

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**SIMULOVANÁ STŘELBA U JEDINCŮ SE ZRAKOVÝM
POSTIŽENÍM**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Miroslav Bastl

Tělesná výchova a sport, obor TVS

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová Ph.D.

Plzeň 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 30. června 2015

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Rád bych poděkoval své vedoucí práce Mgr. Věře Knappové, Ph.D. za odborné vedení, poskytnutí cenných rad a informací při zpracování bakalářské práce. Dále patří poděkování TyfloCentru Plzeň a Ondřeji Kadlecovi za ochotu a spolupráci při tvorbě bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	6
1.1 CÍL PRÁCE.....	6
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	6
2 TEORETICKÁ ČÁST	7
2.1 VZNIK A VÝVOJ SIMULOVANÉ STŘELBY.....	7
2.2 DRUHY STŘELECKÝCH SOUTĚŽÍ.....	8
2.2.1 Postupové (kvalifikační) soutěže	8
2.2.2 Nepostupové soutěže (poháry, memoriály).....	9
2.3 ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ	10
2.3.1 Definice zrakového postižení.....	10
2.3.2 Anatomie zrakového orgánu	10
2.3.3 Klasifikace zrakového postižení podle WHO	13
2.3.4 Klasifikace zrakového postižení pro sportovce.....	14
2.4 NAHRAZENÍ ZRAKU JINÝMI SMYSLY	15
2.5 KOMUNIKACE S OSOBAMI SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	15
2.6 SPORT U ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH	17
2.6.1 Individuální sportovní aktivity	17
2.6.2 Kolektivní sportovní aktivity	19
2.7 ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců (ČSZPS)	19
2.8 POMŮCKY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ.....	20
2.9 SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ	23
2.10 DOTAZNÍK KVALITY ŽIVOTA Q-LES-Q	24
3 PRAKTICKÁ ČÁST	26
3.1 ZÁKLADNÍ STŘELECKÉ DOVEDNOSTI PŘI SIMULOVANÉ STŘELBĚ	26
3.1.1 Střelecký postoj	26
3.1.2 Držení zbraně.....	27
3.1.3 Míření	28
3.1.4 Spouštění	29
3.1.5 Nabití zbraně	30
3.2 STŘELECKÝ TRENAŽÉR	30
3.3 VYBAVENÍ STŘELCE	32
3.4 POPIS ZBRANĚ	33
3.5 SPORTOVNÍ TRÉNINK V SIMULOVANÉ STŘELBĚ.....	34
3.5.1 Kondiční příprava.....	34
3.5.2 Technická příprava.....	34
3.5.3 Taktická příprava	35
3.5.4 Psychologická příprava	35
3.5.5 Možnosti rozvoje pohybových schopností v simulované střelbě	35
3.6 APLIKACE POHYBOVÉ INTERVENCE DO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY STŘELCŮ SIMULOVANÉ STŘELBY	36
3.6.1 Zásobník kompenzačních cvičení.....	36
3.7 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU	55
DISKUZE	58
ZÁVĚR.....	59
RESUMÉ	60

SEZNAM LITERATURY	61
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	64
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

ČSZPS – Český svaz zrakově postižených sportovců

IAAF – Mezinárodní Asociace atletických federací (International Association of Athletics)

MČR – mistrovství České republiky

o. s. – oblastní sdružení

o.p.s. - obecně prospěšná společnost

Q-LES-Q - Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire

SONS – sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých

SPŠ – střední průmyslová škola

SZS – simulovaná zvuková střelba

TJ – Tělovýchovná jednota

WHO – Světová zdravotnická organizace

ZP – zrakové postižení

Úvod

K výběru tohoto tématu mě přivedlo setkání se zrakově postiženým příslušníkem mé rodiny a také účast na charitativních akcích pro jedince se zrakovým a mentálním postižením. Díky této osobní zkušenosti jsem měl možnost poznat pro mě dosud nepoznaný svět, který mě poté inspiroval k další práci s těmito jedinci a k sepsání této práce.

Dnešní doba klade vysoké nároky na osobní, společenský a pracovní život. S těmito požadavky má problém nejen zdravý člověk, natož osoby se zrakovým postižením, které to mají mnohem složitější. Ale díky pracovištím jako je například TyfloCentrum, mají zrakově postižení jedinci větší možnosti v rozvoji nezávislosti a ve společenském uplatnění.

Zrak je nejdůležitější a nejvýznamnější lidský smysl. Pomocí zraku přijímáme z okolního světa obrovské množství informací ve velmi krátkém čase. Jediným pohledem lze ve vteřině získat představu o tom, co se kolem nás děje, a můžeme na to přiměřeným způsobem reagovat. Ztráta zraku je společností považována za jedno z nejtěžších postižení, neboť zrak je schopností, bez níž si zdraví lidé nedokážou představit smysluplný život. Člověk je ovšem bytost adaptabilní a dokáže se vyrovnat s jakýmkoliv postižením, včetně toho zrakového. Porucha zraku omezuje samostatnou činnost člověka a tím zvyšuje jeho závislost na pomoci druhých.

Domnívám se, že zrakově handicapovaná populace nemá ideální podmínky k udržení, natož ke kultivaci zdravotně orientované zdatnosti. Naopak v daleko vyšší míře se u ní projevíly důsledky hypokinézy jako dopadu postižení. Využití pohybové aktivity může vést k nezbytným psychickým změnám, především v sociálním chování, formování pohybových dovedností a podpoře potřebných znalostí.

Mým cílem v této bakalářské práci je popsat simulovanou zvukovou střelbu jako sport jedinců se zrakovým postižením, vytvořit a aplikovat metodický postup nácvičku jednotlivých střeleckých dovedností. Aby byl klient v simulované střelbě dostatečně úspěšný, musí být po fyzické i psychické stránce vyvážený. Na začátku je velmi důležité, aby jedinci byly poskytnuty veškeré informace o průběhu střelby, byla mu věnována dostatečná péče a zvolen vhodný intervenční program.

Svou práci jsem rozdělil na dvě části. První část byla teoretická, ve které jsem se pokusil co nejlépe zpracovat veškeré dostupné informace o simulované zvukové střelbě. Velká část je zde také věnována zrakovému postižení, speciální pomůckám a komunikaci se zrakově postiženými jedinci. Zejména poslední bod mi velmi pomohl při práci s klienty, které jsem vedl při realizaci mé metodické části. Praktická část je věnována metodice simulované zvukové střelby a aplikaci intervenčního pohybové programu, který jsem doplnil o fotodokumentaci. V poslední části prezentuji výsledky, které jsem získal pomocí dotazníku Q-LES-Q kvality života.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je popsat simulovanou střelbu jako sport jedinců se zrakovým postižením, vytvořit a aplikovat metodický postup nácviku jednotlivých střeleckých dovedností.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

Na základě stanoveného cíle jsem si určil tyto úkoly:

- 1) Popsat simulovanou střelbu jako sport u jedinců se zrakovým postižením
- 2) Popsat metodiku nácviku střeleckých dovedností, zdokumentovat a aplikovat jej na klienty TyfloCentra, o.p.s.
- 3) U probandů hodnotit kvalitu života pomocí dotazníku Q-LES-Q před a po intervenci.
- 4) Vyhodnotit dotazníky kvality života a vyvodit závěry získané pomocí dotazníků kvality života, zhodnotit intervenční pohybový program.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 VZNIK A VÝVOJ SIMULOVANÉ STŘELBY

Počátek simulované zvukové střelby se datuje do období před více než dvaceti lety. První střelecký тренаžér byl zakoupen manželi Hejnovými v roce 1993 od vojenského střediska E-COM Slavkov u Brna pro svou střelnici v Karlových Varech. Nejdříve ho používala Městská a státní policie pro trénink střelby. Později Hejnovi oslovili nevidomé občany a nabídli jim možnost střelby na jejich тренаžéru. Nevidomí začali pravidelně docházet na tréninky. Nakonec přijel z Prahy předseda svazu nevidomých a dohodl se na vytvoření pravidel pro simulovanou zvukovou střelbu. SZS se stala oblíbeným sportem u osob se zrakovým postižením a postupně se začala rozšiřovat do dalších měst v České republice. Výraznou osobností tohoto odvětví je již zesnulý Miloš Slavík, který byl dlouholetým předsedou sekce SZS. V Praze se o její rozvoj zasloužil již zmiňovaný Miloš Slavík společně s Janem Sílou. Začaly se pořádat soutěže a osoby se zrakovým postižením tak měly možnost vzájemného měření sil. Jedna z těchto soutěží, které se zúčastňovali členové oddílu TJ Zora Praha, se konala na Střední policejní škole v Praze-Hrdlořezích, kde policisté k nácvičku střelby používali též zvukovou střelbu. Z této soutěže se postupně stala tradice, která se dodržuje dodnes a v současnosti je pořádána Sportovním klubem SPŠ Hrdlořezy.

Z výše uvedeného vyplývá, že simulovaná zvuková střelba byla zpočátku spíše brána jako rekreační sport. Postupně se začalo pracovat na jejím zkvalitnění a byla založena sekce SZS, jejím předsedou byl Miloš Slavík. V sekci SZS byl zvolen tříčlenný výkonný výbor, který dodnes ustanovuje pravidla a po všech stránkách se stará o patřičnou úroveň sportu. Střelba byla na počátku 21. století zařazena mezi sporty Českého svazu zrakově postižených sportovců (ČSZPS). V roce 2004 se pak konalo první oficiální mistrovství republiky. Zpočátku se mistrovství republiky mohl zúčastnit prakticky kdokoli, podmínkou bylo pouze vlastnictví průkazu ČSZPS, takže zde byla vždy velká účast a střílet zde mohli i lidé, kteří se během roku nezúčastnili žádné jiné soutěže. Jelikož je však mistrovství republiky vrcholem sezóny, rozhodl se výkonný výbor zavést pro účast určitá kritéria. Byly zavedeny kvalifikační limity - muži 160 bodů, ženy 140 bodů, pro možnost startu na MČR. Střelci musí tyto limity splnit minimálně na třech soutěžích. Před MČR je takovýchto soutěží 9, takže pro splnění limitů mají střelci dostatek příležitostí.

Od roku 2013 se střílí také Českomoravský pohár. Na konci sezóny výkonný výbor vybere u každého střelce 3 nejlepší výsledky v sezóně a střelec s nejvyšším součtem

z těchto výsledků se stává poté majitelem poháru, který je mu předán v rámci listopadové soutěže na SPŠ v Praze-Hrdlořezích. Ta bývá poslední soutěží v roce.

2.2 DRUHY STŘELECKÝCH SOUTĚŽÍ

Soutěže v simulované zvukové střelbě můžeme dělit na regulérní a volné. Dělí se podle soutěžního řádu, který vydal Český svaz zrakově postižených sportovců, občanské sdružení (2012). Regulérní soutěže dále dělíme na postupové (kvalifikační) a nepostupové.

2.2.1 POSTUPOVÉ (KVALIFIKAČNÍ) SOUTĚŽE

Kvalifikační soutěže jsou vyhrazené pouze pro členy ČSZPS, o. s., ale mohou být součástí akcí, jichž se účastní i neregistrovaní střelci. Postupová kola jsou vždy dvoukolová a musí se jich zúčastnit vždy minimálně tři zrakově postižení střelci v jedné disciplíně. Každý ze zúčastněných střelců střílí v každém kole 10 ran a při nástupu do každého kola má nárok až na tři zkušební rány dle vlastního uvážení. Obě soutěžní kola na sebe bezprostředně navazují. Mezi povinnou výbavu při kvalifikačních soutěžích patří sluchátka na uši a vlastní klapky na oči. Při každé ráně je střelec vidomou osobou (rozhodčí, pomocník) ručně naveden na zvukový signál terče. Výsledné pořadí v každé disciplíně určuje skóre střelce, počítá se na celé body (0-10). Při shodě skóre na oceňovaných pozicích (1. až 3. místo) absolvují střelci rozstřel.

Pro postup na mistrovství ČR je stanoveno minimální skóre:

- u mužů, dorostenců a juniorů 160 bodů,
- u žen, dorostenek a juniorek 140 bodů.

Dělí se do několika kvalifikačních stupňů:

1. stupeň – oddílový přebor,
2. stupeň – pohárová soutěž, oblastní přebor,
3. stupeň – mistrovství ČR (účast střelců, kteří dosáhli minimálně ve třech soutěžích stanoveného skóre).

Disciplíny postupových soutěží dělíme podle několika kritérií - věk, pohlaví a stupeň zrakového postižení:

- ZP dorostenci a junioři (kategorie zrakového postižení B1 až B3, do 23 let věku),
- ZP muži (kategorie zrakového postižení B1 až B3),
- ZP dorostenky a juniorky (kategorie zrakového postižení B1 až B3, do 23 let věku),
- ZP ženy (kategorie zrakového postižení B1 až B3),
- Ostatní muži, dorostenci a junioři (nezařazení do kategorie zrakového postižení B1 až B3),
- ostatní [ženy, dorostenky a juniorky] (nezařazené do kategorie zrakového postižení B1 až B3),
- sloučená disciplína ZP mužů, dorostenců a juniorů,
- sloučená disciplína ZP žen, dorostenek a juniorek,
- sloučená disciplína všech ZP střelců,
- sloučená disciplína střelců bez zařazení do kategorie zrakového postižení B1 až B3,
- sloučená disciplína všech střelců (bez rozlišení věku, pohlaví a stupně zrakového postižení).

2.2.2 NEPOSTUPOVÉ SOUTĚŽE (POHÁRY, MEMORIÁLY)

Nepostupové soutěže nemusí respektovat všechna ustanovení soutěžního řádu týkajících se postupových soutěží. Mohou být pojaté i jako soutěže družstev a zároveň probíhat jako soutěž jednotlivců. Soutěže mohou být s mezinárodní účastí zahraničních ZP střelců. Ekonomické zabezpečení nepostupových soutěží je věcí pořadatele, který zároveň stanovuje i podmínky účasti a disciplíny:

- účast neregistrovaných střelců,
- vymezení disciplín,
- nastavení parametrů střeleckého trenažéru,
- počet soutěžních kol a ran,
- způsob navigace střelce a použití sluchátek,
- stanovení výsledného pořadí.

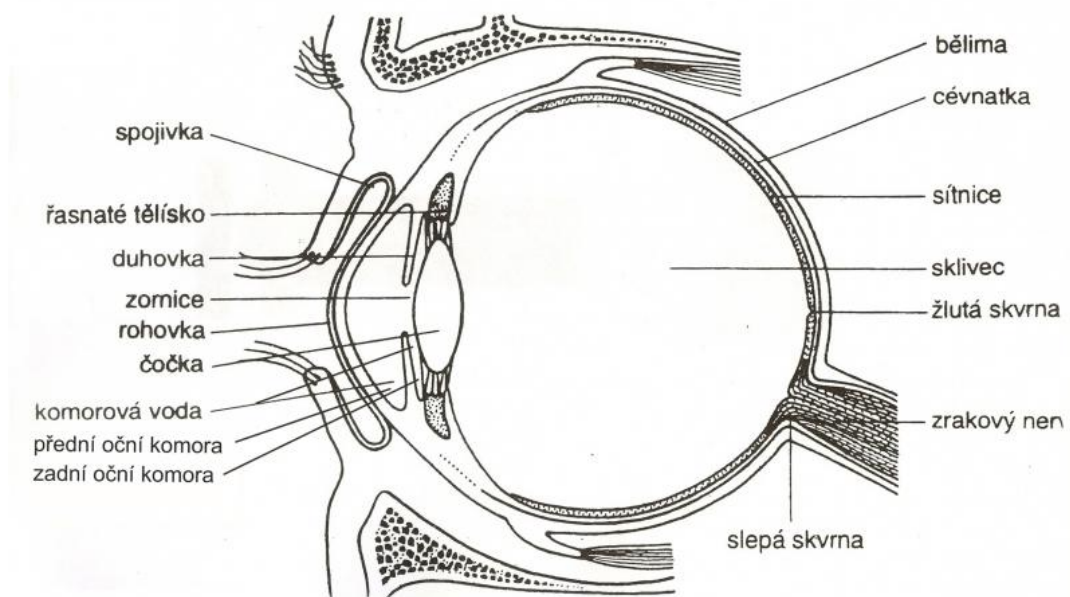
2.3 ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ

2.3.1 DEFINICE ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ

Pod pojmem zrakové postižení si představíme poměrně velkou škálu velmi různých zrakových vad, které člověka více, či méně handicapují. V této škále je poměrně jasně daná hranice absolutní slepoty, na straně druhé však tuto hranici zcela přesně nelze stanovit. Určitý handicap může cítit i člověk, který je nucen nosit běžné optické brýle. Člověk, jehož zrakovou vadu již korigovat žádnými optickými pomůckami není možné, se handicapován cítit nemusí. Proto je poněkud obtížné určit hranici, od které lze určité omezení zrakových funkcí považovat za zrakové postižení. Domnívám se, že to je jeden z důvodů, proč ještě není tenhle pojem v dostupné české literatuře přesně definován. Většina pramenů se omezuje pouze na kvalifikaci, která je rozdělena do několika stupňů, převzatou od WHO (Bláha, 2000).

2.3.2 ANATOMIE ZRAKOVÉHO ORGÁNU

Podle Bláhy a Pyšného (2000) je oko uloženo v očnici. Několik lomivých povrchů je uspořádáno v jednoduchý optický systém, který je tvořený čočkou, rohovkou, komorovou vodou přední oční komory a sklívcem. Oko bývá často přirovnáno k fotografickému aparátu.



Obrázek 1 Popis zrakového ústrojí

Zdroj: (<http://lidsketelo.webnode.cz/regulacni-soustavy/>)

- Očnice a okohybné svaly

Očnice je párová dutina na rozhraní mozkové a obličejové části lebky. Nachází se v ní kromě bulbu a očního nervu také očnicový tuk, který je v některých místech zahuštěný v pevné fascii a vazy, zvedáč horního víčka, okohybné ústrojí se šesti svaly, slzná žláza a síť nervových a cévních struktur. V očnici existuje dále důležitá horní a dolní štěrbin, kterou prostupují hlavové nervy a kanálek pro odvodné slzné cesty. Pohyblivost oka umožňují čtyři přímé a dva šikmé svaly.

- Víčka a slzný aparát

Horní a dolní víčko má ochranou funkci před poškozením oka a zároveň svlažuje rohovku a spojivku slzami. Na okraji víček se nachází řasy, které patří také k ochranným částem zrakového orgánu. Slzný aparát zajišťuje oku zvlhčování a odvod přebytečných slz pomocí slzných kanálků. Pod horním víčkem je slzná žláza, jejíž sekret udržuje rohovku neustále pružnou a vlhkou. Slzy představují hladký film, který zlepšuje funkci, zvlhčení a okysličení spojivky a rohovky.

- Spojivka

Spojivka je volně pohyblivá slizniční membrána, která kryje bulbus a zadní plochu víček, kde přechází v kůži. Spojivka svou elasticitou i tvorbou hlenu, důležité složky slzného filmu, umožňuje hladké pohyby oka a chrání jej mechanicky tvorbou lymfocytů v lymfatických centrech.

- Rohovka

Je průhledná část vnějšího povrchu a spolu se sklérou tvoří pevný obal oka. Skládá se z pěti vrstev – epitelu připojen k bowmanově membráně, stromatu, descemetové membrány a endotelu. Při doteku rohovky se vybavuje nepodmíněný reflex – sevření víček. Nejdůležitější část lomivého aparátu oka, tvoří čočka s 43 dioptriemi.

- Skléra

Skléra, bílý, neprůhledný obal, tvoří více než 80% povrchu oka. Je složena ze tří vrstev (cévami bohatě zásobenou episklérrou, sklerálním stromatem a lamina fusca). Slouží jako ochranná složka oka a svým pevným složením umožňuje upevnění zevních očních svalů a udržování odpovídajícího nitroočního tlaku.

- Živnatka

Skládá se v zadní části z cévnatky a v přední části z řasnatého tělíska a duhovky. Živnatka kromě vyživování tyčinek, pigmentových buněk sítnice a čípků, také ovlivňuje vstup světla do oka zornicí, vyvolává akomodaci a produkuje komorovou vodu. Tenká cévnatka obsahuje množství velkých cév a kapilární síť, ty dodávají krev pigmentovému epitelu a světločivým elementům. Akomodační funkci v oku plní trojúhelníkové řasnaté tělísko vyplněné svaly. Duhovka určuje barvu očí a je tvořena dvěma svaly, svěračem a dilatátorem, které regulují velikost kruhovitěho otvoru v jejím středu, zornici. Zornice svou velikostí ovlivňuje množství světla procházejícího dovnitř oka.

- Čočka

Čočka má bikonvexní tvar a je spojena s řasnatým svalem, sklérou a vlákny závěsného aparátu. Je to elastická, průhledná, 4mm velká vazivová tkáň obepnutá čočkovým pouzdem. Nitrooční tlak udržuje čočku plochou, avšak s narůstajícím věkem stále se zesilující kortikální část zmenšuje poloměr jeho zakřivení. S komorovou vodou přední komory, rohovkou a sklivcem pak čočka tvoří optický systém oka s celkovou lomivostí 58,6 dioptrií. Její funkce je lámat paprsky tak, aby se sbíhaly na sítnici, čímž napomáhá k přesnému vidění.

- Sklivec

Sklivec, největší nitrooční dutina, která vyplňuje 80% obsahu oka, leží mezi sítnicí, čočkou a řasnatým tělískem. Jedná se o rosolovitou čirou hmotu, která nemá schopnost regenerace. Hmota sklivce je z 98% voda.

- Sítnice

Sítnice tvoří průhlednou vnitřní stěnu oka. Její zadní optickou část vytvářejí světločivné fotoreceptory, čípky a tyčinky, zato přední část pokrývá vnitřní stranu řasnatého tělíska a zadní plochu duhovky. Stěnu sítnice vytvářejí dvě vrstvy, zevní vrstva pigmentového epitelu zajišťuje látkovou výměnu v této části oka a neuroretina obsahuje světločivé a nervové buňky. Centrální část sítnice je tvořena pouze čípkami a jejich buňkami, fovea centralit. Ta je středem žluté skvrny a místem nejostřejšího vidění. Zrakový nerv je tvořen asi ze 1,2 milionů axonů a zajišťuje přenos získaných informací mezi okem a mozkiem.

2.3.3 KLASIFIKACE ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ PODLE WHO

Klasifikaci podle Janečka a Bláhy (2013) lze rozdělit na tři stupně: slabozrakost, osoby se zbytkem zraku a nevidomost. Jedince se zrakovým handicapem z pohledu oftalmopedie lze považovat osobu, která trpí oční vadou, nebo chorobou, kdy po optimální korekci má problémy v běžném životě se získáváním a zpracováním informací cestou zrakovou. V odborné publikaci se můžeme setkat s celou řadou měřítek, definic, které tuto kategorii lidí se zrakovým postižením vymezují.

Stupeň (třída)	Funkční schopnost a kategorie zrakového postižení
Střední slabozrakost	Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18(0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60(0,10): 3/10-1/10, 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): 1/10-10/20, kategorie zrakového postižení 2
Těžce slabý zrak	zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60(0,05) – minimum rovné nebo lepší než 1/60(0,02): 1/20-1/50, kategorie zrakového postižení 3 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

Tabulka 1 Vymezení stupňů zrakového postižení podle WHO – světová zdravotnická organizace (Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, 2010)

- Slabozrakost

Slabozrakost je porucha, která je vymezena jako úbytek zrakové ostrosti v poměrně velmi širokém rozsahu – je to méně než 5/15 (nebo 6/18) až po nejslabší zrakovou ostrost, která dosahuje 3/50. Dle klasifikace zrakového postižení podle Světové zdravotnické organizace WHO by se tedy jednalo o střední až silnou slabozrakost. Jedinec postižený touto poruchou má především snížené až zkrácené vnímání, prostorové vidění a omezené

zrakové představy. U slabozrakých jedinců je také z psychického stanoviska omezena kognitivní činnost a vytváření sociálních vztahů (Janečka a Bláha, 2013).

- Zbytky zraku

Osoby se zbytkem zraku neboli částečně vidící tvoří skupinu na rozhraní mezi slabozrakostí a nevidomostí. Vizus je snížený v rozsahu $6/60 - 1/60$, zorné pole je omezeno na 5 až 10 stupňů kolem centrální fixace tak, že s brýlovou korekcí člověk rozpoznává prsty těsně před očima. Z hlediska vymezení stupňů zrakového postižení podle WHO se tedy jedná o třetí kategorii, o těžce slabý zrak. Orientace v prostoru u této skupiny za použití zraku není možná. U některých případů je zraková vada stabilizovaná, ale u jiných dochází k progresi, nebo k určitému zlepšení (Janečka a Bláha, 2013).

- Nevidomost (slepota, amauróza)

Nevidomí mají nejtěžší stupeň zrakového postižení a řadíme je mezi jedince, kteří jsou charakterizováni jako neschopnost jedince vnímat zrakem, i když je zachováno určité čítí. Nevidomost definujeme podle Světové zdravotnické organizace WHO, jejichž ostrost zraku se pohybuje s co nejlepší korekcí od maxima $3/60$ po stav, kdy jedinec nevnímá světlo. Slepota můžeme rozdělit na praktickou, což znamená, že světlocit je zachován, případně je zachována projekce, totální, kdy je úplná absence vidění. Praktickou nevidomost můžeme zařadit do kategorie zrakového postižení dle WHO stupeň 4, úplnou nevidomost zařadíme do stupně 5. Nevidomost ztěžuje poznávací procesy, je omezen grafický výkon, socializace a objevují se problémy se samostatným pohybem a prostorovou orientací (Janečka a Bláha, 2013).

2.3.4 KLASIFIKACE ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ PRO SPORTOVCE

Sportovci se zrakovým postižením jsou s ohledem na závažnost a stupeň zrakové vady, (především podle zorného pole, zrakové ostrosti a schopnosti rozlišit světlo) rozdělení podle ČSZPS (2012) do třech kategorií. Kategorie jsou nastaveny tak, aby byla nastavena co možná největší regulérnost, tedy aby spolu v jedné kategorii soutěžili sportovci, jejichž stupeň postižení, a tedy i podmínky si jsou co nejvíce podobné.

Pro získání sportovní klasifikace musí jedinec dodržet následující postup: registrovat se v ČSPZS, vystavit členský průkaz, zajistit vyplnění „formuláře pro klasifikaci“ –

oftalmologem, u kterého je sportovec v péči, a v poslední řadě se objednat na klasifikaci k některé z pověřených klasifikátorek ČSZPS.

Kritéria pro jednotlivé kategorie podle ČSZPS (2012):

B1

Zraková ostrost slabší než LogMAR 2.60. Bez světlocitu obou očí, až po světlocit, ale neschopnost rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti nebo v jakémkoliv směru.

B2

Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 po 2.60 anebo zorné pole zúžené na méně než 10 stupňů. Schopnost rozeznat tvar ruky, až po zrakovou ostrost 2/60.

B3

Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 po 1, anebo zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů. Zrakové ostrosti nad 2/60 až po zrakovou ostrost 6/60.

2.4 NAHRAZENÍ ZRAKU JINÝMI SMYSLY

Lidé se zrakovým postižením by se měli na rozdíl od zdravé populace spoléhat více na své ostatní smysly i smysly dříve zcela nevyužívané, které slouží jako hlavní poznávací prostředky. Sluch dává informace o vlastnostech, směru a vzdálenosti předmětu vydávající zvuk. Nevidomý jedinec může získat pomocí hmatových pocitů a vjemů prostorovou orientaci a zjistit kvalitu jednotlivých předmětů. Na základě podnětů z pohybových orgánů vznikají kinestetické pocity a vjemy. U nevidomých jedinců je svalová senzitivita na velmi vysoké úrovni. Cítění okolních vibrací má značný význam při pohybech a orientaci. Zvyšuje se význam chuti, hmatu a sluchu. V podstatě se zvyšuje úloha statických pocitů, rovnováhy a pocitů polohy. Předpokladem u nevidomého jedince je zvýšená citlivost vestibulárního analyzátoru vlivem neustálého cviku bez podpory zraku (Čepčiansky, 1997).

2.5 KOMUNIKACE S OSOBAMI SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Komunikace v prostředí osob se zrakovým postižením je založena především na kompenzačním mechanismu auditivním neboli sluchovém, který umožňuje hodnotnou verbalizaci. Podstatným percepčním mechanismem je také tzv. „pohybový analyzátor“, což je komplex vjemů proprioreceptivních, taktilních a vestibulárních. Vnímání sluchové umožňuje nejen pochopení slov, ale také vnímání prostoru, pohybu a jeho rychlosti a

v neposlední řadě vnímání sociální atmosféry. Komunikace a vzdělávání jsou usnadněny zvukovou knihovnou. Časopis Zora je jediná publikace v ČR pro zrakově postižené. Dnes má formu se zvětšeným písmem, elektronickou a zvukovou. Akustická signalizace se používá především na světelných a vlakových přechodech. Charakteristické je pro ni klepání, nebo pípání s tonem o různé frekvenci. Pomocník pro zrakově postižené v prostorové orientaci a sekundárně i v komunikaci je vodící pes (Válková, 2012).

Desatero při kontaktu s nevidomým člověkem:

- 1. Mějte na paměti, že nevidomí jsou zcela normální lidé, kteří mají různé přednosti i nedostatky jako každý jiný. I mezi nimi jsou lidé výjimeční, inteligentní i méně nadaní.*
- 2. Při setkání s nevidomým se chovejte přirozeně a nevnučeně. Pomozte tam, kde je to nutné, a to způsobem taktním a nenápadným. Pomoc však nevnučujte.*
- 3. Vyvarujte se projevům soucitu - o ten dnešní nevidomí naprosto nestojí. S velkým povděkem ale vždy uvítají i sebemenší pomoc, která jim přijde vhod ve ztížených podmínkách. Nepřipusťte ani podceňující nebo snižující výroky, vždyť nevidomí mají právo na úctu a uznání stejně jako všichni ostatní.*
- 4. Nevidomého, kterého znáte, pozdravte vždy sami jako první, i když je mladší než vy, a k pozdravu připojte i jeho jméno, aby věděl, že pozdrav patří jemu.*
- 5. Když vstoupíte do místnosti, kde se nachází nevidomý, dejte se zřetelně poznat. Pokud vás nepozná podle hlasu, povězte svoje jméno. Tichý pohyb neznámé osoby v jeho okolí působí pochopitelně nepříjemně. Rovněž upozorněte na to, že místnost opouštíte.*
- 6. Velmi nepříjemně na nevidomého působí, projednáváte-li jeho záležitosti nikoli přímo s ním; ale s jeho průvodcem. Průvodce nevidomého pouze doprovází, nikoli zastupuje.*
- 7. Když se nevidomý octne na ulici, na nádraží apod. v orientačních těžkostech, zeptejte se ho, zda mu můžete nějak pomoci. Velký hluk, prudký déšť i sníh velmi zhoršují nevidomému orientaci v prostoru. Potom stačí, když nevidomému nabídnete, aby se lehce zavěsil do vaší paže, protože takto může snadno jít krůček za vámi, sledovat směr vašich pohybů a na vše včas reagovat.*

8. *Při nástupu do dopravních prostředků netlačte nikdy nevidomého před sebou, ale jděte sami první. Nev tlačujte nevidomého na sedadlo, stačí, když položíte jeho ruku na opěradlo. Při vstupu do auta položte jeho ruku na horní rám dveří.*
9. *Když nevidomý vstoupí do restaurace bez průvodce, jistě ocení pomoc při vyhledávání věšáku a volného místa u stolu. S jídlem si poradí sám, stačí, když mu povíte, jak je jídlo na talíři uspořádané. Určitě uvítá informace o tom, co všechno je na stole (sklenice s vodou, váza, popelník atd.), a kdo u stolu sedí spolu s ním.*
10. *Když budete nevidomého doprovázet delší dobu, popište mu hlavní rysy okolí, vybavení místnosti a osoby, které se kolem nacházejí. Při popisování se nemusíte vyhýbat optickým dojmům a barvám (Válková, 2012 str. 72).*

2.6 SPORT U ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

Vzhledem k obavám z pohybu, psychickým zábránám, pochybnostem a nesnadnosti naučit se samostatně pohybovat a orientovat způsobuje zrakové postižení nedostatek pohybové aktivity. O to je důležitější osoby se zrakovým postižením přivést, pokud mu to dovoluje jeho zdravotní stav, ke sportu a pohybové aktivitě. Pohybová aktivita má vliv na jedince, a to po stránce psychické i fyzické. Populace se zrakovým postižením má možnost vybírat z několika desítek sportů, kterým se může plně věnovat. Musí být značně modifikovány s ohledem na zrakové postižení (Janečka, 2010).

2.6.1 INDIVIDUÁLNÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY

- Showdown

Představuje aplikovaný stolní tenis pro nevidomé a slabozraké sportovce. Základem hry je stůl na showdown, laminátová páčka a míček, do kterého byly vloženy ocelové kuličky tak, aby byl slyšet. Základní pomůckou jsou neprůhledné brýle na očích, díky kterým mají všichni stejné podmínky. Tato hra je pro dva, nebo čtyři hráče, kteří se snaží odpálit míček po stole, pod středovou deskou do soupeřovy branky. Stůl na showdown má obdélníkový tvar, na obou kratších stranách jsou umístěny branky. Uprostřed stolu je středová deska, kterou nesmí hráč přestřelit. Každý vstřelený gól je ohodnocen dvěma body, kterýkoliv prohřešek proti pravidlům se trestá odečtením jednoho bodu. Tento sport se hraje na dva, nebo tři vítězné sety. Každý set končí dosažením 11 bodů jedním hráčem (Hegr, Bayer, 1998).

- **Atletika**

Atletika zrakově postižených sportovců se při soutěžích řídí podle pravidel IAAF a IBSA. Osoby se zrakovým postižením se mohou zúčastnit běhů od 60 m až po maraton. Při orientaci nevidomému pomáhá zvukovými signály, slovním doprovodem nebo smyčkou spojující ruce trasér. Slabozrací běhají po dráze, kde jsou zřetelně vyznačené čáry. Skáče se do výšky i do dálky s pomocí naváděče. Při disciplínách ve vrhu koulí je třeba nevidomého nasměrovat do sektoru a směru odhodu (Pata, ČSZPS, o. s., 2011).

- **Judo**

Dříve judo sloužilo k rozvoji prostorové orientace, sebedůvěry, sebevědomí a nezávislosti osob se zrakovým postižením. Časem se rozvinulo i na soutěžní úroveň. Judo má za cíl překonat a imobilizovat protivníka (TyfloCentrum Olomouc, o.p.s., 2010).

- **Cyklistika na tandemových kolech**

Soutěží se v dráhových i silničních disciplínách na tandemech. Zrakově postižený sedí za vidomým pilotem. Pilot nesmí provozovat profesionálně cyklistiku. Nejúspěšnější oddíl v tandemových kolech v České republice je SK Slavia Praha (TyfloCentrum Olomouc, o.p.s., 2010).

- **Turistika**

Slabozrací jedinci zvládají samostatně orientaci i v náročnějším terénu. Chodí se s průvodcem, který má za úkol informovat jedince o povaze terénu a okolním prostředí, aby získali představu o trase. V dnešní době byly vytvořeny i speciální turistické trasy. Stezky nabízí sloupky s Braillovým písmem v blízkosti rostlin a stromů. Nevidomý má také možnost si exponát osahat (TyfloCentrum Olomouc, o.p.s., 2010).

- **Lyžování sjezdové a běžecké**

Nevidomý je naváděn pomocí svého traséra, který jede před ním a říká o stavu terénu. Každý trasér má na sobě signalizační zařízení, které nevidomého navádí (TyfloCentrum Olomouc, o.p.s., 2010).

2.6.2 KOLEKTIVNÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY

- Futsal pro nevidomé

Fotbal řadíme mezi jeden z nejpobulárnějších sportů na světě, hrají ho lidé bez rozdílů věku, rasy, pohlaví či náboženství. Proto není divu, že se mu věnují i lidé se zrakovým postižením. Futsal pro nevidomé je paralympijský sport. Družstva se skládají ze čtyř hráčů v poli a brankáře. Cíl je stejný jako u běžného fotbalu, a to vsítit více gólů než soupeř. Míč je při pohybu slyšet díky vnitřnímu zvukovému systému. Zrak používají pouze brankáři a dva pasivní účastníci hry, trenér a navigátor. Nejdůležitější pravidlo pro komunikaci je povinnost hráče včas vyslovit slovo „voy“. Tohle pravidlo se vyslovuje vždy, když se hráč pohybuje směrem k míči a umožňuje držitelu míče značnou jistotu, než se k němu protihráč přiblíží. Usnadněním v orientaci nevidomých hráčů futsalu je přítomnost mantinelů podél postranních čar (Másilko, 2008).

- Goalball

Jedná se o kolektivní hru nevidomých, která vznikla jako prostředek rehabilitace vojákům osleplých ve druhé světové válce. Goalball hrají dvě tříčlenná družstva s ozvučeným míčem na hřišti o velikosti 18 x 9m. Míč má uvnitř rolničku, takže při koulení zvoní. Cílem hry je střelit branku. Vstřelení není to správné slovo, jelikož se míč musí od poloviny hřiště střílejícího soupeře koulet po zemi. Brána je umístěná našší přes celé hřiště. Všichni hráči musí mít chrániče očí, kterým se říká brýle. Goalball je velmi náročná hra na rychlost, orientaci na hřišti i koordinaci pohybu mužstva (Kosejk, 2013).

2.7 ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců (ČSZPS)

Český svaz zrakově postižených sportovců je specifickou sportovní institucí. Tato instituce se zabývá specializací sportovních aktivit zrakově postižených osob v České republice. Hlavním úkolem je řídit, organizovat a koordinovat sportovní a pohybové aktivity pro všechny kategorie a stupně zrakového postižení. Instituce registruje více než 1900 členů vykonávajících sport na výkonnostní úrovni. Zrakově postižený musí své sportovní aktivity probrat se svým odborným očním lékařem. Sportovci se zúčastňují mistrovství Evropy, mistrovství světa, letních a zimních paralympijských her a šachových olympiád. Při vykonávání sportů pro zrakově postižené se požaduje přítomnost vidomé osoby. Pověřená osoba vykonává podle sportu funkci traséra, rozhodčího, vodiče, pilota, konzultanta, podáváče, naváděče (ČSZPS, o. s., 2011).

2.8 POMŮCKY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ

V této kapitole jsou popsány speciální pomůcky pro zrakově postižené, které hrají v jejich životě nezastupitelnou roli. Pomocí speciálních pomůcek může zrakově handicapovaná populace do jisté míry kompenzovat svou zrakovou vadu, či zlepšit kvalitu vizuálního vnímání, pomoci k redukcii a korekcii zraku. Kompenzační pomůcky jsou určeny pro osoby nevidomé a rehabilitační pomůcky pro osoby zrakově postižené. Klasifikace pomůcek může být různá. Nejčastěji se však používá rozdělení na optické, neoptické a elektronické pomůcky (Bubeničková, Karásek, Pavlíček, 2012).

Podle defektologického slovníku lze tyfлотechniku definovat jako „soubor přístrojů, zařízení a pomůcek umožňujících nevidomým alespoň do jisté míry kompenzovat chybějící zrak. Tyto kompenzační pomůcky přispívají k integraci nevidomých v přípravě na povolání, v jeho výkonu, ve styku s ostatními lidmi a v ostatních oblastech jejich kulturního, společenského i soukromého života.“ (Sovák, 2000, s. 367).

- Optické pomůcky

Optické pomůcky bývají obvykle prvními pomůckami, které člověk potřebuje poté, co mu už nestačí běžné dioptrické brýle. Jsou určeny především pro osoby slabozraké a se zhoršeným vizem. Text lze zpřístupnit zvětšením pomocí optického systému. Speciálními pomůckami jsou např. lupy, dalekohledové systémy, filtry a hyperokulátory. Lupy mohou být např. do ruky, předsádkové, stojánkové. Filtrované brýle pomáhají zvýraznit kontrast a detaily (Bubeničková, Karásek, Pavlíček, 2012).



Obrázek 2 Lupa do ruky s mechanickým osvětlením



Obrázek 3 Lupa stojánková bez osvětlení

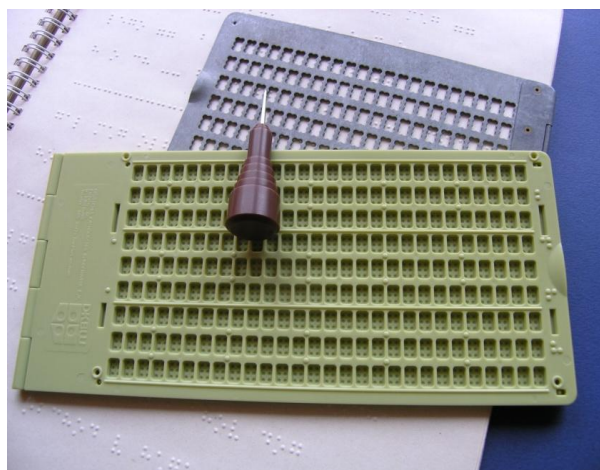
Zdroj:(Bubeničková, Karásek, Pavlíček, 2012)

- Neoptické pomůcky

Mezi neoptické pomůcky zařadíme úpravu prostředí (osvětlení, pro zlepšení orientace, využití kontrastních barev materiálů, označení úchytů, klik, schodů atd.), přizpůsobení textového materiálu (velikost písma, kvalita papíru, speciální reedukační texty, barvy a kontrast), čtecí stojánky, fólie, filtry, podložky a čtecí stojany. Další složkou pomůcek jsou poměrně běžně užívané především v domácnosti, jako např. podpisové šablony, navlékač nití, nůžky pro nevidomé atd. Existují různé pomůcky k nácvičení psaní Braillovým písmem (figurkový šestiboj, slepecký psací stroj pro psaní bodového písma, Dymo kleště na psaní bodového písma, běžný kancelářský psací stroj, kolíčková písanka). Ke čtení bodového písma slouží učebnice v bodovém písmu. Pro samostatný pohyb slouží zrakově postiženým osobám bílá hůl. Jedná se o pomůcku, která plní funkci ochrannou, orientační, opěrnou a signalizační (Bubeníčková, Karásek, Pavlíček, 2012).



Obrázek 4 Bílá hůl orientační



Obrázek 5 Tabulka pro zápis Braillova písma

Zdroj: (Bubeníčková, Karásek, Pavlíček, 2012)

- Elektronické pomůcky

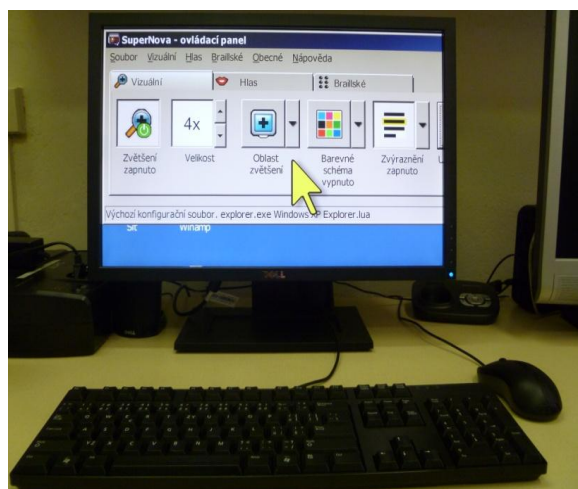
Zvýšení komfortu u osob se zrakovým postižením zajišťují elektronické pomůcky. Přispívají k samostatnosti a ulehčení jednotlivých činností. Pro slabozraké s využitím zbytku zraku a pro nevidomé je kompenzace zraku pomocí hmatu a sluchu. Velká skupina je na bázi počítačových pomůcek. Pro nevidomé je to např. odečítač obrazovek. Ten je tvořen počítačem se skenerem umožňující práci s programy, přístup k internetu a zpracování informací v digitální podobě. Mezi pomůcky, které usnadňují přístup

k informacím, patří digitální čtecí zařízení a elektronické zápisníky s hlasovým, či hmatovým výstupem (Bubeníčková, Karásek, Pavlíček, 2012).

Pomůckou usnadňující samostatný pohyb a orientaci v prostoru je elektronická orientační pomůcka - senzor, který nosí osoba na hrudi. Ten snímá prostor před postiženou osobou vyhodnocuje možné překážky a přenáší je prostřednictvím hmatu nebo vibrace na tělo člověka. Mezi další pomůcky patří kapesní kalkulačtor s hlasovým výstupem, slepecké hodinky, budíky s hlasovým nebo hmatovým výstupem, různé měřicí přístroje (nejen) pro domácnost s hlasovým nebo hmatovým výstupem – teploměry, tonometry, kuchyňská nebo osobní váha (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007).



Obrázek 7 Navigační jednotka



Obrázek 6 Digitální čtecí zařízení

Zdroj: (Bubeníčková, Karásek, Pavlíček, 2012)

- **Vodící pes**

Vodící pes se podle vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí č.182/1992 Sb., řadí mezi kompenzační pomůcky pro nevidomé a těžce zrakově postižené osoby. Pro svého majitele je pes velkým přínosem, pomáhá mu zvládat samostatný pohyb, lépe se orientovat v prostředí a nezanedbatelným aspektem je i odbourávání možných komunikačních bariér. Výcvik psa je velmi náročný nejen z fyzické stránky, ale musí zvládat řadu úkonů, být plně koncentrován a nesmí se nechat rozptýlit. Je velice nevhodné jakkoliv vodícího psa v jeho práci vyrušovat. Není vhodné ho krmit ani hladit bez vědomí svého majitele (Bubeníčková, Karásek, Pavlíček, 2012).

2.9 SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ

- TyfloCentrum, o. p. s.

Obecně prospěšná společnost poskytuje poradenství o možnostech kompenzace handicapu, pomůckách denní potřeby i poskytovatelích služeb zrakově handicapovaným lidem. Na rozdíl od Tyfloservisu se poskytované služby v daném kraji zajišťují docházkou do denního stacionáře. Klient do stacionáře musí docházet, aniž by narušoval své zaměstnání, studium nebo pobyt doma u rodiny. Do TyfloCentra může zrakově handicapovaná populace docházet ve třinácti městech po celé České republice (Plzeň, Liberec, Brno, Hradec Králové, Karlovy Vary, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Jihlava, Praha, Ústí nad Labem, Zlín a Český Budějovice) (TyfloCentrum Brno, o.p.s., 2002).

Poskytované služby v TyfloCentru:

- *depistáž a kontaktní terénní práce v úzké spolupráci s SONS,*
- *základní poradenství o možnostech kompenzace handicapu zrakového postižení, pomůckách denní potřeby i poskytovatelích služeb takto postiženým lidem,*
- *speciální sociálně právní a pracovně právní poradenství,*
- *setkání ve svépomocných klubech a socioterapeutických skupinách pro zrakově postižené občany,*
- *zpřístupňování informací nevidomých a jinak těžce zrakově postiženým občanům včetně vydávání regionálních informačních časopisů a bulletinů,*
- *rozvoj a docvičování dovedností získaných v programech základní rehabilitace realizovaných ve střediscích Tyfloservisu, o. p. s., Pobytovém rehabilitačním a rekvalifikačním středisku Dědina, o. p. s. a u dalších poskytovatelů těchto služeb,*
- *podpora pracovního uplatnění zrakově postižených zahrnující vyhledávání pracovních míst, pomoc při zřizování a úpravách pracovišť nebo setkávání v aktivačních job - klubech,*
- *koordinace a zajišťování průvodcovské a předčitatelské služby,*
- *odstraňování architektonických bariér v regionech další služby dle místních možností a zájmů - kurzy sociálních dovedností, cvičení, atd. (Dostálová, 2012).*

- Tyfloservis, o. p. s.

Posláním obecně prospěšné společnosti Tyfloservis je podpora zrakově postižených osob. Snaží se vybavit postiženého dovednostmi a informacemi, aby byl schopen samostatně naplňovat své životní potřeby, získal přiměřené sebevědomí, ale také dokázal rozpoznat své meze a požádat veřejnost o pomoc (Tyfloservis Brno, o.p.s., 2005).

- SONS – Sdružená organizace nevidomých a slabozrakých

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých sdružuje občany těžce zrakově postižené a jejich příznivce, hájí jejich oprávněné zájmy a vytváří podmínky pro jejich dobrovolnou činnost. Provozuje síť konkrétních služeb umožňujících zmírnění negativních důsledků zrakového postižení člověka, snaží se zvýšit míru jeho nezávislosti na pomoci jiných lidí a tím také zlepšit předpoklady pro jeho integraci do společnosti (Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, 2012).

2.10 DOTAZNÍK KVALITY ŽIVOTA Q-LES-Q

Ke sledování a měření kvality života lidí vznikají hodnotící škály, které dovolují definované položky kvality života kvantifikovat, a tím sledovat dlouhodobě jejich vývoj. Jedna z těchto škál se nazývá Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire neboli Q-LES-Q. Dotazník Q-LES-Q byl dosud široce užíván pro hodnocení kvality života v různých diagnostických skupinách, závislosti na alkoholu, posttraumatické stresové poruchy, premenstruální dysforické poruchy, včetně panické poruchy, bipolární poruchy, schizofrenie, ale také u nemocných s AIDS.

Dotazník Q-LES-Q se skládá z osmi skupin otázek tzv. domén:

- 1) fyzické zdraví,
- 2) pocity,
- 3) pracovní aktivity,
- 4) péče o domácnost,
- 5) studijní aktivity,
- 6) využití volného času,
- 7) sociální vztahy,
- 8) souhrnný pohled na kvalitu života.

Kritéria pro vyplnění dotazníku:

- Domény 3 - 5 se vyplňují, pokud jsou vykonávány.
- Otázky jsou určeny k samostatnému vyplnění pacientem. Pokud není formulace některé otázky jasná, je možné podat krátké vysvětlení.
- Předpokládaná doba vyplnění je 20 - 35 minut podle závažnosti onemocnění
- Pokud chybí více jak polovina odpovědí v rámci jedné domény, není možno tyto výsledky vyhodnotit. Chybí-li méně než jedna polovina odpovědí, lze přidělit nezodpovězeným otázkám průměrnou hodnotu zodpovězených otázek příslušné domény.
- Porovnání stavu s časovým odstupem (Před a po zahájení cvičení léčby) (Academia Medica Pragensis - Amepra, 2003)

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 ZÁKLADNÍ STŘELECKÉ DOVEDNOSTI PŘI SIMULOVANÉ STŘELBĚ

3.1.1 STŘELECKÝ POSTOJ

Správný střelecký postoj vytváří optimální podmínky pro ideální zásah do terče. Mezi základní požadavky pro dobrý střelecký postoj patří stabilita. Střelec musí být správně vyvážený, tělo musí být drženo pevně, ale bez napětí tak, aby vám dovolilo namířit zbraň přirozeným způsobem na terč.

Pro střelbu obouruč v simulované střelbě jsou doporučeny dva typy postoje. Při prvním postoji jsou nohy na šířku ramen, slabá noha mírně vpředu a špička silné nohy je zhruba na úrovni středu chodidla slabé nohy. Špička slabé nohy směřuje vpřed a špička silné nohy mírně vně. Druhý postoj je trochu méně stabilní, ale více používaný střelci v SZS. Nohy jsou na šířku ramen a zároveň rovnoměrné v předozadní rovině.

Nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou a chodidla jsou celou plochou na zemi. Rozložení váhy těla je rovnoměrné, mírně vpřed na celou šířku obou chodidel. Horní část těla musí být vzpřímena. Trup směřuje kolmo k terči a je lehce nakloněn směrem vpřed. Paže tvoří s rameny rovnoměrný trojúhelník a jsou mírně pokrčeny v loktech. Paže musí být k lokti napnutá. Hlava by měla být vzpřímená, je možný mírný předklon. Měli bychom dát pozor na přehnaný předklon hlavy. Při střelbě by pak nemělo docházet ke změně poměru v pažích a horní polovině trupu. Rotace do stran by měla vycházet z dolních končetin (Knapp, 2014).

Chyby:

- propnuté nohy,
- křečovitě postavení,
- propnuté paže,
- úzký postoj – špatná stabilita střelce,
- předsunutá hlava,
- velký předklon trupu,
- záklon trupu a hlavy.



Obrázek 9 Druhý způsob střeleckého postoje



Obrázek 8 První způsob střeleckého postoje

3.1.2 DRŽENÍ ZBRANĚ

Držení zbraně ovlivňuje velkou měrou schopnost přesné střelby. V simulované střelbě se používá střelba obouruč. Držení obouruč umožňuje vysokou stabilitu zbraně i těla s dobrými předpoklady pro zamíření. Na správném držení zbraně obouruč se podílí obě ruce stejným dílem. Není to tak, že by jedna ruka byla dominantní a druhá byla pouze přiložena. Při nácviu držení zbraně vkládáme slabou ruku do silné ruky tak, aby mezi horním výběžkem na zadní části rukojeti a částí dlaně mezi ukazovákem a palcem silné ruky nebyla žádná mezera. Prsty silnější ruky pevně obejmou rukojeť upravené zbraně ráže 9 mm tak, aby prostředníček mohl být v kontaktu s lučičkem zbraně. Ukazováček silné ruky, který spouští, musí být volně pohyblivý, nesmí se dotýkat rámu zbraně. Do vzniklé mezery na straně slabé ruky rukojeti mezi konci prstů a dlaní silné ruky vložíme dlaň slabé ruky. Prsty slabé ruky obejmou prsty silné ruky a zapadají do prohlubní mezi nimi. Ukazovák slabé ruky se dotýká spodní části lučičku. Palce na obou rukou jsou položeny na sobě a směřují vpřed a zároveň by neměly do zbraně příliš tlačit, vhodný je mírný tlak směrem dolů k ostatním prstům ruky.

Dýchání způsobuje, že se ruce držící pistol pohybují. V průběhu míření je vhodné zastavit dýchání pro lepší míření a následný přesný výstřel. Než zvednete ruku s pistolí k zamíření, je třeba se několikrát normálně nadechnout a vydechnout. Prohloubené dýchání (hypoventilace) by způsobilo zrychlení pulzu. Jakmile zvednete zbraň k zamíření, plně se

nadechněte a zadržte dech. Dovolte pružnosti hrudního koše a plic vytlačit část vzduchu, než začnete mířit. V průběhu míření na laserový terč se nesmí bránice ani pohnout. Jestliže ránu neodpálíte v průběhu dalších deseti sekund, spusťte rukojeť a opět se několikrát nadechnete a vydechněte. Kapacita vašich plic a okysličování krve zlepší fyzický trénink (Knapp, 2014).

Chyby:

- křečovité držení zbraně,
- držení slabou rukou za zápěstí silné ruky,
- příliš nízké, nebo vysoké držení zbraně,
- držení jednoruč – malá stabilita,
- „podšálkovité“ držení - dlaň slabé ruky podpírá dno zásobníku,
- křížení palců - položení palce slabé ruky přes palec silné ruky, dochází ke zmenšení kontaktu dlaně slabé ruky s rukojetí zbraně.



Obrázek 10 Držení zbraně obouruč

3.1.3 MÍŘENÍ

Mířením rozumíme činnost, kdy ze zbraně po namíření na terč vychází neškodný infračervený laserový paprsek. Cílem je zásah do terče. Dopad laserového paprsku na terč je registrován snímací kamerou. Paprsek vychází s hlavně pistole. Zamíření do oblasti terče je oznámeno kolísavým zvukovým signálem podle výšky zásahu. Nejvyšší tón označuje střed kruhu. Barva zvuku míření se dá v nastavení programu změnit. Na zaměření terče není potřeba ani technicky složitý opěrný držák, avšak při zamíření je nutný trenér, který

střelci pomáhá při nácvičku správného držení zbraně a postoje při míření. Vyhodnocení zásahu je komentováno hlasovým hlášením z počítače.

3.1.4 SPOUŠTĚNÍ

Spouštění je činnost, při které ukazováček střílejší ruky vykoná zmáčknutí spouště. Následkem zmáčknutí spouště dochází k výstřelu z laserové zbraně speciálně upravené pro simulovanou střelbu. Spouštění velkou měrou ovlivňuje přesnost střelby neboli zásahu do terče. Můžeme mít zbraň dokonale zaměřenou, ale pokud vykonáme špatně spouštění, dojde k nepřesnému zásahu do terče. Podílet na spouštění by se měl pouze ukazovák střílejší ruky. Je na spoušti položen středem bříška posledního článku, kolmo na spoušť a zároveň by se neměl dotýkat zbraně žádnou svou další částí. Tlak na spoušť je plynulý a zároveň rovnoběžný s osou hlavně. Je důležité, aby kontakt se spouští byl neustálý, protože při jeho následném přikládání na spoušť by mohlo dojít ke strhávání zbraně. Spouštění můžeme rozdělit na několik fází, a to namáčknutí spouště a její spuštění. Namáčknutí je fáze, kdy překonáme první odpor spouště, aniž by došlo k výstřelu. Provedeme výdrž a následně přichází druhá fáze, kterou dokončíme spuštění. Celý akt spouštění je pozorovatelný jako jeden plynulý pohyb (Knapp, 2014).

Nejčastější chyby:

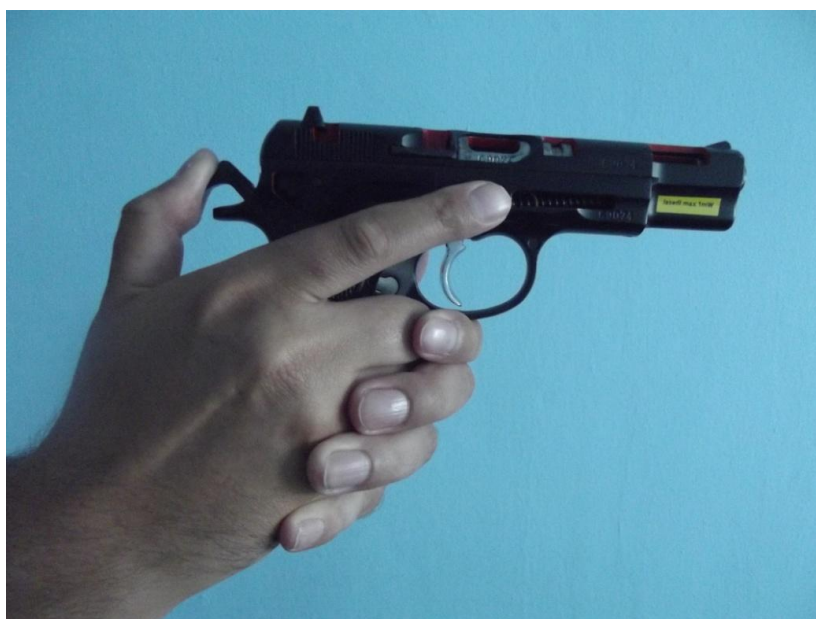
- zmáčknutí spouště příliš rychle – stržení zbraně (nepřesný výstřel),
- ztráta kontaktu se spouští,
- pohyb ostatních prstů při spouštění – mačkání rukojeti zbraně,
- ukazovák „zaháknut“ za spoušť – nemačká spoušť středem posledního článku prstu.



Obrázek 11 Spouštění

3.1.5 NABITÍ ZBRANĚ

V první části tréninku si klient vyzkouší si správný střelecký postoj, držení zbraně a míření na terč. Další částí tréninku je nabití zbraně. To v simulované zvukové střelbě není nikterak složité ani nebezpečné jako u zbraní se střelivem. Laserová zbraň se nabíjí ve střeleckém postavení předpažit poníž nebo předpažit. Nabitím zbraně rozumíme činnost, při které se pomocí palce provede natažení kohoutku, tím se stává zbraň nabitá a střelec se může připravit k samotnému výstřelu. Natažení kohoutku zároveň slouží i jako pojistka u laserové zbraně. Po každém výstřelu se zbraň musí stejným způsobem znovu nabít.



Obrázek 12 Nabití zbraně

3.2 STŘELECKÝ TRENAŽÉR

Střelecký trenažér se skládá ze speciálně upravené postile ráže 9 mm, terče a počítače. Počítačové zařízení vysílá zvukové vlny do sluchátek střelce a vyhodnocuje střelbu v daném programu. Program se nainstaluje při zapojení terče k počítači USB kabelem. Zařízení funguje na principu odrazu infračerveného laserového paprsku dopadajícího na terč, který je registrován snímací kamerou. Infračervený laserový paprsek je naprosto neškodný pro naše okolí. Trenažér můžeme umístit v jakékoli místnosti přiměřené velikosti. Pomocí speciálního programu se určuje vzdálenost terče od stanoviště střelce. Počítač současně zobrazí i vysloví hodnotu jednotlivého zásahu, vysloví celkový součet dosažených bodů v ukončené sérii. Po nainstalování odečítacího programu je nevidomý střelec schopen ovládat trenažér prakticky samostatně, a proto není potřeba

mnoho asistentů jako při zajištění bezpečnosti u ostatních činností spojených s ostrou střelbou. Pistole ráže 9 mm není spojena s trenažérem pomocí kabelu, ale jsou v ní umístěny baterie (Svět pro všechny, o. s., 2013).



Obrázek 13 Část střeleckého trenažéru - terč



Obrázek 14 Část střeleckého trenažéru - počítač

3.3 VYBAVENÍ STŘELCE

Kromě speciální laserové 9 mm pistole patří k dalšímu povinnému vybavení střelce SZS sluchátka a klapky na oči. Sluchátka mají USB výstup, pomocí něj se lze připojit k počítači a následně používat k míření na terč pomocí zvuku. Sluchátka by měla být dostatečně pohodlná, aby umožnila střelci stoprocentní koncentraci na výstřel. Každý střelec je povinen střílet se zakrytými očima, k tomu se používají tzv. klapky na oči, nebo zaslepené brýle. Jsou vyrobeny s neprůhledného materiálu, aby jedinec se zbytkem zraku měl stejné soutěžní podmínky jako jedinec nevidomý.



Obrázek 15 Vybavení střelce - 9mm zbraň, sluchátka, klapky na oči

3.4 POPIS ZBRANĚ

- 1) Hlaveň
- 2) Rám
- 3) Lučík
- 4) Spoušť
- 5) Rukojeť
- 6) Zapínání laserového mechanismu
- 7) Ostruha
- 8) Nabití zbraně
- 9) Laserový mechanismus



Obrázek 16 Popis 9mm speciálně upravené zbraně

3.5 SPORTOVNÍ TRÉNINK V SIMULOVANÉ STŘELBĚ

Při tréninku simulované střelby je důležité se věnovat všem složkám sportovního tréninku:

- kondiční příprava - rozvoj všestranného pohybového základu, silové a koordinační schopnosti,
- technická příprava – osvojení a zdokonalení střeleckých dovedností,
- taktická příprava - osvojování taktických vědomostí (teorie taktiky),
- psychologická příprava – ovlivnění psychického stavu střelce.

3.5.1 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Je jedna ze složek sportovního tréninku, která se zaměřuje především na zvýšení a udržení kondičních a koordinačních motorických schopností sportovce. Tato příprava má úzké vazby s ostatními složkami sportovního tréninku, především s technickou neboli technicko - taktickou přípravou. U zrakově postižených jedinců je především zaměřena na zdokonalování všestranného pohybového základu. Rozvoj kondiční přípravy se musí přizpůsobit zrakovému postižení jedince. V simulované střelbě mají dominantní postavení tyto pohybové schopnosti koordinace a síla. Koordinační schopnosti jsou v simulované střelbě velmi důležité. Zejména se jedná o rovnovážné schopnosti, se kterými mají zrakově postižení lidé problémy. Silové schopnosti mají podíl na správném postoji a držení zbraně. Jedná se o silovou schopnost horních končetin a trupu (Knapp, 2014).

3.5.2 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

Jde o proces, při němž si sportovci osvojují a zdokonalují sportovní dovednosti. U zrakově postižených sportovců má technická příprava svá specifika. V začátcích se projevuje zejména motorické učení, kvůli nevidomosti sportovce je složité seznámení se s pohybovým úkonem jeho nácviku a pochopení. Zdokonalování dovedností u zrakově postižených je velmi zdlouhavé a vyžaduje soustavné opakování. Fázi stabilizace dosáhne zrakově postižený sportovec ve chvíli, kdy má silnou motivaci a zvládá svou sebekontrolu. Věnujeme se nácviku prvků, které jsou důležité k zvládnutí střelecké situace. Mezi prvky, které se objevují ve střelecké situaci a jejichž nácviku se věnuji v praktické části bakalářské práce, patří správný střelecký postoj, úchop a držení zbraně, nabití a míření na terč. Jednotlivé dovednosti se snažíme nacvičovat v malém tempu pro větší soustředěnost a správné provedení pohybu. Častou chybou je snaha o rychlý výstřel, což většinou vede

ke stržení zbraně. V tréninku je třeba rozvíjet pohybové schopnosti, aby se jejich nízká úroveň nestala pro střelce ve střelecké situaci handicapem (Knapp, 2014).

3.5.3 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

V taktické přípravě je cílem naučit střelce řešit soutěžní situace způsobem umožňující se umisťovat v soutěžích na co nejlepším místě. Střelec si volí svou volbu řešení střelecké situace, která mu bude vyhovovat a bude se při ní cítit jistě. Nejrychlejší způsob řešení střelecké situace je takový, že střelec po každém výstřelu zůstává v předpažení, což nevyhovuje každému. Někteří si uvolní paže do připážení a následně namíří znovu na terč. Zvolený způsob střelec může měnit podle únavy při soutěžích, které probíhají dvoukolově za sebou. V simulované zvukové střelbě nezáleží na rychlosti, ale na přesnosti střelby. Střelci mají na každý výstřel jednu minutu, což je doba, ve které je střelec schopen zasahovat terč s požadovanou přesností. Je důležité, aby trenér nebo sám střelec rozpoznal, kdy je třeba uvolnit paže, anebo naopak střílet v rychlém sledu za sebou (Knapp, 2014).

3.5.4 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Cílem psychologické přípravy je zvýšení psychické odolnosti vůči negativním psychogenním vlivům a udržování již dosažené úrovně sportovce. U simulované zvukové střelby je důležité pozitivně ovlivnit psychiku střelce během celého soutěžního klání. Před začátkem trénování jde převážně o získání sebedůvěry a psychické rovnováhy střelce, která je dobrým předpokladem pro každodenní zlepšování. Základem pro zrakově postižené je motivace do tréninku, a proto je třeba připravovat tréninkové jednotky pestré. Důležitou rolí trenéra je interakce se sportovcem a optimální nastavení cíle, kterého mohou dosáhnout všichni svěřenci. Činnost, kterou by se měli svěřenci naučit k dosažení optimálního výkonu, je koncentrace (Knapp, 2014).

3.5.5 MOŽNOSTI ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V SIMULOVANÉ STŘELBĚ

Podle odborníků (Dovalil, Rychtecký a Měkota) se proces motorického učení rozlišuje na některé důležité prvky, které ovlivňují jeho úspěšnost. Jeden z nejdůležitějších faktorů je stávající úroveň pohybových schopností, genetická determinace a škála osvojených dovedností jedince. Značnou roli pak u zrakově postižených jedinců hraje

psychická a sociální stránka tréninkové interakce. Může to být zpětná vazba mezi trenérem a střelcem nebo aktivita cvičence.

Výkon v simulované zvukové střelbě závisí nejvíce na dosažené úrovni střeleckých dovedností a proto ani špičkový střelec nemusí mít podobný somatotyp gymnastovi či atletovi. Přesto se do jeho výkonu promítá stupeň dosažených kondičních motorických schopností. V rámci tréninkových jednotek se snažíme o rozvoj motorických schopností, které mají v simulované zvukové střelbě dominantní postavení. Pohybové schopnosti rozvíjíme v každé tréninkové jednotce ve střeleckých situacích a za pomoci kompenzačních cvičení.

Ze silových schopností rozvíjíme nejvíce statickou sílu promítající se ve výkonu střelce hlavně do pevnosti a stability střeleckého postoje a držení zbraně při míření na terč. Rozvoj statické silové schopnosti např. vis na hrazdě, prvky funkčního tréninku s výdržemi (podpor na BOSU, balancování ve vzporech a podporech, cviky s therrabandy a overbally), cvičení na balančních pomůckách.

Z koordinačních schopností rozvíjíme schopnosti rovnovážné, které pomáhají zrakově postiženým osobám optimalizovat držení těla. Statickou rovnováhu rozvíjíme za pomoci balančních pomůcek, jako jsou plošinky a BOSU (Knapp, 2014).

3.6 APLIKACE POHYBOVÉ INTERVENCE DO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY STŘELCŮ SIMULOVANÉ STŘELBY

Pohybová intervence byla realizována po dobu čtyř měsíců v období od začátku února do konce května roku 2015. Tréninkové cvičební jednotky probíhaly jednou týdně v rozmezí 50 - 60 minut. Pro potřebu mé práce jsem oslovil tři klienty TyfloCentra v Plzni, kteří již dříve pravidelně docházeli na hodiny simulované střelby. Každý klient má svou specifickou zrakovou vadu, což jim umožňuje se zúčastňovat postupových soutěží a případně kvalifikovat na mistrovství České republiky. Tréninková jednotka byla vždy rozdělena na dvě části. V první části cvičební jednotky se klienti věnovali samotné střelbě a ve druhé pohybové aktivitě s pomocí kompenzačních cvičení.

3.6.1 ZÁSOBNÍK KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ

Kompenzační cvičení podle Bursové (2005) je proměnlivý způsob jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách, které můžeme účelně modifikovat s využitím různého náčiní a náradí. Tímto druhem cvičením ovlivňujeme svalové nerovnováhy,

pohybové stereotypy a vadné držení těla. Výběr cviků musí být individuálně zacílený, měl by vycházet z funkčního stavu hybného systému jedince. Podmínkou efektivního výsledku je dodržování posloupnosti jednotlivých cvičení, protahovací po řádném uvolnění a následně posilování svalových skupin s opačnou funkcí (antagonistů). Kompenzační cvičení je vhodné pro jedince se zrakovým postižením, jelikož mají nedostatek pohybové aktivity a nadměru statických poloh. Podle specifického zaměření a převládajícího fyziologického účinku na pohybový aparát dělíme kompenzační cvičení na uvolňovací, protahovací neboli strečink a posilovací. Do cvičební jednotky je třeba zařazovat všechny tyto složky, abychom udrželi optimální stav pohybového aparátu. Provádíme okolo 8 – 10 opakování u cviků uvolňovacích, 5 – 6 opakování u cviků protahovacích a 10 – 12 opakování u cviků posilovacích. Samozřejmě se poměr snižuje, či zvyšuje podle dané konstituce jedince, intenzity jednotlivých cviků a individuálních subjektivních pocitů jedince před i v průběhu cvičení.

1) Uvolňovací cvičení

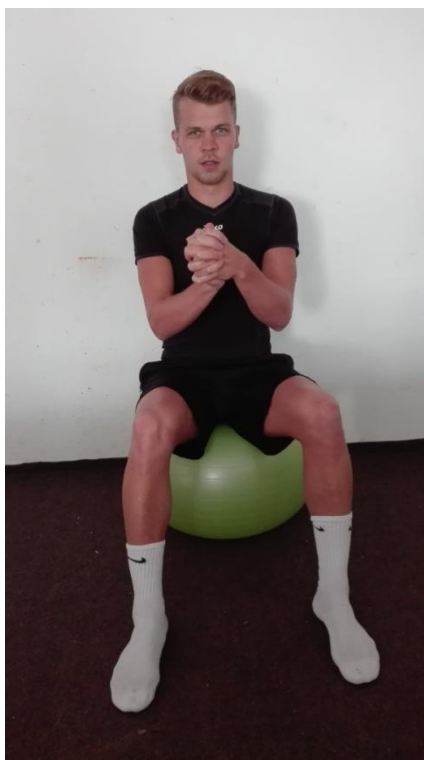
Jak uvádí Bursová (2005) uvolňovací cvičení slouží k zahřátí, rozvoji kloubní pohyblivosti a prokrvení kloubních struktur. U daného pohybového segmentu při střídání tahu a tlaku dochází k masážnímu efektu a zároveň k tvorbě synoviální tekutiny. Provádíme zejména pohyby krouživé všemi směry a svalové úsilí je velmi malého rázu.

- Fyziologický sed - brada svírá s osou pravý úhel, ramena dozadu dolů, kontrakce břišního svalstva, páteř vytáhneme do dálky.



Obrázek 17 Sed snožný, připažit

- Uvolnění zápěstí



Obrázek 18 Sed na gymballu,
předpažit pokrčmo, spojit ruce

- Uvolnění krční páteře – půlkruhy hlavou



Obrázek 19 Leh na zádech pokrčmo, připažit

- Uvolnění ramenního kloubu - kroužíme spojenýma rukama



Obrázek 20 Leh pokrčmo, pokrčit předpažmo, předloktí vodorovně na sebe

- Protážení zádových svalů a uvolnění pletence ramenního



Obrázek 21 Leh na zádech pokrčmo, vzpažit



Obrázek 22 Leh na zádech pokrčmo, upažit pokrčmo



Obrázek 23 Leh na zádech pokrčmo, upažit



Obrázek 24 Leh na zádech pokrčmo, upažit dlaně dolů

- Uvolnění SI spojení – pohyb se strany na stranu



Obrázek 25 Leh na zádech pokrčmo, připažit

- Metronomy – uvolnění páteře



Obrázek 26 Leh na zadech, nohy přednožit pokrčmo



Obrázek 27 Leh na zádech, nohy unožit na jednu stranu, pokrčit v koleni

- Uvolnění kyčelního kloubu



Obrázek 28 Leh na zádech, P noha natažená, L noha přednožit skrčmo, P ruka podél těla, L ruka na koleni



Obrázek 29 Leh na zádech, P noha natažená, L noha z přednožení skrčmo do unožení skrčmo, P ruka u těla, L ruka na koleni

- Uvolnění v bederní oblasti páteře a křížokyčelního skloubení



Obrázek 30 leh na zádech skrčmo přednožmo, rukama přidržujeme kolena

2) Protahovací cvičení

Protahovací cvičení má za účel zachovávat fyziologickou délku svalů, zejména tonických svalových skupin, které mají tendenci ke zkrácení, a optimalizovat kloubní pohyblivost. Protahováním připravujeme daný sval na pohybovou činnost a snižujeme jeho vnitřní napětí, a proto nedochází ke ztrátě elasticity svalových vláken. Protahovací cvičení zahajujeme až po důkladném, převážně lehkém aerobním cvičení trvajícím cca 8 minut a uvolnění kloubních struktur. Protahujeme vždy konkrétní sval a dbáme na správné dýchání. Jednotlivé cviky pravidelně obměňujeme, cvičíme s náradím, aby bylo cvičení pestřejší (Bursová, 2005).

- Protahování dolních vláken velkého svalu prsního



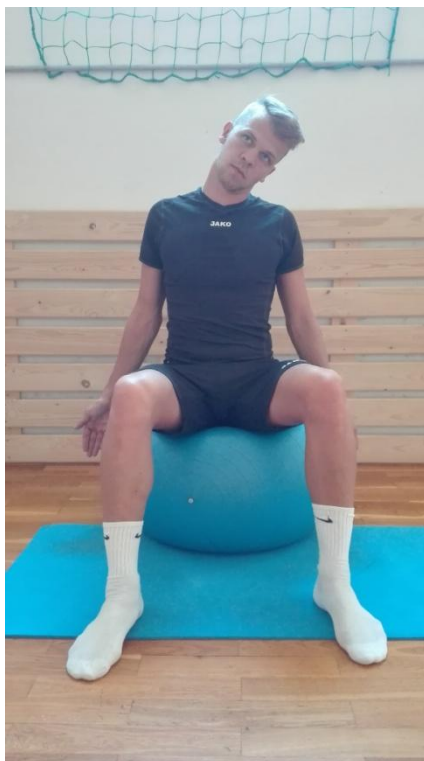
Obrázek 31 Vzpor klečmo s pažemi v prodloužení trupu

- Protahování horizontálních vláken prsního svalu – s výdechem mírně otočíme trup a hlavu od míče



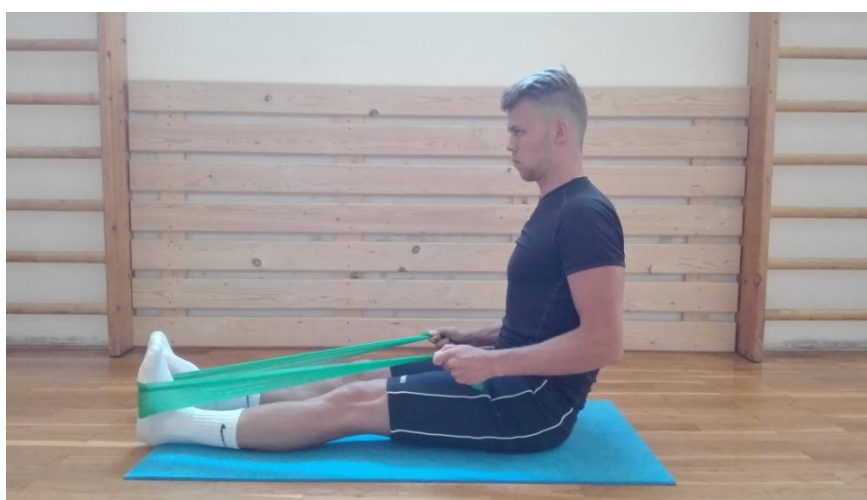
Obrázek 32 Podpora na pravém předloktí klečmo sedmo, levé předloktí na míči

- Protážení horní části trapézového svalu – úklon na levou stranu, pravou ruku mírně tlačíme směrem k zemi



Obrázek 33 Sed na gymballu, hlava úklon L, připažit

- Protážení zadní strany stehen a vzpřimovače páteře



Obrázek 34 Sed natažené nohy, theraband za chodidla, připažit pokrčmo

- Pomalý postupný ohnutý předklon



Obrázek 35 Sed snožný, hluboký ohnutý předklon

- Zvýšení pohyblivosti páteře v předozadním směru

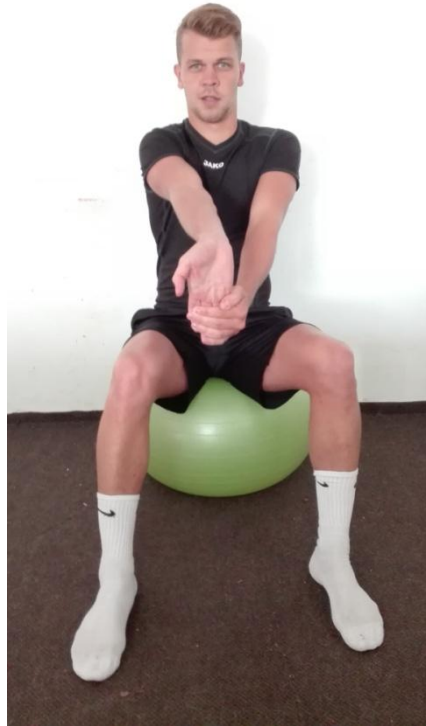


Obrázek 36 Vzpor klečmo mírně rozkročný, ohyb páteře



Obrázek 37 Vzpor klečmo mírně rozkročný, prohyb páteře

- Protážení zápěstí pravé ruky



Obrázek 38 Sed na gymballu, P ruka předpažit dlaní vzhůru, L ruka chytí P za prsty a provést flexi

3) Posilovací cvičení

Posilovací cvičení dle Bursové (2005) používáme k zvýšení funkční vlastnosti svalových skupin, zabraňování vzniku svalových dysbalancí a snížení výkonnosti svalu. Měli bychom se zaměřit na svalové skupiny a svaly, které mají tendenci k ochabnutí. V prvních tréninkových jednotkách se snažíme vždy o aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře, což jsou svaly v oblasti pánve a páteře, které nám zajišťují držení trupu ve vzpřímeném postavení. Posilovací cvičení zařazujeme vždy až po důkladném zahřátí, uvolnění kloubních struktur a protažení svalů. Vždy dbáme na individuální možnosti jedince, zejména při velikosti zátěže. U posilování se zrakově postiženými dbáme na správné provedení cviku, nezapomínáme na dýchání, volíme jednoduché cviky, spíše v lehu, sedu s oporou zad. Nejvhodnější počet při posilování je 10 - 12 opakování.

- Posilování deltových svalů



Obrázek 39 Stoj opřený o zeď, P
připažit, L upažit



Obrázek 40 Stoj mírně roznožný,
předpažit

- Posilování prsních svalů



Obrázek 41 Sed na gymbalu,
předpažit dolů pokrčmo, theraband
držíme v ruce, jde za zady a
podpažit



Obrázek 42 Sed na podložce, pokrčit předpažmo - stlačování
overballu

- Posilování dolních fixátorů lopatek

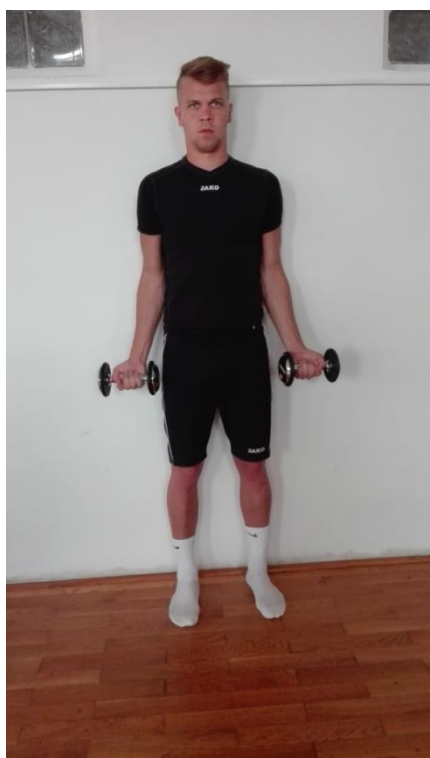


Obrázek 44 Leh na zádech, pokrčené nohy, overball pod lokty - lokty tlačíme do země



Obrázek 43 Stoj rozkročný, připažit pokrčmo, theraband držíme v dlaních před tělem

- Posilování bicepsu



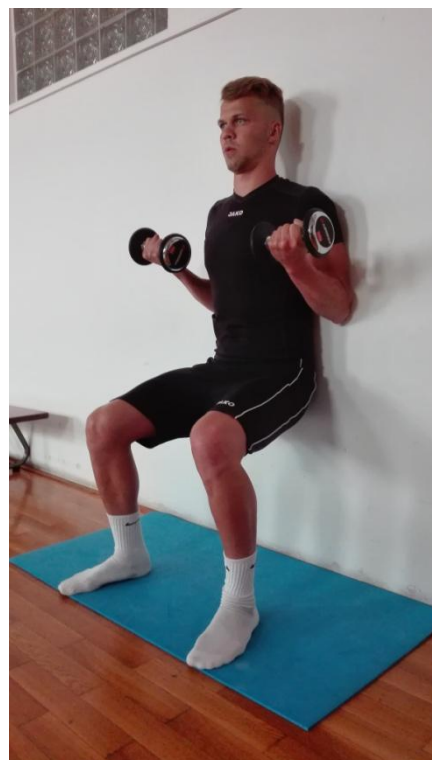
Obrázek 46 Stoj mírně roznožný, připažit



Obrázek 45 Stoj mírně roznožný, pokrčit připažmo



Obrázek 48 Dřep o zeď, připažit pokrčmo



Obrázek 47 Dřep o zeď, pokrčit připažmo

- Posilování tricepsu



Obrázek 50 Sed na gymbalu, L ruka přiložena hřbetem k bederní páteři, P ruka z vzpažit do vzpažit skrčmo



Obrázek 49 Sed na gymbalu, L ruka přiložena hřbetem k bederní páteři
P ruka vzpažit, v dlaních držíme theraband



Obrázek 51 Podpor vzad dřepmo



Obrázek 52 podpor vzad dřepmo o lavičku do kliku

- Posilování hlubokého stabilizačního systému páteře



Obrázek 53 Podpor na předloktích



Obrázek 54 leh přednožný pokrčmo, připažit pokrčmo

- Posilování horní části břišních svalů



Obrázek 55 Leh na zádech pokrčmo mírně roznožný, ruce se křížem dotýkají ramen



Obrázek 56 Leh pokrčmo, trup mírně vzhůru, ruce se křížem dotýkají ramen

- Posilování šikmých břišních svalů

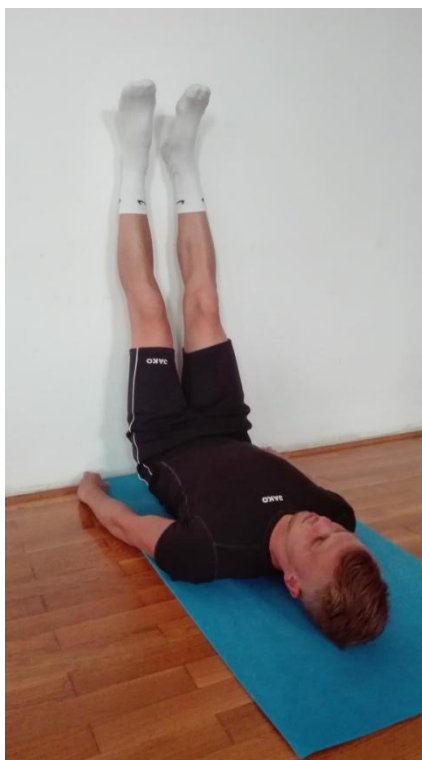


Obrázek 57 Leh pokrčmo mírně roznožený, L pokrčit upažmo, P připažit



Obrázek 58 Leh pokrčmo, P ruka položena na podlaze upažit poníž, L ruka za hlavou, trup mírně vzhůru, loket L ruky k P noze

- Posilování dolní části břišních svalů – s výdechem odvíjíme pánev od podložky

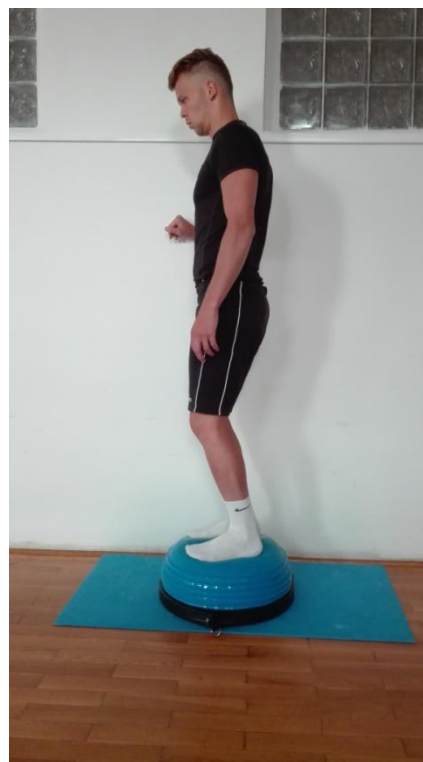


Obrázek 59 Leh u stěny, dolní končetiny lehce opřené patami o stěnu, připažit

- Rovnovážná cvičení dolních končetin



Obrázek 61 Stoj na bosu, připažit



Obrázek 60 Výstup P na bosu, připažit

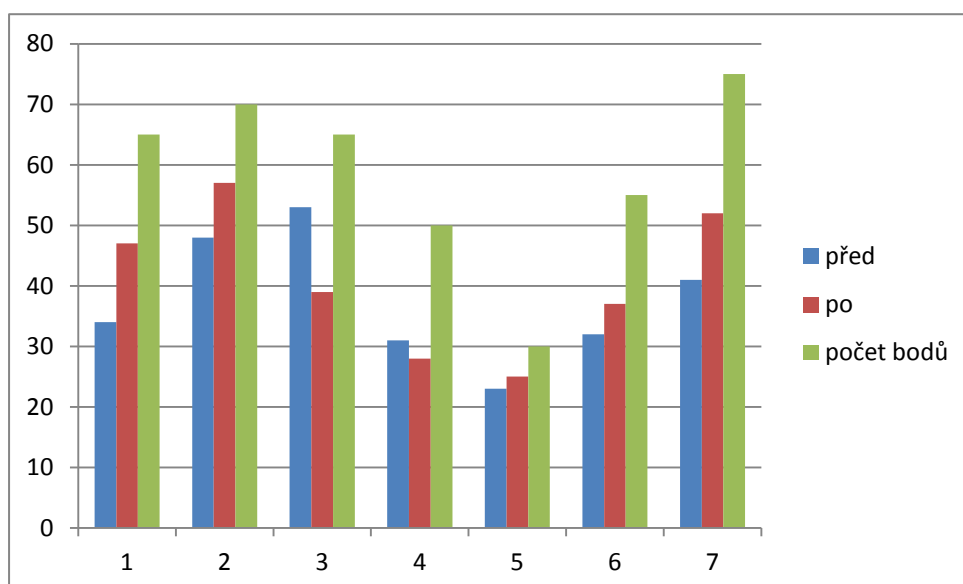


Obrázek 62 Stoj únožný L, připazit

3.7 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

Klient č. 1 Radek – V první fázi dotazníku před pohybovou intervencí dosáhl Radek 262(63,9%) bodů ze 410 bodů. Ve druhé fázi po skončení pohybové intervence klient zaznamenal mírné zlepšení, dosáhl 268 bodů což je v přepočtu 65,32%. Celkové zlepšení činí 1,42%. Nejvyšší zlepšení jsem předpokládal ve skupině fyzické zdraví a aktivity což se potvrdilo celkem o 20%. U Radka se dotazník od ostatních lišil v jedné skupině – pracovní aktivity, které mohly ovlivnit celkový výsledek dotazníku

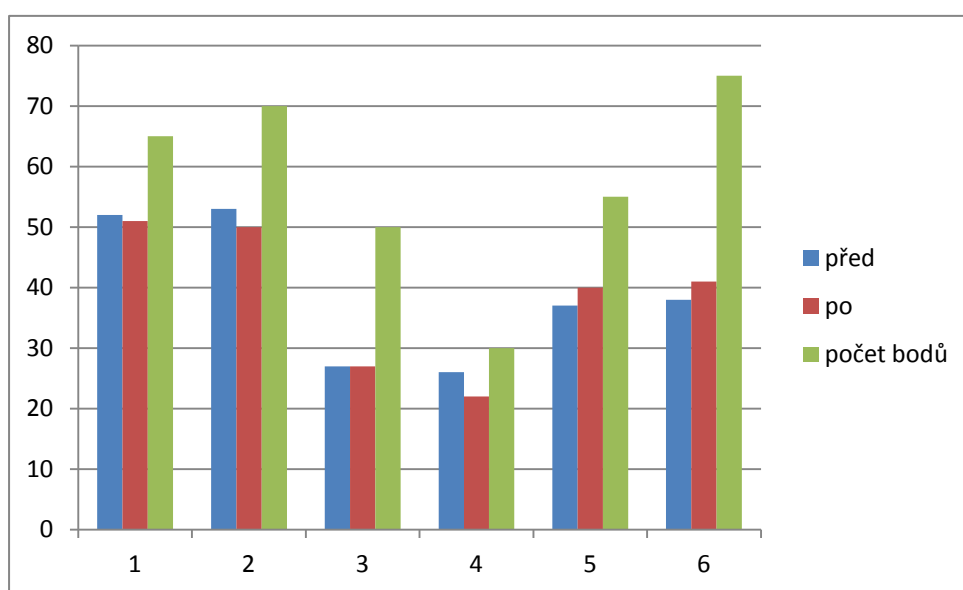
Klient č. 1 Radek	před	po	počet bodů
Fyzické zdraví a aktivity	34	47	65
Pocity	48	57	70
Práce	53	39	65
Péče o domácnost	31	28	50
Využití volného času	23	25	30
Sociální vztahy	32	37	55
Obecné aktivity/činnosti	41	52	75
Celkem	262	285	410



Graf 1 Vyhodnocení dotazníku – klient č. 1. Radek

Klient č. 2 Petr – V první fázi dotazníku Petr dosáhl 233 (67,54%) bodů z celkového počtu 345 bodů. Po skončení pohybové intervence dosáhl Petr 231 (66,96) bodů. U Petra se objevilo nepatrné zhoršení celkem o 0,58%. Petr nedocházel na tréninkové jednotky pravidelně což se projevilo i na celkovém výsledku v dotazníku. Avšak největší zlepšení zaznamenal ve skupině sociální vztahy a to o 5,45%.

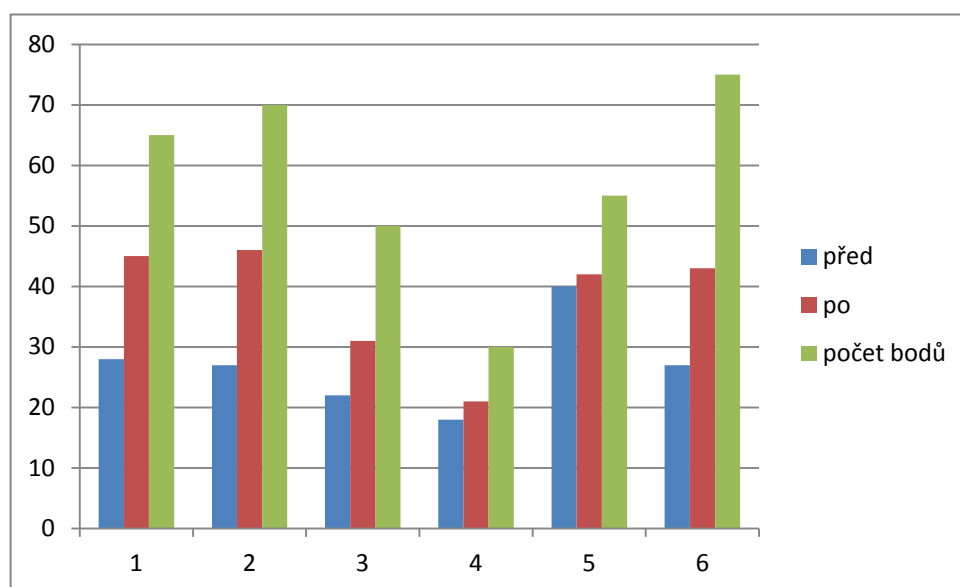
Klient č. 2 Petr	před	po	počet bodů
Fyzické zdraví a aktivity	52	51	65
Pocity	53	50	70
Péče o domácnost	27	27	50
Využití volného času	26	22	30
Sociální vztahy	37	40	55
Obecné aktivity/činnosti	38	41	75
Celkem	233	231	345



Graf 2 Vyhodnocení dotazníku - klient č. 2. Petr

Klient č. 3 Milan – Před začátkem pohybové intervence dosáhl Milan 162 (47%) bodů z 345 bodů. V první fázi zaznamenal nejhorší výsledek ze všech měřených respondentů. Ve druhé fázi dosáhl 228 (66,1%) bodů což znamenalo největší zlepšení ze všech měřených respondentů celkem o 19,1%. Zlepšení nastalo ve všech skupinách avšak největší rozdíl před a po pohybové intervenci jsme zaznamenali v doméně obecné aktivity/činnosti (21,3%), fyzické zdraví a aktivity (26,1%) a pocity (27,1%).

Klient č. 3 Milan	před	po	počet bodů
Fyzické zdraví a aktivity	28	45	65
Pocity	27	46	70
Péče o domácnost	22	31	50
Využití volného času	18	21	30
Sociální vztahy	40	42	55
Obecné aktivity/činnosti	27	43	75
Celkem	162	228	345



Graf 3 Vyhodnocení dotazníku – klient č. 3. Milan

DISKUZE

V předložené bakalářské práci jsem zpracovával veškeré dostupné informace o dané problematice, které jsem využíval při tvorbě metodického postupu v simulované zvukové střelbě pro zrakově handicapovanou populaci.

Pro realizaci a ověření mnou navržené metodiky jsem oslovil obecně prospěšnou společnost TyfloCentrum v Plzni, kde jsem využil možnosti vést tréninky v simulované zvukové střelbě. Zvolenou metodiku jsem aplikoval na tři zrakově postižené dospělé klienty, kteří již dříve docházeli na tréninky do TyfloCentra a proto byli vhodnými kandidáty na ověření účinnosti intervenčního pohybového programu, jakožto metody zlepšení se v simulované střelbě.

Dotazníkem Q-LES-Q, který je popsán výše, jsem se pokusil zjistit a porovnat kvalitu života jedinců před aplikací intervenčního pohybového programu a po jeho absolvování. Tento mnou vedený program trval čtyři měsíce a obsahoval různá cvičení zaměřená na zlepšení fyzické kondice z důvodu rozvoje motorických, silových a koordinačních schopností za účelem zdokonalení se v simulované střelbě. Z tohoto důvodu se pak staly předmětem mého zájmu hlavně oblasti fyzického zdraví/aktivity a pocitů klientů.

Po skončení pohybového programu byly výsledky velmi pozitivní, jelikož u dvou ze tří klientů došlo k výraznému zlepšení od počátečního stavu v mnou zvolených oblastech. Z výsledku lze tedy vyvodit obecný závěr, že i osoby mající zrakové postižení si mohou vybudovat vztah k pohybové aktivitě a zlepšit si svou fyzickou kondici a tím dosáhnout lepších výsledků v simulované střelbě.

Jedinou oblastí, ve které se jsem spatřoval problém byla dostupnost a širší odborné literatury k tématu. Publikací, jenž se zabývají simulovanou zvukovou střelbou, je v naší literatuře velmi malé množství. Všechny dostupné zdroje se spíše zaměřují na praktickou střelbu pro vidomé, a proto jsem při tvorbě metodiky využíval vlastních poznatků z tréninků vedených v TyfloCentru Plzeň a osobních zkušeností. Dále jsem se inspiroval dostupnými videozáznamy z praktické střelby a tyto poznatky jsem se opět pokusil aplikovat do metodiky simulované zvukové střelby.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se nejprve zabýval teoretickými východisky jako například popisem simulované zvukové střelby, její historií a také druhy střeleckých soutěží. Dále jsem pak popisoval zrakové postižení, jeho rozdělení dle kvalifikace WHO a sportovní kvalifikace. Považoval jsem za důležité zmínit i jiné sporty pro zrakově postižené jedince, protože simulovaná zvuková střelba není jedinou možností jak rozvíjet zrakově handicapovanou populaci v co největší možné míře.

V praktické části jsem vytvořil a zrealizoval metodický postup nácviku jednotlivých střeleckých dovedností na klienty, kteří pravidelně docházejí do obecně prospěšné společnosti TyfloCentrum. Zároveň jsem aplikoval intervenční pohybový program, který obsahoval kompenzační cviky pro zlepšení pohybových schopností důležitých při zvládnání střelecké situace v simulované zvukové střelbě.

Mým předpokladem bylo, že se klientilepší v některých oblastech dotazníku, konkrétně ve fyzickém zdraví/aktivitě a pocitech. Což se naplnilo hned u dvou klientů, kteří se oba zlepšili v aktivitách odpovídajících zvoleným oblastem průměrně o dvacet procent. U třetího klienta, který nedocházel pravidelně na tréninkové jednotky, zůstaly hodnoty na stejné úrovni jako před pohybovou intervencí.

Z dotazníku kvality života vyplynulo, že i zrakově handicapovaná populace má možnost k rozvoji své pohybové aktivity, což potvrzují i mé osobní zkušenosti, které jsem získal v interakci s mými klienty. Posouzení absolvovaného programu zrakově postiženým střelcem mě přivedl k názoru, že dospěl nejen k zlepšení po fyzické stránce, ale také k touze k dalšímu cvičení. Tato zkušenost je pro můj osobní život velmi důležitá a i nadále bych se chtěl věnovat práci s handicapovanou populací.

Jsem si vědom, že jsem pracoval s malým vzorkem zrakově postižené populace, ale přesto doufám, že bude sloužit jako kvalitní podklad pro budoucí zájemce, ale nejen pro ty handicapované, ale také pro pracovníky, kteří by mohli využít tuto práci jako jednu z metod, která pomůže k zlepšení kvality života handicapovaných.

Celkově může má bakalářská práce sloužit jako metodický postup a inspirace kompenzačních cvičení při trénincích nejen v simulované zvukové střelbě.

RESUMÉ

Bakalářská práce obsahuje shrnující informace týkající se popisu a metodického postupu tréninku v simulované zvukové střelbě jako sportu jedinců se zrakovým postižením. Na základě případových studií jsem stanovil a aplikoval vhodný intervenční pohybový program, cílený na nácvik a zlepšení střeleckých dovedností. Současně se pokusil, zjistit změny vyplývající z této intervence za pomoci testů kvality života. Práci jsem aplikoval na klienty z TyfloCentra Plzeň.

This degree project summarises information describing audio shooting and a suitable training method for simulated audio shooting for visually impaired sportsmen and women. On the basis of my case studies, I designed and implemented a suitable exercise program aimed at training and improving shooting skills. Simultaneously using quality of life tests I tried to identify any further changes in the participants resulting from this intervention. The information from this project will be utilized by the clients of TyfloCentra, Plzen.

SEZNAM LITERATURY

- 1) JANEČKA, Zbyněk a Ladislav BLÁHA. *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 245 s. ISBN 978-80-244-3953-2.
- 2) BLÁHA, Ladislav a Ladislav PYŠNÝ. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000, 214 s. Acta Universitatis Purkynianae, 62. ISBN 80-704-4323-5.
- 3) VÁLKOVÁ, Hana. *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 92 s. ISBN 978-80-244-3163-5.
- 4) BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 195 s. Fitness, síla, kondice, 62. ISBN 80-247-0948-1.
- 5) NOVÁKOVÁ, Z. *Otázky speciálně pedagogického poradenství: základy, teorie, praxe*. Vydání první. Brno: MSD, 2003, 261 stran. ISBN 80-866-3308-X.
- 6) *Dotazník kvality života (Q-LES-Q): kvalita prožívání radosti a spokojenosti ze života : informace pro terapeuta*. 1. vyd. Praha: Academia Medica Pragensis - Amepra, 2003, 23 s. ISBN 80-866-9402-X
- 7) HAMADOVÁ, Petra, Lea KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ a Zita NOVÁKOVÁ. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. Druhé vydání. Brno: Paido, 2007, 125 stran. ISBN 978-80-7315-159-1.
- 8) ČEPČIANSKY, Ján. *Telesná výchova mentálne a zmyslovo postihnutých žiakov špeciálnych škôl*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1997, 166 s. ISBN 80-223-1041-7.
- 9) FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Veronika STOKLASOVÁ. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 158 s. ISBN 978-802-4418-575.

Internetové zdroje

- 1) HEGR, Jan a Petr BAYER. *Showdown* [online]. 1998 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://showdown.brailnet.cz/>
- 2) PATA, Jaroslav a ČSZPS, O.S. *Český svaz zrakově postižených sportovců, o.s. - atletika* [online]. Praha, 2011 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=atletika>
- 3) TYFLOCENTRUM OLOMOUC, O.P.S., *Sporty pro nevidomé a slabozraké* [online]. Olomouc, 2010 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://www.tyflonet.cz/volnocasove-aktivity/sportovni-organizace>
- 4) MÁŠILKO, Lukáš. *Futsal pro nevidomé - Avoy MU Brno: O futsalu pro nevidomé* [online]. Brno, 2008 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://www.teiresias.muni.cz/futsal-pn/main.php?strana=futsal>
- 5) KOSEJK, Jiří. *Goalball: Co je goalball?* [online]. 2013 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://www.goalball.cz/co-je-goalball/>
- 6) ČSZPS, O.S., *Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců* [online]. Praha, 2011 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps
- 7) BUBENÍČKOVÁ, Hana, Radek PAVLÍČEK a Petr KARÁSEK. *Kompenzační pomůcky pro uživatele se zrakovým postižením* [online]. Brno, 2012 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://pomucky.blindfriendly.cz/>
- 8) TYFLOCENTRUM BRNO, O.P.S., *TyfloCentrum, o.p.s.: Historie* [online]. Brno, 2002 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://www.tyflocentrum.cz/historie.php>
- 9) DOSTÁLOVÁ, Hana. *Všeobecná pravidla pro poskytování služeb TyfloCentra Plzeň, o.p.s.* [online]. Plzeň, 2012 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://www.tc-plzen.cz/files/vseobecna-pravidla.pdf>
- 10) TYFLOSERVIS BRNO, O.P.S., *Tyfloservis: Základní údaje o Tyfloservisu* [online]. Brno, 2005 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://www.tyfloservis.cz/zakladni-udaje.php>
- 11) SJEDNOCENÁ ORGANIZACE NEVIDOMÝCH A SLABOZRKÝCH ČR., *Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR* [online]. Praha, 2012 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://www.sons.cz/Struktura-S114.html>
- 12) SVĚT PRO VŠECHNY, O.S., *Svět pro všechny* [online]. 2013 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z: <http://www.svetprovsechny.cz/2013/12/simulovana-zvukova-strelba/>

- 13) *Lidské tělo* [online]. 2010 [cit. 2015-06-25]. Dostupné z:
<http://lidsketelo.webnode.cz/regulacni-soustavy/>
- 14) JANEČKA, Zbyněk. *Komplexní výčet sportů osob se zrakovým postižením* [online]. 2010 [cit. 2015-06-26]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/251-komplexni-vyet-sport-osob-se-zrakovym-postienim.html>

Diplomové práce

- 1) Knapp, J., Příprava a realizace metodického postupu při nácviku střelby IPSC pro věkovou kategorii středního a staršího školního věku. Plzeň 2014. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Ilona Kolovská.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1 Popis zrakového ústrojí.....	10
Obrázek 2 Lupa do ruky s mechanickým osvětlením	20
Obrázek 3 Lupa stojáková bez osvětlení	20
Obrázek 4 Bílá hůl orientační.....	21
Obrázek 5 Tabulka pro zápis Braillova písma.....	21
Obrázek 6 Digitální čtecí zařízení	22
Obrázek 7 Navigační jednotka	22
Obrázek 8 První způsob střeleckého postoje.....	27
Obrázek 9 Druhý způsob střeleckého postoje	27
Obrázek 10 Držení zbraně obouruč	28
Obrázek 11 Spouštění.....	29
Obrázek 12 Nabití zbraně.....	30
Obrázek 13 Část střeleckého trenážeru - terč	31
Obrázek 14 Část střeleckého trenážeru - počítač.....	31
Obrázek 15 Vybavení střelce - 9mm zbraň, sluchátka, klapky na oči.....	32
Obrázek 16 Popis 9mm speciálně upravené zbraně	33
Obrázek 17 Sed snožný, připažit	37
Obrázek 18 Sed na gymballu, předpažit pokrčmo, spojit ruce.....	38
Obrázek 19 Leh na zádech pokrčmo, připažit	38
Obrázek 20 Leh pokrčmo, pokrčit předpažmo, předloktí vodorovně na sebe.....	39
Obrázek 21 Leh na zádech pokrčmo, vzpažit.....	39
Obrázek 22 Leh na zádech pokrčmo, upažit pokrčmo	40
Obrázek 23 Leh na zádech pokrčmo, upažit.....	40
Obrázek 24 Leh na zádech pokrčmo, upažit dlaně dolů.....	40
Obrázek 25 Leh na zádech pokrčmo, připažit	41
Obrázek 26 Leh na zádech, nohy přednožit pokrčmo	41
Obrázek 27 Leh na zádech, nohy unožit na jednu stranu, pokrčit v koleni.....	41
Obrázek 28 Leh na zádech, P noha natažená, L noha přednožit pokrčmo, P ruka podél těla, L ruka na koleni	42
Obrázek 29 Leh na zádech, P noha natažená, L noha z přednožení pokrčmo do unožení pokrčmo, P ruka u těla, L ruka na koleni	42
Obrázek 30 leh na zádech pokrčmo přednožmo, rukama přidržujeme kolena	42
Obrázek 31 Vzpor klečmo s pažemi v prodloužení trupu	43
Obrázek 32 Podpora na pravém předloktí klečmo sedmo, levé předloktí na míči.....	43
Obrázek 33 Sed na gymballu, hlava úklon L, připažit	44
Obrázek 34 Sed natažené nohy, theraband za chodidla, připažit pokrčmo	44
Obrázek 35 Sed snožný, hluboký ohnutý předklon.....	45
Obrázek 36 Vzpor klečmo mírně rozkročné, ohyb páteře.....	45
Obrázek 37 Vzpor klečmo mírně rozkročné, prohyb páteře	45
Obrázek 38 Sed na gymballu, P ruka předpažit dlaní vzhůru, L ruka chytí P za prsty a provést flexi	46
Obrázek 39 Stoj opřený o zeď, P připažit, L upažit	47
Obrázek 40 Stoj mírně roznožný, předpažit	47
Obrázek 41 Sed na podložce, pokrčit předpažmo - stlačování overballu.....	47

Obrázek 42 Sed na gymbalu, předpažit dolů pokrčmo, theraband držíme v ruce, jde za zady a podpaží	47
Obrázek 43 Stoj rozkročný, připažit pokrčmo, theraband držíme v dlaních před tělem.....	48
Obrázek 44 Leh na zádech, pokrčené nohy, overball pod lokty - lokty tlačíme do země...	48
Obrázek 45 Stoj mírně roznožný, pokrčit připažmo.....	48
Obrázek 46 Stoj mírně roznožný, připažit.....	48
Obrázek 47 Dřep o zeď, pokrčit připažmo	49
Obrázek 48 Dřep o zeď, připažit pokrčmo	49
Obrázek 49 Sed na gymbalu, L ruka přiložena hřbetem k bederní páteři P ruka vzpažit, v dlaních držíme theraband.....	49
Obrázek 50 Sed na gymbalu, L ruka přiložena hřbetem k bederní páteři, P ruka z vzpažit do vzpažit skrčmo	49
Obrázek 51 Podpor vzad dřepmo	50
Obrázek 52 podpor vzad dřepmo o lavičku do kliku.....	50
Obrázek 53 Podpor na předloktích	50
Obrázek 54 leh přednožný pokrčmo, připažit pokrčmo	51
Obrázek 55 Leh na zádech pokrčmo mírně roznožný, ruce se křížem dotýkají ramen.....	51
Obrázek 56 Leh pokrčmo, trup mírně vzhůru, ruce se křížem dotýkají ramen.....	51
Obrázek 57 Leh pokrčmo mírně roznožný, L pokrčit upažmo, P připažit	52
Obrázek 58 Leh pokrčmo, P ruka položena na podlaze upažit poníž, L ruka za hlavou, trup mírně vzhůru, loket L ruky k P noze	52
Obrázek 59 Leh u stěny, dolní končetiny lehce opřené patami o stěnu, připažit	53
Obrázek 60 Stoj na bosu, připažit.....	53
Obrázek 61 Výstup P na bosu, připažit	53
Obrázek 62 Stoj únožný L, připažit.....	54

Tabulky

Tabulka 2 Vymezení stupňů zrakového postižení podle WHO.....	13
--	----

Grafy

Graf 4 Vyhodnocení dotazníku – klient č. 1. Radek.....	55
Graf 5 Vyhodnocení dotazníku - klient č. 2. Petr.....	56
Graf 6 Vyhodnocení dotazníku – klient č. 3. Milan.....	57

PŘÍLOHY

Dotazník kvality života Q-LES-Q

<p style="text-align: right;"><i>Dotazník kvality života</i></p> <h3>1. Fyzické zdraví a aktivity</h3> <p>V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.</p> <table border="0"> <tr> <td>vůbec ne/nikdy = 1</td> <td>často nebo většinu času = 4</td> </tr> <tr> <td>zřídka = 2</td> <td>velmi často nebo stále = 5</td> </tr> <tr> <td>někdy = 3</td> <td></td> </tr> </table> <p>Vzhledem k Vašemu fyzickému zdraví, po jakou dobu během minulého týdne...</p> <table border="0"> <tr> <td>> jste byl/a zcela bez obtíží a bolesti?</td> <td>1 2 3 4 5 (1)</td> </tr> <tr> <td>> jste se cítil/a odpočinutě?</td> <td>1 2 3 4 5 (2)</td> </tr> <tr> <td>> jste se cítil/a plný/á energie?</td> <td>1 2 3 4 5 (3)</td> </tr> <tr> <td>> jste se cítil/a ve výborné fyzické kondici?</td> <td>1 2 3 4 5 (4)</td> </tr> <tr> <td>> jste se cítil/a v docela dobré kondici?</td> <td>1 2 3 4 5 (5)</td> </tr> <tr> <td>> jste si nedělal/a starosti o Vaše zdraví?</td> <td>1 2 3 4 5 (6)</td> </tr> <tr> <td>> jste měl/a pocit dostatečného spánku?</td> <td>1 2 3 4 5 (7)</td> </tr> <tr> <td>> jste se cítil/a aktivní, když to bylo potřeba?</td> <td>1 2 3 4 5 (8)</td> </tr> <tr> <td>> jste cítil/a jistotu v pohybech?</td> <td>1 2 3 4 5 (9)</td> </tr> <tr> <td>> jste pocíval/a, že Vám paměť dobře slouží?</td> <td>1 2 3 4 5 (10)</td> </tr> <tr> <td>> jste se cítil/a tělesně dobře?</td> <td>1 2 3 4 5 (11)</td> </tr> <tr> <td>> jste se cítil/a plný/á elánu a životní síly?</td> <td>1 2 3 4 5 (12)</td> </tr> <tr> <td>> jste byl/a bez problémů se zrakem?</td> <td>1 2 3 4 5 (13)</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">12</p>	vůbec ne/nikdy = 1	často nebo většinu času = 4	zřídka = 2	velmi často nebo stále = 5	někdy = 3		> jste byl/a zcela bez obtíží a bolesti?	1 2 3 4 5 (1)	> jste se cítil/a odpočinutě?	1 2 3 4 5 (2)	> jste se cítil/a plný/á energie?	1 2 3 4 5 (3)	> jste se cítil/a ve výborné fyzické kondici?	1 2 3 4 5 (4)	> jste se cítil/a v docela dobré kondici?	1 2 3 4 5 (5)	> jste si nedělal/a starosti o Vaše zdraví?	1 2 3 4 5 (6)	> jste měl/a pocit dostatečného spánku?	1 2 3 4 5 (7)	> jste se cítil/a aktivní, když to bylo potřeba?	1 2 3 4 5 (8)	> jste cítil/a jistotu v pohybech?	1 2 3 4 5 (9)	> jste pocíval/a, že Vám paměť dobře slouží?	1 2 3 4 5 (10)	> jste se cítil/a tělesně dobře?	1 2 3 4 5 (11)	> jste se cítil/a plný/á elánu a životní síly?	1 2 3 4 5 (12)	> jste byl/a bez problémů se zrakem?	1 2 3 4 5 (13)	<p style="text-align: right;"><i>Dotazník kvality života</i></p> <h3>2. Pocity</h3> <p>V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.</p> <table border="0"> <tr> <td>vůbec ne/nikdy = 1</td> <td>často nebo většinu času = 4</td> </tr> <tr> <td>zřídka = 2</td> <td>velmi často nebo stále = 5</td> </tr> <tr> <td>někdy = 3</td> <td></td> </tr> </table> <p>Během minulého týdne ...</p> <table border="0"> <tr> <td>> měl/a jste pocit, že máte jasnou hlavu?</td> <td>1 2 3 4 5 (14)</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="radio"/> pocíval/a jste spokojenost se svým životem?</td> <td>1 2 3 4 5 (15)</td> </tr> <tr> <td>> byl/a jste spokojený/á se svým vzhledem?</td> <td>1 2 3 4 5 (16)</td> </tr> <tr> <td>> cítil/a jste se veesele nebo dokonce šťastně?</td> <td>1 2 3 4 5 (17)</td> </tr> <tr> <td>> cítil/a jste se nezávislý/á na pomoci druhých?</td> <td>1 2 3 4 5 (18)</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="radio"/> cítil/a jste se v klidu a pohodě?</td> <td>1 2 3 4 5 (19)</td> </tr> <tr> <td>> měl/a jste chuť se bavit s ostatními?</td> <td>1 2 3 4 5 (20)</td> </tr> <tr> <td>> měl/a jste zájem o svůj vzhled (účes, výběr oblečení) a osobní hygienu (mytí, oblékání)?</td> <td>1 2 3 4 5 (21)</td> </tr> <tr> <td>> jak často jste se dokázal/a rozhodnout?</td> <td>1 2 3 4 5 (22)</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="radio"/> cítil/a jste se uvolněně?</td> <td>1 2 3 4 5 (23)</td> </tr> <tr> <td>> měl/a jste dobrý pocit ze života?</td> <td>1 2 3 4 5 (24)</td> </tr> <tr> <td>> cítil/a jste se schopný/á si zařídit potřebné věci mimo domov (pěšky, autem, autobusem, vlakem nebo jiným způsobem)?</td> <td>1 2 3 4 5 (25)</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="radio"/> cítil/a jste se schopný/á zvládat svoje životní problémy?</td> <td>1 2 3 4 5 (26)</td> </tr> <tr> <td>> byl/a jste schopný/á se o sebe postarat?</td> <td>1 2 3 4 5 (27)</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">13</p>	vůbec ne/nikdy = 1	často nebo většinu času = 4	zřídka = 2	velmi často nebo stále = 5	někdy = 3		> měl/a jste pocit, že máte jasnou hlavu?	1 2 3 4 5 (14)	<input checked="" type="radio"/> pocíval/a jste spokojenost se svým životem?	1 2 3 4 5 (15)	> byl/a jste spokojený/á se svým vzhledem?	1 2 3 4 5 (16)	> cítil/a jste se veesele nebo dokonce šťastně?	1 2 3 4 5 (17)	> cítil/a jste se nezávislý/á na pomoci druhých?	1 2 3 4 5 (18)	<input checked="" type="radio"/> cítil/a jste se v klidu a pohodě?	1 2 3 4 5 (19)	> měl/a jste chuť se bavit s ostatními?	1 2 3 4 5 (20)	> měl/a jste zájem o svůj vzhled (účes, výběr oblečení) a osobní hygienu (mytí, oblékání)?	1 2 3 4 5 (21)	> jak často jste se dokázal/a rozhodnout?	1 2 3 4 5 (22)	<input checked="" type="radio"/> cítil/a jste se uvolněně?	1 2 3 4 5 (23)	> měl/a jste dobrý pocit ze života?	1 2 3 4 5 (24)	> cítil/a jste se schopný/á si zařídit potřebné věci mimo domov (pěšky, autem, autobusem, vlakem nebo jiným způsobem)?	1 2 3 4 5 (25)	<input checked="" type="radio"/> cítil/a jste se schopný/á zvládat svoje životní problémy?	1 2 3 4 5 (26)	> byl/a jste schopný/á se o sebe postarat?	1 2 3 4 5 (27)
vůbec ne/nikdy = 1	často nebo většinu času = 4																																																																		
zřídka = 2	velmi často nebo stále = 5																																																																		
někdy = 3																																																																			
> jste byl/a zcela bez obtíží a bolesti?	1 2 3 4 5 (1)																																																																		
> jste se cítil/a odpočinutě?	1 2 3 4 5 (2)																																																																		
> jste se cítil/a plný/á energie?	1 2 3 4 5 (3)																																																																		
> jste se cítil/a ve výborné fyzické kondici?	1 2 3 4 5 (4)																																																																		
> jste se cítil/a v docela dobré kondici?	1 2 3 4 5 (5)																																																																		
> jste si nedělal/a starosti o Vaše zdraví?	1 2 3 4 5 (6)																																																																		
> jste měl/a pocit dostatečného spánku?	1 2 3 4 5 (7)																																																																		
> jste se cítil/a aktivní, když to bylo potřeba?	1 2 3 4 5 (8)																																																																		
> jste cítil/a jistotu v pohybech?	1 2 3 4 5 (9)																																																																		
> jste pocíval/a, že Vám paměť dobře slouží?	1 2 3 4 5 (10)																																																																		
> jste se cítil/a tělesně dobře?	1 2 3 4 5 (11)																																																																		
> jste se cítil/a plný/á elánu a životní síly?	1 2 3 4 5 (12)																																																																		
> jste byl/a bez problémů se zrakem?	1 2 3 4 5 (13)																																																																		
vůbec ne/nikdy = 1	často nebo většinu času = 4																																																																		
zřídka = 2	velmi často nebo stále = 5																																																																		
někdy = 3																																																																			
> měl/a jste pocit, že máte jasnou hlavu?	1 2 3 4 5 (14)																																																																		
<input checked="" type="radio"/> pocíval/a jste spokojenost se svým životem?	1 2 3 4 5 (15)																																																																		
> byl/a jste spokojený/á se svým vzhledem?	1 2 3 4 5 (16)																																																																		
> cítil/a jste se veesele nebo dokonce šťastně?	1 2 3 4 5 (17)																																																																		
> cítil/a jste se nezávislý/á na pomoci druhých?	1 2 3 4 5 (18)																																																																		
<input checked="" type="radio"/> cítil/a jste se v klidu a pohodě?	1 2 3 4 5 (19)																																																																		
> měl/a jste chuť se bavit s ostatními?	1 2 3 4 5 (20)																																																																		
> měl/a jste zájem o svůj vzhled (účes, výběr oblečení) a osobní hygienu (mytí, oblékání)?	1 2 3 4 5 (21)																																																																		
> jak často jste se dokázal/a rozhodnout?	1 2 3 4 5 (22)																																																																		
<input checked="" type="radio"/> cítil/a jste se uvolněně?	1 2 3 4 5 (23)																																																																		
> měl/a jste dobrý pocit ze života?	1 2 3 4 5 (24)																																																																		
> cítil/a jste se schopný/á si zařídit potřebné věci mimo domov (pěšky, autem, autobusem, vlakem nebo jiným způsobem)?	1 2 3 4 5 (25)																																																																		
<input checked="" type="radio"/> cítil/a jste se schopný/á zvládat svoje životní problémy?	1 2 3 4 5 (26)																																																																		
> byl/a jste schopný/á se o sebe postarat?	1 2 3 4 5 (27)																																																																		

<p style="text-align: right;"><i>Dotazník kvality života</i></p> <h3>3. Práce</h3> <p>Jste někde zaměstnán/a? ANO / NE nebo podnikáte? ANO / NE (zatrhněte platnou variantu). Pokud zní odpověď NE v obou případech, přejděte na následující téma „Péče o domácnost“.</p> <p>V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.</p> <table border="0"> <tr> <td>vůbec ne/nikdy = 1</td> <td>často nebo většinu času = 4</td> </tr> <tr> <td>zřídka = 2</td> <td>velmi často nebo stále = 5</td> </tr> <tr> <td>někdy = 3</td> <td></td> </tr> </table> <p>Jak často jste během minulého týdne...</p> <table border="0"> <tr> <td>> měl/a pocit, že Vás práce těší?</td> <td>1 2 3 4 5 (28)</td> </tr> <tr> <td>> řešil/a pracovní problémy bez zbytečného stresu?</td> <td>1 2 3 4 5 (29)</td> </tr> <tr> <td>> dokázal/a nad svou prací jasně přemýšlet?</td> <td>1 2 3 4 5 (30)</td> </tr> <tr> <td>> si věděl/a při práci rady?</td> <td>1 2 3 4 5 (31)</td> </tr> <tr> <td>> dotáhl/a do konce, co jste si předsevzal/a?</td> <td>1 2 3 4 5 (32)</td> </tr> <tr> <td>> cítil/a spokojenost z dobře vykonané práce?</td> <td>1 2 3 4 5 (33)</td> </tr> <tr> <td>> se Vám dobře pracovalo?</td> <td>1 2 3 4 5 (34)</td> </tr> <tr> <td>> cítil/a zájem o svou práci?</td> <td>1 2 3 4 5 (35)</td> </tr> <tr> <td>> byl/a schopen/na se na svou práci soustředit?</td> <td>1 2 3 4 5 (36)</td> </tr> <tr> <td>> pracoval/a pečlivě a důkladně?</td> <td>1 2 3 4 5 (37)</td> </tr> <tr> <td>> stačil/a obvyklému pracovnímu tempu?</td> <td>1 2 3 4 5 (38)</td> </tr> <tr> <td>> byl/a schopen/na si sám/a zařídit práci?</td> <td>1 2 3 4 5 (39)</td> </tr> <tr> <td>> jednal/a s ostatními v pohodě a snadno se domluvil/a?</td> <td>1 2 3 4 5 (40)</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">14</p>	vůbec ne/nikdy = 1	často nebo většinu času = 4	zřídka = 2	velmi často nebo stále = 5	někdy = 3		> měl/a pocit, že Vás práce těší?	1 2 3 4 5 (28)	> řešil/a pracovní problémy bez zbytečného stresu?	1 2 3 4 5 (29)	> dokázal/a nad svou prací jasně přemýšlet?	1 2 3 4 5 (30)	> si věděl/a při práci rady?	1 2 3 4 5 (31)	> dotáhl/a do konce, co jste si předsevzal/a?	1 2 3 4 5 (32)	> cítil/a spokojenost z dobře vykonané práce?	1 2 3 4 5 (33)	> se Vám dobře pracovalo?	1 2 3 4 5 (34)	> cítil/a zájem o svou práci?	1 2 3 4 5 (35)	> byl/a schopen/na se na svou práci soustředit?	1 2 3 4 5 (36)	> pracoval/a pečlivě a důkladně?	1 2 3 4 5 (37)	> stačil/a obvyklému pracovnímu tempu?	1 2 3 4 5 (38)	> byl/a schopen/na si sám/a zařídit práci?	1 2 3 4 5 (39)	> jednal/a s ostatními v pohodě a snadno se domluvil/a?	1 2 3 4 5 (40)	<p style="text-align: right;"><i>Dotazník kvality života</i></p> <h3>4. Péče o domácnost</h3> <p>Máte na starosti nějaké domácí činnosti (např. úklid, nákup, příprava jídla, nákup potravin, péče o nádobí), kterou byste vykonával/a pro sebe nebo pro další lidi? Pokud zní odpověď NE, přejděte na následující téma „Školní/studijní aktivity“.</p> <p>V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.</p> <table border="0"> <tr> <td>vůbec ne/nikdy = 1</td> <td>často nebo většinu času = 4</td> </tr> <tr> <td>zřídka = 2</td> <td>velmi často nebo stále = 5</td> </tr> <tr> <td>někdy = 3</td> <td></td> </tr> </table> <p>Během minulého týdne ...</p> <table border="0"> <tr> <td>> byl/a jste spokojen/a s tím, jak udržujete pořádek ve svém pokoji, bytu, domě?</td> <td>1 2 3 4 5 (41)</td> </tr> <tr> <td>> zvládal/a jste placení účtů, složenek nebo jiná úřední jednání?</td> <td>1 2 3 4 5 (42)</td> </tr> <tr> <td>> zvládal/a jste nakupování potravin nebo dalších věcí do domácnosti?</td> <td>1 2 3 4 5 (43)</td> </tr> <tr> <td>> jak dalece jste zvládal/a nákup nebo přípravu jídla?</td> <td>1 2 3 4 5 (44)</td> </tr> <tr> <td>> jak často jste zvládal/a praní a úklid?</td> <td>1 2 3 4 5 (45)</td> </tr> <tr> <td>> měl/a jste dobrý pocit z práce v domácnosti?</td> <td>1 2 3 4 5 (46)</td> </tr> <tr> <td>> byl/a jste schopný/á se soustředit a ujasnit si, co je potřeba doma udělat?</td> <td>1 2 3 4 5 (47)</td> </tr> <tr> <td>> zvládal/a jste problémy v domácnosti bez zbytečného stresu?</td> <td>1 2 3 4 5 (48)</td> </tr> <tr> <td>> dokázal/a jste správně rozhodovat při péči o domácnost?</td> <td>1 2 3 4 5 (49)</td> </tr> <tr> <td>> opravoval/a jste něco nebo se postaral/a podle potřeby o údržbu domácnosti?</td> <td>1 2 3 4 5 (50)</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">15</p>	vůbec ne/nikdy = 1	často nebo většinu času = 4	zřídka = 2	velmi často nebo stále = 5	někdy = 3		> byl/a jste spokojen/a s tím, jak udržujete pořádek ve svém pokoji, bytu, domě?	1 2 3 4 5 (41)	> zvládal/a jste placení účtů, složenek nebo jiná úřední jednání?	1 2 3 4 5 (42)	> zvládal/a jste nakupování potravin nebo dalších věcí do domácnosti?	1 2 3 4 5 (43)	> jak dalece jste zvládal/a nákup nebo přípravu jídla?	1 2 3 4 5 (44)	> jak často jste zvládal/a praní a úklid?	1 2 3 4 5 (45)	> měl/a jste dobrý pocit z práce v domácnosti?	1 2 3 4 5 (46)	> byl/a jste schopný/á se soustředit a ujasnit si, co je potřeba doma udělat?	1 2 3 4 5 (47)	> zvládal/a jste problémy v domácnosti bez zbytečného stresu?	1 2 3 4 5 (48)	> dokázal/a jste správně rozhodovat při péči o domácnost?	1 2 3 4 5 (49)	> opravoval/a jste něco nebo se postaral/a podle potřeby o údržbu domácnosti?	1 2 3 4 5 (50)
vůbec ne/nikdy = 1	často nebo většinu času = 4																																																										
zřídka = 2	velmi často nebo stále = 5																																																										
někdy = 3																																																											
> měl/a pocit, že Vás práce těší?	1 2 3 4 5 (28)																																																										
> řešil/a pracovní problémy bez zbytečného stresu?	1 2 3 4 5 (29)																																																										
> dokázal/a nad svou prací jasně přemýšlet?	1 2 3 4 5 (30)																																																										
> si věděl/a při práci rady?	1 2 3 4 5 (31)																																																										
> dotáhl/a do konce, co jste si předsevzal/a?	1 2 3 4 5 (32)																																																										
> cítil/a spokojenost z dobře vykonané práce?	1 2 3 4 5 (33)																																																										
> se Vám dobře pracovalo?	1 2 3 4 5 (34)																																																										
> cítil/a zájem o svou práci?	1 2 3 4 5 (35)																																																										
> byl/a schopen/na se na svou práci soustředit?	1 2 3 4 5 (36)																																																										
> pracoval/a pečlivě a důkladně?	1 2 3 4 5 (37)																																																										
> stačil/a obvyklému pracovnímu tempu?	1 2 3 4 5 (38)																																																										
> byl/a schopen/na si sám/a zařídit práci?	1 2 3 4 5 (39)																																																										
> jednal/a s ostatními v pohodě a snadno se domluvil/a?	1 2 3 4 5 (40)																																																										
vůbec ne/nikdy = 1	často nebo většinu času = 4																																																										
zřídka = 2	velmi často nebo stále = 5																																																										
někdy = 3																																																											
> byl/a jste spokojen/a s tím, jak udržujete pořádek ve svém pokoji, bytu, domě?	1 2 3 4 5 (41)																																																										
> zvládal/a jste placení účtů, složenek nebo jiná úřední jednání?	1 2 3 4 5 (42)																																																										
> zvládal/a jste nakupování potravin nebo dalších věcí do domácnosti?	1 2 3 4 5 (43)																																																										
> jak dalece jste zvládal/a nákup nebo přípravu jídla?	1 2 3 4 5 (44)																																																										
> jak často jste zvládal/a praní a úklid?	1 2 3 4 5 (45)																																																										
> měl/a jste dobrý pocit z práce v domácnosti?	1 2 3 4 5 (46)																																																										
> byl/a jste schopný/á se soustředit a ujasnit si, co je potřeba doma udělat?	1 2 3 4 5 (47)																																																										
> zvládal/a jste problémy v domácnosti bez zbytečného stresu?	1 2 3 4 5 (48)																																																										
> dokázal/a jste správně rozhodovat při péči o domácnost?	1 2 3 4 5 (49)																																																										
> opravoval/a jste něco nebo se postaral/a podle potřeby o údržbu domácnosti?	1 2 3 4 5 (50)																																																										

Dotazník kvality života

5. Školní/studijní aktivity

Chodíte do školy nebo jste se zúčastnil/a během minulého týdne nějaké výuky? Pokud zní odpověď NE, přejděte na následující téma „Využití volného času“.

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

vůbec ne/nikdy = 1 často nebo většinu času = 4
zřídka = 2 velmi často nebo stále = 5
někdy = 3

Během minulého týdne, jak často ...

- > Vás těšila práce ve škole/kurzu? 1 2 3 4 5 (51)
- > Vás bavilo připravovat se na výuku? 1 2 3 4 5 (52)
- > jste se cítil/a při studiu v pohodě, bez stresu? 1 2 3 4 5 (53)
- > jste přemýšlel/a o studiu bez obav? 1 2 3 4 5 (54)
- > jste byl/a ohledně studia rozhodný/á, bylo-li to nutné? 1 2 3 4 5 (55)
- > jste měl/a radost ze svých úspěchů při studiu? 1 2 3 4 5 (56)
- > jste se zajímal/a o probíranou látku? 1 2 3 4 5 (57)
- > jste dostatečně soustředil/a na práci při studiu? 1 2 3 4 5 (58)
- > jste se cítil/a během studia dobře? 1 2 3 4 5 (59)
- > jste se domluvil/a s ostatními bez problémů? 1 2 3 4 5 (60)

16

Dotazník kvality života

6. Využití volného času

Následující otázky se vztahují k zájmům provozovaným ve volném čase, jako je sledování televize, čtení novin nebo časopisů, pěstování pokojových rostlin nebo zahrádkářství, různé koníčky, návštěvy muzea nebo kina, nebo sportovních akcí a jiných příležitostí k využití volného času.

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

vůbec ne/nikdy = 1 často nebo většinu času = 4
zřídka = 2 velmi často nebo stále = 5
někdy = 3

Pokud jste měl/a minulý týden čas, ...

- > jak často jste se věnoval/a svým zálibám, koníčkům, rekreaci? 1 2 3 4 5 (61)
- > jak často jste z nich měl/a radost? 1 2 3 4 5 (62)
- > těšil/a jste se na své záliby, koníčky už předem? 1 2 3 4 5 (63)
- > dokázal/a jste se soustředit a plně se jim věnovat? 1 2 3 4 5 (64)
- > Pokud se minulý týden objevil ve Vašem volném čase nějaký problém, zvládl/a jste ho bez stresu? 1 2 3 4 5 (65)
- > udržely Vaše koníčky Váš zájem? 1 2 3 4 5 (66)

OK
Dot. n. l.

17

Dotazník kvality života

7. Sociální vztahy

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

vůbec ne/nikdy = 1 často nebo většinu času = 4
zřídka = 2 velmi často nebo stále = 5
někdy = 3

Jak často jste během minulého týdne...

- > měl/a radost z popovídání nebo z návštěvy přátel nebo příbuzných? 1 2 3 4 5 (67)
- > se těšil/a na setkání s nimi? 1 2 3 4 5 (68)
- > plánoval/a s přáteli nebo příbuznými společenské akce pro příští setkání? 1 2 3 4 5 (69)
- > měl/a radost z hovoru se spolupracovníky nebo sousedy? 1 2 3 4 5 (70)
- > měl/a trpělivost s lidmi, kteří Vás dráždili tím co dělali nebo jak mluvili? 1 2 3 4 5 (71)
- > se zajímal/a o problémy jiných lidí? 1 2 3 4 5 (72)
- > pocítil/a k někomu sympatie? 1 2 3 4 5 (73)
- > měl/a pocit, že vycházíte dobře s ostatními lidmi? 1 2 3 4 5 (74)
- > žertoval/a nebo se smál/a s ostatními? 1 2 3 4 5 (75)
- > cítil/a, že děláte něco pro své přátele nebo příbuzné? 1 2 3 4 5 (76)
- > cítil/a, že Vaše vztahy s přáteli nebo příbuznými byly bez větších problémů nebo konfliktů? 1 2 3 4 5 (77)

18

Dotazník kvality života

8. Obecné aktivity/činnosti

V otázce zakroužkujte číslo odpovídající vašemu pocitu.

vůbec ne/nikdy = 1 často nebo většinu času = 4
zřídka = 2 velmi často nebo stále = 5
někdy = 3

Když vezmete v úvahu všechny okolnosti, jak jste byl/a během minulého týdne spokojen/á...

- se svou náladou? 1 2 3 4 5 (78)
- > se svou prací? 1 2 3 4 5 (79)
- > se zvládáním domácnosti? 1 2 3 4 5 (80)
- se svým společenským životem? 1 2 3 4 5 (81)
- > se vztahy ve své rodině? 1 2 3 4 5 (82)
- > s využitím svého volného času? 1 2 3 4 5 (83)
- se svou schopností uplatnit se v denním životě? 1 2 3 4 5 (84)
- se svým sexuálním životem (touha, zájem, výkon)?* 1 2 3 4 5 (85)
- > se svou finanční situací? 1 2 3 4 5 (86)
- se způsobem života nebo s bydlením?*
- > se možností pohybu bez pocitů nejistoty, závratí nebo pocitů na omdlení? 1 2 3 4 5 (88)
- > se schopností pracovat nebo se věnovat koníčkům podle svých představ? 1 2 3 4 5 (89)
- > Cítil/a jste se během minulého týdne celkově dobře? 1 2 3 4 5 (90)
- > se svými léky? (Jestliže neberete žádné léky, udělejte zde křížek ___ a tuto otázku nevyplňujte.) 1 2 3 4 5 (91)
- Jak byste hodnotil/a celkovou spokojenost se životem během posledního týdne? 1 2 3 4 5 (92)

*Je-li uspokojení u otázek označených hvězdičkou velmi nízké, nízké nebo průměrné, podtrhněte prosím jednotlivé faktory, které k této nespokojenosti vedly.

19