



## **Bakalářská práce**

# **Sjezdové lyžování u jedinců s tělesným postižením**

*Studijní program:*

B0111A190016 Speciální pedagogika

*Autor práce:*

**Valentýna Lisičanová**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Marija Revická, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Liberec 2023



## Zadání bakalářské práce

# Sjezdové lyžování u jedinců s tělesným postižením

<i>Jméno a příjmení:</i>	<b>Valentýna Lisičanová</b>
<i>Osobní číslo:</i>	P20000163
<i>Studijní program:</i>	B0111A190016 Speciální pedagogika
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra sociální práce a speciální pedagogiky
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

### Zásady pro vypracování:

Cíl bakalářské práce: Zjistit, jak působí sjezdové lyžování na jedince s tělesným postižením z perspektivy klientů a z perspektivy instruktorů.

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

Metody: Rozhovor.

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

*Rozsah grafických prací:*

*Rozsah pracovní zprávy:*

*Forma zpracování práce:*

*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická

Čeština

### **Seznam odborné literatury:**

FISCHER, S., ŠKODA, J., 2008. Speciální pedagogika: Edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-014-0.

HRUŠA, J., et al., 1999. Česká škola lyžování. Lyžování tělesně postižených. Praha: Svaz lyžařů České republiky.

NOVOSAD, L., 2011. Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-873-9.

REICHERT, J., MUSIL D., 2007. Lyžování od začátků k dokonalosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1724-1.

SEKOT, A., 2008. Sociologické problémy sportu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2562-8.

SLOWÍK, J., 2016. Speciální pedagogika. 2. aktual. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0095-8.

*Vedoucí práce:*

PhDr. Marija Revická, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

*Datum zadání práce:*

3. dubna 2022

*Předpokládaný termín odevzdání:* 28. dubna 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 13. června 2022

## Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

**Poděkování:**

Chtěla bych poděkovat PhDr. Mariji Revické, Ph.D. za její odborné vedení práce, připomínky a pomoc při tvorbě celé bakalářské práce. Dále děkuji všem respondentům za jejich ochotu a společně strávený čas při rozhovorech.

## **Anotace**

Bakalářská práce se věnuje sjezdovému lyžování u jedinců s tělesným postižením se zaměřením na sjezdové lyžování sedících. Cílem této práce bylo zjistit, jak působí sjezdové lyžování na jedince s tělesným postižením z perspektivy klientů a z perspektivy instruktorů lyžování.

Teoretická část popisuje tělesné postižení a sjezdové lyžování u jedinců s tělesným postižením. Zahrnuty jsou také výzkumy zabývající se sportovními aktivitami u lidí s postižením. Empirická část je věnována průzkumu, ve kterém byla data získávána pomocí strukturovaného rozhovoru. Otázky byly zaměřeny na reflektování aktivity sjezdového lyžování u jedinců s tělesným postižením, a to jak z pohledu samotných lyžařů, tak i ze strany mono-ski instruktorů. Na základě průzkumu jsou v diskuzi také popsána navrhovaná opatření, která by mohla napomoci zviditelnění a řešení potřeb tohoto sportu.

**Klíčová slova:** tělesné postižení, lidé s tělesným postižením, sjezdové lyžování sedících, mono-ski lyžování

## **Annotation**

The bachelor thesis is focused on downhill skiing in individuals with physical disabilities, with a focus on – sit-skiing. This thesis aims to investigate how downhill skiing affects individuals with physical disabilities from the perspective of clients and the perspective of ski instructors.

The theoretical part describes physical disability and downhill skiing in individuals with physical disabilities, and research on sports activities in people with disabilities is also included. The empirical part is devoted to a survey in which data were collected using a structured interview. The questions were aimed at reflecting on the activity of downhill skiing among individuals with disabilities, both from the perspective of the skiers themselves and from the mono-ski instructors. Based on the survey, the discussion also outlined suggested actions that could help raise the visibility and the needs of the sport.

**Key words:** physical disabilities, people with physical disabilities, sit-skiing, mono-skiing

## Obsah

Seznam obrázků.....	10
Seznam tabulek.....	11
Seznam zkratek.....	12
Úvod.....	13
Teoretická část.....	14
1 Vymezení tělesného postižení.....	14
1.1 Etiologie.....	14
1.2 Druhy tělesných postižení.....	15
1.2.1 Obrny.....	15
1.2.2 Amputace.....	16
1.2.3 Malformace, deformace.....	16
1.2.4 Svalová onemocnění.....	16
2 Osoby s tělesným postižením.....	17
2.1 Integrovaný přístup.....	17
2.2 Inkluzivní přístup.....	18
2.3 Pravidla bezbariérovosti.....	19
2.4 Úmluva o právech osob se zdravotním postižením.....	19
2.5 Příklady oborů zabývajících se tělesným postižením.....	20
2.6 Specifika života osob s tělesným postižením.....	21
2.7 Význam sportu pro osoby s postižením.....	21
2.7.1 Sport jako socializační činitel.....	22
2.7.2 Sport a emoce.....	23
3 Sjezdové lyžování jedinců s tělesným postižením – lyžování sedících.....	25
3.1 Základní vybavení.....	25
3.1.1 Lyžařská výzbroj.....	25
3.1.2 Lyžařská výstroj.....	29



3.2	Bezpečnost při sjezdovém lyžování .....	30
3.3	Historie jízdy na mono-ski .....	30
3.4	Para alpské lyžování.....	31
3.5	Organizace.....	32
4	Výzkumy týkající se tématu člověk s postižením a sport.....	33
	Empirická část.....	35
5	Cíl práce .....	35
6	Průzkumné otázky.....	36
7	Metodologie průzkumu.....	37
7.1	Kvalitativní výzkum.....	37
8	Metoda sběru dat a průběh průzkumu.....	38
8.1	Strukturovaný rozhovor .....	38
9	Popis průzkumného vzorku .....	39
10	Analýza průzkumu .....	42
10.1	Otevřené kódování .....	42
10.2	Část první: Lyžaři s TP .....	42
10.3	Část druhá: Instruktoři mono-ski lyžování.....	46
11	Průzkumná zjištění.....	50
12	Diskuze a navrhovaná opatření.....	52
	Závěr .....	57
	Seznam použitých zdrojů.....	58
	Seznam příloh .....	61

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 Mono-ski .....	26
Obrázek 2 Dual-ski .....	27
Obrázek 3 Bi-ski .....	27
Obrázek 4 Kart-ski.....	28
Obrázek 5 Tandem-ski.....	28
Obrázek 6 Ski-cart .....	29

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 Shrnutí charakteristiky respondentů – lyžařů s TP .....	40
Tabulka 2 Shrnutí charakteristiky respondentů – instruktorů mono-ski lyžování.....	41

## **Seznam zkratk**

DMO – dětská mozková obrna

např. – například

TP – tělesné postižení

## Úvod

*...Jednoznačně se prokázalo, že tělovýchovné aktivity pozitivně ovlivňují plnohodnotné zapojení do společnosti, posilují rodinnou soudržnost a významně rozšiřují zónu sociálních kontaktů. Navíc sportovní úspěšnost vhodně kompenzuje pocity méněcennosti a životní zbytečnosti, poruchy seberealizace (Kábele 1992, s. 11).*

Sjezdové lyžování je poměrně oblíbený zimní sport, je to ale sport i pro lyžaře s postižením? Například tělesným? Dokáže zapojit jedince s postižením do společnosti?

Tato bakalářská práce pojednává o sjezdovém lyžování jedinců s tělesným postižením se zaměřením na lyžování lyžařů sedících – mono-ski lyžování.

V teoretické části jsou obsaženy kapitoly pojící se k tělesnému postižení, mezi které patří vymezení tělesného postižení, integrace, inkluze a definování druhů postižení. V dalších kapitolách teoretické části práce je popsána problematika lyžování sedících – mono-ski lyžování a výzkumy, které se problematikou mono-ski lyžování či jiných sportovních aktivit u jedinců s postižením zabývaly.

V empirické části jsou analyzovány výsledky z průzkumu provedeného pomocí strukturovaného rozhovoru v čase leden 2022–březen 2023. Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak působí sjezdové lyžování na jedince s tělesným postižením z perspektivy klientů a z perspektivy instruktorů lyžování. Popsán je pohled nejen samotných lyžařů s TP, ale i instruktorů mono-ski lyžování. Důraz je kladen na pozitiva a negativa, která se váží k tomuto sportu.

Na základě kvantitativního výzkumu Růžičkové, Růžičky, Francové a Culkové provedeného v 2018/2019 téměř 90 % respondentů uvedlo, že vnímá lyžování jako podstatnou součást života (Růžičková, et al. 2021, s. 226), proto se empirická část práce zabývá průzkumnými otázkami, mezi které patří: Jak lyžaři s tělesným postižením reflektují aktivitu sjezdové lyžování? Jaké jsou překážky a negativa u jedinců s tělesným postižením vážící se ke sjezdovému lyžování? Jaký je osobní názor instruktorů mono-ski lyžování na sjezdové lyžování u jedinců s tělesným postižením?

## **Teoretická část**

### **1 Vymezení tělesného postižení**

Mnozí si při představě jedince s tělesným postižením (dále jen TP) představí osobu na vozíku, nebo s berlemi. Tělesné omezení – postižení představuje mnohem širší škálu, do které patří jak závažná omezení hybnosti, tak i chronická onemocnění a zdravotní oslabení, která nemusí být na první pohled viditelná (Slowík 2022 s. 129).

*H. Gruber a V. Lendl vymezují tělesné postižení jako přetrvávající nebo trvalé nárpadnosti v pohybových schopnostech se stálým nebo značným vlivem na kognitivní, emocionální a sociální výkony (Gruber, Lendl in Fischer, et al. 2014, s. 57).*

Světová zdravotnická organizace za TP považuje, když má jedinec dlouhodobě nebo krátkodobě omezené možnosti vykonávat běžné činnosti každodenního života. Totéž se vztahuje také na jedince s dlouhodobým onemocněním (Slowík 2016, s. 101). Dle veřejnosti je TP vnímáno jako postižení, které je nepřehlédnutelné z důvodu porušení motoriky, nebo omezení hybnosti (Fischer, et al. 2014, s. 57).

Dle Slovníku speciálně pedagogické terminologie: *Tělesné postižení je vada pohybového a nosného ústrojí (tj. kostí, kloubů, šlach i svalů a cévního zásobení), jakož i poškození nebo poruchy nervového ústrojí (jestliže se projevují porušenou hybností) včetně vrozených i získaných deformit tvaru těla a končetin (Bendová in Kroupová, et al. 2016, s. 175).*

#### **1.1 Etiologie**

Příčiny TP mohou být primární nebo sekundární. Mezi příčiny primární patří následky, které přímo poškozují pohybové ústrojí. Sekundární příčina je v důsledku jiné nemoci, nebo poruchy, která omezuje jedincův pohyb (Slowík 2016, s. 100).

Dále je možné rozdělit TP na vrozené a získané. U vrozeného tělesného postižení jsou potíže s hybností nejčastěji spojeny s dětskou mozkovou obrnou (dále jen DMO). Mezi další vrozené vady se řadí např. rozštěpy, tělesné malformace a chybějící končetiny, nebo jejich části (Slowík 2016, s. 100). Prenatální diagnostika umožňuje zjistit tyto vady, což je také důvod, proč se s těmito vadami setkáváme mnohem méně častěji, než tomu bylo v minulosti (Slowík 2022 s. 130).

Mezi získaným TP jsou v popředí úrazy, při kterých dochází k poranění míchy a páteře. Nelze ovšem také opomenout následky závažných a dlouhodobých nemocí, jako jsou cystická fibróza, progresivní svalová myopatie, onkologická onemocnění a jiná onemocnění (Slowík 2016, s. 100).

## **1.2 Druhy tělesných postižení**

### **1.2.1 Obrny**

DMO je onemocnění vzniklé na základě jednorázového poškození mozkové tkáně, ke kterému dochází v období prenatalním, nebo perinatálním. Nejčastější příčinou DMO jsou komplikace během porodu (Slowík 2016, s. 100; Novosad 2011, s. 126). Nejvýraznějšími příznaky tohoto onemocnění jsou poruchy svalového napětí, hybnosti a koordinace pohybů (Novosad 2011, s. 124).

Centrální obrny můžeme dle intenzity dělit na parézy a plegie. Jedinec s parézou je ochrnut částečně, jeho nervosvalový přenos je narušen. Snížena nebo omezena je také motorická koordinace. Plegie způsobí úplné ochrnutí a plnou ztrátu hybnosti, z důvodu porušení nervosvalové inervace (Novosad 2011, s. 124).

Obrny lze dělit také dle lokalizace. U hemiparetické formy je zasažena buď pravá, nebo levá polovina těla, přičemž se jedná zejména o končetinu horní, dolní a příslušnou část obličeje. U diparetické formy jsou nejčastěji poškozeny funkce dolních končetin. Kvadruparetická forma představuje poruchu všech čtyř končetin, při které se může se vyskytovat také funkční porucha obličeje a dýchacích svalů (Novosad 2011, s. 124).

Poraněním mozku a míchy při úrazu, dopravních nehodách nebo při sportovních aktivitách vznikají obrny traumatické. V závislosti na části centrální nervové soustavy, která je poškozena vzniká projev poškození. Mezi tyto projevy patří porucha hybnosti končetin, porucha motorické koordinace a porucha řeči, nebo paměti (Novosad 2011, s. 126).

Periferní obrny postihují jednotlivé části lidského těla, jako jsou např.: končetiny, obličej. Jedná se o následky poranění, zánětů a poškození z důvodu zdravotnických úkonů, nebo onemocnění (Novosad 2011, s. 126).

### 1.2.2 Amputace

*Amputace je umělé oddělení části orgánu nebo části či celé končetiny od ostatního organismu* (Matějček in Kroupová, et al. 2016, s. 155).

K amputaci může dojít z důvodu metabolických změn, zánětu, nádoru, nebo traumatu. Ve většině případů lze částečně, nebo úplně kompenzovat amputovanou končetinu protézou (Novosad 2011, s. 128; Opatřilová, Zámečníková in Kroupová, et al. 2016, s. 155).

### 1.2.3 Malformace, deformace

*Deformace je vada projevující se změnou tvaru některé části těla* (Renotierová in Kroupová, et al. 2016, s. 158). Jedná se především o deformaci hrudníku, páteře a lebky, nebo o srůst prstů, zhmoždění prstů a chybění části končetiny (Kroupová, et al. 2016, s. 158).

*Malformace je patologické vyvinutí různých částí těla, nejčastěji jsou to končetiny* (Pipeková in Kroupová, et al. 2016, s. 168). Jednou z nejvíce vyskytujících se vrozených malformací je vrozený rozštěp páteře, který způsobí nedokonalé uzavření páteřního kanálku (Fischer, Škoda 2008, s. 55–56).

### 1.2.4 Svalová onemocnění

*Amyotrofická laterální skleróza (ALS) je nevléčitelné progresivní neurodegenerativní onemocnění, které se projevuje postupnou ztrátou nervových buněk zajišťujících spojení nervové soustavy s většinou svalových skupin ovlivnitelných vůlí* (Kroupová, et al. 2016, s. 154–155). Onemocnění se projevuje postupnými obrnami a atrofií svalstva. Léčba prozatím neexistuje (Kroupová, et al. 2016, s. 154–155).

Myopatii můžeme označovat za poškození svalového vlákna. Příčinou mohou být genetické faktory, záněty, nebo intoxikace (Fischer, Škoda 2008, s. 53). Více než 50 % jedinců s myopatií má progresivní svalovou dystrofii. Jedná se o vrozené onemocnění, při kterém dohází k úbytku svalové hmoty a postupné ztrátě hybnosti, přičemž jsou svalová vlákna nahrazována nefunkční tukovou a vazivovou tkání (Novosad 2011, s. 127; Fischer, Škoda 2008, s. 53).



## 2 Osoby s tělesným postižením

*Osoby s tělesným postižením představují velmi heterogenní skupinu. Jejich společným znakem je omezení pohybu. Tělesné postižení postihuje člověka v celé jeho osobnosti. Motorika, vnímání, kognice a emoce jsou od sebe neoddělitelné a vzájemně propojené (Valenta in Bendová, et al. 2015, s. 97).*

Intaktní jedinci si mnohdy nedokáží představit každodenní úkoly a aktivity, které musí jedinci s TP provádět, pokud jsou např. trvale na vozíku, nebo jsou výrazně pohybově omezeni. Ale i jedinec s TP může žít plnohodnotný život, jako jedinec intaktní. Vždy je ovšem nutné najít způsob a pomůcky k tomu, aby jedinec s TP mohl žít plnohodnotně a kvalitně jako ostatní lidé. Postižení získané následkem úrazu může být vnímáno jako tragédie, ale mnozí jedinci s TP berou novou situaci jako výzvu (Brown in Slowík 2016, s. 107).

Jedinci s TP vnímají mnohdy veliký rozpor mezi svou vlastní psychickou nezávislostí a v mnohých případech i úplnou fyzickou závislostí, která představuje podporu, nebo péči od jiné osoby. Dalším z problémů, které osoby s TP vnímají, je jejich omezená mobilita, která je limituje v pohybu (Slowík 2016, s. 106–107).

### 2.1 Integrační přístup

Za integraci je považováno soužití jedinců s postižením a jedinců intaktních. Jedinec s postižením se nevnímá v intaktní společnosti za zvláštního a není ani tak vnímán intaktními. Myšlenkou integrace je výchova a vzdělávání jedinců se speciálně pedagogickými potřebami v běžných institucích, nikoli odděleně (Kroupová, et al. 2016, s. 28).

Jesenský chápe integraci ve speciální pedagogice jako *spolužití postižených a nepostižených při přijatelně nízké míře konfliktnosti vztahů těchto skupin* (Jesenský in Slowík 2016, s. 31).

Integrace je považována za nejvyšší stupeň socializace. Jedná se o sjednocení, ve kterém jsou obsaženy hodnoty a ideje obou stran (Slowík 2016, s. 31). Integrace má prvky začlenění jedinců, kteří byli sociálně vyčleněni. Dále integrace nevyžaduje změnu postojů a hodnot majoritní společnosti, a také vynakládá úsilí k možnosti účastnění se na běžných aktivitách s minimální bariérovostí (Slowík 2022 s. 21).

Společenská integrace je u jedinců s TP relativně snazší než u osob s jiným druhem postižení (Vágnerová in Slowík 2016, s. 107). Jedinci s fyzickým omezením mají ve většinové společnosti poměrně velkou sociální zkušenost z důvodu relativně vysokého výskytu jedinců s TP (Slowík 2022 s. 135). S lidmi s TP se můžeme potkat téměř denně, a to díky výraznému zvýšení bezbariérových prostor. I přesto se jedinci s TP setkávají s okamžitou stigmatizací okolím. Důvodem je zřetelná viditelnost v podobě např.: ortopedického vozíku, holí, berlí nebo chybějící končetiny (Slowík 2016, s. 107–108).

Sportovní aktivita napomáhá úspěšné integraci ve smyslu splynutí s okolím a rovnoprávným začleněním (Francová in Růžičková, et al. 2021, s. 222). Idea integrace se rozvíjí v ideu inkluze, jakožto novou a vyšší kvalitu, ve které je různorodost chápána jako norma (Scholz in Kroupová, et al. 2016, s. 28).

## **2.2 Inkluzivní přístup**

Za inkluzi lze považovat proces, při kterém se zaměřujeme a reagujeme na různorodost potřeb jednotlivých jedinců (Kroupová, et al. 2016, s. 28).

*Inkluze je nikdy nekončící proces, ve kterém se lidé s postižením mohou v plné míře zúčastňovat všech aktivit společnosti stejně jako lidé bez postižení (Slowík 2016, s. 32).*

Inkluze je postavena na přesvědčení, že si jsou všichni lidé rovni ve všech právech a v důstojnosti. Osoby s postižením jsou zapojovány stejně jako lidé bez postižení, bez využití speciálních prostředků a postupů, které mohou být využívány pouze, pokud je to nezbytné (Slowík 2016, s. 32). Inkluzivní postoj je považován za nejmodernější model přístupu k jedincům s postižením. Diskriminaci a vyloučení je předcházeno z důvodu přirozeného soužití všech jedinců v populaci. Prvky inkluze jsou zaměřeny na lidskou důstojnost a originalitu (Slowík 2022 s. 22).

Sportovní aktivity lze považovat za důležitou součást inkluze, protože sportovní aktivita pozitivně ovlivňuje osobnostní vlastnosti a fyzické rysy osobnosti (Pasichnyk, et al. in Stangova, et al. 2022, s. 54).

## **2.3 Pravidla bezbariérovosti**

Legislativou – Vyhláškou 398/2009 Sb., o obecných požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb jsou stanovena pravidla bezbariérovosti veřejných prostor. Výstavby a rekonstrukce veřejně užívaných objektů musí být v souladu s výše uvedenou vyhláškou. Jedinec s TP by měl mít přístup do všech veřejných prostor (Slowík 2022 s. 139). Této vyhlášce podléhají např.: budovy tělovýchovné, rekreační, sportovní, objekty pro mimoškolní a volnočasové aktivity. Cílem je tvorba architektonických úprav, které by měly umožnit přístup všem jedincům se zdravotním postižením. V této vyhlášce jsou taktéž popsány požadavky na parkování, vstupy do budov, výtahy, toalety a sprchy (Kudláček, Ješina 2013 s. 30).

Pravidla pro odstraňování bariér sociálních nejsou nikde striktně vydána a legalizována. Tato oblast je ovšem složitá a postihuje všechny jedince, kteří mají speciální potřeby. Sociální bezbariérovost se dotýká mezilidských vztahů, předsudků a stereotypních názorů (Slowík 2022 s. 140).

## **2.4 Úmluva o právech osob se zdravotním postižením**

Nejvyšším dokumentem zabývajícím se právy osob se zdravotním postižením je Úmluva o právech osob se zdravotním postižením Charty Organizace spojených národů, která osahuje celkem 50 článků. Úmluva je založena na zásadách respektování důstojnosti, různorodosti, nezávislosti, nediskriminace, rovnosti příležitostí a rovnoprávnosti (Kudláček, Ješina 2013 s. 27–28).

### **Přístupnost – článek 9**

Cílem je zapojení jedince se zdravotním postižením do všech oblastí společenského života, tak jako se mohou zapojovat ostatní jedinci. Jedná se o přístupnost v dopravě, komunikaci, informačních a komunikačních technologiích, službách a zařízeních dostupných veřejnosti (Kudláček, Ješina 2013 s. 30).

### **Účast na kulturním životě, rekreace, volný čas a sport – článek 30**

Cílem je umožnit to, aby se jedinci se zdravotním postižením měli možnost účastnit sportovních aktivit (např. lyžování, plavání a atletiky) a aby se jedinci se zdravotním postižením mohli rozvíjet a organizovat speciální zájmové a sportovní aktivity (např. boccia, sledge hokej). Zajištěný by měl být přístup na sportoviště a do rekreačních

a turistických objektů. K dětem se zdravotním postižením by mělo být přístupováno stejně, jako k dětem intaktním, a to v oblastech hry, zájmových a sportovních činností (Kudláček, Ješina 2013 s. 33–34).

## **2.5 Příklady oborů zabývajících se tělesným postižením**

*Somatopedie je součástí vědní oblasti speciální pedagogiky. Zabývá se výchovou, vzděláváním a přípravou na pracovní a společenské začlenění jedinců s postižením hybnosti* (Kroupová, et al. 2016, s. 174).

Somatopedie se zaměřuje na výběr metod, prostředků a forem vzdělávacího procesu. Respektuje individuální potřeby jedince, které vyplývají z omezení hybnosti (Kroupová, et al. 2016, s. 174). Především u osob, které jsou závislé na pomoci nebo asistenci druhé osoby, by se somatopedie měla zaměřit na kvalitní prožívání života, protože i malé projevy samostatnosti se stávají velikými úspěchy, které mají pro jedince s postižením neobyčejný význam. Děje se tak díky rehabilitaci nebo dlouhodobému učení (Slowík 2016, s. 101).

Neurofyziologie se zabývá neuromotorickou koordinací. Zahrnuje motoriku mluvní, jemnou, hrubou a grafomotoriku (Fischer, Škoda 2008, s. 35).

Ergoterapie je výraz složený ze slov ergon = práce a therapia = léčení, terapie. *Ergoterapie pomáhá lidem vykonávat každodenní činnosti tím, že je do těchto činností zapojí, a to navzdory jejich postižení nebo poruše* (Krivošíková 2011, s. 13). Mělo by se jednat o činnosti smysluplné a provedení činností by mělo být považováno za důležité. Ergoterapie může být jak individuální, tak i skupinová. Může se jednat také o poradenské služby (Krivošíková 2011, s. 13–14). Ergoterapie je metoda léčby a rehabilitace pomocí přiměřené pracovní aktivity. Zlepšuje fyzický, psychický stav a napomáhá sociálnímu uplatnění (Vokurka 2011, s. 116).

*Fyzioterapie je způsob léčby fyzikálními metodami (teplem, elektrickým proudem, masážemi, manipulací)* (Vokurka 2011, s. 140).

V oblasti medicínských oborů se TP zabývá ortopedie, ortopedická protetika, neurologie a neurochirurgie. Ortopedie se zaměřuje na vrozené a získané vady pohybového aparátu, poranění páteře, kostí a kloubů. Zabývá se diagnostikou a léčbou (Vokurka 2011, s. 332). Ortopedická protetika je technický medicínský obor. Opatřuje

jedince s postižením pomůckami a prostředky, které nahradí, nebo pomohou udržet postiženou funkci. Skládá se z několika podoborů, které se zabývají např.: tvorbou protéz končetiny, ortéz, korzetů, speciální obuvi a kosmetickým nahrazením ztracené části těla (Slezáková, et al. 2011, s. 116). *Neurologie je lékařský obor zabývající se studiem, diagnostikou a neoperační léčbou nervového systému (mozku, míchy, nervů, svalů)* (Vokurka 2011, s. 315). Zatímco neurochirurgie se zabývá také operativou, nádory, úrazy mozku, míchy a nitrolebním krvácením (Vokurka 2011, s. 314).

## **2.6 Specifika života osob s tělesným postižením**

Rysy života osob s TP mohou být podobné, ale musíme vždy respektovat individualitu a proměnlivost každého jedince (Novosad 2011, s. 108). Pro jedince s TP může být koordinace pohybů ztížena, protože může být jeho jemná motorika narušena. Stereotypní pohyby, které jsou atypické až patologické mohou vést ke vzniku druhotného zdravotního postižení, nebo také ke zhoršení jedincova stavu. Příkladem je dlouhodobé užívání mechanického vozíku, nebo používání berlí (Novosad 2011, s. 105).

Problematické může být také navázání a utváření sociálních vazeb. U jedince s TP se mohou vyskytovat motoricky narušené funkce mluvidel, křečovitě pohyby, grimasy, obtíže s porozuměním a vyjádřením myšlenek. To vše může vést ke vzniku komunikační bariéry (Novosad 2011, s. 107).

Osobnostní ladění jedince s TP je ovlivněno psychikou, reakcí na jednotlivé situace a zkušenostmi. Jedinec s TP může nalézat obtíže v procesu osamostatnění. Obtíže se také mohou vyskytovat v sebepojetí, kterému nepřispívá ani možné neadekvátní hodnocení sociálním okolím. Velkou roli hraje také motivace jedince s TP (Novosad 2011, s. 106–107).

## **2.7 Význam sportu pro osoby s postižením**

Optimální životní styl ovlivňuje kvalitu života osoby s postižením. Při zapojení se do sportovní aktivity, která je pravidelná, dochází k ovlivnění jedince v oblasti zdravotní, psychické a sociální (Růžičková, et al. 2021, s. 221). Obecně je sport chápán jako pohybová aktivita, která je motivovaná osobním prožitkem, výsledkem, výkonem a zlepšením své kondice (Sekot 2008, s. 10).

Význam v oblasti zdravotní je spatřován v pohybu a ve výběru vhodné sportovní aktivity, která u jedince zlepšuje motoriku, celkovou koordinaci a orientaci v prostoru. Dochází také ke zvyšování síly, zlepšování balancu a ke kompenzaci jednostranné zátěže. Rozvoj svalové síly a vytrvalostní výkonnosti pomáhá jedinci s TP vyrovnávat se s činnostmi v každodenním životě (Růžičková, et al. 2021, s. 221).

Pozitivní sebepojetí člověka kladně ovlivňuje oblast psychickou. Dochází ke zvyšování sebedůvěry, samostatnosti a vlastní hodnoty. Jedinec se subjektivně cítí zdravější, silnější a nabitý energií. Pozitivně jsou utvářeny také vlastnosti, mezi které patří úsilí, koncentrace, zvládání emocí, přizpůsobivost a vyrovnávání se s konflikty a situacemi (Růžičková, et al. 2021, s. 221).

### **2.7.1 Sport jako socializační činitel**

V obecné rovině je socializace chápána jako proces učení se sociálním dovednostem, který probíhá od raného věku (Nováková in Slepíčka, et al. 2020, s. 107). Socializace je rozvíjena chováním a prožíváním v rámci aktivní interakce s okolím. Výsledkem socializace jsou sociální zkušenosti (Slepíčka, et al. 2020, s. 107). Sportovní aktivity mohou být považovány za jednu z velmi účinných forem začleňování osob do společnosti, jelikož sport má pozitivní a významný vliv na sociální vazby a psychickou pohodu osob s postižením (Stangova, et al. 2022, s. 55).

Sportovní aktivity posilují jedincův vývoj, identitu a integraci. Sport je postaven do velmi významné pozice z hlediska volnočasových aktivit. Studie opakovaně poukazují na to, že sport je samozřejmou součástí života jedince, a to jak z hlediska individuálního, tak i společenského (Slepíčka, et al. 2020, s. 106).

### **Sociální rehabilitace osob s tělesným postižením**

*Resocializace též sociální rehabilitace, jedná se o proces, ve kterém se jedinec snaží dosáhnout optimálního stavu obnovy nebo nápravy ztracených či omezených schopností, dovedností a kvalitního sociálního fungování* (Hartl, Hartlová in Kroupová, et al. 2016, s. 230).

K sociální rehabilitaci je nutné přistupovat vždy individuálně, protože závisí na vlastnostech jedince, na osobnostním ladění, stupni postižení a jeho důsledcích. Tyto faktory určují míru zapojení jedince do společnosti. Zařazení jedince do společnosti je

taktéž ovlivněno jeho seberealizací a smyslem života (Janků, Harčáriková 2016, s. 101–102).

Z hlediska sociálního dochází k překonávání bariér u osob s postižením. Jsou navazovány nové kontakty, přátelství a sociální role. Jedinec se setkává nejen s jedinci s postižením, ale i s jedinci intaktními, přičemž dochází k výměně zkušeností a informací. Jedinec s postižením se tak v rámci nových vztahů může zapojit do jiných a nových společenských aktivit (Růžičková, et al. 2021, s. 221–222).

### **2.7.2 Sport a emoce**

Sport může být vnímán jako společenský, vnitřně strukturovaný komplex, který přispívá k celkovému rozvoji nejen osobnosti, ale také celé společnosti. Prostřednictvím sportu dochází k uspokojování fyzické, psychické a sociální stránky osobnosti člověka. Rozvíjí se se také morální aspekty osobnosti (McConkey in Stangova, et al. 2022, s. 55).

*Tělo je hlavním prostředkem sebevnímání, sebepochopení a interakce s okolím. Prostřednictvím pohybu těla je umožněno vnímání změn. To, jak se vnímáme a hodnotíme, ovlivňuje zásadním způsobem naše chování a prožívání* (Slepička, et al. 2020, s. 32).

Při sportování jedinec prožívá radost. Jedná se o nezbytnou podmínku při sportování jak u jedinců, kteří sportují rekreačně, tak i vrcholově, protože sport bez prvků radosti zpravidla nemívá dlouhé trvání. Při sportování dochází k antidepresivnímu efektu, protože se jedinci zlepšuje nálada, dochází k většímu okysličení centrální nervové soustavy a tím i zlepšení efektu, který zapříčiňuje vzestup látek v organismu, které zlepšují náladu a prohrátí. Z psychologického hlediska je radost spatřována v hrdosti po výkonu, nárůstu sebedůvěry, úspěchu a uvědomění si, že aktivita je pro tělo prospěšná. V oblasti sociální se radost projevuje sociální oporou, uznáním, rituály a navazováním kontaktů ve skupině (Slepička, et al. 2020, s. 72–73).

Sport je zdrojem emocí. Můžeme tedy říci, že je emocionální. Přináší jedinci silné emoční vzpomínky s tendencí si je často asociálně vybavovat. To, zda jsou emoce pozitivní nebo negativní, se může v čase měnit. Emoce, které byly nepříjemné se mohou přes neutrální rovinu přenést do emocí silně pozitivních (Slepička, et al. 2020, s. 58).

Sport může vedle emocí vyvolat také strach a úzkost. Úzkost je na rozdíl od strachu bezpředmětná, nereálná a neurčitá. U sportovce se mohou strach a úzkost projevovat např.

motorickým neklidem, zadržáváním řeči, nebo somatickými obtížemi (Slepička, et al. 2020, s. 69).



### **3 Sjezdové lyžování jedinců s tělesným postižením – lyžování sedících**

International Paralympic Committee neboli Mezinárodní paralympijský výbor rozděluje lyžaře s postižením do tří hlavních kategorií, které jsou utvořeny na základě postižení daného lyžaře. Jedná se o skupiny lyžařů: zrakově postižených, stojících a sedících (Kvasnička 2012, s. 9–10).

#### **3.1 Základní vybavení**

Ke sjezdovému lyžování je potřebné speciální vybavení, které můžeme dělit na lyžařskou výzbroj a na lyžařskou výstroj (Kvasnička 2012, s. 13).

##### **3.1.1 Lyžařská výzbroj**

Výzbroj představuje mono-ski, stabilizátory, lyži/ lyže, a vázání s deskou (Kvasnička 2012, s. 13).

###### **3.1.1.1 Mono-ski**

V anglicky mluvících zemích a v České republice se užívá název mono-ski, zatímco v zemích německy mluvících se můžeme setkat s označením názvu sit-ski. Ve světě je sit-ski chápáno jako označení pro speciální saně, které umožňují jedinci s TP nejen sjezdové, ale i klasické lyžování (Kvasnička 2012, s. 13).

Mono-ski (Obrázek 1) je zároveň kompenzační pomůcka a sportovní výzbroj, umožňující jedinci s TP se úplně zařadit mezi lyžaře. Lyžařovi musí mono-ski perfektně vyhovovat. Výběr a nastavení je čistě individuální záležitostí (Kvasnička 2012, s. 13).

*Pro výběr správné mono-ski jsou důležitá tato kritéria: šíře sedačky, výška zádové opěrky, nastavení fixačních pásů, délka sedačky, velikost rámu, úhel sezení, tlumení* (Kvasnička 2012, s. 13).

Sedačka je část mono-ski spojující lyžaře s lyží. Dle individuálního posouzení lze upravit její šířku, výšku posedu, výšku zádové opěrky a v neposlední řadě samotné umístění na nosné konstrukci. Skořepina sedačky může být vyrobena z různých materiálů, jako např. karbon nebo sklolaminát. Lyžař si může buď vybrat z 5–10 velikostí,

kteře nabízí vřobci, nebo si také mřže nechat vyrobit sedačku na mřru. Ovřem třto mořnosti vyuřzřvají předevřřim vrcholovř lyřaři. Aby se předeřlo dekubitřm, je potřeba vhodně zvolit sedačku, kteřá by mřla břt budř vřpolstrovanř, nebo zmřkřenř. Sezenř by mřlo břt pro lyřaře přřjemnř a pohodlnř, zatřmco vrcholovřmu lyřaři musř břt sedacř část třsnř. Zřdovř opěřka a břřřnř přs jsou částř sedačky, kteře mřřžeme přřrovnat ke komřnu sjezdovř boty. řkolem zřdovř opěřky je poskytnutř stability trupu. Vřřka zřdovř opěřky je podobnř vřřce opěřky vozřku. Nadmřrně vysokř opěřka je limitujřcř pro lyřařřv pohyb. Břřřnř přs fixuje polohu trupu a přř přdu zabřařuje vypadnutř lyřaře ze sedačky. Fixační popruhy, těř přs, lze pouřzřvat dle individuřlnřch potřeb kařřdřho jedince. Pouřzřvají se také popruhy přřs stehna a bėřce. Chřřnřcě dolnřch končetin nahrazujř popruhy přřs dolnř končetiny. Dalřř funkcř chřřnřcřř je také ochrana jedince přřd nepřřřznřvřm počasřm (Kvasnřcřka 2012, s. 13–16).

Konstrukce mono-ski je vyrobena tak, aby byla vřsoce pevnř s malou hmotnostř, za vyuřzřtř např. slitiny hlinřku a oceli. Na samotnř konstrukci nalezneme také „botřcřku“, dřky kteře lze konstrukci upevnřt do vřzřnř lyře. Konstrukci lze zvednout do takovř polohy, aby jedinec mohl nasednout na sedačku lanovky. Odpuřzenř neboli systřm tlumenř, slouřř k utlumenř nerovnostř a pro pohyb v oblouku. Opěřka nohou chřřnř dolnř část nohou. Dolnř končetiny by mřly břt upevněny pevně, ale s rozvahou, aby nedořlo k pořkozenř cėv (Kvasnřcřka 2012, s. 16–18).

Hrazdu neboli řřdřtkř lze přřmontovat ke konstrukci. Řřdřtkř slouřř k tomu, aby instruktorec mohl pomoci lyřaři s udrženř rovnovřhy a předeřlo se mořrnřmu přdu. Negativnřm aspektem je přěbrřnř zodpovědnostř a zabřřnřnř samostatnostř klienta. Ke konstrukci lze také napojit tařnř zařřzenř pro jřzdu na vleku (Kvasnřcřka 2012, s. 19).



Obrřzek 1 Mono-ski (Kvasnřcřka 2012, s. 21)

### 3.1.1.2 Další typy mono-ski

Dual-ski (Obrázek 2) je více stabilní, konstrukčně podobné mono-ski. Speciálně vytvořený mechanismus rozkládá váhu lyžaře rovnoměrně mezi dvě lyže. Dual-ski je obtížněji říditelné a ovladatelné. Je vhodné spíše pro zkušenější lyžaře (Kvasnička 2012, s. 23).



Obrázek 2 Dual-ski (Kvasnička 2012, s. 23)

Bi-ski (Obrázek 3) má nízko položené těžiště a je vhodné pro jedince s těžším stupněm postižení. Bi-ski je vybaveno madlem pro asistenci instruktora lyžaři. Zdatnější lyžaři mohou také využít jištění instruktorem za pomoci lana. Bi-ski je vhodné na mírně skloněné svahy (Kvasnička 2012, s. 23).



Obrázek 3 Bi-ski (Kvasnička 2012, s. 23)

Kart-ski (Obrázek 4) je specifické svým širokým rozchodem lyží, díky kterému je velmi stabilní. Během jízdy nedochází k přenosu váhy a postavení lyží se ovládá pákami.

Díky těmto ovládacím pákám lze lyže přenést z hrany na hranu, či do pluhu. Lyžaři lze dopomoci jištěním pomocí lana (Kvasnička 2012, s. 23).



Obrázek 4 Kart-ski (Kvasnička 2012, s. 24)

Tandem-ski (Obrázek 5) je určeno pro lyžaře s nejtěžším stupněm postižení. Lyžař je usazen v sedačce a instruktor přebírá iniciativu. Instruktor stojí na konci lyží tandem-ski a náklony svého těla řídí tandem-ski, přičemž rychlost lze regulovat brzdou (Kvasnička 2012, s. 23).



Obrázek 5 Tandem-ski (Kvasnička 2012, s. 24)

Ski-cart (Obrázek 6) pochází ze Skandinávie. Při jízdě je lyžař usazen ve skořepinové sedačce. Jedná se o konstrukci se čtyřmi krátkými lyžemi. Ovládání je pomocí pák. Tento typ je vhodný pro jedince s poruchou rovnováhy (Kvasnička 2012, s. 23).



Obrázek 6 Ski-cart (Kvasnička 2012, s. 24)

### 3.1.1.3 Stabilizátory

*Stabilizátory jsou krátké, délkově nastavitelné „francouzské hole“ s lyžičkami připojenými na konci (Kvasnička 2012, s. 25).*

Pomáhají s rovnováhou při jízdě, přesuny, obraty a nástupy na lanovku či vlek. Délka stabilizátoru se odvíjí od dovedností a zkušeností lyžaře. Začínající lyžaři potřebují co největší oporu, proto používají delší stabilizátory. Zatímco závodní lyžaři mají stabilizátory co nejkratší, aby jim nepřekážely při průjezdu brankami, nebo při náklonu. Patkou „lyžičky“ stabilizátoru lze také přibrzďovat. Pokud je úchop stabilizátoru jedincem nedostatečně silný, vyrábí se neoprenové návleky na rukavice, které pomohou pevně chytit madlo stabilizátoru (Kvasnička 2012, s. 26).

### 3.1.1.4 Lyže, vázání

Lyže lze vybírat z různých kategorií, výběr lyže závisí na dovednostech lyžaře a preferovaném terénu. Předpokladem výběru lyže musí být možnost namontovat kvalitní vázání, které má vliv na fungování a na bezpečnost lyžaře. Vázání by se nemělo vypnout při běžném pádu, ani při manipulaci s lyžařem (Kvasnička 2012, s. 27–28).

## 3.1.2 Lyžařská výstroj

Nedílnou součástí lyžařské výstroje je přilba, která je naprostou nutností pro všechny typy mono-ski. Jedince může ochránit před nebezpečím, ke kterému může dojít vlastním pádem, nebo srážkou s jiným lyžařem. Vhodným doplněním přilby jsou

brýle, které slouží jako důležitá ochrana nejen při pádu, ale i jako ochrana před sluncem, popřípadě sněhem. Brýle umožňují lepší viditelnost (Kvasnička 2012, s. 28).

Při výběru oblečení je vhodné vybírat oblečení s termoizolačními vlastnostmi, protože tím dojde k zabránění vzniku omrzlin a podchlazení. Z tohoto důvodu je vhodné mít oblečeno více vrstev oblečení, přičemž vrchní vrstva by měla být odolná vůči vodě a větru. Oblečení by nemělo tvořit nepohodlné záhyby v místech sezení. Rukavice by měly odpovídat velikosti ruky jedince. Vnější strana rukavice by měla být zpevněná např. kůží. I přes rukavice by měl být lyžař schopen uchopit stabilizátor (Kvasnička 2012, s. 28–29).

### **3.2 Bezpečnost při sjezdovém lyžování**

Nutností každého lyžaře je povědomí o pravidlech chování na svahu. Sjezdové lyžování je sportem, který se stává stále rychlejším, agresivnějším a tím pádem také více nebezpečným. Lyžaři by se měli řídit pravidly, mezi která patří bezpečná a ohleduplná jízda (Reichert, Musil 2007, s. 36).

Bílý kodex, který je též známý jako Všeobecná pravidla lyžování od Mezinárodní lyžařské federace FIS, obsahuje 10 bodů. Tyto body se zabývají chováním lyžařů na svahu. Každý lyžař by svým stylem jízdy měl dbát na bezpečnost ostatních lyžařů. Rychlost jeho jízdy by měla být uzpůsobena podmínkám, počtu lyžařů a v neposlední řadě také svým lyžařským dovednostem. Při volbě stopy by měl lyžař brát v potaz to, že je zodpovědný za lyžaře jedoucí před sebou. Jejich volbu stopy by měl předvídat. Během předjíždění je důležité dodržet odstup od lyžaře, který je předjížděn. Pokud je nutné zastavení, lyžař by měl zastavit na kraji sjezdovky, poté by měl dát přednost seshora jedoucím lyžařům. Při nehodě je povinen každý lyžař poskytnout první pomoc. Povinnost platí také při výzvě k legitimaci (Reichert, Musil 2007, s. 36–37).

### **3.3 Historie jízdy na mono-ski**

Průkopníky jízdy na mono-ski jsou země jako Německo, Spojené státy americké a oblast Skandinávie (Hruša, et al. 1999, s. 6–7). Současnou podobu mono-ski dal světu Peter Axelson v roce 1979, kdy použil běžnou lyži, na kterou připevnil sedačku. Součástí

byly také tlumiče. Později k původně zkráceným holím přikoval krátké „lyžičky“ (Kvasnička 2012, s. 7).

Nedostatečná vybavenost zimních středisek, potřeba speciální výbavy a nepřítomnost kvalifikovaného doprovodu zapříčinila pomalý a pozdní rozvoj sjezdového lyžování u jedinců s TP. Roku 1988 se Mistrovství republiky tělesně postižených účastnili také reprezentanti Rakouska a Německa na mono-ski. Instruktaž D. Smithové roku 1992 lze považovat za začátek sjezdového lyžování jedinců s TP v České republice, protože její instruktaž napomohla rozvoji tohoto sportu. O rok později roku 1993 byla zahájena výroba mono-ski firmou Cromon (Hruša, et al. 1999, s. 6–7; Bartoňová 2013, s. 58).

### **3.4 Para alpské lyžování**

Po celou dobu paralympijské historie je sjezdové lyžování na seznamu sportů. První zimní paralympijské hry hostilo v roce 1976 švédské město Örnköldsvik, kde lyžaři závodili ve slalomu a obřím slalomu. Sjezd byl zařazen do paralympijských her v roce 1984 v rakouském Innsbrucku. Na těchto hrách byl také předveden ukázkový sport, a to lyžování sedících neboli jízda na mono-ski, která byla jako medailová disciplína zařazena do programu paralympijských her roku 1998 v japonském Naganu (Paralympic 2022).

V rámci paralympijských her závodí jak ženy, tak i muži, kteří jsou rozděleny do tří kategorií: zrakově postižení, sedící a stojící lyžaři. Jedinci se zrakovým postižením využívají traséry (Paralympic 2022).

Aktuálně je na programu celkem pět disciplín: sjezd, super-G, superkombinace, obří slalom a slalom. Sjezd a super-G jsou jednokolové závody. Oproti tomu slalom a obří slalom jsou závody dvou kolové, kdy v jeden den jedou závodníci dvě jízdy ve dvou různých tratích. Superkombinace je složena ze dvou disciplín, a to buď sjezdu nebo super-G a slalomu. Při této závodní disciplíně se jedou dvě jízdy v jeden den. Pro všechny disciplíny platí, že závodníci musí projet všemi brankami. Pokud se tak nestane, jsou diskvalifikováni (International Paralympic Committee 2022).

### 3.5 Organizace

Jednou z organizací zabývajících se lyžováním u osob s TP byla jako první Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, která se nyní věnuje také pobytovým kurzům a ukázkám lyžování pro jedince s TP (Kvasnička 2012, s. 9).

Organizace Sportability se taktéž věnuje lyžařům na mono-ski, bi-ski, dual-ski a kart-ski, a to od začátečníků až po vrcholovou přípravu závodníků. Jedná se o neziskovou organizaci, která pomáhá lidem s různými druhy postižení věnovat se nejen lyžování, ale i cyklistice, nebo sjíždění divokých řek (Kvasnička 2012, s. 9; Sportability 2022).

Další organizací pro osoby s TP je Centrum Paraple. Centrum Paraple pořádá zimní kurzy pro začátečníky, kde využívají mono-ski, bi-ski, kart-ski a dual-ski. Cílovou skupinou jsou jedinci ochrnutí v důsledku poškození míchy (Kvasnička 2012, s. 9).

V neposlední řadě stojí za zmínku organizace Centrum handicapovaných lyžařů Jánské Lázně. Jedná se o organizaci fungující pod záštitou Svazu lyžařů České republiky. Organizace se věnuje jak začátečníkům, tak i vrcholovým závodníkům mono-ski. Vyučují na mono-ski, bi-ski a dual-ski. Centrum pořádá také licenční kurzy Instruktor mono-ski (Kvasnička 2012, s. 9; Centrum handicapovaných lyžařů 2022).

*Hlavní náplní mono-lyžařských kurzů je organizování výukových lyžařských kurzů pro širokou veřejnost tělesně postižených bez rozdílu věku, převážně však se zaměřením na mladou poúrazovou generaci vozíčkářů. Na výukový program navazuje program sportovní (Centrum handicapovaných lyžařů 2022).*

Organizací věnující se nejen mono-ski lyžařům je Sportovní klub vozíčkářů Praha, který pořádá kurzy lyžování na mono-ski, dual-ski, bi-ski a kart-ski nejen pro pokročilé, ale i pro začátečníky. Pořádají také amatérské závody. Kurzy jsou pořádány jak v České republice, tak i v zahraničí. Sportovní klub se věnuje také florbalu, orientačním závodům, outdoor aktivitám, stolnímu tenisu, potápění a tanci (Sportovní klub vozíčkářů Praha 2022).



## 4 Výzkumy týkající se tématu člověk s postižením a sport

Růžičková Kamila, Růžička Ivan, Francová Lucie a Culková Dita provedly v zimní sezóně 2018/2019 kvantitativní výzkum s předpokladem opakování v dalších letech, což se z důvodu pandemické situace s Covid-19 a nekonáním kurzů nezdařilo. Data byla získávána pomocí dotazníku. Cílem šetření bylo zjistit vliv lyžování na mono-ski na kvalitu života. Výzkumu se zúčastnilo 60 aktivních účastníků kurzu na mono-ski. Jednalo se o jedince s TP. Konkrétně o 36 mužů a 24 žen v průměrném věku 26,19 let. Většina respondentů měla vrozenou vadu. Téměř všichni respondenti se získanou vadou se věnovali lyžování již před úrazem (Růžičková, et al. 2021, s. 223–224). Ve výsledku lyžování na mono-ski pozitivně ovlivňuje kvalitu života a má na život jedinců pozitivní vliv. Téměř 90 % respondentů dotazníku uvedlo, že lyžování vnímají jako podstatnou součást života (Růžičková, et al. 2021, s. 226).

*Mezi tři klíčové přínosy aktivity na mono-ski respondenti uvedli zvýšení radosti ze života a příležitost k zábavě, zpestření života a pocity vzrušení, a navázání vřelých vztahů s druhými (Růžičková, et al. 2021, s. 226–227).*

Studie Stanglové, Levické, Ochabové a Vacekové je zaměřena na problematiku sociálního začleňování osob se zdravotním postižením. Cílem výzkumu bylo zjistit, co sport přináší do života jedinců s postižením. Výzkumným vzorkem bylo celkem 9 osob ze Slovenska. Konkrétně se jednalo o čtyři ženy a pět mužů se zdravotním postižením, kteří se věnují sportovním aktivitám, jako je boccia, stolní tenis, sjezdové lyžování, curling na vozíku a paragliding, a to buď na rekreační nebo vrcholové úrovni. Věk respondentů byl v rozmezí 19–53 let. Zvolenou metodou byl polostrukturovaný rozhovor, který trval 35–45 minut. Výsledky výzkumu byly rozděleny do kategorií: období před sportovní aktivitou, výhody sportu a prožívání. Respondenti považují věnování se sportovní aktivitě za významnou změnu. Díky sportu mají možnost rozvíjet vnitřní disciplínu, navazovat přátelství a udržovat se v psychické pohodě. Před tím, než začali sportovat se cítili osamělí a mnohdy bylo jejich náplní sledování televize a hraní videoher. Výhody sportování respondenti spatřují v rozvoji sebe samého, překonávání a posouvání hranic, a také ve tvorbě cílů, zvýšení sebevědomí a podpoře samostatnosti. Jeden z respondentů má díky sportovní aktivitě zaměstnání, které ho baví a užívá. V oblasti prožívání respondenti uvedli, že mají díky sportu smysl života a mají radost ze života, cítí vděčnost, povzbuzení a dobrý pocit (Stangova, et al. 2022, s. 54–59).

Dle výzkumu Lahtinena, Rantala a Malina zapojení jedince s postižením do pohybové aktivity pozitivně ovlivňuje jeho život. Dochází k vyššímu společenskému postavení, uznání, zviditelnění, a tím je pozitivně ovlivněna psychika jedince. Taktéž dochází k propojení oblasti psychické a sociální (Lahtinen, Rantala, Malin in Růžičková, et al. 2021, s. 221).

## **Empirická část**

### **5 Cíl práce**

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak působí sjezdové lyžování na jedince s tělesným postižením z perspektivy klientů a z perspektivy instruktorů lyžování.

## **6 Průzkumné otázky**

Na základě cíle bakalářské práce jsou stanoveny tyto průzkumné otázky:

Jak lyžaři s tělesným postižením reflektují aktivitu sjezdové lyžování?

Jaké jsou překážky a negativa u jedinců s tělesným postižením vážící se ke sjezdovému lyžování?

Jaký je osobní názor instruktorů mono-ski lyžování na sjezdové lyžování u jedinců s tělesným postižením?

## 7 Metodologie průzkumu

Pro bakalářskou práci byl zvolen kvalitativní průzkum. Data získaná pomocí strukturovaného rozhovoru byla analyzována pomocí metody otevřeného kódování.

### 7.1 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum je v oblasti sociálních věd považován za rovnocenný výzkum vzhledem k výzkumu kvantitativnímu. V literatuře nenalezneme obecný způsob vymezení a provedení kvalitativního výzkumu, protože názory jsou velmi rozrůzněné (Hendl 2012, s. 47).

Vzorek respondentů je oproti výzkumu kvantitativnímu poměrně nízký. Navíc bez snahy tvořit statistická data, a proto je pozornost ve výzkumu kladena na člověka (Kutnohorská 2009, s. 24).

Typickým průběhem kvalitativního výzkumu je výběr tématu a určení výzkumných otázek. Otázky mohou být doplňovány a upravovány během výzkumu. Z tohoto důvodu lze kvalitativní výzkum považovat za výzkum pružný. Data jsou analyzována a tím dochází k odpovědění na výzkumné otázky. Mezi metody kvalitativního výzkumu se řadí pozorování, analýza textů a dokumentů, interview neboli rozhovor a audio, nebo video záznamy (Hendl 2012, s. 48). Výzkumník získá mnoho informací o malém počtu jedinců, popřípadě fenoménů. Rysem kvalitativního výzkumu je také to, že výstupem nejsou čísla, ale názory zobrazené v textu. Na kvalitativní metodu můžeme nahlížet jako na nematematickou (Eger, Egerová 2017, s. 87).

Jedná se o časově náročný výzkum. Důležitý je badatelův cit pro analýzu dat. Z důvodu zahlcení informacemi je podstatné určení toho, které informace jsou důležité a které méně (Kutnohorská 2009, s. 23).

V této bakalářské práci je význam slova průzkum synonymem ke slovu výzkum.

## **8 Metoda sběru dat a průběh průzkumu**

Sběr dat byl proveden pomocí strukturovaného rozhovoru s instruktory mono-ski lyžování a s lyžaři s TP. Na úvod proběhlo krátké seznámení. Rozhovory probíhaly online formou. Doba rozhovoru byla přibližně 20 minut. Vždy záleželo na sdílnosti jednotlivých respondentů. Každý z respondentů souhlasil s rozhovorem před zahájením rozhovoru a také souhlasil s tím, že rozhovor bude nahráván na diktafon. Respondentům bylo sděleno, že získaná data jsou anonymní a budou použita pouze pro tuto bakalářskou práci.

Otázky pro rozhovor byly sestaveny v prosinci roku 2022. Skupina lyžařů s TP a skupina instruktorů mono-ski lyžování byla dotazována odlišnými otázkami, ovšem s podobnou tematikou. Otázky z rozhovorů jsou součástí přílohy. Data byla sbírána v období leden 2022–březen 2023, a to přesněji v zimním období. Analýza dat probíhala v únoru–březnu 2023.

### **8.1 Strukturovaný rozhovor**

Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami se skládá z otázek, na které respondenti odpovídají. Možnost dotazování se v průběhu rozhovoru je omezená v porovnání s jinými typy rozhovoru (např. neformální rozhovor). Nevýhodou strukturovaného rozhovoru je omezení odpovědí na předem daná témata (Hendl 2012, s. 173). Tazatel do rozhovoru nezasahuje, je nestranný a nevkládá do něj osobní názor a postoj. Výroky respondenta nějak nehodnotí a ani nekomentuje (Kutnohorská 2009, s. 39).

Před zahájením rozhovoru je vhodné a velmi důležité představení se, navození kontaktu a sdělení účelu rozhovoru. Jedná se o vytvoření atmosféry, která napomůže sehnat validní data. Průběh strukturovaného rozhovoru je poměrně rychlý, a to z důvodu předem daných otázek (Eger, Egerová 2017, s. 140).

## **9 Popis průzkumného vzorku**

Všichni respondenti průzkumu spolupracují s Centrem handicapovaných lyžařů. Jedná se o lyžaře s TP, kteří lyžující buď závodně, nebo rekreačně. Respondenti ze skupiny instruktorů mají kurz Instruktor mono-ski a pracují pro Centrum handicapovaných lyžařů.

Průzkumu se účastnilo celkem 9 respondentů, kteří byli rozděleni na dvě skupiny. Skupinou první jsou lyžaři s TP, kterých bylo celkem pět. Druhou skupinou jsou instruktoři mono-ski lyžování v počtu čtyř.

### **Popis průzkumného vzorku – skupina lyžařů s TP:**

#### **Respondent č. 1 – lyžař s TP**

Jedná se o muže ve věku 37 let, který se lyžování věnuje už 19 let. Jeho postižení je získané. Sport byl jeho koníčkem už před úrazem. Po úrazu se v rehabilitačním centru zajímal o možnosti sportování. V době realizace rozhovoru (leden 2022) se připravoval na paralympijské hry.

#### **Respondent č. 2 – lyžař s TP**

Muž ve věku 42 let s vrozeným postižením se věnuje lyžování od svých 15 let. Lyžování se věnoval také závodně.

#### **Respondent č. 3 – lyžař s TP**

Respondentem je muž ve věku 39 let, který se začal věnovat lyžování záhy po úraze. Lyžování se věnuje už 18 let. Aktuálně se považuje za lyžaře turistu, i když se lyžování věnoval také závodně. Před úrazem sportoval rekreačně.

#### **Respondent č. 4 – lyžař s TP**

Jedná se o ženu ve věku 28 let, které se věnuje lyžování 12 let. Pravidelně se účastní kurzů mono-ski lyžování. Její postižení je vrozené.

#### **Respondent č. 5 – lyžař s TP**

Muž ve věku 46 let má získané postižení. Mono-ski lyžování se věnuje 11 let na rekreační úrovni. Před úrazem se věnoval běhání, hraní hokeje a lyžování na rekreační

úrovni. Lyžování, při kterém se mu stal dle jeho slov vozíkový úraz, považuje za svůj osud.

Tabulka 1 Shrnutí charakteristiky respondentů – lyžařů s TP

Respondent číslo	Věk	Pohlaví	Doba věnování se mono-ski lyžování	Druh postižení
1	37	Muž	19 let	Získané
2	42	Muž	27 let	Vrozené
3	39	Muž	18 let	Získané
4	28	Žena	12 let	Vrozené
5	46	Muž	11 let	Získané
Průměrný věk	38,4			

### **Popis průzkumného vzorku – instruktoři mono-ski lyžování:**

#### **Respondent č. 1 – instruktor mono-ski lyžování**

Jedná se o ženu, která se věnuje instruktorství 18 let. Respondentka má vystudovanou fyzioterapii a aplikovanou tělesnou výchovu. S jedinci s TP pracuje už 20 let. Dříve pracovala v Ústavu pro tělesně postiženou mládež. Během školní praxe na magisterském studiu v Jánských lázních získala možnost podílet se na lyžařských kurzech pro jedince s TP, a to díky své kamarádce.

#### **Respondent č. 2 – instruktor mono-ski lyžování**

Jedná se o muže, který se věnuje instruktorství 12 let. Respondent je speciální pedagog, který pracoval v Jedličkově ústavu a díky zimním aktivitám Jedličkova ústavu poznal organizaci Centrum handicapovaných lyžařů. Velmi ho tento projekt nadchl, a tak se stal instruktorem mono-ski lyžování.

#### **Respondent č. 3 – instruktor mono-ski lyžování**

Respondentem je muž, který se věnuje instruktorství 7 let a má vystudovanou speciální pedagogiku. O tomto sportu a možnosti dělat instruktora mono-ski se dozvěděl od svého kamaráda s TP, který dostal pobytový kurz výuky jízdy na mono-ski jako dárek.



#### **Respondent č. 4 – instruktor mono-ski lyžování**

Jedná se o ženu, které se věnuje instruktorství mono-ski 8 let. K této práci se dostala díky praxi během svého studia. Respondentka má vystudované učitelství tělesné a občanské výchovy.

Tabulka 2 Shrnutí charakteristiky respondentů – instruktorů mono-ski lyžování

Respondent číslo	Pohlaví	Doba věnování se instruktorství mono-ski lyžování	Vzdělání
1	Žena	18 let	fyzioterapie, aplikovaná tělesná výchova
2	Muž	12 let	speciální pedagogika
3	Muž	7 let	speciální pedagogika
4	Žena	8 let	učitelství tělesné a občanské výchovy

## 10 Analýza průzkumu

### 10.1 Otevřené kódování

Jedná se o efektivní způsob analýzy dat. V obecné rovině je kódování operace, při které jsou údaje analyzovány a složeny novým způsobem do kategorií. Nejprve je text doslovně přepsán a poté rozdělen na jednotky neboli kódy (Švaříček, et al. 2007, s. 211). Kódovat lze každé slovo zvlášť, dle odstavců, nebo celý text. Kódy jsou podstatná jména nebo slovesa. Hledány jsou následně vlastnosti těchto kódů (Hendl 2012, s. 247). Vytvořené kódy se seskupují dle podobnosti nebo souvislosti. Tímto způsobem vzniknou kategorie. K jedné kategorii může patřit i více kódů (Švaříček, et al. 2007, s. 220–221).

Vlastní data, získaná ze strukturovaného rozhovoru, byla nejprve doslovně přepsána a následně analyzována pomocí metody otevřeného kódování. Nejprve byla data kódována a poté byly kódy uspořádány do kategorií. Vzhledem k dotazování se dvou skupin respondentů byly kódy a kategorie rozděleny do dvou částí. Částí první jsou kategorie týkající se lyžařů s TP a částí druhou jsou kategorie týkající se instruktorů mono-ski lyžování.

### 10.2 Část první: Lyžaři s TP

#### **Kategorie: Zájem o aktivizaci**

Čtyři respondenti se zajímali o trávení volného času, a tak se dostali k organizaci Centrum handicapovaných lyžařů. Bylo to díky svému vlastnímu pátrání, nebo dostali kontakt od někoho jiného (např. škola, jiná organizace). Jeden z respondentů lyžoval v minulosti pod organizací jinou, kterou později nahradilo Centrum handicapovaných lyžařů. Celkem čtyři z pěti respondentů lyžovali v minulosti s jinou organizací.

#### **Kategorie: Přínos**

Jeden z respondentů se velmi rozpovídal o tom, co mu lyžování přináší v mnohem konkrétnějším měřítku než zbylí respondenti, jejichž kódy vážící se k přínosu byly charakterizovány kategorií pocity.

Lyžování respondentům přináší nejen to, že mohou být venku se svými přáteli. Jeden z respondentů zmínil, že může poznávat i jiné země. Tento respondent byl díky

lyžování ve Spojených státech amerických a v Kanadě. Přínosem je také možnost zdokonalení se v jazycích a nekonečně mnoho zážitků s přáteli. Dle respondenta má vyplněný volný zimní čas, při kterém se mu rozvíjí „fyzická“ a díky lyžování lépe zvládá zátěžové situace.

### **Kategorie: Pocity**

Při lyžování zažívají všichni respondenti pocity, každý ale v jiném měřítku.

Jeden z respondentů uvedl: *„Dává mi to pocit svobody, když jste na vozíku jste omezený. Ale ty lyže je to povznášející pocit, když se můžete pohybovat i rychlostí 90 km/h.“*

Positivním pocitem při lyžování je také to, že lidé s TP mohou lyžovat jako ostatní. Pocit toho, že mohou provozovat to, co ostatní se objevil celkem u dvou respondentů.

Jeden respondent uvedl oblast růstu v oblasti lyžování. Tento pocit by se dal popsat jako pocit posunu. *„My to tak říkáme: jste začátečník, pokročilý, závodník, a turista a to znamená, že jste turista se závodními zkušenostmi, kterým jsem aktuálně.“*

Jednoho z respondentů uspokojuje náklon v oblouku a pocit radosti mu přináší horské výhledy.

### **Kategorie: Obohacení ve vztahu k sobě**

Životy všech pěti respondentů jsou obohaceny díky lyžování a organizaci Centrum handicapovaných lyžařů. Obohacení je po stránce rekreačního sportování, ale u některých i v oblasti závodního lyžování. Jeden z respondentů uvedl: *„Centrum je součástí mého života.“*

### **Kategorie: Obohacení ostatních**

*„Každého, kdo přijde do Centra to obohatí, nejsou tam jen lidé po úrazech jako já, ale i rodiny s postiženými dětmi, např. s DMO a když vidíte, jak to tam funguje, dobře samozřejmě, a jak ta rodina reaguje... je to povznášející jak pro rodiny, pro mě, i samotné centrum, to lyžování dává hodně“*, uvedl jeden z respondentů.

### **Kategorie: Vztahy**

Všichni respondenti si díky Centru handicapovaných lyžařů našli přátele, kamarády, či známé. U jednoho z respondentů dokonce z přátelství vzniklo manželství. Při lyžování mohou respondenti rozvíjet také komunikační dovednosti a navazovat vztahy. Dva z respondentů vyzdvihli celkové vztahy v organizaci, které jsou dle jejich slov skvělé. Pozitivní vztahy ovlivňují fungování organizace a samotný vztah s klienty. U tří respondentů je vyzdvihován předseda Centra handicapovaných lyžařů, díky kterému dle jejich slov vše skvěle funguje a panují přátelské vztahy.

### **Kategorie: Konflikty**

Dva z respondentů poukázali na problém v oblasti možností mono-lyžování v lyžařských střediscích.

*„My jsme se dozvěděli, že nestojí o to, abychom tam lyžovali, že na mrzáky se dívat nechtějí.“*

*„Některá střediska nechtějí, abychom tam jezdili, nebo abych já konkrétně tam jezdil, prý dělám frontu.“*

Dalším z konfliktů, na které respondenti poukazují je neohleduplnost ostatních lyžařů, kvůli které může a někdy i opravdu dojde ke srážce a následnému úrazu. Na tento jev upozornili dva respondenti.

Jeden z respondentů zmínil spory mezi organizacemi, které zařizovaly nominaci závodníků na závody. Tento konflikt se pak dotkl především mono-ski lyžařů, kteří se sportu věnují závodně.

### **Kategorie: Fyzická stránka**

Celkem tři respondenti zmínili ve svých odpovědích fyzickou stránku. Jeden z respondentů potřebuje při jízdě na mono-ski perfektní vypořádání těla, a to z důvodu vrozeného postižení zad.

V oblasti pozitivního působení na fyzickou stránku jeden z respondentů sdělil: *„Od úrazu mám v noci nespecifikovatelné bolesti a já, když nesportuju, tak tři noci za sebou nespím... fyzická únava zajistí zaspání bolesti, a i to mi lyžování dává.“*

Další z respondentů považuje za pozitivum na lyžování zvýšení své fyzické kondice.

### **Kategorie: Závodní aktivity**

Celkem tři respondenti se věnovali, nebo věnují lyžování na závodní úrovni. Jeden z respondentů se v době rozhovoru chystal na paralympijské hry. Dle jeho názoru je těžké jako neprofesionální sportovec skloubit sport, práci a běžný život. Poté dodává, že se to prý dá zvládnout.

Jeden z respondentů o závodní aktivitě sdělil: *„Dostání se ke sportu je pozitivní, ale zdravý člověk si neumí představit to úsilí, dřinu a počet lidí, co za tím musí stát.“*

### **Kategorie: Bariérovost**

Tři respondenti se dotkli tématu bariérovosti, z toho jeden s myšlenkou, že je potřebná pomoc „chod'áků“ neboli asistentů. Jedná se o pomoc v oblasti vyndání vybavení z auta a „cvaknutí“ do lyže. Dalším názorem je, že některé skiareály jsou bariérové, ale většina je dle respondentů bezbariérová. Bariérovost je sledována v pohybu po lyžařském středisku, nikoli po „cvaknutí“ do lyže.

### **Kategorie: Vybavení**

*„Co musím zmínit, tak jsou peníze, stojí to hrozně peněz normálního smrtelníka, a i mrzáčka, mono-ski se pohybují řádově od 150 000–300 000 korun. Peníze si musíte sehnat přes známý, nadace, sponzory, vím, že i Centrum mi pomohlo se sehnáním sponzorů.“*

Z pěti respondentů si půjčuje pomůcky už jen jeden respondent. Ostatní respondenti si zakoupili vlastní pomůcky.

## 10.3 Část druhá: Instruktoři mono-ski lyžování

### Kategorie: Obohacení

Všechny čtyři respondenty práce instruktora mono-ski lyžování obohacuje. Většina respondentů uvádí, že je obohacuje pokrok, radost klientů a skvělý kolektiv. Považují za štěstí, že jedinec s TP něco dokázal. Setkávají se s také s velkou vytrvalostí jedinců s TP při učení se nové činnosti. Jednoho respondenta obohacuje, že napomáhá člověku s postižením začlenit se do společnosti.

Respondent sdělil: *„Před dvěma lety jsem měl paní, která po nemoci ztratila možnost normálně lyžovat. Když jsme jezdili na sjezdovce a jezdil s námi i její manžel a syn a když jsme se zastavili, tak říkala, že si nemyslela, že se ještě někdy podívá s klukama na svah. Tak jako tohle musí člověka těšit, a proto to dělám.“*

Jedna z výpovědí respondentů se lišila od výpovědí ostatních. Obohacení respondent spatřuje v nakopnutí sebe samého do života a neřešení banalit. Uvědomuje si tak životní priority, a to respondenta dle jeho slov *„posouvá dopředu.“* S tímto názorem se může ztotožňovat více respondentů, jen to ve svých výpovědích nevedli.

Práce mono-ski instruktora respondenty baví, protože jsou na čerstvém vzduchu a pracují s lidmi, se kterými je pojí přátelství.

Jeden z respondentů uvedl: *„Parta, která je okolo lyžování je bomba, kdyby nebyla dobrá parta, tak to nejde, já to říkám pořád, a to platí všude.“*

### Kategorie: Pozitivní působení

S úsměvem jeden z respondentů uvedl: *„My s oblibou říkáme, že sníh léčí... Samotná jízda je zážitek a zážitky jsou v životě důležité, kdo nemá zážitky, tak prostě chřadne...“*

Jeden z respondentů považuje lyžování za zážitek pro jedince s TP, a to z důvodu jejich omezených pohybových možností. Jedná se také o aktivizační činnost, která probíhá venku na čerstvém vzduchu.

U jedinců s TP dochází ke zlepšení nejen po stránce fyzické, ale také psychické. V oblasti fyzické poukazuje jeden z respondentů na to, že se z hlediska náročnosti jedná o sport, jako každý jiný. Člověk se hýbe a musí zapojovat svaly. Lyžaři s TP zapojují

jiné svaly, než jsou zvyklí. Dochází také k procvičení koordinace pohybů. V oblasti psychické je pozitivní působení spatřováno v posunutí hranic a naučení se něčemu novému. U lyžaře se získaným postižením dochází k tomu, že se může věnovat stejné sportovní aktivitě, jako se věnoval před úrazem.

Jeden z respondentů poukázal také na vytrvalost, kterou si tým lyžaři s TP trénují. *„Ten sport je hlavně o vytrvalosti, dlouhodobé práci a trpělivosti. Někteří si myslí, že se to naučí teď hned.“*

### **Kategorie: Socializace a integrace**

Z rozhovorů vyplývá, že lyžování působí pozitivně na jedince s TP i v oblasti socializace a integrace. Kódy vážící se k socializaci a integraci byly shledány u odpovědí napříč otázkami u všech respondentů.

Jeden z respondentů sdělil: *„Jsou začlenění mezi lidskou populaci přirozeně, není to uměle, ale jsou součástí lyžování na svahu jako každý jiný. Třeba ve Špindlu se nad tím nikdo nepozastavuje, berou všechny jako součást svahu.“*

Jedinec s TP pozná nové lidi, rozšíří si obzory a stane se součástí nové party lidí. To je pro něj obohacující v oblasti vztahů, které by nenavázal, pokud by trávil svůj čas doma sám. Jeden z respondentů poukázal také na fakt, že se socializuje i celá rodina, která má např. dítě s postižením. Dítě může sportovat s rodiči a zároveň se zapojí do aktivity celá rodina, která může navázat kontakt i s dalšími rodinami s dítětem s postižením.

### **Kategorie: Bariérovost**

Negativním aspektem lyžování jedinců s TP je dle dvou instruktorů bariérovost. Ne vždy je přístup k lanovce dle jejich slov bezbariérový, což považují za *„velký problém“*. Dalším bodem, který činí problémy je dostání se bezbariérově k toaletám.

Jeden z respondentů řekl: *„Udělá se nová lanovka, ale projektant nepočítá s tím, že lyžují vozíčkáři.“*

### **Kategorie: Překážky**

Jednou z hlavních překážek je bariérovost, popsaná výše. Další překážkou v užívání si lyžování může být také fyzický stav jedince. Poloha při lyžování může být jedinci s TP nepříjemná, a tak mu např. fyzický stav nedovolí dlouhodobou aktivitu.

Dva respondenti uvedli, že je nutné nejprve do lyžařského střediska zatelefonovat. Dle jejich slov „*jakoby*“ se objednat a zjistit, zda je mono-lyžování vůbec možné.

Jeden z respondentů uvedl, že problémem je fakt, že „*jeden skiareál = jedna organizace*“.

Další z respondentů uvedl: „*V Černém dole lyžovat nemůžeme, protože tam lyžuje jiná organizace. Jsou to nepochopitelné věci na první pohled, ale děláme, co můžeme.*“

### **Kategorie: Mezilidské vztahy, negativní vztah majoritní společnosti**

Vztah s vlekaři dle slov respondentů pramení ze vzájemné domluvy. Záleží na každém z respondentů, jaké má s vlekaři zkušenosti. Dle jednoho respondenta, jsou vlekaři skvělí a zlatí. Vždy se s nimi domluví. Další respondent poukázal na možnou neochotu vlekařů, která může pramenit z neznalosti a nezkušenosti. Možným důvodem je nevědomost, jak s mono-lyžařem komunikovat a jak mu případně pomoci.

Ve vztahu jedinců s TP s majoritní společností panují jak pozitiva, tak i negativa. Dle slov jednoho respondenta je pro mnoho lidí nepříjemné potkat vozičkáře. Panují zde podle něj názory, že mono-lyžaři překáží a musí se kvůli nim zpomalovat vlek.

„*Někteří řeknou, že jsou na dovolené a že se na nás koukat nechtějí, neřeknou to přímo nám na svahu, ale provozovatelům, vlekařům.*“

Dle jednoho z respondentů se majoritní společnost neumí nebo spíše neví, jak se má chovat. Mnohdy slychají také vulgární komentáře, které slyší i samotní lyžaři s TP.

„*Oni nevědí, že my musíme předbíhat, protože ty děti necítí nohy a mohly by mít omrzliny.*“

Na druhou stranu se dle některých respondentů najde i spousta lidí, kteří sdělí instruktorům mono-ski lyžování, že to, co dělají je skvělé a že jim fandí. Nutno podotknout, že se instruktoři mono-ski dle jejich výpovědí setkávají s narážkami,



vulgaritami a neochotou méně, než tomu bylo dříve. Dle jejich slov tento sport není majoritní společností považován za známý.

Instruktoři se setkávají také s nezodpovědnými lyžaři, kteří jsou neohleduplní vůči svému okolí. Mnohdy může dojít, nebo i dojde ke srážce a úrazu.

Jeden z respondentů se zaměřil na vztah instruktora a klienta. Dle jeho názoru se může stát, že si s někým lidsky nesednete. V této situaci musíte být profesionální, a i tak odvést svou práci skvěle. Dle jeho slov umí vedoucí koordinátor odhadnout a pospojovat spolu dvojice tak, aby si spolu rozuměli.

## 11 Průzkumná zjištění

V této kapitole je odpovězeno na průzkumné otázky.

### **Jak lyžaři s tělesným postižením reflektují aktivitu sjezdové lyžování?**

Díky lyžování se osoby s TP aktivizují ve smyslu naplnění volného času. Tráví čas na horách a provozují činnost, která je naplňuje. Někteří také trénují na závody. Všichni se svým způsobem rozvíjí, a to nejen po psychické stránce. Při lyžování zažívají lyžaři nejen radost, ale i pocit toho, že mohou dělat to, co ostatní. V případě získaného postižení mohou provozovat sport, kterému se věnovali před úrazem. Při lyžování také dochází k vytváření nových přátelství a navazování vztahů. Jedná se o sport, kterému se může aktivně věnovat celá rodina. Při lyžování dochází ke zlepšování fyzické zdatnosti. Dále dochází k zapojení a posílení jiných svalových skupin než při běžných aktivitách.

### **Jaké jsou překážky a negativa u jedinců s tělesným postižením vážící se ke sjezdovému lyžování?**

Za překážku vážící se k mono-ski lyžování je považována bariérovost lyžařských středisek, a tím pádem i nutná pomoc od jiné osoby. Některá lyžařská střediska odmítají a nepřejí si, aby na jejich sjezdovkách lyžaři s TP lyžovali. Velkým negativem je bezohlednost ostatních lyžařů, kteří mnohdy zapříčiní srážku. Za negativní aspekt vážící se k mono-ski lyžování jsou považovány úrazy, na druhou stranu jeden z respondentů uvedl: „*Mono-ski lyžování je sport, jako každý jiný, a ne cvrknání kuliček.*“

Individuálním aspektem, který může znepříjemňovat samotné mono-ski lyžování, je konkrétní postižení daného člověka, s potřebou vypodlóžit si mono-ski jinak než ostatní lyžaři. Postižení souvisí také se stabilitou lyžaře během jízdy.

### **Jaký je osobní názor instruktorů mono-ski lyžování na sjezdové lyžování u jedinců s tělesným postižením?**

Dle výpovědí instruktorů mono-ski lyžování je lyžování jedinců s TP považováno za obohacující, a to především pro samotné lyžaře. Nutno podotknout fakt, že i samotné instruktory tato práce obohacuje. Obohacení lyžařů s TP z pohledu mono-ski instruktorů spočívá v pozorovatelném pokroku, který jejich klienti dělají. Dále také jejich klienti vnímají radost z jízdy. Na některých svazích, kde mono-lyžaři lyžují se nikdo mnohdy nad samotným lyžařem s postižením nepozastavuje. Lyžaři s TP jsou tam plně začleněni

do společnosti. Lyžování představuje trávení času aktivně, a to i v mnohých případech s celou rodinou.

Instruktoři mono-ski lyžování se setkávají s negativy pramenícími z majoritní společnosti, jako jsou např. nepochopení, neohleduplnost a nepřijetí lyžařů s TP v konkrétním lyžařském středisku. Dle některých respondentů tento fakt pramení z nezkušenosti a nevědomosti v oblasti komunikace s lidmi s postižením.

Ve vztahu k sobě zažívají instruktoři radost z práce s lidmi. Ve vztahu ke klientům panují pozitivní mezilidské vztahy. Práce instruktora mono-ski lyžování může být také rozvíjející, protože se instruktorovi mohou změnit díky práci s lidmi s postižením životní hodnoty a priority.

## 12 Diskuze a navrhovaná opatření

Zajímavým srovnáním jsou výpovědi skupin respondentů. Názor instruktorů mono-ski lyžování a jejich pohled nemusí být úplně totožný s prožitkem lyžařů s TP. V oblasti nepříjemností a překážek považují instruktoři za překážku fyzickou stránku lyžaře s TP, zatímco samotní lyžaři s TP se zaměřili spíše na téma bariérovosti, přičemž vždy závisí na daném středisku, jeho možnostech a architektonickém rozvržení. Autorka této práce byla překvapena, že jeden z respondentů zmínil, že považuje za bariéru sních, který je z jeho pohledu považován za překážku pro vozík i berle. Sních může být považován za velkou bariéru, pokud není odklizený, nebo je povrch ledovatý. Tento fakt je vztažen na pohyb v lyžařském středisku, nikoli na samotnou činnost mono-lyžování. Při dotazování se na negativa zaujal autorku práce komentář jednoho z respondentů lyžařů s TP: „*Nehledáte tam negativa, je to o tom, si to užít.*“ Je to pozitivní odpověď na dotazování se na negativum. I tak ale respondent zmínil potřebu pomoci, kterou ale neoznačuje za negativní. Jednalo se o ojedinělou výpověď, protože ostatní respondenti vždy zmiňovali negativa. V oblasti obohacení se pohled instruktorů mono-ski zaměřoval na socializaci, psychický rozvoj, zvýšení fyzické aktivity a možnost rychlého pohybu, přičemž se pohled instruktorů mono-ski ztotožňuje i s prožitkem samotných lyžařů s TP. O pozitivním vlivu lyžování na respondenty svědčí fakt, že téměř všichni respondenti mají doslova „*hrozně moc*“ pozitivních zkušeností a zážitků, které se vážou k této aktivitě.

Z analýzy průzkumu této práce vyplývá, že jedním z negativ, se kterým se lyžaři s TP, ale i instruktoři mono-ski lyžování setkávají, je odmítání některými skiareály. Z vyhodnocení analýzy průzkumu také vyplývá, že z pohledu instruktorů je aktivita lyžování mnohdy „narušována“ vztahem majoritní společnosti. Dle Slowíka integrace nevyžaduje změnu postojů a hodnot majoritní společnosti (Slowík 2022 s. 21). Ve výpovědích respondentů bylo ovšem naráženo a poukazováno na negativní názor majoritní společnosti ve vztahu k lyžařům s TP. V České republice jsou k nalezení lyžařská střediska, kde je možné se setkat s příkladnou integrací lyžařů s TP a jejich bezproblémovým přijetím v rámci majoritní společnosti. Na druhou stranu se zde nacházejí i lyžařská střediska, ve kterých dochází až k možné segregaci lyžařů s TP, a to právě majoritní společností. Hlavním důvodem je, že si dané lyžařské středisko, nebo klienti těchto středisek nepřejí, aby v něm mono-lyžaři lyžovali. Lze konstatovat, že záleží na konkrétní zkušenosti respondenta. Někteří respondenti se setkali s tím,

že nemohou v některých lyžařských střediscích lyžovat, zatímco jiní na tento fakt nepoukazovali.

Společnost se neustále vyvíjí a také postoj k lidem s postižením. V myšlence inkluze je inkluze dle Slowíka nikdy nekončící proces (Slowík 2016, s. 32). Kdyby byl se stejnými respondenty udělán opětovný rozhovor s odstupem dvou, či pěti let, došlo by zřejmě ke změně jejich subjektivních pohledů, názorů a zkušeností. Ke změně názoru může přispět i fakt, že se postoj majoritní společnosti neustále vyvíjí, a to buď pozitivním, nebo negativním směrem. Příkladem pozitivního vývoje jsou nové pozitivní zkušenosti lyžařských středisek s mono-ski lyžaři. Majoritní společnost by mohla dojít k závěru, že lyžaři s TP jsou také především lyžaři, kteří si chtějí užívat zimních radovánek, jako všichni ostatní. Za pár let by nemuselo docházet k situacím, kdy se někteří jedinci vyjadřují směrem k mono-ski lyžařům jako k: „*Mrzákům, na které se dívat nechtějí*“. Postoj společnosti hraje stále velkou roli a vzhledem k tomu, jsou níže popsána navrhovaná opatření.

Existuje tedy jakási potřeba zviditelnění mono-ski lyžování. Bylo by vhodné společnost seznámit s tím, že se jedná o stejné nadšence zimního sportu jako jsou nadšenci intaktní. Zviditelnění by mohly pomoci video medailonky vysílané v zimním období, a to mezi přenosy zimních sportů vysílaných na veřejnoprávním kanálu ČT sport. Výše popsaným způsobem by došlo k větší informovanosti o lyžařích s TP na mono-ski nejen u lidí, kteří se o lyžování zajímají aktivně, ale i u všech sportovních fanoušků sledujících zimní sporty na veřejnoprávním kanálu ČT sport. Ve video medailonku by mělo dojít nejen k představení samotného sportu, ale obsahem by mělo být také upozornění a vyzvání k ohleduplnosti vůči všem lyžařům. Zároveň by mělo u sledujících dojít k vyvolání empatie vůči lyžařům s TP a uvědomění si faktu, že se i z plně intaktního lyžaře může během nešťastné události, jako je úraz, nebo nehoda, stát lyžař mono-ski. Uvědomit si, že v dané situaci by mohl mít tento jedinec chuť i nadále lyžovat, jako tomu bylo předtím. Ovšem bez pomoci a náklonosti společnosti to nebude možné, protože se mu může stát, že bude potřebovat umožnění od lyžařského střediska a ohleduplnost ostatních lyžařů. Mezi další návrh patří vytvoření článku a následná publikace v zimních sportovních magazínech, mezi které patří např.: SKI Magazín a Snow. Jelikož jsou sportovní magazíny soukromé, je potřeba si takový magazín předplatit. Proto lze předpokládat, že by neměl článek tak velký dosah, jako tomu může být u video medailonku vysílaného ve veřejnoprávní televizi. V dnešní době by také bylo možné, aby

došlo k umístění video medailonku na sociální sítě, typu Facebook a Instagram a tím dosáhnout zvýšení dosahu tohoto edukativního videa.

Autorka práce by ráda zmínila, že existuje potřeba zviditelnění mono-ski lyžařů i v rámci lyžařských středisek, která tito sportovci pravidelně navštěvují. Dle průzkumu se jedná o potřebu připomenutí ohleduplnosti v rámci celého lyžařského střediska, aby nedocházelo ke srážkám a případným úrazům nejen u mono-ski lyžařů, ale i u ostatních lyžařů. V rámci daných lyžařských středisek by bylo možné dostat tyto potřeby mono-ski lyžařů do podvědomí majoritní společnosti za pomoci vyvěšení plakátů a informačních tabulí, které by fungovaly i jako prevence a zároveň by měly edukativní vliv. Nedílnou součástí plakátů a informačních tabulí by se stalo i poděkování mono-ski lyžařů v podobě sloganu: „*Děkujeme, že nás berete!*“ a také prosba o dodržování pravidel bezpečnosti FIS. Dle výsledků průzkumu vyplývá, že dodržování těchto pravidel není samozřejmé u všech účastníků tohoto zimního sportu, proto by prosba a apel na dodržování FIS pravidel v podobě plakátů a informačních tabulí mohla mít i funkci prevence srážky a tím pádem by v některých případech nedošlo k úrazu.

Bylo by vhodné edukovat společnost o sportovních aktivitách jedinců s postižením již od školního věku např. v rámci projektových sportovních dnů, kde by mohly probíhat besedy se sportovci s postižením, kteří by mohli představit daný sport. Uvědoměním si již ve školním věku, že v naší společnosti existují i sportovci s postižením, kteří mají stejnou vášeň pro sport a jiné aktivity, by mohlo přispět k pozitivnímu vývoji v postoji společnosti nejen vůči sportovcům s postižením, ale i k postižení celkově. Tato pozitivní zkušenost u dětí může zapříčinit velký dosah, a to v podobě vyprávění rodičům a známým, což zajistí předání informace dalším věkovým skupinám.

Postoj společnosti nic nemění na faktu, že sportovní aktivita napomáhá úspěšné integraci, ve smyslu splynutí s okolím a rovnoprávným začleněním (Francová in Růžičková, et al. 2021, s. 222). V průzkumu někteří respondenti vypověděli, že se díky lyžování cítí být součástí společnosti, protože mohou dělat běžné sportovní aktivity, stejně jako všichni ostatní. Ovšem pokud jim není v daném skiareálu umožněno lyžovat, ke splynutí nedochází. Dle kapitoly 2.7 – Význam sportu pro osoby s postižením sport pozitivně ovlivňuje člověka s postižením nejen v oblasti psychické, sociální, ale i fyzické. Z průzkumu taktéž vyplývá pozitivní ovlivnění v těchto oblastech. V oblasti psychické se jedná o rozvoj, aktivizaci a radost z činnosti, zatímco v oblasti sociální dochází

k navazování kontaktů a vzniku přátelství. Z fyzického hlediska dochází např. k zapojování jiných svalových skupin a zlepšení fyzického stavu.

Dle názoru jednoho z respondentů mnoho lidí začne sportovat po úraze, ale záleží na mnoha aspektech jako je např. rodina, přátelé, místo bydliště, ale i specifikum daného úrazu. Jak uvádí Brown, získané postižení může být bráno jako tragédie, ale i jako výzva (Brown in Slowik 2016, s. 107). Sportování po získaném postižení může být bráno jako nová výzva v oblasti aktivizace – trávení volného času, ale i v oblasti seberealizace a získání nových dovedností a zkušeností.

Zajímavým faktem je, že nikdo jak ze strany lyžařů s TP, tak ze strany instruktorů mono-ski lyžování nepovažuje za překážku finance, které by bránily v aktivitě lyžování. Ze strany lyžařů s TP se ve výpovědích objevila informace o ceně mono-ski (dle výpovědi jednoho z respondentů se jedná o 150 000–300 000 Kč). Na otázku překážek vážících se k tomuto sportu nikdo z respondentů o finanční náročnosti nehovořil, a to i přes všeobecně známý fakt, že je sjezdové lyžování považováno za poměrně finančně náročný sport. Při započtení ceny lyžařského vybavení včetně oblečení, koupi skipasů, ubytování v horských střediscích a dopravy, lze konstatovat, že se opravdu jedná o finančně velmi náročný sport.

Do budoucna by mohl být průzkum obohacen o více respondentů napříč dalšími organizacemi, které se věnují mono-ski lyžování a popřípadě i dalším zimním sportovním aktivitám jedinců s TP. Účastníky tohoto průzkumu by mohly být opět dvě skupiny respondentů, a to jak lyžaři/sportovci s TP, tak i druhá skupina v podobě instruktorů mono-ski lyžování, trenérů, či instruktorů zkoumaného sportu. Metoda sběru dat by mohla být ve formě polostrukturovaného rozhovoru, díky kterému by bylo možné se doptávat na další informace a zkušenosti respondentů v průběhu rozhovoru.

Také by bylo zajímavé porovnat zimní sporty u sportovců s postižením, a to z hlediska dostupnosti v místě bydliště, finanční náročnosti a následném zlepšení začlenění do společnosti, a nadále by bylo možné zkoumat informovanost majoritní společnosti v rámci daného sportu. Aby bylo možné získat a porovnat data, bylo by vhodné zvolit správnou metodiku výzkumu. Jelikož by se jednalo o náročný výzkum z hlediska časové náročnosti, byla by vhodná volba právě metoda kvantitativní. Bylo by možné dojít i ke zjištění, který zimní sport je, nebo není dostatečně podporován v rámci zviditelnění a mohlo by dojít i k analýze finanční náročnosti daného sportu.

V návaznosti na výpovědi respondentů, kterými byla zmíněna nemožnost mono-ski lyžování v některých lyžařských střediscích, by bylo zajímavé provést výzkum obsahující

i pohled lyžařských středisek a jejich klientů na mono-ski lyžování, což by jistě zajistilo i pohled majoritní společnosti na tuto problematiku.



## Závěr

V teoretické části byly obsaženy kapitoly pojící se k tělesnému postižení, mezi které patřilo vymezení tělesného postižení, integrace, inkluze a definování druhů postižení. V dalších kapitolách teoretické části práce byla popsána problematika lyžování sedících – mono-ski lyžování a výzkumy, které se problematikou sportovních aktivit u jedinců s postižením již zabývaly.

V empirické části byly analyzovány výsledky z průzkumu provedeného pomocí strukturovaného rozhovoru v čase leden 2022–březen 2023. Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak působí sjezdové lyžování na jedince s tělesným postižením z perspektivy klientů a z perspektivy instruktorů lyžování. Popsán byl pohled nejen samotných lyžařů s TP ale i instruktorů mono-ski lyžování, jejich pohled na pozitiva a negativa. V jedné z kapitol empirické části práce bylo také zodpovězeno na průzkumné otázky.

Bylo zjištěno, že sjezdové lyžování obohacuje nejen lyžaře s TP, ale i samotné instruktory mono-ski lyžování. Z pohledu instruktorů se jedná o obohacení lyžařů s TP v učinění pokroku a radosti z lyžování. Je faktem, že lyžaři s TP jsou v (některých) lyžařských střediscích začleněni do společnosti. Dochází taktéž k rozvoji v oblasti psychické, fyzické i sociální. Obohacení mohou spatřovat instruktoři mono-ski lyžování i ve vztahu k sobě samému, protože se jim při setkávání s lidmi s postižením mohou měnit životní hodnoty a priority.

Mezi další zjištění patří, že hlavní překážky jsou z pohledu lyžařů s TP spatřovány především v bariérovosti, bezohlednosti některých lyžařů a negativním postoji lyžařských středisek. Zatímco instruktoři mono-ski lyžování spatřují jako nejvíce negativní postoj majoritní společnosti vzhledem k postižení. Celkově považují za negativní, že člověk má postižení.

Autorka práce věří, že navrhovaná opatření přejdou časem v praxi a společnost začne plně akceptovat jedince s postižením nejen při sportovních aktivitách, ale i v každodenním životě.

## Seznam použitých zdrojů

BARTOŇOVÁ, R., 2013. Zimní outdoorové aktivity. In: KUDLÁČEK, M., et al., *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením* [online]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 58–66. [vid. 4. 1. 2023]. ISBN 978-80-244-3938-9.

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

BENDOVIÁ, P., et al., 2015. *Základy speciální pedagogiky nejen pro speciální pedagogy*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-422-9.

*Centrum handicapovaných lyžařů: O nás* [online]. [vid. 16. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.monoski.info/2011-12-13-23-15-30/zakladni-informace>

EGER, L., EGEROVÁ, D., 2017. *Základy metodologie výzkumu*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-0735-4.

FISCHER, S., et al., 2014. *Speciální pedagogika, edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální*. Praha: TRITON. ISBN 978-80-7387-792-7.

FISCHER, S., ŠKODA, J., 2008. *Speciální pedagogika: Edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-014-0.

HENDL, J., 2012. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0219-6.

HRUŠA, J., et al., 1999. *Lyžování zdravotně postižených – Česká škola*. Praha: Svaz lyžařů České republiky.

*International Paralympic Committee: Alpine skiing* [online]. [vid. 16. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/alpine-skiing/about>

JANKŮ, K., HARČARÍKOVÁ, T., 2016. *Multidimenzionalita tělesného postižení z pohledu komplexní rehabilitační péče*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 978-80-7464-886-1.

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

- KRIVOŠÍKOVÁ, M., 2011. *Úvod do ergoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2699-1.
- KROUPOVÁ, K., et al., 2016. *Slovník speciálněpedagogické terminologie, vybrané pojmy*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9344-8.
- KUDLÁČEK, M., JEŠINA, O., 2013. *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3964-8.
- KUTNOHORSKÁ, J., 2009. *Výzkum v ošetrovatelství*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2713-4.
- KVASNIČKA, J., 2012. *Metodika výuky lyžování na mono-ski* [online]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. [vid. 16. 10. 2022]. ISBN 978-80-244-3151-2. Dostupné z: [https://apa.upol.cz/images/Kvasnicka-Methodika\\_mono-ski.pdf](https://apa.upol.cz/images/Kvasnicka-Methodika_mono-ski.pdf)
- NOVOSAD, L., 2011. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita, diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-873-9.
- Paralympic: Alpské lyžování* [online]. [vid. 16. 10. 2022]. Dostupné z: <https://paralympic.cz/cpv/paralympijske-hry/cpt/sporty/paralympijske-sporty/alpske-lyzovani/>
- REICHERT, J., MUSIL D., 2007. *Lyžování od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1724-1.
- RŮŽIČKOVÁ, K., et al. 2021. Přínos monoski pro osoby s tělesným postižením – vliv na kvalitu života. In: TRUHLÁŘOVÁ, Z., ZIKL, P., DAŇKOVÁ, G. *Aktuální otázky a možnosti v oblasti intervence u osob se speciálními potřebami* [online]. Hradec Králové: Gaudeamus, s. 220-229. ISBN 978-80-7435-828-9. Dostupné z: [https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-primarni-preprimarni-a-specialni-pedagogiky/sbornik-konference\\_icipsen\\_2021.pdf](https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-primarni-preprimarni-a-specialni-pedagogiky/sbornik-konference_icipsen_2021.pdf)
- SEKOT, A., 2008. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2562-8.
- SLEPIČKA, P., et al., 2020. *Psychologie sportu*. 3. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4744-9.

SLEZÁKOVÁ, L., et al., 2010. *Ošetrovatelství v chirurgii II*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3130-8.

SLOWÍK, J., 2022. *Inkluzivní speciální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3010-8.

SLOWÍK, J., 2016. *Speciální pedagogika*. 2. aktual. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9425-4.

*Sportability: Kdo jsme* [online]. [vid. 16. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.sportability.cz/>

*Sportovní klub vozíčkářů Praha: Lyžování* [online]. [vid. 16. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.skvpraha.org/sport/monoski/>

STANGOVA, E., et al. 2022. The Benefit of Sport for People with Disabilities. *Clinical Social Work and Health Intervention* [online]. vol. 13, no. 5, s. 53-60. [vid. 16. 10. 2022]. ISSN 2076-9741. Dostupné z: [https://clinicalsocialwork.eu/wp-content/uploads/2022/09/cswhi\\_05\\_2022\\_11\\_stangova.pdf](https://clinicalsocialwork.eu/wp-content/uploads/2022/09/cswhi_05_2022_11_stangova.pdf)

ŠVARŤÍČEK, R., et al., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

VOKURKA, M., et al., 2011. *Praktický slovník medicíny*. 10. aktual. vyd. Praha: MAXDORF. ISBN 978-80-7345-262-9.

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 – Otázky pro rozhovor pro lyžaře s TP

Příloha č. 2 – Otázky pro rozhovor pro instruktora mono-ski lyžování

## Příloha č. 1 – Otázky pro rozhovor pro lyžaře s TP

Otázky k rozhovoru pro lyžaře s TP:

Jak jste se dozvěděl/a o Centru handicapovaných lyžařů?

Vnímáte, že tato organizace obohatila Váš život?

Při odpovědi ano – Jak, jakým způsobem?

Co Vám lyžování přináší?

Když byste to měl/a shrnout jaký vliv má lyžování na Váš život?

Našel/a jste si přátele díky této organizaci?

Potýkáte se při lyžování s nějakými nepříjemnostmi/překážkami?

(například: finanční stránka, architektonické překážky, ...)

Zakoupil/a jste si výzbroj pro lyžování? Nebo ji máte zapůjčenou?

Můžete s námi sdílet nějakou pozitivní nebo také i negativní zkušenost?

Je Vaše postižení získané nebo vrozené?

Otázka pro osobu se získaným postižením: Byl sport Vaším koníčkem i před úrazem?

Muž/Žena

Věk:

Doba věnování se lyžování:

Příloha č. 2 – Otázky pro rozhovor pro instruktora mono-ski lyžování

Otázky k rozhovoru pro instruktora mono-ski lyžování:

Jak jste se dostal/a k této práci?

Jaké je Vaše vzdělání, popřípadě zúčastnil/a jste se nějakých kurzů k této práci?

Vnímáte, že Vás obohacuje tato práce?

Při odpovědi ano – Jak?

Co Vás na této práci nejvíce baví?

Je na Vaší práci něco negativního, s čím se setkáváte?

Potýkáte se s nějakými konflikty během výuky?

S jakými nepříjemnostmi/překážkami se dle Vašeho názoru potýkají jedinci s postižením při lyžování?

Jak si myslíte, že lyžování zlepšuje osobě s tělesným postižením život?

Můžete s námi sdílet nějakou pozitivní nebo také i negativní zkušenost?

Muž/Žena

Jak dlouho je respondent instruktorem mono-ski lyžování: