

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**SPECIFIKA ORGANIZACE A REALIZACE POBYTU V OTEVŘENÉ
KRAJINĚ SE ZAMĚŘENÍM NA HOROLEZENÍ PRO OSOBY SE
ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM**

Diplomová práce

Autor: Ing. Dalibor Pastorek, Aplikovaná tělesná výchova

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Ing. Dalibor Pastorek

Název bakalářské práce: Specifika organizace a realizace pobytu v otevřené krajině se zaměřením na horolezení pro osoby se zrakovým postižením.

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Rok obhajoby: 2015

Abstrakt:

Cílem práce je specifikovat uplatnění horolezeckých aktivit skalního lezení u osob se zrakovým postižením spojené s pobytem ve volné přírodě. Teoretická východiska z oblasti zrakových postižení a horolezeckých aktivit dávají základ k návrhu takového programu, který je realizován a ověřován v praxi. Studie analyzuje problémy, hledá jejich řešení a předkládá rozbor osobních interakcí mezi asistentem – trasérem a lezcem se zrakovým postižením. Práce prezentuje názor nevidomých lezců na danou problematiku, dává k dispozici jejich postoje, stanoviska, úsudky a zobrazuje jejich prožitky a zážitky. Použité principy transakční analýzy dávají podklad k dyádové spolupráci ve vztahu k zúčastněnému lezci. Vyústění práce směřuje ke zjištění, jak se svými specifiky lze s osobami se zrakovým postižením horolezecké aktivity realizovat. Popisuje způsob realizace a může přimět k dalším námětům u obdobných programů.

Klíčová slova:

Aplikované pohybové aktivity, skalní lezení, pobyt v přírodě, dyáda, transakční analýza.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Ing. Dalibor Pastorek

Title of thesis: Specification of organisation and realisation of staying in landscape with focus on climbing for visual impairment people

Department: Department of adapted physical activity

Supervisor: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

The aim of the work is to specify the use of climbing activities in the sphere rock climbing for persons with visual disabilities, connected with the outdoor staying. Theoretical background of the field of visual impairment and climbing activities provide the basis for the proposal of this program, which is realized and practically verified. The study analyzes the problems, finds solutions and presents analysis of personal interaction between assistant and blind climber. This work presents the opinion of blind climbers on the issue and gives for the disposal their positions, points of view, opinions and shows their experiences and enjoyments. Used principles of transactional analysis give basis for dyad cooperation in relation to blind climber. Outcome of the work leads to the findings how with its specifics it is possible to realize climbing activities with persons with visual disabilities. The work describes what way and it may get to other suggestions of similar programs.

Keywords:

Adapted physical activity, rock climbing, outdoor staying, dyad, transactional analysis.

I agree with lending of this thesis in library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí

Mgr. Ondřeje Ješiny Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna, 2015

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Ondřeji Ješinovi Ph.D. za rady, konzultace a celkovou podporu při odborném vedení bakalářské práce.

Děkuji všem zúčastněným osobám za podporu při realizaci víkendového pobytu s osobami se zrakovým postižením.

OBSAH

ÚVOD	8
1 PŘEHLED POZNATKŮ	9
1.1 Osoby se zrakovým postižením	9
1.1.1 Terminologické vymezení zrakového postižení	9
1.1.2 Klasifikace zrakového postižení.....	10
1.1.3 Specifika ontogenezního vývoje osob zrakově postižených	13
1.1.4 Etiologie a přehled nejčastěji se vyskytujících zrakové vady a poruch	15
1.1.5 Kontraindikace pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením	20
1.1.6. Možnosti aplikovaných pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením	21
1.1.7 Specifika pobytu v přírodě a outdoorových aktivit osob se zrakovým postižením.....	23
1.2 Horolezecké aktivity	24
1.2.1 Základní rozdělení horolezeckých aktivit	24
1.2.2 Metodika lezení	27
1.2.3 Fyziologické aspekty rekreačního lezení	31
1.2.4 Specifika skalního lezení.....	33
1.2.5 Sportovní lezení osob se zrakovým postižením.....	34
1.2.6 Vývoj nových kompenzačních pomůcek pro osoby se zrakovým postižením.....	35
1.3 Transakční analýza	37
2 CÍLE PRÁCE	44
2.1 Úkoly práce	44
2.2 Výzkumné otázky	44
3 METODIKA	45
3.1 Charakteristika výzkumného souboru	45

3.2	Techniky sběru dat.....	45
3.3	Postup a strategie práce.....	46
3.4	Zpracování dat.....	50
4	VÝSLEDKY.....	52
4.1	Přepisy a hodnocení interview zúčastněných klientů	52
4.2	Hodnocení výskytu druhů transakcí a egostavů	84
4.3	Splnění očekávání klientů.....	84
4.4	Hodnocení klientů ve srovnání s jinými podobnými programy.....	85
4.5	Porovnání zážitkovosti klientů dle vybraných kritérií.....	86
4.6	Celkové hodnocení spokojenosti klientů.....	88
5	DISKUSE.....	88
	ZÁVĚR.....	92
	SOUHRN.....	94
	SUMMARY.....	95
	REFERENČNÍ SEZNAM.....	96

ÚVOD

Horolezectví je jak specifická sportovní disciplína tak i atraktivní sportovně rekreační aktivita. Je hrou s vlastním tělem, která přináší intenzivní prožitek a napětí prostřednictvím zdolání horolezecké cesty. Činí tento sport velmi vzrušujícím. Vlastní zkušenosti mě vždy vedly podělit se o tyto zážitky i s jinými lidmi. K otázce, zda je možné provozovat horolezecké aktivity v přírodě i u osob se zrakovým postižením, se snaží tato práce přispět. První část přehledu poznatků informuje o problematice osob se zrakovým postižením včetně možností aplikovaných pohybových aktivit. Druhá část se zabývá teorií z oblasti horolezeckých aktivit se zaměřením na metodiku lezení. Dotýká se rovněž problematikou účasti osob se zrakovým postižením v přírodě, realizací outdoorových aktivit a uplatnění kompenzačních pomůcek. Tyto dvě teoretické východiska dávají podklad k vytvoření návrhu a realizaci projektu víkendového pobytu v přírodě osob se zrakovým postižením se zaměřením na skalní lezení. Navrhovaný program je realizován tábořením u horské chaty Rabštejn v podhůří Jeseníků. Horolezecké aktivity jsou prováděny na cvičných horolezeckých skalách Rabštejn, které se nacházejí nedaleko místa táboření. K dané problematice přispívá analýza údajů ze semistrukturovaných rozhovorů, které byly získány formou interview s klienty- nevidomými lezci. Interpretace výsledků kvalitativního výzkumu vnáší ucelený pohled na danou problematiku a poskytuje náměty k realizaci podobných projektů.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

Tato část práce zahrnuje tři základní teoretické východiska. Zabývá se problematikou osob se zrakovým postižením, pak následují poznatky z oblasti horolezectví. Závěr této části se věnuje teorií transakční analýzy jako východisku k porozumění lidského prožívání.

1.1 Osoby se zrakovým postižením

Kategorie osob se zrakovým postižením je tvořena různorodou skupinou jedinců z pohledu typu a stupně postižení, etiologickým aspektem, dobou vzniku, věkem klienta a podobně. Každé zrakové postižení má své specifické znaky, které ovlivňuje vývoj jedince, jeho každodenní život. Omezuje rozvoj poznávacího procesu a promítá se do jeho psychického vývoje. Z těchto a z řady dalších důvodů je třeba k práci s osobami se zrakovým postižením přistupovat zcela individuálně (Ludíková, 2005).

1.1.1 Terminologické vymezení zrakového postižení

Zrakové postižení nebo lépe osoby se zrakovým postižením jsou jedinci s různými druhy a stupni snížených zrakových schopností. V užším pojetí se jedná o osoby, u kterých poškození zraku nějakým způsobem ovlivňuje činnosti v běžném životě a u nichž je běžná optická korekce nedostačující. „V tyflopeditickém pojetí za jedince se **zrakovým postižením** chápána ta osoba, která po optimální korekci (např. medikamentózní, chirurgické, optické) své zrakové vady či poruchy má dále problémy při zrakovém vnímání a zpracování zrakového vnímaného v běžném životě“ (Ludíková, 2005, 192).

Podle Bláhy (2010, 11) „**Zrakové postižení je u člověka stav ztráty nebo významného snížení schopnosti vidění, které je zapříčiněno onemocněním, úrazem nebo vrozenou vadou či v důsledku degenerace, a nemůže být korigováno běžným způsobem, který zahrnuje refrakci, medikamentózní léčbu či chirurgický zákrok**“. Pod tímto shrnujícím vymezením zrakového postižení se skrývá rozsáhlá struktura poruch zraku, které postiženého člověka omezují nebo mu neumožňují vykonávat činnosti způsobem nebo v rozsahu považovaném u člověka za normální.

Užším termínem vyskytující se v tématu zrakového postižení je **porucha zraku** nebo zraková vada. Jde o „... ztrátu, poškození nebo omezení zrakového orgánu“ (Ludíková, 2003, 179). Definicí termínu poruchy zraku se zabývali další autoři, kteří se ve svých vymezeních neliší příliš nebo blíže uvádějí problematiku z biomedicínského nebo etického pohledu. Např. spojení fyziologického poškození se ztrátou příjmu vizuálních informací

nebo otázka přijetí pohledu většinové společnosti na stav zrakově postižených (Bláha, 2010). V některých případech se setkáváme se zjednodušeným výrazem „**zrakově postižení**“ nebo z anglosaské terminologie převzatý výraz „**zrakově handicapovaný**“. U těchto termínů jde o poměrně dobře vystiženou problematiku charakterizující druh postižení, avšak z etického pohledu může být jejich použití v některých momentech vůči daným osobám diskutabilní (Bláha, 2010). Další termín, široký a otevřený je „**jinak zrakově disponované dítě, klient, osoba**“. Zahrnuje celou problematiku zrakových vad od, nejméně závažných až po nejtěžší. Navíc tento termín překonává některé výrazy, které mají z dnešního pohledu vnímání (obzvlášť mezi dětmi a mládeží) pejorativní zabarvení: „**defekt, defektní, slepec, handicapovaný**“ (Janečka et. al., 2013).

Při studiu terminologie vymezení zrakového postižení je důležité uvést chápání terminologie uváděnou zahraničními autory. V německy mluvících oblastech se užívá nadřazený pojem „Sehgeschädigte“, která by se dala vyjádřit jako ...se zrakovou újmou, ...se zrakovým poškozením. Tím je zahrnuta širší škála od lehkého zrakového postižení (Sehbehinderung) až do úplné slepoty (Blindheit). Anglická terminologie nejčastěji používá termíny „visualimpairment“ jako zrakové postižení (zhoršení) a „blind(ness)“ jako nevidomost (Bláha, 2010).

Na základě výše uvedeného přehledu se dá předpokládat, že srozumitelnými a eticky přijatelnými termíny jsou pojmy „**osoby (lidé) se zrakovým postižením**“ a „**zrakové postižení**“

1.1.2 Klasifikace zrakového postižení

Snížená schopnost zrakového vnímání může být vyhodnocována podle různých kritérií. Její klasifikace zpravidla vychází z hodnocení zrakové ostrosti, tzv. vizu, udávaný nejčastěji v podobě zlomku jako poměr vzdálenosti přečteného znaku dotyčným ve srovnání s jedincem zdravým. Jak uvádí Bláha (2010), je důležité, aby používané klasifikační stupnice vyhovovaly jak požadavkům odborného biomedicínského přístupu, tak je nutné chápání v rámci možností představitivosti „laické“ veřejnosti. Z pohledu výše uvedených požadavků uvádí Bláha (2010, 14) relativně podrobný přehled vymezení zrakových postižení, viz tabulka 1.

Tabulka 1. Postižení zraku a stručná charakteristika jejich vymezení

Označení	Další specifikace	Stupeň zrakového postižení
Osoby nevidomé	Skutečná nevidomost	Pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 - světlocit. Binokulární zorné pole 5° a méně i bez porušení centrální fixace.
	Praktická nevidomost	Pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 do 1/60 včetně. Binokulární zorné pole menší než 10°, ale větší než 5° kolem centrální fixace.
Osoby se zbytky zraku	Dříve označovány jako částečně vidící či těžce slabozrací	Na hranici mezi nevidomými a slabozrakými
Osoby slabozraké	Lehká	Pokles centrální zrakové ostrosti do 6/60
	Těžká	Pokles centrální zrakové ostrosti pod 6/60 do 3/60
Osoby s poruchami binokulárního vidění		Na sítnicích obou očí se nevytváří na stejných místech dva rovnocenné obrazy vytvářející prostorový vjem a zabezpečující stereoskopické, hloubkové vidění. Poruchy v analyticko-syntetické funkci, lokalizaci a hloubkového vidění

Na rozdíl od tohoto členění některé přístupy speciální pedagogiky upřednostňují v rámci další specifikace zrakového postižení ohled na to, zda příčinou postižení je vada funkční nebo orgánová (Štréblova, 2002). Taktéž vymezení zrakového postižení, posuzované pouze podle vizu a rozsahu zorného pole, nemusí být vždy dostačující. Proto je také v určitých případech nutné uvádět specifikaci dalších zrakových funkcí:

- kontrastní citlivost (světloplachost, šeroslepost)
- schopnost rozlišovat barvy (poruchy barvocitu – barvoslepost)
- vnímání hloubky
- schopnost lokalizovat
- fixovat předměty
- sledovat je v pohybu apod. (Bláha, 2010)

V podmínkách zdravotního a sociálního systému se v České republice velmi často pracuje s klasifikací zrakového postižení podle Světové zdravotnické organizace WHO, jak uvádí tabulka 2.

Tabulka 2. Vymezení stupňů zrakového postižení podle WHO

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

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

Za účelem organizování a provádění pohybových aktivit v soutěžním pojetí se zmíněné klasifikační škály nejeví jako ideální. Kategorie zrakových postižení jsou úzce vymezené a jejich členění by se stala omezujícím faktorem pro naplnění dostatečného počtu účastníků. Tím by byla komplikována organizace sportovních akcí s ohrožením samotné podstaty soutěžení (Bláha, 2010). Varianta klasifikace podle IBSA (International Blind Sport

Federation) nachází kompromis v rozšíření rozsahu jednotlivých kategorií a snížením jejich celkového počtu na tři skupiny. Jsou přebírány a uznávány jednotlivými národními sportovními organizacemi. Přehled uvádí Tabulka 3.

Tabulka 3. Rozlišení kategorií zrakového postižení podle IBSA

Stupeň (třída)	Funkční schopnost
I. stupeň (B1)	Zraková ostrost slabší než LogMAR 2.60 (20/80)
II. stupeň (B2)	Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 (20/63) po 2.60 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 10 stupňů
III. stupeň (B3)	Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 (20/50) po 1 (20/200)(včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů

Zdroj: IBSA Classification Rules and Procedures
(International Blind Sport Federation, 2012)

Obdobně jako v jiných zemích je také klasifikace IBSA respektována v České republice. V souvislosti s dodržováním těchto přísných kritérií vydal Český svaz zrakově postižených sportovců „Směrnici ČSZPS č. 1. – Zásady pro pořádání sportovních soutěží ČSZPS“. Při klasifikování pověřenými klasifikátory ČSZPS se vychází z vyplněného formátu „Formulář pro klasifikaci“. Tento je pak dále postoupen k potvrzení obvodním oftalmologem sportovce. Příslušná klasifikace se vztahuje na hodnocení lepšího oka a to i s příslušnou používanou korekcí. Znamená to, že kontaktní nebo brýlové čočky jsou při klasifikaci nasazeny a to bez ohledu zda sportovec tyto použije při soutěži. V souvislosti s možným dalším vývojem zrakového onemocnění se uvádí označení, že hráč může být v budoucnu „neklasifikován“.

1.1.3 Specifika ontogenezního vývoje osob se zrakovým postižením

Při ztrátě nebo poškození určitého orgánového systému mluvíme o zdravotním postižení. V důsledku toho dochází k narušení, omezení nebo úplné absenci příslušné funkce. Daná porucha rovněž ovlivňuje rozvoj celé osobnosti postiženého jedince. Každý

člověk se vyvíjí na základě vlivu prostředí, které na něj působí. Následkem zrakového postižení působí vnější prostředí jinak než za normálních okolností. Na rozdíl od intaktní osoby postižený jedinec tak nemá možnost normálním způsobem získat všechny běžné a pro jeho další rozvoj potřebné informace. Rozvoj poznávacích procesů probíhá odlišným způsobem. V důsledku postižení se nemohou rozvíjet některé kompetence stejným způsobem. Vzhledem ke kompenzaci těchto nedostatků se více rozvíjejí jiné schopnosti a dovednosti (Vágnerová, 2004).

Rozvoj zrakového vnímání ve vysoké míře závisí na učení a na zkušenostech s různými podněty tohoto druhu. Aby se tato schopnost odpovídajícím způsobem rozvinula, je nutné dítě se zrakovým postižením stimulovat. Pokud je dítě závažněji zrakově postižené, je nutné přizpůsobit kvalitu vizuální stimulace jeho možnostem. Specifická stimulace nevede ke zlepšení zrakové vady, ale umožňuje efektivněji využívat zrakové funkce (Vágnerová, 2004).

V kojeneckém věku má zraková stimulace velký význam pro udržení přijatelného stupně aktivační úrovně. Vnímání zrakem je zdrojem mnoha informací a nejvýznamnějším prostředkem orientace v prostředí. Smyslem poznávání je vázáno v tomto období na široký celek různých vjemů, které podporují porozumět okolnímu světu. U těžce zrakově postižených dětí není tento předpoklad naplněn, a proto bývá jejich vývoj senzomotorické inteligence opožděn. Zraková stimulace podporuje také pohybový vývoj. Dítě má snahu zvedat hlavičku, udržet se vsedě, lézt apod. mimo jiné také proto, že ho zajímá určitý objekt, který vidí. U nevidomého dítěte není k pohybové aktivitě žádný důvod a k opožďování rozvoje pohybových dovedností. Řečová stimulace je důležitá až ke konci kojeneckého období. Na nevidomé dítě je třeba neustále mluvit, i když v raném věku nedává najevo žádnou odezvu. Rozvoj řeči nemusí být opožděn. Sociální interakce s malým dítětem je především závislá na očním kontaktu, který v tomto případě chybí. Je patrné až od doby, kdy kojenci nestačí již akustické vazby na okolí a počínají se objevovat nedostatky plynoucí z toho, že dítě nenavazuje kontakty očima (Smýkal, 1980).

V batolecím a předškolním věku se opožďování vývoje postupně vyrovnává v závislosti na rozvoji řeči. Začíná mít význam kompenzace pomocí různých sluchových podnětů a rozvoj řeči podporuje vývoj poznávacích procesů. Na rozdíl od vnímání zvukových podnětů se hmat spontánně nerozvíjí a má nižší vypovídající hodnotu. Slouží spíše k bezprostřednímu kontaktu s citově významnými lidmi, k manipulaci s oblíbenými hračkami a k orientaci v blízkém okolí. Děti s těžkým zrakovým postižením začínají později chodit, samostatná lokomoce není spontánně nijak stimulována, protože dítě není

ničím přitahováno. Socializační vývoj je opožděn a ve značné míře závisí na výchovné způsobilosti a postojích rodiny dítěte (Vágnerová, 2004).

Vývoj zrakově postiženého dítěte ve školním věku a v období dospívání bývá spojen s nejrůznějšími a nespécifickými problémy. Vyskytují se potíže v plnění školních povinností, adaptaci na školu a vrstevnickou společnost. Děti si začínají uvědomovat svou odlišnost i skutečnost, že jsou v mnoha věcech výrazně omezení, nebo nemohou dosáhnout toho, co by chtěli. Přizpůsobení je obtížnější z důvodu omezené schopnosti orientace, různé trasy je třeba předem nacvičit. Dítě pociťuje potřebu v řadě případů podporu druhé osoby. Přizpůsobování se rozdílnosti může být pro dítě velmi náročným procesem (Vágnerová, 2004).

V období adolescence bývá první nástup do zaměstnání, který sebou přináší závazky, zodpovědnost a adaptaci na nové prostředí. Přináší psychosociální moratorium a studiem nebo nezaměstnaností oddaluje osamostatnění od rodičů. Jedná se o velmi náročné období pro zrakově postiženého jedince, od kterého je očekáváno nebo on sám usiluje o jisté osamostatnění. Vyhledává intaktního partnera nebo je nucen nadále se opřít o podporu nejbližších z rodiny. Jeho sebehodnocení bývá nízké a má pocit, že jeho zrakové postižení mu ubírá na prestiži a atraktivnosti (Janečka, n.d.).

1.1.4 Etiologie a přehled nejčastěji se vyskytujících zrakových poruch a postižení.

Při postižení jednotlivých zrakových funkcí záleží na příčině a způsobu postižení zrakového aparátu.

Postižení optického aparátu oka znamená neschopnost požadované akomodace oční čočky. Zde se jedná např. o těžkou krátkozrakost, nebo i odnětí čočky v důsledku jejího zákalu. Schopnost vidění lze v tomto případě kompenzovat optickou korekcí.

Postižení dalších částí oka, nezahrnující postižení sítnice a zrakového nervu. Za těchto okolností nelze očekávat významnější podporu zlepšení pomocí optické korekce. Tato onemocnění mohou být progresivní, avšak nebývají kombinovány s postižením centrální nervové soustavy.

Postižení sítnice a zrakového nervu. V těchto případech optická korekce nebývá účinná a tato onemocnění mohou být stacionární i progresivní. Je zde zvýšené riziko kombinace s organickým poškozením mozku. K poruchám může dojít z důvodu mechanického poškození úrazem, tlakem na zrakový nerv růstem nádoru nebo následkem diabetické retinopatie, která souvisí se změnami na cévách sítnice.

Kortikální postižení zrakových funkcí vychází z poškození okcipitální části mozku, popř. zrakových nervových drah, které se podílejí na zpracování informací ke zrakovému vnímání. Původ tohoto postižení může být prenatální, perinatální i postnatální (např. v důsledku krvácení do mozku). Bývá zde vyšší riziko kombinovaných poruch. Vrozené kortikální postižení zrakových funkcí bývá obtížně diagnostikovatelné a záleží na znalosti prostředí a objektu (Vágnerová, 2004).

Z pohledu doby vzniku můžeme rozlišovat zrakové postižení na:

- **vrozené** (prenatální) jako dědičné změny nebo postižení z důvodu nitroděložní infekce
 - **získané** (perinatální, postnatální), náhlé z důvodu úrazů a postupné retinopatie, záněty nádory, intoxikace, odchlípení sítnice, glaukom, senilní katarakta apod.
- (Janečka, 2011)

Základní skupiny poruch zraku:

Poruchy zrakové ostrosti (vizu)

Základem pro zjišťování správné zrakové ostrosti je hodnocení rozlišovací schopnosti oka. Schopnost oka rozlišit od sebe dva prostorově oddělené objekty se nazývá minimum separabile. Aby tato schopnost byla zajištěna je nutné aby projekce těchto dvou objektů na sítnici byla oddělena mezerou s minimálně jedním neosvětleným čípkem. Vyšetření zrakové ostrosti se provádí pomocí čtení optotypů ve formě Snellových tabulek nebo obrázkových optotypů pro děti. Ke kompenzaci se používá brýlová korekce (Janečka, 2011).

Poruchy zorného pole

Znamenají omezení prostoru, který člověk vidí. Při této vadě se může, ale nemusí projevit omezení zrakové ostrosti, obtíže s diskriminací barev, případně zhoršující se vidění za šera a při adaptaci na změnu osvětlení (Kimplová, n.d.).

Okulomotorické poruchy

Nastávají při vadné koordinaci pohybu očí. Potíže jsou při používání obou očí, při sledování pohybuujícího se předmětu nebo při jeho prohlížení. Člověk s tímto postižením předmět sleduje nejprve jedním, pak druhým okem. Při pohledu na blízký předmět se při okulomotorické poruše může jedno oko stáčet dovnitř, druhé zevně nebo se obě asymetricky stácejí dovnitř. Objevují se obtíže při uchopování předmětu a s přesně mířenými pohyby (Kimplová, n.d.).

Převodní poruchy

Lze je nazvat jako problémy se zpracováním zrakových podnětů. Jsou způsobeny poškozením zrakových center v kůře mozku. Např. lidé s kortikálním postižením zraku, tzv. korovou slepotou, mají problémy se zpracováním zrakové informace, i když není poškozena sítnice ani zrakový nerv (Kimplová, n.d.).

Mezi nejčastější zraková postižení patří:

Refrakční vady

Jedná se o poruchu zaostření vnímaného objektu. Optická soustava oka zajišťuje průmět pozorovaného objektu na sítnici. Pokud ohnisko průmětu leží za sítnicí, mluvíme o dalekozrakosti (hypermetropie), v opačném případě jde o krátkozrakost (myopie). Jde o jednu z nejpočetněji zastoupených zrakových vad. Při poklesu akomodační šíře s postupujícím věkem hovoříme o presbyopii (dříve též vetchozrakost nebo stařecká dalekozrakost). Je to normální projev stárnutí. Astigmatismus obvykle vzniká nepravidelným zakřivením rohovky. Může vyvolat rozostřený obraz, kdy světelné paprsky z bodového podnětu nevytvářejí na sítnici bodový průmět ale plochu podobnou kruhu nebo elipsy (Janečka, 2007).

Poruchy barvocitu

Jedná se o neschopnost vidění barev v celém spektru. Úplná barvoslepost je však velmi řídká, častěji se jedná o problémy ve vnímání určitých barev. Tato porucha je zpravidla dědičná a neprogresivní (z psychologického hlediska je pro klienta velmi důležité toto vědět). Získané poruchy se pak mohou objevit ve stáří, u neuropatií (blíže neurčené onemocnění nervů), sítnicových zánětů, glaukomu a po podávání některých léků, zejména kardiak (Janečka, 2007).

Katarakta (šedý zákal)

Jedná se o zkalení čočky a oraz je vnímán jakoby přes špinavé okno. Rozlišují se tři typy podle doby vzniku: vrozená, poúrazová a spojená se stářím (dříve pod názvem senilní). Dnes je šedý zákal velmi dobře chirurgicky léčitelný (Kimplová, n.d.).

Glaukom (zelený zákal)

Je jedno z nejzávažnějších onemocnění a trpí jím 1 - 2% lidí starších čtyřiceti let. Deset procent postižených glaukomem končí trvalou slepotou. Existují dva hlavní typy: **glaukom otevřeného úhlu** (jedná se nadprodukcí komorového moku v oku), **glaukom zavřeného úhlu** (dochází k zablokování odtokových cest). Glaukom otevřeného úhlu je mnohem nebezpečnější, protože probíhá zprvu nenápadně a může skončit nevratnými úbytky v zorném poli. Glaukom s uzavřeným úhlem je charakterizován prudkým zvýšením nitroočního tlaku, záchvatem a bolestí. Zvětšený tlak v oku způsobuje poškození cév, a tím omezuje výživu oka, přičemž každé oko může mít na tlak různou toleranci. Symptomy glaukomu zahrnují úbytky zorného pole (centrální vidění bývá postiženo zpravidla až ve finálním stadiu), světloplachost, dělají se kruhy (aureoly) okolo světelných zdrojů, případně i sníženou zrakovou ostrost (vidění jako v mlze), někdy bolest hlavy (Janečka, 2007).

Retinopatie

Je označení pro patologické změny sítnice a jejích cév. Nejčastějšími příčinami vzniku jsou oběhové poruchy (retinopathiaarteriosclerotica, retinopathiahypertonica), cukrovka (diabetická retinopatie) nebo koncentrace kyslíku v inkubátorech (retinopatie nedonošených) (Kimplová, n.d.).

Degenerace sítnice (pigmentová degenerace sítnice, degenerace žluté skvrny)

Jedná se o řadu degenerativních onemocnění nezánětlivého původu (i když byla dříve označována jako "retinitis"), jimž je společné poškození nervových elementů sítnice, vztah k dědičnosti, oboustranný výskyt a progresse choroby. Podle zasažené části je můžeme rozdělit na centrální a periferní, i když jednotlivé obrazy onemocnění mohou splývat (Kimplová, n.d.).

Záněty sítnice (retinitidy)

Mohou mít celou řadu příčin. Zanesení infekce do sítnice krví, infekce virem, infekce způsobená parazity. Často se objevují jako průvodní jev některých onemocnění (zarděnky u matky v prvním trimestru těhotenství mohou mít za následek postižení sítnice embrya, tuberkulózní zánět sítnice, luetický zánět sítnice, virový původ zánětu např. u AIDS, toxoplasmózy a jiných virových onemocnění) (Kimplová, n.d.).

Atrofie terče zrakového nervu

Jedná se o degenerace terče zrakového nervu, otok a městnání. Většinou dochází k výpadkům zorného pole až ke slepotě. Některé formy jsou dědičné, jiné jsou spjaty s diabetem nebo je způsobují některé jedy (metylalkohol), poranění, nitrolební nádory aj. 30% je etiologicky dosud neobjasněno (Janečka, 2007).

Albinismus

Je dědičná porucha charakterizovaná světlou pletí, světlými až platinovými vlasy, nedostatkem pigmentu a narůžovělým odstínem světle modré duhovky. Očním projevem albinismu je, že duhovka propouští světlo. Existuje i taková forma albinismu, kdy se porucha pigmentace dotkne pouze očí (takový člověk může mít třeba tmavé vlasy) (Janečka, 2007).

Kolombový komplex

Je vrozená vada živnatky (uvea), chybí část duhovky nebo sítnice. Pokud je postižena pouze duhovka, nedochází k výpadkům zorného pole, je-li zasažena sítnice, pak je příslušná oblast "slepá". Symptodem může být např. nepravidelný tvar duhovky (duhovka vypadá např. jako klíčová dírka nebo kapka) (Kimplová, n.d.).

Nystagmus

Projevem jsou rytmické pohyby většinou obou očí zároveň v několika nebo ve všech pohledových směrech. Může být vrozený i získaný a bývá průvodním jevem řady onemocnění. Jistý druh a stupeň nystagmu je fyziologický (např. při pohledu z jedoucího vlaku nebo při únavě), jiné, intenzivnější formy, pak označujeme jako patologický nystagmus - zde je střední frekvence cca 250 kmitů za minutu a amplituda 5° - 15° i více. Nystagmus pochopitelně významně zhoršuje zrakovou ostrost a ztěžuje fixaci. Navíc je také nápadný a může lidi v okolí postiženého znervózňovat (Janečka, 2007).

Poruchy binokulárního vidění

Vidění oběma očima (binokulární vidění) znamená, že se obrazy vnímané simultánně oběma očima spojí v jeden a navíc nám umožňuje vnímat hloubku prostoru. Poruchy binokulárního vidění mají tedy za následek v motorické části šilhavost a v senzorické části změny ve zrakovém vnímání. Většinou dochází ke snížení zrakové ostrosti, k nezvyklé fixaci a k poruchám ve vnímání prostoru (Kimplová, n.d.).

Amauróza

Je termín označující slepotu. Zpravidla se mívá trvalá, úplná a nevléčitelná ztráta zraku bez světlocitu. Zde se ovšem pojetí jednotlivých autorů a také definice v jednotlivých státech liší (Kimplová, n.d.).

1.1.5 Kontraindikace pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením

Sledované kontraindikace jednotlivých postižení vyjadřují příslušné okolnosti realizace pohybových aktivit. Janečka & Bláha (2013) doporučují pro praxi vyloučení některých aktivit, jejich omezení, uvádí rizika a navrhuje možnosti kompenzace:

U **krátkozrakosti** je nebezpečím nošení brýlí, které by mohly při rozbití způsobit úraz. V případě hlubšího stupně myopatie je nutné pravidelné oftalmologické vyšetření. V případě pozitivních výsledků je účast na pohybových aktivitách možná. V případě degenerativního průběhu je nutné omezit cvičení s tvrdými dopady, doskoky, cvičení s obrácenou polohou hlavy. Hlavu je třeba chránit před údery a nárazy, nedoporučuje se provádět silová cvičení.

Omezená schopnost barevného vnímání při **barvosleposti** není sama o sobě závažnou překážkou při provádění tělesných cvičení. V případech, kdy se používají barevné pomůcky, např. při barevném rozlišování hráčů, nebo fábory při orientačním běhu, volíme takové barvy, které osoba vidí. V případě úplné ztráty barvocitu, daltonismu, je vhodné volit maximálně kontrastní rozdíly.

V případě **šedého zákalu** nemusí docházet k omezení tělocvičných aktivit. Omezením zorného pole a snížením zrakového vizu může dojít k potlačení schopnosti prostorového vnímání. Při stavech po operaci je žádoucí stanovení režimu lékařem.

U **atrofie zrakového nervu** je v případech akutního zánětu zakázán jakýkoliv fyzický výkon.

Atrofie zrakového terče znamená většinou stacionární snížení zrakové ostrosti a při provádění tělesných cvičení je třeba brát zřetel na aktuální vizus a tomu přizpůsobit podmínky spojené s pohybovou aktivitou.

Degenerativní onemocnění sítnice zahrnuje řadu nezánettivých progresivních poškození nervových elementů sítnice. Bývá zpravidla oboustranné a ke zhoršování dochází v průběhu dětství nebo dospívání v závislosti na typu onemocnění. Obecně

omezuje vnímání prostorové orientace se snižujícím se vizem a zúžením zrakového pole. Perimetrické vyšetření pak dává informaci o rozsahu a tvaru zúžení zrakového pole.

Tapetoretinální degenerace (retinispigmentosa) je dědičné onemocnění, které se projevuje již v prvním desetiletí pozvolným zužováním zorného pole. Z důvodu ubývajícího počtu tyčinek a čípků dochází k poruše adaptace na tmu a šeroslepost. Postupně dochází k posunutí centrálního vidění od pásma těžké slabozrakosti a zbytků zraku až po praktickou slepotu. Při tělesných cvičení vzniká nebezpečí úrazu z důvodu nedostatku informací o prostoru kolem sebe a toto riziko vzrůstá v závislosti na dalším průběhu onemocnění. V případě praktické slepoty je pak pedagogický či osobní asistent nezbytný k zajištění bezpečnosti postižené osoby. V oblasti sportu a tělocvičné rekreace je nezbytný vodič nebo trasér, nejlépe vždy tatáž osoba. Pro práci s nevidomým v kategorii B1 je nutný specializovaný zácvik.

U **zeleného zákalu** jsou kontraindikací svalová vytrvalostní cvičení izometrického charakteru. Nedoporučuje se provádět cviky s předklony, s obrácenou polohou hlavy a výdrže v nich. Rizikové jsou cviky, kde by mohlo dojít k prudkým úderům do hlavy. Nevhodné jsou činnosti dlouhodobého vytrvalostního charakteru, skoky do vody, pády apod. Nepříznivé jsou výrazné změny teploty.

Při **albinismu** se doporučuje dbát na ochranu zraku před ostrým světlem a vystříhat se oslněním. Doporučuje se ochrana tmavými brýlemi, nejlépe se samozabarvujícími schopnostmi.

1.1.6. Možnosti aplikovaných pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením

Aplikované pohybové aktivity – aplikované ve vztahu k zrakovým postižením lze realizovat jako u jiných postižení na několika úrovních.

Oblast aplikované **tělesné výchovy** vychází ze speciálně pedagogického přístupu, prostřednictvím kterého lze zrakovou a senzomotorickou deprivaci kompenzovat (Janečka, 2011).

V oblasti **sportovně i rekreačně** orientovaných aktivit lze nalézt širokou škálu možností realizace jak v individuálních tak kolektivních sportech a ve volnočasových aktivitách:

Individuální aplikované sportovní aktivity uplatňují disciplíny jako je atletika, plavání, windsurfing, cyklistika, lukostřelba, zvuková střelba. Dále např. showdown, šachy, bowling apod. V zimním období sjezdové i běžecké lyžování.

Mezi kolektivní sportovní aktivity patří fotbal, goalbal, vybíjená pro nevidomé, kuželky apod. V oblasti volnočasových aktivit lze realizovat např. turistiku, tandemovou cyklistiku, vodáctví, apod. (Brasher, Lieberman, & Tutt, 2012).

Studie Lieberman&MacVicara (2003) analyzuje nejčastější volnočasové aktivity v oblasti plavání, turistiky, cyklistiky a horolezectví u mladých lidí se zrakovým postižením v rozsahu od slabozrakých až nevidomých, včetně hluchoslepých. Poukazuje, jak u intaktních tak u postižených osob na důležitost realizace přiměřené tělesné aktivity v souvislosti s utužováním fyzického a duševního zdraví s cílem snížení rizika výskytu srdečních onemocnění, cukrovky, vysokého krevního tlaku, obezity, stresových onemocnění apod. Závěr analýzy poukazuje na potíže při realizaci výukových programů výše uvedených aktivit. Výsledky ukázaly, že největší překážkou byla nedostatečná profesionální příprava učitelských vzdělávacích programů v kontextu daných postižení.

Horolezecké aktivity jsou rozšířeným sportem mezi zdravými jedinci, a začínají se uplatňovat i mezi nevidomými. Lezení, a to především na umělé stěně, je jednou z mnoha pohybových aktivit, které přispívají k socializaci a rozvoji osobnosti nevidomých. Zrakový analyzátor je nejdůležitější orientační a koordinační orgán při pohybu člověka v okolním prostředí. Orientace nevidomých spočívá především na vjemech sluchových a hmatových. Činnost zrakového analyzátoru však nelze i přes značné kompenzační možnosti dalších analyzátorů plnohodnotně nahradit. Z těchto skutečností vyplývají některé odlišnosti v procesu osvojování si pohybových dovedností i v rozvoji pohybových schopností. Při lezení se první uplatňují zrakové podněty. Intaktní lezec vidí chyty či stupy, vnímá jejich tvary a vzájemné seskupení. Za zrakovým podnětem následuje pohybový podnět. Pohyb je veden směrem, který si lezec určí zrakem. Ruka tedy směřuje k předem vybranému chytu. Toto pravidlo nemůže platit u nevidomých lezců. Nemůže si předem promyslet, kterým směrem se vydá. Poté, co se ruka dotkne stěny nebo chytu, uplatňují se hmatové podněty. Lezec cítí tvar, chlad, teplo, hrubost nebo vlhko. Vidomý lezec ruku již automaticky nastavuje podle tvaru, umístění a velikosti chytu. Nevidomý lezec má tuto úlohu o něco těžší. Jelikož nevidí, jaký má chyt tvar, může ruku směřovat do nejideálnější pozice k držení chytu až poté, co ho cítí pod rukou. Ku prospěchu nevidomých lezců je naopak jejich již zmiňovaný výraznější hmatový cit. Jejich schopnost najít si i na hladké stěně možnost k uchycení, je pro nás vidomé někdy až neuvěřitelná. Vidomý lezec se raději natáhne dále, na lepší chyt, než aby byl nucen držet chyt malý. To lze ale jen, je-li možné předem načíst si stěnu. Pokud se nebude na nevidomého lezce mluvit, nezbyvá mu, než se

s malým chytem spokojit. Mnohdy totiž nemá sílu najít si chyt lepší. Úbytek sil by byl větší, než když použije k dalšímu postupu chyt malý. Proto je u nevidomých patrný rozdíl v umu udržet se téměř na čemkoliv. Také jsou schopni velice dobře identifikovat hmatem přesný tvar chytu a dalo by se říci, že lépe vnímají strukturu stěny. Stěnu jakoby kopírují, celá jim projde pod rukama, a oni ji hmatem vnímají, „vidí“ (Vojtík & Součková, n.d.).

1.1.7 Specifika pobytu v přírodě a outdoorových aktivit osob se zrakovým postižením.

V kontextu sledované problematiky se pohybové aktivity člověka v přírodním prostředí pojí k oblasti rekreace, která je realizována ve volném čase. Zjednodušeně řečeno, jde o taková čas, který zbývá po strávení pracovní i mimopracovní doby. Mimopracovní dobou jsou chápány takové aktivity, které je nutné více či méně pravidelně dělat, ale nepatří do pracovní doby – např. starání se o rodinu, nutné domácí práce atd. Atributy volnočasových aktivit jsou především:

- Vlastní volba jednotlivých činností
- Možnost kdykoliv tyto činnosti přerušit
- Jedná se o finančně nevýdělečnou činnost
- Vykonávají se mimo pracovní a mimopracovní dobu

Aktivní odpočinek a regenerace člověka se stává nezbytnou podmínkou uchování jeho fyzických i psychických sil. Ideálním prostředím, ve kterém tyto cíle lze uskutečnit je příroda. Ta nabízí nepřeberné množství možností pro provozování pohybových i tělocvičných aktivit. Nezanedbatelnou roli hraje i čistota prostředí, vzduch nezatížený exhalacemi a emocionálně působící barevnost a rozmanitost přírody. Stejně potřeby mají i osoby, jinak zdravotně disponované, mezi které patří i osoby se zrakovým postižením (Janečka et al., 2007).

Klíčovým problémem ve vztahu osoby se zrakovým postižením k prostředí spočívá v prostorové orientaci a prostorově vztahené kontrole pohybové činnosti. V první oblasti jde o problém relace a interakce kognitivní prezentace prostředí. Znamená to, že *jednající subjekt nutně potřebuje informace o vytvoření představy o prostoru pohybu, stejně jako představu o svém aktivním jednání v tomto prostředí* (Scherer, 1991). Požadované a nutné informace získá teprve díky reálně uskutečněnému pohybu v daném prostředí. Prostředí

pohybu je nutno pojímat jako prostor, který je pozorovatelný smysly. Pohyb v prostoru je závislý na představovaných a vnímaných prostorových vztazích. Použití smyslů, jako vidění u osob se zrakovým postižením, naráží na své limity a jeho pohyb v prostoru má zúžené hranice. Vidící si může oproti tomu své plány pro pohybovou a činnost určit bezprostředně vnímaným prostorem. Pokud nejsou odpovídající pohybové programy k dispozici, nemůže se provedení pohybu ani jeho předpokládaná představa zdařit. Problémy především nastávají u představy neznámých pohybů během učení se novým dovednostem. V této situaci se pak problémy u osob se zrakovým postižením stávají více zřejmými, neboť u nich dochází ke znásobení jejich problémů s představami. Kvůli nedostatku percepce musejí konstruovat nejen prostorové vztahy, ale i operativní aspekty pozorovatelného průběhu pohybu a jeho efektů. Z toho vyplývají dva spojené problémy – představa o prostoru a představa o pohybu. Pro učícího se nevidomého je vytváření představy o dosud neznámém pohybu skutečně problematickou záležitostí, která musí být podporována rámcem speciálních didaktik a metodik. Znamená to také, že významnou roli v tomto procesu hraje pochopitelně jiný způsob zprostředkování externích informací (Janečka et. al., 2013).

1.2 Horolezecké aktivity

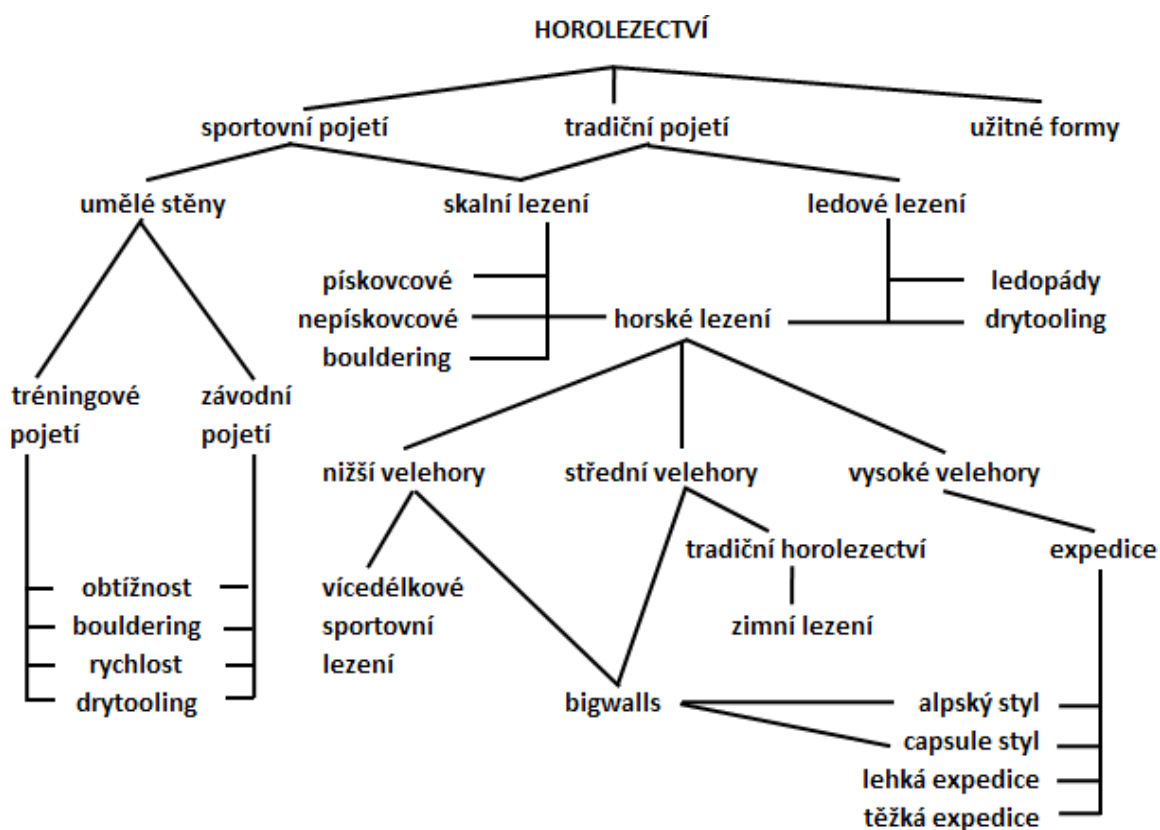
Lezení je sportovní disciplína pro širokou oblast lidí, od mladých zájemců až po zralé jedince a to bez ohledu zda se jedná o muže či ženy. Bývá obvyklé, že zájem o horolezectví a jeho realizace přeroste v životní názor a styl. Nevyřešené problémy při dosahování vytyčených cílů magicky přitahují jedince opět na skálu a odkrývají stále nové obzory. Lezení je svět sám pro sebe. Reinhold Messner jako horolezecká legenda říká: „ *Skutečné dobrodružství prožiji teprve tehdy, když nevím, jak to dopadne*“.

1.2.1 Základní rozdělení horolezeckých aktivit

Ve svém nejpůvodnějším významu vyjadřuje pojem horolezectví aktivitu vedoucí k výstupu na vrchol hory. V současném pojetí vyjadřuje celý soubor dalších činností a specializovaných sportovních disciplín. Sportovní lezení můžeme rozdělovat podle různých hledisek. Zásadním hlediskem se stává etické pojetí, které v sobě zahrnuje prvky motivace, přání, názorů, zvyků. Toto pojetí formuje podobu provozování horolezeckých aktivit a dělí ho na tradičně (klasicky) pojímané a gymnasticky pojímané. Základním principem tradičního horolezení je požadavek, aby přirozený terén v přírodě zůstal po

výstupu člověka v původní podobě. U gymnastického pojetí je snaha o zvládnutí lezeckého pohybu potřebného k přezení určitého úseku výstupu. V tomto případě jsou do terénu vpraveny osazené fixní jistící prostředky, čímž se výrazně zmenšuje psychická zátěž, strach z následků pádu a je dán prostor na intenzivnější soustředění k provádění pohybu. Také z této snahy se zrodilo závodní sportovní lezení, které si záhy oblíbilo i prostředí umělých horolezeckých stěn. Kromě pojetí má také na způsob provozování horolezení úroveň, na které se provádí. Běžně se rozeznávají tři úrovně – rekreační, výkonnostní a vrcholová. Naprostá většina horolezců provozuje horolezectví na rekreační úrovni. Tradičně pojaté horolezectví při rekreační úrovni je sportovní aktivita s prvky romantismu a touhou po návratu k nedotčené přírodě (Frank et al., 2007).

Disciplíny sportovního horolezectví můžeme dělit na dvě základní oblasti. Lezení na umělých stěnách, především v tréninkovém a závodním pojetí. Druhou oblastí je lezení ve volné přírodě, především na skalách, kde se hranice sportovního a tradičního lezení dají obtížně vymezit a dochází k jejich prolínání. Schematické uspořádání jednotlivých disciplín je uvedeno na obrázku 1.



Obrázek 1. Schematické členění horolezeckých disciplín. Upraveno dle Vomáčka, (2003).

Frank et al. (2007) uvádí členění a popis jednotlivých disciplín následovně:

Umělé stěny – v přirozeném prostředí je nezbytnou podmínkou realizace lezeckých akcí příhodné počasí, které není vždy. To se stává první motivací k vybudování umělých horolezeckých stěn. Druhou motivací je potřeba tréninkového prostředí v době mimo lezecké sezóny. Umělé horolezecké stěny imitují prostředí skal. Využívají se k realizaci soutěžního a závodního pojetí lezení. Na rozdíl od důvodů vzniku umělých stěn dochází v poslední době také k užívání širších skupin zájemců za účelem pohybové zábavy a lezeckého rekreačního sportování.

Skalní lezení patří mezi nejdominantnější formu horolezení a určujícím hlediskem je přírodní, skalní prostředí, ve kterém se odehrává. Ve skalách je možno pojmout činnost jak tradičně, tak gymnasticky. V České republice se skalní lezení rozděluje z pohledu horniny, kterou je skála tvořena. Mluvíme tak o pískovcovém lezení a nepískovcovém (vápenec, žula), které mají své vlastní specifika.

Bouldering – doslovným překladem bychom získali název „balvanování“ a to napovídá, že jde o lezení na balvanech. Jejich výška bývá zpravidla v rozmezí 2-5 metrů. Leze se bez jištění, v případě neudržení se na skále lezec odskakuje na zem.

Ledové horolezectví – ukazuje, že terénem nemusí být jen kompaktní skála ale také led. Tento prvek se dostává do horolezectví díky aktivitám v terénu velehor, který zasahuje do oblasti věčného ledu a sněhu. V praxi se tento způsob odehrává především na zamrzlých přírodních nebo uměle vytvořených vodopádech v zimním období. Vyžaduje si použití speciální výzbroje a výstroje.

Horské a velehorské lezení je určeno prostředím, ve kterém se uskutečňuje. Člení se podle dosahované nadmořské výšky na lezení v horách, středních a vysokých velehorách. Kromě nadmořské výšky má zde také zásadní vliv přítomnost věčného sněhu a ledu, působení extrémních klimatických podmínek. Rozhodující je také technické a organizační zajištění v pojetí expedičního způsobu dosažení cíle.

Bigwall je speciální disciplínou vícedélkového lanového lezení. Jedná se o výstupy ve vysokých stěnách, které bývají málo členité a strmé.

Zimní horolezení je taková aktivita horolezeckých disciplín, která se provádí venku a uplatňuje se vliv zimy jako ročního období. Podmínkou je, aby terén díky zimě zcela změnil charakter oproti letnímu období. Neledovcové hory v zimě ve stěnách štítů vytvoří led a pohoří tak zcela změni svůj charakter. Zde provozované horolezení si pak plně zaslouží označení zimního horolezení.

Vysokohorská turistika – je nejpůvodnější formou horolezení. Výstupové trasy jsou velmi často shodné s trasami prvních lezců a objevitelů a průkopníků horolezení. Vedle motivace vystoupit na vrchol je při vysokohorské turistice také přítomná touha cestovat pohořím a jeho poznáním v širším měřítku.

Zajištěná cesta (Klettersteig, Via Ferrata) je razantním projevem rekreační úrovně horolezeckých aktivit. Výstupové cesty bývají vytyčovány do velmi strmých až kolmých skalních terénů a jsou zpřístupňovány pomocí umělých jistících prostředků. Jsou jimi železné kramle, žebříky, řetězy a ocelová lana, ke kterým může být lezec zajištěn karabinou.

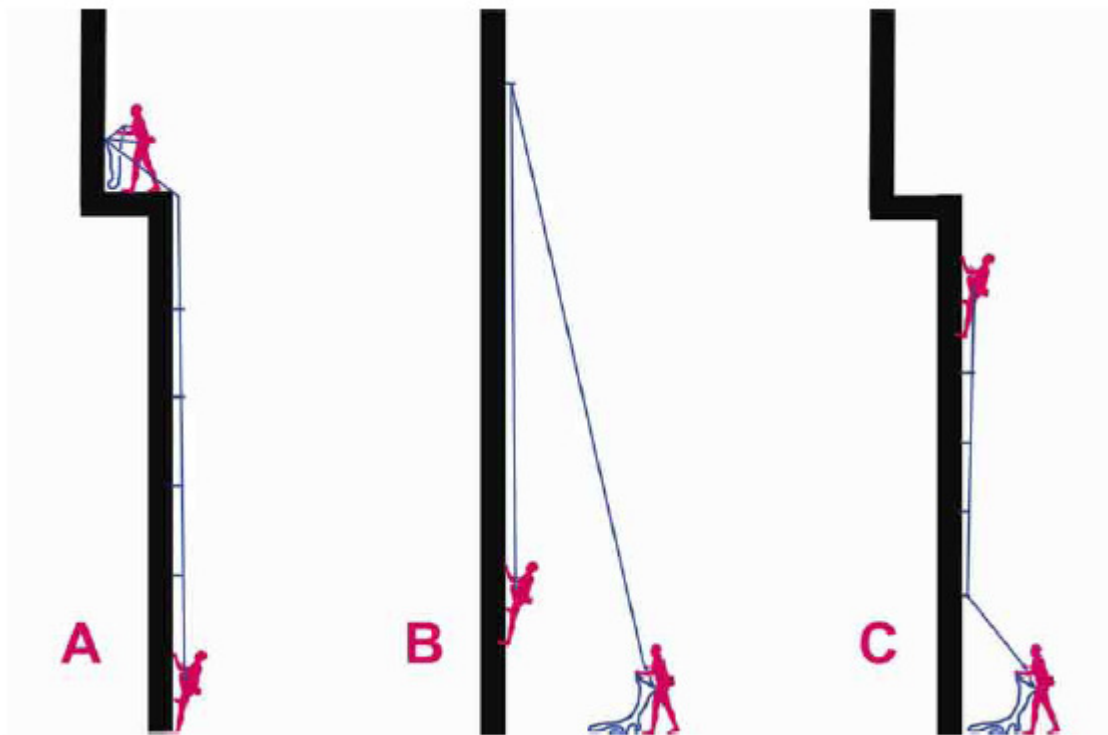
Skialpinismus je souhrnný pojem, který do sebe zahrnuje všechny horolezecké aktivity spojené s pohybem na lyžích.

Interdisciplíny jsou různé formy aktivit, kde prvky horolezectví zasahují do jiných sportovních nebo speciálních outdoorových odvětví. Horolezectví v kombinaci se speleologií se nazývá speleoalpinismus, v kombinaci s paraglidingem jde o paraglideoalpinismus. Mezi nové interdisciplíny se také začíná v současné době uplatňovat populární canyoning neboli roklování.

1.2.2 Metodika lezení

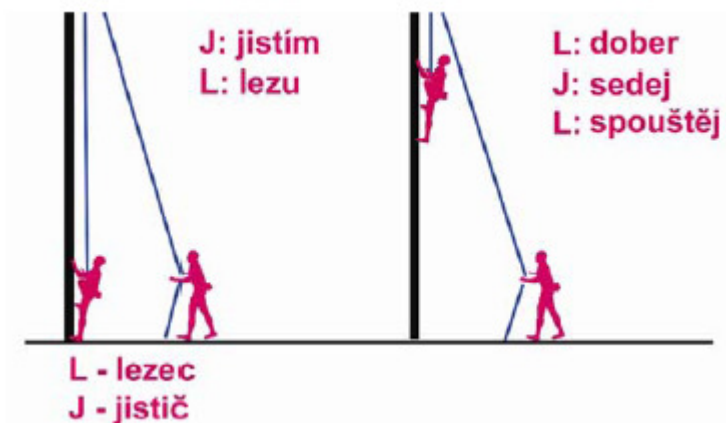
Při výuce sportovního lezení vždy důsledně dodržujeme skladbu výukové jednotky ve formě rozcvičení, hlavní část – věnovaná metodice, rozvoji techniky lezeckého pohybu a maximální síle, až poté rozvoji vytrvalosti, na závěr pak doporučujeme vždy provést jednoduché kompenzační cvičení.

Nejprve začínáme lézt s horním lanem a až po získání základních návyků jištění a vlastního lezeckého pohybu začneme lézt se spodním jištěním. První činností související s jistící technikou, s níž je potřeba se seznámit, je správné oblečení sedacího úvazu a navázání. Na úvaz se navazujeme pomocí dvojitého osmičkového uzlu. Před začátkem lezení bychom měli vždy provést partnerskou kontrolu, tedy zkontrolovat zapnutí všech přezek na spolulezcově sedacím úvazu, navázání i založení jištění. U jistící pomůcky nás vždy zajímá správnost vedení lana jistící pomůckou odpovídající pokynům výrobce, umístění karabiny s pojistkou zámku spojovací pomůcku a sedací úvaz výhradně do centrálního oka úvazu a zajištění pojistky zámku karabiny (Lienarth & Baláš, 2011). Základní způsoby jištění, jak uvádí Lienarth (2008), jsou uvedeny na obrázku 2.

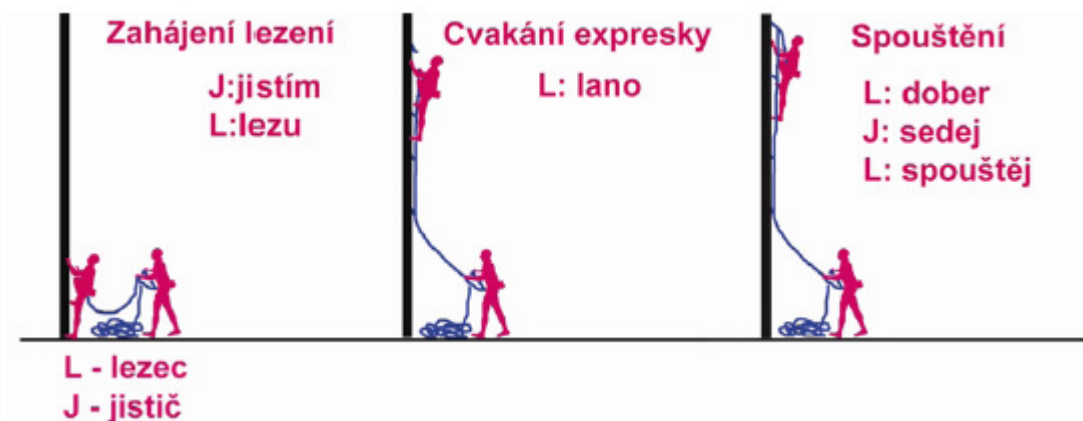


Obrázek 2. Základní způsoby jištění, A- jištění horním lanem s dobíráním lezce z vrcholu, B- jištění horním lanem přes vratný bod, C – jištění prvolezce při lezení odspodu

Nezbytnou podmínkou pro úspěšný a bezpečný výstup je zapotřebí odpovídající komunikace. Měla by být vždy srozumitelná a stručná. Příklad možné komunikace při lezení na stěně uvádí Lienerth (2008) , viz obrázek 3, 4.



Obrázek 3. Komunikace při lezení s horním jištěním



Obrázek 4. Komunikace při lezení s jištěním odspodu

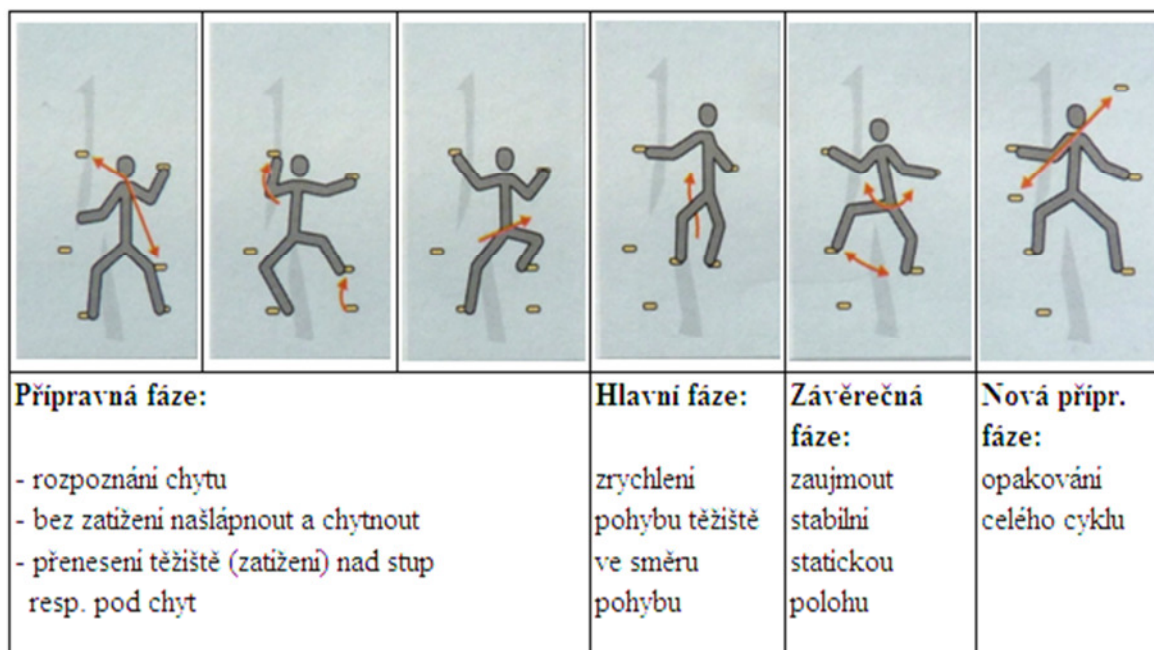
Lezení s horním lanem, nazývané „Top rope“, je při dodržení zodpovědného jištění nejbezpečnější formou lezení s lanem. Lezec není vystaven při lezení s horním lanem a správném jištění riziku pádu, ale pouze odsednutí do jističem dobraného lana. Důležité je dodržení partnerské kontroly a správné komunikace. Dobírané jistící lano udržujeme při lezení mezi tělem a stěnou tak, aby v případě odsednutí nemohlo k vzájemnému propletení. Horní vratný bod nikdy nenadlázáme a s karabinami ve vratném bodě zbytečně nemanipulujeme. Dobře jistit neznamená lano celou dobu křečovitě svírat, ale stále mít volný konec lana pod kontrolou a být připraven jej zachytit (Lienerth, 2008).

Lezení prvolezce je klasickou lezeckou činností, kdy lezec odspodu řeší jednotlivé lezecké problémy cesty, propíná jednotlivé jisticí body a v případě pádu je jističem zachycen do jisticího bodu, který se nachází pod ním. U sportovního lezení na stěně se zpravidla jedná o velmi krátké pády, ale i ty vyžadují maximální bdělost jističe a zvládnutí dobré jisticí techniky jak ze strany jističe, tak i lezce (Lienerth, 2008).

Jistič svou činností zabezpečuje, aby volný konec lana byl vždy zajištěn uzlem. Před propnutím prvního jisticího bodu poskytujeme lezci záchranu obdobnou boulderingu. Při jištění je nezbytné stát v bezprostřední blízkosti stěny tak, aby případné zatížení lana pádem lezce jističe nekontrolovaně nestrhl oproti stěně. V případě pádu lezce se snažíme pád zachytit dynamicky tak, aby nebyl pro lezce náraz do lana příliš tvrdý. Dynamického jištění dosahujeme prokluzem lana v jisticí pomůcce a nakročením nebo mírným nadskočením ve směru tahu lana.

Další nové dovednosti jsou nezbytné zejména při dolezení na konec vytyčené cesty. Pokud se lezec rozhodne opustit cestu je možné jeho okamžité spuštění jističem. Další možností je příprava lezce na vlastní slanění a vylezenou cestu slanit. Spuštění je zpravidla rychlejší a praktičtější, pokud vybíráme cestou dolů postupová jištění - expresky. Slanění je šetrnější ke slaňovacímu bodu, skále (zejména na pískovci) i lanu.

Jeden z nejdůležitějších faktorů při výuce lezení je pochopení základního principu lezecké techniky na umělé stěně nebo na skále při dosažení ideální formy pohybu. Při lezení nelze stanovit žádné konkrétní nebo standardizované pohybové pravidla. Na skále ze žádné místo neopakuje dvakrát, všechna lezecká místa jsou tedy v zásadě vždy odlišná a lezec je může zdolat libovolným způsobem. Z tohoto úhlu pohledu si odborníci stanovili cíl popsat co nejekonomičtější způsob provedení pohybu, který vede k vyřešení daného pohybového úkolu. Základní princip pohybu znázorňuje fázový model Lorence Radlingera na obr. 5.



Obrázek 5. Radlingerův fázový model pohybu lezce. Upraveno dle Wintera, (2007).

Lezení patří mezi necyklické pohyby a dělí se na tři fáze: přípravná, hlavní a závěrečná. Následují časově jedna za druhou a plní různé funkce. Vzhledem k tomu, že po absolvování těchto fází bývá často zařazována pauza k odpočinku, jde tak o uzavřenou sérii pohybových akcí, která může být tvořena nejrůznějšími druhy pohybů. Závěrečná a počáteční fáze často plynule přecházejí jedna v druhou, splývají tak v jednu jednotku a vzniká plynulý nepřerušovaný pohyb. Vzniká tak například v okamžiku, kdy se švih těla způsobený odrazem nohou využije k dalšímu přehmátnutí a dochází ke kombinaci pohybů. Lezecké pohyby tak lze řadit za sebe nebo je vzájemně kombinovat. Přitom pozice těžiště závisí na měnící se pozici trupu a končetin a buď se stabilizuje, nebo narušuje tělesnou rovnováhu (Winter, 2007). Kontrola těžiště je základem techniky lezení a je nutno k tomuto aspektu přihlížet při metodice výuky.

1.2.3 Fyziologické aspekty rekreačního lezení

Každá fyzická aktivita v sobě zahrnuje určitý poměr základních pohybových vlastností: síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. Velikost svalové síly závisí na příčném průřezu svalu, vlivu nervové soustavy ne zapojení vhodných svalových skupin v požadovaném okamžiku a na úrovni energetických rezerv. Obdobně nervový systém ovlivňuje rychlostní parametry pohybu těla. Vytrvalost je daná mírou schopnosti využívat tělesných

energetických zdrojů k vykonání práce organismu. Přísun kyslíku závisí na dobré funkci oběhového a dýchacího ústrojí, celkovém množství hemoglobinu, aktivitě oxidativních enzymů a zásobách sacharidů ve svalech a játrech. Nervosvalová koordinace zaručuje schopnost požadované obratnosti a orientaci v prostoru. Základem pro důležitou prostorovou orientaci je především dobrá funkce vestibulárního ústrojí a polohocitu (Rotman, Machold & Voborníková, 2002).

U horolezectví se jedná o všestrannou, fyzicky velmi namáhavou činnost. Jeho fyziologickou podstatou je zejména silově-vytrvalostní výkon. Uplatňuje se nervosvalová koordinace a svalová síla končetin při současném působení vnějšího prostředí. Faktory vnějšího prostředí mohou být od uzavřených prostředí umělých horolezeckých stěn, přes vlivy běžného působení přírody až po vlivy vysokohorského prostředí. Výkony horolezců mohou trvat řádově v hodinách až několik dnů po sobě, které vyžadují vysokou tělesnou zdatnost a tělesnou výkonnost, psychickou a teoretickou přípravu. Tělesná zdatnost znamená schopnost organismu optimálně reagovat na různé vlivy a podněty zevního prostředí, jako chlad, horko apod. Tělesná výkonnost je schopnost podávat měřitelný výkon v určité pohybové oblasti při určité činnosti. Je výsledkem adaptace na přesně vymezený podnět, sportovní disciplínu nebo druh pohybu. Zatížení kloubů dolních končetin a páteře a nároky na oběh a dýchání jsou zvyšovány hmotností výstroje a výzbroje, zvláště při sestupech je riziko poškození kloubů značné. Zvláštností horolezectví je skutečnost, že sportovní výkon nelze nikdy přerušit nebo ukončit, jako je tomu v jiných sportech (Rotman, Machold & Voborníková, 2002).

Podobně jako u jiných sportovních disciplín také horolezecké aktivity provázejí kromě pozitivních aspektů také rizika a nebezpečí spojená se špatným provozováním nebo v přehnaném tréninku vysokého zatížení těla. Negativní jevy se projevují především v důsledku přetížení a zranění. Mimo rámec vlivu nepříznivých přírodních podmínek, např. vysokohorského prostředí se negativní působení u lezení na umělých stěnách, bouldering a skalního lezení projevuje nejčastěji prostřednictvím otoků v kloubech prstů nebo zánětů šlachových pochev. Při prevenci proti přetížení je nutno se vystříhat nevhodným postavením prstů na chytu, dodržovat přiměřenou dobu regenerace, vyvarovat se dlouhému setrvávání na obtížném místě a provádět důsledné zahřátí před lezením. Zranění se mohou vyskytnout u natržení šlachových úponů, zranění menisků nebo může dojít ke zlomeninám. Proto je nutné se vyvarovat situací, při níž je zvýšená pravděpodobnost zranění, boulderingu ve velkých výškách, lezení na hranici vyčerpání apod. (Winter, 2007).

1.2.4 Specifika skalního lezení

Skalní horolezení (skalní lezení) je jednou z dnes nejrozšířenějších forem horolezectví. Určujícím hlediskem pro zařazení do této skupiny je prostředí, kde se horolezectví odehrává, a tím jsou skály v přírodě. Ať už jsou to skály vysoké několik desítek metrů, stovky metrů nebo velké balvany v lese. Ve skalách je možno pojmout horolezení tradičně nebo gymnasticky. Ideou tohoto volného lezení je čisté spojení lidské pohyblivosti s neměnným terénem skalní horniny. Příležením se k postupu využívá pouze přirozených terénních tvarů. Do terénu se nesmí připevňovat žádné technické zařízení, které by usnadňovalo postup vzhůru proti zemské gravitaci. Přirozeně se nejvíce při lezení využívají ruce a nohy. Místa na skále, která poskytují oporu pro ruce se nazývají chyty, pro nohy stupy. Leze se však celým tělem, proto se v určitých situacích může zapojit do lezení koleno nohy, lokty, trup těla, z něj především záda. Při lezení po skále je řada kritérií, podle kterých je možno rozdělit chyty do různých skupin, a to podle tvaru, velikosti, či způsobu uchopení. Jako podstatné je třeba však zdůraznit jedno neobvyklé, ale zásadní kritérium, a tím je, zda chyt „bere“ či „nebere“. To znamená, zda poskytuje kvalitní oporu pro další zamýšlený postup pohybu na skále. Intuitivně by člověk očekával, že velký chyt bude vždy lepší, než chyt malý. To ovšem nemusí být vždy pravda. Je třeba si uvědomit, že leze celý člověk, který je vždy v momentě uchopení chytu nebo použití stupu svým tělem v určité pozici a pod působením gravitace, která jej stahuje dolů. Efektivita chytu se tedy měří tím, jak dobře nám pomáhá vzepřít se a při stávající pozici překonat gravitaci. Najít dobrý chyt nebo stup, který „bere“ není pouze záležitostí končetiny, nýbrž celého těla. Ačkoli postup lezení budí dojem, že chytání se rukama je to nejdůležitější, ve skutečnosti je tomu naopak. Rozhodující faktor ke snadnějšímu lezení je práce nohou. Při běžné přirozené chůzi po zemi spočívá tíha těla na zemi (a ty jsou proto několikanásobně silnější než ruce). Pokud se tento přirozený princip přenesení do lezení, je to klíč k úspěchu. Na skále však nelze jakkoliv stát bez omezení jelikož není k dispozici rovná zem. Postoj je omezen na ojedinělá místa stupů. Protože lidské nohy jsou ve své podstatě klenba či podstave nesoucí trup těla, tak je při lezení nanejvýš praktické tuto klenbu vytvořit. Je známé horolezecké pořekadlo: „Když nevíš, jak dál, udělej rozpor.“ Roznoží se do stran a tím se vytvoří ona klenba nohou. Je třeba zaujmout postavení v těch stupech, které co nejvíce dopřejí efekt rovnovážné stability, která je běžně při normálním vzpřímeném postoji. Byť je poloha těla při lezení svým zjevem často vzdálená normálnímu postoji, stále se řídí přirozenými pravidly pohybu. Správný lezec nejprve leze očima, to znamená, že si

nejprve prohlédne skálu nad sebou a rozmyslí si svůj další postup. Klade to značné nároky na fantazii, což je vlastnost, která horolezci nesmí chybět. (zde se ukazuje zásadní rozpor a nedostatek této vlastnosti u lezců se zrakovým postižením. Tady je lezec odkázán na pomoc svého asistenta – traséra, pozn. autor).

1.2.5 Sportovní lezení osob se zrakovým postižením

Obliba horolezeckých aktivit u osob se zrakovým postižením se díky zájmu intaktních osob o podporu o takto hendikepovaných jedinců dostává i do polohy sportovního, soutěžního pojetí. Mnoho horolezeckých oddílů za podpory organizací zabývajících se zrakovým postižením organizuje akce horolezců za účasti zrakově disponovaných osob. Jsou pořádána společná setkání s podpůrnými programy, které v mnoha případech vyúsťují až k uskutečnění sportovních soutěží nevidomých lezců.

Jedním z příkladů lze uvést Lezecké závody nevidomých s názvem Nekoukej a lez O. K! Po několika ročnících proběhly poslední závody v dubnu 2014 v prostorách lezeckého centra SmíchOFF v Praze 5 a přinesly mnoho nevídaných sportovních výkonů. Utkalo se v nich celkem deset tříčlenných týmů, které se skládaly z nevidomého a vidomého dospělého a dítěte. I vidomí soutěžící lezli po umělé lezecké stěně se zakrytými očima. Za vznikem těchto nevhedních závodů stojí dobrovolnická organizace GE Volunteers společně s lezeckým centrem SmíchOFF a jejich snaha tento adrenalinový sport přiblížit ještě více lidem. Díky jejich iniciativě se vytvořila skupinka nevidomých nadšenců, pro které se stalo zdolat horolezeckou stěnu skutečnou výzvou a speciální závody „Nekoukej a lez O. K!“ představují vyvrcholení jejich několikaměsíčních příprav a usilovného tréninku. (Zdroj: <http://www.lezeckecentrum.cz/2014/04/Nekoukej-a-lez-O-K>)

Další ukázkou může být aktivita společnosti SINGING ROCK, která podporuje nejenom závodní lezce, kteří jsou vidět na stupních vítězů a na titulních stránkách časopisů, ale také nevidomé, neslyšící či jinak handicapované lezce. SINGING ROCK podporuje handicapované lezce již řadu let. Vybavuje horolezecké oddíly a sdružení, kteří se věnují handicapovaným lidem na skalách a umělých stěnách. Organizují akce HandiCamp - víkendové lezecké akce určená především (ale nejen) lezcům a horolezcům se zdravotním postižením. Místem již VIII. ročníku (2014) HandiCampu byly Čertovy kameny u Jeseníku, skalní oblast, která se nachází, jak již z názvu vyplývá, poblíž města Jeseník. Skály se skládají z vyvřelého pegmatitu a tvoří ji několik věží a okrajových skal. Materiál je velice pevný a poskytuje krásné lezení na plotnách, v kolmých i převislých stěnách.

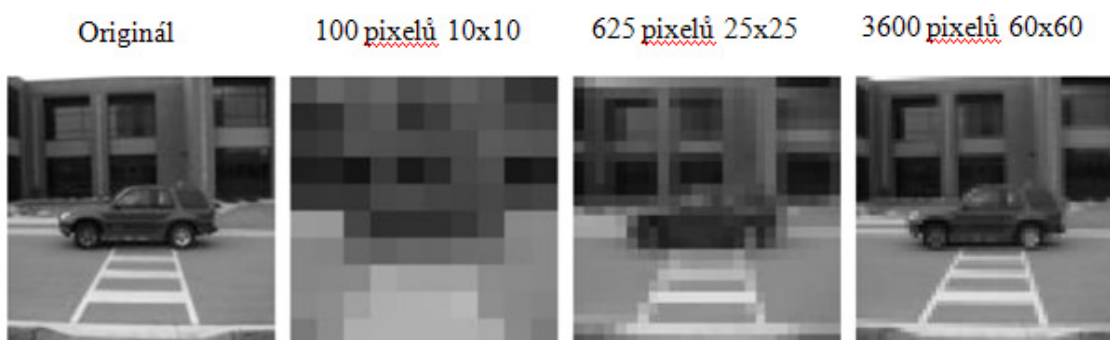
Skály dosahují výšky do 25 metrů a nabízí cca 90 cest obtížnosti III až IX-.
(zdroj: <http://www.singingrock.cz/singing-rock-podporuje-handicapovane-horolezce>)

1.2.6 Vývoj nových kompenzačních pomůcek pro osoby se zrakovým postižením

V souvislosti s rozvojem biomedicínského inženýrství je zde na místě uvést novinku v kompenzačních pomůckách pro nevidomé. Jedná se o zařízení BrainPort Vision, kterou vyvíjí a testuje společnost Wicab, Inc. (USA). BrainPort Vision je systém, který umožňuje snímat informace z vizuálního prostředí a jeho vnímání realizovat přes jazyk postiženého. Současný model se osvědčuje především u osob s úplnou nebo praktickou slepotou. BrainPort systém se skládá z brýlí, které jsou nosičem videokamery. Informace z vnějšího prostředí jsou kamerou s nastavitelným zorným polem zasílané do BrainPort procesoru. Tam jsou modifikovány na jemné elektrické impulsy a přenášeny na speciální stimulační displej položený na jazyk jedince. Stimuly z jazyka jsou vysílány do dotykového a následně zrakového centra mozku. Vzniká tak obraz, který je vytvořený různou intenzitou dráždění. Bílé body znamenají výrazné dráždění, tmavé body nevykazují přítomnost elektrických stimulů, šedé body jsou vytvořeny z přiměřené intenzity dráždění. Na ovládači BrainPort základny je možné regulovat kontrast a intenzitu dráždění tak, jak je to pro uživatele nejvýhodnější. Současné prototypy mají rozlišení jazykových displejů 400 až 625 pixelů na ploše 3x3 cm a poskytují bohatý tok informací ve frekvenci přibližně 30 obrázků za sekundu. Grafické schéma systému a princip rozlišení demonstrují obrázky 6 a 7. Zařízení BrainPort Vision bylo testováno americkým nevidomým horolezcem Erikem Weihenmayerem, který je proslulý zdoláním nejvyšších hor kontinentů, včetně Mont Everestu. V jeho hodnocení se vyjádřil, že toto zařízení otevírá zcela nové možnosti při aplikaci lezeckých aktivit pro zrakově postižené osoby. Po zvládnutí používání BrainPortu je schopen nevidomý lezec vnímat v krátké vzdálenosti současně více lezeckých chytů, než které nahmatá a operativněji může plánovat další postup. Ukázka použití zařízení je uvedeno na obrázku 8.



Obrázek 6. Systém BrainPoint (převzato a upraveno z http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/england/merseyside/8568485.stm)



Obrázek 7. Rozlišení systému BrainPort (převzato a upraveno z <http://www.theplaidzebra.com/device-allows-blind-people-see-tongues/>)



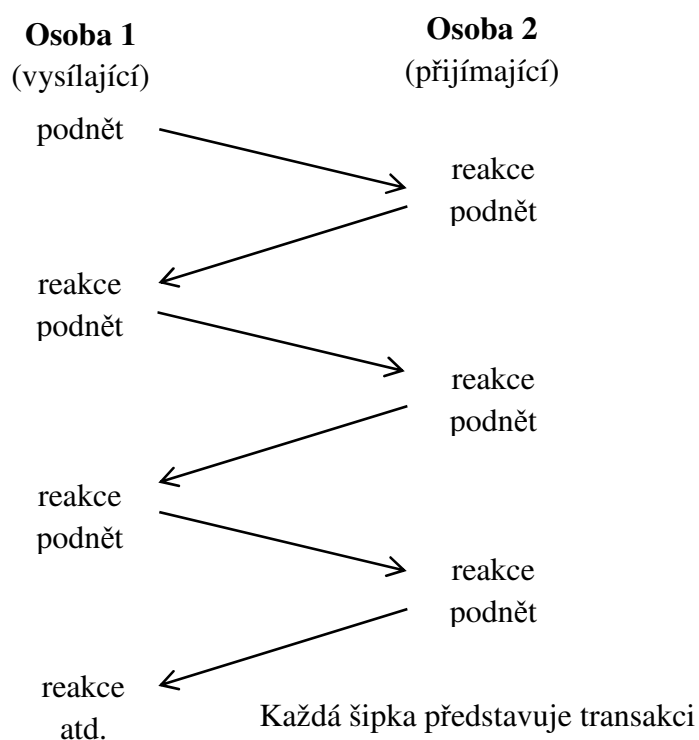
Obrázek 8. Erik Weihenmayer při použití zařízení BrainPort na umělé horolezecké stěně (převzato z <http://discovermagazine.com/2008/jul/23-the-blind-climber-who-sees-through-his-tongue>)

1.3 Transakční analýza

Vychází z psychoanalýzy, cíleně a pragmaticky hledá řešení problémů. Analyzuje osobnost s určením jejich „Egostavů“, zprostředkovává poznatky o historii daného člověka, vytváří hypotézy o jeho vnitřních strukturách a nabízí základ intervence. Pro popsání konstantních (strukturálních) znaků určité osoby byly vytvořeny modely, které vysvětlují prožívání, postoje a chování a také nabízejí základ ke změně prožívání a chování (Gudrun & Pelz, 2002). Egostavy Rodiče, Dospělého a Dítěte byly poprvé systematicky studovány transakční analýzou a jsou jejími základními kameny a jejím symbolem (Berne, 2012).

Dimenze osobnosti z hlediska pojetí transakční analýzy:

Transakce představuje **výměnu sdělení** mezi lidmi. Sdělení, která v sobě nesou nejen informace, ale navíc určitou formu citového náboje („pohlazení“ či „pohlavku“). Při transakci jde v podstatě o to, co jeden - **iniciátor** řekne a jak na to druhý – **respondent** reaguje (Svabada, 2006). Odpověď přijímajícího v sobě obsahuje současně také zprávu, vytváří se tím **komunikační řetěz**: každá reakce přijímajícího z něj dělá vysílajícího nové zprávy pro původního vysílajícího (Gudrun & Pelz, 2002). Grafické znázornění komunikačního řetězce je uvedeno na obrázku 9.



Obrázek 9. Komunikační řetězec (Gudrun & Pelz, 2002)

RODIČ, jako egostav, v sobě obsahuje hodnotový systém, etiku, morálku a tradici. Shrnuje postoje, názory a schémata, která jsme od časného věku nevědomě přebírali od rodičů a dalších důležitých osob (autorit) v době, kdy jsme ještě neměli vlastní hodnotový systém. Vystupuje rezolutně, z pozice jistoty, která se tváří suverénně, i když zdaleka nemusí být v souladu s realitou. **RODIČ** představuje obrovskou sbírku v mozku zaznamenaných nezpochybnitelných vnějších událostí, vnímaných člověkem v raném dětství (v prvních pěti letech života). Jedná se o trvalý záznam. Člověk ho nemůže vymazat. Rodiče však někdy říkají jednu věc a dělají druhou. Není-li toto v souladu, výsledek je nepříjemný.

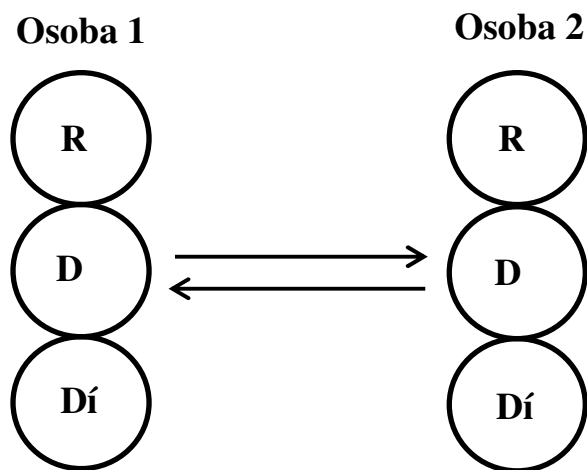
DOSPĚLÝ zpracovává a hodnotí informace na základě vlastní zkušenosti a vlastního rozumu. Tvoří hypotézy, objevuje zákonitosti, odhaluje možnosti, zpracovává a využívá empiricky ověřitelná fakta. Provádí samostatná hodnocení situace a dochází k závěrům, které nejsou ovlivněny ani předsudky (jak je tomu u **RODIČE**), ani neovládanými city (jako je tomu u **DÍTĚTE**), nýbrž střízlivým rozumem a logikou. **DOSPĚLÝ** představuje „počítač“, který dochází k rozhodnutí po zpracování informací ze tří zdrojů: **RODIČE**, **DÍTĚTE** a dat, která **DOSPĚLÝ** sebral a nadále sbírá. Pouze když pochopíme, jak původní situace v dětství vyvolala řadu pocitů „nejsem OK“, zbavíme se jejich neustálého přehrávání v současnosti. Nemůžeme smazat záznam, ale můžeme se rozhodnout, že ho vypneme. Stejným způsobem, jakým **DOSPĚLÝ** aktualizuje **RODIČE**, aby určil, co je platné a co ne, aktualizuje **DÍTĚ**, aby určilo, jaké pocity může volně vyjádřit. **DOSPĚLÝ** zajišťuje, aby emoce byly přiměřené. Mezi další funkce **DOSPĚLÉHO** patří odhad pravděpodobnosti, který využíváme při sportech, řízení vozidel, hrách, vyjednávání s druhou osobou atd.

DÍTĚ představuje část primárně pocitovou s mnoha biologickými i psychosociálními potřebami, s bezprostředními reakcemi. Dítě je uvolněné, v jistém smyslu sobecky orientované, bez zábran a bez logiky. V dítěti jsou uloženy duševní stavy člověka v dětství, jeho pocity bezmocnosti a strachu, provinilosti, protestu i radosti. Stavy dítěte jsou převážně citového rázu. Dítě reaguje bez rozumové kontroly. Sídlí v něm vnímavost, zvědavost, spontánnost, přání vědět, dotýkat se, zkoumat a schopnost prožívat (Svabada, 2006).

Druhy transakcí

a) Transakce rovnoběžné (doplňkové, komplementární, nekonfliktní)

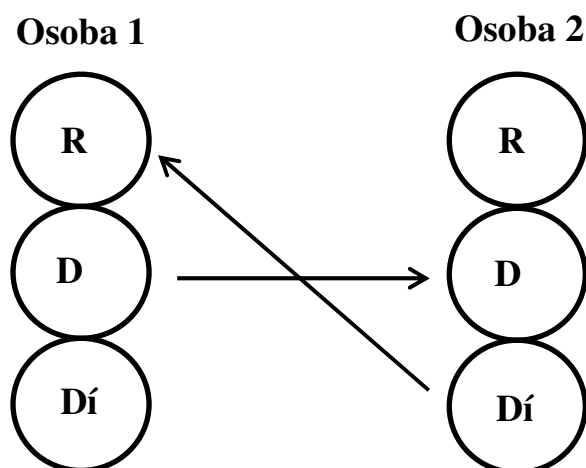
Vyznačují se tím, že vyvolaná reakce je správná a očekávaná a transakce (jednotka společenského styku) probíhá v mezích zdravých lidských vztahů. Oba účastníci transakce jsou „naladěni na stejnou frekvenci“, oba se cítí OK, oba přijali danou roli a cítí se v ní dobře (viz obrázek 10). V těchto výměnách oba partneři reagují na úrovních srozumitelných a přehledných pro obě strany (Svabada, 2006). Psychologický efekt je v tom, že si vysílající a přijímající rozumějí. Jedná se o **první komunikační pravidlo**, které Berne odvodil, a taková komunikace může probíhat do nekonečna (Gudrun & Pelz, 2002).



Obrázek 10. Transakce rovnoběžné (Gudrun & Pelz, 2002)

b) Transakce zkřížené a transakce s přídatným významem (konfliktní)

Při těchto transakcích je osloven jiný stav osobnosti, než který by byl pro danou situaci a naladění osob vhodný, viz obrázek 11. To, co bylo smyslem otázky (podnětu) zůstává nevyřešeno (odpověď, reakce je neadekvátní, nejde k věci) a místo toho se rozvíjí konflikt. Místo výměny informací, postojů či pocitů jde o boj. Situace se zamlžuje. Většina zkřížených transakcí vzniká, když se zaměříme na Rodiče nebo Dospělého, místo toho však oslovíme Dítě (které také hned adekvátně reaguje). U „křížových transakcí“ dochází ze strany jednoho účastníka ke vnučování role druhému účastníkovi, který s ní nemusí souhlasit. V tom případě pak vzniká konflikt (Svabada, 2006).



Obrázek 11. Transakce zkřížené (Gudrun & Pelz, 2002)

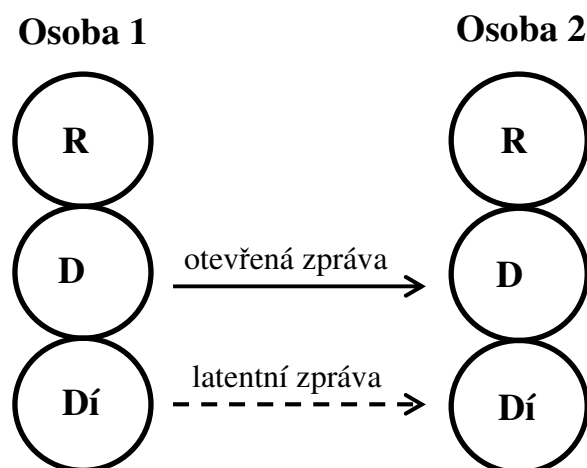
Podle **druhého komunikačního pravidla** vede zkřížení transakce k přerušení, vede k tak zvané „přepínací přestávce“. Aby se dosáhlo porozumění, musí jedna z obou stran změnit egostav. Zkřížené transakce mohou být užitečné, ale mohou být i na překážku. Vycházejí z vědomých nebo nevědomých vnitřních procesů, například:

- vlivem jiných očekávání – přijímající očekává jinou zprávu; z té, kterou dostal je překvapen,
- vlivem rozhodnutí – partner chce dosáhnout změny egostavu,
- vlivem odmítnutí zprávy – přijímající nechce takto zprávu přijmout,
- vlivem jiného vztahového rámce – přijímající zprávě nerozumí (Gudrun & Pelz, 2002).

c) **Latentní, dvojsmyslné nebo skryté transakce**

v rámci studia informačně – teoretických modelů se hovoří o komunikačním „šumu“. Jsou to informace mezi řádky, zajímavý komunikační aspekt mezi psychology, který informuje o vnitřním stavu vysílajícího. Rozlišuje se „otevřená“ a „latentní“ zpráva, viz obrázek 12. Otevřená zpráva, jako obsah sdělení se v transakční analýze se nazývá „sociální úroveň“. Úspěch komunikace závisí na tom, jestli ten, kterému je „latentní zpráva“ určena, může jejímu obsahu porozumět a jestli na to přistoupí. „Psychologická“ úroveň informuje o vnitřním stavu, motivaci „vysílajícího“ a jeho vztahu k přijímajícímu. Může:

- být vědomě dvojsmyslná (např. při ironii),
- záměrně vyjadřovat důležité, většinou emocionální stránky komunikačního vztahu,
- signalizovat nevědomé aktivity vycházející z egostavu Rodiče nebo Dítěte.



Obrázek 12. Transakce latentní (Gudrun & Pelz, 2002)

Podle souvislostí se v transakční analýze mluví o dvojných zprávách, nebo skrytých, případně utajených zprávách. Protože latentní aspekt komunikace obsahuje motivaci vysílajícího, odvozuje se z toho třetí pravidlo komunikace: cíl komunikace je určen psychologickou úrovní. **Třetí komunikační pravidlo** tedy říká, že psychologická úroveň určuje cíl hovoru. Jestliže přijímající vnímá skrytou úroveň a reaguje na ni, bude tato část tvořit těžiště další komunikace. Jestliže naopak skrytá úroveň bude vnímána, nebo jestliže na ni přijímající nepřistoupí, je vysílající tlačěn k tomu, vyjádřit jasněji tu část komunikace, která je pro něj důležitá. Pro psychoterapii je toto pravidlo zvláště důležité, protože skrytá úroveň klientova cíle má větší váhu nežli informace na „sociální“ úrovni. Nevýhodou této komunikační formy je, že přijímající nemusí bezpodmínečně vnímat skryté zprávy (z nedbalosti) nebo naopak může hledat skryté zprávy tam, kde nejsou (fantazie). Motivy dvojitých zpráv mohou mimo jiné být:

- to, že obsahují vzrušení ze skryté hry a možnosti odhalení (např. potřeba povzbuzení/vzrušení, flirt),
- někdo může chtít skrýt část zprávy, protože oficiální pravidla slušného chování nedovolují vyslovit zprávu přímo a otevřeně (např. z důvodu studu, který působí zábrany).
- může být zúzkostňující vyslovit zprávu přímo (např. reakce hněvu),
- může jít i o to, že dotyčný testuje, jestli jeho partner d. diskusi skrytou zprávu rozpozná (je li dostatečně empatický),
- skryté transakce mohou být také formou ironie a mohou tím pomáhat zakrýt vztah

mezi vysílajícím a přijímajícím,

- skrytá zpráva může také vzbudit zvýšenou ostražitost přijímajícího (Gudrun & Pelz, 2002).

Pro začátek a z důvodů procvičování je smysluplné analyzovat transakce krok za krokem za použití audiozáznamu. Při zkoumání jednotlivých transakcí, tzn. vyslovených vět a na ně navazujících reakcí, je rozhodující se ptát následujícími základními otázkami:

- Ze kterého egostavu osoba vysílá?
- Na jaký egostav přijímajícího se vysílající obrací?
- Z jakého egostavu reaguje přijímající
- Na jaký egostav vysílajícího se obrací přijímající?

Zároveň se při diagnóze vychází z pozorování. Pozorovatel si utváří představu na základě souhry mezi volbou slov, hlasem, gesty a mimikou a srovnává ji s vnitřním obrazem dítěte, dospělého nebo rodiče, aby určil o který egostav se jedná. Spojuje při tom vnitřní představu, pozorování a vědomosti (Gudrun & Pelz, 2002). Tabulka 5 uvádí přehled, který slouží k vybudování si přístupu k egostavům a vytvoření si názorné představy.

Tabulka 5. Přehled egostavů dle vnějších projevů (upraveno dle Wollams & Brown, 1978)

Egostav	Kritický rodič	Pečující rodič	Dospělý	Svobodné dítě	Přizpůsobené dítě
Volba slov	špatně měl by musel by vždy chybně	dobře milý mám tě rád přívětivý něžný	korektní jak co proč kolik prospěšný	super nesmysl chtít nechtít jéjéj! skvěle!	nemohu rád by zkusit doufat prosím děkuji
Hlas	kritický protivný přísný blahosklonný chránící určující	láskyplný podporující starostlivý utěšující přepečlivý	vyrovnaný klidný	volný hlasitý plný energie veselý	plačtivý tázavý bránící se mírný

Pokračování tabulky 5

Mimika a gestikulace	zlostná vraštící čelo ruce v bok výstražný prst	otevřená přijímající usměvavá vnímavá nárokující si	přímá otevřená bdělá přemýšlivá	neubrzditelná volná spontánní	šklebící se potlačená zbržděná stažená
Držení	hodnotící moralizující autoritativní	chápavé zabezpečující	se zájmem pozorující odhadující	zvědavé proměnlivé radostné	tázavé stydlivé poddajné

Výše uvedené projevy dávají základní koncept k diagnostické analýze klientů a může být uplatněna v rámci dyádové spolupráce asistenta a osoby se zrakovým postižením při horolezeckých aktivitách.

2 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem je odhalit a popsat vybraná specifika pobytu v otevřené krajině osob se zrakovým postižením se zaměřením na horolezení.

Dílčím cílem je pomocí transakční analýzy interpretovat data, vedoucí k porozumění dyádové spolupráce mezi asistentem a osobou se zrakovým postižením při horolezeckých aktivitách.

2.1 Úkoly práce

Na základě dvou výše uvedených cílů byly definovány následující úkoly:

- provést analýzu zdrojů z oblasti problematiky zrakového postižení, horolezeckých aktivit a transakční analýzy
- navrhnout a naplánovat víkendový pobytový program v přírodě se zaměřením na skalní lezení s osobami se zrakovým postižením
- realizovat navržený program
- vypracovat dotazník vlastní konstrukce k zjištění názoru a zážitků zúčastněných nevidomých lezců na danou problematiku
- provést pozorování zúčastněných nevidomých lezců a uskutečnit s nimi semistrukturované rozhovory
- vyhodnotit data pozorování a interview
- interpretovat data vedoucí k porozumění chování osob se zrakovým postižením v prostředí skalního lezení.

2.2 Výzkumné otázky

Jaký je názor zúčastněných osob se zrakovým postižením na uskutečněný program?

Jaké jsou nutné úpravy při organizaci skalního lezení pro osoby se zrakovým postižením?

Jaké jsou specifika dyadického vztahu traséra a lezce u skalního lezení s osobami se zrakovým postižením?

3 METODIKA

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Kromě realizačního teamu se víkendového programu zúčastnilo 5 osob se zrakovým postižením. Jednalo se výhradně o mladé lidi ve věku od 18 do 34 let. Z toho byly přítomny 3 žena a 2 muži. Až na jednoho účastníka z Prahy byli ostatní z Olomouckého kraje, 3 osoby ze Šumperka a jeden z Olomouce. Z pohledu klasifikace míry postižení byly zastoupeny 2 osoby s těžce slabým zrakem, 2 osoby s praktickou slepotou a 1 osoba s úplnou slepotou. Jednalo se o účastníky s relativně vysokou mírou socializace. Byli zastoupeni studenti i zaměstnané osoby. Vesměš šlo o klienty, kteří se zabývají sporty, jako např. cyklistikou, windsurfingem, vodáctvím, zvukovou střelbou, atletikou, většina z nich mají zkušenosti s tábořením a pobytem v přírodě. Jeden klient měl zkušenosti s lezením na umělé horolezecké stěně, někteří okrajově nebo bez zkušeností. Zúčastnění klienti byli společenskými osobami, např. i hudebně nadaní. Všichni klienti měli získané zrakové postižení.

3.2 Techniky sběru dat

Při plánování a realizaci víkendového programu bylo postupováno podle zásad projektového řízení, jak je uvedeno v kapitole 3.3.

K dalšímu zkoumání bylo použito induktivních forem vědeckých metod kvalitativního výzkumu. Východisko a začátek výzkumu začíná vstupem do terénu realizovaného programu. Bylo použito hloubkového studia formou kvalitativního pozorování a interview za pomoci semistrukturovaných rozhovorů. S každým klientem byly po uskutečněné akci provedeny cca jednohodinové interview podle otázek připraveného semistrukturovaného rozhovoru. Rozhovory byly nahrány na elektronický zvukový záznam, které pak sloužily k přepisům a jsou uvedeny v kapitole 4. Výzkum měl pružný charakter, bez závislosti na předchozí teorii, kde záměrem bylo popsat zvláštnosti daného případu, generovat hypotézy a rozvíjet teorie o fenoménech daného konání. Proces kvalitativního přístupu zde zkoumá jevy a problémy v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů mezi badatelem a účastníky výzkumu, rozkrýt a reprezentovat jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí danou sociální realitu (Švaříček et al., 2007).

K bližší analýze s kvalitativním kódováním nasbíraných dat a jejich interpretaci v této práci přispělo použití Berneho transakční analýzy. Diagnostika transakční analýzy dala

základní koncept k analýze chování zúčastněných klientů uskutečněného programu. V našem případě je dyádová spolupráce proces, ve kterém si asistent zrakově postižených klientů při lezení na skalách (jako výzkumník) učí jejich porozumění. Interpretace výsledků vytváří obraz o jejich vnitřním systému a také o způsobech, jak vytvářejí sociální struktury. Tento obraz se skládá z informací a nejde v něm jenom o to, porozumět mu, ale také o to, vyhodnotit z něj sledované cíle a další návrhy.

3.3 Postup a strategie práce

Základním předpokladem k realizaci programu bylo zajistit účast osob se zrakovým postižením. První kroky směřovaly k potenciálnímu nevidomému klientovi, který se zúčastnil tvorby metodického postupu lezení na umělé stěně pro osoby se zrakovým postižením. Další skupinou klientů zajistila osoba se zrakovým postižením ze Šumperka. Tomu předcházela schůzka s touto osobou, představení rámcového programu, dotaz na jeho účast a možnost zajištění dalších osob. Proběhla také diskuse k plánované akci z pohledu zrakově postižených osob, podporující úspěšnou realizaci. Z toho vyplynuli další potenciální zájemci. Byli osloveni formou emailového letáku (viz obrázek 13) o plánované akci s uvedením základních informací a kontaktní osoby garanta akce.

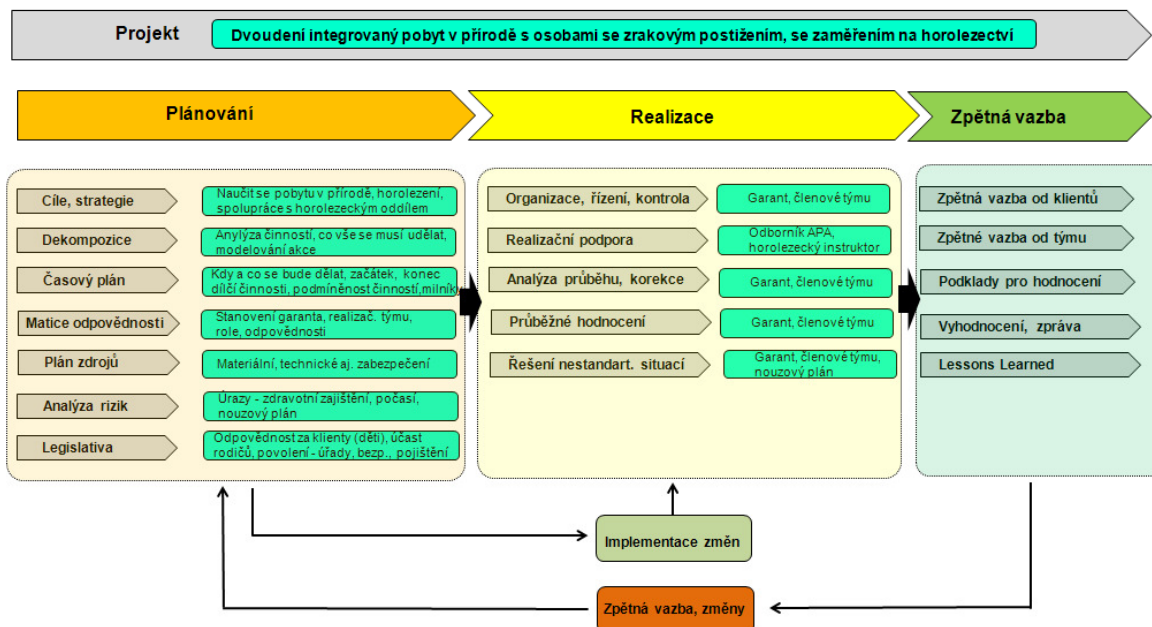
Název akce:	Rabštejské skalní chmatání 2014
Obsah:	jedná se o víkendový pobyt (na jednu noc) s tábořením pod stany na Rabštejském tábořišti.
Akce je určena pro osoby se zrakovým postižením a je zaměřena na výuku skalního lezení.	
Výuka lezení bude prováděna přizpůsobenou metodikou za podpory zkušených lezců.	
Termín:	30. – 31. Srpna 2014
Místo:	Rabštejn, v podhůří Jeseníků, poblíž Šumperka. Jedná se o místo s horskou chatou a veřejným tábořištěm se sociálním zázemím i možností stravování. V blízkosti jsou cvičné horolezecké skály určené i pro začátečníky. Viz www stránky .
Nocleh:	pod vlastními stany
Stravování:	každý si zajistí stravu individuálně nebo se může stravovat na chatě.
Doprava:	individuálně na místo srazu.
V návaznosti na míru zrakového postižení se doporučuje přítomnost doprovodné osoby.	
Náklady:	cca 300,- Kč. / osoba
Další dotazy a informace:	
Dalibor Pastorek, Tel. xxx, Email: xxx	

Obrázek 13. Informační leták pro potenciální zájemce.

V souvislosti s předpokládaným počtem a míry postižení přihlašujících se klientů bylo důležité zvolit vhodnou lokalitu na uskutečnění plánovaného programu. Bylo třeba brát v potaz, odkud přijíždí zájemci v souvislosti se vzdáleností od jejich místa bydliště. Dále bylo důležité volit místo s možností veřejného táboření a příslušným sociálním zázemím. V souvislosti se skalním lezením bylo nutné vyhledat místo zaručující přiměřený přístup, bezpečnost a přítomnost lezeckých cest nižší obtížnosti. Takovým místem se stala lezecká lokalita Rabštejské skály v podhůří Jeseníků, poblíž které se nachází horská chata Rabštejn včetně veřejného tábořiště. Místo táboření se nachází bezprostředně u chaty, na větší upravené louce, s povolenými ohništi, lavičkami, stoly, kde je možnost použití venkovního bufetu ke stravování včetně použití veřejného WC.

Nedílnou součástí uskutečnění tohoto specifického projektu bylo zajištění realizačního týmu s požadovanými kompetencemi. Významná část realizačního týmu byla tvořena osobami se zkušenostmi z APA nebo ATV. Z pohledu výuky lezení a zajištění bezpečnosti

se zúčastnili kompetentní lezečtí instruktoři. Byla zajištěna možnost dostatečné péče v případě zdravotních potíží. Komplexní struktura, podle které se činnosti plánovaly a realizovaly, jsou uvedeny na obrázku 14.



Obrázek 14. Struktura plánování a realizace projektu (autor).

Vlastní dvoudenní akce začala dopoledním srazem všech zúčastněných poblíž místa konání. Na základě vyjednaných povolení o vjezdu motorových vozidel do chráněné oblasti pokračoval společný přesun několika osobními vozidly na cílové místo. Následně se všichni účastníci programu společně shromáždili k zahájení akce. Proběhlo vzájemné seznámení všech přítomných formou jednoduché verbální hry. Následovalo důkladné seznámení zrakově postižených účastníků s místem táboření vedoucím k podpoře prostorové orientace, možnostmi sociální podpory, táboření, stravování apod. Dalším krokem byl přestaven a dohodnut časový program plánovaných činností. Následovala stavba stanového tábora, seznámení s prostředím a další osobní činnosti zúčastněných. Po přesunu zúčastněných k cvičným horolezeckým skalám byla prováděna instruktáž o použití horolezecké výstroje, výzbroje a instruktáž o dodržování zásad bezpečnosti při lezecké činnosti. Vlastní lezení probíhalo tak, že lezec klient byl jištěn lezeckým instruktorem a byl zároveň třetí osobou, trasérem ústně navigován k postupu po skále. Východiskem k výuce lezení s osobami se zrakovým postižením bylo použití poznatků z matice kompetencí intaktních a nevidomých lezců na umělé horolezecké stěně, kterou uvádí tabulka 6.

Tabulka 6. Charakteristika vybraných metodických prvků intaktních i nevidomých lezců.
(Pastorek, 2013).

Metodický prvek	Charakteristika u intaktních lezců	Charakteristika u nevidomých lezců	Doporučená úprava metodiky
Seznámení s principy lezení, komunikace, bezpečnost	Ústní komunikace, vizuální pomůcky, fotografie, video	Pouze ústní komunikace	Potřebná delší doba výuky, srozumitelná komunikace
Seznámení s prostředím horolezecké stěny	Ústní komunikace, vlastní zrakové vnímání	Ústní komunikace, vnímání hmatem, sluchem, pomalejší adaptace na prostředí	Potřebná delší doba, podpora hmatového vnímání
Seznámení s horolezeckými chyty	Ústní komunikace, zrakem, hmatem	Ústní komunikací, hmatem	Potřebná delší doba, podpora hmatového vnímání
Používání lezecké výstroje a výzbroje	Ústní komunikace, zrakové, hmatové vnímání, názorná ukázka	Ústní komunikace, pouze hmatové vnímání	Potřebná delší doba, podpora hmatového vnímání, společná hmatová ukázka. Poskytování zpětné vazby
Vázání uzlů	Ústní komunikace, zrakové, hmatové vnímání, názorná ukázka	Ústní komunikace, pouze hmatové vnímání	Potřebná delší doba, podpora hmatového vnímání, společná hmatová ukázka. Poskytování zpětné vazby
Lezecký pohyb, orientace na stěně.	Využití vlastních zrakových vjemů k řešení pohybového úkolu, komunikační podpora jističem	Využití pouze hmatových vjemů k řešení pohybového úkolu, komunikační podpora jističem	U začátečníků nezbytná komunikační podpora jističem. Absence zrakového vnímání nahradit speciální metodou navigace lezce

Slaňování	Ústní komunikace, zrakové vnímání, názorná ukázka	Pouze ústní komunikace, částečně hmatové vnímání	Potřebná delší doba výuky, srozumitelná komunikace, hmatová ukázka
Jištění	Ústní komunikace, zrakové vnímání, názorná ukázka	Pouze ústní komunikace, částečně hmatové vnímání	Potřebná delší doba výuky, srozumitelná komunikace, hmatová ukázka

Odpolední lezení bylo po prostřídání všech lezců ukončeno, následoval přesun do tábora a postupně volnou činností v duchu vzájemné spolupráce začal společenský večer. Proběhlo posezení u táboráku s opékáním, zpěv při kytarách a volná zábava při vzájemné přátelské komunikaci. Následující den proběhlo lezecké dopoledne na jiných lezeckých cestách a bylo využito poznatků z předchozího dne k modifikaci činností. Po ukončení lezení proběhla v táboře společná diskuse, vyhodnocení akce se stanovením doporučení na příští akce podobného charakteru, sbalení, ukončení a odjezd.

Akce se zúčastnilo pět osob se zrakovým postižením, realizační tým se skládal z devíti osob, vedoucí akce, lezečtí instruktoři, odborníci APA a další asistenti. Na akci byli přítomni i dva asistenční psi.

V krátké době po ukončení akce byl se všemi zrakově postiženými účastníky proveden semistrukturovaný rozhovor a záznam tohoto interview byl nahrán do zvukových souborů. Asi po dvou měsících po uskutečnění akce proběhlo ještě jedno setkání většiny zúčastněných. Bylo to posezení s diskuzí a prohloubení vznikajících přátelských vztahů.

3.4 Zpracování dat

Informace získané z pozorování a z dotazování podle semistrukturovaného rozhovoru jsou zpracovány do tabulek k jednotlivým lezcům – klientům. Jedná se o přepisy zvukových záznamů prováděných interview s názvem: „Názor účastníka se zrakovým postižením na účast akce pobytu ve volné přírodě se zaměřením na skalní horolezení.“ Záznam dat obsahuje sedm základních kategorií, jak níže z uvedených přepisů vyplývá.

V pravém sloupci „Poznámka“ jsou eventuálně uvedeny informace z pozorování. Otázky a odpovědi z kategorie č. 5. „ Průběh akce – horolezení“ jsou vyhodnocovány pomocí transakční analýzy způsobem, jak je uvedeno v kapitole 3.2. Výsledkem, uvedeným v pravém sloupci tabulky, je grafické znázornění probíhajících typů transakcí a navozených egostavů. S těchto údajů je pak zpracováno dílčí hodnocení přispívající k diskuzi daného fenoménu. Další vybraná data dotazníku jsou zpracována do přehledných tabulek nebo grafů.

4 VÝSLEDKY

4.1 Přepisy a hodnocení interview zúčastněných klientů

Tabulka 7. Přepis a hodnocení interview klienta č.1.

Názor účastníků se zrakovým postižením na účast akce pobytu ve volné přírodě se zaměřením na skalní horolezení			
Jméno: Klient č. 1 (L)	Věk: 31	Pohlaví: žena	Bydliště: Šumperk
Klasifikace zrakového postižení:	Úplná nevidomost		
Zda je vrozené/získané:	Získané (před 4 lety)	Zaměstnání: studující	
Dat. pořiz. záznamu: 3.9. 2014	Poznámka: Má asistenčního psa		

1. Životní styl:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
1.0 Zájmy, záliby, charakteristika osobního životního stylu?	Hudba, bavím se lidmi, poznávám lidi, laická psychologie, pomoci lidem.	
1.1 Sport, jaký, kde, jak, s kým?	Nebráním se tomu, ale nejsem ten, co by chodil každý týden do tělocvičny. Plavání ano, kolo mě bavilo, teď už mě nebaví, běhat jsem zkoušela, to mě nebaví, je to moc náročné pro mě, turistika mne baví, je tam kontakt s lidmi. Jezdím na lyže, mám traséra, jezdím do Rakouska.	
1.2 Outdoorové aktivity, jaké, kde, jak, s kým?	Zatím žádné zvláštní.	
1.3 Pobyt ve volné přírodě, táboření, jak, kde s kým?	S tím nemám problémy, táborák v přírodě, na chatě, stan moc nepoužívám, pod širákem ano, když neprší. Byli jsme na vodě, sjížděli jsme Hron, to se mi moc líbí, jela jsem to už asi 6x, na háčku. Mám ráda trošku adrenalin, když se něco děje, když je to akční. Když mám možnost si někde něco zkusit, tak do toho jdu.	

<p>1.4 Jaká je motivace to dělat? Osobní úspěchy? Co to přináší tvé osobnosti?</p>	<p>Ráda zkusím nové věci, jsou to nové zážitky, zkušenosti, ráda si vyzkouším, co všechno dokážu. Posiluje mně to sebevědomí, přináší mi to zábavu. Na úspěchy moc nehraji. Když by mi něco moc nešlo, tak to buď opustím, nebo bych se více snažila.</p>	
<p>1.5. Horolezení doposud? Ano/ne, jak, kde, s kým?</p>	<p>Zkoušela jsem vloni na horolezecké stěně na místní zemědělské škole známí mně nabídli si to zkusit, že se o mne postarají. Líbilo se mi to. Baví mne, když tělo něco dělá. I psychicky to hodně pomůže. Myslím si, že mi to šlo. Ruce nemám moc silné, tam byl trošku problém ale neodradilo mne to.</p>	

2. Sociální oblast:

Otázka	Odpověď	Poznámka
<p>2.0 Jak žiji, s kým, kde?</p>	<p>Nechci bydlet u rodičů, příliš se o mne starají a možná by mně někam nepustili, proto chci bydlet a bydlím bez rodičů, se spolubydlícím. Můžu si dělat, co chci.</p>	
<p>2.1 Sebeobslužnost – jak jsem na tom, je snaha o co nejvíce samostatnosti?</p>	<p>Myslím si, že dobře, já to neřeším. Nákupy mně nebaví.</p>	
<p>2.2 Sociální dovednosti, srovnání třeba proti ostatním se zrakovým postižením?</p>	<p>Můžu si uvědomit, že jsem na tom proti ostatním docela dobře.</p>	
<p>2.3 Jaké mám největší bariéry?</p>	<p>Pohyb ve městě, nakupování, najít dveře v obchodě. Chci si koupit remosku, nevím kde, musím se zeptat.</p>	
<p>2.4 Aktivity spíše sám nebo ve skupině. Proč?</p>	<p>Já bych se k tomu sama nedonutila. Potřebuji nejen první motivaci od jiných, ale i dále, samotnou by mně to přestalo bavit. I na bazén si někoho přizvu. A celkově je to vše jednodušší s někým, zvládnou to lépe.</p>	
<p>2.5 Náзор na poznávání nových lidí, nového prostředí, proč?</p>	<p>Ráda poznávám nové lidi.</p>	

<p>2.6 Duševní pohoda v životě? Nebo stres? Proč?</p>	<p>Já jsem absolutně klidná. Jediné co je, že se mi někdy něco nechce. Momentálně si nemám na co ztěžovat, dokonce můžu říct, že mám i situaci lepší, než když jsem viděla, neřeším některé věci a žiji si jednoduše, spokojeně. A budoucnost přijde sama.</p>	
<p>2.7 Zkušenosti/obavy z pobytu v novém, cizím prostředí.</p>	<p>Když tam nemám nikoho sebou, tak určitá obava je, lidé mně vnímají různě, část přiskočí, chtějí mi příliš pomoci, není mi to nejpříjemnější. Někdy to může být až bezradnost v cizím prostředí.</p>	

3. Názor na uskutečněnou akci:

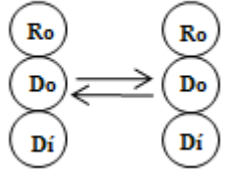
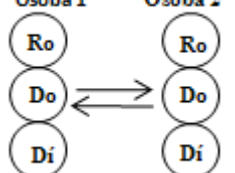
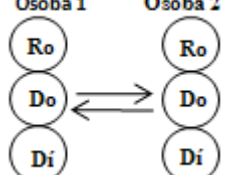
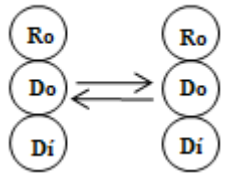
Otázka	Odpověď	Poznámka
<p>3.0 Co tě první napadlo při nabídce na tuto akci?</p>	<p>Proč ne? To je dobrý nápad.</p>	
<p>3.1 Jaké bylo původní očekávání? Jaká byla původní představa, pocity? (Zvědavost, těšení se, nejistota, důvěra, nedůvěra, obavy – jaké?)</p>	<p>Že to bude klasické táboření, na pohodu. Zvědavá jsem byla. Těšila jsem se, ale tomu pak předcházely přípravy, nachystat se atd.</p>	
<p>3.2 Očekávané bariéry?</p>	<p>Věděla jsem, že jedu s lidmi, se kterými to bude v klidu. Neviděla jsem v tom problém.</p>	
<p>3.3 Kontradikace?</p>	<p>Ani mne to nenapadlo.</p>	

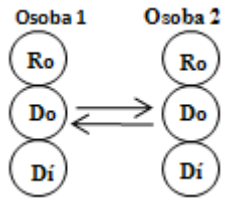
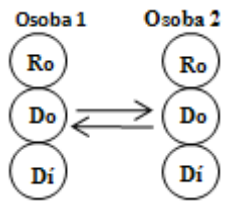
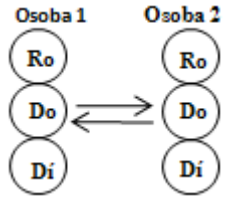
4. Průběh akce – táboření:

Otázka	Odpověď	Poznámka
<p>4.0 Náročné, zvládnutelné, míra podpory doprovodu?</p>	<p>Znám to, neviděla jsem v tom problém. Příliš iniciativní podpora jiných při stavění stanu, chtěli jsme si to udělat sami.</p>	
<p>4.1 Překážky, klady, zápory, zážitky, co ti to přineslo?</p>	<p>Překážky nebyly. Táboření mám ráda. Bylo to neznámé prostředí. Náročné pro začátek dojít od stanu na WC. Bez podpory jiných by to nešlo.</p>	

4.2 Sociální zázemí, strava, pocit v noci pod stanem, počasí, apod. popiš.	Sociální zázemí složitější. Stravování na chatě bylo dobré, ušetřil se čas, než když bychom si museli sami vařit. V noci se nebojím. V přírodě se méně bojím, než ve městě.	
4.3 Připravil(a) jsem se dostatečně na táboření v přírodě, pokyny byly dostačující?	Nic mi nechybělo. Informace byly pro mě dostačující.	
4.4 Připravil(a) bych se příště jinak, proč?	Stejně.	
4.5 Společná zábavy, táborák, názor?	Mně se to líbilo. Ráda jsem se setkala s novými lidmi.	

5. Průběh akce – horolezení:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
5.0 Bylo to osobně náročné? Pocit, že se osobně dařilo?	Líbilo se mi, že tam bylo více lezeckých cest, ta první méně náročná, jako na zkoušku. Druhá cesta byla na mně dost náročná. Tam jsem i spadla na tom převisu, ale potěšilo mně to, že jsem to nakonec vylezla. Ta třetí cesta, v neděli, ta byla náročná tím, že byla vysoká. A byl člověk unavený. Ale celkově jsem si myslela, že to bude obtížnější, náročnější na ruce. Dalo se tam dost často stát na nohou. Moc se mi líbilo, že s námi zároveň někdo lezl. Jinak by to trvalo daleko déle, než bych si našla chyty a občas bych se ani neposunula dál, potřebovala jsem v některých situacích rychle pomoci, jinak bych asi spadla. V neděli jsem měla trochu strach po sobotním pádu, nechtěla jsem se zase odřít. Tak jsem se více snažila, abych nepadla a abych se opět neodřela. To byl jen takový nápad, myšlenka, zase nějakou velkou obavu jsem neměla.	<p>The diagram illustrates the interaction between two individuals, Osoba 1 and Osoba 2. Each person is represented by three vertically stacked circles labeled 'Ro', 'Do', and 'Di'. A horizontal double-headed arrow connects the 'Do' circles of both individuals, indicating a reciprocal relationship or interaction between them.</p>

<p>5.1 Spolupráce s trasěrem, vysvětlení lezení, používání výstroje, navigace, metodika, ciferníkový způsob.</p>	<p>Ano, dostačující, občas mne tam i tu nohu nasměroval. Mně to tak stačilo. Na umělé stěně se mi stalo, než mi někdo vysvětlil kde se nachází chyt, tak jsem dlouho stála na místě. A tak by to bylo celkově na dlouho. Tady na skalách byly dobré stupy i chyty. Chtěla jsem se naučit ještě uzlování, když jsme čekali na další lezení, byl by na to čas. Nebo v táboře, u jídla apod. Ciferníková metoda by teoreticky šla, lezec by musel být asi trochu zdatnější. Co se týče jistění, tak jsem měla pocit, že je to bezpečné. Pochopila jsem, že přílba je nezbytná, narážela jsem na skály ne převisech.</p>	
<p>5.2 Důvěra v traséra? Proč? Čím ji získal/nezískal? Bezpečí? Vnímání výšky?</p>	<p>Vy jste mi všichni přišli tak, že víte, co děláte. Já jsem s tím neměla problém. Cítila jsem jistotu a cítila jsem se bezpečně. Výšku jsem nevnímala, prostě jsem lezla. Až v neděli, na té vysoké skále jsem si nahoře uvědomila, že jsem vysoko, protože jsem ostatní slyšela z velké hloubky. Překvapilo mne to a také mne překvapilo, že z toho nemám strach, naopak jsem si říkala, že je to skvělé. Byla jsem nadšená.</p>	
<p>5.3 Pocity: strach, nejistota, nadšení, zapálení, pocit, že jsi něco dokázal(a), únava, vyčerpání, bolest?</p>	<p>Byla jsem nadšená. Měla jsem dobrý pocit, že jsem něco dokázala, když jsem vylezla všechny skály. Ani jsem nečekala, že všechno vylezu. Unavená jsem byla, že ještě teď mě bolí záda. Ale já tu únavu mám ráda a mám dobrý pocit, že to tělo něco dělá. Vyčerpání jsem neměla, v neděli jsem měla už unavené a odřené prsty, už se jim moc nechtělo</p>	
<p>5.4 Pocit při vylezení? Radost? Úzkost? Dosažení cíle? Osobní úspěch?</p>	<p>Měla jsem radost, na osobní úspěchy moc nehraji, ale potěšilo mne to.</p>	

<p>5.5 Nedostatky, připomínky při lezení, náměty ke zlepšení?</p>	<p>Myslela jsem, že nás poleze více najednou, ale pak jsem zjistila, že bylo nutné v době čekání odpočinout. A také bylo dobré, že jsme tam byli všichni pohromadě, popovídali jsme si.</p>	
<p>5.6 Jaké výhody/nevýhody má nevidomý, co hmat?, síla?, kondice versus možnosti udržování kondice u osob se zrakovým postižením, orientace v terénu.</p>	<p>Výhoda – nemám strach z výšky. Když jsem neviděla, co mně náročného čeká, tak jsem si neříkala dopředu, že to nemohu zvládnout a nevzdávala jsem to. Neočekávala jsem zrakem, že si najdu dobré chyty, použila jsem hned to, co jsem nahmatala. Dokonalejší hmat u rukou mohl být výhodou, horší to bylo u nohou.</p>	
<p>5.7 Zvolené prostředí, horolezecké trasy, obtížnost, prostor kolem skal, přítomnost jiných lidí mimo akci?</p>	<p>Čekala jsem, že to bude na sílu náročnější, oproti umělé stěně, jsem mohla déle na skále stát a odpočinout si. Na orientaci kolem skal to bylo náročné, jak v prostoru, tak chůze v terénu. Na skále, při lezení tělo reaguje jinak a pak hned po lezení, bez jištění je chůze v tomto terénu náročná, jako by člověk nevěděl, jak se chodí. Zvolené lezecké trasy byl parádní.</p>	
<p>5.8 Podíl vlastního úsilí, je potenciál a motivace, zájem dát více? Proč?</p>	<p>Měla bych pocit, že kdybych něco nevylezla, tak příště bych tomu zkusila dát ještě více.</p>	
<p>5.9 Názor na lezení nevidících/vidících.</p>	<p>Jde to ložit i s nevidícími.</p>	

6. Celkové hodnocení akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
<p>6.1 Bylo předpokládané očekávání naplněno? Odhad %, Bariéry překonány?</p>	<p>Já jsem z toho byla daleko více nadšená, než jsem si předem myslela. 100%.</p>	
<p>6.2 Porovnání s jinými akcemi: když nějaká předchází nejlepší akce je 100%, tato akce kolik %?</p>	<p>Je to těžké, hodně záleží na lidech. Ale přes 100% určitě, třeba i 150%.</p>	

6.3 Co se nejvíce líbilo, nelíbilo, upoutalo, zklamalo, překvapilo?	Líbilo: nedělní skála, výška únava i radost. Nelíbilo: na začátku přílišná ochota pomoci při stavění stanu, pak už to bylo všechno vyrovnanější.	
6.4 Seřaď, co se ti nejvíce líbilo - od nejlepšího: Lezení, táboření, společnost lidí, pobyt v přírodě, popř. něco jiného (co?)	1. lezení (nová zkušenost) 2. táboření 3. společnost lidí 4. pobyt v přírodě	
6.5 Jak tě tato akce osobně posunula? Popiš, co sebevědomí?	To je ještě brzy na vyhodnocení	
6.6 Máš komu tyto zážitky sdělit? Rád? Máš potřebu to sdělit nebo ne? Proč?	Ano, to já budu povídat všude. Budu nadšená o tom někomu sdělovat.	
6.7 Bylo něco nového co jsi jsi nezažil(a)?	To lezení a pohyb v tomto prostředí.	
6.8 Doporučil(a) bys jiným?	Ano a už jsem doporučovala.	
6.9 Jel(a) bys zase?	Ano.	

7. Hodnocení organizace akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
7.0 Přípravné organizační pokyny:1-5 (hodnotit jako známky ve škole)	1	
7.1 Doprava:1-5	2	
7.2 Táboření:1-5	1	
7.3 Horolezení:1-5	1	
7.4 Spolupráce s org. týmem:1-5	2	
7.5 Připravenost akce:1-5	1	
7.6 Celková atmosféra na akci:1-5	1	
7.7 Další kritéria která tě napadnou(jaké):1-5	nemám	
7.8 Celkové hodnocení akce:1-5	1	
7.9 Na co nikdy nezapomenu (pozitivní):	Pohyb na skalách, nedělní lezení, dobrá skupina lidí – bezprostřední, otevření.	
7.10 Na co nikdy nezapomenu (negat.):	Nic není	
7.11 Absolutně nejsilnější zážitek:	Nedělní skála.	

Tabulka 8. Přepis a hodnocení interview klienta č.2.

Názor účastníků se zrakovým postižením na účast akce pobytu ve volné přírodě se zaměřením na skalní horolezení			
Jméno: Klient č. 2 (J)	Věk: 36	Pohlaví: muž	Bydliště: Šumperk
Klasifikace zrakového postižení:	Těžce slabý zrak		
Zda je vrozené/získané:	Vrozené	Zaměstnání: zaměstnán	
Dat. poříz. záznamu: 3.9. 2014	Poznámka: dříve viděl		

1. Životní styl:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
1.0 Zájmy, záliby, charakteristika osobního životního stylu:	Příroda, vycházky do přírody, táboráky, turistika, soutěže, hudba, tanec, tam, kde mě berou takového, jaký jsem si i rád zatancuji. Rád vařím. Zajímají mě počítače. Učil jsem se angličtinu.	
1.1 Sport, jaký, kde, jak, s kým:	Mám rád plavání, na bazén, rybník i na koupaliště. Musím mít s kým a komu můžu věřit. Kdysi jsem závodně plaval	
1.2 Outdoorové aktivity, jaké, kde, jak, s kým:	Jízda na kole, s někým a na naučené trase.	
1.3 Pobyt ve volné přírodě, táboření, jak, kde, s kým:	Táboření mne baví, s kamarády.	
1.4 Jaká je motivace to dělat? Osobní úspěchy? Co to přináší tvé osobnosti?	Dělám to kvůli sobě, chci se někam posunout. Něco se dovím, naučím, mám z toho dobrý pocit, že člověk není odsunutý. Úspěch je, že jsem poslední dobou začal trávit čas s jinými lidmi a že mne berou takového, jaký jsem	
1.5. Horolezení doposud? Ano/ne, jak, kde, s kým	Jen párkrát, na střední škole jsme vyzkoušet v rámci TV lézt na umělé stěně. A pak později s novými kamarády.	

2. Sociální oblast:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
2.0 Jak žiji, s kým, kde?	Žiji sám, snažím se o sebe co nejvíce postarat.	
2.1 Sebeobslužnost – jak Jsem na tom, je snaha o co nejvíce samostatnosti?	Když jsou věci, které nezvládnou, musím to dělat s nějakým z rodiny nebo s kamarádem. Když potřebuji, obrátím se na rodiče, oni mne nejvíce naučí. Když já přijdu do nového prostředí, tak já se nevyznám. A mně musí třeba někdo tisíckrát ukazovat cestu na WC, i když je ta cesta jednoduchá. Já, když se naučím nějakou orientaci, tak mě to trvá. Do práce jsem se učil cestu dva měsíce, a jinou trasu další dva měsíce. Já to musím mít buď naučené, někdo musí jít se mnou, někdo, kdo mě tam dovede. Já jezdím do práce každý den vlakem, do Olomouce. A tam ještě dál jezdím městskou dopravou a pak 10 -15 min. pěšky. Trošku mám problémy s komunikací	
2.2 Sociální dovednosti, srovnání třeba proti ostatním se zrakovým postižením?	Člověk musí dělat to, na co stačí, ale i tím se zdokonaluje. Jsou lidé, o kterých si myslím, že jsou na tom ještě hůř, než já.	
2.3 Jaké mám největší bariéry?	Obecně problém v životě, mě doma zpočátku moc neučili a nebrali. Kromě mamky. Neměl jsem tam dobré zázemí. Byl jsem příliš ke všem důvěřivý, nikdo mně nenaučil rozpoznat rizika ve společnosti.	
2.4 Aktivity spíše sám nebo ve skupině. Proč?	Vždy s někým. Nedávno sem se seznámil s lidmi, se zrakovým postižením, a přes ně s dalšími lidmi. To jsou lidé, kterým můžu věřit.	
2.5 Názor na poznávání nových lidí, nového prostředí, proč?	Rád poznávám nové lidi i prostředí. Jsem více společenský typ, než samotář.	
2.6 Duševní pohoda v životě? Nebo stres? Proč?	Nemám stresy. Někdy mne trápí, když něco nepochopím, nebo mně někdo musí dlouho učit, musí mít trpělivost. Až se to naučím, pak už jsem v pohodě.	

2.7 Zkušenosti/obavy z pobytu v novém, cizím prostředí.	Rekondiční pobyty v přírodě, turistické tábory na střední škole, s rodinou na dovolenou na chatu. Všechno záleželo na tom, s kým jsem tam jel. Když to byli lidé, které jsem dobře znal, tak to bylo v klidu.	
---	---	--

3. Názor na uskutečněnou akci:

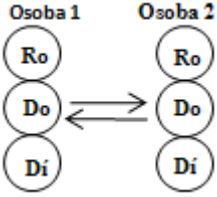
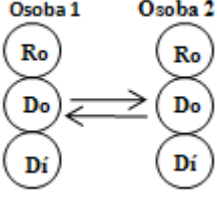
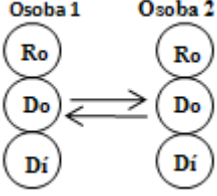
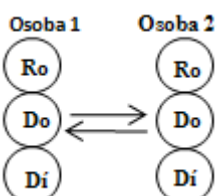
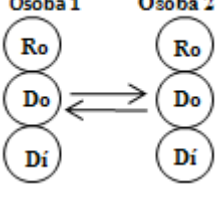
Otázka	Odpověď	Poznámka
3.0 Co tě první napadlo při nabídce na tuto akci?	Poděkování jiné účastnice, že mně oslovila, nabídla účast a že si na mne vzpomněla.	
3.1 Jaké bylo původní očekávání? Jaká byla původní představa, pocity? (Zvědavost, těšení se, nejistota, důvěra, nedůvěra, obavy – jaké..)	Měl jsem starosti o to, jak to bude probíhat, kde budu spát, jestli mně někdo pomůže nebo tam budu sám v koutě. Jak se budou instruktoři chovat. Hodně otázek, ale měl jsem tam kamarádku, tak jsem se uklidňoval. Zvědavost jsem měl ve všem, lidé jak se zachovají, jak já se zachovám, organizační věci, atd. Těšil jsem se, říkal jsem si, ať už to dopadne jakkoli, nebudu sedět doma.	
3.2 Očekávané bariéry?	Nebyl jsem si jistý, jak mne tam budou lidé brát. Abych neseděl v koutě.	
3.3 Kontradikace?	Můžu dělat všechno, ale s mírou.	

4. Průběh akce – táboření:

Otázka	Odpověď	Poznámka
4.0 Náročné, zvládnutelné, míra podpory doprovodu?	Zvládnout se to dalo, nějaké stresy tam byly. Jestli mně někdo pomůže, jestli trefím na záchod. Ale vždy mně někdo pomohl.	
4.1 Překážky, klady, zápory, zážitky, co ti to přineslo?	Žádné velké překážky.	
4.2 Sociální zázemí, strava, pocit v noci pod stanem, počasí, apod. popiš	Bylo to dobré, náročnější na orientaci, strava – bylo dobré, že jsme si tam něco koupili a nemuseli sami vařit. Jsem zvyklý spát pod stanem, mám to rád.	

4.3 Připravil(a) jsem se dostatečně na táboření v přírodě, pokyny dostačující?	Připravil jsem se dobře, nějaké drobnosti mně chyběly, ale dalo se to zvládnout.	
4.4 Připravil(a) bych se příště jinak, proč?	Stejně.	
4.5 Společná zábavy, táborák, názor?	Super!, Super! Zpívání u kytary bylo dobré, opékání, příjemně se to se všemi strávilo.	

5. Průběh akce – horolezení:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
5.0 Bylo to osobně náročné? Pocit, že se osobně dařilo?	Nebál jsem se do toho jít. Ale bál jsem se nahore na skále, když už jsem to nezvládal. Mrzelo mne, že jsem toho tolik nevylezl jako ostatní. Další trasu jsem vylezl více, tak mne to potěšilo. Celkově jsem se trochu bál, ale ne natolik, že bych příště nelezl.	
5.1 Spolupráce s trasérem, vysvětlení lezení, používání výstroje, navigace, metodika, ciferníkový způsob.	Bylo to velmi dobré. Je to těžké pro traséra vžít se do člověka, který nevidí. Můžeš se vžít do něj na 90%, ale pořád tam těch 10% zůstává. Používání výstroje bylo v pořádku.	
5.2 Důvěra v traséra? Proč? Čím ji získal/nezískal? Bezpečí? Vnímání výšky?	Věřil jsem v traséra. Měl jsem obavy, že když jsem se něčeho držel a když jsem měl lézt dál, měl jsem strach, že se neudržím, že spadnu a že to nevylezu. Ale jinak trasér v pohodě. Výšku jsem vnímal tak, že lezu výš a výš a cítím kolem se by takový volný, vzdušný prostor, je tam jiný, čerstvější vzduch.	

<p>5.3 Pocity: strach, nejistota, nadšení, zapálení, pocit, že jsi něco dokázal(a), únava, vyčerpání, bolest?</p>	<p>Trochu strach jsem měl. Když jsem podruhé vylezl výš, byl jsem šťastnější, nepřipadal jsem si tak uboze. Měl jsem pocit, že jsem něco dokázal. Vnímal jsem trochu únavu. Na druhý den už byla větší únava.</p>	
<p>5.4 Pocit při vylezení? Radost? Úzkost? Dosažení cíle? Osobní úspěch?</p>	<p>Byl jsem rád, že jsem lozil. Chtěl jsem původně vylézt až úplně nahoru, ale když to nešlo, tak to nešlo. Svět se nezboří.</p>	
<p>5.5 Nedostatky, připomínky při lezení, náměty ke zlepšení?</p>	<p>Nemám připomínky.</p>	
<p>5.6 Jaké výhody/nevýhody má nevidomý, co hmat?, síla?, kondice versus možnosti udržování kondice u osob se zrakovým postižením, orientace v terénu.</p>	<p>Já si myslím, že na těch skalách, když už se leze, tak jsme si tam všichni rovni. Nevidomému se ale musí více pomoci. Nemá žádné výhody, co se týče „privilegií“, že je nevidomý. Nemám hmat tak zdokonalený, jako úplně nevidomí. Ti by mohli mít výhody.</p>	
<p>5.7 Zvolené prostředí, horolezecké trasy, obtížnost, prostor kolem skal, přítomnost jiných lidí mimo akci?</p>	<p>Pro lidi, kteří jdou na skálu úplně poprvé by měly být určeny úplně nejlehčí trasy. A mělo by to lezení být na určité vzdálenosti, abych si udělal představu, že teď jsem dosáhl nějakého cíle a příště jsem se o metr a půl zlepšil. Udělat skupinky lidí, podle zkušeností a rozdělit trasy. Přítomnost jiných lidí mně tam nevadila.</p>	
<p>5.8 Podíl vlastního úsilí, je potenciál a motivace, zájem dát více? Proč?</p>	<p>Lezl bych zase znovu, líbilo se mi to. Chtěl bych si zkusit příště, jestli vylezu výš.</p>	
<p>5.9 Náзор na lezení nevidících/vidících.</p>	<p>Je to dobré, že lezou vidící i nevidící.</p>	

6. Celkové hodnocení akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
6.1 Bylo předpokládáno očekávání naplněno? Odhad %, Bariéry překonány?	Postupně se ten strach odbourával. 100%	
6.2 Porovnání s jinými akcemi: když nějaká předchozí nejlepší akce je 100%, tato akce kolik %?	95%	
6.3 Co se nejvíce líbilo, nelíbilo, upoutalo, zklamalo, překvapilo?	Dobrý kolektiv. Nějaké poznámky vůči mne jsem zaregistroval od jednoho účastníka. Zním to i dřívější, chová se tak.	
6.4 Seřaď co se ti nejvíce líbilo, od nejlepšího: Lezení, táboření, společnost lidí, pobyt v přírodě, popř. něco jiného(co?)	1. Společnost lidí 2. Lezení 3. Táboření 4. Pobyt v přírodě	
6.5 Jak tě tato akce osobně posunula? Popiš, co sebevědomí?	Posunulo mně to v sebevědomí. Poznal jsem nové lidi. Je fajn někoho nového znát a znát něco nového.	
6.6 Máš komu tyto zážitky sdělit? Rád? Máš potřebu to sdělit nebo ne? Proč?	Mám je komu sdělit a rád.	
6.7 Bylo něco nového co jsi nezažil(a)?	Ty lidi a lidi se stále mění	
6.8 Doporučil(a) bys jiným?	Ano	
6.9 Jel(a) bys zase?	Ano	

7. Hodnocení organizace akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
7.0 Přípravné organizační pokyny: 1-5 (hodnotit jako známky ve škole)	2	
7.1 Doprava: 1-5	1	
7.2 Táboření: 1-5	1	
7.3 Horolezení: 1-5	1	
7.4 Spolupráce s organizačním týmem: 1-5	1	
7.5 Připravenost akce: 1-5	1	
7.6 Celková atmosféra na akci: 1-5	1	

7.7 Další kritéria která tě napadnou(jaké):1-5	nemám	
7.8 Celkové hodnocení akce:1-5	1	
7.9 Na co nikdy nezapomenu (pozitivní):	Na to všechno, co jsem zažil.	
7.10 Na co nikdy nezapomenu (negativní):	Nic takového nebylo.	
7.11 Absolutně nejsilnější zážitek:	Super nejlepší akce, já mám z toho dobrý pocit. Jel bych znovu i za cenu, že by tam byli jiní lidé. Musel bych tam ale mít člověka, kterého znám a musel by mě brát takového, jaký jsem, že za ním můžu přijít s čímkoli.	

Tabulka 9. Přepis a hodnocení interview klienta č.3.

Názor účastníků se zrakovým postižením na účast akce pobytu ve volné přírodě se zaměřením na skalní horolezení			
Jméno: Klient č. 3 (Li)	Věk: 24	Pohlaví: žena	Bydliště: Šumperk
Klasifikace zrakového postižení:	Praktická slepota		
Zda je vrozené/získané:	Vrozené	Zaměstnání:	studující
Dat. pořiz. záznamu: 3.9. 2014	Poznámka: dříve viděla		

<u>1. Životní styl:</u>		
Otázka	Odpověď	Poznámka
1.0 Zájmy, záliby, charakteristika osobního životního stylu:	Má záliba je můj pes, chodím s ním někdy 8 – 15 km na procházky. Čtu audioknihy.	
1.1 Sport, jaký, kde, jak, s kým:	Jezdila jsem pravidelně na koni, 1 x týdně spinning, minulý rok jsem ještě běhala 12 km denně, teď už to sama nezvládám díky zrakovému postižení	
1.2 Outdoorové aktivity, jaké, kde, jak, s kým:	Jen tak obecně, sporty spojené s přírodou.	

1.3 Pobyť ve volné přírodě, táboření, jak, kde, s kým:	Dříve jsem chodila do Skautu.	
1.4 Jaká je motivace to dělat? Osobní úspěchy? Co to přináší tvé osobnosti?	Cítím se velmi dobře, když takové aktivity dělám. Že něco pro sebe udělám, pro zdraví.	
1.5. Horolezení doposud? Ano/ne, jak, kde, s kým	Na skalách ne, jen na umělé stěně. V Praze na akci „Nekoukej a lez OK“. Bylo to asi na 10m stěně, s klapkami na očích. Lezli tam tak i vidící. Zaujalo mne to, zjistila jsem, že to jde.	

<u>2. Sociální oblast:</u>		
Otázka	Odpověď	Poznámka
2.0 Jak žiji, s kým, kde?	Žiji s rodiči v rodinném domě. Mám dva sourozence, jeden je úplně nevidomý. Raději bych bydlela sama, rodiče mne příliš kontrolují, vnímají u mne možná rizika. Chtěla bych se osamostatnit, jak dostuduji.	
2.1 Sebeobslužnost – jak jsem na tom, je snaha o co nejvíce samostatnosti?	Pořád mám co zdokonalovat.	
2.2 Sociální dovednosti, srovnání třeba proti ostatním se zrakovým postižením?	Myslím si, že jsem hodně samostatná, spousta lidí to o mně říká. Když někam jdu, všechno se snažím vyřídit sama, nikoho si sebou neberu	
2.3 Jaké mám největší bariéry?	Vzdělání, chtěla bych vystudovat vysokou školu. Naučit se Braillovo písmo.	
2.4 Aktivity spíše sám nebo ve skupině. Proč?	Doposud raději sama. Někdy chci být sama a nechci ještě poslouchat problémy ostatních lidí.	
2.5 Názor na poznávání nových lidí, nového prostředí, proč?	Nedělá mi to problém, jít mezi lidi. Na jednu stranu mám ráda svůj klid, ale ráda poznávám i nové lidi, potřebuji také společnost. Nemám žádný blok, že mně lidé vnímají jako nevidomou.	
2.6 Duševní pohoda v životě? Nebo stres? Proč?	Asi se teď cítím bez problémů.	

2.7 Zkušenosti/obavy z pobytu v novém, cizím prostředí.	Zkušenosti mám, nevadí mi to, když potřebuji, tak se zeptám.	
---	--	--

3. Názor na uskutečněnou akci:

Otázka	Odpověď	Poznámka
3.0 Co tě první napadlo při nabídce na tuto akci?	První co mně napadlo? Po pravdě? Nikam nejedu. Pak jsem o tom přemýšlela a řekla jsem si, že by to mohlo být dobré. Váhala jsem kvůli počasí, pak jsem se rozhodla, že jedu, nechtěla jsem zůstat doma.	
3.1 Jaké bylo původní očekávání? Jaká byla původní představa, pocity? (Zvědavost, těšení se, nejistota, důvěra, nedůvěra, obavy – jaké?)	Neměla jsem konkrétní očekávání, podpořilo mne i to, že tam jelo mnoho lidí, jednak které znám, ale i cizí. Když jsem se rozhodla, těšila jsem se. Když jsem ráno na srazu uviděla novou partu, tak ze mne nejistota spadla.	
3.2 Očekávané bariéry?	Neměla jsem.	
3.3 Kontraindikace?	Nemám.	

4. Průběh akce – táboření:

Otázka	Odpověď	Poznámka
4.0 Náročné, zvládnutelné, míra podpory doprovodu?	Bylo to dobré, bylo to v lokalitě, kde není moc překážek, byla tam rovinka, člověk se nemusel bát, že o něco zakopne.	
4.1 Překážky, klady, zápory, zážitky, co ti to přineslo?	Táboření bylo v pořádku. Na chatě bylo jen jedno WC, to bylo málo, někdy jsme museli čekat. Ze začátku jsem občas někoho sledovala kam a jak kde, jestli něco obchází, abych se to pak sama naučila.	
4.2 Sociální zázemí, strava, pocit v noci pod stanem, počasí, apod. popiš	Řešení jídla bylo v pořádku. Pod stanem jsem se nebála, dobře jsem spala. Počasí bylo dobré.	
4.3 Připravil(a) jsem se dostatečně na táboření v přírodě, pokyny dostačující?	Připravila jsem se dobře, pokyny byly pro mne dostačující.	

4.4 Připravil(a) bych se příště jinak, proč?	Připravila bych se stejně.	
4.5 Společná zábavy, táborák, názor?	Jednička s hvězdičkou, líbilo se mi to. Byla jsem maximálně spokojená a všichni jsme si to užili.	

5. Průběh akce – horolezení:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
5.0 Bylo to osobně náročné? Pocit, že se osobně dařilo?	Na skalách je to úplně o něčem jiném. Na stěně jsou dobré chyty, tam se člověk ani tak nebojí. Na skále to byl adrenalin. Uvítala bych, kdyby to bylo ještě náročnější. Byla to pro mne výzva. Měla jsem pocit, že se mi to dařilo.	<p>Osoba 1 Osoba 2</p> <p>Ro Ro</p> <p>Do ↔ Do</p> <p>Di Di</p>
5.1 Spolupráce s trasěrem, vysvětlení lezení, používání výstroje, navigace, metodika, ciferníkový způsob.	Občas ta pomoc byla dobrá, nasměrování ruky nebo nohy jsem uvítala. Poradila bych i sama, člověk časem zjistil, jak ty ruce nebo nohy mít, jak se vyhoupnout. Ale je dobře, když člověk vedle sebe někoho má, kdo pomůže, je tam větší jistota. Ciferníková metoda se dost dobře nedá uplatnit, skála je rozmanitá.	<p>Osoba 1 Osoba 2</p> <p>Ro Ro</p> <p>Do ↔ Do</p> <p>Di Di</p>
5.2 Důvěra v traséra? Proč? Čím ji získal/nezískal? Bezpečí? Vnímání výšky?	Nevnímala jsem důležitost traséra, ale kdybych mu nevěřila, tak na tu skálu nelezu. Z traséra a jističe vyzařovala naprostá jistota, cítila jsem se bezpečně.	<p>Osoba 1 Osoba 2</p> <p>Ro Ro</p> <p>Do ↔ Do</p> <p>Di Di</p>

<p>5.3 Pocity: strach, nejistota, nadšení, zapálení, pocit, že jsi něco dokázal(a), únava, vyčerpání, bolest?</p>	<p>Měla jsem smíšené pocity, když jsem lezla úplně nahoru. Uvědomila jsem si, že jsem vysoko, měla jsem trochu strach, adrenalin, radost, všechno dohromady. Soustředila jsem se hlavně na skálu, hlasy jsem vůbec nevnímala, spíše šel hmat a něco málo, co šlo, očima. Únava z lezení byla příjemná.</p>	
<p>5.4 Pocit při vylezení? Radost? Úzkost? Dosažení cíle? Osobní úspěch?</p>	<p>Trochu jsem měla strach, hlavně adrenalinový zážitek. Nejistota ani ne, hlavně radost a výzva. Měla jsem strach, ale když dole zaklapla karabina do mého úvazku a byla jsem na laně, všechny nejistoty zmizely a pro mne zbyla už jen ta skála a potřeba na ni sáhnout. Na nic jiného jsem nepřemýšlela, jen na to, jak polezu. Nejhorší bylo to, když někdo přede mnou lezl a jemu trvalo dlouho, myslela jsem si, co to bude? Že to bude hodně těžké. Měla jsem pocit, že člověk něčeho dosáhnul, překonal, pak z toho byla únava příjemná.</p>	
<p>5.5 Nedostatky, připomínky při lezení, náměty ke zlepšení?</p>	<p>Jediné co mi tam vadilo, netýká se to lezení, byli ti psi navolno. Docela mně to znervózňovalo, prali se tam, honili, stačilo, kdyby do někoho narazili, tak člověk letí.</p>	
<p>5.6 Jaké výhody/nevýhody má nevidomý, co hmat?, síla?, kondice versus možnosti udržování kondice u osob se zrakovým postižením, orientace v terénu.</p>	<p>Nevidomý může mít výhody, že více vnímá hmatem a že může šáhnout úplně někam jinam, než vidomý. Má výhodu, že nezaregistruje výšku a třeba se nebojí. Možná, že nevidomý si to lezení více užije, že když vyleze nahoru, více si uvědomí, že překonal takovou překážku. A je dobře, že lézt spolu mohou vidomí i nevidomí.</p>	

5.7 Zvolené prostředí, horolezecké trasy, obtížnost, prostor kolem skal, přítomnost jiných lidí mimo akci?	Já jsem byla se zvoleným prostředím i volbou lezeckých cest spokojená. Vyzkoušela bych i těžší trasy. Cizí lidé, mimo naši skupinu mi vůbec nevadili.	
5.8 Podíl vlastního úsilí, je potenciál a motivace, zájem dát více? Proč?	Motivovalo mě to, já jsem přemýšlela nad tím, že bych začala ložit pravidelně. Že bych zatrénovala na umělé stěně a chodila na skály.	
5.9 Názor na lezení nevidící/vidící.	Určitě to jde dohromady.	

6. Celkové hodnocení akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
6.1 Bylo předpokládané očekávání naplněno? Odhad %, Bariéry překonány?	Byla jsem nadšená, měla jsem úplně jiné očekávání. Netušila jsem, že to bude na takové úrovni. Pořád jsem to srovnávala s umělou lezeckou stěnou, myslela jsem si, že to bude takové jednoduché. 100%	
6.2 Porovnání s jinými akcemi: když nějaká předchozí nejlepší akce je 100%, tato akce kolik %?	100%	
6.3 Co se nejvíce líbilo, nelíbilo, upoutalo, zklamalo, překvapilo?	Lezení na skalách.	
6.4 Seřad', co se ti nejvíce líbilo, od nejlepšího: lezení, táboření, společnost lidí, pobyt v přírodě, popř. něco jiného (co?)	1. Lezení 2. Pobyt v přírodě. 3. Společnost lidí 4. Táboření.	
6.5 Jak tě tato akce osobně posunula? Popiš, co sebevědomí?	Hodně mně to posunulo kupředu, já jsem nečekala, že ty skály zvládnu. Nabilo mně to energií.	
6.6 Máš komu tyto zážitky sdělit? Rád? Máš potřebu to sdělit nebo ne? Proč?	Určitě ano, ráda, už jsem je sdělila. Jsem ráda, když ostatní ví, že jsem schopna něco dokázat. Já se ráda pochlubím.	
6.7 Bylo něco nového co jsi nezažil(a)?	To lezení. Na skalách. Celková pohoda mezi těmi lidmi v partě.	
6.8 Doporučil(a) bys jiným?	Určitě.	
6.9 Jel(a) bys zase?	Ano.	

7. Hodnocení organizace akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
7.0 Přípravné organizační pokyny:1-5 (hodnotit jako známky ve škole)	1	
7.1 Doprava:1-5	1	
7.2 Táboření:1-5	1	
7.3 Horolezení:1-5	1	
7.4 Spolupráce s org. týmem:1-5	1	
7.5 Připravenost akce:1-5	1	
7.6 Celková atmosféra na akci:1-5	1	
7.7 Další kritéria která tě napadnou (jaké): 1-5	nemám	
7.8 Celkové hodnocení akce:1-5	1	
7.9 Na co nikdy nezapomenu (pozitivní):	Lezení na skále.	
7.10 Na co nikdy nezapomenu (negativní):	Ti psi.	
7.11 Absolutně nejsilnější zážitek:	Vrchol nedělní skály.	

Tabulka 10. Přepis a hodnocení interview klienta č. 4.

Názor účastníků se zrakovým postižením na účast akce pobytu ve volné přírodě se zaměřením na skalní horolezení.			
Jméno: Klient č. 4 (Lu)	Věk: 33	Pohlaví: muž	Bydliště: Olomouc
Klasifikace zrakového postižení:	Praktická slepota		
Zda je vrozené/získané:	Vrozené	Zaměstnání: zaměstnán	
Dat. pořiz. záznamu: 15. 9. 2014	Poznámka: dříve viděl		

<u>1. Životní styl:</u>		
Otázka	Odpověď	Poznámka
1.0 Zájmy, záliby, charakteristika osobního životního stylu:	Všechno, co se týče počítačů, moderní informační technologie, telefony, nové softwary se zaměřením pro nevidomé. Tvorba webových stránek. Studium vysoké školy. Hudba, četba knih za pomoci zvukového výstupu.	
1.1 Sport, jaký, kde, jak, s kým:	Vodní sporty, windsurfing, vodáctví na řekách, plavání, kondiční posilování. Tandemová cyklistika. Příležitostně běžky. Zvuková střelba závodně. Hrával jsem showdown. Sporty provádím s partnerkou nebo kamarády.	
1.2 Outdoorové aktivity, jaké, kde, jak, s kým:	Výše uvedené.	
1.3 Pobyt ve volné přírodě, táboření, jak, kde, s kým:	V rámci vodáctví nebo pobyt v kempu u přehrady při surfování.	
1.4 Jaká je motivace to dělat? Osobní úspěchy? Co to přináší tvé osobnosti?	Baví mne to, nemohl bych sedět doma. Jsem člověk, který se neumí nudit. I když není venku pěkně, vždy si něco najdu. Třeba si čtu, programuji. Vždy jsem se dovedl zabavit. Úspěchy jsem měl ve zvukové střelbě, byl jsem několikrát mistr republiky.	
1.5. Horolezení doposud? Ano/ne, jak, kde, s kým	Venku na skále jsem zatím nelezl. Dříve jsem lezl na stěně v Praze, kde byl známý nevidomý horolezec Honza Říha a pak s Tebou v Olomouci, na umělé stěně U Pajka.	

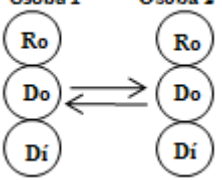
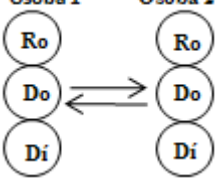
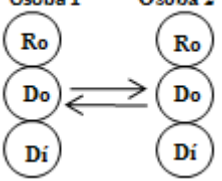
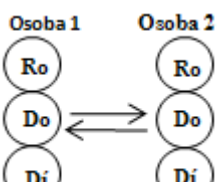
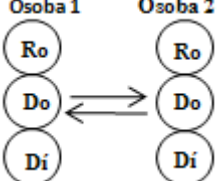
--	--	--

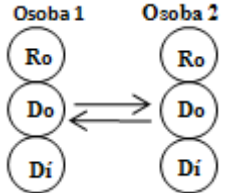
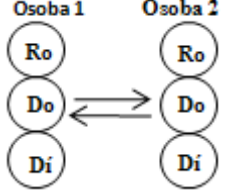
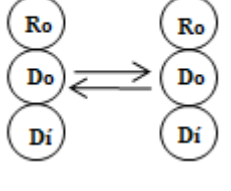
Pokračování tabulky 10

<u>2. Sociální oblast:</u>		
Otázka	Odpověď	Poznámka
2.0 Jak žiji, s kým, kde?	S partnerkou v bytě.	
2.1 Sebeobslužnost – jak jsem na tom, je snaha o co nejvíce samostatnosti?	Myslím si, že jsem téměř úplně soběstačný.	
2.2 Sociální dovednosti, srovnání třeba proti ostatním se zrakovým postižením?	Myslím si, že jsem na tom velmi dobře. Někteří umí daleko lépe číst Braillovo písmo jako já. Já to denně nepoužívám. Je to důležité, třeba informace na lécích jsou doplněny Braillovým písmem. Je to užitečné na popisky, na zvonek, na kořenky, na maso do ledničky, na pračku apod. Využívá se ve veřejné dopravě.	
2.3 Jaké mám největší bariéry?	Chtěl bych se ještě zdokonalit ve vaření. Neperu prádlo. V cizím prostředí, městě, něco nového vyřídit na úřadě, k tomu bych potřeboval podporu.	
2.4 Aktivity spíše sám nebo ve skupině. Proč?	Mám rád individuální sporty, ale mohou být i ve skupině. Spíše mne to táhlo jet sám za sebe. Týmové hry nepreferuji, když něco pokazím, pokazím si to sám sobě. Ale mám rád kolektiv ve smyslu, že je nějaká parta,	
2.5 Názor na poznávání nových lidí, nového prostředí, proč?	Rád poznávám nové lidi, mám trochu problém si pamatovat jména.	
2.6 Duševní pohoda v životě? Nebo stres? Proč?	Snažím se stres kompenzovat sportem, proto třeba chodím do posilovny. Potřebuji větší fyzický výdej, mně by nestačilo se jít projít. Pak mám dobrý pocit a tím i relaxuji.	
2.7 Zkušenosti/obavy z pobytu v novém, cizím prostředí.	Při zajištění základních potřeb (WC, voda apod.) bez problémů.	

<u>3. Názor na uskutečněnou akci:</u>		
Otázka	Odpověď	Poznámka
3.0 Co tě první napadlo při nabídce na tuto akci?	Říkal jsem si, proč ne? To může být zajímavé, proč to nezkusit, nějak to dopadne.	
3.1 Jaké bylo původní očekávání? Jaká byla původní představa, pocity? (Zvědavost, těšení se, nejistota, důvěra, nedůvěra, obavy – jaké?)	Neměl jsem představu, věděl jsem, že to bude jiné než na umělé stěně. Zvědavý jsem na to byl, nedůvěru jsem neměl. Většinou věřím trasérům. Neměl jsem žádnou nejistotu, mám zkušenosti s pobytem venku při vodáctví.	
3.2 Očekávané bariéry?	Neočekával jsem žádnou zvláštní novou bariéru.	
3.3 Kontradikace?	Nečekal jsem žádnou.	

<u>4. Průběh akce – táboření:</u>		
Otázka	Odpověď	Poznámka
4.0 Náročné, zvládnutelné, míra podpory doprovodu?	Nic mne nezaskočilo, nějaká podpora asistence je nutná. Když cítím, jak oheň hřeje, tak pochopitelně nejdu k tomu.	
4.1 Překážky, klady, zápory, zážitky, co ti to přineslo?	Pro mne žádné nebyly.	
4.2 Sociální zázemí, strava, pocit v noci pod stanem, počasí, apod. popiš	Místo a sociální zázemí bylo výborné. Zažil jsem daleko náročnější podmínky, bez ničeho. Pod stanem jsem zvyklý.	
4.3 Připravil(a) jsem se dostatečně na táboření v přírodě, pokyny dostačující?	Člověk musí být na to připraven i vybaven. Mám dobrý spacák i karimatku, spím jako doma.	
4.4 Připravil(a) bych se příště jinak, proč?	Vždy se připravuji stejně i příště bych se tak připravil.	
4.5 Společná zábavy, táborák, názor?	Bylo to velmi dobré a potřebné zpestření akce. Líbilo se mi to.	

5. Průběh akce – horolezení:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
5.0 Bylo to osobně náročné? Pocit, že se osobně dařilo?	Nesrovnatelný rozdíl proti umělé stěně. Určitě to nebylo jednoduché. Dařilo se, ale mohlo to být lepší. Několikrát jsem nevylezl až nahoru, ale kdyby bylo více času nebo si to vícekrát vyzkoušel, tak by to bylo jiné.	Osoba 1 Osoba 2 
5.1 Spolupráce s trasérem, vysvětlení lezení, používání výstroje, navigace, metodika, ciferníkový způsob.	To bylo úplně perfektní. Ciferníková metoda se nedala úplně uplatnit. Na rozdíl od rovné umělé stěny, skála je příliš variabilní. Byla lepší přítomnost traséra v bezprostřední blízkosti. Ono to tak ze situace vyplynulo. Zespoda to příliš nešlo, je otázka, jak by to šlo seshora. A také, každý lezl jinak.	Osoba 1 Osoba 2 
5.2 Důvěra v traséra? Proč? Čím ji získal/nezískal? Bezpečí? Vnímání výšky?	Důvěřoval jsem čističovi, měl jsem dobrý pocit, že jsem na laně. Důvěřoval jsem všem, cítil jsem, že to mají pevně v rukou, bylo to poznat. Neměl jsem důvod nevěřit. Výšku jsem vnímal postupným lezením, měl jsem strach nahoře se otočit, když mě fotili. Měl jsem divný pocit, necítil jsem tak tu skálu a lano. Také jsem slyšel hlasy zezdola, tak jsem věděl, že jsem vysoko.	Osoba 1 Osoba 2 
5.3 Pocity: strach, nejistota, nadšení, zapálení, pocit, že jsi něco dokázal(a), únava, vyčerpání, bolest?	Měl jsem někdy pocit nejistoty jen sám za sebe, že už to nezvládnou v některých těžších úsecích. Jen obavy jestli ti Já zvládnou. Byla to nejistota neoprávněná, podvědomá, časem by to asi opadlo. Občas to bylo fyzicky náročné, chvílkami jsem byl dost vyčerpáný.	Osoba 1 Osoba 2 
5.4 Pocit při vylezení? Radost? Úzkost? Dosažení cíle? Osobní úspěch?	Pocit, že jsem to dokázal, jsem měl, byla to radost a motivace pro příště.	Osoba 1 Osoba 2 

<p>5.5 Nedostatky, připomínky při lezení, náměty ke zlepšení?</p>	<p>O tom jsem ani nepřemýšlel. Vše bylo dané situací a prostředím. Nějaká výuka uzlování tam mohla být.</p>	
<p>5.6 Jaké výhody/nevýhody má nevidomý, co hmat?, síla?, kondice versus možnosti udržování kondice u osob se zrakovým postižením, orientace v terénu.</p>	<p>Je to dané tím člověkem samotným, dívka měly třeba obavy z pavouků, mě toto vůbec nevadí. Závratě jsem neměl. Na skále si to člověk nemá možnost tak úplně osahat, aby si byl úplně jistý. Hmat nemá význam, skála je hrubá a masivní, tam se zdokonalený cit nevidomých neuplatní. Spíše je riziko, že si citlivé prsty zraním. U kondice jsem v nevýhodě se svou vyšší hmotností. Přitáhl jsem se, ale dlouho jsem nevydržel. Největší problém jsem viděl v tom, že nemám sílu v prstech. Nemám problém se udržet celou paží, ale když byl chyt jen na prsty, to mne velmi vysilovalo.</p>	
<p>5.7 Zvolené prostředí, horolezecké trasy, obtížnost, prostor kolem skal, přítomnost jiných lidí mimo akci?</p>	<p>Hodnotím to, jako to nejlepší, co mohlo být. Obtížnosti byly přiměřené, nikdo neskončil po dvou metrech. Prostor kolem skal byl náročný, ale když si člověk někam sedl a seděl, tak to bylo dobré. Pak to bezpečné bylo. Riziková byla přítomnost asistenčních psů, volně a divoce pobíhali, mohli někoho shodit. Cizí lidé, mimo naši partu mně nevadili.</p>	
<p>5.8 Podíl vlastního úsilí, je potenciál a motivace, zájem dát více? Proč?</p>	<p>Byla to výzva, např. na příště trochu více trénovat silovou kondici. Hlavně sílu prstů, mačkat balónky apod. V tom mám slabiny, snažil bych si toto posílit. Rád jsem připraven.</p>	
<p>5.9 Názor na lezení nevidící/vidící.</p>	<p>Mě to připadalo, že jsme si tam byli všichni rovni.</p>	

6. Celkové hodnocení akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
6.1 Bylo předpokládáno očekávání naplněno? Odhad %, Bariéry překonány?	Věděl jsem, že to bude jiné než na umělé stěně, nevěděl jsem do jaké míry. Pak mně skála mile překvapila, bylo to jiné, zajímavější, variabilní, skýtalo to mnoho možností. Byla tam místa i na odpočinek. Očekávání bylo splněno na 100% .	
6.2 Porovnání s jinými akcemi: když nějaká předchází nejlepší akce je 100%, tato akce kolik %?	Jedna z nejlepších akcí, hlavně to byl něco nového. Přesto dávám 90% . Mělo to pro mě ten náboj něčeho nového. Toto jsem ještě nikdy neabsolvoval.	
6.3 Co se nejvíce líbilo, nelíbilo, upoutalo, zklamalo, překvapilo?	Novost, lezení, táborák, trávený čas v přírodě. Nelíbili se mi tam ti nezkrčení psi. Měli by ti psi být více vychovaní.	
6.4 Seřad', co se ti nejvíce líbilo, od nejlepšího: lezení, táboření, společnost lidí, pobyt v přírodě, popř. něco jiného (co?)	1. lezení 2. společnost lidí 3. táboření 4. pobyt v přírodě	
6.5 Jak tě tato akce osobně posunula? Popiš, co sebevědomí?	Nevím, jestli posunulo, spíše jsem zažil něco nového, posílilo mne to.	
6.6 Máš komu tyto zážitky sdělit? Rád? Máš potřebu to sdělit nebo ne? Proč?	Ano, už jsem to sděloval, koho jsem potkal. Měl jsem tu potřebu. Někteří lidé věděli, že jedu na takovou akci, byli zvědaví nebo jsem se chlubil sám. Všichni říkali, že to mohlo být bezvadné.	
6.7 Bylo něco nového jsi nezažil(a)?	Lezení na skále.	
6.8 Doporučil(a) bys jiným?	Ano	
6.9 Jel(a) bys zase?	Ano, určitě.	

7. Hodnocení organizace akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
7.0 Přípravné organizační pokyny: 1-5 (hodnotit jako známky ve škole)	1	
7.1 Doprava: 1-5	1	
7.2 Táboření: 1-5	1	
7.3 Horolezení: 1-5	1	

7.4 Spolupráce s org. týmem: 1-5	1	
7.5 Přípravenost akce: 1-5	1	
7.6 Celková atmosféra na akci: 1-5	1	
7.7 Další kritéria která tě Napadnou (jaké): 1-5	nemám	
7.8 Celkové hodnocení akce: 1-5	1	
7.9 Na co nikdy nezapomenu (pozitivní):	Lezení na skále, byla to nová věc. Všechno bylo jedinečné.	
7.10 Na co nikdy nezapomenu (negativní):	Nic výrazně rušivého tam nabylo	
7.11 Absolutně nejsilnější zážitek:	Vylezení na skálu.	

Tabulka 11. Přepis a hodnocení interview klienta č. 5.

Názor účastníka se zrakovým postižením na účast akce pobytu ve volné přírodě se zaměřením na skalní horolezení.			
Jméno: Klient č. 5. (C)	Věk: 20	Pohlaví: žena	Bydliště: Praha
Klasifikace zrakového postižení:	Praktická slepota		
Zda je vrozené/získané:	Vrozené	Zaměstnání: studující	
Dat. pořiz. záznamu: 2.10. 2014	Poznámka: Má asistenčního psa		

1. Životní styl:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
1.0 Zájmy, záliby, charakteristika osobního životního stylu:	Řekla bych, že jsem spíše aktivní člověk, mám ráda sporty (sjezdové lyžování, pararezura, horolezení), vyjímečně si jdu zaplavat, projet se na tandemu, brusle (léto i zima).	
1.1 Sport, jaký, kde, jak, s kým:	Sportuju většinou s kamarády, jsem zastánce sportu, kde i jako "nevidomá" si můžu jet sama za sebe (lyžování, horolezení). Zkrátka sporty, kde člověk nepotřebuje neustálý kontakt s člověkem, jako třeba u běhu.	

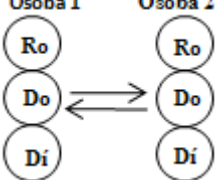
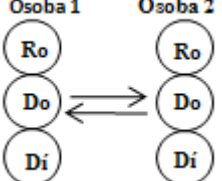
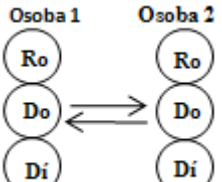
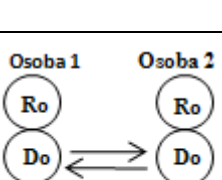
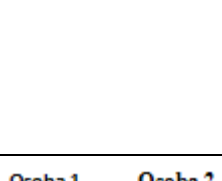
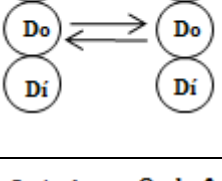
1.2 Outdoorové aktivity, jaké, kde, jak, s kým:	Jak jsem říkala, lyžování i to horolezení.	
1.3 Pobyt ve volné přírodě, táboření, jak, kde, s kým:	Do přírody se většinou vydám s kamarády na výlet, na vícedení puťák apod. Spaní pod stanem není problém, takže i táboření není k zahození.	
1.4 Jaká je motivace to dělat? Osobní úspěchy? Co to přináší tvé osobnosti?	Baví mě to, nerada sedím celý den doma zavřená. Při sportu člověk zažije nějaký ten adrenalin, což mám ráda.	
1.5. Horolezení doposud? Ano/ne, jak, kde, s kým	V lezeckém centru, s instruktory, občas se známými.	

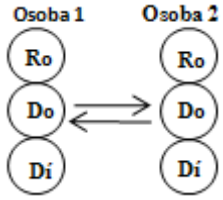
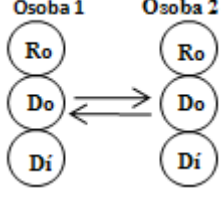
2. Sociální oblast:

Otázka	Odpověď	Poznámka
2.0 Jak žiji, s kým, kde?	Bydlím s rodiči a mladší sestrou v rodinném domě.	
2.1 Sebeobslužnost – jak jsem na tom, je snaha o co nejvíce samostatnosti?	Jsem velký zastánce samostatnosti, co můžu, dělám sama (domácí práce, vaření, uklízení, nákupy, různé zařizování atd.).	
2.2 Sociální dovednosti, srovnání třeba proti ostatním se zrakovým postižením?	Vždy jsem byla v integraci, nechtěla jsem do speciální školy. Obecně jsem více praktičtější člověk, než se někde něco "učit". Takže i mezi lidmi se zrakovým postižením jsem byla se samostatností na tom hodně dobře.	
2.3 Jaké mám největší bariéry?	Kromě zrakového postižení nic významného nevnímám.	
2.4 Aktivity spíše sám nebo ve skupině. Proč?	Pokud je to aktivita, která mě baví, je mi jedno, jestli se jedná o skupinu nebo ne. Jsem ale společenský typ člověka, takže lidem se rozhodně nevyhýbám.	
2.5 Názor na poznávání nových lidí, nového prostředí, proč?	Ráda poznávám nové lidi a nová místa, mám to ráda.	
2.6 Duševní pohoda v životě? Nebo stres? Proč?	Nevnímám žádný stres.	
2.7 Zkušenosti/obavy z pobytu v novém, cizím prostředí.	Obavy z nového či cizího prostředí nemám. Jak vždy říkám, "mám pus, tak se zeptám".	

<u>3. Názor na uskutečněnou akci:</u>		
Otázka	Odpověď	Poznámka
3.0 Co tě první napadlo při nabídce na tuto akci?	Že si jí rozhodně nemůžu nechat ujít, protože lezení na skalách jsem nikdy nezkoušela.	
3.1 Jaké bylo původní očekávání? Jaká byla původní představa, pocity? (Zvědavost, těšení se, nejistota, důvěra, nedůvěra, obavy – jaké?)	Byla jsem zvědavá, jak celá akce bude probíhat. Navíc, já sama jsem se nikdy nerozhoupala k tomu, jít lézt někam na skály (přišlo mi to trochu riskantní a i maminka mě nechtěla pustit). Ale jelikož to byla akce pro lidi se zrak. postižením, obavy jsem neměla. Věděla jsem, že to bude bezpečné a vymyšlené do detailů. A i rodiče se nebáli mě pustit.	
3.2 Očekávané bariéry?	Neměla jsem.	
3.3 Kontraindikace?	Nemám.	

<u>4. Průběh akce – táboření:</u>		
Otázka	Odpověď	Poznámka
4.0 Náročné, zvládnutelné, míra podpory doprovodu?	V první chvíli jsem si říkala, jak se budu po tábořišti pohybovat, ale díky úžasným lidem a skvělému doprovodu to nebyl vůbec žádný problém.	
4.1 Překážky, klady, zápory, zážitky, co ti to přineslo?	Vše bylo v pořádku.	
4.2 Sociální zázemí, strava, pocit v noci pod stanem, počasí, apod. popiš	Zázemí i strava mi přišly skvělé. Spaní pod stanem jsem vůbec neřešila, jelikož pod stanem jsem dříve spávala hodně často. A jelikož i počasí bylo krásné, táboření bylo super.	
4.3 Připravil(a) jsem se dostatečně na táboření v přírodě, pokyny dostačující?	Ano, dostačující.	
4.4 Připravil(a) bych se příště jinak, proč?	Ne.	
4.5 Společná zábavy, táborák, názor?	Nuda rozhodně nebyla, myslím si, že o zábavu bylo postaráno.	

5. Průběh akce – horolezení:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
5.0 Bylo to osobně náročné? Pocit, že se osobně dařilo?	Z lezení jsem měla dobrý pocit, stěny byly úplně akorát.	Osoba 1 Osoba 2 
5.1 Spolupráce s trasérem, vysvětlení lezení, používání výstroje, navigace, metodika, ciferníkový způsob.	Komunikace s traséry byla dobrá, navádění při lezení bylo ukázkové (možná i nejlepší, co jsem kdy s kým lezla).	Osoba 1 Osoba 2 
5.2 Důvěra v traséra? Proč? Čím ji získal/nezískal? Bezpečí? Vnímání výšky?	Vzhledem k tomu, že díky zrakovému omezení jsem při sportech hodně závislá na spolupráci s "traséry a průvodci", důvěra musí být, protože bez důvěry bych nemohla dělat vůbec nic. Takže já všem plně důvěřovala a ani jsem neměla důvod, proč bych měla na své důvěře zapochybovat.	Osoba 1 Osoba 2 
5.3 Pocity: strach, nejistota, nadšení, zapálení, pocit, že jsi něco dokázal(a), únava, vyčerpání, bolest?	Z lezení jsem měla rozhodně radost, byla jsem nadšená. Ten pocit, když člověk překoná tu vysokou stěnu, kdy občas musí překonat únavu, je skvělý. Je to naprosto úžasný pocit, když už je člověk nahoře a ví, že tu stěnu "zdolal".	Osoba 1 Osoba 2 
5.4 Pocit při vylezení? Radost? Úzkost? Dosažení cíle? Osobní úspěch?	Cítila jsem velkou radost nahoře.	Osoba 1 Osoba 2 
5.5 Nedostatky, připomínky při lezení, náměty ke zlepšení?	žádné připomínky nemám	Osoba 1 Osoba 2 

<p>5.6 Jaké výhody/nevýhody má nevidomý, co hmat?, síla?, kondice versus možnosti udržování kondice u osob se zrakovým postižením, orientace v terénu.</p>	<p>Osobně si myslím, že nevidomý člověk má při lezení výhodu v tom, že nevidí tu hloubku pod sebou. I když je fakt, že zase nevidomí vnímají hlasy, které slyší v hloubce pod sebou.</p>	
<p>5.7 Zvolené prostředí, horolezecké trasy, obtížnost, prostor kolem skal, přítomnost jiných lidí mimo akci?</p>	<p>Myslím si, že to bylo přiměřené.</p>	
<p>5.8 Podíl vlastního úsilí, je potenciál a motivace, zájem dát více? Proč?</p>	<p>Chtěla bych se v tom zdokonalovat.</p>	
<p>5.9 Náзор na lezení nevidící/vidící.</p>	<p>Za podpory i nevidící mohou dobře lézt na skalách.</p>	

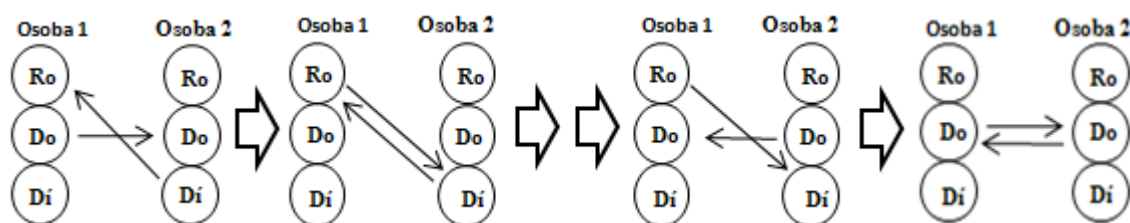
6. Celkové hodnocení akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
<p>6.1 Bylo předpokládáno očekávání naplněno? Odhad %, Bariéry překonány?</p>	<p>Bylo to skvělé. 100%</p>	
<p>6.2 Porovnání s jinými akcemi: když nějaká předchozí nejlepší akce je 100%, tato akce kolik %?</p>	<p>1000% (tisíc)</p>	
<p>6.3 Co se nejvíce líbilo, nelíbilo, upoutalo, zklamalo, překvapilo?</p>	<p>vše se mi líbilo, samozřejmě lezení bylo parádní, společnost lidí také.</p>	
<p>6.4 Seřad', co se ti nejvíce líbilo, od nejlepšího: lezení, táboření, společnost lidí, pobyt v přírodě, popř. něco jiného (co?)</p>	<p>1. Společnost lidí: kdyby nebyla společnost lidí tak úžasná, asi i akce by se mi tak nelíbila 2. lezení, 3. pobyt v přírodě, 4. táboření.</p>	
<p>6.5 Jak tě tato akce osobně posunula? Popiš, co sebevědomí?</p>	<p>Měla jsem dobrý pocit z toho, že i po "skalách v přírodě" se dá lézt a to i mnohem lépe, než v lezeckých centrech.</p>	

6.6 Máš komu tyto zážitky sdělit? Rád? Máš potřebu to sdělit nebo ne? Proč?	Jelikož rodina byla zvědavá, vyprávěla jsem jim o tom. Ale je fakt, že když jsem z něčeho nadšená, sama mám potřebu se o to s někým podělit.	
6.7 Bylo něco nového co jsi nezažil(a)?	lezení po skalách?	
6.8 Doporučil(a) bys jiným?	Určitě ano	
6.9 Jel(a) bys zase?	Určitě ano	

7. Hodnocení organizace akce:		
Otázka	Odpověď	Poznámka
7.0 Přípravné organizační pokyny:1-5 (hodnotit jako známky ve škole)	1	
7.1 Doprava:1-5	1	
7.2 Táboření:1-5	1	
7.3 Horolezení:1-5	1	
7.4 Spolupráce s org. týmem:1-5	1	
7.5 Připravenost akce:1-5	1	
7.6 Celková atmosféra na akci:1-5	1	
7.7 Další kritéria která tě napadnou(jaké):1-5	nemám	
7.8 Celkové hodnocení akce:1-5	1	
7.9 Na co nikdy nezapomenu (pozitivní):	Na to, že jsem zjistila, že lezení v přírodě není tak nebezpečné, jak jsem si myslela.	
7.10 Na co nikdy nezapomenu (negativní):	nemám	
7.11 Absolutně nejsilnější zážitek:	vylezení stěny	

4.2 Hodnocení výskytu druhů transakcí a egostavů.

U klientů 1, 4 a 5 probíhalo vzájemné působení traséra na klienta a zpět v úrovni rovnoběžné transakce při egostavech dospělý – dospělý. U klientů 2 a 3 se vyskytly zkřížené transakce a změny egostavů. Trasér zahájil komunikaci jako dospělý na dospělého. Přijímající klient se v dané situaci nacházel v egostavu dítěte, které se bojí na skále a patřičně reaguje na traséra jako na rodiče. Došlo ke zkřížené transakci, a aby se dosáhlo porozumění trasér mění egostav na pečujícího rodiče. Po ústupu nejistoty a strachu klienta a posílení důvěry v traséra klient může měnit egostav na dospělý. Dochází tak k další zkřížené transakci, trasér přijímá opět roli dospělého a další dyádové působení pokračuje paralelně jako dospělý – dospělý. Průběh těchto transakcí a změn egostavů vystihuje obrázek 15.



Obrázek 15. Průběh změn transakcí a egostavů.

V tabulce 11 je uveden celkový přehled výskytu druhů transakcí a egostavů podle jednotlivých klientů. Nebyla identifikována žádná latentní transakce.

Tabulka 11. Přehled transakcí a egostavů klientů.

Klient č.	Celkový počet hodnocených transakcí	Transakce rovnoběžné	Transakce zkřížené	Latentní transakce	Výskyt egostavu traséra	Výskyt egostavu klienta
1	8	8	0	0	Do	Do
2	8	6	2	0	Do, Ro	Dí, Do
3	8	7	1	0	Do, Ro	Dí, Do
4	8	8	0	0	Do	Do
5	8	8	0	0	Do	Do

4.3 Splnění očekávání klientů.

V úvodu dotazníku byly zahrnuty otázky sledující původní očekávání:

3.0 Co tě první napadlo při nabídce na tuto akci?

3.1 Jaké bylo původní očekávání? Jaká byla původní představa, pocity? (Zvědavost, těšení se, nejistota, důvěra, nedůvěra, obavy – jaké?)

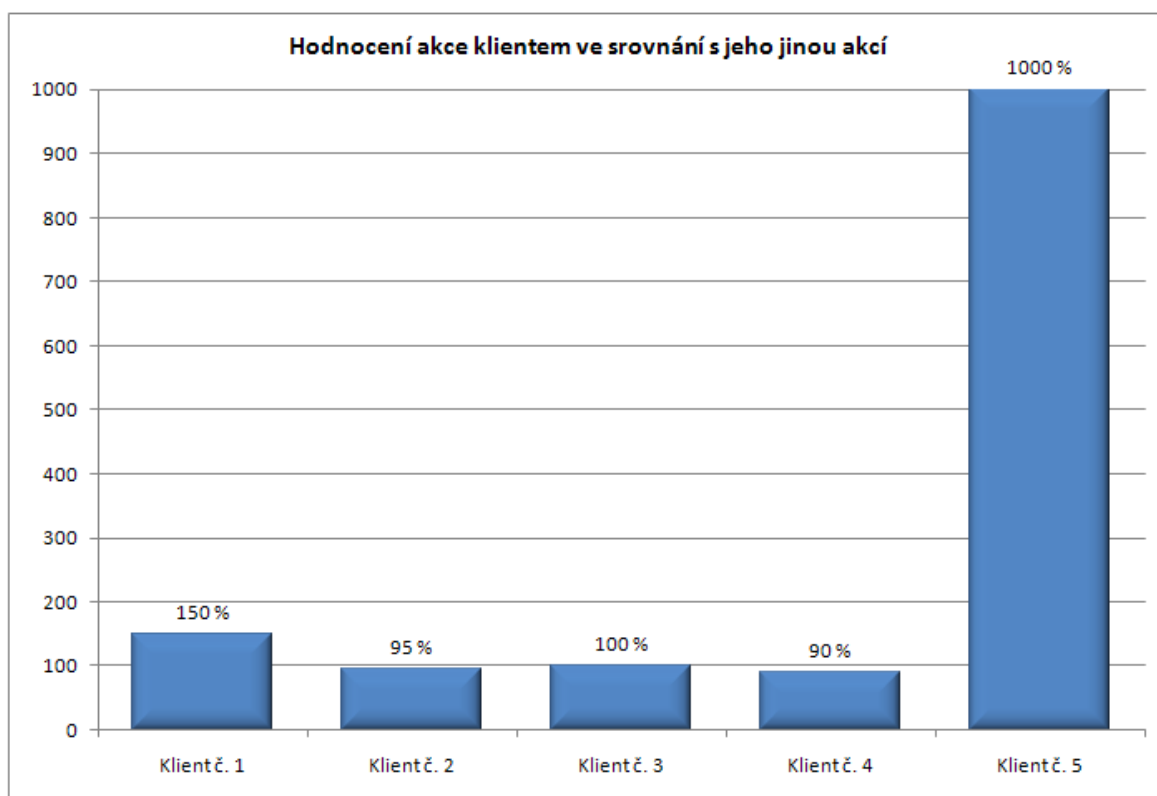
V závěrečné části dotazníku byla ke konfrontaci položena následující otázka:

6.1 Bylo předpokládané očekávání naplněno? Odhad %,

Všichni klienti deklarovali splnění očekávání na **100%**.

4.4 Hodnocení klientů ve srovnání s jinými podobnými programy.

V otázce č. 6.2 semistrukturovaného rozhovoru byli klienti dotázáni, aby porovnali míru zážitkovosti realizované akce na Rabštejně s podobnou jejich předešlou akcí. Otázka spočívala v tom, aby si zvolili doposud nejlepší zážitkovou akci, kterou v minulosti zažili a přiřadili jí 100%. A dále, aby k tomuto výchozímu standartu ohodnotili realizovaný program na Rabštejně, rovněž v procentech, zda převyšuje nad jinou akci, či nedosahuje patřičné zážitkovosti. Hodnocení každého klienta bylo zcela individuální, míra procent není určována podle žádného algoritmu. Dva klienti určili míru vyšší než 100%, dva klienti nižší, jeden klient hodnotí stejně s uvedením 100%. Přehled hodnocení znázorňuje graf na obrázku 16.



Obrázek 16. Hodnocení klientů ve srovnání s jinými podobnými programy.

4.5 Porovnání zážitkovosti klientů dle vybraných kritérií.

Otázka 6.3 vyzývala klienty, aby seřadili čtyři kategorie činností podle toho, která se jim nejvíce líbila, nebo ji považují za nejdůležitější pro jejich osobní rozvoj, či byla pro ně rozhodující ke splnění očekávání. Jednalo se o kategorie: lezení, táboření, pobyt v přírodě a společnost lidí. Přehled hodnocení dle jednotlivých klientů znázorňuje tabulka 12.

Tabulka 12. Přehled hodnocení vybraných kategorií od nejlepších dle jednotlivých klientů.

	klient č. 1	klient č. 2	klient č. 3	klient č. 4	klient č. 5
pořadí 1	lezení	společnost lidí	lezení	lezení	společnost lidí
pořadí 2	táboření	lezení	pobyt v přírodě	společnost lidí	lezení
pořadí 3	společnost lidí	táboření	společnost lidí	táboření	pobyt v přírodě
pořadí 4	pobyt v přírodě	pobyt v přírodě	táboření	pobyt v přírodě	táboření

Pokud bychom k jednotlivým kategoriím přiřadili body za umístění v pořadí, pak celkové hodnocení má následující sled: 1. lezení; 2. společnost lidí; 3. táboření; 4. pobyt v přírodě.

4.6 Celkové hodnocení spokojenosti klientů.

Část 7. semistrukturovaného rozhovoru vyzývá klienty k hodnocení organizace realizovaného programu. Klienti hodnotili jednotlivé kategorie školním známkováním 1-5 a jednalo se o následující dotazy:

- 7.0 přípravné organizační pokyny
- 7.1 doprava
- 7.2 táboření
- 7.3 horolezení
- 7.4 spolupráce s organizačním týmem
- 7.5 připravenost akce
- 7.6 celková atmosféra na akci
- 7.8 celkové hodnocení akce

Výsledkem je velmi pozitivní hodnocení, z celkového počtu známek se vyskytuje u 93% známka 1, u 7% je hodnocení známkou 2. Celkové hodnocení akce je klienty vyjádřeno známkou 1. Přehled hodnocení klientů spokojenosti s organizací akce je uvedeno v tabulce číslo 13.

Tabulka13. Hodnocení klientů spokojenosti s organizací akce.

(školní známkování 1 -5)	klient č. 1	klient č. 2	klient č. 3	klient č. 4	klient č. 5	průměrná známka
7.0 přípravné organizační pokyny	1	2	1	1	1	1,2
7.1 doprava	2	1	1	1	1	1,2
7.2 táboření	1	1	1	1	1	1
7.3 horolezení	1	1	1	1	1	1
7.4 spolupráce s organizačním týmem	2	1	1	1	1	1,2
7.5 připravenost akce	1	1	1	1	1	1
7.6 celková atmosféra na akci	1	1	1	1	1	1
7.8 celkové hodnocení akce	1	1	1	1	1	1

5 DISKUSE

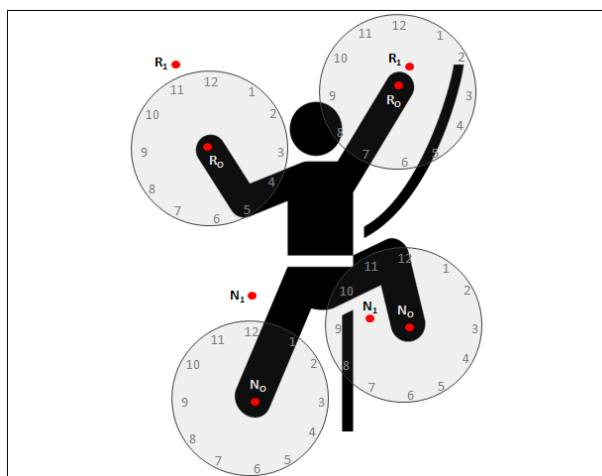
Problematika realizace popisovaného programu s osobami se zrakovým postižením vyžaduje přístup s ohledem na mnoho rozličných aspektů. Musí zahrnovat teoretická východiska a znalosti specifik zrakového postižení a práce s takto znevýhodněnými osobami. Důležité jsou kompetence v oblasti práce s lidmi, plánování, organizací a vedení akcí za účasti realizačního týmu i klientů. Nedílnou součástí jsou praktické poznatky z horolezeckých aktivit na úrovni lezeckého instruktora s předpokladem aplikace pro osoby se zrakovým postižením.

Celý program a jeho příprava byla předem důkladně plánována a ideově modelována nejen s potenciálními účastníky týmu, ale také s předpokládanými účastníky se zrakovým postižením. Průběh realizovaného programu jednak potvrdil plánované předpoklady, ale také v mnohých případech se situace vyvíjela odlišně a dala podklad k její modifikaci a poskytla obraz o daném fenoménu.

V tématu vlastního skalního horolezení s osobami se zrakovým postižením je nezbytná účast a podpora další osoby, která zprostředkovává tu skutečnost, kdy lezec nejprve leze očima, to znamená, že si nejprve prohlédne skálu nad sebou a rozmyslí si svůj další postup. Tato podpora vyžaduje dyadickou kompatibilitu vztahu trasér - nevidomý lezec a jako základní faktor úspěšného vztahu a dosažení cíle je komunikace a vzájemné chování (Harvanová, 2010). K tomu použitá transakční analýza s interpretací výsledků ukazuje, že trasér vychází z egostavu dospělý a na takový egostav vysílá při komunikaci s klientem. Na otázku, proč zaujal trasér roli dospělého, aniž by ho někdo na to upozorňoval lze odpovědět následujícím předpokladem. Zúčastnění traséři, asistenti při podpoře lezení klientům byli zkušení instruktoři s praktickými zkušenostmi. Jejich chování v dané situaci vycházelo z empatie a potřeby naučit klienta lezení, pomoci mu přirozeným nekonfliktním způsobem. U většiny dyádového působení byl klient schopen komunikovat na úrovni dospělý – dospělý. Vyskytly se však situace, kdy se klient začal na skále bát a cítil se jako bezradné dítě na skále a potřeboval péči rodiče. Příkladem byla např. klientova věta: „já to nezvládnou, drž mě prosím Tě, drž mě!“ Tady bylo na místě akceptovat tuto zkříženou transakci a přejít trasérem do role pečujícího rodiče. Odpovědí traséra se stala věta v duchu: „Neboj se, jsem tady u Tebe, nemůže se Ti nic stát, pomohu Ti.“ Takový postup uklidnil klienta, dodal mu sebevědomí a motivoval k dalšímu lezení. Postupně se stávalo, že byly opět obnoveny rovnoběžné transakce dospělý – dospělý. Takové situace se vyskytovaly v obtížných úsecích lezeckých cest. Někteří kliente s menší mírou sebevědomí, nejistotou potřebovali pomoc nejen verbální, ale bylo dobré jim pomoci i

fyzicky. Na druhé straně někteří klienti v takových situacích nepřemýšleli o negativních důsledcích a vzhůru skálou je provázela jejich touha a dravost k dosažení cíle. Každý lezec v průběhu víkendového pobytu absolvoval 4 skalní výstupy. I za takovou krátkou dobu bylo znatelné jejich zdokonalování v lezeckých dovednostech a za odborné podpory trasérů i všech ostatních zúčastněných osob došlo u klientů k vzájemnému posílení sebevědomí i motivaci k dalšímu lezení.

Situace na skalách s nevidomými lezci rovněž ukázala nezbytné modifikace a úpravy lezecké metodiky pro nevidomé ve srovnání s výchozí metodikou na umělých horolezeckých stěnách. Na rozdíl od přírodní skály je umělá horolezecká stěna situována do plochy, na které jsou zřetelně umístěny umělé horolezecké chyty a stupy. Trasér se tak může daleko snadněji vžít do role lezce a navigovat klienta k dalšímu postupu lezení. Jednoznačná metoda navádění končetin lezce k daným chytům a stupům může zajistit ciferníková metoda. Její princip spočívá v tom, že trasér pozoruje zespondu lezce, vžívá se do jeho situace. Pozoruje jeho polohu, umístění okolních chytů a stupů, vyhodnocuje situaci a vytváří za lezce pohybovou představu. Tuto transformuje do ciferníkového povelu a předává lezci. Ten přijímá hlasovou informaci, musí si představit ciferník u dané končetiny, uvědomit si správný směr pohybu a v dané délce přesun provést (Pastorek, 2013). Schéma metody a příklady řešení vyskytujících se pohybových úkolů znázorňuje obrázek 17.



Obrázek č. 17. Ciferníková metoda a příklady povelů přesunu končetin z bodu R_0 do

R_1 resp. z N_0 do N_1 :

- „ levá ruka na čtvrt na dvanáct, 40cm“
- „ levá noha na dvanáct, půl metru“
- „ pravá ruka na jednu, 10 cm“
- „ pravá noha na půl dvanácté, 20cm“ (Pastorek, 2013)

Jeden ze zúčastněných klientů se zúčastnil vývoje a výuky této metody, ostatní klienti byli s touto metodou teoreticky seznámeni a výuka lezení se na skalách tímto způsobem začínala. Praxe ukázala nedostatky aplikace této metody u skalního lezení. Trasér není schopen z úpatí skalní stěny jednoznačně identifikovat vhodné lezecké stupy a chyty. Skála je příliš variabilní, povrch skály je tvarován v prostoru. Taková skutečnost je běžná i při výuce lezení u intaktních osob. Lezecký instruktor se snaží pomáhat lezci ve hledání chytů a stupů, navrhuje mu další postup lezení. Instruktor doporučuje použití předpokládaného chytu, lezec jej může snadno uvidět, vyzkoušet a dává ihned zpětnou vazbu, pokud skalní výstupek není přijatelný k dalšímu postupu. Lezec tak může v daném místě, např. 5 m nad zemí suplovat zrakové vnímání instruktora a společným jednáním hledat neoptimálnější řešení. U nevidomého lezce je taková spolupráce velmi obtížná a časově náročná. Nevidomý lezec potřebuje rychlou podporu a doporučení k dalšímu lezení, aby se nevysiloval stagnací na daném místě. Další nepříznivý prvek se projevil tím, že nevidomý lezec ve větší výšce ztrácí bezprostřední kontakt s trasérem, na skálu nevidí, ví, že skála je variabilní a není plochá jako umělá horolezecká stěna. Neví, zda ho čeká nějaká záludnost, např. ve formě převisu a trasér tuto skutečnost nemusí zespondu odhalit. Tím se stává lezec nejistým, může se projevit strachem, který mu zabrání dalšímu postupu vzhůru. Z výše uvedeného vyplývá, že u skalního lezení s osobami se zrakovým postižením je v některých případech žádoucí, aby se trasér pohyboval v blízkosti lezce. Znamená to v praxi vystrojení paralelní lezecké cesty. Tím se zvyšují nároky na volbu lezecké trasy s dostatečným prostorem a nároky na potřebu osob k asistenci. Znamená to, že je potřeba dvou lidí k jistění lanem a traséra vedle nevidomého lezce. Z praxe při realizovaném programu vyplynulo, že tato úprava metodiky přinesla velmi vysoký efekt a umožnila klientům zdolat téměř všechny zvolené lezecké cesty. Vyžaduje to traséra jako zkušeného lezce, aby se mohl pohybovat poblíž klienta a při dodržení patřičné bezpečnosti. Trasér tak sám může na místě hodnotit použití lezeckých chytů či stupů, sám si je může nahmatat a verbálně nebo i fyzicky nasměrovat lezce k jeho použití. Osvědčilo se, že v obtížných situacích trasér uchopí ruku či nohu lezce a přiloží na vhodné místo. Nejednou se stalo, že trasér pomůže silou lezci k překonání obtížného vysilujícího úseku. Je třeba si zde říci, že v tomto případě nejde o dodržování sportovní lezeckých pravidel a taková pomoc je na místě. Jde o to, aby lezci nebyla přerušena kontinuita lezeckého postupu a bylo mu umožněno dosažení jeho očekávaného cíle, dosáhnout vrcholu skály.

Nezbytnou součástí takového výcviku je, aby byla navozena důvěra lezce v traséra a osoby, která ho jistí na laně. Východiskem k takovému stavu přispívá výše uvedená

dydická kompatibilita v návaznosti se zjištěnými transakcemi a egostavy. Dalším faktorem navození důvěry byla profesionalita a zkušenosti trasérů, lezeckých instruktorů či dalších osob realizačního týmu. Tuto skutečnost lze potvrdit na základě odpovědí klientů na otázku důvěryhodnosti, jak následuje:

„Nevnímala jsem důležitost traséra, ale kdybych mu nevěřila, tak na tu skálu nelezu.“

„Z traséra a jističe vyzařovala naprostá jistota, cítila jsem se bezpečně.“

„Důvěřoval jsem všem, cítil jsem, že to mají pevně v rukou, bylo to poznat. Neměl jsem důvod nevěřit.“

Je nutno také podotknout, že se vyskytly i negativní poznatky z hodnocení akce. Jako nejvíce riziková záležitost se projevila v souvislosti s vodícími asistenčními psy, kteří zde měli dva z klientů. Z důvodu nemožnosti péče o ně ze strany svých pánů, když byli na skále, psi někdy neřízení pobíhání pod skalami. Hrozilo riziko, že mohou porazit některou zúčastněnou osobu. V náročném terénu pod skalami by tato událost mohla mít velmi nepříznivé důsledky.

Celá akce probíhala v přátelském duchu, v klidu. Všichni se k sobě chovali s respektem, úctou a zájmem o dané činnosti. Výkony nevidomých lezců byly týmem přijímány s uznáním, po zdolání lezecké cesty byl každý odměněn potleskem týmu a gratulací trasérem. Významnou roli k navození příznivé atmosféry všech zúčastněných měl uskutečněný společenský večer u táboráku. Probíhala společná diskuze o úspěších či neúspěších, vznikaly nové náměty a připomínky, probíhala společenská zábava, která nabízela podklad ke vzniku nových přátelství.

ZÁVĚR

Spojení teoretických východisek z oblasti problematiky zrakového postižení a horolezeckých aktivit a také zkušenosti i odbornosti členů realizačního týmu daly předpoklad pro naplánování a realizace víkendového, horolezeckého pobytu v přírodě s osobami se zrakovým postižením. Před zahájením takové akce je nezbytné klást důraz na pečlivou přípravu a plánování. Je třeba se zaměřit na volbu vhodného místa v návaznosti na předpokládaných schopnostech a dovednostech klientů. Podle počtu zúčastněných je nutné volit kvalitu a kvantitu realizačního týmu. Realizační tým by měl zahrnovat zkušené osoby v oblasti lezení – lezecké instruktory, nezbytní jsou lidé s kompetencemi v oblasti spolupráce s osobami se zrakovým postižením či odborníci v oboru aplikovaných pohybových aktivit. Důležité je rozdělení rolí a zodpovědností v týmu, vytvoření časového plánu činností a před zahájením programu patřičně klienty informovat. Zde zastává nezbytnou úlohu zkušený vedoucí - garant akce s organizačními schopnostmi.

Z psychosociální stránky klade lezení nároky na sebekontrolu. Vstupují zde aspekty jako strach z vnímané výšky, strach z pádu, důvěra ve své schopnosti, důvěra k lezecké výstroji a důvěra v traséra či jističí osoby. Způsob lezení vycházel z metodiky lezení na umělé stěně pro osoby se zrakovým postižením, kdy lezec je zesponu verbálně navigován trasérem jističem. Nutné úpravy při realizaci lezení s nevidomými lezci na skalách spočívají v zajištění podpory a trasování z bezprostřední blízkosti. To znamená vystrojení paralelní lezecké cesty a nárok na další osoby. Rozhodně lze konstatovat, že taková modifikace velmi efektivně a pozitivně přispěla k lezeckým výkonům klientů. V souvislosti s dyadickým vztahem je důležitým faktorem při lezení na skále navození a získání důvěry traséra klientem. Použitá transakční analýza diagnostikovala průběh dyadické komunikace především na úrovních rovnoběžných transakcí v egostavech Dospělý - Dospělý. Vyskytly se i zkřížené transakce a přechody egostavů z Dospělý na Dítě a Rodič. Tyto změny vycházely z nejistoty a strachu klientů. Přijetím klientova egostavu Dítěte trasérem a jeho zaujmutím egostavu Pečujícího Rodiče se sebedůvěra lezce postupně opět zvyšovala až k opětovnému dosažení původních transakcí. Takové zjištění dává návod trasérovi jak přistupovat ke spolupráci a dosáhnout dyadické kompatibility. Takový předpoklad je podpořen názorem zúčastněných osob se zrakovým postižením na uskutečněný program. Vyjadřují celkovou spokojenost, cítí důvěru v realizační tým, jsou obohaceni silnými zážitky a mají radost z dosažených výkonů.

Lezení lze řadit mezi dobrodružné či prožitkové aktivity, které jsou rovněž výchovně využitelné. Výchovné aspekty jsou sledávány v těchto souvislostech: konfrontace účastníků se silnými prožitky v aktivitách s určitým stupněm rizika a dobrodružství, překonávání individuálních hranic po duševní i tělesné stránce, sebepoznání, pomoc při nalézání místa ve světě, získávání důvěry v sebe i v ostatní, možnost získání společných prožitků ve skupině, návod na aktivní trávení volného času.

Doporučení pro praxi v realizaci obdobného programu:

- propracované plánování, vhodná volba místa realizace, informovanost klientů
- realizace za účasti kompetentních osob teamu
- paralelní lezení s trasérem vedle lezce se zrakovým postižením
- navození důvěryhodnosti traséra
- schopnost flexibilních úprav organizace dle aktuální situace

SOUHRN

Cílem diplomové práce bylo odhalit a popsat zásadní specifika pobytu v otevřené krajině osob se zrakovým postižením se zaměřením na horolezení a pomocí transakční analýzy interpretovat data, vedoucí k porozumění dyádové spolupráce mezi asistentem a osobou se zrakovým postižením při horolezeckých aktivitách.

První část přehledu poznatků popisuje problematiku z oblasti zrakových postižení. Zabývá se především vymezením pojmů, klasifikací zrakových postižení, přehledem nejčastěji se vyskytujícími zrakovými vadami včetně kontraindikací. Jsou uvedeny rovněž možnosti aplikovaných pohybových aktivit včetně horolezectví. Druhá část teoretických poznatků uvádí přehled horolezeckých aktivit, jejich klasifikaci, metodiku výuky a fyziologické aspekty.

Výzkumná část směřuje k hledání cest jak aplikovat horolezecké aktivity pro osoby se zrakovým postižením. Uplatňuje metodu transakční analýzy z praktických poznatků a identifikuje vznikající problémy. Analýza získaných dat ze semistrukturovaných rozhovorů a diskuze nabízí řešení jakým způsobem realizovat pobyt v otevřené krajině osob se zrakovým postižením se zaměřením na horolezení.

Popisovaný program uvádí specifika organizace akce, specifika skalního lezení s důrazem na dyadickou kompatibilitu traséra s nevidomým lezcem a metodicky popisuje průběh vlastního lezení. Výsledky jsou prezentovány přepisem interview do tabulek s diagnostikou egostavů a transakcí probíhajících při komunikaci na skále. Údaje jsou vyhodnocovány následným slovním komentářem. Další informace anketního charakteru jsou vyhodnocovány ve formě přehledných tabulek nebo grafu, které interpretují názor osob se zrakovým postižením na uskutečněný program.

Z uvedených závěrů lze usuzovat, že je možné se svými specifiky najít řešení k realizaci horolezeckých aktivit v přírodě s osobami se zrakovým postižením.

SUMMARY

The aim of this Master's thesis is to investigate and evaluate the basic specific features and effects of staying in the nature on visually impaired people, focusing on the climbing. This thesis also provides the data that help to understand the behaviour of visually impaired in this environment.

A first part of findings survey describes the area of visual impairments in general. It provides the definition of terms, classification of visual impairments, and the survey of the most frequent types of visual impairments, including the contra-indications. It also proposes the possibilities of applied activities including climbing. Second part of theoretical findings shows a survey of climbing activities, its classification, methodology, and physiological aspects.

The research part explores the ways how to apply the climbing activities for visually impaired people. Using the theory of transactional analysis based on real life, it identifies the rising problems. The analysis of semi-structured interview and discussion provides the solution to problem how to realize the climbing in the nature for people with visual impairment.

Described programme shows the specificity of the event organisation, specific features of rock climbing with a stress on dyadic compatibility of sighted guide with visually impaired climber. It also digestedly describes a process of climbing itself. The results are presented in a form of interview transcription in the charts including diagnosis of ego-states and transactions during the process of communication on the rock. Data are analysed in subsequent commentary. Other data from questionnaire are evaluated in the form of charts and graphs that interpret the point of view of impaired person on the event.

The findings from the research show that with particular specificity it is possible to realize these climbing activities for impaired people in the nature.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Berne, E. (2012). *Transakční analýza v psychoterapii*. Brno: Emitos.
- Bláha, L. (2010). *Pohybové aktivity a zrakové postižení*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici.
- Bláha, L. (2011). *Vybrané studie k uplatňování pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.
- Frank, T., Kublák, T., et al. (2007). *Horolezecká abeceda*. Praha: Epoque.
- Gudrun, H., & Pelz, G. (2002). *Transakční analýza terapie a poradenství*. Praha: Grada.
- International Blind Sport Federation. (2012). *IBSA Classification Rules and Procedures*. Retrieved 3. 3. 2013 from <http://www.ibsa-sports.org/documents/files/68-1-IBSA-Classification-Rules-and-Procedures.pdf>
- Haibach, P. S., Wagner, M. O., & Lieberman, L. J., (2014). Determinants of gross motor skill performance in children with visual impairments. *Research in Developmental Disabilities, 35*, 2577-2584.
- Harvanová, J. (2010). *Kompatibilita v partnerské dyádě a její souvislosti se sportovním výkonem*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Janečka, Z., Bláha, L., et al. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Janečka, Z., Ješina, O., et al. (2007). *Vybrané outdoor aktivity jinak zrakově disponovaných osob v letní přírodě*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Janečka, Z., et al. (2011). ATV žáků se zrakovým postižením. In O. Ješina & M. Kudláček, *Aplikovaná tělesná výchova* (pp. 93-111). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Janečka, Z. (n.d.). *Ontogeneze psychomotoriky*. Retrieved 6. 3. 2013 from <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/apa-osob-se-zp>
- Kimplová, T. (n.d.). *Základní charakteristiky zrakového postižení*. Retrieved 6.3. 2013 from http://www.nevidomimezinami.cz/main/nevidomimezinami/Texty/Ruzne/Chcete_vic/zrakove_vady.wiki
- Lieberman, L. J., & MacVicar, J. M. (2003). Play and recreational habits of youths who are deaf-blind. *Journal of Visual Impairment Blindness, 97*(12), 775-768.
- Lienerth, R., & Baláš J. (2011). *Výuka lezení na ZŠ a SŠ – umělé horolezecké stěny*. Brno: Masarykova Univerzita.

- Ludíková, L. (2003). Integrace žáků se zrakovým postižením. In M. Valenta, et al., *Přehledspeciální pedagogiky a školská integrace* (p. 179). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ludíková, L. (2005). Speciální pedagogika s postižením zraku. In M. Renotiérová, L. Ludíková, et al., *Speciální pedagogika* (pp. 192-193). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Pastorek, D. (2013). *Specifika horolezení u osob se zrakovým postižením*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Rotman, I., Machold, P., & Voborníková, J. (2002). *Základy zdravotní péče pro instruktory horolezectví*. Praha: Lékařská komise Českého horolezeckého svazu a Společnost horské medicíny.
- Scherer, H. G. (1991). Zum problem der Bewegungsvorstellung blinder Menschen beim motorischen Lernen. In R. Daus (Ed.), *Sportmotorisches Lernen und Techniktraining* (pp. 182-185. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. (2010). *Klasifikace zrakového postižení podle WHO*. Praha: Author. Retrieved 3.3. 2013 from <http://www.sons.cz/klasifikace.php>
- Smýkal, J. (1980). *Těžce zrakově postižené dítě v rodině*. Brno: Mateřská škola pro nevidomé a děti se zbytky zraku, Veveří 15, Brno.
- Svabada, A. (2002). *Transakční analýza – využití poznatků v dlouhodobých vztazích*. Disertační práce, Pražská psychoterapeutická fakulta, Praha.
- Štréblová, M. (2002). *Poznáváme svět se zrakovým postižením*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.
- Švaříček, R., Šedřová, K., et al. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál
- Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3rd. ed. Praha: Portál
- Vojtík, P., & Součková, G. (n.d.). *Lezení nevidomých dětí na umělé stěně*. Praha: Karlova Univerzita.
- Vomáčko, S., & Boščíková, S. (2003). *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada.
- Winter, S., (2007). *Sportovní lezení*. (L. Česneková, Trans.). České Budějovice: KOPP.
- Woolams, S., & Brown, M. (1979). *TA: the Total Handbook of Transactional Analysis*. Englewood Cliffs NJ.

