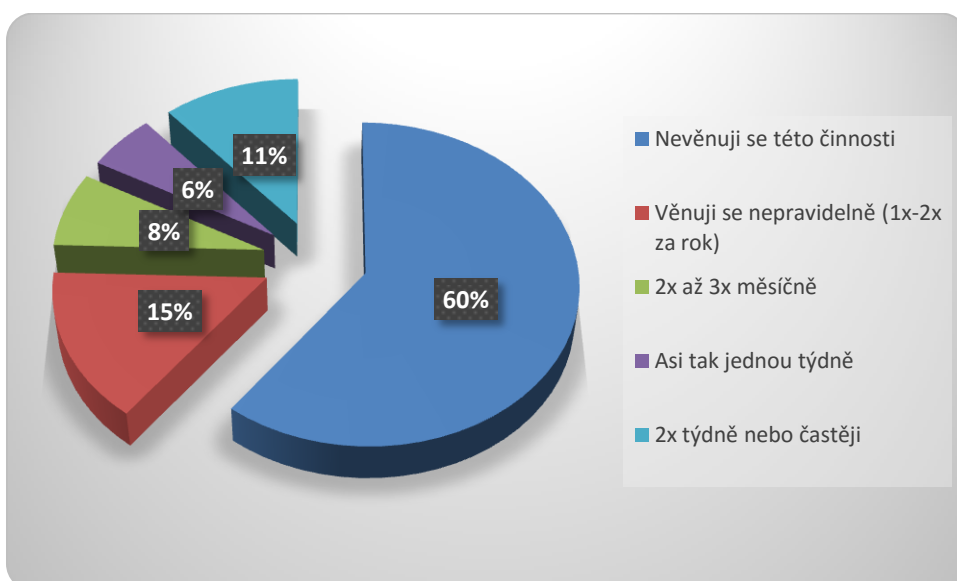
40% oslovené děti překvapivě uvedlo, že se ve svém volném čase věnuje míčovým a pohybovým hrám „2x týdně nebo častěji“. Dalších 17% „asi tak jednou týdně“. Menší polovina dětí uvádí, že se těmito pohybovým aktivitám věnuje nepravidelně nebo vůbec (Obrázek 22).



**Obrázek 23.** Druh pohybové aktivity – Atletika (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Atletice se věnuje „2x týdně nebo častěji“ a „asi tak jednou týdně“ dohromady 34% dětí. 45% dětí se atletice věnuje nepravidelně a 21% vůbec (Obrázek 23).

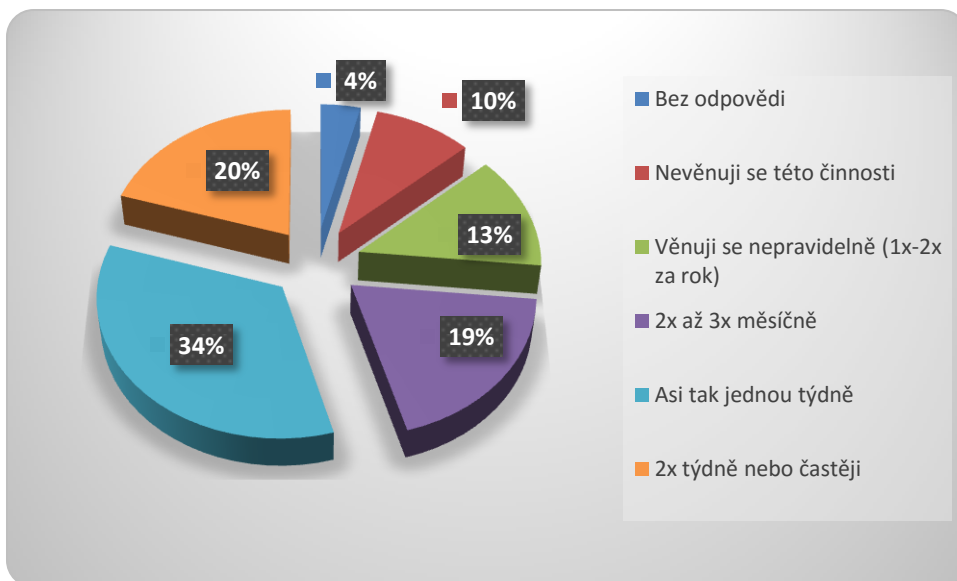


**Obrázek 24.** Druh pohybové aktivity – Gymnastika (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

U gymnastiky vyzněly výsledky jednoznačně v 60% pro odpověď „nevěnuji se této činnosti“. „2x až 3x měsíčně“ se gymnastice věnuje 8% dětí, „asi tak jednou týdně“ 6% dětí (Obrázek 24).

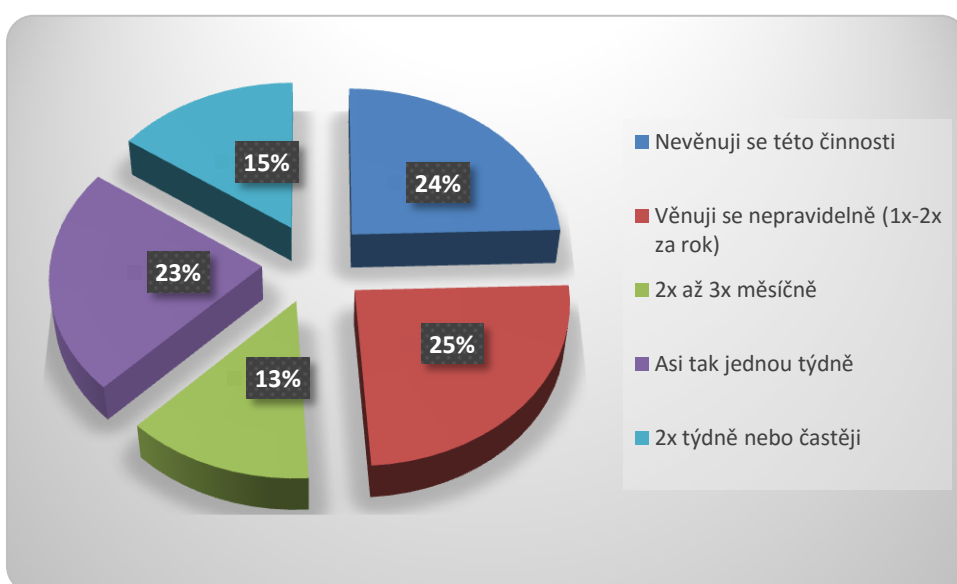




Obrázek 25. Druh pohybové aktivity – Plavání (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

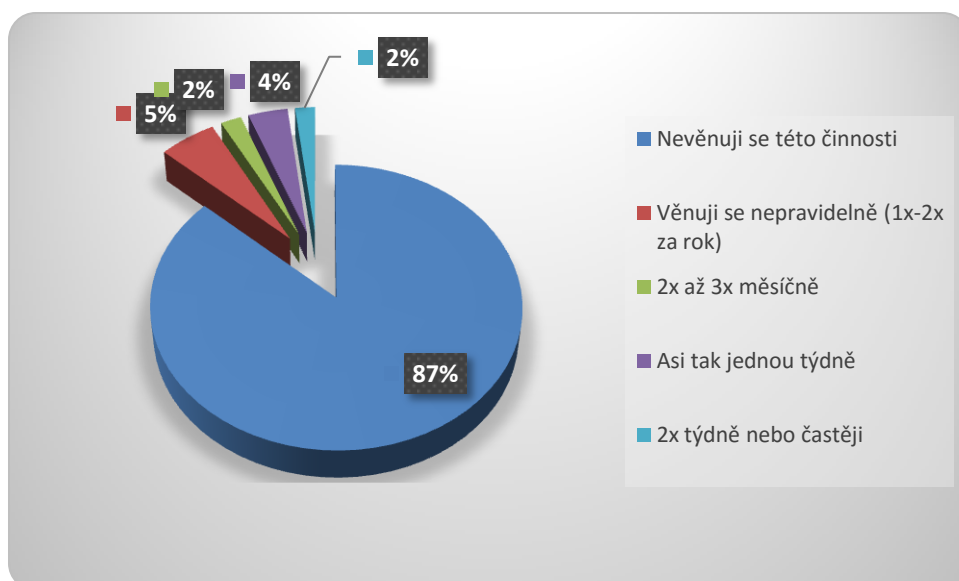
Plavání je u ZP dětí častou pohybovou aktivitou. Vypovídají o tom výsledky, ve kterých děti uvedly, že 34% jich plave „asi tak jednou týdně“. 20% dětí chodí plavat „2x týdně nebo častěji“ a 19% „2x až 3x měsíčně“ (Obrázek 25).



Obrázek 26. Druh pohybové aktivity – Běh, jogging (n= 53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

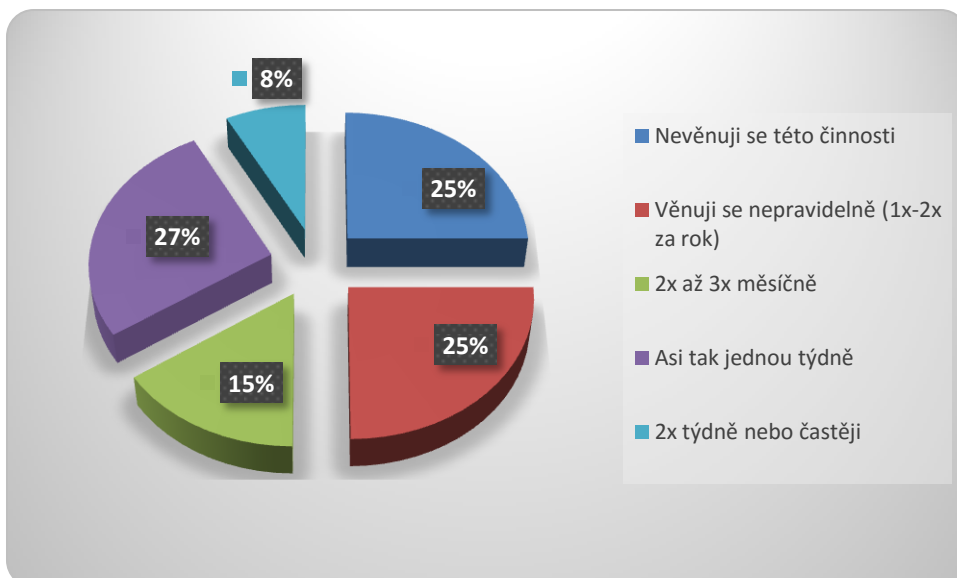
Běh a jogging je výsledkově rovnoměrně rozdělen na děti, které uvedly, že tyto aktivity provozují „2x týdně a častěji“, „asi tak jednou týdně“, „2x až 3x měsíčně“ a na děti, které uvedly, že se běhu a jogginu věnují nepravidelně – „1x -2x za rok“ a děti, které se těmto pohybovým aktivitám nevěnují vůbec (Obrázek 26).



Obrázek 27. Druh pohybové aktivity – Úpolové sporty a sebeobrana – judo, karate, zápas, kickbox (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

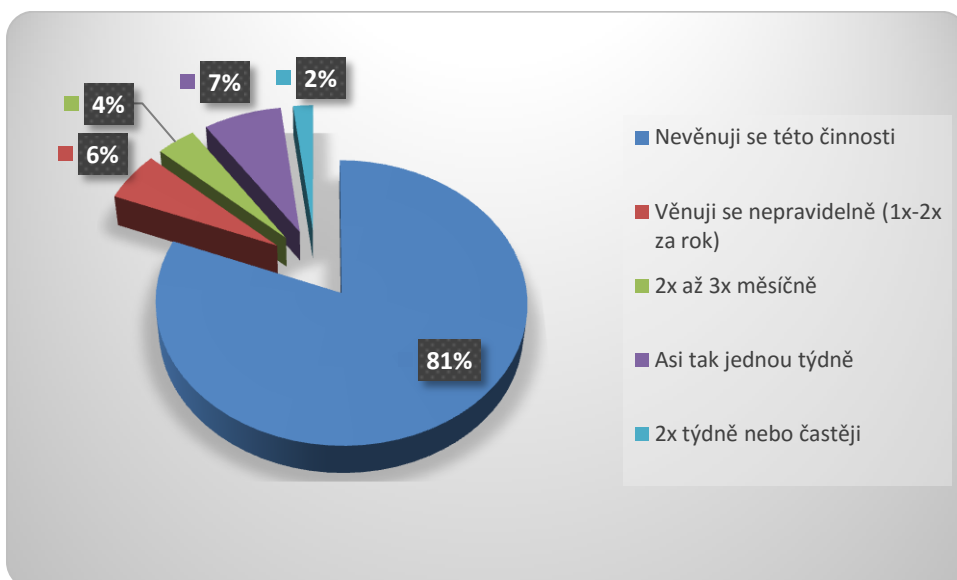
Úpolové sporty nejsou pohybovou aktivitou, kterou by ZP děti provozovaly ve větší míře, ať už pravidelně nebo nepravidelně. Vyplyvá to z výsledku 87% odpovědí „nevěnuji se této činnosti“ (Obrázek 27).



Obrázek 28. Druh pohybové aktivity – Tenis, stolní tenis, badminton, showdown (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

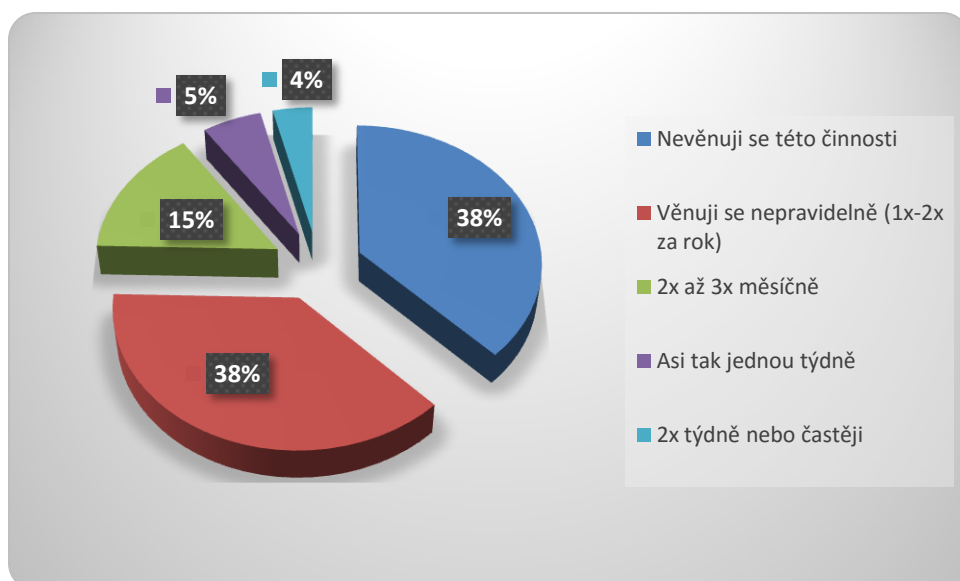
V této otázce je obsažen sport zrakově postižených show down. Když vynecháme ostatní raketové sporty, které nejsou příliš vhodné pro ZP děti, vyplyne nám zajímavá statistika oblíbenosti právě tohoto sportu pro ZP. Výsledky jsou takové, že „2x týdně nebo častěji“ se věnuje této aktivitě 8% dětí, „asi tak jednou týdně“ 27%, a „2x až 3x měsíčně“ 15%. 25% ZP dětí hraje tuto hru nepravidelně 2x až 3x za rok. Zbýlých 25% tuto hru nehraje vůbec (Obrázek 28).



Obrázek 29. Druh pohybové aktivity – Baseball, softball, criket (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

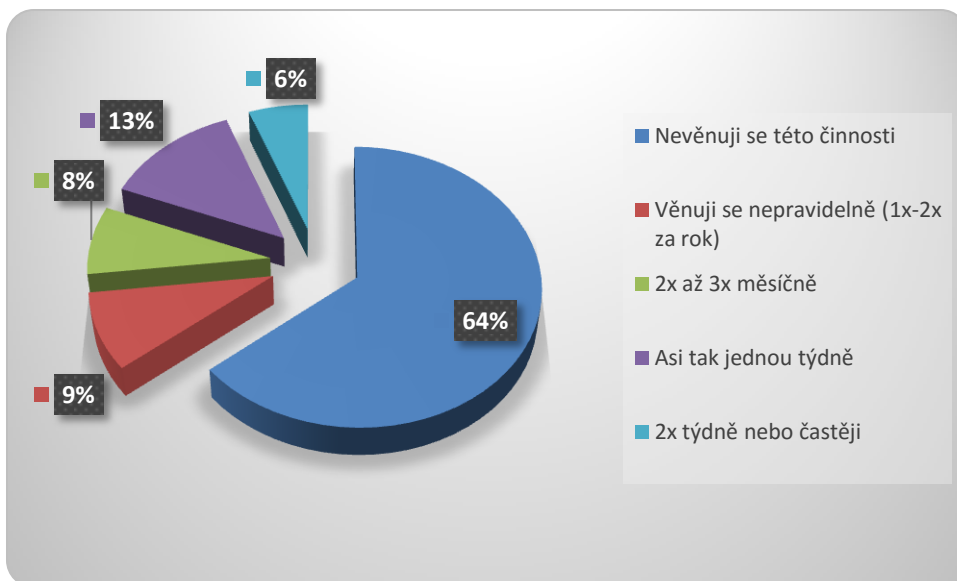
Pálkovacím sportům a hrám se ZP děti nevěnují v 81% (Obrázek 29).



Obrázek 30. Druh pohybové aktivity – Cílové sporty – bociea, petangue, ruské kuželky, bowling, kulečník, šipky (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

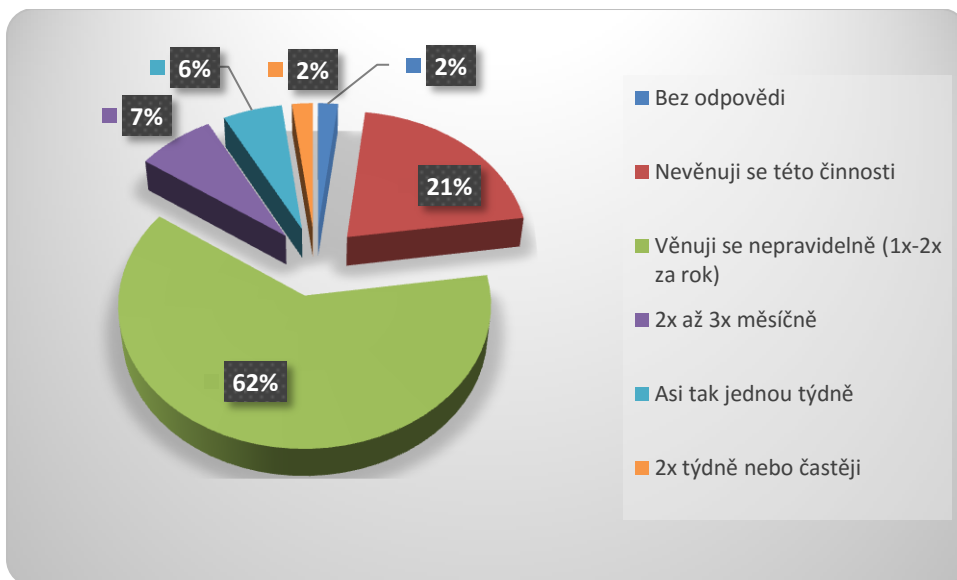
Mezi cílové sporty patří bowling a kuželky, sporty, které vykonávají ZP na sportovní úrovni. Z výsledků vyplynulo, že 38% dětí se věnuje této aktivitě „nepravidelně 1x -2x za rok“ a jednat se bude zřejmě o rekreační zaměření pro zábavu. 15% se věnuje 2x až 3x měsíčně, 5% resp. 4% dětí se věnuje této činnosti každý týden (Obrázek 30).



Obrázek 31. Druh pohybové aktivity – Tanec ( disko, techno, lidové tance, společenské tance, balet) (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

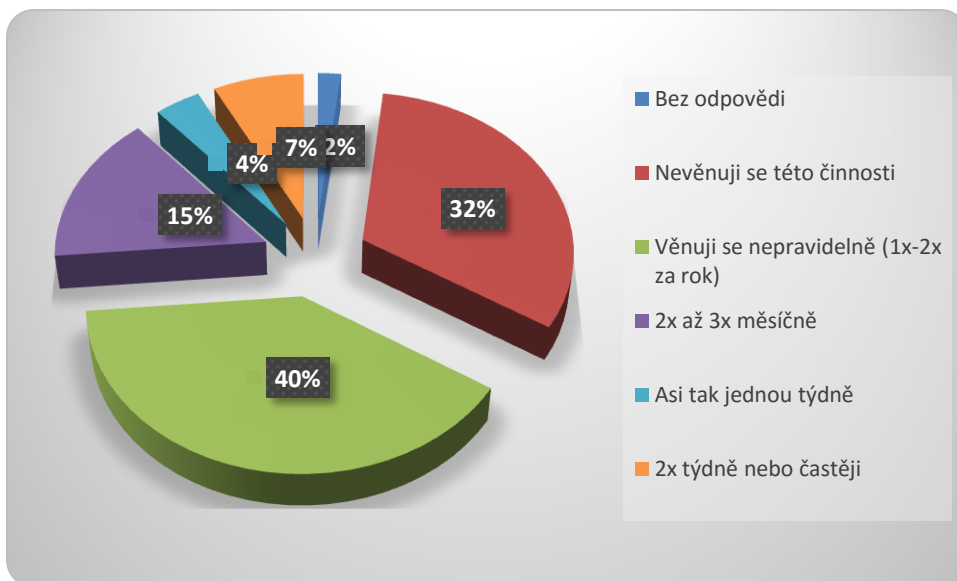
Dle výsledku není tanec častou pohybovou aktivitou ZP dětí. 64% dětí se tanci nevěnuje vůbec. 9% dětí uvedlo nepravidelně a dohromady 24% dětí se tanci věnuje v rozmezí 1x-2x týdně a 2x až 3x měsíčně (Obrázek 31).



Obrázek 32. Druh pohybové aktivity – Lyžování sjezdové, běžecké, skialpinismus) (n=52)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

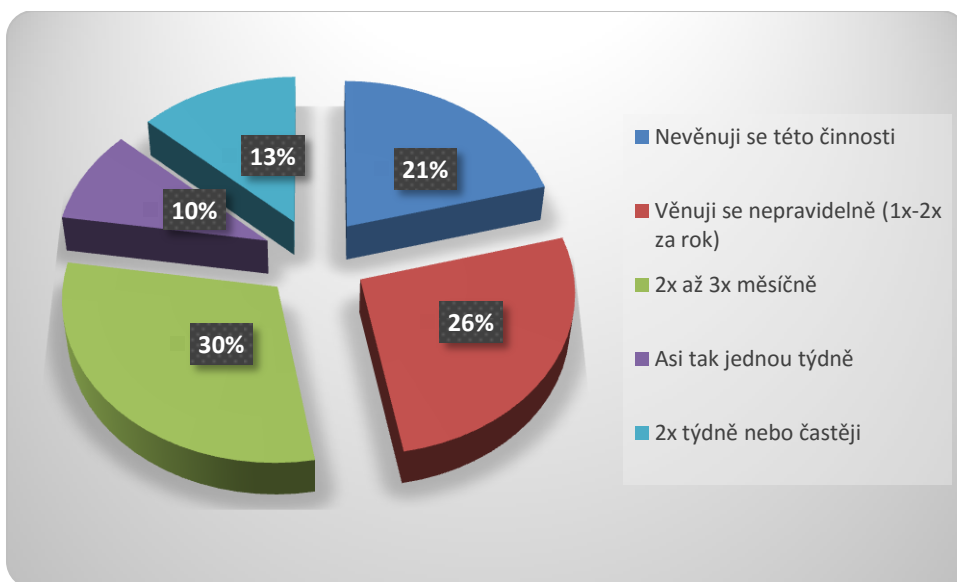
Z výsledků vyplývá, že lyžování je dohromady v 77% aktivitou, kterou ZP děti znají a provozují s rozdílnou četností (Obrázek 32).



Obrázek 33. Druh pohybové aktivity – Bruslení, lední hokej, jízda na kolečkových bruslích (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

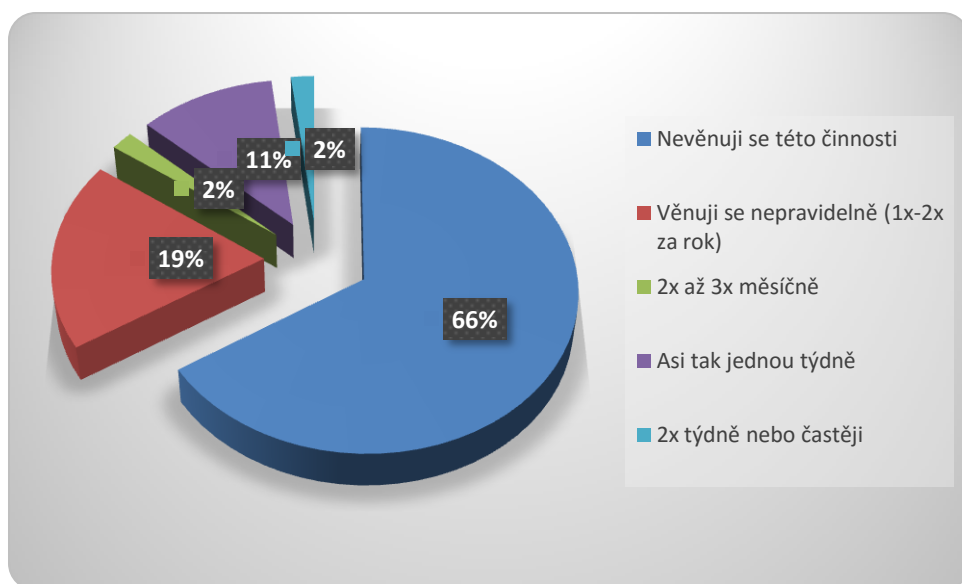
Výsledky vypovídají, že jedna třetina ZP dětí se této činnosti nevěnuje vůbec. Zbylé dvě třetiny dotázaných dětí tyto aktivity provozují, ale spíše nepravidelně (Obrázek 33).



Obrázek 34. Druh pohybové aktivity – Cyklistika, spinning, cykloturistika (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

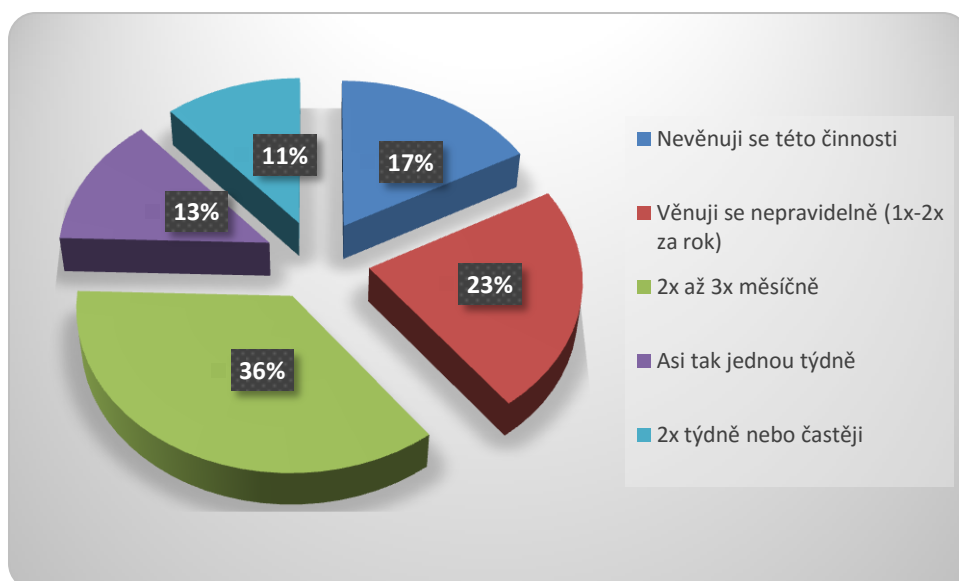
Z výsledků vyplývá, že cyklistika je oblíbenou a často provozovanou pohybovou aktivitou u ZP dětí. V součtu 53% dětí se věnuje této aktivitě pravidelně (Obrázek 34).



Obrázek 35. Druh pohybové aktivity – Lezení na umělé stěně, na skále, bouldering (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Aktivity shrnuté pod pojem lezení, jsou zřejmě spíše novým trendem v pohybových aktivitách ZP. 66% ZP dětí se této činnosti neúčastní vůbec. Dohromady 15% dětí se těmito aktivitám věnuje pravidelně s různou frekvencí (Obrázek 35).

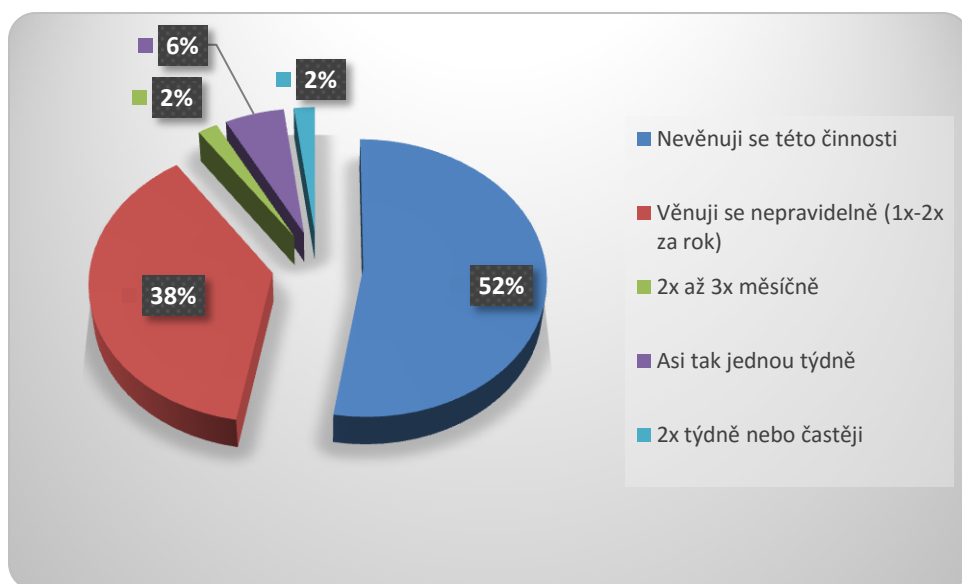


Obrázek 36. Druh pohybové aktivity – Turistika, výlety, delší procházky než km, nordic walking (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

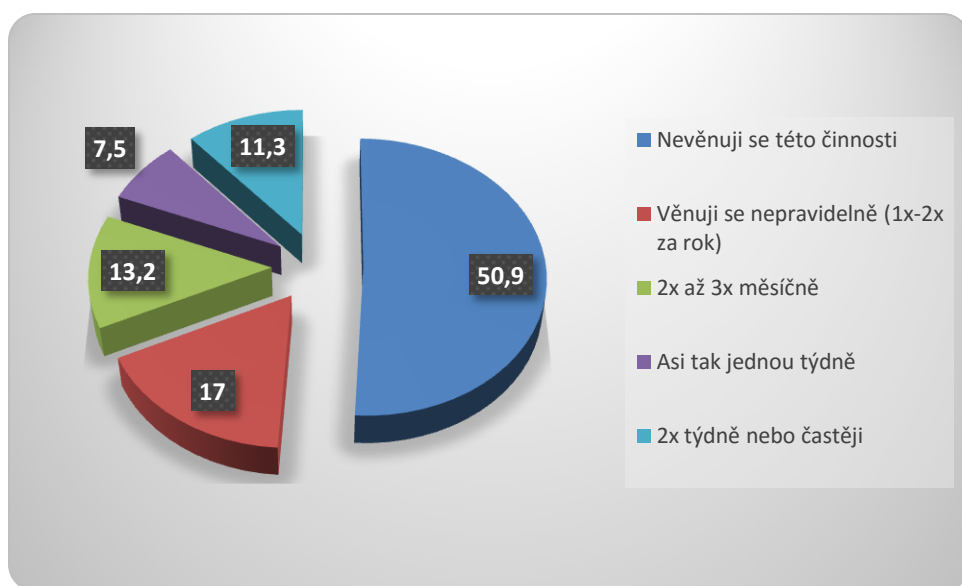
Z výsledků vyplývá, že jen 17% dětí není vedeno k pravidelné turistice a pěším výletům. Zbylé děti tyto pohybové aktivity, které jsou vhodné také pro těžce zrakově postižené provozují s různou frekvencí (Obrázek 36).





Obrázek 37. Druh pohybové aktivity – Vodní turistika ( raft, kanoe, kajak) (n=53)

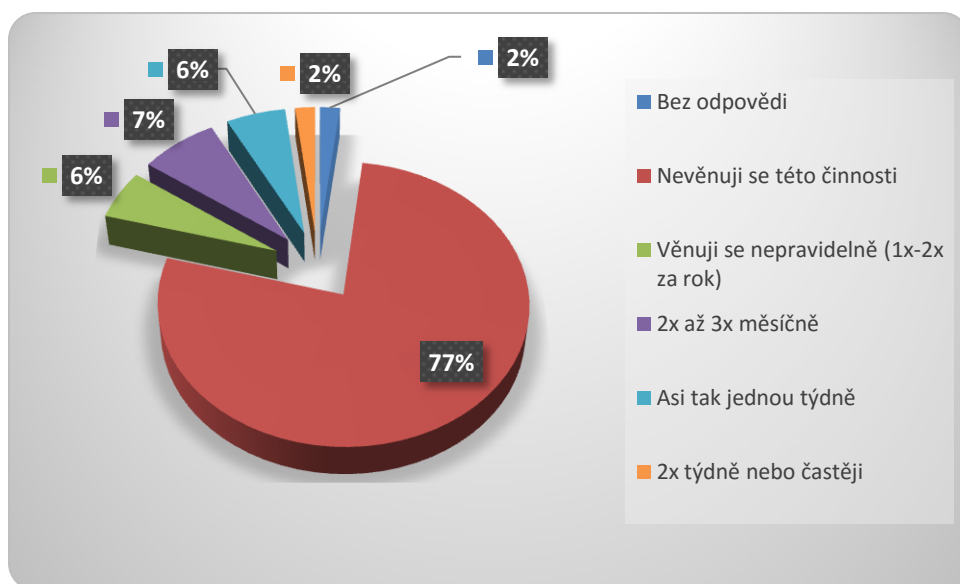
Vysvětlivky: n – počet probandů celkem



Obrázek 38. Druh pohybové aktivity – Posilování, bouldering, fitness (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Výsledky ukazují, že vodní turistika (Obrázek 37) a posilování (Obrázek 38) nejsou pohybovou aktivitou, kterou by ZP děti provozovaly ve větší míře.



Obrázek 39. Druh pohybové aktivity – Jóga, relaxační cvičení, zdravotní cvičení, tai chi (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Jóga a další relaxační cvičení, jak ukazují výsledky, nepatří mezi časté aktivity ZP dětí (Obrázek 39).

#### Otázka číslo 10: Kde se účastníš pohybových aktivit nebo her

Kde se účastníš pohybových aktivit	Bez odpovědi	Ne	Ano
Pouze ve škole při tělesné výchově	1,9	43,4	54,7
Ve škole ne, z TV osvobozen	1,9	88,7	9,4
Mimo školu s kamarády	1,9	45,3	52
Mimo školu s rodinou	1,9	67,9	30,2
Ve sportovním kroužku při škole	1,9	60,4	30,7
Ve sportovním kroužku mimo školu	1,9	77,4	20,8
Jinde	1,9	77,4	20,8

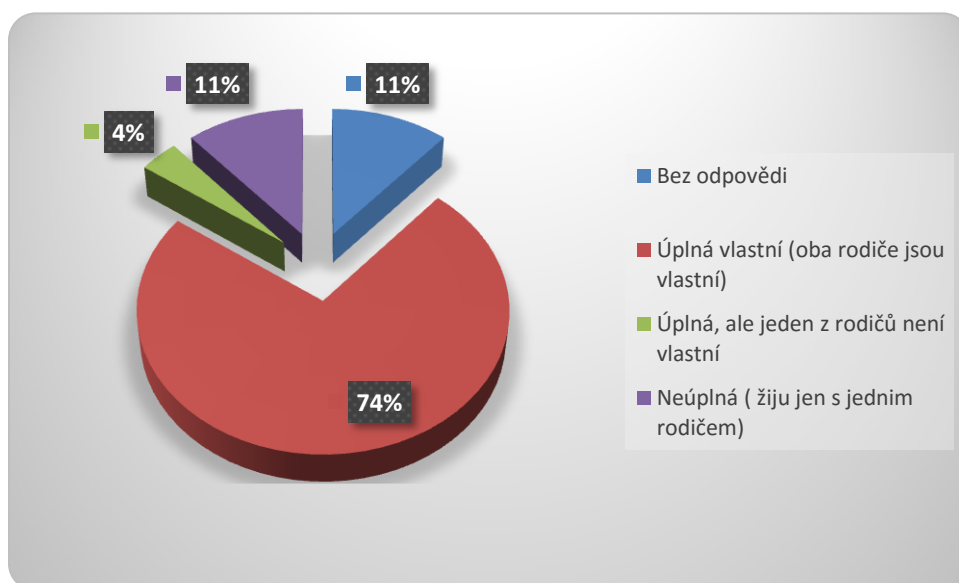
Tabulka 6. Prostředí pohybových aktivit a her (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Výsledky týkající se prostředí a příležitostí, kde zrakově postižené děti provozují pohybové aktivity (Tabulka 6), vykazují tyto závěry. Odpověď „pouze ve škole“ uvedlo mírně přes polovinu dotázaných. Z čehož vyplývá, že 45% žáků se věnuje pohybovým aktivitám i mimo tělesnou výchovu. 88,7% žáků uvedlo, že není osvobozeno z tělesné výchovy a 9,4% uvedlo opak. Mimo školu s kamarády si najde příležitost ke společným aktivitám 52% dětí. Ve sportovním kroužku při škole sportuje 30,7% zrakově postižených dětí. 20,8% sportuje ve sportovním kroužku mimo školu. Možnost „jinde“ uvedlo 20,8% dotazovaných dětí.

## Rodinné prostředí zrakově postižených dětí, podpora k pohybovým aktivitám

Otázka číslo 31: Rodina, ve které žiješ, je.

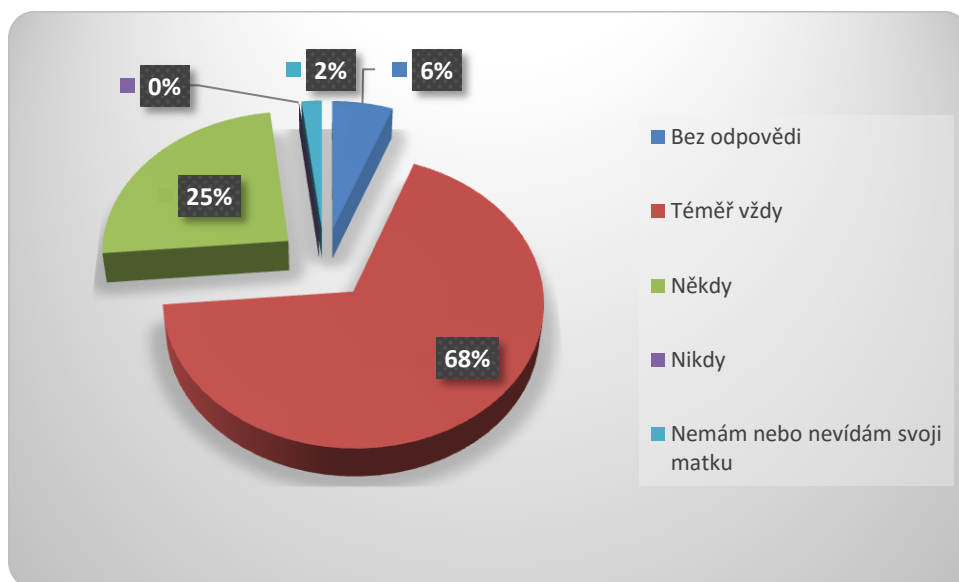


Obrázek 40. Úplnost rodiny (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Z odpovědí vyplývá, že téměř 80 % dětí žije v úplné rodině, 11% žije v rodině jen s jedním rodičem a 11% dětí neodpovědělo (Obrázek 40).

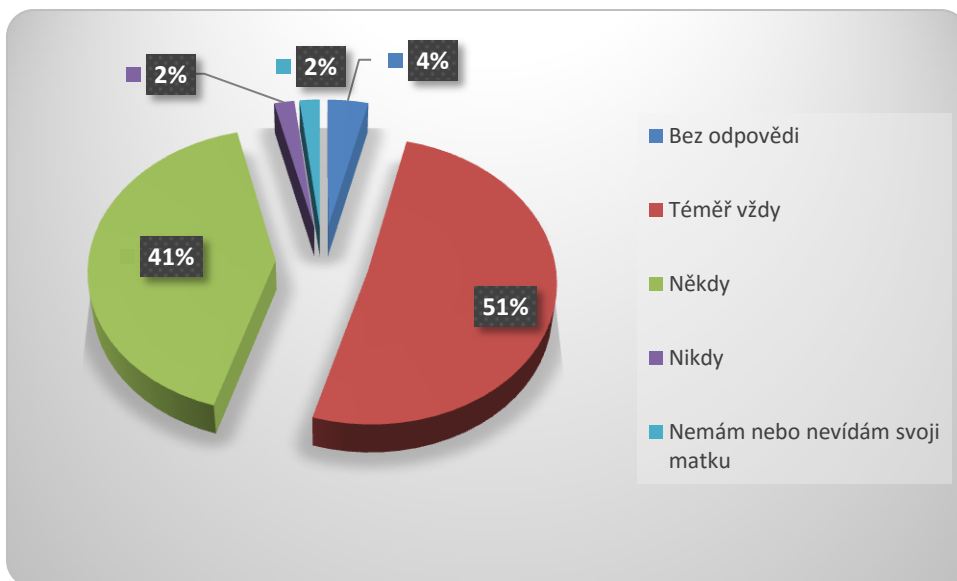
Otázka číslo 36: Otázka týkající se vztahu s matkou...



Obrázek 41. Matka mě pomáhá tolik, kolik potřebuji (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

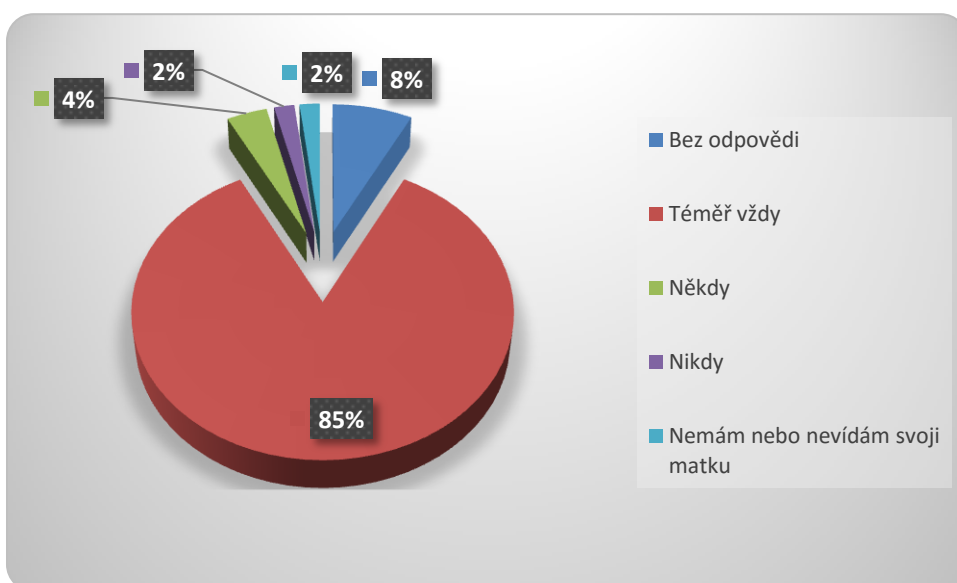
U této otázky vycházejí výsledky ve prospěch odpovědi „Téměř vždy“, 25% odpovědí je ve prospěch odpovědi „někdy“. 6 % jedinců neodpovědělo (Obrázek 41).



Obrázek 42. Matka mně dovolí dělat věci, které dělám rád/a (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

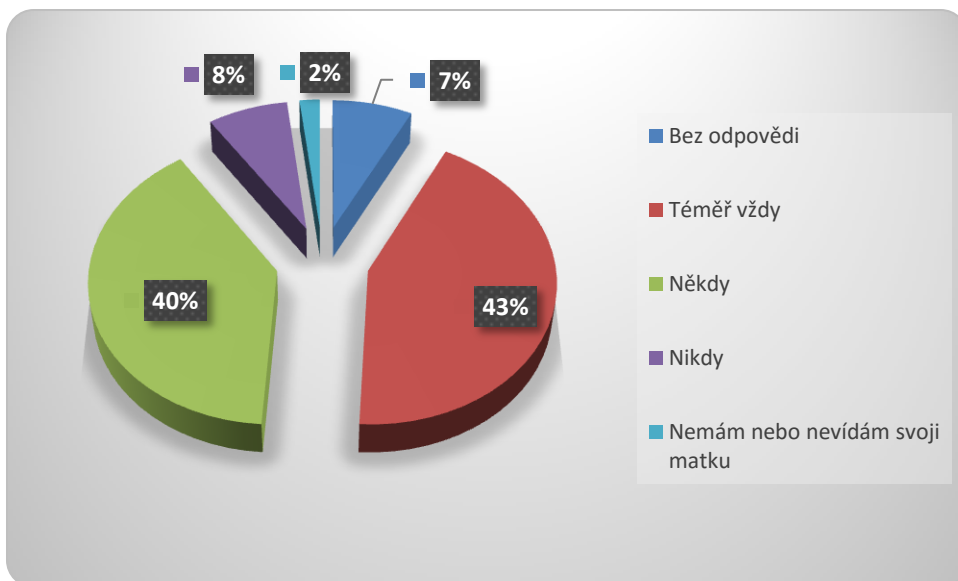
Výsledky (Obrázek 42) vycházejí ve prospěch odpovědi „Téměř vždy“ a „Někdy“



Obrázek 43. Mě má ráda (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

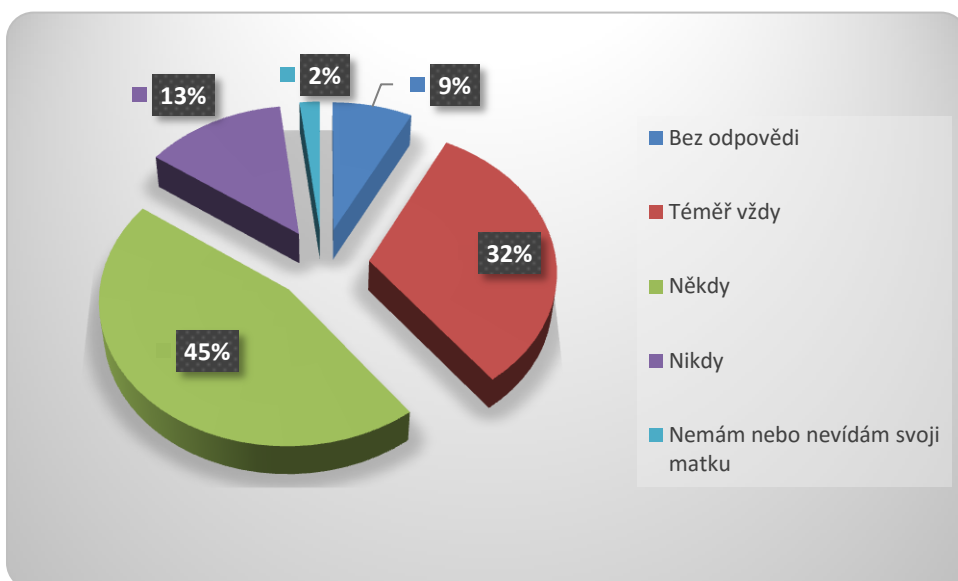
V 85% odpovědí se děti shodly na odpovědi „Téměř vždy“ (Obrázek 43).



Obrázek 44. Rozumí mým problémům a starostem (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

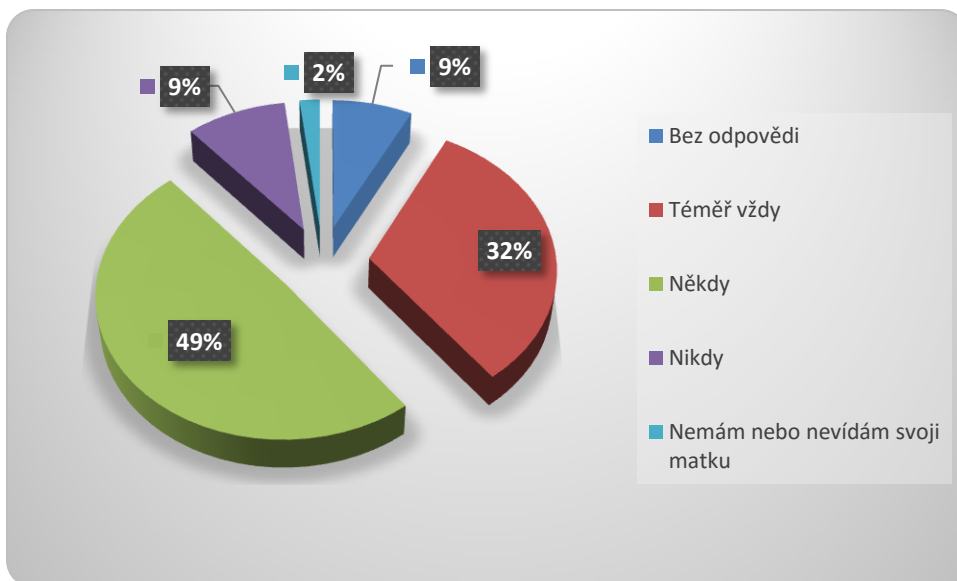
Z výsledků vyplývá, že přes 80% dětí odpovědělo „Téměř vždy“ a „Někdy“ (Obrázek 44).



Obrázek 45. Mně dovolí dělat moje vlastní rozhodnutí (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

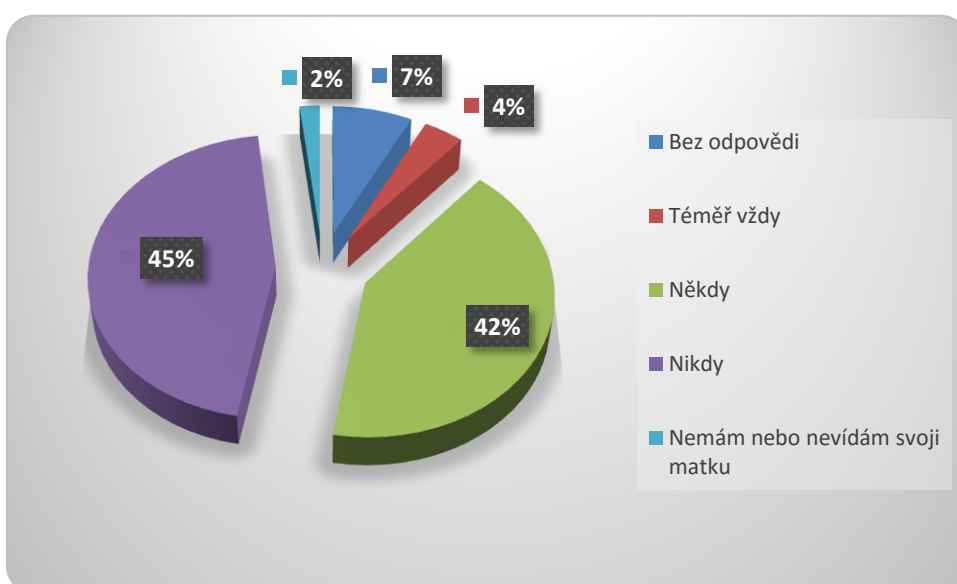
Dle výsledků je matka osobou, která ve 32% svému dítěti dovolí dělat vlastní rozhodnutí a ve 45% jen někdy (Obrázek 45).



Obrázek 46. Se snaží řídit/organizovat vše co dělám (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

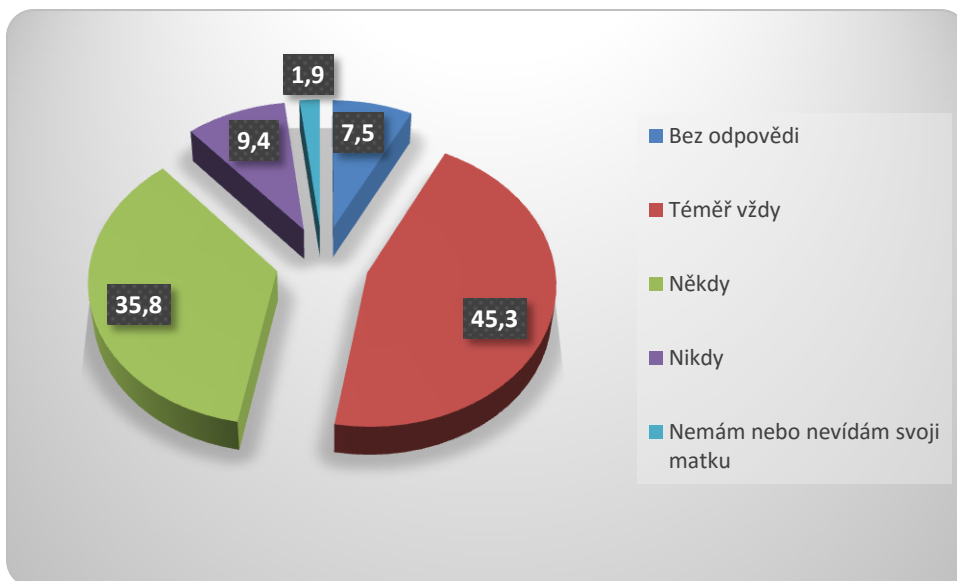
Z výsledků je patrné, že matka se aktivně podílí na organizování činnosti dítěte (Obrázek 46).



Obrázek 47. Zachází se mnou jako s malým děckem (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Dle výsledku odpovědí je patrné, že tendence matky zacházet s dítětem jako s malým děckem není procentuálně vysoká (Obrázek 47).

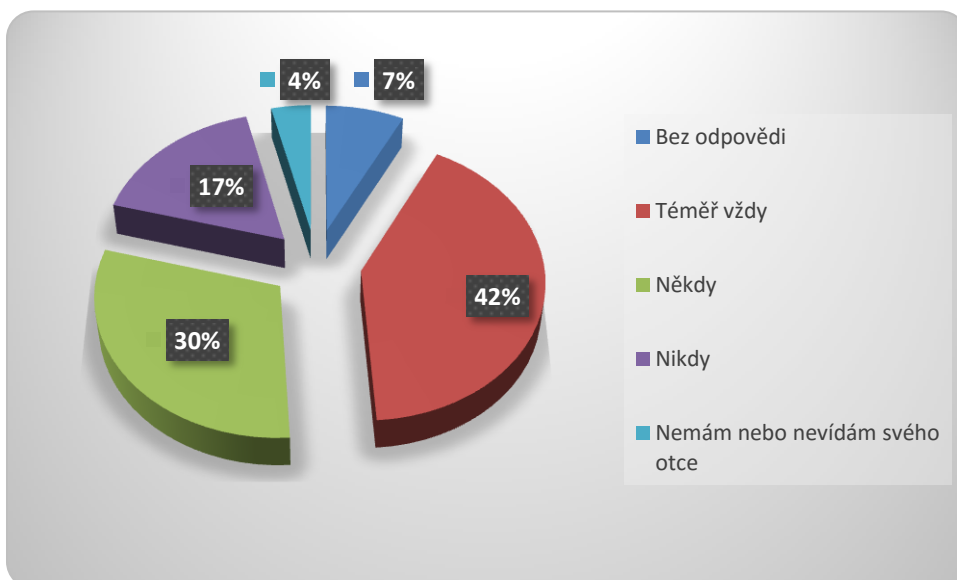


Obrázek 48. Povzbudí mě, když jsem rozrušený/á (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Dle výsledků grafu se matka v téměř 80 % snaží své dítě při rozrušení povzbudit (Obrázek 48).

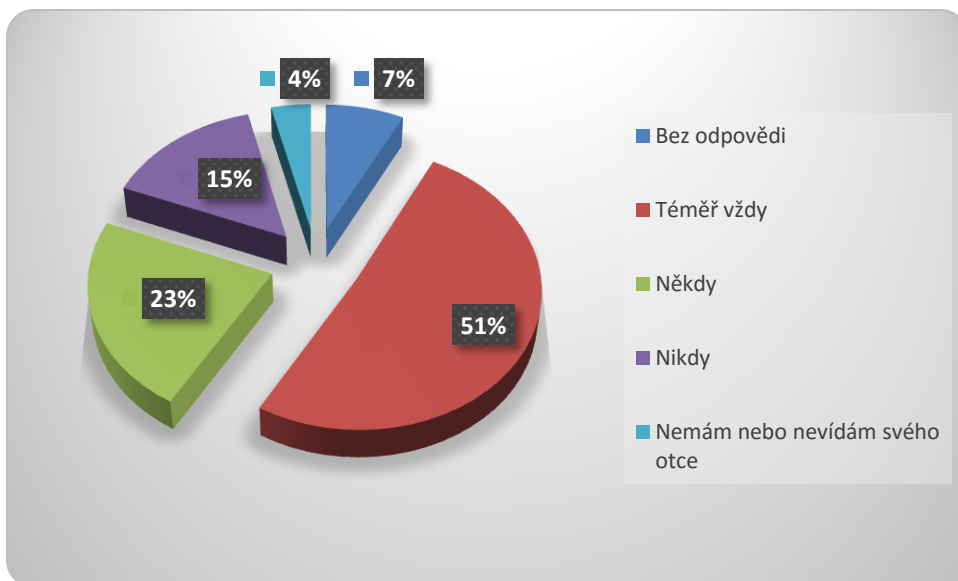
#### Otázka číslo 37: Otázka týkající se vztahu s otcem.



Obrázek 49. Otec mně pomáhá tolik, kolik potřebuji (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

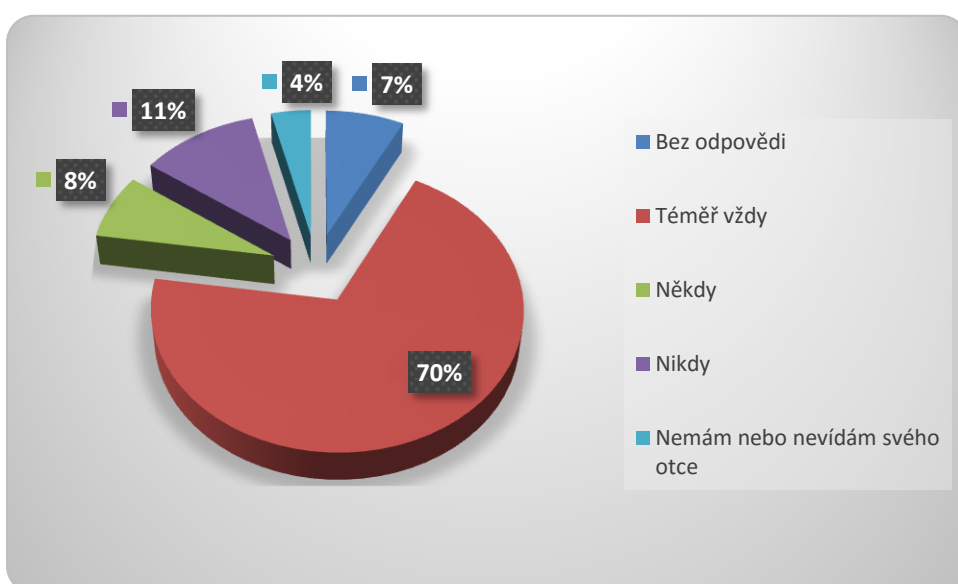
Výsledku grafu ukazují, že otec v této otázce pomáhá méně než matka, ale přesto se snaží pomáhat ve 42 % „téměř vždy“ a ve 30% „někdy“ (Obrázek 49).



Obrázek 50. Mně dovolí dělat věci, které dělám rád/a (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Dle výsledků grafu je zřejmé, že otcové mají důvěru ve své děti v 51 % a ve 23 % jen „Někdy“ (Obrázek 50).

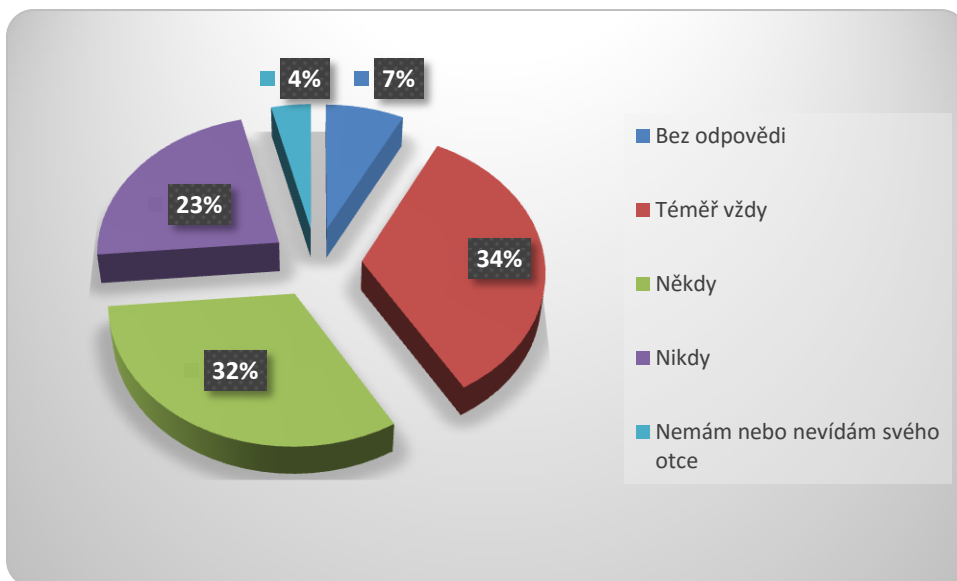


Obrázek 51. Mě má rád (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

V odpovědích převažuje odpověď „Téměř vždy“ (Obrázek 51).

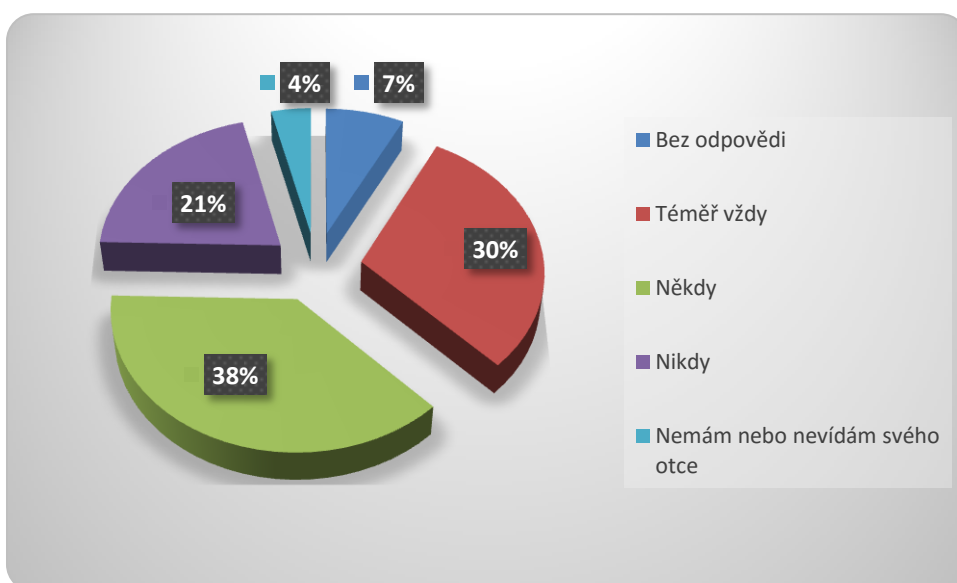




Obrázek 52. Rozumí mým problémům a starostem (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

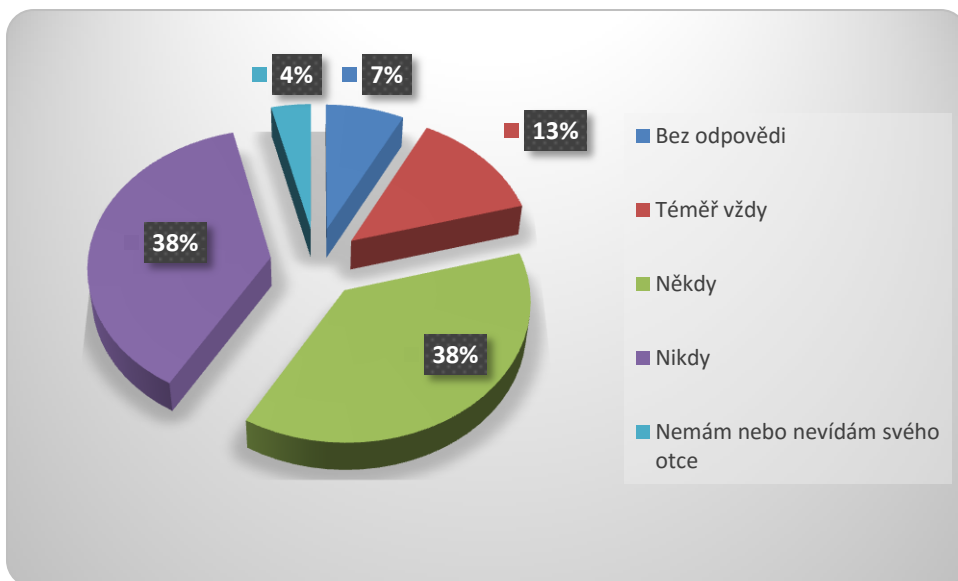
Otec rozumí problémům svých dětí „Téměř vždy“ v 34% a „Někdy“ v 32 % (Obrázek 52).



Obrázek 53. Mně dovolí dělat moje vlastní rozhodnutí (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Dle výsledků i otcové se snaží podporovat vlastní rozhodnutí svých dětí, avšak jen ve 30% „Téměř vždy“ a ve 38% v odpovědích „Někdy“ (Obrázek 53).

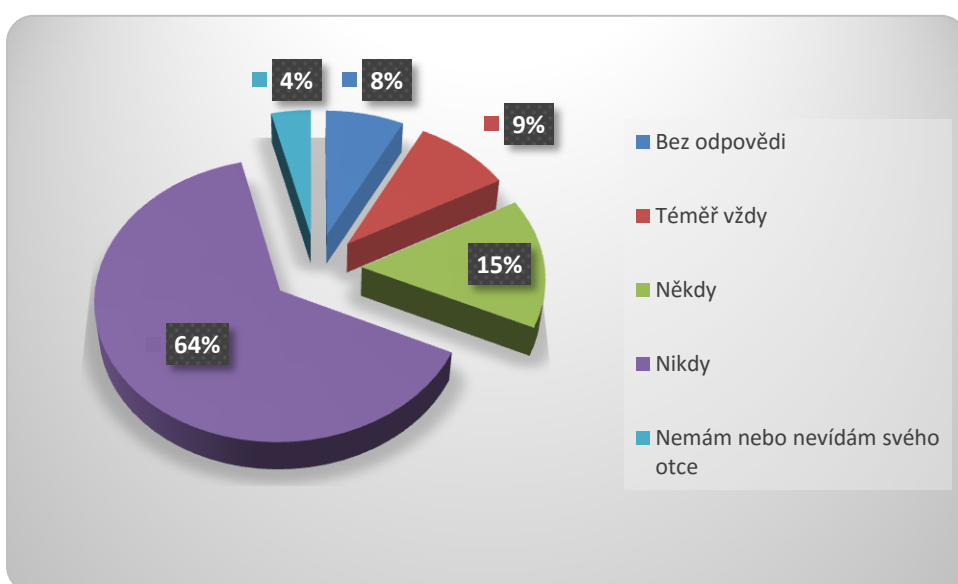


Obrázek 54. Se snaží řídit/organizovat vše co dělám. (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Dle grafu se otcové ne příliš zabývají organizováním činností dětí.

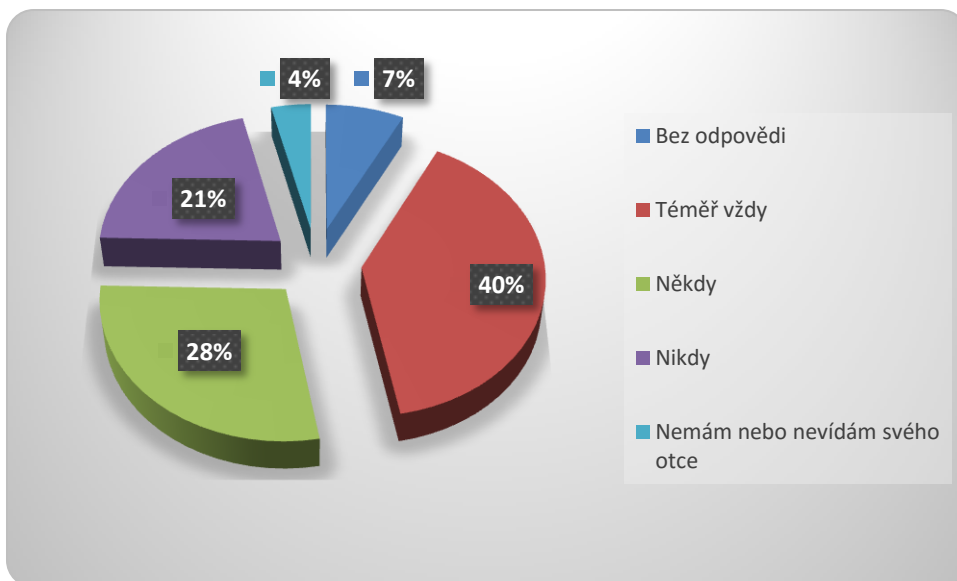
Jen ve 13% se snaží řídit vše, co děti dělají a ve 38 % jen „Někdy“ (Obrázek 54).



Obrázek 55. Zachází se mnou jako s malým děckem (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

V této otázce graf naznačuje, že otcové spíše nezacházejí se svým dítětem jako s malým dítětem (Obrázek 55).

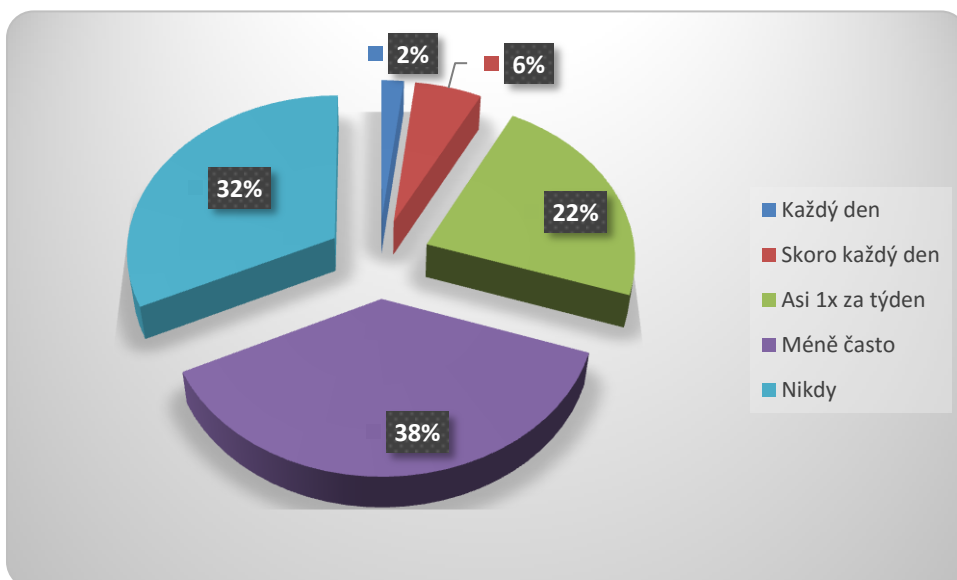


Obrázek 56. Povzbudí mně, když jsem rozrušený (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Otcové se snaží povzbudit a uklidnit své dítě, pokud je rozrušené. Ve 40 % „Téměř vždy“ a ve 28% „Někdy“ (Obrázek 56).

#### Otázka číslo 42: Jak často děláš společně se svou rodinou následující činnost?



Obrázek 57. Jak často spolu sportujeme (n=53)

Vysvětlivky: n – počet probandů celkem

Z výsledků tohoto grafu je patrné, že rodina se svým dítětem sportuje pravidelně jen ve 30 % (Obrázek 57).

# Diskuze

Prostřednictvím studie HBSC upravené pro děti se zrakovým postižením jsem získal informace o zapojení dětí se zrakovým postižením do pohybových aktivit a analyzoval jejich rodinné prostředí. V teoretické části se věnuji vymezení a klasifikaci zrakových vad, zmiňuji vzdělávání dětí se zrakovým postižením, jelikož do výzkumu byly zařazeny děti plnící povinnou školní docházku. Z pohledu různých autorů se také věnuji socializaci a rodině. Poslední dvě kapitoly v teoretické části jsou zaměřeny na pohyb a sport. Je tam uveden přehled sportů pro zrakově postižené, které zaštiťuje Svaz zrakově postižených sportovců. Dále se věnuji sportovním soutěžím a sportovním akcím pro zrakově postižené, které ve spolupráci se SZPS organizují školy pro zrakově postižené.

HBSC studie obsahuje množství otázek, které poskytují informace o zdraví, tělesné a duševní pohodě, sociálním prostředí a chování dětí a školáků a nahlíží na zdraví mladistvých v souvislostech spojených s vlivem rodinných vztahů, vlivu přátel a školního prostředí. Vzhledem ke stanovenému hlavnímu cíli práce se zaměřuji v dotazníku na otázky související s tématy zpracovanými v teoretické části, a to je pohyb, sport a rodina. Hlavním cílem práce bylo vyhodnotit úroveň zapojení dětí se zrakovým postižením do pohybových aktivit a analyzovat rodinné vztahy ve zkoumané skupině. Studie HBSC má velmi široký záběr a její vyplnění je pro děti se zrakovým postižením náročné nejen časově, ale i z hlediska soustředění. Žákům se zrakovým postižením, kterým byl zadán dotazník na turnaji žákovské ligy v goalbalu, byli v případě nutnosti nápomocni radou čtyři pedagogové. Žáci byli předem upozorněni, že mohou vynechat otázky, na které nechtějí nebo je jim nepříjemné odpovídat. U dětí nevidomých vždy asistovala jedna dospělá osoba. Všichni žáci vyplnění dotazníků zvládli, jen u jednoho medikovaného chlapce došlo k následnému psychickému výkyvu.

V první z výzkumných otázek mě zajímalo, jak četné je zapojování zrakově postižených dětí do pohybových aktivit. Z výsledků odpovědí vyplývá, že zrakově postižené děti vykonávají pohybovou aktivitu nejvíce 3 dny v týdnu. Tuto četnost uvedlo 22,3% dotázaných. 18,9% zrakově postižených dětí uvedlo, že provozují pohybovou aktivitu každý den, 15 a 17% zrakově postižených dětí provozuje pohybovou aktivitu 5 resp. 4 dny v týdnu. Z těchto výsledků je patrné, že zrakově postižené děti se věnují pohybovým aktivitám spíše častěji než jen jednou či dvakrát týdně.

V odpovědích na druhou část otázky, co uvádějí zrakově postižené děti jako motivaci neboli důvod pro vykonávání pohybových aktivit vyplynulo, že velmi silně vnímají zábavu, kterou zažívají prostřednictvím pohybových aktivit. Dalším důvodem pro děti bylo být

dobrý a úspěšný ve sportu. Více než polovina dětí uvedla jako motivaci k pohybové aktivitě výhru, seznámení s novými kamarády, zlepšení svého zdraví, setkávání se se svými kamarády a možnost dostat se do dobré formy. Neméně důležité je pro ně vypadat dobře, potěšit své rodiče a být „cool“. Téměř 50% dětí uvedlo ve svých odpovědích, že je ke sportu a pohybu motivuje udržování si své tělesné hmotnosti. Jako jeden z motivačních impulsů k zapojení do pohybových aktivit je i prožívání vzrušujících zážitků a zvyšování sebevědomí. Zde hodnocení vychází v téměř 50 % jako důležité a kolem 30% jako velmi důležité. Děti také vnímají pohyb a sport jako důležitý prostředek vedoucí k odpočinku a odreagování se od všech starostí. Takto to označilo 94% dětí.

Další výzkumná otázka se zabývá zjištěním, jaké pohybové aktivity preferují děti se zrakovým postižením, a kde je provozují? Z výsledků je zřejmé, že mezi nejčastěji provozované pohybové aktivity patří míčové hry a plavání, což uvedla více než polovina dětí. Dále se rádi věnují běhu, raketovým sportům a atletice. U raketových sportů je v otázce obsažen sport zrakově postižených show down. Pokud pomineme ostatní raketové sporty, které nejsou příliš vhodné pro zrakově postižené děti, vyplyne nám zajímavá statistika oblíbenosti právě tohoto sportu pro zrakově postižené, kdy výsledky nasvědčují skutečnosti, že se touto aktivitou zabývá asi 35 % dětí. Atletice se aktivně věnuje 34% dětí. Mezi další častěji zmiňované sporty patří turistika, kdy z výsledků vyplývá, že jen 17% dětí není vedeno k pravidelné turistice a pěším výletům. Tato pohybová aktivita je vhodná i pro těžce zrakově postižené, kteří ji provozují s různou frekvencí. Také cyklistika a cykloturistika je oblíbenou a často provozovanou pohybovou aktivitou u zrakově postižených dětí. V součtu 53% odpovědí se děti věnují této aktivitě pravidelně. Aktivity shrnuté pod pojem lezení, jsou spíše novým trendem v pohybových aktivitách zrakově postižených dětí, což koresponduje s výsledky, které uvádějí, že 66% zrakově postižených dětí se této činnosti neúčastní vůbec. Jen 15% dětí se těmito aktivitám věnuje pravidelně s různou frekvencí. Mezi cílové sporty patří bowling a kuželky, což jsou sporty, které vykonávají zrakově postižené děti na sportovní úrovni. Z výsledků vyplynulo, že se jich děti účastní nepravidelně, jedná se tedy o rekreační zaměření pro zábavu. Mezi sporty, které děti spíše neprovozují nebo provozují nepravidelně patří gymnastika, bruslení, lezení na umělé stěně (na skále, bouldering), vodní turistika, basebal, úpolové sporty, posilování a jóga. Ani tanec není častou pohybovou aktivitou, jelikož 83% dětí se tanci věnuje nepravidelně nebo vůbec.

Výsledky týkající se prostředí a příležitostí, kde zrakově postižené děti provozují pohybové aktivity, což je druhou částí druhé výzkumné otázky, vykazují tyto závěry. Více než polovina dotázaných dětí uvedla, že pohybové aktivity provozují pouze ve škole. Z toho vyplývá, že 45% žáků se věnuje pohybovým aktivitám i mimo tělesnou výchovu. 88,7% žáků uvedlo, že není osvobozeno z tělesné výchovy a 9,4% uvedlo opak. Mimo školu s kamarády

si najde příležitost ke společným aktivitám 52% dětí. Ve sportovním kroužku při škole sportuje 30,7% zrakově postižených dětí a 20,8% sportuje ve sportovním kroužku mimo školu. Možnost „jinde“ uvedlo 20,8% dotazovaných dětí. K výsledkům odpovědí na otázky týkající se pohybu je třeba zmínit, že 18 dotázaných zrakově postižených dětí, které vyplňovaly dotazník při účasti na turnaji v goalbalu, patří k dětem pravidelně se zapojujícím do sportovních aktivit, které pořádají školy pro zrakově postižené ve spolupráci se ČSZPS. To znamená, že výsledek může být tímto mírně ovlivněn.

Další výzkumná otázka se zabývá rodinným prostředím dětí se zrakovým postižením. Ve zkoumané skupině žije převážná část dětí v úplné rodině, kdy oba rodiče jsou vlastní. Tuto skutečnost uvedlo více než 70 % dětí. 11% dětí žije v neúplné rodině a 4% dětí žijí v rodině jen s jedním rodičem. 11% dětí na tuto otázku neodpovědělo. Další část otázek poskytujících náhled na vztahy v rodinách dětí se zrakovým postižením se v dotazníku týká konkrétně otce a matky. Odpovědi vedly ke zjištění, jak se rodiče podílejí na výchově svých dětí. V otázce potřeby pomoci výsledky ukázaly, že většina rodičů se snaží pomáhat svým dětem, matka však o něco více než otec. Oba rodiče dětem dovolí dělat věci, které mají rády, v téměř 50%. V hodnocení „má mě rád/a“ jsou kladné odpovědi u matky i otce velmi vysoké. Problémům svých dětí rozumí o něco více matka. Oba rodiče podporují své děti ve vlastním rozhodování víceméně stejně, celkově podpora dosahuje kolem 30%. Organizováním činností svých dětí se více zabývají matky. Rodiče většinou nikdy nebo jen někdy zacházejí se svým dítětem jako s malým děckem. Pokud je dítě rozrušené, snaží se je oba rodiče povzbudit a uklidnit. Druhá část poslední výzkumné otázky se týkala podpory dítěte zrakově postiženého jeho rodinou v provozování sportovních aktivit. Rodiny společně se svým zrakově postiženým dítětem sportují skoro každý den v 6%. 22% rodičů sportuje se svými dětmi asi jedenkrát za týden. 38% rodičů sportuje s dětmi méně často. Zde z výsledků odpovědí vyplývá, že rodina společně se svým dítětem sportuje spíše méně často. Aktivně tedy podporuje své zrakově postižené dítě v provozování sportovních aktivit 30% rodičů. Nižší podpora rodičů může být ovlivněna zvýšenou obavou o své dítě plynoucí z podstaty jeho zrakového postižení.

## Závěr

Diplomová práce se zabývá HBSC studií u dětí se zrakovým postižením. Zkoumanou skupinou byly děti zrakově postižené navštěvující speciální školy i děti integrované v běžných školách. Věkové rozmezí u těchto dětí bylo 11 - 15 let. Hlavním cílem práce bylo vyhodnotit úroveň zapojení dětí se zrakovým postižením do pohybových aktivit a analyzovat rodinné vztahy ve zkoumané skupině. Studie se tedy zaměřuje na pohyb a pohybové aktivity zrakově postižených dětí, na rodinu a rodinné prostředí.

Jedním z dílčích cílů bylo ověřit využitelnost dotazníku „dis HBSC“. Výsledky dotazníku umožnily získat povědomí o zapojování zrakově postižených dětí do pohybových aktivit a v další fázi je možné z těchto výsledků vycházet např. při zapojování škol do různých projektů. V oblasti komunitního plánování mohou výsledky využít různé svépomocné skupiny při plánování sportovních a pohybových aktivit. Další možná využitelnost je v oblasti péče o zdravotně postižené občany z pozice zastupitelů měst a obcí. Využitelnost dotazníku je jistě pozitivní, protože poskytuje informace, které lze jinak jen těžko získat. Dalo by se polemizovat o objektivnosti při vyplňování dotazníku, protože např. u nevidomých je někdy vyplňován za asistence dospělé osoby, tudíž to může zpochybňovat anonymitu. Z hlediska využitelnosti však jistě převažují pozitiva nad negativy.

Dalším dílčím cílem bylo vyhodnotit, které pohybové aktivity preferují zrakově postižené děti. Z výsledků vyplynulo, že mezi nejčastější pohybové aktivity dětí se zrakovým postižením patří míčové hry, plavání, atletika a raketové sporty. Dále se děti věnují běhu, turistice a cyklistice. Více než polovina dětí se alespoň několikrát do roka účastní lyžování. Mezi další aktivity, ale méně často provozované patří lezení, cílové sporty (bowling a kuželky). Jen velmi nepravidelně je provozována gymnastika, bruslení, lezení na umělé stěně (na skále, ldering), vodní turistika, basebal, úpolové sporty, posilování, jóga a tanec.

Posledním dílčím cílem bylo analyzovat rodinné prostředí a vztahy v rodinách zrakově postižených dětí. Analýza získaných dat umožnila učinit závěr, že převážná část dětí z výzkumného vzorku žije v úplné rodině s vlastními rodiči. Většina rodičů se snaží pomáhat svým dětem, a když se zaměříme na porovnání matky a otce, tak matka se snaží pomoci více než otec. U poloviny zkoumaných skupin jsou rodiče benevolentní k činnostem, které děti rády dělají. Děti v dotaznících hodnotily své rodiče jako milující své dítě, z čehož vyplývá, že děti vyrůstají v láskyplném rodinném prostředí. Problémům svých dětí rozumí oba rodiče u více než poloviny dětí, v porovnání obou rodičů více matka. Z výsledku je zajímavé, že v tomto pubertálním období děti hodnotí své rodiče v této otázce spíše kladně. Podpora rodičů ve vlastní rozhodování svých dětí již není ve všech případech jednoznačná,

jelikož ve zkoumaném vzorku dosahuje třetinové hodnoty. Organizováním činností dětí se více zabývají matky. Děti vyjádřily ve svých odpovědích, že rodiče s nimi většinou nezacházejí jako s malým děckem. Pokud je dítě rozrušené, nezůstane v tomto rozpoložení samo, protože dle odpovědí se je oba rodiče snaží povzbudit a uklidnit. Z hlediska vyhodnocení všech otázek týkajících se rodiny nelze hodnotit rodinné prostředí jinak než jako dobré a podporující své dítě. Při analýze výsledku takto pozitivního hodnocení, vychází jako zásadní význam úplnost rodiny u většiny dětí ze zkoumaného vzorku. Tato skutečnost jistě ovlivnila i vcelku dobrou úroveň v zapojení dětí se zrakovým postižením do pohybových aktivit.



# Souhrn

Diplomová práce má dvě části teoretickou a empirickou. Teoretická část se váže k tématům v cílech a úkolech práce, tedy zrakovému postižení, socializaci, rodině, pohybu a sportu. Empirická část se zabývá zapojením dětí se zrakovým postižením do pohybových aktivit a analýzou rodinných vztahů u dětí ve věku 11-15 let. Údaje k této problematice byly získány z upraveného dotazníku HBSC pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Sběr dat byl tvořen vybranými dětmi se zrakovým postižením, které dotazník vyplnily v období listopadu 2015 a dalšími dotazníky získanými v letech 2013 a 2014. Výsledky byly zpracovány a vyhodnoceny. HBSC studie dává odpověď na výzkumné otázky, které zkoumaly četnost zapojení dětí se zrakovým postižením do pohybových aktivit, objasňuje, které pohybové aktivity a sporty tyto děti preferují, a kde je provozují. Dále poskytuje informace o rodinném prostředí dětí se zrakovým postižením. Výsledky ukazují, že děti se zrakovým postižením se nejméně jednou týdně věnují pohybovým aktivitám a preferují míčové hry a plavání. Významnou úlohu v zapojení dětí do pohybových aktivit má rodinné prostředí.

## Summary

The thesis is divided into theoretical and empirical sections. The theoretical section is dedicated to topics related to the goals and tasks of the work, i.e. visual impairment, socialisation, family, physical activity and sports. The empirical section is concerned with the engagement of visually impaired children in physical activities, and the analysis of family relationships for 11-15 year old children. The information relevant to the matter were obtained from the HBSC questionnaire which was adapted for children with special education needs. The data were collected from selected visually impaired children who filled in the questionnaire in November 2015, while other data were extracted from the 2013 and 2014 questionnaires. The results have been processed and evaluated. The HBSC study answers the research questions regarding a rate of visually impaired children's engagement in physical activities, clarifies, which physical activities and sports are preferred by such children, and where the children perform the activities. Further it provides information on family environment of children with visual impairment. The outcome indicates that visually impaired children are engaged in physical activities at least once a week, and they prefer ball games and swimming. The family environment plays a significant role in the engagement.

## Referenční seznam

- Autrata, R., & Vančurová, J. (2002) *Nauka o zrak*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Bláha, L. (2010). *Pohybové aktivity a zrakové postižení*. Banská Bystrica: Universita Mateja Bela.
- Bláha, L., & Pyšný, L. (2000). *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Ústí nad Labem: Universita J. E. Purkyně.
- Brandl, M. (2006). Sociální nerovnost a boj proti ní, duševní zdraví a sociální inkluze a národnostní menšiny v EU. In *Kompetentní pracovník: Manuál pro pracovníky pomáhajících profesí*. Praha: Naděje.
- Čálek, O. (1984). *Raný vývoj dítěte nevidomého od narození*. Praha: Univerzita Karlova.
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Atletika*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=atletika>
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Atletika*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=bowling>
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Fotbal*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=fotbal>
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Alpské lyžování*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=lyzovani%20sjezdove>
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Cyklistika*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=cyklistika>
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Showdown*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=showdown>
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Vzpírání*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=vzpirani>
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Šachy*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=sachy>

- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Zvuková střelba*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=strelba%20zvukova>
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011). *Plavání*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=plavani>
- Finková, D., Ludíková, L. & Růžičková, V. (2007). *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hyhlík, F., Nakonečný, M. (1977). *Malá encyklopedie současné psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- International blind sport federation. (2016). *Athletics General Information*. Bonn: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.ibsasport.org/sports/athletics/>
- International blind sport federation. (2016). *Football General Information*. Bonn: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.ibsasport.org/sports/football/>
- International blind sport federation. (2016). *Goalball General Information*. Bonn: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.ibsasport.org/sports/goalball/>
- International blind sport federation. (2016). *Alpine skiing General Information*. Bonn: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.ibsasport.org/sports/alpine-skiing/>
- Janečka, Z., Němcová, D., & Nekudová, B. (2011). ATV u žáků se zrakovým postižením. In Z. Janečka, O. Ješina, et al. *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Janečka, Z., Bláha, L., et al. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Janečka, Z., Ješina, O. (2012). Outdoorové APA v letním a zimním přírodním prostředí. In O., Ješina, Z., Hamřík, et al. *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Janoušek, J. (1988). *Sociální psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Jesenský, J. (1993). *Prostor pro integraci*. Praha: Comenia Consult.
- Jesenský, J. (1995). *Kontrapunktů integrace zdravotně postižených*. Praha: Karolinum.
- Jesenský, J. (1995). *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. Praha: Karolinum
- Ješina, O., Kudláček, M., Janečka, Z., Kukolová, P., Nekudová, B., Němcová, D., Rybová, L., & Štěrbová, D. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (Eds.). (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*.
- Kaprová, Z. (1999). Vzdělávání dětí s postižením. In P. Bubeníčková, et al. *Dítě se zdravotním postižením. Sborník informací, podnětů a zamyšlení*. (pp. 83) Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ve spolupráci s asociací rodičů a přátel zdravotně postižených dětí.
- Keblová, A. (2001). *Zrakově postižené dítě*. Praha: Septima.
- Keblová, A. (1996). *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha: Septima.
- Kepiński, A. (2004). *Dekalog Antoniego Kepińskiego*, Krakov: Wydawn Literackie.
- Kraus, H., et.al. (1997). *Komppendium očního lékařství*. Praha: Grada.
- Květoňová-Švecová, L. (2000). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.
- Ludíková, L., (2003) *Speciální pedagogika osob s postižením zraku*. In Renotierová, M.
- Ludíková, L. (1990). *Předškolní výchova zrakově postižených dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ludíková, L. (1988). *Tyflopedie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Máchová, J. (1970). *Spor o rodinu*. Praha: Mladá Fronta.
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ČR. (2016). *Legislativní normy ve školské oblasti upravující vzdělávání dětí se zdravotním postižením*. Praha: Autor. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.msmt.cz/ministerstvo/urednik>
- Monatová, L. (1994). *Pedagogika speciální*. Brno: Masarykova Univerzita v Brně.

- Moravcová, D. (2004). *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (1999). *Sociální psychologie*. Praha: Portál
- Nadace Leontýnka. (2016). *Leontýnka sportuje*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.nadaceleontinka.cz/projekty/sport/>
- Občanské sdružení Tandem Brno. (2016). *O nás*. Brno: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://tandembrno.org/o-nas/>
- Požár, L. (1987). *Patopsychologia postihnutého dítěte II*. Bratislava: Univerzita Karlova.
- Procházka, M., (2003). Práce s rodinou - Úvodní teoretický základní nástin vstupu do problematiky. In M. Vítková (Ed.), *Otázky speciálně pedagogického poradenství* (pp. 78-90). Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (1995). *Pedagogický slovník*. Praha: Portal.
- Schmid, T., (2005). Integrace nebo segregace? In M. Bartoňová, J. Pipeková, M. Vítková (ed.) *Integrace handicapovaných na trhu práce v mezinárodní dimenzi*.(pp. 102-111). Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. (2010). *Klasifikace zrakového postižení podle WHO*. Praha: Author. Retrieved 27. 3. 2016 from <http://www.sons.cz/klasifikace.php>
- SK Tyfloport. (2011). *O nás*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from [http://www.tyflosport.cz/index.php?option=com\\_phocamaps&view=map&id=2&Itemid=68](http://www.tyflosport.cz/index.php?option=com_phocamaps&view=map&id=2&Itemid=68)
- Slowík, J. (2007). *Speciální pedagogika*, Praha: Grada Publishing.
- Sovák, M. (1973). *Nárys speciální pedagogiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Sportovní klub pro zrakově postižené sportovce BSC Praha. (2015). *O nás*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://bscprague.eu/o-nas/>

- Spurník, M. (2010). Tělesná výchova a sport žáků se zrakovým postižením ve speciálním a integrovaném školství z pohledu pracovníka speciálně pedagogického centra. In A. Vyskočilová (ed.) *Integrace Jiná cesta- III* (pp. 64). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šteflová, A. (2014). Předmluva. In A., Madarasová-Gecková, Z., Dankulicová, D., Sigmundová, and M., Kalman, (Eds.), *Mezinárodní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě výzkumu studie Health Behaviour in School-Aged Children* (pp. 6). Košice-Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- TJ Zora Praha z.s. (2016). *O nás*. Praha: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.tjzora.cz/o-nas/>
- Tutt, L. T., Lieberman, L. J., & Brasher, B. (2012). Physical Education for Students with Visual Impairments. A Position Paper of the Division on Visual Impairments Council of Exceptional Children.
- TyfloCentrum Olomouc o.p.s, (2010). *Windsurfing*. Olomouc: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>
- TyfloCentrum Olomouc o.p.s, (2010). *Turistika*. Olomouc: Author. Retrieved 20. 3. 2016 from <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>
- Vachulová J., Vachule, R., et al., (1987) *Hry pro těžce zrakově postižené děti*. Praha: Novinář.
- Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Vítková, M. (ed.) (2004). *Integrativní speciální pedagogika*. 2. vyd. Brno: Paido.
- Vlková, K. (2014). *HBSC studie u dětí se zrakovým postižením*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Wiener, P. (1986). *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*. Praha: Avicenum.
- Wiener, P. (1998). *Prostorová orientace zrakově postižených*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Wiener, P. (2006). *Prostorová orientace zrakově postižených*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.



## **Seznam příloh**

<b>Příloha 1</b>	<b>Seznam tabulek a obrázků</b>
<b>Příloha 2</b>	<b>Informovaný souhlas</b>
<b>Příloha 3</b>	<b>Upravený dotazník HBSC studie</b>

# Přílohy

## Příloha 1. Seznam tabulek a obrázků

- Tabulka 1 Vymezení stupňů zrakového postižení podle WHO
- Tabulka 2 Kategoriální systém rozlišení zrakového postižení podle IBSA
- Tabulka 3 Přístupy v sociální integraci
- Tabulka 4 Škály stupňů sociální integrace podle WHO
- Tabulka 5 Styl rodinné výchovy dítěte s postižením
- Tabulka 6. Prostředí pohybových aktivit a her
- 
- Obrázek 1. Žákovská goalbalová liga
- Obrázek 2. Zimní soustředění ve sjezdovém lyžování kadetů
- Obrázek 3. Trénink sjezdového lyžování
- Obrázek 4. Sportovní tábor pro žáky 1. stupně Základní školy
- Obrázek 5. Práce trasér závodník, při sjezdovém lyžování
- Obrázek 6. Frekvence vykonávání pohybových aktivit v průběhu 7. dnů
- Obrázek 7. Motivace k pohybové aktivitě – Pohyb pro zábavu
- Obrázek 8. Motivace k pohybové aktivitě – Být dobrý/á ve sportu
- Obrázek 9. Motivace k pohybové aktivitě – Vyhrát
- Obrázek 10. Motivace k pohybové aktivitě – Seznámit se během pohybových aktivit s novými kamarády
- Obrázek 11. Motivace k pohybové aktivitě – Zlepšit si svoje zdraví
- Obrázek 12. Motivace k pohybové aktivitě – Setkávat se svými kamarády/ kamarádkami
- Obrázek 13. Motivace k pohybové aktivitě – Dostat se do dobré formy
- Obrázek 14. Motivace k pohybové aktivitě – Vypadat dobře
- Obrázek 15. Motivace k pohybové aktivitě – Potěšit moje rodiče
- Obrázek 16. Motivace k pohybové aktivitě – Být „cool“
- Obrázek 17. Motivace k pohybové aktivitě – Udržovat si svoji váhu (hmotnost)
- Obrázek 18. Motivace k pohybové aktivitě – Protože je to vzrušující
- Obrázek 19. Motivace k pohybové aktivitě – Dokázat si že na to mám
- Obrázek 20. Motivace k pohybové aktivitě – Protože se mi zvyšuje sebevědomí
- Obrázek 21. Motivace k pohybové aktivitě – Protože si odpočinu od všech starostí
- Obrázek 22. Druh pohybové aktivity – Míčové a pohybové hry
- Obrázek 23. Druh pohybové aktivity – Atletika
- Obrázek 24. Druh pohybové aktivity – Gymnastika

- Obrázek 25. Druh pohybové aktivity – Plavání
- Obrázek 26. Druh pohybové aktivity – Běh, jogging
- Obrázek 27. Druh pohybové aktivity – Úpolové sporty a sebeobrana
- Obrázek 28. Druh pohybové aktivity – Tenis, stolní tenis, badminton, show down
- Obrázek 29. Druh pohybové aktivity – Baseball, softball, criket
- Obrázek 30. Druh pohybové aktivity – Cílové sporty
- Obrázek 31. Druh pohybové aktivity – Tanec (disco, techno, lidové tance, společenské tance, balet)
- Obrázek 32. Druh pohybové aktivity - Lyžování sjezdové, běžecké, skialpinismus
- Obrázek 33. Druh pohybové aktivity – Bruslení, lední hokej, jízda na kolečkových bruslích
- Obrázek 34. Druh pohybové aktivity – Cyklistika, spinning, cykloturistika
- Obrázek 36. Druh pohybové aktivity – Turistika, výlety, delší procházky než 1km, nordic walking
- Obrázek 37. Druh pohybové aktivity - Vodní turistika (raft, kánoe, kajak)
- Obrázek 38. Druh pohybové aktivity – Posilování, fitness
- Obrázek 39. Druh pohybové aktivity – Jóga, relaxační cvičení, zdravotní cvičení, tai chi
- Obrázek 40. Úplnost rodiny
- Obrázek 41. Matka mně pomáhá tolik, kolik potřebuji
- Obrázek 42. Mně dovolí dělat věci, které mám rád/a
- Obrázek 43. Mě má ráda
- Obrázek 44. Rozumí mým problémům a starostem
- Obrázek 45. Mně dovolí dělat moje vlastní rozhodnutí
- Obrázek 46. Se snaží řídit/organizovat vše co dělám
- Obrázek 47. Zachází se mnou jako s malým děckem
- Obrázek 48. Povzbudí mě, když jsem rozrušený
- Obrázek 49. Otec mně pomáhá tolik, kolik potřebuji
- Obrázek 50. Mně dovolí dělat věci, které dělám rád/a
- Obrázek 51. Mě má rád
- Obrázek 52. Rozumí mým problémům a starostem
- Obrázek 53. Mně dovolí dělat moje vlastní rozhodnutí
- Obrázek 54. Se snaží řídit/ organizovat vše co dělám
- Obrázek 55. Zachází se mnou jako s malým děckem
- Obrázek 56. Povzbudí mně, když jsem rozrušený
- Obrázek 57. Jak často spolu sportujeme

## Příloha 2. Informovaný souhlas

### Informovaný souhlas

**Název studie (projektu):** Revize dotazníku HBSC a jeho aplikace ve vztahu k vybraným skupinám žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého syna / moje dcery ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Je mi známo, že je možné zažádat si o přesné znění realizovaného dotazníkového šetření.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast ve studii je možné kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat a dat mého syna / moje dcery. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno ani jméno mého syna / moje dcery se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis zákonného zástupce:  
studie:

Podpis pověřeného pracovníka této

### Příloha 3. Upravený dotazník HBSC studie

Datum:

Datum:



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Fakulta  
tělesné kultury

**MLÁDEŽ A ZDRAVÍ**

**FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY**

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE**

Milá zákyně, milý záku,

vyplněním tohoto dotazníku nám pomůžeš získat poznatky o způsobu života mladých lidí. V rámci mezinárodního výzkumu je v tomto roce dotazník se stejnými otázkami předkládán žákům stejného věku ve 30 zemích.

Nikde nemusíš uvádět svoje jméno. Odpovědi budou prohlížet a vyhodnocovat jenom pracovníci výzkumného týmu a nikdo jiný. Nebudou je prohlížet ani Tvoji rodiče a učitelé. Po vyplnění můžeš dotazník vložit do obálky a obálku zalepit.

Každou otázku čti pozorně a při vyplňování nevynechej žádnou otázku. Opravdu nás zajímají právě Tvoje názory a zkušenosti, proto odpovídej samostatně a za sebe. Není to test, nejsou zde správné nebo nesprávné odpovědi.

Pro označení otázky použij následující postup. Vyber odpověď a klávesovou zkratkou **Shift** a **End** ji označ a klávesovou zkratkou **Ctrl** a **U** vybranou odpověď podtrhni.

**Jsi chlapec nebo dívka?**

Chlapec

Dívka

**Jaká jsi zrak. klasifikace?**

B1

B2

B3

**Jaký typ školy navštěvuješ?**

Školu pro zřakově postižené

Běžnou školu (integrace)

○ **Do které třídy chodíš?**

5.třída

6.třída

7.třída

8.třída

9.třída

○ **V kterém roce jsi se narodil/a?**

2000

2001

2002

2003

2004

○ **V kterém měsíci jsi se narodil/a?**

leden

únor

březen

duben

květen

červen

červenec

srpen  
září  
říjen  
listopad  
prosinec

○ **Jak často obvykle snídáš (něco víc než sklenici čaje, mléka nebo džusu)?**  
*Vyber vždy jen jednu možnost pro všední dny týdne a jen jednu možnost pro víkend*

**A. Ve všední dny snídám...**

Nikdy nesnídám v týdnu  
Jeden den  
Dva dny  
Tři dny  
Čtyři dny  
Pět dní

**B. O víkendu snídám...**

Nikdy nesnídám o víkendu  
O víkendu obvykle snídám jenom jeden den (v sobotu nebo v neděli)  
O víkendu obvykle snídám oba dny (v sobotu i v neděli)

○ **Jak často za týden jíš nebo piješ uvedené potraviny a nápoje?**  
*Vyber vždy jen jednu možnost u uvedených potravin a nápojů.*

**A. Ovoce**

Nikdy  
Méně než 1x týdně  
Jednou týdně  
2-4 dny v týdnu  
5-6 dnů v týdnu  
Každý den  
Častěji než jednou denně

**B. Zeleninu**

Nikdy  
Méně než 1x týdně  
Jednou týdně  
2-4 dny v týdnu  
5-6 dnů v týdnu  
Každý den  
Častěji než jednou denně

### **C. Sladkosti (bonbony, čokoládu, sušenky)**

Nikdy

Méně než 1x týdně

Jednou týdně

2-4 dny v týdnu

5-6 dnů v týdnu

Každý den

Častěji než jednou denně

### **D. Kolu nebo jiné sladké nápoje s obsahem cukru**

Nikdy

Méně než 1x týdně

Jednou týdně

2-4 dny v týdnu

5-6 dnů v týdnu

Každý den

Častěji než jednou denně

○ **Jak často si čistíš zuby?**

Častěji než jednou denně

Jednou za den

Minimálně jednou týdně, ale ne denně

Méně než jednou týdně

Nikdy

**Pohybové aktivity** jsou jakékoliv aktivity, při kterých se Ti po nějakou dobu rozbuší srdce a při kterých se zadýcháš. Pohybové aktivity můžeme provozovat při sportu, tělesné výchově ve škole, při hraní si s kamarády nebo při chůzi pěšky cestou do školy. Některé příklady pohybových aktivity mohou být například: běh, rychlá chůze, jízda na kolečkových bruslích, jízda na kole, tanec, jízda na skateboardu, plavání, fotbal, basketbal a lyžování. V následující otázce započítej všechny čas, který strávíš pohybovou aktivitou každý den.

○ **V kolika dnech z uplynulých 7 dnů ses věnoval pohybové aktivitě celkem alespoň 1 hodinu za celý den?**

0

1

2

3

4

5

6

7

○ **Zde je seznam příkladů, které děti a mládež udávají jako důvod pro pohybovou aktivitu ve svém volném čase. U každého důvodu, prosím, zaškrtni, jak je to pro Tebe důležité.**



*Zaškrtni, prosím, jak moc je pro tebe důležitá každá z aktivit (každá aktivita je označena tučně).*

**A. Pohyb pro zábavu (pro radost)**

Velmi důležité  
Důležité  
Nedůležité

**B. Být dobrý/á ve sportu**

Velmi důležité  
Důležité  
Nedůležité

**C. Vyhrát**

Velmi důležité  
Důležité  
Nedůležité

**D. Seznámit se s novými kamarády/kamarádkami**

Velmi důležité  
Důležité  
Nedůležité

**E. Zlepšit si svoje zdraví**

Velmi důležité  
Důležité  
Nedůležité

**F. Setkávat se se svými kamarády/kamarádkami**

Velmi důležité  
Důležité  
Nedůležité

**G. Dostat se do dobré formy**

Velmi důležité  
Důležité  
Nedůležité

## **H. Vypadat dobře**

Velmi důležité

Důležité

Nedůležité

## **I. Protože to ode mě očekává moje okolí**

Velmi důležité

Důležité

Nedůležité

## **J. Potěšit moje rodiče**

Velmi důležité

Důležité

Nedůležité

## **K. Být "cool"**

Velmi důležité

Důležité

Nedůležité

## **L. Udržovat si svoji váhu (hmotnost)**

Velmi důležité

Důležité

Nedůležité

## **M. Protože je to vzrušující**

Velmi důležité

Důležité

Nedůležité

## **N. Dokázat si, že na to mám**

Velmi důležité

Důležité

Nedůležité

## **O. Protože se mi zvyšuje sebevědomí**

Velmi důležité

Důležité

Nedůležité

## **P. Protože si odpočinu od všedních starostí**

Velmi důležité

Důležité

Nedůležité

### **Volný čas**

*Následující otázky jsou o aktivitách ve Tvém volném čase, které děláš z vlastní vůle. Baví Tě některé aktivity, které můžeš dělat jen v určitou část roku, a proto si uvědom, jak často sezónní aktivity děláš právě v době, kdy se nejčastěji provozují (např. lyžování v zimě, vodní turistika nejčastěji na konci jara a o prázdninách apod.). Jestli některou z aktivit neděláš, zaškrtni, prosím, možnost „Nevěnuji se této činnosti“ a přesuň se k další aktivitě na seznamu.*

- **Jak často ve svém volném čase provozuješ každou z níže uvedených skupin aktivit?**

#### ***Pohybové aktivity***

**A.** Míčové a sportovní hry – goalball, fotbal, florbal, basketbal, volejbal, házená, rugby apod.

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)

2x až 3x měsíčně

Asi tak jednou týdně

2x týdně nebo častěji

**B.** Atletiku – atletické běhy, vrhy a hody, skoky

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)

2x až 3x měsíčně

Asi tak jednou týdně

2x týdně nebo častěji

**C.** Gymnastiku, aerobik, zumbu, jiná skupinová nebo kondiční cvičení

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

#### **D. Plavání, cvičení a hry ve vodě**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

#### **E. Běh, jogging**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

#### **F. Upolové sporty a sebeobrana - judo, karate, zápas, kickbox**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

#### **G. Tenis, stolní tenis, badminton, showdown**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

#### **H. Baseball, softball, kriket**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**I. Cílové sporty - boccia, petangue, závěsný kuželník (ruské kuželky), bowling, kulečnick, šipky**

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)

2x až 3x měsíčně

Asi tak jednou týdně

2x týdně nebo častěji

**J. Tanec (disko, techno, lidové tance, společenské tance, balet)**

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)

2x až 3x měsíčně

Asi tak jednou týdně

2x týdně nebo častěji

**K. Lyžování sjezdové, běžecké, skialpinismus**

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)

2x až 3x měsíčně

Asi tak jednou týdně

2x týdně nebo častěji

**L. Bruslení, hokej, jízda na kolečkových bruslích**

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)

2x až 3x měsíčně

Asi tak jednou týdně

2x týdně nebo častěji

**M. Cyklistiku (jízda na kole), spinning, cykloturistiku**

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)

2x až 3x měsíčně

Asi tak jednou týdně

2x týdně nebo častěji

**N. Lezení na umělé stěně, na skále, bouldering**

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)

2x až 3x měsíčně

Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**O. Turistiku, výlety, delší procházky než 5km, nordic walking**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**P. Vodní turistiku (jízda v lodi, raft, kanoe, kajak)**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**Q. Posilování, bodybuilding, fitness**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji  
**R. Jógu, relaxační cvičení, zdravotní cvičení, tai chi apod.**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

***Další aktivity***

**A. Společné aktivity s kamarády bez sportovní činnosti – procházky, povídání si.**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**B. Šachy, karetní hry, stolní a deskové hry**

Nevěnuji se této činnosti

Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**C. Počítačové hry, X-box, on-line hry**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**D. Hudbu, zpěv, hraní na hudební nástroj**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**E. Hraní divadla, dramatický kroužek, pantomima**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**F. Výtvarné činnosti, sochařství, malování, keramika**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**G. Čtení knih, časopisů, autorské psaní poezie nebo prózy**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**H. Vaření, domácí práce, práce na zahradě**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**I. Péči o zvířata (pes, kočka, rybičky, morčata aj.)**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**J. Sbírání různých předmětů (známek, letadel, samolepek aj.)**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**K. Návštěvu diskoték (reprodukováná hudba), koncertů živých kapel,**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**L. Návštěvu sportovních utkání, zápasů**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**M. Spravování vlastního blogu, webových stránek**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji



**N. Návštěvu kina, divadla**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

**O. Návštěvu muzeí, zámků, výstav**

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

***Jiné kroužky nebo záliby (rybaření, skaut, účast ve sdružení, účast na táborech, návštěva obchodních domů – „shopování“). Případně doplň.***

.....

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

.....

Nevěnuji se této činnosti  
Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)  
2x až 3x měsíčně  
Asi tak jednou týdně  
2x týdně nebo častěji

- **Kde se účastníš pohybových aktivit nebo her (můžeš označit více možností):**

Pouze ve škole při tělesné výchově  
Ve škole se neúčastním, do tělesné výchovy nechodím ze zdravotních důvodů  
Mimo školu s kamarády  
Mimo školu s rodinou  
Ve sportovním kroužku při škole  
Ve sportovním kroužku mimo školu

Jinde (prosím doplň) .....

*Pokud mluvíme o pití alkoholu, nemáme tím na mysli například to, že jste pivo nebo víno pouze ochutnali. Pitím alkoholu myslíme to, že jste vypili celou sklenici nebo i více sklenic piva nebo vína. Pokud mluvíme o kouření cigaret nebo marihuany, myslíme tím vykouření (nebo téměř vykouření) jedné cigarety nebo jointu.*

○ **Kolikrát jsi dělal některou z následujících věcí za posledních 30 dní?**  
*Zaškrtni, prosím, kolikrát jste kouřili cigarety nebo pili alkohol?*

**A. Kouřil/a cigarety**

nikdy  
1-2 krát  
3-5 krát  
6-9 krát  
10-19 krát  
20 anebo vícrát

**B. Pil/a alkohol**

nikdy  
1-2 krát  
3-5 krát  
6-9 krát  
10-19 krát  
20 anebo vícrát

**ZBYTEK OTÁZKY VYPLŇ POUZE POKUD JE TI 15 LET**

**A. Byl/a opilý/á**

nikdy  
1-2 krát  
3-5 krát  
6-9 krát  
10-19 krát  
20 anebo vícrát

**B. Užil/a marihuana (trávu, gandžu, marušku, haš)**

nikdy  
1-2 krát  
3-5 krát  
6-9 krát

10-19 krát  
20 anebo vícrát

- *Tuto otázku vyplňuj pouze v případě, že Ti je 15 let! Pokud Ti je méně, pak tuto otázku přeskoč.*

**Vzpomeň si na situace, kdy jsi pil/a pivo, víno, tvrdý alkohol nebo kouřil/a cigarety či marihuanu v průběhu posledních 12 měsíců. Které z těchto věcí jsi pil nebo kouřil za posledních 12 měsíců.**

Pivo nebo víno  
Tvrký alkohol  
Cigarety  
Marihuanu  
Nepil/nekouřil

Pokud jsi zaškrtnl Nepil/nekouřil, pak dál již tuto otázku nevyplňuj!!!

**Uveď, prosím, jak často si pil/a nebo kouřil/a z následujících důvodů:**

*Zaškrtni, prosím, u každého z uvedených následujících důvodů, jak často jsi pil nebo kouřil.*

**A.** protože Ti to pomáhá užít si párty/večírek

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

**B.** protože Ti to pomáhá, když se cítíš sklíčený/á nebo nervózní

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

**C.** aby ses rozveselil, když máš špatnou náladu

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

**D. protože Ti to dává příjemný pocit**

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

**E. aby ses dostal/a do nálady**

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

**F. protože to dělá společenské setkání zábavnější**

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

**G. aby jsi zapadl/a do skupiny, kterou máš rád/a**

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

**H. protože to zlepšuje párty a oslavy**

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

**I. aby jsi zapomněl/la na svoje problémy**

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

J. protože je to zábava

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

K. aby jsi byl/a oblíbený/á

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

L. aby ses necítil/la vynechaný/á

Nikdy  
Někdy  
Občas  
Většinou  
Vždy

- **Co si myslíš, jaké jsou tvoje výsledky ve škole v porovnání se spolužáky?**

Velmi dobré  
Dobré  
Průměrné  
Podprůměrné

- **Nakolik se cítíš být pod tlakem při řešení školních povinností?**

Vůbec  
Trochu, málo  
Celkem dost  
Velmi

- **Toto jsou výroky o spolužácích z tvé třídy. Označ, prosím, do jaké míry s těmito výroky souhlasíš. (u každého výroku označte jen jednu možnost)**

**A. Žáci v naší třídě jsou rádi spolu.**

Zcela souhlasím  
Souhlasím  
Ani nesouhlasím, ani souhlasím

Nesouhlasím  
Zcela nesouhlasím

**B. Většina žáků v naší třídě je milá a ochotna pomoci.**

Zcela souhlasím  
Souhlasím  
Ani nesouhlasím, ani souhlasím  
Nesouhlasím  
Zcela nesouhlasím

**C. Spolužáci mě berou takového/vou, jaký/á jsem.**

Zcela souhlasím  
Souhlasím  
Ani nesouhlasím, ani souhlasím  
Nesouhlasím  
Zcela nesouhlasím

○ **Řekl/la bys, že tvoje zdraví je.....?**

Vynikající  
Dobré  
Ne moc dobré  
Špatné

*Pokud máš zdravotní problémy nebo jsi dlouhodobě nemocný, vyber prosím, která kategorie Tvůj stav nejuvýstižněji popisuje. Případně kterou kompenzační pomůcku využíváš. Můžeš označit i více možností.*

○ **Pohybové omezení nebo tělesné postižení**

*Ne. Pokračuj otázkou 19.  
Ano. Zaškrtni všechny hodící se následující možnosti.*

Mám:

Dětskou mozkovou obrnu  
Rozštěp páteře  
Rozštěp patra, rtu  
Myopatii (např. duchenova svalová dystrofie aj.)  
Amputaci  
Nevyvinutí dolní nebo horní končetiny  
Tělesné postižení od narození  
Tělesné postižení vzniklé v průběhu života (např. úraz)

Používám:

vozik mechanický  
vozik elektrický  
berle  
protézu

○ **Problémy v komunikaci (řeči).**

Ne. Pokračuj otázkou 20.

Ano. Označ všechny hodící se následující možnosti.

Od narození  
Vzniklé v průběhu života  
Průběžné se zhoršující  
Průběžné se zlepšující

○ **Problémy v učení (specifické poruchy učení)**

Ne. Pokračuj otázkou 21.

Ano. Označ všechny hodící se následující možnosti.

Problémy ve čtení (dyslexie)  
Problémy v psaní (dysgrafie, dysortografie)  
Problémy v počítání (dyskalkulie)

.....

○ **Jiné dlouhodobé zdravotní problémy, při kterých musíš vyhledávat lékaře.**

Chronické onemocnění dýchacích cest, astma

Těžká alergie

Poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)

Poruchy pozornosti bez hyperaktivity (ADD)

Diabetes

Onkologické onemocnění

Neurologické onemocnění (např. epilepsie)

Psychické problémy (chronické deprese, poruchy příjmu potravin)

Pokud máš jiné zdravotní problémy, napiš .....

Nemám dlouhodobé zdravotní problémy.

○ **Problémy se zrakem (zrakové postižení)**

Ne. Pokračuj otázkou 23.

Ano. Označ všechny hodící se následující možnosti.

Od narození  
Vzniklé v průběhu života  
Průběžné se zhoršující

Používám bílou hůl  
Nepoužívám bílou hůl

○ **Problémy se sluchem (sluchové postižení)**

Ne. Pokračuj otázkou 24.  
Ano. Označ všechny hodící se následující možnosti.

Od narození  
Vzniklé v průběhu života  
Průběžné se zhoršující  
Mám kochleární implantát  
Jsem uživatelem znakového jazyka  
Znakový jazyk běžné nepoužívám

- Toto je číselná stupnice od 0 do 10. "10" je Tvůj nejlepší možný život a „0“ je Tvůj nejhorší možný život.

**Posuď, výběrem jednoho z čísel na škále 0 až 10, jak se cítíš ty v tuto chvíli? Pokud nechceš na tuto otázku odpovídat přeskoč ji.**

*Vyber jedno z čísel a označ jej.*

10 Nejlepší možný život

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0 Nejhorší možný život

- **Za posledních 6 měsíců: Jak často se Ti stalo, že ....?**  
*Zaškrtni, prosím, vždy jednu možnost pro každou situaci.*

**A. Tě bolela hlava**

Asi každý den  
Víc než jednou za týden  
Asi každý týden  
Asi každý měsíc  
Málokdy nebo nikdy

**B. Tě bolelo břicho**



Asi každý den  
Víc než jednou za týden  
Asi každý týden  
Asi každý měsíc  
Málokdy nebo nikdy

**C. Tě bolela záda**

Asi každý den  
Víc než jednou za týden  
Asi každý týden  
Asi každý měsíc  
Málokdy nebo nikdy

**D. jsi byl/a smutný/á, na dně**

Asi každý den  
Víc než jednou za týden  
Asi každý týden  
Asi každý měsíc  
Málokdy nebo nikdy

**E. jsi byl podrážděný/á anebo jsi měl/a špatnou náladu**

Asi každý den  
Víc než jednou za týden  
Asi každý týden  
Asi každý měsíc  
Málokdy nebo nikdy

**F. jsi měl/a pocit nervozity**

Asi každý den  
Víc než jednou za týden  
Asi každý týden  
Asi každý měsíc  
Málokdy nebo nikdy

**G. jsi měl/a problém usnout**

Asi každý den  
Víc než jednou za týden  
Asi každý týden  
Asi každý měsíc  
Málokdy nebo nikdy

## H. se Ti točila hlava (závratě)

Asi každý den  
Víc než jednou za týden  
Asi každý týden  
Asi každý měsíc  
Málokdy nebo nikdy

- **Myslíš si, že vypadáš pro své okolí atraktivně (jsi pěkný/á), máš pěkný vzhled?  
Myslím si, že jsem:**

Určitě atraktivní  
Docela to ujde  
Cítím se „nic moc“  
Ne, nejsem atraktivní  
Nedokážu určit

Toto jsou některé otázky zaměřené na šikanování. Mluvíme, že spolužák/čka je ŠIKANOVANÝ/Á, když, mu jiný spolužák/čka nebo skupina spolužáků říká/jí nebo dělá/jí protivné a nepříjemné věci. Šikanování je také když se spolužáku/čce opakovaně posmívají způsobem, který mu není příjemný, nebo když je spolužák/čka schválně vyloučený/á z kolektivu. ŠIKANOVÁNÍ ALE NENÍ, když se dva spolužáci/čky zhruba stejně silní/é hádají nebo bijí. Šikanování také není, když se spolužák/ačka popichují kamarádkým a hravým způsobem.

- **Jak často Ti ve škole někdo tímto způsobem ubližoval za posledních pár měsíců?**

Za posledních pár měsíců se mi to ve škole nestalo  
Stalo se mně to jen jednou nebo dvakrát  
2 nebo 3 krát měsíčně  
Asi jednou za týden  
Několikrát za týden

- **Jak často ses sám podílel na takovém chování vůči jinému/ým spolužákovi/ům ve škole za posledních pár měsíců?**

Nepodílel jsem se na takovém chování vůči jinému/ým spolužákovi/ům ve škole za posledních pár měsíců  
Stalo se to jen jednou nebo dvakrát  
2 nebo 3 krát měsíčně  
Asi jednou za týden  
Několikrát za týden

- **Označ, prosím, kterou/á z následujících situací ve škole....**

## A. Výsměch, kruté přezdívky

... jsi viděl/a  
... se ti stala

... jsi sám dělal/a jiným

**B. Výhrůžky, slovní urážky**

... jsi viděl/a

... se ti stala

... jsi sám dělal/a jiným

**C. Pomlouvání, šíření nepravdivých informací**

... jsi viděl/a

... se ti stala

... jsi sám dělal/a jiným

**D. Výsměch pro barvu pleti**

... jsi viděl/a

... se ti stala

... jsi sám dělal/a jiným

**E. Výsměch z postavy, z nadváhy, podvýživy**

... jsi viděl/a

... se ti stala

... jsi sám dělal/a jiným

**F. Výsměch z náboženských důvodů nebo víry**

... jsi viděl/a

... se ti stala

... jsi sám dělal/a jiným

**G. Vtipkování se sexuálním podtextem (slovy nebo gesty)**

... jsi viděl/a

... se ti stala

... jsi sám dělal/a jiným

**H. Ubližování přes počítač, e-mail, facebook**

... jsi viděl/a

... se ti stala

... jsi sám dělal/a jiným

**I. Ubližování přes mobilní telefon**

... jsi viděl/a  
... se ti stala  
... jsi sám dělal/a jiným

**J. Zastrášení**

... jsi viděl/a  
... se ti stala  
... jsi sám dělal/a jiným

**K. Fyzické napadení, rvačka**

... jsi viděl/a  
... se ti stala  
... jsi sám dělal/a jiným

**L. Nedovolené/svévolné půjčování cizích věcí**

... jsi viděl/a  
... se ti stala  
... jsi sám dělal/a jiným

**M. Vymáhání „potupných“ příkazů**

... jsi viděl/a  
... se ti stala  
... jsi sám dělal/a jiným

- **O této události jsem informoval/a...**

Spolužáky

Učitele

Školního psychologa nebo výchovného poradce

Rodiče, příbuzné

Neřekl/a jsem to nikomu

- **Kolikrát ses účastnil bitky v průběhu posledních 12-ti měsíců.**

Neúčastnil jsem se bitky v posledních 12-ti měsících.

1 krát

2 krát

3 krát

4 nebo vícekrát

Zde je pár otázek, které se týkají tvé rodiny. Pokud ti bude otázka nepříjemná, nebo na ni nechceš odpovídat přeskoč ji a nevyplňuj.

○ **Rodina, v které žiješ je...**

Úplná vlastní (oba rodiče jsou vlastní)

Úplná, ale jeden z rodičů není vlastní

Neúplná (žiju jen s jedním rodičem)

○ **Má Tvůj otec práci?**

Ano

Ne

Nevím

Nevím, protože se s ním nestýkám

**Má Tvá matka práci?**

Ano

Ne

Nevím

Nevím, protože se s ní nestýkám

○ **Jak snadné je pro Tebe hovořit s uvedenými osobami o věcech, které Tě opravdu trápí?**

*Zaškrtni, prosím, jednu možnost u každé uvedené osoby, jak snadné je pro Tebe s ní hovořit?*

**A. Vlastní otec**

Velmi snadné

Snadné

Těžké

Velmi těžké

Nemám nebo nepotkávám takovou osobu

**B. Vlastní matka**

Velmi snadné

Snadné

Těžké

Velmi těžké

Nemám nebo nepotkávám takovou osobu

**C. Partnerka mého otce**

Velmi snadné  
Snadné  
Těžké  
Velmi těžké  
Nemám nebo nepotkávám takovou osobu

**D. Partner mojí matky**

Velmi snadné  
Snadné  
Těžké  
Velmi těžké  
Nemám nebo nepotkávám takovou osobu

- **Nakolik ví Tvoje matka ve skutečnosti o tom ....?**

**A. Kdo jsou Tvoji přátelé**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ní nevidám

**B. Za co utrácíš svoje peníze**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ní nevidám

**C. Kde jsi po skončení školy**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ní nevidám

**D. Kam chodíš večer**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ní nevidám

**E. Co děláš ve svém volném čase**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ní nevidám

- **Nakolik ví Tvůj otec ve skutečnosti o tom ....?**

**A. Kdo jsou tvoji přátelé**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ním nevidám

**B. Za co utrácíš svoje peníze**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ním nevidám

**C. Kde jsi po skončení školy**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ním nevidám

**D. Kam chodíš večer**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ním nevidám

**E. Co děláš ve svém volném čase**

Ví hodně  
Ví málo  
Neví nic  
Nemám nebo se s ním nevidám

- **Moje matka....**

**A. mně pomáhá tolik, kolik potřebuji**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy  
Nemám nebo nevidám svoji matku

**B. mně dovolí dělat věci, které dělám rád/a**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy  
Nemám nebo nevidám svoji matku

**C. mě má ráda**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy  
Nemám nebo nevidám svoji matku

**D. rozumí mým problémům a starostem**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy  
Nemám nebo nevidám svoji matku

**E. mně dovolí dělat moje vlastní rozhodnutí**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy  
Nemám nebo nevidám svoji matku

**F. se snaží řídit/organizovat vše co dělám**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy  
Nemám nebo nevidám svoji matku

**G. zachází se mnou jako s malým děckem**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy



Nemám nebo nevidám svoji matku

**H.** povzbudí mě, když jsem rozrušený/á

Téměř vždy

Někdy

Nikdy

Nemám nebo nevidám svoji matku

○ **Můj otec....**

**A.** mně pomáhá tolik, kolik potřebuji

Téměř vždy

Někdy

Nikdy

Nemám nebo nevidám svého otce

**B.** mně dovolí dělat věci, které dělám rád/a

Téměř vždy

Někdy

Nikdy

Nemám nebo nevidám svého otce

**C.** má mě rád

Téměř vždy

Někdy

Nikdy

Nemám nebo nevidám svého otce

**D.** rozumí mým problémům a starostem

Téměř vždy

Někdy

Nikdy

Nemám nebo nevidám svého otce

**E.** mně dovolí dělat moje vlastní rozhodnutí

Téměř vždy

Někdy

Nikdy  
Nemám nebo nevidám svého otce

**F. se snaží řídit/organizovat vše co dělám**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy  
Nemám nebo nevidám svého otce

**G. zachází se mnou jako s malým děckem**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy  
Nemám nebo nevidám svého otce

**H. povzbudí mě, když jsem rozrušený/á**

Téměř vždy  
Někdy  
Nikdy  
Nemám nebo nevidám svého otce

○ **Jak moc je podle Tebe náboženská víra důležitá pro tvůj život?**  
*Označ jednu z možností, která Tě nejvíc vystihuje od 1 - 7.*

- 1 Vůbec není důležitá
- 2
- 3
- 4 Mám neutrální postoj k víře
- 5
- 6
- 7 Absolutně důležitá

○ **Kolik máš v současnosti blízkých kamarádů anebo kamarádek?**  
*Vyber, prosím, jednu možnost v obou skupinách (i u chlapců i u děvčat).*

**Chlapců**

Žádného  
Jednoho  
Dva  
Tři anebo více

## Děvčat

Žádnou

Jednu

Dvě

Tři anebo více

- **Kolik dní v týdnu obvykle trávíš čas hned po vyučování se svými kamarádkami/kamarády?**

0 dní

1 den

2 dny

3 dny

4 dny

5 dní

6 dní

- **Jak často se díváš na televizi, hraješ hry na počítači nebo používáš internet (facebook, emaily, ...)**

### A. Televize

Vůbec

Asi půl hodiny denně

Asi hodinu denně

Asi dvě hodiny denně

Asi tři hodiny denně

Asi čtyři hodiny denně

Asi pět hodin denně

Asi šest hodin denně

Více než šest hodin denně

### B. Hry na počítači

Vůbec

Asi půl hodiny denně

Asi hodinu denně

Asi dvě hodiny denně

Asi tři hodiny denně

Asi čtyři hodiny denně

Asi pět hodin denně

Asi šest hodin denně

Více než šest hodin denně

### C. Internet

Vůbec

Asi půl hodiny denně

Asi hodinu denně

Asi dvě hodiny denně

Asi tři hodiny denně

Asi čtyři hodiny denně

Asi pět hodin denně

Asi šest hodin denně

Více než šest hodin denně

- **V této otázce nás zajímají činnosti, které jsou rodiny zvyklé dělat spolu. Jak často děláš společně se svou rodinou následující činnosti? Označ, prosím, u každé činnosti jednu odpověď.**

#### A. Díváme se spolu na televizi (video, DVD, blu-ray)

každý den

skoro každý den

asi 1x za týden

méně často

nikdy

#### B. Hrajeme spolu společenské hry.

každý den

skoro každý den

asi 1x za týden

méně často

nikdy

#### C. Jíme spolu (snídaně, oběd nebo večeři).

každý den

skoro každý den

asi 1x za týden

méně často

nikdy

#### D. Chodíme spolu na procházky.

každý den

skoro každý den

asi 1x za týden

méně často  
nikdy

E. Navštěvujeme spolu různá místa.

každý den  
skoro každý den  
asi 1x za týden  
méně často  
nikdy

F. Navštěvujeme spolu přátele nebo příbuzné.

každý den  
skoro každý den  
asi 1x za týden  
méně často  
nikdy

G. Sportujeme spolu.

každý den  
skoro každý den  
asi 1x za týden  
méně často  
nikdy

H. Sedíme a povídáme si spolu o různých věcech.

každý den  
skoro každý den  
asi 1x za týden  
méně často  
nikdy

- **Tady je seznam tvrzení, které se týkají pravidel v některých rodinách. Zaškrtni, prosím, do jaké míry jednotlivá pravidla platí v Tvoji rodině. Označ, prosím, u každého tvrzení vždy jen jednu odpověď.**

A. Moji rodiče mi určují, jak dlouho se můžu dívat na televizi.

vždy  
většinou  
příležitostně

někdy  
nikdy

B. Moji rodiče mi kontrolují, jaký program v televizi sleduji.

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

C. Moji rodiče mi dovolí sledovat v televizi všechny programy bez ohledu na to, jestli jsou pro mě vhodné.

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

D. Moji rodiče mi určují, jak dlouho si můžu hrát na počítači.

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

E. Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu být na internetu (kromě přípravy do školy).

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

F. Moji rodiče kontrolují, co na počítači dělám.

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

G. Moji rodiče mi dovolí na internetu sledovat všechno, bez ohledu na to, jestli je to pro mě vhodné.

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

H. Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu být po škole venku.

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

I. V mojí rodině je snídaně povinnou součástí dne.

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

J. V mojí rodině je dovolené jíst (obědvat, večeřet) před televizí nebo počítačem.

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

K. Moji rodiče mi dovolují jíst sladkosti a pít slazené nápoje (např. kolu, fantu, kofolu).

vždy  
většinou  
příležitostně  
někdy  
nikdy

- **Následující výroky se týkají Tvých vztahů s ostatními. Do jaké míry je v Tvém případě každý z těchto výroků pravdivý nebo nepravdivý?**

*Zaškrtni, prosím, vždy jen jednu odpověď pro každý výrok.*

A. Jsem vždy zdvořilý/á (slušný/á), dokonce i k lidem, kteří jsou protivní.

Určitě pravdivý

Většinou pravdivý  
Ani nesouhlasím, ani souhlasím  
Většinou nepravdivý  
Určitě nepravdivý

B. Už se mi stalo, že jsem někoho využil/a.

Určitě pravdivý  
Většinou pravdivý  
Ani nesouhlasím, ani souhlasím  
Většinou nepravdivý  
Určitě nepravdivý

C. Někdy raději než odpustit a zapomenout se pokouším o odplatu. (Když mi někdo ublíží, snažím se mu to vrátit).

Určitě pravdivý  
Většinou pravdivý  
Ani nesouhlasím, ani souhlasím  
Většinou nepravdivý  
Určitě nepravdivý

D. Někdy mě štve, když není po mém.

Určitě pravdivý  
Většinou pravdivý  
Ani nesouhlasím, ani souhlasím  
Většinou nepravdivý  
Určitě nepravdivý

E. Jsem vždy dobrý/á posluchač/ka, bez ohledu na to, s kým se bavím.

Určitě pravdivý  
Většinou pravdivý  
Ani nesouhlasím, ani souhlasím  
Většinou nepravdivý  
Určitě nepravdivý

- **Označ jednu z možností, která nejlépe vystihuje Tvoji současnou situaci.**

A. Vidím před sebou jenom špatné věci a žádné dobré.

souhlasím  
nesouhlasím



B. Opravdu nemá cenu snažit se získat to, co chci, protože to pravděpodobně stejně nedosáhnu.

souhlasím  
nesouhlasím

C. Rovnou to můžu vzdát, protože i tak nemůžu změnit věci ve svůj prospěch.

souhlasím  
nesouhlasím

D. Momentálně nemám štěstí a není důvod si myslet, že ho budu mít, až budu starší.

souhlasím  
nesouhlasím

E. Nikdy nedostanu to, co chci, takže je hloupé cokoliv chtít.

souhlasím  
nesouhlasím

- **Umím něco, pro co mě mohou druzí obdivovat?**

Určitě ano

Je toho dost, co dokážu

Něco by se našlo

Není toho moc

Neumím a nemám nic, co by stálo za obdiv

- **Byly některé otázky, na které se Ti těžko odpovídalo nebo jsi jim nerozuměl/a? Byly některé otázky na, které jsi nechtěl/a odpovědět? Prosím napiš důvod/y proč.**

**Otázka č.**

**Důvod/y**