

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY

VÝZNAM SPORTU PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM

POSTIŽENÍM

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pavla Podroužková

Speciální pedagogika

Vedoucí práce: PhDr. Pavlína Šumníková, PhD.

Plzeň 2024

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s
použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat mé vedoucí bakalářské práce PhDr. Pavlíně Šumníkové, PhD. za skvělé odborné vedení, ochotu, trpělivost, kterou mi během zpracování práce věnovala a za poskytnutí cenných rad v průběhu, které pro mne byly velkým přínosem.

Také bych chtěla poděkovat Anně Peškové za poskytnutí rozhovoru, který byl velice inspirující.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	1
ÚVOD	2
1 PROBLEMATIKA ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ	3
1.1 SOCIÁLNÍ SLUŽBY	10
1.2 RODINA A DÍTĚ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	11
2 SPORT OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	13
2.1 SPORTY PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	13
2.2 SPORTY MODIFIKOVANÉ PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	15
3 VÝZKUMNÁ ČÁST	21
3.1 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	21
3.2 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	21
3.3 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	22
3.4 VÝZKUMNÝ VZOREK	22
3.5 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	23
4 SHRNU TÍ	32
ZÁVĚR	33
RESUMÉ	35
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	37
SEZNAM OBRÁZKŮ	I

SEZNAM ZKRATEK

ČR – Česká republika

ČSZPS – Český svaz zrakově postižených sportovců

SK – Sportovní klub

TJ – Tělovýchovná jednota

CVI – Cortical Visual Impairment

o.p.s. – obecně prospěšná společnost

SONS – Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých

ČPV – Český paralympijský výbor

Úvod

Vykonávání klasických denních činností je pro nás naprosto běžné. S tím souvisí i pohyb, který je pro většinu lidí nedílnou součástí každodenního života. Mnoho lidí si však neuvědomuje, že pro osoby se zrakovým postižením je obtížné přesunout se z jednoho místa na druhé, natož pak vykonávat nějaký sport. Pro osoby se zrakovým postižením existují přímo určené sporty. Zároveň ale mohou realizovat sporty i pro osoby bez postižení, uzpůsobené jejich potřebám.

Cílem bakalářské práce je poukázat na význam sportu pro osoby se zrakovým postižením, a to již od raného dětství, kdy je zejména důležité osobám právě s tímto druhem handicapu poskytnout možnosti ke sportování a podporovat je v dosahování jejich cílů.

První část je zaměřena na etiologii zrakového postižení. Je zde popsána klasifikace zrakového postižení, odlišnosti motorického vývoje dětí s vizuálním handicapem a orientace v prostoru, jejíž součástí jsou bariéry, které v životě těchto jedinců hrají zásadní roli. Dále jsou v práci rozebrány kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením v souvislosti s organizacemi, které tyto pomůcky poskytují a zároveň které jsou významným činitelem v integraci osob se znevýhodněním do běžné společnosti. Také je zde popsána úloha rodiny v běžném i sportovním životě dítěte se zrakovým znevýhodněním. Dále je práce zaměřena na konkrétní sporty pro osoby se zrakovým postižením a na sporty běžné populace uzpůsobené pro osoby s vizuálním handicapem, kde jsou přiblížena specifika výcviku i rizika, která sebou tyto sporty přinášejí.

Druhá část bakalářské práce se věnuje výzkumnému šetření formou případové studie vrcholové sportovkyně se zrakovým postižením. Pro výzkumné šetření bude využit polostrukturovaný rozhovor. Na základě analýzy nasbíraných dat s porovnáním s odbornou literaturou poté bude popsáno, jak velký význam má aktivní pohyb a sport pro osoby se zrakovým postižením a jak velké zastoupení v podpoře má rodina a škola.

1 PROBLEMATIKA ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ

Zrakový orgán je jedním z nejdůležitějších orgánů pro získávání informací. Dle Vrubela (2015) získáváme zrakem až 80 % informací. Při ztrátě zraku je výrazně ovlivněna orientace a mobilita, což se odráží na vzdělání, kdy jedinci mají potíže se čtením, psaním i v komunikaci s učitelem a ostatními spolužáky. Zrakové postižení má dopad i na budoucí zaměstnání, kdy je výběr pracovní pozice značně omezený.

Jak uvádí Beneš (2019), jedinci se ztrátou zraku musejí tento smysl nahradit jinými. Jedinci mají obtíže s rozeznáváním překážek, se samostatným pohybem v neznámém venkovním i vnitřním prostředí. Lidé se zrakovým postižením mohou mít problém s navazováním sociálních kontaktů, jelikož jejich komunikace s ostatními je založena převážně na verbální komunikaci a vnímání mimiky či neverbální komunikace je značně či úplně omezeno.

Kroupová (2016) udává, že dle WHO je za osobu se zrakovým postižením brána taková osoba, které i po ukončení lékařské léčby přetrvává postižení zrakových funkcí.

KLASIFIKACE ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ

Existuje mnoho kritérií, dle kterých lze zrakové postižení dělit. Jedno z dělení je dle Světové zdravotnické organizace (WHO), užívané zejména v medicínské sféře. Toto dělení je založeno na analyzátoru, který je vždy jinak narušen. WHO udává, že kategorií, do kterých je klasifikace dělena je pět:

- **střední slabozrakost,**
- **silná slabozrakost,**
- **těžce slabý zrak,**
- **praktická nevidomost,**
- **úplná nevidomost.**

(Reitingerová, 2014)

Moravcová (2004) zmiňuje nejčastější vady zraku, kterými jsou slabozrakost, lehká orgánová vada a střední až těžká orgánová vada. Zrakové postižení dělí na vrozené a získané, kde také záleží na narušené oblasti.

Základními pojmy, které je nutné rozdělovat, jsou postižení zraku a zraková vada. Beneš (2019) ve své publikaci charakterizuje zrakovou vadu jako odlišení se od běžného vývoje v kognitivní, psychické, pohybové a socializační oblasti. Postižení zraku je dle Beneše (2019) omezená schopnost vnímat z důvodu poruchy zrakové funkce.

Označení vada, či porucha (disorder), je WHO uváděna jako medicínský stav, nemoc. Naopak pojem postižení (disability) znamená obtíže a neschopnost v možnosti vykonávat nějakou činnost.

Jak uvádí Hamadová, Květoňová, Nováková (2007), zraková vada z velké části působí na psychický i fyzický vývoj osoby a jedná se o nevyvinutou či sníženou funkci analyzátoru očí. Vady dělí podle doby vzniku na vrozené a získané. Dělení etiologické je na orgánové a funkční. Vady rozdělují také dle doby trvání na krátkodobé a dlouhodobé. Dělení z hlediska stupně postižení je nejčastější a záleží zde na zrakové ostrosti – slabozrakost, zbytky zraku, nevidomost. Naopak Květoňová, Švecová (2000) dělí zrakové vady na ztrátu zrakové ostrosti, postižení šíře zorného pole, poruchu barvocitu, problémy se zpracováním zrakové informace a problémy okulomotorické.

Pro nás je významnou klasifikací speciálněpedagogická, která má původ primárně z medicínské. Hlavním kritériem, ze kterého tyflopédie vychází, je omezenost zorného pole a zároveň ztráta zrakové ostrosti. Také zde hraje roli doba vzniku postižení, charakter a hloubka postižení a věk osoby, u které se postižení projevilo (Ludvíková, Finková, Kroupová, 2013).

MOTORICKÝ VÝVOJ JEDINCE SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Motorický vývoj jedince se zrakovým postižením je ovlivněn hned několika faktory, mezi které se řadí stupeň postižení, příčina postižení nebo také přítomnost dalších komplikací. Při ztrátě zraku dochází ke snížení subjektivní potřeby aktivního pohybu, což může souviset se vzniklým strachem z možnosti zranění. S nízkou mírou pohybové aktivity se může vyvinout vadné držení těla, což může mít za následek svalovou nerovnováhu. To může zhoršit samostatný pohyb osoby se zrakovým postižením (Miklová, 1996).

Jak uvádí Keblová (2001), mezi hlavní problémy jedinců se řadí celkově opožděný motorický vývoj. Jedinci se zrakovým postižením často zaostávají za jejich vrstevníky bez

postižení. Tato komplikace může být způsobena právě tím, že nemají možnost získávat vizuální informace v tak kvalitní formě jako jedinci bez postižení nebo vůbec, pokud jde o nevidomost. Jelikož zde dochází k nedostatku přijímání vizuálních informací, jedinci se musejí více spoléhat na ostatní smysly, zejména na sluch a hmat. To může vést k lepšímu rozvoji těchto smyslů (Keblová, 2001).

S tím souvisí i dovednosti jemné motoriky, které jsou mnohdy lépe rozvinuty u jedinců se zrakovým postižením. Zřejmé rozdíly jsou díky čtení Braillova písma a manipulaci s menšími předměty, které si ohmatávají. Na rozdíl od hrubé motoriky, která zůstává mírně opožděna. Velký význam zde má rozvoj motoriky u kojenců, kterým by se měly vědomě dávat do rukou předměty, aby je chytali, ohmatávali (Keblová, 2001).

Klíčová pro optimální motorický vývoj může být podpora rehabilitačních programů a terapie. Nácvikem je možné vytvořit nové spoje v mozku, které nahrazují ty chybějící, a tak jedinec dokáže zvládnout trvalou poruchu zraku. Existuje několik metod či terapií, které napomáhají k motorickému rozvoji. Například u dětí s centrální poruchou vidění, Cortical Visual Impairment (CVI), za využití různých vzorů, barev a textur dochází k podpoře koordinace zrakového systému a rozvoji motorických dovedností. Abychom získali pozornost dítěte, použijeme zvuk a dotyk. Dítěti dáváme barevné předměty do různých vzdáleností na jednoduché pozadí. Zároveň nastavujeme správné osvětlení a necháváme dítěti dostatečný čas na reakci (Eda.cz, 2016).

ORIENTACE V PROSTORU OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Během života se člověk se zrakovým postižením setkává se spoustou překážek a bariér, které z velké části ovlivňují jeho každodenní fungování. Běžná populace dost často vnímá bariéry jen u osob s tělesným postižením, jelikož jejich handicap je zřetelně viditelný. Naopak v mnoha případech přehlížejí a neuvědomují si, že s bariérami bojují i osoby se zrakovým znevýhodněním, mnohdy mnohem více než jedinci s tělesným handicapem. Existuje několik druhů bariér, se kterými se jedinci s handicapem setkávají.

Bariéry

Nejčastěji se jedná o bariéry architektonické, komunikační. Dále jsou bariéry informační, postojové, systémové a vnitřní, se kterými bojují osoby se zrakovým postižením sami v sobě. Aby byly tyto bariéry co nejvíce odstraněny a omezeny,

organizace v souladu s Vládním výborem pro zdravotně postižené občany předkládá národní plány, které jsou vládou České republiky řešeny a popřípadě schváleny. Při odstraňování těchto bariér se však musí myslet na všechny občany s jakýmkoliv druhem postižení i bez něj, aby nedocházelo sice k odstranění bariéry pro osobu s vizuálním handicapem, ale zároveň k vytvoření nové bariéry pro osobu s jiným typem postižení (Šumníková, 2018).

Jak uvádí Kudláček (2014), v současnosti je v České republice, dle Vyhlášky 398/2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bariérové užívání staveb povinnost stavět nové budovy již bezbariérové (Kudláček, 2014).

Architektonické bariéry jsou fyzické překážky na veřejných venkovních místech, v hromadné dopravě, ale také uvnitř veřejných budov, které omezují osobám se zrakovým znevýhodněním přístup nebo u nich hrozí i zranění. V případě osob slabozrakých se může jednat o velké množství zrcadlových či prosklených stěn, kde hrozí oslnění. Dále je pro ně obtížná orientace v prostoru, pokud je prostor prakticky jednobarevný (dveře, stěny, nábytek), nebo naopak pokud je až příliš pestrobarevný. (Tyfloservis, 2007)

Wiener (2006) uvádí, že pro osoby nevidomé jsou velmi nebezpečné předměty umístěné v oblasti pasu a hlavy, které jedinec nedokáže zachytit dlouhou bílou holí. Dále jsou také problémové méně čitelné vodící linie, jako například zaoblené rohy domů, nezřetelně označené konce chodníků a nebezpečné jsou otevřené poklopy na zemi či adekvátně nezabezpečené lešení.

Mezi další významné bariéry patří **bariéra komunikační**. Dle Slowíka (2016) je komunikace způsob dorozumívání se, předávání a získávání informací a zároveň vytváření sociálních vztahů s okolím. Cílem komunikace osob s postižením je zajistit, aby nedocházelo k vylučování jedinců ze společnosti. Základními pravidly pro komunikaci s osobou s postižením, abychom co nejvíce eliminovali bariéry, jsou aktivní naslouchání, respektování dorozumívacích možností a přizpůsobení se. Zejména pro osoby s handicapem je velmi důležité cítit podporu a možnost popovídat si. Trpělivost a pochopení jsou zde velmi podstatnými složkami, díky kterým se jedinci s handicapem budou cítit bezpečně a součástí společnosti (Slowík, 2016).

Z přímé komunikace s osobou se zrakovým postižením má mnoho lidí intaktní společnosti obavy. Pro zajištění správné komunikace s jedincem s vizuálním handicapem existují zásady, které je vhodné dodržovat, aby nedocházelo k nedorozuměním či nepříjemným situacím. Klenková (1998) mezi hlavní zásady komunikace řadí pozdrav. Důležité je nevidomého člověka nejdříve pozdravit a představit se, aby začal vnímat, že na něj někdo mluví a věděl kdo. Až po pozdravu je dobré dát fyzicky najevo, kde se přibližně nacházíme, například dotekem na paži. V případě, že jedinec se zrakovým postižením přijde v doprovodu průvodce, mluvíme stále na jedince s handicapem, nikoliv na průvodce. Dalším bodem je přemísťování předmětů. Pokud se nacházíme v jeho domácnosti, nepřemísťujeme nic bez výslovného svolení nevidomého jedince. V případě, že bychom chtěli pomoci člověku se zrakovým postižením, například přejít ulici, nejdříve se zeptáme, zda pomoc chce a potřebuje. Je totiž velice možné, že daný jedinec trasu zná a naší nechtěnou pomocí bychom ho zmátli a vyvedli z koncentrace a následně by se mohl ztratit (Klenková, 1998).

Další velmi nepříjemnou komplikací pro osoby s vizuálním handicapem jsou **informační bariéry**. Získávání a zpracovávání informací je pro každého z nás základem k samostatnému životu. V současné době je již mnoho způsobů, jak jedincům se znevýhodněním získávání vizuálních informací usnadnit. Zaměřujeme se primárně na sluch a hmat. V orientaci při přemísťování se na jiné místo velmi dobře slouží hmatové reliéfní mapy, které mají popisky v Braillově písmu. Při výkladech a popisech jsou součástí například zmenšené kopie popisovaných předmětů (Šumníková, 2018).

Postojové bariéry jsou pro jedince s postižením náročné akceptovat. Jedná se o přístup společnosti k těmto osobám, který je velmi různorodý. Osoby se zrakovým postižením mohou být vnímány jako hrdinové, kdy získávají negativní popularitu z jakéhosi uznání a obdivu intaktní populací. Někteří lidé mohou postižení naprosto popřít a tvrdit, že žádnou podporu lidé s postižením nepotřebují. Velmi častá skupina osob vzniká ze strachu z kontaktu s osobami se znevýhodněním, proto se jim vyhýbají a nevidomí jedinci tak zůstávají vyčleněni ze společnosti (Langerová a další, 2018).

Nejsložitější je přijmout **bariéry vnitřní**, které se týkají nejen osob se zdravotním postižením, ale každého z nás. Naše vnitřní zábrany nám ztěžují navazování či udržování si sociálních kontaktů, ale také mohou bránit v učení se novým věcem. U jedinců s vizuálním

handicapem může docházet ke komplikacím v nácviu každodenních činností, trasy na určité místo. Největšími překážkami k samostatnému životu je podceňování se, nízké sebevědomí, dále také předchozí špatné zkušenosti nebo ztráta motivace k vykonávání činností (Šumníková, 2018).

Rozvoj prostorové orientace

Rozvíjení prostorové orientace je klíčové již od raného věku dětí. Wiener (1998) chápe orientaci jako proces, díky kterému získáváme a zpracováváme informace z okolního prostředí, a tak plánujeme a následně realizujeme přemísťování se v prostoru. Dále také popisuje mobilitu jako schopnost bezpečně se v prostoru pohybovat za využití naučených pohybů. Jak ve své publikaci uvádí Kroupová (2016), prostorová orientace je proces. Získáváme a zpracováváme informace s cílem myšlenkově či fyzicky manipulovat s předměty v okolním prostoru nebo s cílem naplánovat a realizovat vlastní pohybování se v prostoru.

Prostorové dovednosti (orientační a pohybové) je důležité rozvíjet již v kojeneckém věku dítěte. Nezáleží na stupni zrakového postižení, ani na sportovní aktivitě, dovednosti nutné pro rozvoj jsou důležité vždy, aby se dítě naučilo samo orientovat a pohybovat (Jandejsková, 2020).

Martinez (et al. 1998, in Jandejsková, 2020) dále popisuje, na co by aktivity měly být zaměřeny:

- **smyslové vnímání** (hmat, sluch, čich),
- **dovednosti vyhledávání,**
- **prostorové koncepty** (vědět, že předměty existují, i když nevydávají zvuky ani pach),
- **nezávislý pohyb,**
- **ochranné techniky,**
- **vidící průvodce.**

Wiener (2006) charakterizuje zásady nácviu prostorové orientace. Mezi hlavní zásady řadí cílevědomé a účelné propojování výchovy s činnostmi jedince se zrakovým znevýhodněním, zásadu bdělé pozornosti a zásadu kompenzační funkce ostatních smyslů.

SPECIÁLNÍ POMŮCKY

Jelikož díky zraku přijímáme většinu informací, při jeho poškození dochází k problémům v mnoha oblastech života. Nedílnou součástí každodenního fungování osob se zrakovým postižením se tak stávají kompenzační pomůcky (Matysková, 2009).

Jak uvádějí Finková, Ludvíková, Růžičková (2007), disciplína, která se zabývá kompenzačními pomůckami, se nazývá **tyflotechnika**. Tyto pomůcky slouží pro začlenění jedinců s vizuálním handicapem do vzdělávání, povolání, ale také sociálního i osobního života. Tyflotechniku lze rozčleňovat dle mnoha různých faktorů. Bubeníčková (2012) klasifikuje kompenzační pomůcky následně:

- optické pomůcky,
- optoelektronické pomůcky,
- výpočetní technika,
- mobilní telefony,
- digitální záznamníky, diktafony, CD přehrávače,
- pomůcky pro usnadnění mobility,
- pomůcky pro zápis Braillova písma,
- hodinky a další pomůcky pro měření času,
- měřicí přístroje s hlasovým nebo hmatovým výstupem,
- drobné pomůcky denní potřeby/pro domácnost,
- hračky, hry, pomůcky pro volný čas a sport,
- školní pomůcky.

Pro prostorovou orientaci osoby se zrakovým postižením využívají dlouhou bílou hůl, která je dnes brána jako „symbol“. Bílé hole se dělí na pevné a skládací, standardizované a nestandardizované a slouží pro orientaci, signalizační podporu a jako opěrný bod (Růžičková, 2006). Matysková (2009) zmiňuje i červenobílé hole, které využívají jedinci s kombinovaným postižením zraku a sluchu.

Pro získávání vizuálních informací slouží optické pomůcky. Nejzákladnější jsou dioptrické brýle, ale v případě, že ty již nestačí, užívají se nejčastěji různé druhy lup – závěsné, do ruky, stojánková (Moravcová, 2004).

1.1 SOCIÁLNÍ SLUŽBY

V ČR existuje několik organizací, které se zabývají integrací osob s vizuálním handicapem do běžné společnosti. Zároveň existují i organizace zaměřující se na sportovní život jedinců se zrakovým znevýhodněním. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách říká: „*Sociální službou se rozumí činnost nebo soubor činností podle tohoto zákona zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení.*“

RANÁ PÉČE

Střediska rané péče jsou neziskové organizace či občanská sdružení, jež jsou prvotním bodem v terapii a podpoře rodin, kterým se narodilo dítě se znevýhodněním. Poskytovaná podpora je pro rodiny s dětmi od narození do sedmi let. Služba je prováděna terénně přímo v rodinách nebo ambulantně v prostorách střediska. Odborníci posuzují zrakové funkce dětí a poté navrhnou možnosti zrakové stimulace a zároveň s dětmi pracují a snaží se rozvíjet jejich dovednosti zábavnou formou. Hlavní důraz je kladen na pohybové funkce (Hradilková, 1998).

Mezi cíle rané péče se řadí zejména včasná informovanost rodičů o této službě, v průběhu je důležité poskytnout rodičům veškeré informace o postupech, metodách a pomůckách, které odborníci v práci s dítětem využívají. Hlavním cílem služby je dosažení nejvyššího možného rozvoje dítěte, zejména samostatného pohybu a motorických schopností. U rodičů je cílem získání důvěry v ně samotné a schopností užívat metody a postupy v domácím prostředí bez přítomnosti odborníka (Eda.cz, 2016).

TYFLOSERVIS, O.P.S.

Tyfloservis již přes 30 let podává podporu a pomoc slabozrakým a nevidomým osobám, aby získaly nutné informace a dovednosti k co nejvíce samostatnému životu. Službu mohou využívat osoby od patnáctého roku života. V ČR se nachází 13 krajských středisek, která poskytují jak ambulantní, tak terénní služby zcela zdarma. Mezi cíle společnosti se řadí naučit klienty pečovat o svou domácnost, číst a psát v Braillově

bodovém písmu a primárně naučit klienty samostatně se pohybovat. Vedou své klienty k aktivnímu životu, kdy si mohou vyzkoušet a pravidelně se účastnit zájmových aktivit, které obsahují i sportovní disciplíny, díky kterým se dostávají do kolektivu aktivně žijících osob. Součástí poskytovaných služeb je také seznámení klientů s různými kompenzačními pomůckami, které jim v samostatném životě mohou velice pomoci (Tyfloservis.cz, 2020).

SJEDNOCENÁ ORGANIZACE NEVIDOMÝCH A SLABOZRAKÝCH

„Nejsme organizace, která za nevidomé rozhoduje a jedná; jsme nevidomí občané, kteří rozhodují a jednají sami za sebe“, je motto organizace SONS, která vznikla s cílem vyhledávat a sjednocovat nevidomé a těžce zrakově postižené osoby. Organizace poskytuje podporu v integrování jedinců se zrakovým znevýhodněním do společnosti a v hledání a udržení si zaměstnání. Součástí působení je také snaha o odstraňování bariér architektonického a informačního charakteru, výcvik vodicích psů a rozšiřování informací o zrakovém postižení mezi intaktní společnost (Sons.cz, 2012).

SPECIÁLNĚ PEDAGOGICKÁ CENTRA (SPC)

Speciálně pedagogická centra jsou školská zařízení, která mají specializace na jednotlivá postižení a znevýhodnění. Centra poskytují zejména poradenské služby pro rodiny s dětmi s postižením, ale také pro pedagogy, školy, státní orgány a všechny, kteří jsou zapojeni do péče o děti se znevýhodněním. SPC jsou zřizována při státních i soukromých školách a zaměstnání jsou zde speciální pedagogové, psychologové, sociální pracovníci a v případě potřeby i specializovaný odborník, u zrakového postižení konkrétně oftalmolog (Integracezrak.cz, 2024).

1.2 RODINA A DÍTĚ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Dle Keblové (2001), rodina a její přístup je pro dítě s postižením klíčová k plnohodnotnému a správnému vývoji. Dále doplňuje, že po narození dítěte a následnému zjištění, že má problémy se zrakem, mají někteří rodiče velký problém toto postižení přijmout a posunout se dál. Může dojít k odmítnutí dítěte, což vede k jeho zanedbávání a následnému zpomalení či úplnému zastavení jeho vývoje.

Při narození dítěte s postižením do rodiny se mění celé její dosavadní fungování. Zasažení nejsou jen rodiče, ale také sourozenci, kteří při rozvoji jejich znevýhodněného

sourozence hrají významnou roli. Podstatné je, aby nejbližší rodina fungovala co nejlépe, jelikož je hlavním příkladem pro dítě se zrakovým postižením. Sociální pracovníci a odborníci jsou rodině nápomocni, ale nenahrazují funkci jednotlivých členů rodiny (Vágnerová, 1995).

Jak uvádí Šumníková (2023), samotné dítě se zrakovým postižením není špatné ze své vady, ani jí nějak netrpí v případě, že mu to rodiče nevštlípí. Pro rodiče je ztráta zraku jejich potomka velkou tragédií, ale pro samotné dítě jde sice o velkou životní překážku, ale ne o tak velký problém. Proto je velice důležité, aby rodiče dítěti nedávali najevo, že je pro ně jeho postižení tak náročné.

2 SPORT OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

V současnosti je aktivní pohyb osob s postižením velmi podporovaný. Vzniklo několik organizací, které se touto problematikou zabývají a podporují jedince, aby ve svém životě byli co nejvíce aktivní. V průběhu let vzniklo několik sportů přímo určených osobám s vizuálním handicapem. Zároveň byly i sporty pro intaktní společnost upraveny potřebám zrakového postižení, a tak i jedinci se zrakovým znevýhodněním mohou vykonávat sporty pro běžnou populaci.

Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS)

ČSZPS je sportovní instituce, která se zaměřuje na sport osob se zrakovým postižením v České republice. Svaz organizuje a řídí pohybové a sportovní aktivity všech věkových kategorií i stupňů zrakového postižení.

Český paralympijský výbor (ČPV)

Český paralympijský výbor zaštiťuje paralympijské sportovce České republiky. Zajišťuje kvalitní podmínky při přesunech na paralympiády a soutěže (Paralympic.cz, 2022).

V této kapitole budou dále zmíněny některé vybrané sporty pro osoby se zrakovým postižením a sporty modifikované pro osoby se zrakovým postižením. Ukázka těchto sportů slouží pro představu intaktní společnosti, jak sportování osob s vizuálním handicapem funguje. Pro praktickou část bude nejdůležitější poslední zmíněný sport, sjezdové lyžování.

2.1 SPORTY PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

V průběhu let se společnost více zaměřila na sportování osob se zrakovým postižením. Vzniklo několik sportů, které jsou přímo pro osoby se zrakovým postižením. V práci jsou zmíněny ty z nich, které patří mezi nejznámější.

GOALBALL

Jedním ze sportů, které jsou přímo pro osoby se zrakovým postižením je Goalball. Jedná se o míčovou hru, která zahrnuje dva týmy, kdy každý z týmu má tři hráče. Hraje se

na dva dvanáctiminutové bloky s gumovým ozvučeným míčem velikosti přibližně míče volejbalového. Hra je aktivní a celkem rychlá, jelikož jedním z hlavních pravidel je, že hráč po prvotním kontaktu s míčem, musí tento míč do deseti sekund odehrát. Vítězem hry se stává tým, který celkově vstřelí více gólů do branky (Cbsf.cz, 2021).

Jak dále uvádí ČSZPS (2021), hráči jsou rozděleni do kategorií dle ostrosti zraku – B1, B2, B3. V goalballu ale hrají všechny kategorie dohromady, jelikož každý hráč musí mít nasazené tmavé klapky na očích. Jediné dělení je, že hrají ženy a muži zvlášť.

Hraje se na hřišti o velikosti osmnáct na devět metrů a každý tým má polovinu hřiště. Na hrací ploše je několik pásem – neutrální, útočné, obranné. Každé pásmo je oddělené hmatovou čarou pro snadnou orientaci hráčů. Hráči se během hry pohybují po kolenou a rukou a brání branku, která je široká jako šířka hřiště (Paralympic.cz, 2011).

I v goalballu mohou hráči dostat trest – osobní, trest družstva. Trest vždy plní pouze jeden hráč. V případě trestu osobního se jedná o hráče, který porušil pravidla. V případě družstevního, trest odpykává hráč, který jako poslední prováděl hod. Postih je v každém případě trestný bod a následně je nařízen trestný hod pro tým, který pravidla neporušil. Při hodech se míč musí vždy dotknout alespoň jednou země v obranném či útočném pásmu. Zároveň se alespoň jednou musí dotknout země v pásmu neutrálním. Pokud se tak nestane, útočící tým dostane trestný bod a následuje trestný hod druhého týmu. V tomto případě se jedná o trest osobní. Mezi osobní tresty patří také úkon, kdy se hráč na hrací ploše dotkne svých klapek na očích. Pokud si hráč chce své klapky upravit v oddechovém čase nebo když se nehraje, musí se nejdříve dovolit u rozhodčích. Po schválení se musí otočit zády k hrací ploše, aby ji v případě zbytků zraku neviděl. Tresty pro družstvo jsou například pokud hráč neodhodí míč do deseti sekund od pokynu začátku hry. Dále také může družstvo získat trestný bod, pokud jim z týmové lavičky budou udělovány pokyny během hry (Trnka, 2012).

SHOWDOWN

V showdownu jsou kategorie hráčů dle hloubky jejich postižení, ale rozdělení je pouze na muže a ženy. Všichni hráči používají klapky na oči, aby měli stejné podmínky. Hra se odehrává u stolu tvaru obdélníku. Hrají dva hráči, kteří každý stojí na jedné straně hracího stolu (ČSZPS, 2021).

Každý hráč má dřevěnou či laminátovou pátku, se kterou se trefuje do míče s kuličkami uvnitř, aby byl slyšet. Celý stůl má vysoký mantinel, aby míček nepadal ze stolu. Na obou stranách stolu jsou u mantinelu otvory (branky), do kterých se hráči snaží protivníkovi míček trefit. Za každou trefu má hráč 2 body. Hraje se na dva či tři sety s dosažením jedenácti bodů v každém z nich. Turnaje, které se pořádají, jsou pro jednotlivce, ale také pro týmovou dvojici hráčů (Showdown.brailnet.cz, 2024).

2.2 SPORTY MODIFIKOVANÉ PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Co se týče klasifikace sportovců se zrakovým postižením, vše spravuje Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS). Dle ČSZPS (2021) jsou jednotliví sportovci děleni do kategorií, aby v každé z nich spolu soutěžili ti jednotlivci, kteří mají stejný či velmi podobný stupeň postižení. Tím pádem se vyrovnají možnosti a schopnosti a sportovci jsou na stejné úrovni.

K začlenění do kategorie a získání sportovní klasifikace vede postup, který musí každý sportovec splnit. Prvním krokem je zaregistrování sportovce do ČSZPS. Musí být zaregistrován pod některým ze sdružených subjektů (SK, TJ, oddíl). Následně je ČSZPS vystaven tzv. Členský průkaz. Dalším krokem je „Formulář pro klasifikaci“, který vyplní oftalmolog, který má daného sportovce v běžné péči. Posledním krokem je objednání se na klasifikaci k prověřenému klasifikátorovi ČSZPS. Klasifikátoři jsou v České republice dva a čekací doba je z důvodu jejich vytížení poměrně dlouhá. Prověřený klasifikátor, tedy oftalmolog, zapíše kategorii a dobu platnosti do Členského průkazu.

Kategorie pro klasifikaci jsou tři. Označují se B1, B2 a B3. V případě skupiny B1 je zraková ostrost slabší než LogMAR 2.60. Druhá kategorie B2 je určena zrakovou ostrostí od LogMAR 1.50 až 2.60. Součástí může být zúžené zorné pole na nižší než 10 stupňů. V třetí kategorii B3 mají sportovci omezenou zrakovou ostrost od LogMAR 1.40 až 1. Opět může být součástí zúžení zorného pole, v tomto případě na méně než 40 stupňů. Pokud má jedinec zrakové postižení, které nesplňuje podmínky ani jedné ze tří výše zmíněných kategorií, může být zařazen do B4. Tato kategorie ale neplní požadavky pro možnost soutěžení v ČSZPS. Pokud má jedinec zrakovou vadu progresivní, je možné za nějakou dobu provést nové posouzení a přeřazení do jedné ze tří kategorií (ČSZPS, 2015).

PLAVÁNÍ

Stejně jako v dalších sportech, jsou osoby se zrakovým postižením rozděleny do skupin, které se dělí dle ostrosti zraku a velikosti zorného pole. Skupiny jsou B1, B2 a B3. Zrakově postižení sportovci nemají žádná omezení, a tak plavou všechny plavecké styly jako plavci bez postižení, pouze s několika úpravami.

Klasifikace plavců se zrakovým postižením se označuje S11, S12, S13. Označení vzniklo z anglického slova swimming = plavání, proto písmeno S. Každý plavec je klasifikován prověřeným oftalmologem, který vždy určuje skupinu podle lepšího oka. Plavci během vyšetření musejí mít brýle či kontaktní čočky, pokud je nosí, i když je při závodech nosit nebudou (IPC Swimming, 2005).

Tapping

U některých plavců – skupina S11 (B1), je nutná asistence další osoby při obrátce. Takové osobě se říká tapper. Ten upozorňuje plavce na blížící se konec bazénu pomocí speciální dlouhé tyče zakončené měkkým předmětem, většinou tenisovým míčkem. Tapper poklepe plavci na záda či hlavu tyčí v domluvené vzdálenosti od konce bazénu. Tím plavec ví, za jak dlouho má udělat obrátku. Při plavání jsou potřeba konkrétně dva tapperi, každý na jednom konci bazénu. Plavec může místo tappera využívat i elektronické zařízení, které dává informaci o konci bazénu. Tapper také doprovází plavce se zrakovým postižením na startovní blok. Zároveň mu verbálně předává nutné informace, které ale nesmí být trenérského charakteru (Trnka, 2012).



Obrázek 1: Tapping (zdroj: Trnka, 2012)



Obrázek 2: Tapping (zdroj: Trnka, 2012)

Startování

Co se týče startu, u plavců se zrakovým postižením je start možný hned ve třech variantách. Jedním ze způsobů je klasický start ze startovního bloku, který je povinný pro starší plavce. Druhý způsob je start vedle startovního bloku. Místo je nižší a nevyžaduje tolik koordinace a rovnováhy. Třetím způsobem je start z vody. Zde je povinnost plavce být do začátku závodu v kontaktu se začátkem bazénu. Aby byl start kvalitní a nedocházelo k nedorozuměním, musejí diváci zůstat naprosto v tichosti, dokud plavci neminou znak, který signalizuje neplatný či chybný start.

Plavecká výuka jedinců se zrakovým postižením

Jedinci se zrakovým postižením procházejí plaveckou výukou, která rozvíjí plavecké dovednosti a napomáhá k větší bezpečnosti při pohybu ve vodě. Výuka probíhá stejně jako u jedinců bez postižení, kdy je nejdůležitější udržení správného dýchání, zanořování, potápění celého těla a naučit se taktilně vnímat vodní prostředí. Trénují i další technické dovednosti jako orientace pod hladinou v případě nečekaného pádu do vody (Čechovská, 2003).

Po odeznění strachu z neznámého prostředí se začíná s nácvikem ve vodě. Zprvu se začíná s jednoduchými úkony, jako je pomalý vstup do vody – trénink přístupu na schůdky do bazénu nebo ke sportovní dráze. Následně je u osob se zrakovým postižením důležité klidné snášení vody na obličeji. Trénink probíhá formou mytí obličeje, vystavování se dešti, polévání hlavy, kdy je důležité, aby tyto úkony prováděl sám plavec se zrakovým postižením. Pro trénink správného dýchání se nejdříve využívají alternativní cviky – foukání pro ochlazení čaje, bublání do nápoje brčkem. Až poté se přechází do vody, kde probíhá trénink zanořování a správného rytmu nádech – výdech. Také zde plavci nacvičují zadržování dechu pod vodou (Janečka, 2010).

Po úspěšném natrénování výše zmíněných kroků se výuka přesouvá k samotnému nácviku plaveckých způsobů. Nejdříve se trénují plavecké polohy pro správnou techniku. Plavci se zrakovým postižením bez omezení plavou všemi plaveckými způsoby. Odlišný může být start jednotlivců či způsob provedení obrátky (Trnka, 2012).

Existují pravidla plavecké výuky, která zajišťují bezpečnost plavce se zrakovým postižením. Nejdůležitější je udržovat neustálý vizuální a verbální kontakt. Zároveň při

fyzickém kontaktu nebo blízkému dohledu bereme ohled na pohyb vody a plavce, který se díky němu orientuje. Proto se ve vodě pohybujeme ve vedlejších drahách a při výstupu z vody jsme mírně před plavcem se zrakovým postižením (Trnka, 2012).

BĚH

Běh je jednou z atletických disciplín. Zde jsou opět tři skupiny klasifikace B1, B2, B3. U běžeckých disciplín se klasifikační skupiny označují T11, T12, T13 (track = trať). U skupiny T11 jsou běžci doprovázeni trasérem. Členové skupiny T12 si mohou zvolit jednoho traséra nebo jen asistenta, který se závodníkem neběží, pouze ho doprovází na start a pomáhá s přípravou a třetí skupina T13 běhá zcela bez pomoci traséra. Na delší tratě je možné využít dva traséry, kteří se během závodu vystřídají.

V případě běhu atleta se zrakovým postižením s trasérem jsou pro jednoho závodníka vyhrazeny dvě dráhy – jedna pro závodníka, druhá pro traséra. Samotný běžec si může zvolit z několika způsobů navádění – trasér drží loket závodníka, závodník a trasér jsou spojeni kontaktní šňůrou, běh bez kontaktní pomoci. Trasér nesmí pomáhat atletovi s během (postrkovat, tlačit, táhnout). Během celého běhu trasér běžce hlasově naviguje. Pokud je způsob navádění za pomoci kontaktní šňůry, nesmí být během závodu vzdálenost mezi běžci více než 50 cm. Dalším důležitým pravidlem je nutnost proběhnutí cílem dříve atletem než jeho trasérem (Trnka, 2012).



Obrázek 4: Běžec s trasérem (zdroj: Trnka, 2012)



Obrázek 3: Běžec s trasérem (zdroj, Trnka, 2012)

LYŽOVÁNÍ

Sjezdové lyžování je velmi náročnou disciplínou, která vyžaduje důkladný trénink. Vzniká zde rozdíl mezi nevidomým lyžařem, který o zrak přišel během života a lyžařem, který je nevidomý již od narození. Lyžař se ztrátou zraku již může mít základy lyžování

naučené – pluh, naklánění lyží atd. a proto pro něj bude snazší naučit se lyžovat i bez pomoci zrakového vnímání. Jednodušeji chápe pokyny, dokáže si pohyb zrakově vybavit. Pro již nevidomého sportovce je velice náročné pochopit a naučit se pohyby pro správné držení a rovnováhu na lyžích. Zároveň je zde zcela omezené zrakové vnímání, což přidává na důležitosti správného vysvětlení techniky pouze za pomoci verbální komunikace (Trnka, 2012).

Trasér

Pro všechny kategorie lyžařů je povinnost využití traséra. Trasér je druhá osoba, která je lyžaři se zrakovým postižením průvodcem dráhou. Mezi ním a lyžařem nesmí být žádný fyzický kontakt. Je povoleno pouze mluvení nebo radiokomunikace. Na trasérovi závisí bezpečí lyžaře se zrakovým postižením. Trasér vyhodnocuje stav trati, postavení branek, sklon svahu a mnoho dalšího, díky čemuž lyžař poté upravuje rychlost jízdy a postavení lyží (Hruša, 1999).

Povinnou výbavou traséra je viditelné označení na fluorescenční vestě. Zároveň on i samotný lyžař musejí mít vždy přilbu. Při závodu je také nutné, aby jak závodník, tak trasér projeli všemi bránami. Nejdůležitější u sjezdového lyžování je důvěra mezi závodníkem a trasérem. V tomto případě je velice snadné důvěru narušit. Závodník přestává trasérovi věřit, jakmile po pokynu od traséra i pouze jednou dojde ke zranění lyžaře. Od té doby může docházet ke zpožděným reakcím na trasérové pokyny, a tak se mnohonásobně zvyšuje riziko dalšího zranění. Zároveň ale i sám závodník se zrakovým postižením by měl umět odhadnout, jak rychle jet, aby zvládal včas a bezpečně vykonat všechny pokyny od traséra.

Pro zajištění bezpečnosti a kvality lyžování jedince se zrakovým postižením a traséra, je vhodné zvolit sjezdovou trať, která na trase nemá sloupy, stromy, velká zúžení a další možné překážky. Na trati je dobré, pokud možno, zajistit korigovaný počet lyžařů. Pro bezpečné zastavení by měl trasér zvolit dojezd na rovinu nebo nejlépe do mírného kopce. Velmi přínosná je pomoc vlekaře při nastupování a vystupování z vleku, ale také ze sedačkové lanovky (Trnka, 2012).

Samotný trénink se odlišuje dle hloubky zrakového postižení. Nejčastějším způsobem tréninku správného užívání těžiště a zdokonalování pluhu je, kdy trasér jede

před lyžařem v těsné blízkosti. Lyžař má své lyže těsně za trasérovými. Tím je trasér schopen s přehledem kontrolovat rychlost a celkový pohyb jedince se zrakovým postižením. Když sportovec získá jistotu, přejde se k těžšímu způsobu, kdy se užívají lyžařské hůlky. Trasér drží jeden konec hůlky, zatímco lyžař drží druhý. Pro lyžaře se zrakovým omezením je tak jednodušší provádět oblouky, trasér ho hůlkou navádí a zároveň mu pomáhá korigovat rychlost. Po zvládnutí těchto úkonů se přejde k nejtěžšímu způsobu. Zde lyžař jede již zcela bezkontaktně s trasérem a orientuje se pouze hlasovými pokyny (Trnka, 2012).



Obrázek 6: Návčik sjezdu (zdroj: Trnka, 2012)



Obrázek 5: Návčik sjezdu (zdroj: Trnka, 2012)

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Výzkumná část bakalářské práce je zaměřena na životní příběh vrcholové sportovkyně se zrakovým postižením Anny Peškové (za svobodna Kulíškové). Získané informace jsou podloženy a porovnány s informacemi v odborných publikacích.

Cílem této části je hloubkově poznat život vrcholové sportovkyně se zrakovým postižením, porovnat životní cestu Anny s informacemi, které obsahuje literatura a poukázat tak na možnosti, jak se ke sportu dostat a vykonávat ho, dokonce i na vrcholové úrovni. Hlavním cílem je ukázat na význam sportu a pohybové aktivity pro osoby se zrakovým postižením a důležitosti podpory rodiny a okolí k vykonávání sportu.

3.2 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Pro výzkumné šetření byl použit kvalitativní výzkum. Výzkumník zvolí téma a určí výzkumné otázky. Práce výzkumníka je přirovnávána k práci detektiva, kdy vyhledává a analyzuje všechny získané informace, které souvisejí se stanovenými výzkumnými otázkami. Výzkumník pracuje přímo v terénu (Hendl, 2005).

Kvalitativní výzkum tohoto šetření je proveden formou případové studie. Jedná se o metodu, kdy je zkoumán jeden případ (osoba, situace, problém) hlouběji a díky tomu jsou splněny cíle výzkumu. Případová studie může být zaměřena na dva typy fenoménů – typický či zcela ojedinělý. Oba fenomény slouží k edukaci a dalšímu rozvoji studentů či již pracovníků v praxi (Yin, 2009).

Informace v kvalitativním výzkumu se získávají primárně ohniskovými skupinami, zúčastněným pozorováním a hloubkovým rozhovorem, který je využíván nejčastěji. V překládaném výzkumném šetření byly informace získány formou polostrukturovaného rozhovoru, který obsahoval otevřené otázky. Rozhovor je veden pouze jednou osobou, která klade otázky. Otázky by měly být otevřené, citlivé a neutrální, aby dotazovaný mohl odpovídat dle vlastních pocitů, názorů a za použití vlastních slov. Nenutíme dotazovaného k přesné formulaci odpovědí (Hendl, 2005).

Jak uvádí Švaříček, Šedřová a kol. (2014), předem připravené otázky je možné během sběru dat upravovat či doplňovat. Proto je tato metoda označována také jako pružná neboli emergentní.

K samotné analýze dat byla využita metoda otevřeného kódování, které Hendl (2005) definuje jako metodu, která ze získaných informací vytáhne témata, jež souvisí s výzkumnými otázkami a která se vztahují i k použité literatuře. Kódy určenými k daným tématům mohou být podstatná či přídavná jména, ale také slovesa.

3.3 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Dle stanovených cílů práce byly stanoveny následující výzkumné otázky na základě, kterých bude probíhat výzkumné šetření.

Hlavní výzkumnou otázkou je:

Jak velkou roli hraje sport v životě osob se zrakovým postižením?

Díličmi výzkumnými otázkami jsou:

Jak velký vliv má na sportování osoby se zrakovým postižením rodina?

Jak obtížné je pro osoby se zrakovým postižením dostat se k vrcholovému sportu?

Jak náročná je finanční stránka sportování osob se zrakovým postižením?

3.4 VÝZKUMNÝ VZOREK

Výzkumným vzorkem pro šetření je bývalá paralympijská sportovkyně Anna Pešková, za svobodna Kulíšková, která je stříbrnou medailistkou z Turína z roku 2006 v Super-G a zároveň bronzovou medailistkou z Vancouveru 2010 opět v Super-G. Její životní cesta a přínos do sportovního světa pro osoby se zrakovým postižením je velmi inspirující.

3.5 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ



Obrázek 7: Kódování – myšlenková mapa

Výše znázorněné oblasti, jsou oblastmi, na které je rozhovor zaměřen. Jednotlivé oblasti jsou kódy, které jsou dále doplněny o konkrétnější body.

DIAGNÓZA – konkrétní diagnóza, doba diagnostikování

RODINA – vztah s rodiči, vztah se sourozencem

VZDĚLÁVÁNÍ – úpravy ve výuce, vztah se spolužáky

VOLNÝ ČAS – aktivní pohyb, další sporty

KARIÉRA – sjezdové lyžování, trasěři

PODPORA DĚTÍ KE SPORTU – organizace, možnosti financování

VÝZNAM SPORTU – důležitost pohybu

DIAGNÓZA

První otázky rozhovoru byly zaměřeny na samotnou diagnózu Anny. „*Takže, já mám vlastně **trubicový vidění**, to znamená, že nevidím periferně. Vidím vlastně jenom*

úzkej průzor před sebou a mám zúžený zorný pole na čtyři stupně. Takže vlastně zdravěj člověk vidí, já nevím, plus minus 180, tak já vidím vlastně hodně úzkej ten průzor.“

Trubicové vidění je funkční ztráta periferního vidění, kdy člověk vidí to, na co se přímo dívá a ztrácí kontrolu nad tím, co je v okolí. Proto vznikají problémy s orientací, samostatným pohybem a samoobsluhou (Květoňová, Švecová, 2000).

Anna také zmínila, že diagnostikování její zrakové vady přišlo později, jelikož nebylo moc příznaků, které by naznačovaly horší vidění. *„Jako zřejmě je to **vrozená vada**, ale přišlo se na to, až někdy, když **mi bylo 8 let**. Protože do té doby, nevím, jestli nebyly, ale neměla jsem možnost se jako prostě dostat na ten přístroj perimetr, kterej vlastně odhalí tu zrakovou vadu. V té době, když jsem byla malá, tak rodiče určitě nějak vnímali, že třeba nějak špatně vidím, protože jsem i šilhala a nosila jsem teda brejlíčky. Jednak si myslím, že dítě je hodně přizpůsobivý, takže jako ledasco dokáže zamaskovat. A druhak prostě rodiče nenapadlo, že by ta zraková vada mohla bejt až tak zásadní. Takže já jsem vlastně od malička dělala všechno jako zdravý děti, a i jsem vyrůstala s o šest let starším bráchou, takže prostě zkrátka rodiče to tenkrát nenapadlo, že by tam byla taková jako zásadní zraková vada.“*

RODINA

Jak uvádí několik publikací, pro rodiče je velice náročné smířit se s tím, že jejich dítě bude odlišné. Někdy může dojít k odmítání dítěte. Pokud je dítě se zrakovým postižením prvním potomkem, pro rodiče je obtížné akceptovat situaci, kdy jejich dítě nezapadá mezi vrstevníky a nemohou své zkušenosti sdílet s ostatními rodiči (Keblová, 2001).

Nejdůležitější je vysoký zájem a aktivita ze strany rodičů, jelikož péče o dítě se zrakovým postižením je náročnější. Pokud dítě nevykazuje potřeby socializace, není chyba v jeho postižení, ale v přístupu rodičů (Vágnerová, 1995).

V případě Anny k žádným výrazným obavám či změnám v chování rodičů nedošlo. *„Já jsem nic takového nepociťovala. Myslím si, že to mamku asi muselo určitě nějakým způsobem jako zasáhnout nebo že jí to určitě muselo prostě vrtat hlavou. Ale **neuvědomuju si, že by najednou jsem nemohla tuto, nebo pozor na tuto, pozor na tamto**. Spíš asi... Ono to bylo spíš i od mala takový přirozený, že když jsme jeli na kole, tak*

jsem prostě jela za mamkou. A to takhle bylo prostě od mala. To samý na lyžích, jo. Já jsem se nikdy nepouštěla do nějakých akcí sama, ale většinou jsem se držela za těma rodičema. Takže tak to v tom sportování nebo v těch aktivitách takhle pokračovalo i dál, si myslím.

Jediná změna, kterou pociťovala, byla, že se začalo její zrakové postižení brát v potaz ve školním prostředí: „*Spíš si pamatuju, že **mamka nějak zkontaktovala to speciálně pedagogický centrum** tady v Plzni. Já jsem chodila na základku v Rudě, a jezdili tam za mnou jednou za rok pracovníci z toho speciálního pedagogického centra a doporučovali třeba učitelům jako pomůcky a tak. Víím, že jsem měla nějakou tu **sklopnou lavici** nebo tak. Tak tam byla nějaká taková změna.*“

Keblová (2001) také zmiňuje vztah se sourozenci. Dítě s postižením by nemělo mít výsady ani by nemělo být rozmazlované. Pro dítě se zrakovým postižením je vyrůstání se zdravým sourozencem přínosné. To také Anna vnímala během jejího dětství: „*No, on je kluk, že jo, tak to je taky zase to, ale co mi vždycky říkali, že **se brácha staral od malička**, že o mě pečoval. Pak když jsem byla ve čtvrtý, v pátý třídě, to mi bylo nějakých devět, deset, začal jezdit na snowboardu, takže ten mě tak naved, že jsem taky chtěla. Potom šel na střední školu do Plzně, tak vždycky přes týden, tak měl prkno doma, tak já vždycky po škole jsem si vzala prkno a šla jsem na Samoty. Tam jsem pilovala, abych se to naučila. Brácha je spíš takovej rebel a dost free, takže ten **mě vždycky motivoval** tady tím směrem.*“

S výše zmíněnými vztahy s rodiči a sourozencem se pojí i význam a důležitost rodiny v životě a sportovním životě dětí se zrakovým postižením. „*Myslím si, že **rodina je v tomhle klíčová**. Hlavně nějaká ta **podpora** toho dítěte od rodičů je prostě nejdůležitější. Bez tý to dítě ke sportu tu cestu nenajde. Já jsem třeba znala rodiny, že ty třeba měly i nějaký šikovný dítě, a rodiče i vypadali, že by jo, že nějaký ten sport jo, ale pak prostě to zkejslo právě na těch rodičích, že nebyli schopní ho někam dovážet. Je to fakt složitý, no. Nebo je tam vlastně i problém, že třeba na těch základkách, tak oni je podporují, ti učitelé i rodiče, ale pak přijedou někam na střední, a tam to úplně třeba vyprchá zase, že ti rodiče už zas nechtějí, nebo se prostě zaměří asi víc i na tu školu, no. Takže jsou to fakt jako, podle mě tak jedinci, když se někde někdo objeví šikovnej a má prostě tu podporu z toho okolí, že se tomu nějakým způsobem může věnovat.*“

Ve shodě s Valentou (2015), který definuje rodinu jako „*původní a nejdůležitější skupina sociální a instituce, která je základním článkem sociální struktury i základní ekonomickou jednotkou a jejímiž hlavními funkcemi je reprodukce trvání lidského biologického druhu a výchova.*“

VZDĚLÁVÁNÍ

Anna první rok a půl, co navštěvovala běžnou základní školu v Železné Rudě, neměla žádné úpravy výuky, jelikož neměla žádnou diagnózu. V některých předmětech pociťovala, že je horší, ale přirovnávala to k dětskému vývoji, kdy dovednosti každého dítěte jsou odlišné. Její integrace mezi ostatní vrstevníky tak nebyla ovlivněna žádnou „nálepkou“ a byla tak brána jako běžné dítě.

U dětí se zrakovým postižením však v mnoha případech při integraci do běžné základní školy může docházet negativním následkům. Dítě pociťuje svoji odlišnost od ostatních a mnohdy i učitelé tuto odlišnost nedokáží adekvátně přijmout. Naopak pro rodiče je přijetí dítěte do běžné základní školy známkou jakési normálnosti (Vágnerová, 1995).

Po diagnostikování zrakové vady měla Anna minimální úpravy ve výuce, ale i tak si její spolužáci všimli změn, které jim občas přišly spíše jako nadržování, jelikož si nedokázali vadu zcela představit, protože na Anně na první pohled zřetelná nebyla. „*Já mám výhodu v tom, že třeba **číst můžu normálně**. Že jsem neměla nějaké lupy a takové věci. I třeba možná proto **spoustu spolužáků nechápalo**, proč mám někde nějakou výhodu, že to na mě možná ani nebylo pořádně znát. Ale pak třeba zase, já nevím, v šatnách, kde je šero, tak to si pamatuju, že mi bylo nepříjemný se jako pohybovat, protože mam k tomu ještě **šeroslepost**. Nebo při tělocviku, když byly míčové hry, tak to samozřejmě míč nevidím, že jo, jak letí nebo tohle. Tak ještě v tý první, druhé třídě tam to bylo takový jako přirozený. Taký malý děti neumí všechno, že jo. A potom po tý druhý třídě, tak vim, že už jsem třeba **nehrála ty míčový hry**, že právě jak už se o tom vědělo, tak už jsem měla nějaký to omezení, třeba v tom tělocviku, no.*“

Děti se zrakovým postižením, obzvláště mladšího školního věku, mají potřeby, které je důležité rozvíjet a zdokonalovat, ale mnohdy nejsou zcela všechny dostatečně

naplněny. Mezi hlavní potřeby patří potřeba stimulace a učení a potřeba pohybové aktivity (srov. Vágnerová, 1995).

VOLNÝ ČAS

Jak Anna sama řekla, její rodina byla sportovně založená, takže sportovala už od útlého věku. Díky tomu jí byla kladně rozvíjena prostorová orientace, která je klíčová k samostatnému pohybu osob se zrakovým postižením.

Jak uvádí Wiener (2006), prostorová orientace a taktéž samostatný pohyb je klíčový k pozitivnímu rozvoji osobnosti jedince, jako je psychický stav, možnost navazování vztahů a zajišťuje nezávislost v jedincově životě. I nejspíše kvůli pozdní diagnóze Anna dělala vše jako zdravé dítě. *„Já jsem měla nějakou všeobecnou základ z té rodiny. Mamka je tělocvikářka, takže jsme dělali **rekreačně různé sporty**. Tím, že jsme bydleli na Šumavě, tak lyže, běžky, že jo, potom snowboard. Přes léto kolo a všechno možný. A potom jsem se na tom prvním stupni třeba **účastnila se spolužákama a s vrstevníkama různých místních závodů**. Pak právě přes to SPC plzeňský, jsem poprvé vlastně v 5. třídě byla na **sportovních hrách zrakově postižený mládeže, který jsou vždycky jednou za rok a jsou celorepublikový**. Sejdou se žáci z těch speciálních škol pro zrakově postižený z celé republiky a tam se soutěží v atletice, v plavání a v goalballu. Teď i v showdownu. Tak tam jsem poprvé byla za tu plzeňskou školu v 5. třídě. A takhle jsem se vůbec dozvěděla o tom, že existuje nějaký jako sport handicapovaných, vlastně těch zrakově postižený.“*

KARIÉRA

Další otázky byly směřované ke kariéře Anny, tedy k vrcholovému sportování. Její cesta ke sjezdovému lyžování vedla přes mnoho dalších sportů. Co mne však zaujalo během rozhovoru bylo, že Anna nikdy nezkoušela sporty pro zrakově postižené, ale držela se pouze klasických sportů pro intaktní populaci. *„No, když jsem jezdila na ty závody se školou, tak potom jsem měla, že jsem **dostala nějakou nabídku nějakých dalších závodů v atletice a přes to jsem se dostala i k běžkám a přes běžky ke sjezdovému lyžování**. A tím, že jsme bydlely na Šumavě, tak samozřejmě to sjezdový lyžování se mi líbilo. A vlastně jsme u toho zůstali. Jinak ke sportům jako třeba ten goalball, showdown, tak to jsem*

neměla nějakou možnost k tomu přičichnout. Takže vyloženě co by bylo specifický, tak to šlo mimo mě, no.“

Anniny začátky na cestě k vrcholovému sportu i během toho byly hodně spjaté s její rodinou, která ji nejen podporovala, ale její otec s ní dokonce trénoval a závodil.

„Ze začátku tak se mnou **jako trasér jezdila taťka**. To bylo někdy, já nevím, někdy v těch čtrnácti, patnácti až takhle vlastně jsme se k tomu jako dostali. Že jsme začali jezdit na soustředění vlastně s tím týmem zrakově Postižených. No a pak to tak nějak pokračovalo, různé závody začaly a tak. A vlastně první takový **větší úspěch byl v tom Turíně v roce 2006**, kdy se nám podařila ta **stříbrná medaile ze Super-G**. A po tý paralympiádě taťka, že už nemůže na kolena, a tak no, takže jsme hledali nějakou mladší trasérku ke mně. Měla jsem nějaký dvě sezony, kdy jsem jezdila se Štěpánkou Lučanovou právě z Rudy taky. Potom se to tak různě střídalo a pak jsem narazila na Míšu Hubačovou. To byla moje trasérka vlastně až do konce. Ona bohužel před rokem a půl zemřela na rakovinu. Takže je takový smutný, ale nicméně prožili jsme toho spolu fakt hodně a máme spoustu hezkých zážitků a vybojovaly jsme na další paralympiádě **ve Vancouveru 2010 tu bronzovou medaili**.“

Jak bylo zmíněno v teoretické části práce, úkol traséra je navigace při samotné závodní jízdě sportovce. „Pro komunikaci máme v helmách vysílačky. A vlastně, ona jede přede mnou, já jí sleduju, dívám se jí na nohy, protože vlastně vidím jenom část z těch nohou. Podle toho, jak ty nohy jsou naštelovaný, tak zjistím, kam jede, přibližně třeba jaký je sklon, ale ten sklon vlastně taky moc nevidím. Ona mi vlastně hlásí, kam jede, jestli třeba odkloněný, nebo jestli je průjezdná brána, že vjíždíme do roviny a tak. Prostě všechno, co může, tak mi vlastně nahlásí. A já jí můžu přes vysílačku dávat zpětnou vazbu. Většinou řvu: „Čekej!“. A potom třeba u těch úplně nevědomých, tak ten trasér má na zádech takovej jako amplion, aby ten nevědomej slyšel, z jakýho směru jde ten zvuk. Kdyby mu to šlo rovnou do uší, tak vlastně když řekneš tady, tady, tak on neví kam. Ale aby slyšel, z jakýho směru prostě jako ten zvuk jde, tak ten trasér má ten amplion.“

VÝZNAM SPORTU

Dále jsme v rozhovoru otevřeli téma důležitosti sportu u jedinců se zrakovým postižením. Anna uvedla, že život bez jakéhokoli sportování, ať už vrcholového nebo

rekreačního, si nedokáže představit. Rozhodně také vnímá pozitivní účinky sportu u dětí i dospělých se zrakovým postižením.

*„Já si myslím, že pro děti nebo dospělý je to prostě základ. Spoustu těch dětí, když ten sport nedělá, co mají za aktivitu. Jdou do školy, pak třeba jsou někde na internátě a ten sport je dostane do komunity lidí, která je zdravá. Kde se soutěží, kde je fair play, kde to prostě funguje a myslím si, že je to **do života hrozně důležité**. Nějaká **týmovost, soutěživost a zase uznat porážku**. Dostanou se do nějaký party dětí zase jako jiný, kde si rozumí. Potom když můžou závodit, tak se třeba dostanou do světa. Takže už je to vede úplně jinam, kam by se normálně nepodívaly. Takže si myslím, že opravdu by bylo super, kdyby u těch dětí se zrakovým postižením, by se to nějakým způsobem dalo jako uchopit, aby mohly sportovat co nejvíc. Hlavně prostě i zdravotní stránka těch dětí trpí, když nic nedělají. Nemají ten rozvoj a prostě...no tak nějak **zakrňujou**. Hlavně si i myslím, že psychicky na tom určitě nebudou tak dobře jako ty děti, který sportují jo, protože prostě ten **sport přináší radost a takovej jako pocit volnosti**.“*

Význam sportu, jak popisuje Anna, se shoduje s názorem Potměšila (2000), který říká, že díky pohybové aktivitě jedinci aktivují své zbylé smysly a snadněji pak zvládají prostorou orientaci a samostatný pohyb. Význam pohybu jako proces, kdy se jedinec vyrovnává s jeho postižením a dokáže se tak snadněji socializovat.

*„Jo, sport mi hodně **ovlivnil život**. Nejsem žádná taková, že bych nemohla žít bez běhání, a tak no. To jako zase nemám. Ale jo, určitě ten sport mě baví. Od každého tak nějak něco. Spíš, u mě bylo asi **zásadní to, že jsem měla štěstí v té rodině**, že prostě ta rodina byla sportovně nějakým způsobem zaměřená a že mě k tomu odmala vedla. Měla jsem ten všeobecný základ od malička, z kterýho jsem pak čerpala.“*

PODPORA DĚTÍ KE SPORTU

*„No, třeba **Český paralympijský výbor**, tak se snaží, poslední dva roky má nový vedení, takže se to hodně zlepšuje celkově. Ale pořád se úplně nedaří tvořit ty základny těch mladých. Ty základny vyloženě jsou podle mě při těch školách zrakově postižených, ale tam je těžký ty děti dostat někam dál jo zase, protože aby chodily někam do běžného atletického klubu nebo něco takového, tak ty děti prostě na tom fyzicky nejsou tak dobře, jako ty vrstevníci. A ono je jich fakt minimum těch dětí. Tady z plzeňský školy, jestli by byly*

dva třeba, nevím, který by mohli někam chodit. Je to prostě... Taky nemám úplný přehled, zase nechci říkat, že to takhle určitě je. Protože tam je potřeba ještě někoho, kdo ho doprovodí na ten trénink, že jo, no. Ale jako všechno se dá. Spíš jenom asi je to o tom jakoby chtít a hlavně, aby ta rodina chtěla.“

Jak Anna uvedla, ČPV podporuje české sportovce s postižením. Mezi jeho současné hlavní cíle patří celková podpora sportovců k účasti na paralympijských hrách v Paříži tento rok. Také ČPV hledá nové a nadějně budoucí paralympioniky mezi dětmi, což je vše vedeno pod záštitou projektu ParaHrátky. Zároveň výbor pořádal Sportovní dny na základních školách se speciálními vzdělávacími potřebami (ČPV, 2023).

Finanční podpora je pro děti a sportovce velmi důležitou součástí realizaci jejich snů a cílů. Dle slov Anny finanční možnosti ke sportování jsou, důležité je však vědět, kde jedinci o podporu mohou požádat, jelikož mnoho lidí o velkém množství organizací a jejich podpoře neví. „*No, já si myslím, že například **nadační fond Světluška**, ta hodně podporuje a je otevřená právě i takhle těm začínajícím mladým. Akorát možná je problém, že o tom jako moc neví, že můžou do Světlušky požádat o nějakou tu podporu. Oni jsou ochotní materiálově vybavit, **zaplatit třeba permanentku například do bazénu, nebo poplatky do toho atletického klubu**. Takže si myslím, že finančně ty možnosti jsou. Samozřejmě potom, když je vrcholový sportovec, který už potřebuje na sezónu miliony, tak to už je něco jiného. No, myslím si, že přes tu Světlušku určitě pro ty mladé, ty malé děti a takhle, že ty možnosti jsou.“*

Ve shodě se slovy Anny, nadační fond Světluška podporuje děti i studenty se zrakovým postižením k aktivnímu životnímu stylu života. Ve spolupráci s Centrem aplikovaných pohybových aktivit na fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci se Světluška snaží o zapojení těchto dětí do volnočasových i školních sportovních aktivit a naučit je tak návykům ke zdravému a aktivnímu životu. Součástí je také poradenská činnost pro pedagogy, rodiče, vrstevníky i širokou veřejnost, aby se podpora jedinců se zrakovým postižením ke sportu stala nedílnou a běžnou součástí života naší populace (Český rozhlas, 2024).

V současnosti je hlavním aktérem v podpoře českým parasportovců ČPV, který podporuje i finančně sportovce, kterým tak umožní účast na vrcholných akcích

a sami by si ji nemohli dovolit. Pod ČPV jsou sporty jak paralympijského, tak neparalympijského charakteru (ČPV, 2024).

SOUČASNOST

V rozhovoru jsme se také bavily o současném rodinném životě Anny. Její rodina je sportovně založena, ale své děti k vrcholovému sportu netlačí, ani to po nich nevyžaduje.

*„Mám dvojčata, těm bude 8 v květnu. To je hrozný teda, jak to letí, fakt že jo. A jo, **sportujeme tak jako normálně, rekreačně**. Lyžování je baví, jsou takový nadšený do toho. Nemůžu říct, že by byly nějaký talenti, to ani ne. Ale hlavně, že je to baví. Zatím to na vrcholovej sport nevypadá. Navíc to stojí strašně peněz. V dnešní době mi to přijde úplně šílený. Pak když vidíme, jak ty rodiče nedělaj nic jinýho, jenom jezdí s dítětem na tréninky a cpou do toho tolik peněz. To je šílený. Pak jim v patnácti řekne, že ho to nebaví. Ale u nás je to tak nějak přirozeně. A hlavně teď mě baví to **předávat těm dětem ty moje zkušenosti**. Takže to je takovej další nějaký můj asi ne úplně cíl, ale taková náplň, že to, co jsem se naučila já, tak můžu předávat těm dětem.“*

4 SHRnutí

Ve shrnutí výzkumného šetření formulujeme odpovědi na předem stanovené dílčí otázky a následně shrneme získané informace do odpovědi na hlavní výzkumnou otázku.

Jak velký vliv má na sportování osoby se zrakovým postižením rodina?

Z hloubkového rozhovoru s opřením tvrzení o odbornou literaturu je rodina klíčová v celkovém vývoji jedince se zrakovým postižením. Ve shodě s Vágnerovou (1995) je klíčový přístup rodiny již od raného dětství dítěte s vizuálním handicapem. Pro vykonávání sportu osoby se zrakovým postižením je důležitá pomoc a podpora další osoby, aby jedince dopravovala a doprovázela na tréninky a závody. V tématu sportu dítěte se zrakovým postižením dále vychází důležitá motivace nejen konkrétního dítěte, ale právě i jeho rodiny. Pokud rodiče nemají motivaci ke stálé podpoře dítěte, může právě na nich ztroskotat další posun ve sportovní kariéře.

Jak obtížné je pro osoby se zrakovým postižením dostat se k vrcholovému sportu?

Z rozhovoru i z tvrzení Českého paralympijského výboru je zřejmé, že důležité je sportování při škole. Pořádání sportovních dní pro žáky se zrakovým postižením je velkou příležitostí pro žáky, kteří chtějí své sportování posunout na vyšší úroveň. Žáci předvedou své nadání a schopnosti a následně dostanou nabídku na závody již mimo školní prostředí.

Jak náročná je finanční stránka sportování osob se zrakovým postižením?

Z finančního hlediska je dnes již možnost jak finanční, tak materiální podpory od nadace Světluška. Bohužel dle slov Anny i pracovníků Světlušky na jejich stránkách, mnoho lidí o finanční podpoře neví, proto je důležité dostat tyto informace do podvědomí společnosti.

Jak velkou roli hraje sport v životě osob se zrakovým postižením?

Z rozhovoru vyplynulo, že sport je velmi velkým pozitivním bodem v životě osob se zrakovým postižením. Pro jedince je pohyb jakýmsi únikem do jiného světa. Tato odpověď je ve shodě autorem Potměšilem (2000), který také uvádí, že sport a aktivní život může pozitivně ovlivnit sociální život jedince a lépe se tak vyrovnává se svým postižením.

ZÁVĚR

Jedním z hlavních cílů bakalářské práce bylo prokázání důležitosti aktivního života u jedinců se zrakovým postižením a zjistit a podložit, jak velkou roli v tomto sportovním životě hraje rodina. Šetření pro tuto práci proběhlo formou hloubkového rozhovoru s vrcholovou paralympijskou sportovkyní Annou Peškovou-Kulíškovou, která s námi rozebrala její životní cestu k vrcholovému sportu.

Rozhovor byl zaměřen na několik oblastí, které byly pro výzkumné šetření klíčové. Z odpovědí Anny, které byly doplněny o informace z odborných publikací vyplynulo, že pro samotné začátky se sportovními aktivitami, ale také pro pokračování v nich, je velmi podstatná rodina, bez které by se dítě ke sportu dostávalo jen těžko. Již od raného dětství je důležité rozvíjet pohybovou aktivitu u dětí se zrakovým postižením a podporovat je v jejich pokrocích a úspěších.

Během období školní docházky zde přichází podpora od pedagogů a učitelů, kteří mohou pomoci otevřít dveře směrem k soutěžím, sportovním akcím a školním aktivitám. Díky organizovaným sportovním hrám pro zrakově postižené se tak žáci a studenti dostanou mezi ostatní sportující děti s vizuálním handicapem, zažijí si závodní atmosféru a mohou zde dostat nabídky na mimoškolní sportovní akce.

Finanční stránka sportování dětí a osob se zrakovým postižením byla dříve velkým důvodem, proč těchto sportovců ubývalo. V současnosti parasportovce finančně podporu několik organizací, a tak se žáci, studenti i dospělí mohou dostat až k vrcholovým soutěžím.

Sport tak může změnit život opravdu mnoha dětem se zrakovým postižením. Změní jejich životní styl a dodá jim pocit, že mezi nimi a dětmi bez postižení není žádný rozdíl.

Z celkového výsledku, kdy byl zanalyzován rozhovor i odborné publikace, lze vyvodit, že sport hraje významnou roli v životě osob se zrakovým postižením. Velice zajímavé by bylo nadále sledovat podrobně školní prostředí a množství možností, které se naskytou pro možnost sportovního růstu. Chtěla bych doporučit a podpořit všechny děti, žáky, studenty, ale také jejich rodiče a pedagogy, aby pro sny těchto žáků udělali maximum, aby co nejvíce rozvíjeli jejich pohybové nadání a podporovali je během celé

jejich cesty, protože bez pomoci a podpory je velice náročné udržet se ve sportovním světě.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce, která nese název Význam sportu pro osoby se zrakovým postižením, se zabývá sporty, které osoby se zrakovým postižením vykonávají a jejich vlivu na život jedinců s vizuálním handicapem. V teoretické části se práce zaměřuje na problematiku zrakového postižení, jeho klasifikaci. Práce popisuje motorický vývoj a prostorovou orientaci dětí i dospělých. Dále tato část obsahuje rozdělení bariér v životě osob se zrakovým postižením a snahu o jejich odstraňování. Práce se také zaměřila na organizace podporující sportování jedinců se zrakovým znevýhodněním a podporu rodin těchto jedinců. Z výzkumné části, která proběhla formou hloubkového rozhovoru, vyplynulo, že sport a aktivní pohyb je velmi významným činitelem v kvalitě života osob se zrakovým postižením. S podložením tvrzení v odpovědích odbornými publikacemi je zřejmé, že pro sportování je klíčová podpora a pomoc rodiny, bez které by realizace těchto sportů nebyla možná. Zároveň z výzkumu vyplývá i fakt, že pro socializaci je pohybová aktivita klíčová. Proto je důležité vést děti k aktivnímu způsobu života a podporovat je ve sportovních aktivitách, aby dosáhly co nejvyššího rozvoje jak pohybového, tak psychického.

Summary

This bachelor thesis, titled The Importance of Sport for People with Visual Impairments, explores sports that people with visual impairments participate in and their impact on the lives of individuals with visual impairments. The theoretical part of the thesis focuses on the issue of visual impairment, its classification. The thesis describes motor development and spatial orientation of children and adults. Furthermore, this part includes the classification of barriers in the life of people with visual impairment and efforts to remove them. The thesis also focuses on organizations that support sporting activities for individuals with visual impairments and support for families of these individuals. The research part, which was conducted in form of in-depth interviews, showed that sport and active movement is a very important factor in quality of life of people with visual impairment. With the support of the statements in the answers by professional publications, it is clear that the support and assistance of family is crucial for playing sports, without which the realization of these sports would not be possible. At the same time, the research also shows that physical activity is crucial for socialization.

Therefore, it is important to lead children to an active lifestyle and encourage them to participate in sports activities in order to achieve the highest possible development, both physical and psychological.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BENEŠ, P. *Zraková postižení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2019. ISBN 978-80-271-2110-6.
2. ČECHOVSKÁ, Irena, MILER, Tomáš. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
3. ČECHOVSKÁ, Irena. *Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání*. In Macejková, Yveta, Benčuriková, Ľubomíra. (Eds.) Bratislava: Katedra plávania a plaveckých športov, 2003. [cit. 4.3.2024]. Dostupné z: [Plavecké dovednosti. \(cuni.cz\)](#)
4. EDA cz, z.ú. *Raná péče* [online]. Dostupné z: [Raná péče \(eda.cz\)](#) [cit. 22.3.2024, online].
5. Eda cz, z.ú. *Dívám se, ale nevidím*. [online]. Dostupné z: [eda_cvi_brozura_2020-10_web_indd\(1\).pdf](#) [cit. 22.3.2024, online].
6. FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., STOKLASOVÁ, V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1857-5.
7. FINKOVÁ, Dita, LUDÍKOVÁ, Libuše, RŮŽIČKOVÁ, Veronika. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007.
8. GULOVÁ, Lenka. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Vyd. 1 Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN 978-80-247-4368-4.
9. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-159-1.
10. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
11. HRUŠA, J et. al. *Česká škola lyžování. Lyžování zdravotně postižených*. Praha: Svaz lyžařů České republiky, 1999.

12. JANDEJSKOVÁ, T. *Samostatný pohyb a prostorová orientace dětí se zrakovým postižením v předškolním vzdělávání*. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita. České Budějovice, 2020.
13. JANEČKA, Zbyněk. *Plavání osob se zrakovým postižením*.
14. KEBLOVÁ, A. *Zrakově postižené dítě*. Praha: Septima, 2001. ISBN 8072161911.
15. KLENKOVÁ, Jiřina. *Augmentativní a alternativní komunikace*. In *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: Paido, 1998. s. 58-62. ISBN 80-85931-51-6.
16. KROUPOVÁ, K. *Slovník speciálněpedagogické terminologie: vybrané pojmy*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5264-8.
17. Kudláček, Martin a kolektiv. *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 978-80-244-4368-3.
18. KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ L. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-84-2.
19. LAGROW, Steven J. *Improving Perception for Orientation and Mobility*. In: WIENER, W. R. a R. L. WELSH. *Foundations of Orientation and Mobility: Volume 2: Instructional Strategies and Practical Applications*. 3rd edition. New York: AFB Press, 2010. ISBN 978-0-89128-461-1.
20. LANGEROVÁ, Tereza a ŠUMNÍKOVÁ, Pavlína. *Možnosti prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením*. Praha: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta, 2018. ISBN 978-80-7603-005-3.
21. LUDÍKOVÁ, Libuše, Dita FINKOVÁ a Kateřina KROUPOVÁ. *Teoretická východiska speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3700-2.
22. MATYSKOVÁ, Kateřina. *Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením*. Praha: Okamžik, 2009. ISBN 978-80-86932-24-8.
23. MORAVCOVÁ, D. *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-476-4.

24. PIPEKOVÁ, J.(ed.) *Kapitoly ze speciální pedagogiky. 2., rozšířené a přepracované vydání.* Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-120-0.
25. POTMĚŠIL, J. *Sport osob se zdravotním postižením v ČR.* In Sport, stát a společnost – dodatek. Praha: FTVS UK, 2000. ISBN 80-86317-08-0.
26. REITINGEROVÁ, M. *Život zrakově postižených dětí v České republice.* Bakalářská práce. Jihočeská univerzita. České Budějovice, 2014.
27. TRNKA, Václav. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice.* Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1958-3.
28. SLOWÍK, J., 2016. *Speciální pedagogika. 2., aktualizované a doplněné vydání.* Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.
29. SLOWÍK, J. Člověk na prvním místě. [online] 2023. Dostupné z: [Jak se vyjadřovat o lidech s postižením? | Šance Dětem \(sancedetem.cz\)](#) [cit. 22.3.2024, online].
30. ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĎOVÁ, Klára, 2010. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* Vyd. 1 Praha: Portál. 2010. ISBN 978-80-7367-313-0.
31. VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie dětského věku,* 1. vydání, Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-053-X.
32. VRUBEL, M. *Facilitátory a bariéry školní a sociální inkluze osob se zrakovým postižením.* Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-8022-5.
33. WIENER, P. *Prostorová orientace zrakově postižených.* Praha: Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS, 2006. ISBN 80-239-6775-4.
34. ČPV. *Zpráva o činnosti Českého Paralympijského výboru – od října 2023 do prosince 2023.* [online]. Dostupné z: [Zpráva-o-činnosti-ČPV-říjen-prosinec-2023-final.pdf\(paralympic.cz\)](#) [cit. 22.3.2024, online].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Tapping (zdroj: Trnka, 2012).....	16
Obrázek 2: Tapping (zdroj: Trnka, 2012).....	16
Obrázek 3: Běžec s trasérem (zdroj, Trnka, 2012)	18
Obrázek 4: Běžec s trasérem (zdroj: Trnka, 2012).....	18
Obrázek 5: Nácvik sjezdu (zdroj: Trnka, 2012)	20
Obrázek 6: Nácvik sjezdu (zdroj: Trnka, 2012)	20
Obrázek 7: Kódování – myšlenková mapa	23