

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

**Význam volného času pro kvalitu života osob
s postižením zraku**

Bakalářská práce

Autor práce: Jana Hessová
Studijní program: Speciální pedagogika
Studijní obor: Speciální pedagogika

Vedoucí práce: Mgr.et Mgr. Radka Prázdňá, Ph.D.

Datum odevzdání práce: 2. května 2013

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 25.4.2013

.....

Jana Hessová

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. et Mgr. Radce Prázdové, Ph.D. za odbornou pomoc, připomínky a cenné rady při zpracování a vyhodnocení práce. Dále děkuji dotazovaným za jejich ochotnou spolupráci při rozhovorech. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu během studia.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá významem volného času pro kvalitu života osob s postižením zraku.

Volný čas má pro cílovou skupinu shodný význam, jako standardně pro majoritu. Přínosem je tak relaxace, fyzické a psychické uvolnění, odbourávání stresu. Dále hraje volný čas významnou roli v oblasti nenásilné a neformální integrace. Ideálním prostředkem pro zapojení a začlenění jedinců se zrakovým postižením do společnosti jsou sportovní aktivity. Tyto aktivity jsou velkým přínosem pro prevenci sekundárních dopadů u jedinců se zrakovým postižením.

Teoretická část se skládá ze tří hlavních kapitol. První část práce se zabývá vymezením pojmu „kvalita života,“ přičemž pozornost je zaměřena na definování kvality života, rozsahu a měření kvality života. Druhá část teoretické části se věnuje vymezení termínu „zrakové postižení.“ Tato kapitola je zaměřena na klasifikaci a typy zrakového postižení. Dále se zabývá specifiky vrozeného a získaného zrakového postižení a v neposlední řadě kompenzací zrakového postižení. Závěrečná část teoretického bloku se věnuje vymezení pojmu „volný čas.“ Tento blok obsahuje, jaké jsou funkce volného času, volnočasové aktivity a sportovní aktivity vhodné pro jedince se zrakovým postižením.

Logická struktura teoretických východisek je zvolena v souladu s vymezeným tématem tak, aby bylo možné ve vymezených souvislostech objasnit předmět zájmu.

Praktická část bakalářské práce obsahuje výzkumné cíle a výzkumné otázky. Ke sběru dat byl použit kvalitativní postup, technikou strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Výzkumný soubor tvořili čtyři respondenti se zrakovým postižením z regionu Českobudějovicka.

Cílem bakalářské práce je kvalitativním šetřením představit sportovní aktivity jako možný nástroj prevence sekundárních dopadů zrakového postižení. Výše uvedený cíl je rozpracován na dva dílčí cíle. První dílčí cíl zní: *„Zjistit možnosti a případné překážky v realizaci volnočasových aktivit jedinců se zrakovým postižením.“* Druhý dílčí

cíl je stanovený takto: „*U dotazovaných respondentů se zaměřit na analýzu sportovních aktivit s přihlédnutím k prevenci případných sekundárních dopadů zrakového postižení.*“

Pro naplnění cílů praktické části bakalářské práce byl zvolen kvalitativní postup. Výzkumné šetření proběhlo pomocí strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Sběr dat s dotazovanými respondenty mi dopomohl zodpovědět níže uvedené výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č. 1: Jaký je význam sportovních aktivit z pohledu jedince se zrakovým postižením?

Za hlavní význam sportovních aktivit u všech dotazovaných respondentů lze označit zlepšení psychiky, fyzické kondice, pohody, možnost odbourávání stresu. Tyto aktivity mají pozitivní vliv v oblasti odreagování, zábavy a slouží k pocitu naplnění dne.

Výzkumná otázka č. 2: Jaké sportovní aktivity realizují dotazovaní respondenti se zrakovým postižením?

U dotazovaných respondentů bylo kvalitativním šetřením jednoznačně zjištěno, že nejčastěji realizovanou sportovní aktivitou je plavání. Dále turistika a jízda na tandemovém kole.

Výzkumná otázka č. 3: Proč dotazovaní respondenti se zrakovým postižením nerealizují sportovní aktivity ve svém volném čase? Jaké jsou příčiny?

Kvalitativní analýzou sebraných dat se projevilo, že překážky k realizování sportovních aktivit ve volném čase jsou vnějšího charakteru. Důvod je buď organizačního rázu nebo absence podpory asistence či průvodcovské služby.

Ze závěrů souvisejících s vymezením prvního dílčího cíle vyplynulo, že podle analyzovaných jedinců je nejčastější překážkou při realizování sportovních aktivit limitovaná nabídka asistence. Další překážkou při realizaci aktivit je jejich finanční náročnost a dále jejich dopravní dostupnost.

Výstupy, které souvisejí s vymezením druhého dílčího cíle u sledovaného souboru, prokázaly, že velmi přínosnou a preferovanou aktivitou je plavání. Další využívanou

sportovní aktivitou je turistika a jízda na tandemu. Analýza ukázala, že tyto aktivity mají pozitivní vliv zejména na pohybový aparát. Všechny tyto aktivity mají velký přínos pro prevenci sekundárních dopadů u jedinců se zrakovým postižením. Preferované aktivity nejsou jen sportovního typu, ale jsou to i aktivity uměleckého rázu. Především návštěvy divadla, koncertů, zábav a pořádání poznávacích výletů.

Bakalářskou práci lze využít jako studijní materiál pro studenty souvisejících oborů, z důvodu úzce vyprofilované práce v rámci oboru oftalmopedie. Může posloužit popřípadě i lidem, kteří se s problematikou zrakového postižení zabývají. Dále pro instituce, které jsou zaměřeny na plánování volnočasových aktivit pro tuto cílovou skupinu.

Výsledky, které přinesla uvedená bakalářská práce, se dají využít jako východisko při případném pokračování tématu na úrovni diplomové práce.

ABSTRACT

The bachelor thesis addresses the importance of leisure time for the quality of life of people with visual impairment.

Leisure time has the same importance for the target group as it has for the majority. It brings relaxation, physical and mental relief and stress reduction. Leisure time also plays an important role in casual and informal integration. Sports activities constitute an ideal tool for involvement and integration of individuals with visual impairment into the society. These activities have a considerable benefit in the prevention of secondary impacts in individuals with visual impairment.

The theoretical part consists of three main chapters. The first section defines the term “quality of life”, focusing on defining the quality of life, its scope and measurement. The second section of the theoretical part addresses the term “visual impairment”. This chapter contains classification and types of visual impairment. It also describes specifics of congenital and acquired visual impairment and, last but not least, compensations of visual impairment. The final section of the theoretical part defines the term “leisure time”. This section presents the functions of leisure time, leisure-time activities and sports activities suitable for individuals with visual impairment.

The logical structure of theoretical bases is set in accordance with the specified topic so that it is possible to clarify the object of interest within the defined context.

The practical part of the bachelor thesis contains research objectives and research questions. The data were collected in a qualitative procedure, using the technique of a structured interview with open-ended questions. The research set consisted of four respondents with visual impairment from the region of České Budějovice.

The objective of the bachelor thesis is to perform a qualitative research to introduce sports activities as a possible tool of prevention of secondary impacts of visual impairment. The above stated objective has two sub-objectives. The first sub-objective is: *“To ascertain opportunities and any obstacles in the performance of leisure-time activities by individuals with visual impairment”*. The second sub-objective is: *“To*

focus on the analysis of sports activities of the respondents in respect of the prevention of any secondary impacts of visual impairment”.

A qualitative procedure was selected for achieving the objectives of the practical part of the bachelor thesis. The research took place through structured interviews with open-ended questions. The data collected from the respondents helped me to answer the below stated research questions.

Research question No. 1: What is the importance of sports activities from the view of an individual with visual impairment?

It is possible to state that the main benefit of sports activities for all the respondents is the improvement of both mental and physical condition, wellbeing and stress relief. These activities have a positive effect in the area of relieving the tension and having fun, and contribute to the feeling of living the day to the fullest.

Research question No. 2: What sports activities do the respondents with visual impairment perform?

The qualitative research has clearly shown that the sports activity most commonly performed by the respondents is swimming, followed by hiking and riding a tandem bike.

Research question No. 3: Why do the respondents with visual impairment not perform sports activities in their leisure time? Ascertain the reasons.

The qualitative analysis of the collected data has shown that the obstacles for performing sports activities in leisure time have an external nature. The reasons are either organizational problems or absence of assistance or guiding services.

It has followed from the conclusions derived in relation to the first sub-objective that according to the analyzed individuals, the most common obstacle for performing sports activities is a limited availability of assistance. Another obstacle for performing the activities is their costs and problems with accessibility by transport.

The outputs obtained in relation to the second sub-objective have proven that a very beneficial and preferred activity of the research set is swimming. Other sports activities conducted by them are hiking and riding a tandem bike. The analysis has shown that

these activities have a positive effect particularly on the locomotor system. All these activities have a great benefit for the prevention of secondary impacts in individuals with visual impairment. The preferred activities are not only sports activities but also activities of an artistic nature, such as visits of theatres, concerts, dance parties and excursion tours.

The bachelor thesis may be used as a study material for the students of related branches due to the narrow specialization of the thesis in the branch of special education of people with visual impairment. It may also be found useful by persons who are concerned with the issue of visual impairment, and by institutions engaged in planning leisure-time activities for this target group.

The results of this bachelor thesis may be used as a basis in possible continuation of the work on the topic in a diploma thesis.

OBSAH

ÚVOD.....	13
1. SOUČASNÝ STAV.....	15
1.1 Kvalita života	15
1.1.1 Rozsah a pojetí kvality života.....	16
1.1.2 Měření kvality života.....	17
1.2 Zrakové postižení.....	18
1.2.1 Vymezení pojmu	18
1.2.2 Klasifikace medicínská.....	19
1.2.3 Klasifikace funkční.....	21
1.2.4 Typy zrakového postižení.....	22
1.2.5 Specifika vrozeného a získaného zrakového postižení.....	24
1.2.6 Kompenzace zrakového postižení	26
1.3 Volný čas	29
1.3.1 Vymezení pojmu	29
1.3.2 Funkce volného času	30
1.3.3 Volnočasové aktivity vhodné pro jedince se zrakovým postižením	31
1.3.4 Sportovní aktivity u jedinců se zrakovým postižením.....	32
2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	41
2.1 Cíl práce.....	41
2.2 Výzkumné otázky	41
3. METODIKA	42
3.1 Použité metody.....	42
3.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	44
4. ANALÝZA KVALITATIVNÍCH DAT	46
4.1 Respondent A.....	47
4.2 Respondent B	49
4.3 Respondent C	51
4.4 Respondent D	53

5. VÝSLEDKY KVALITATIVNÍHO ŠETŘENÍ	55
6. DISKUZE	59
7. ZÁVĚR	61
8. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	63
9. KLÍČOVÁ SLOVA	68
10. PŘÍLOHY	69
10.1 Seznam příloh	69

Seznam použitých zkratk

ČPV - Český paralympijský výbor

ČSTV - Český svaz tělesné výchovy

ČSZPS - Český svaz zrakově postižených sportovců

IBCA - International Blind Chess Association

Mezinárodní šachová federace nevidomých sportovců

IBSA - International Blind Sports Association

Mezinárodní sportovní federace nevidomých sportovců

IPC - International Paralympic Committee

Mezinárodní paralympijský výbor

QOL - Quality of Life

- Kvalita života

UZPS - Unie zdravotně postižených sportovců

WHO - World Health Organization

Světová zdravotnická organizace

Úvod

Volba mé bakalářské práce vyplývala z mého dlouhodobého zájmu o jedince se zrakovým postižením a ze zkušeností, které jsem nabyla při absolvování praxe během studia. Odbornou praxi jsem vykonávala v Mateřské škole pro zrakově postižené v Českých Budějovicích. Cílovou skupinou uvedené instituce jsou děti se zrakovým postižením v předškolním věku. Díky této praxi jsem měla možnost poznat náročnou práci s dětmi se zrakovým postižením.

Téma bakalářské práce „Význam volného času pro kvalitu života osob s postižením zraku,“ je aktuální pro speciální pedagogiku. Pojem „kvalita života,“ je aktuálním termínem současnosti. Zabývají se jí odborníci z oblastí pomáhajících profesí. Kvalita života je i základním cílem všech oborů.

Při zpracovávání daného tématu mě napadaly tyto otázky: Je v naší společnosti dostatek institucí, ve kterých mohou osoby se zrakovým postižením aktivním způsobem trávit svůj volný čas? Jsou pro ně dostupné? Čím jsou jedinci se zrakovým postižením ovlivněni při výběru volnočasových aktivit?

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou, praktickou a přílohou. Teoretická východiska byla zpracována na základě stěžejních monografií týkající se kvality života osob se zrakovým postižením, oftalmopedie a pedagogiky volného času.

Teoretická část se skládá ze tří hlavních kapitol. První kapitola se věnuje vymezení pojmu „kvalita života.“ Druhá část teoretické části se zabývá vymezením a definováním termínu „zrakové postižení.“ Závěrečná část teoretického bloku se věnuje vymezení pojmu „volný čas.“

Praktická část bakalářské práce obsahuje výzkumné cíle a výzkumné otázky. Sběr dat proběhl pomocí kvalitativního postupu, technikou strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Výzkumný vzorek je tvořen čtyřmi respondenty se zrakovým postižením z regionu Českobudějovicka.

Cílem práce je kvalitativním šetřením představit sportovní aktivity jako možný nástroj prevence sekundárních dopadů zrakového postižení. Výše uvedený

cíl byl rozpracován na dva dílčí cíle. První dílčí cíl zní: „*Zjistit možnosti a případné překážky v realizaci volnočasových aktivit jedinců se zrakovým postižením.*“ Druhý dílčí cíl je stanovený takto: „*U dotazovaných respondentů se zaměřit na analýzu sportovních aktivit s přihlédnutím k prevenci případných sekundárních dopadů zrakového postižení.*“

Bakalářskou práci lze využít jako studijní materiál díky úzkému vyprofilování tématu v rámci oftalmopedie a s tím souvisejících zpracovaných odborných zdrojů.

Teoretická rovina se dá využít nejen pro studenty, ale i pro další zainteresované skupiny osob, které přicházejí s problematikou zrakového postižení do kontaktu z pracovních či osobních důvodů. Výsledky praktické části kvalitativního rozboru sebraných dat lze využít pro plánování příležitostí pro jedince se zrakovým postižením v oblasti trávení volného času, při vytvoření příležitostí a jejich realizaci institucemi, které se touto cílovou skupinou zabývají.

Současný stav

1.1 Kvalita života

Studium kvality života získalo svůj rozmach zejména v posledních deseti letech. Tomuto tématu se věnují výzkumné týmy po celém světě, které vycházejí z různých koncepčních rámců a snaží se toto důležité a zajímavé téma uchopit z různých hledisek.

Existuje celá řada definic pojmu „kvality života,“ ale ani jedna nebyla za posledních třicet let všeobecně akceptována. (Payne a kol., 2005, s. 207)

Kvalita života bývá vymezována různými způsoby, od všeobecných definic, jako například „schopnost vést normální život,“ až po komplikovanější definice zaměřené na jeden určitý aspekt kvality života. (Vaňurová, Mühlpachr, 2005, s. 26)

Pod termínem „kvalita života“ se rozumí dle Křivohlavého (2002, s. 162) a Petra (2004, s. 7): Pojem „kvalita“ je odvozeno z latinského základu „qualitas“ či „gualis.“ Latinské slovo „gualis“ je dále odvozeno ještě od hlubšího kořene „qui“ - „kdo.“ V českém jazyce nás toto zájmeno (kdo?) etymologicky nasměruje až k slově „kěz“ či „kýžený“ - tj. naznačuje cílový stav, žádoucí atp.

Na otázku „co se rozumí kvalitou?“ je možno dát i významovou odpověď. Pod pojmem „kvalita“ se tak rozumí „hodnota, jakost,“ tj. „*charakteristický rys, jímž se daný jev odlišuje jako celek od jiného celku (např. život jednoho člověka od života druhého člověka).*“ (Petr, 2004, s. 8)

Podle WHO (in Vaňurová, Mühlpachr, 2005, s. 11) je definice pojmu „kvalita života“ jedincovou percepcí jeho pozice v životě v kontextu své kultury, hodnotového systému ve vztahu k jeho normám, obavám, cílům a očekávání. Jde o velice silný koncept, který je multifaktoriálně ovlivněn jedincovým psychickým stavem, osobním vyznáním, fyzickým zdravím, sociálními vztahy a životním prostředím.

Důvodem pro studium kvality života a jeho nejdůležitějším cílem je podporovat a rozvíjet takové životní prostředí a podmínky, které by lidem umožňovaly žít způsobem, ve kterém nacházejí smysl a který si dovedou a mohou užít.

(Payne a kol., 2005, s. 210)

Kvalita života a všestranný rozvoj osobnosti zrakově postižených je multidimenzionálním a multifaktorovým jevem. Souvisí s heterogenním charakterem schopností i deficitů zrakově postižených. Týká se jak vnitřních tak vnějších podmínek utváření osobnosti, existence, socializace a práce zrakově postižených. Tento okruh jevů a podmínek vytváří celý soubor vzájemně propojených prvků. Jedinci s těžkým zrakovým postižením jsou schopni formulovat své potřeby a vymežit jejich míru, nejen ke svým vlastním schopnostem, ale také k možnostem společnosti. To znamená, že většina jedinců se zrakovým postižením nepotřebuje, aby o ně někdo pečoval, ale aby byly zabezpečeny spolehlivé služby, které vytvářejí podmínky pro rozvoj nezávislé rovnocenné osobnosti zrakově postiženého, které umožňují překonat zrakovou disabilitu, minimalizovat handicap a docílit toho, aby se kvalita života u jedinců se zrakovým postižením vyrovnala kvalitě života intaktní populace. (Jesenský, 1992, s. 50)

1.1.1 Rozsah a pojetí kvality života

Mluvíme-li o pojmu „kvalita života,“ a máme-li na mysli život jednotlivého člověka, zaměřujeme se jen na dílčí oblast z celé problematiky kvality života. (Petr, 2004, s. 9)

Engel a Bergam (in Křivohlavý, 2002, s. 163) rozlišují celou tuto problematiku ve třech hierarchicky odlišných sférách:

1. Makro-rovina

V této rovině jde o otázky kvality života týkající se velkých společenských celků, např. kontinentu.

2. Mezo-rovina

V této rovině jde o měření QOL v malých sociálních skupinách, např. škole, podniku.

3. Osobní (personální) rovina

Tato rovina je definována nejjednoznačněji. Jedná se o život jednotlivce, nezáleží na věku, profesi, společenském postavení atd.

1.1.2 Měření kvality života

Měření kvality života můžeme definovat jako proces, který přiřazuje čísla událostem nebo objektům podle určitých pravidel. (Vaňurová, Mühlpachr, 2005, s. 40)

Psychologie se zabývá otázkami kvality života a používá pro tento jev celou řadu různých termínů. Jak si udělat obraz o tom, co většina autorů rozumí pod pojmem „kvalita života,“ je ten, že se nejprve seznámíme s měřením tohoto jevu a s jejím pojetím hodnocení odvodíme pojetí, které se nachází opodál dané metodiky. (Petr, 2004, s. 11)

Metod, pomocí kterých se měří pojem „kvalita života,“ je velké množství. Rozdělíme si je do tří skupin:

- „I. Metody měření kvality života, kde tuto kvalitu života hodnotí druhá osoba.*
- II. Metody měření kvality života, kde hodnotitelem je sama daná osoba.*
- III. Metody smíšené, vzniklé kombinací metod typu I. a II.“*

(Payne a kol., 2005, s. 165)

1.2 Zrakové postižení

1.2.1. Vymezení pojmu

Zrak využíváme jako primární smysl při získávání až 90 % všech informací. Jakýkoliv druh zrakového postižení ztěžuje především orientaci. (Slowík, 2007, s. 59)

Dle Vágnerové (2004, s. 195) nemůže jedinec se zrakovým postižením snadno a přesně vnímat všechny vizuální informace. „*Resp. pro něho tato dimenze vnějšího světa vůbec neexistuje.*“ (Vágnerová, 2004, s. 195)

Müller (2001, s. 123) uvádí, že „*za jedince se zrakovým postižením je možné považovat takovou osobu, která má po optimální korekci své zrakové vady či choroby problémy v běžném životě.*“

Zrakové postižení znamená pro postiženého jedince, omezení nebo ztížení schopnosti přijímat vizuální informace. U nejtěžších forem zrakového postižení, tj. u nevidomých osob, je tato schopnost úplně vyloučena. Vrozené zrakové postižení ovlivňuje nejen psychický vývoj, ale má dopad i na fyzický vývoj jedince. Tyto zvláštnosti zapříčiňuje sensorická deprivace. (Pipeková a kol., 2006, s. 230)

Pod termínem „zrakové postižení“ se rozumí dle Trnky (2012, s. 13): „*Osoby se zrakovým postižením jsou osoby s různými druhy a stupni snížených zrakových schopností a rozumí se jimi pouze osoby, u nichž zraková vada přináší závažná omezení v oblasti samostatného života a pracovního uplatnění.*“

Z pojetí oftalmologického je za jedince se zrakovým postižením chápána ta osoba, která má po optimální korekci (např. optické, medicínské, chirurgické) své zrakové vady nebo poruchy i nadále problémy se zrakovým vnímáním a jeho zpracováním v běžném životě. (Ludíková a kol. in Slowík, 2007, s. 59)

Zrakové postižení je možné definovat jako nepřítomnost nebo nedostatečnost kvality zrakového vnímání. (Renotiérová, Ludíková a kol., 2003, s. 186)

Každé zrakové postižení má své specifické znaky, které mohou ovlivnit vývoj jedince i jeho další život. Zrakové postižení ovlivňuje u jedince celou osobnost, což se promítá, i do jeho psychického vývoje. Nedostatky zrakových podnětů,

nebo dokonce jejich nepřítomnost, se mohou stát etiologií sensorické deprivace, kvůli níž je značně omezen rozvoj poznávacího procesu. Buď z důvodu vrozeného nebo získaného zrakového postižení. (Renotierová, Ludíková a kol., 2003, s. 186)

Pro jedince znamená zrakové postižení závažné limity nejen v oblasti zrakového vnímání, ale i v oblasti edukační a osobnostní. Lze je však eliminovat vhodnými speciálně pedagogickými metodami a postupy. (Hamádová a kol., 2007, s. 11)

Zrakové postižení způsobuje mimo jiné i nedostatek pohybu. „*At' už je to způsobeno obavou z pohybu, nesnadností naučit se samostatně se pohybovat a orientovat, nebo obavou a psychickými zábrany.*“ (www.apa.upol.cz, 2010, on-line) Velmi důležité je tedy přivést jedince se zrakovým postižením, pokud to dovoluje jeho zdravotní stav, ke sportu a aktivnímu pohybu. Z důvodu, že sportovní aktivity a aktivní pohyb mají velký význam při prevenci sekundárních dopadů u jedinců se zrakovým postižením. Dále má sport pozitivní vliv na pohybový aparát, který je pro jedince se zrakovým postižením velmi důležitý. (www.apa.upol.cz, 2010, on-line)

1.2.2. Klasifikace medicínská

Z hlediska medicínského je považována za osobu se zrakovým postižením ta, která má trvalý postižení zrakových funkcí po léčbě medicínské nebo i po korigování standardní refrakční vady, přičemž zraková ostrost je horší než 0,3 (6/18) až po světlocit a osoba se zrakovým postižením je i ta, která má omezení zorného pole pod 10 stupňů při centrální fixaci. Současně je schopna používat zrak na provádění a plánování činností. (Hamádová a kol., 2007, s. 10)

Skupinu jedinců se zrakovým postižením dělíme na osoby slabozraké, prakticky nevidomé a osoby nevidomé.

Dle Vágnerové (2004, s. 198-199) se pod pojmem „slabozrakost“ rozumí: „*omezení zrakových funkcí na úroveň 15% - 5 % běžné kapacity.*“ Jedinci s tímto druhem postižení jsou schopni se běžně orientovat v prostředí a jejich psychický vývoj nebývá

tak odlišný. Pod pojmem „praktická nevidomost“ se rozumí: „zbytky zraku, což je deficit v rozsahu méně než 4% běžné kapacity až po zachování jakékoli schopnosti vizuální diferenciace (např. rozlišení prstů před okem).“ (Vágnerová, 2004, s. 198-199) Tito jedinci mají už větší problémy v běžném životě. Jestliže je jejich postižení vrozené, potřebují speciální péči již od raného věku. Vágnerová (2004, s. 198-199) dále uvádí, že pojem „nevidomost“ znamená: „chybění tvarového vidění, ale může být zachována schopnost rozlišovat světlo a tmou, někdy je dokonce možné určit směr, odkud světlo přichází (světlocit s přesnou projekcí).“

Tabulka č.1: Klasifikace zrakového postižení podle WHO

Položka	Druh zdravotního postižení
1.	Střední slabozrakost zrková 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
2.	Silná slabozrakost zrková 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
3.	Těžce slabý zrak a) zrková 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 b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů
4.	Praktická slepota zrková 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
5.	Úplná slepota ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5

Zdroj: (<http://www.sons.cz/klasifikace.php>)

Valenta (in Slowík, 2007, s. 62) uvádí, že uvedená kategorizace nepostihuje celou rozmanitou škálu zrakových postižení, jedná se spíše o kompromis mezi medicínským a speciálně pedagogickým přístupem a většinou jí doplňují zpřesňující definice.

1.2.3 Klasifikace funkční

Ve spojitosti s ICF z roku 2001 uvádí Walthes (in Prázdna, 2009, s. 14, Význam výpočetní techniky v procesu edukace žáků a studentů se zrakovým postižením, disertační práce, Zdravotně sociální fakulta) „*funkčně zaměřenou klasifikaci zrakového postižení dle Ley Hyvärinen.*“ Tato funkční klasifikace zrakového postižení je zaměřena u jedinců se zrakovým postižením na jejich aktivity například v oblastech: pohybu, komunikace a orientace. Hodnotí se rozmanité denní aktivity (např. psaní, čtení atd.). V této souvislosti jsou rozlišovány tři základní typy technik, kterými jsou vykonávány činnosti. Jde o techniky nevizuální (techniky bez zrakové kontroly), se zapojením zraku částečně (v souvislosti se specifickými podmínkami osvětlení apod.) a techniky, které zapojují plně zrakovou percepci. (srov. Walthes 2003; ICF 2001).

Anne L. Corne (in Prázdna, 2009, s. 14, Význam výpočetní techniky v procesu edukace žáků a studentů se zrakovým postižením, disertační práce, Zdravotně sociální fakulta) předkládá další model funkčního posuzování zraku. „*Jde o klasifikaci, která se brání „pouhému“ funkčnímu posouzení zrakové percepce, ale usiluje o zahrnutí všech faktorů, které mohou determinovat komplex nazvaný zrakové postižení, včetně samotné osobnosti jedince.*“ Anne L. Corne (in Prázdna, 2009, s. 14, Význam výpočetní techniky v procesu edukace žáků a studentů se zrakovým postižením, disertační práce, Zdravotně sociální fakulta) uvádí tzv: „*trojdimenzionální model faktorů funkčního vidění.*“

1. dimenze vizuálních dovedností

Jsou zde zahrnuty např. šíře zrakového pole, zpracování světla a barev, zraková ostrost, okulomotorika oka.

2. dimenze vizuálních vnějších podnětů

Jsou zde zahrnuty např. barva, kontrast, vlastnosti sledovaných objektů, rychlost zpracování, osvětlení.

3. dimenze individuálních předpokladů

Jsou zde zahrnuty např. kognitivní funkce, nabyté zkušenosti, naučené reakce a vzory chování.

1.2.4 Typy zrakového postižení

Zrakové vady můžeme klasifikovat ze dvou hledisek. Prvním hlediskem je typ zrakového postižení a druhým hlediskem je s ním související dělení dle stupně. (Pipeková a kol., 1998, s. 165)

Zrakové vady lze vymezit dle Kudelové a Květoňové (1996, s. 5) ve čtyřech skupinách: ztráta zrakové ostrosti, postižení šíře zorného pole, okulomotorické problémy a obtíže při zpracování informací.

U vzniku zrakových vad je důležitá doba, kdy vznikly. Zrakové vady dělíme podle doby vzniku na vrozené a získané. Mezi prenatální (před porodem) příčiny patří např. nesprávná výživa, infekce, stres matky. Perinatální příčiny (v průběhu porodu) jsou např. mechanické poškození mozku jedince, nedostatek kyslíku atd. U postnatálních (po porodu) příčin se objevují negativní vlivy jako v prenatálním období, které působí na organismus, ale už bez přítomnosti matky. (Hamádová a kol., 2007, s. 24)

Ztráta zrakové ostrosti

Zraková ostrost znamená schopnost oka odlišit od sebe dva objekty. (Jeřábek, 1985, s. 17)

Při této zrakové vadě jedinec nevidí zřetelně. Obtíže se budou projevovat v rozlišování detailů, ale při identifikaci velkých předmětů nemusí mít potíže. Do ztráty zrakové ostrosti řadíme poruchy optické lomivosti oka, které se nazývají refrakční vady. Tyto vady se upravují kontaktními čočkami nebo brýlemi. Mezi refrakční vady řadíme dalekozrakost, kdy dalekozraké oko jasně nevidí. Paprsky se spojují až za sítnicí

a korekcí je rozptylka (-). K nim řadíme krátkozrakost, která způsobuje, že oko je schopno vidět blízké předměty, ale má problém rozeznat vzdálené předměty. Paprsky se spojují před sítnicí a korekcí je rozptylka (+). Mezi tyto vady patří také astigmatismus, který se projevuje tím, že bod na sítnici se nezobrazuje jako bod, ale jako čárka. (Hamádová a kol., 2007, s. 20-21)

Nejčastěji měříme zrakovou ostrost Snellonovými optotypy. (Kudelová, Květoňová, 1996, s. 5) Optotypů je mnoho, mezi nejznámější patří číslicové a písmenkové. (Štréblova, 2002, s. 25-26)

Postižení zorného pole

Uvedená zraková vada je ve stěžejních zdrojích definována jako omezení prostoru, který jedinec vidí. Může, ale nemusí se při této vadě projevit omezení zrakové ostrosti. Měření ztráty zorného pole je u dětí velice obtížné. (srovnej Kudelová, Květoňová, 1996, Květoňová-Švecová, 2000)

V praxi se ukázalo, že dítě je schopno spolupracovat na vyšetření přibližně od pěti let věku. Jestliže dojde k výpadku v centru zrakového pole, nastanou jedinci problémy při pohledu přímo před sebe a bude se dívat stranou, aby vidělo zřetelněji. Nastane-li výpadek periferního vidění, může se objevit v horním, dolním nebo postranním poli. Při pohybu jedince v prostoru dochází k tomu, že naráží na předměty na té straně, kde je výpadek zrakového pole. „*U dítěte se mohou projevit obtíže s diferenciací barev, případně se zhoršuje vidění za šera a při adaptaci na změnu osvětlení.*“ (Květoňová-Švecová, 2000, s. 18)

U zdravých lidí mohou mít na rozsahu zorného pole vliv různé vnější příčiny. Například se zužuje při velkých rychlostech nebo v nadmíru hlučném prostředí. Takové zúžení může být chápáno jako příčina jinak těžko vysvětlitelných úrazů. (Jeřábek, 1985, s. 28)

Porušení koordinace pohybu očí

U této zrakové vady se problémy projevují při koordinaci pohybu očí. (Kudelová, Květoňová, 1996, s. 5)

Květoňová-Švecová (2000, s. 18) uvádí, že okulomotorické poruchy vznikají při vadné koordinaci pohybu očí. U jedince mohou nastat problémy při používání obou očí, při pozorování pohybujícího se předmětu nebo při jeho prohlížení. Jedinec pozoruje nejprve předmět jedním, pak druhým okem. „*Při pohledu na blízký předmět se při okulomotorické poruše může jedno oko stáčet dovnitř, druhé zevně, nebo se obě asymetricky stácejí dovnitř.*“ (Květoňová-Švecová, 2000, s. 18) Mohou nastat problémy při uchopování předmětu a s přesně mířenými pohyby. Objevit se může i nystagmus.

Obtíže se zpracováním zrakových informací

Poškození zrakových center v kůře mozku má za následek, problémy vznikající při zpracování zrakových podnětů. Jedincům s kortikálním postižením zraku, tzv. korovou slepotou, nastávají problémy při zpracování zrakové informace i přes to, že není postižen zrakový nerv ani sítnice. U dítěte nastávají obtíže s interpretací zrakové informace a jejím spojením s ostatními smyslovými vjemy při vytváření zrakového obrazu. U jedince může být značně problematické zjištění pozorované skutečnosti. (Květoňová-Švecová, 2000, s. 19)

1.2.5 Specifika vrozeného a získaného zrakového postižení

U zrakových vad je důležitá doba, kdy vznikly. Z oftalmologické literatury je pro lepší pochopení dělení na vady vrozené a na vady získané v průběhu života. (Hamádová a kol., 2007, s. 24)

Hamádová a kol. (2007, s. 24) ve své knize uvádí, že „v České republice je kolem 60 000 až 100 000 zrakově postižených osob a z toho je přibližně 10 % osob nevidomých.“

U 2% všech novorozenců jsou zjištěny vrozené vady. „Vrozené vady jsou způsobeny patologickými noxy, jež zapříčiňují různé vývojové anomálie oka. Projev anomálií záleží na druhu škodlivin, gestačním věku a zdravotním stavu matky.“ (Hamádová a kol., 2007, s. 24-25)

U vrozeného zrakového postižení probíhá vývoj za nestandardních podmínek. Na mysli je vývoj kognitivních funkcí, vývoj motoriky a socializace. Vrozená vada nebývá subjektivně tak traumatizující. Představuje u jedince s postižením především větší zátěž pro psychický vývoj. Jedinec postrádá určité zkušenosti, proto jeho rozvoj může být pomalejší. Přizpůsobuje nutnost náhradních způsobů motivace i učení vzdálenější běžné normě. Při vyrovnávání jedince s postižením zraku je velmi důležitá podpora ze strany rodiny. (Vágnerová, 1995, s. 41)

U získaného zrakového postižení probíhá vývoj v oblastí kognitivních funkcí, vývoje motoriky a socializace za standardních podmínek. „Později získaný defekt působí jako trauma, je změnou situace k výrazně horší variantě.“ (Vágnerová, 1995, s. 41) Náhlá ztráta soběstačnosti a samostatnosti, možnost věnovat se dosavadním koníčkům a zálibám, ztráta zaměstnání může být značně traumatizující. Získané vady nejčastěji způsobuje působení virových a infekčních chorob jako jsou angíny, revmatická onemocnění, tuberkulóza, ale i nemoci typu roztroušená skleróza, diabetes atd. Člověk je pak během celého života vystaven nebezpečí úrazu, který může způsobit ztrátu zraku. (Hamádová a kol., 2007, s. 25)

Řehůrek in Vítková dodává, že v naprosté převaze jsou úrazy postihující jen jedno oko s různě těžkými následky. (Vítková a kol., 2004, s. 217)

1.2.6 Kompenzace zrakového postižení

Aby se zrakově postižený jedinec mohl co nejlépe zařadit do intaktní společnosti, je třeba, aby se naučil místo zraku využívat jiné smysly a kompenzační činitele. Kompenzační činitelé nikdy nenahradí ztrátu zraku, ale mohou tuto ztrátu alespoň zmírnit. Rozvoj smyslů a činitelů probíhá pomocí kompenzace. *„Kompenzace: je souhrn speciálně pedagogických postupů, jimiž se zlepšuje a zdokonaluje výkonnost jiných funkcí než funkce postižené. Kompenzační metody se tedy zaměřují nikoli jenom na poruchu té činnosti, která je příčinou defektivity, ale náhradní výkonnost funkcí jiných.“* (Ludíková, 2005, s. 68)

Pokud je u jedince diagnostikovaná vážná zraková vada, je důležité a potřebné se zaměřit na kompenzaci neboli nahrazování chybějícího zrakového vnímání rozvíjením zbývajících smyslů - sluchu, hmatu, čichu a chuti. (Kudelová, Květoňová, 1996, s. 21)

V této bakalářské práci se zabývám jen sluchovým a hmatovým vnímáním. A to z důvodu, že ostatní smysly, tím rozumíme čich a chuť, nemají podstatný kompenzační význam pro oblast limitů vyplývající ze zrakové percepce.

Sluchové vnímání

Sluch člověku poskytuje až patnáct procent všech informací z okolního prostředí. Vnímání řeči sluchem nám umožňuje komunikaci mezi lidmi, předávání vědomostí a poznatků. Např. z její melodie a rytmu lze odvodit vlastnosti osob, které hovoří. Jako dálkový analyzátor navíc umožňuje těžce zrakově postiženému se orientovat v prostoru. (Keblová, 1999, s. 5)

Důležité pro rozvoj dobré orientace v prostoru a celkové mobility je poslech. Při častém opakování stejných sluchových počitků se člověk naučí, že intenzita zvuku je dána vzdáleností zdroje zvuku. (Keblová, 1999, s. 6)

Pro člověka se zrakovým postižením je nepřímé vnímání prostoru sluchem výhodnější než bezprostřední vnímání hmatem a to z důvodu, že tak získává důležité

informace pro svou orientaci v prostoru z větší vzdálenosti rychleji. Zvuky jsou nejdůležitější pro člověka se zrakovým postižením při rozpoznávání vzdálenějšího prostoru. K sluchovému vnímání prostoru se využívá ozvěna a přímý zvuk. (Keblová, 1999, s. 7)

Výhodou v praktické výchově je mít osvojené tzv. normální zvuky. Ulehčuje to průběh činnosti, možnost včasného rozpoznání eventuálních problémů a jejich řešení. (Wiener a kol., 2006, s. 20)

Hmatové vnímání

Pro nevidomého jedince je hmat nejdůležitějším smyslem. Hmat podává mnoho informací specifickým způsobem, které za běžných okolností zdravý jedinec získává zrakem. (Finková, 2011, s. 28)

Při ztrátě zraku nahrazuje hmat poznávací a kontrolní funkce. Je jedním ze základních prostředků kompenzace. Kompenzační funkce hmatu se u osob se zrakovým postižením uplatňuje ve všech oblastech činnosti. (Finková, 2011, s. 25)

„Podle toho, jaké analyzátoři jsou včleněny do procesu hmatového vnímání, vymezují se formy hmatu, které se liší mezi sebou mírou úplnosti a přesnosti odrazu skutečnosti.“ (Finková, 2011, s. 27) Jsou to formy: hmat aktivní, hmat pasivní a instrumentální. Aktivní hmat lze charakterizovat jako formu aktivního vyhmatávání objektů. Dostáváme jasnou představu o objektu a o jeho vlastnostech. Základem aktivního hmatu je vytváření celkového vjemového obrazu. Pasivní hmat je možno vymezit jako hmat za relativního klidu objektu s využitím povrchu receptoru. Pomocí pasivního hmatu získáváme celou řadu prostorových, časových a fyzikálních souvislostí, ale nevzniká zde celkový obraz objektů. Instrumentální hmat nebo též zprostředkovaný hmat lze popsat jako formu hmatu prostřednictvím nějakého nástroje nebo předmětu. Tato forma není přesná jako forma aktivního hmatu, ale i tak může získat mnoho informací. (Finková, 2011, s. 27)

Při praktické výchově zrakově postiženého je důležité rozeznávání materiálů, vnímání tepla bez kontaktu, určování materiálů a trénink rozeznávání různých pomůcek. (Wiener a kol., 2006, s. 20)

1.3 Volný čas

1.3.1 Vymezení pojmu

Vymezením pojmu „volný čas“ se zabývají následující autoři: Hofbauer, 2002, s. 13 a 2004, s. 13; Pávková, 2002, s. 13; Vážanský, 2001, s. 22, 32; Hájek, 2002, s. 13; Hrdličková, 2002, s. 13; Pavlíková, 2002, s. 13; Průcha, 2003, s. 247; Němec, 2002, s. 17.

Pro celkové porozumění vývoje pojmu „volný čas“ se musí také přihlídnout k posuzovatelům, kteří mají různé výchozí pozice. Lze je tedy jednoduše bez nároku na úplnost, rozdělit podle jejich orientace na dvě hlavní skupiny. Jedná se o sociology, kteří se zabývají fenoménem volného času, a pedagogy, kteří pojem „volný čas“ posuzují jinak. (Vážanský, 2001, s. 22)

Podle M. Kaplánka (in Vážanský, 2001, s. 32) má být volný čas jedinci a společnosti prospěšný, má podněcovat v člověku tvůrčí síly a umožňovat pozitivní zážitky.

Jedná se o dobu, kdy si můžeme svobodně vybrat své činnosti, které děláme rádi, dobrovolně a pomocí jich máme pocit uvolnění a uspokojení. Pod tento pojem se obvykle zařazuje rekreace, zábava, odpočinek, zájmové vzdělávání, dobrovolná i společensky prospěšná činnost, zájmové činnosti, ale i časové ztráty, které jsou s těmito činnostmi spojené. Do volného času nejsou zařazeny činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka. To znamená spánek, hygiena, jídlo, zdravotní péče. Ale někteří lidé si i z těchto činností dokážou vytvořit svého koníčka, což je zřejmé např. ve vztahu k přípravě jídla. (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002, s. 13)

Autoři, kteří se věnují definování volného času, jej v těchto souvislostech definují jako nacházení shody, rozdílů jsou pouze stylistického charakteru. Shrnují to následujícím způsobem: Volný čas je chápán jako čas, kdy si člověk vykonává činnost podle svého uvážení a podle svých zájmů. Do tohoto volného času se nepočítá

péče o rodinu, o domácnost, o fyzické potřeby a práce. (srovnej Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 274, Hofbauer, 2004, s. 13, Němec, 2002, s. 17)

1.3.2 Funkce volného času

V literatuře se velmi často autoři zabývají při vysvětlování otázek termínu „volný čas“ jeho funkcí. (Vážanský, 2001, s.32)

Například Havighurst (in Vážanský, Smékal, 1995, s. 26) se domníval, že: *„ se volný čas musí starat o účast na sociálním životě, poskytovat možnosti k zajímavému prožití a tvůrčímu vyjádření osobnosti, dbát na pravidelné a rutinní utváření životních činností jedince a současně být zdrojem úcty k sobě samému i respektování ostatních.“*

Kaplánek (in Vážanský, Smékal, 1995, s. 26) byl přesvědčen o tom, že volný čas má přispívat k pocitu *„nějak k něčemu patřit“*, *„rozvíjet vědomí vlastní individuality, zprostředkovat různé individuální funkce a uvést je v soulad, být společností i jedinci prospěšný, neumožňovat negativní zážitky a podněcovat tvůrčí síly v člověku.“*

Hlavní funkce, které se uvádějí u termínu „volný čas“ : rozvoj osobnosti, zábava a odpočinek. K rozvoji osobnosti patří spoluúčast na vytváření kultury, zábava napomáhá k regeneraci duševních sil a odpočinek k regeneraci pracovní síly. (Hofbauer, 2004, s. 13)

Sak a Saková (2004, s. 59) ve své knize uvádí, že volný čas plní ve vztahu k jedinci především funkci rekreační, relaxační a rozvojovou. Tím se však zdaleka nevyčerpají funkce volného času. Reálné a duchovní aktivity lidí, plní řadu funkcí ve společenském systému. Především ve sféře volného času se jedinci se zrakovým postižením potýkají s bariérami ve společenských, ekonomických institucích a v oblastech asistence.

Mezi hlavní funkce volného času dle Vážanského a Smékala (1995, s. 31-32) patří: funkce regenerační a zdravotně hygienická, funkce kompenzační

a relaxační, funkce vzdělávací a sebevzdělávací, funkce socializační. Funkce regenerační a zdravotně hygienická využívá volný čas jako odpočinek, regeneraci organismu a fyzických sil. U funkce kompenzační a relaxační je využíván volný čas jako zábava, uvolnění a duševní regenerace. Funkce vzdělávací a sebevzdělávací slouží k rozvoji osobnosti, vytváření kultury, sebezdokonalování. A funkce socializační napomáhá ke společenskému uplatnění a pocitu potřebnosti pro druhé.

1.3.3 Volnočasové aktivity vhodné pro jedince se zrakovým postižením

Volnočasové aktivity nejsou jen zálibou intaktní společnosti. Jedincům se zrakovým postižením, lze také nabídnout volnočasové aktivity. Takové, které mají různá specifika a jsou přizpůsobeny zdravotnímu handicapu jedince. Z hlediska variability volnočasových aktivit hraje důležitou roli informovanost osob, pro něž jsou tyto aktivity určeny, neboť v dnešní době působí celá řada speciálních center, středisek a klubů, které nabízejí různé druhy aktivit. Mezi nejznámější sportovní instituci, která se zaměřuje na sportovní aktivity pro jedince se zrakovým postižením je ČSZPS. Jsou to aktivity např. atletika, cyklistika, goalball, futsal, plavání. Dále pak např. IBSA, IPC. Ze speciálních center to jsou např. TyfloCentrum Brno, TyfloCentrum Praha. Jsou to většinou aktivity sportovního a kulturního rázu. Důležitou úlohou volnočasových aktivit je jednak neformální a nenásilná integrace do společnosti v celé své šíři a dále slouží k rehabilitačním účelům. (Jesenský, 2003, s. 50)

Bláha (in Pyšný, 2000, s. 23) uvádí, že absence zrakového analyzátoru nebo omezení jeho funkčnosti dovoluje jedincům se zrakovým postižením realizovat jen vybrané, obvykle uzpůsobené nebo nově vytvořené pohybové aktivity.

Jesenský (1988, s. 79) ve své knize uvádí: „*Pro uspokojování specifických zájmů při trávení volného času se zrakově postižení obyčejně spojují se skupinami normálně vidících. Jenom v oblasti rekreace, tělovýchovy a sportu zaznamenáváme potřebu sdružování se zrakově postiženými. Vedou k tomu jak rehabilitační hodnoty a potřeby v těchto aktivitách, tak potřeba speciálních úprav v pravidlech i způsobech*

provozování jednotlivých sportů (kuželky, lyžování, plavání), ale i sportů speciálně vycházejících z možností zrakově postižených.“ Na rozvíjení zrakově postižených ve sportovní a tělovýchovné činnosti se podílí především ČSZPS.

1.3.4 Sportovní aktivity u jedinců se zrakovým postižením

V posledních letech se čím dál více začínáme setkávat s neustále sílící prezentací činnosti zdravotně postižených osob v oblasti sportu a tělesné výchovy. (Bláha, Pyšný, 2000, s. 7)

Minimální úroveň zdravotního postižení („Eligibility“), která opravňuje k účasti na sportovních akcích osoby nebo sportovce se zdravotním postižením pod patronací IPC, stanovují v souladu jednotlivé mezinárodní federace sdružené v IPC s dokumentem IPC Classification Code and International Standards. (Trnka, 2012, s. 20)

„Sportovní klasifikace je podmíněna odbornou klasifikací závažnosti zrakové vady.“ (Trnka, 2012, s. 21) Oční lékaři, kteří získali akreditaci klasifikátora příslušné klasifikační komise International Blind Sports Association (dále už jen IBSA), jsou oprávněni provádět klasifikaci. Zařazení do příslušné klasifikační skupiny B1, B2 nebo B3 zrakově handicapovaného sportovce znamená rovněž přiblížení soutěžních podmínek podle odpovídajících ustanovení sportovních pravidel jednotlivých sportů IBSA, resp. IPC.

Po provedení klasifikace je sportovec se zdravotním postižením zařazen do příslušné kategorie a je mu přidělen status kategorie („Sport Class Status“):

„a) NEW (N) - Sportovec, který ještě nebyl klasifikován na mezinárodních závodech.

b) REVIEW (R) – Sportovec, který byl klasifikován na mezinárodních závodech, ale je nutné přezkoumání jeho zdravotního stavu.

c) CONFIRMED (C) – Sportovec, který byl klasifikován na mezinárodních závodech a opakované přezkoumání jeho zdravotního stavu není nutné.
(Trnka, 2012, s. 21)

Častým důvodem pro rozdělení soutěžících do skupin bývá stupeň zrakového postižení, a to z důvodu, že v některých disciplínách by shrnutí soutěžících do skupiny „zrakově postižení“ nemuselo odpovídat principům fair-play. (Bláha, Pyšný, 2000, s.14)

Za minimální zrakové postižení u sportovců se zrakovým postižením, které umožňuje sportovci účast na sportovních akcích, se v souladu s pravidly IBSA považuje ostrost 6/60 nebo zorné pole menší než 20 stupňů, tj. je to minimální požadavek pro zařazení do kategorie B3 sportovce se zrakovým postižením.

Níže uvedené požadavky pro klasifikaci sportovců se zrakovým postižením stanoví IBSA v dokumentu „IBSA Medical Procedures:“

- *„Kategorie B1 – bez světlocitu i se světlocitem, ale bez schopnosti rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti a směru.*
- *Kategorie B2 – od schopnosti rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 a nebo zorné pole menší než 5 stupňů.*
- *Kategorie B3 – od zrakové ostrosti 2/60 do 6/60 a nebo zorné pole větší než 5 stupňů a menší než 20 stupňů.*“ (Trnka, 2012, s. 21)

U jedinců se zrakovým postižením jsou sportovní aktivity důležitou součástí života pro zlepšení např. psychického nebo fyzického zdraví a pro jedince se zrakovým postižením mají shodný význam, jako standardně pro majoritu. Sportovní aktivity mají velký význam při prevenci sekundárních dopadů u jedinců se zrakovým postižením. Jedná se o péči, kterou majoritní společnost považuje za standardní. V tomto případě se jedná především o prevenci pohybového aparátu, který je pro jedince se zrakovým postižením velmi důležitý.

Podle stupně a typu postižení, pohlaví, věku, motivací atd. jsou podmíněny jejich pohybové dovednosti. Při sportovních aktivitách jedinců se zrakovým postižením

je důležité používat vhodných pomůcek, náčiní a nářadí. Velmi důležité a nutné je používání zvukového zařízení.

Dle Bláhy a Pyšného (2000, s. 23-24) je pro provozování pohybových aktivit osob se zrakovým postižením nutné vzít v úvahu:

- *„lékařské doporučení*
- *zabránění úrazu*
- *hledisko snadné orientace*
- *při osvojování nových pohybových dovedností disponují zrakově postižení s jinými předpoklady*
- *že při osvojování si nových pohybových dovedností naráží postižený na problém představy o pohybu*
- *nutné přizpůsobení používání náčiní a nářadí*
- *nutnost pracovat se specifickými metodami“*

Specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena a specializována na sportovní aktivity zrakově postižených jedinců v České republice je Český svaz zrakově postižených sportovců (dále jen ČSZPS).

(www.sport-nevidomych.cz, 2007, on-line)

„ČSZPS je zaregistrovaný v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV), je řádným členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), Českého paralympijského výboru (ČPV) a členem světových sportovních federací IBSA= International Blind Sports Association (světová sportovní federace nevidomých sportovců), IBCA (mezinárodní šachová federace ZP), IPC (mezinárodní paralympijský výbor).“

(www.apa.upol.cz, 2010, on-line)

Letní sporty u jedinců se zrakovým postižením

Mezi nejčastější sportovní aktivity jedinců se zrakovým postižením patří atletika. U této disciplíny se běhá od 60 metrů až po maratón. Nevidomý jedinec běhá

s trasérem, který mu pomáhá zvukovými signály při orientaci pomocí krátké smyčky, která spojuje jejich ruce nebo slovním doprovodem. Slabozrací při běhu na dráze běhají podél zřetelně vyznačených čar a v menším počtu. Při skoku do výšky a do dálky je potřeba asistenta naváděče. Při vrhačských disciplínách je nutné přivést nevidomého do vrhačského sektoru a ukázat mu směr odhodu. (www.sport-nevidomych.cz, 2007, on-line)

K dalším sportovním aktivitám lze přiřadit goalball. Jedná se o míčovou hru, kterou hrají zejména nevidomí a zrakově postižení. Hrají dvě družstva s ozvučeným gumovým míčem po dobu dvou dvanáctiminutových poločasů. Družstvo je složeno ze tří hráčů a nejvýše tří náhradníků. (viz příloha č. 1 - goalballový tým) Všichni hráči musí mít nasazeny neprůhledné klapky na očích a oči překryté gázou. Je zakázáno nošení kontaktních čoček a brýlí. K prostorové orientaci na hřišti slouží orientační čáry, široké 5 cm. Hmotnost goalballového míče je 1 250 g, obvod přibližně 76 cm a je vyroben z gumy. Uvnitř goalballového míče je umístěna rolnička vydávající zvuk. Družstvo, které vstřelí více gólů, vítězí. (Trnka, 2012, s. 56)

Při goalballu se můžeme setkat i s riziky. Proto je velmi důležité používat chrániče loktů, kolen, holení a suspensor. Začátečníci si musejí dávat pozor při vstávání, aby se neporanili o horní brankovou tyč. Nebezpečí úrazu hrozí v případě, kdy se hráč s míčem rozebíhá a narazí při tom do svého spoluhráče nebo spoluhráče zasáhne míčem z malé blízkosti. Z tohoto důvodu je při hře velmi důležitá komunikace mezi hráči. (Trnka, 2012, s. 59)

Jestliže kdokoliv z hráčů upraví záměrně klapky, které už byly schváleny a zkontrolovány, tak technický komisař může rozhodnout po poradě se zástupci turnaje o vyloučení tohoto hráče, ale i celého družstva z turnaje. (www.goalball.cz, 2010, on-line)

Tato hra je velice náročná na rychlost, koordinaci pohybů družstva a orientaci na hřišti. Při hře goalballu musí být v hale naprosté ticho, aby hráči mohli bez problému poslouchat míč. (www.goalball.cz, 2010, on-line)

Mezi sportovní aktivity lze zařadit i showdown. Jedná se o stolní tenis, který je hrán dvěma hráči. *„Hra je provozována na pravoúhlém stole s brankovou jamkou na každém konci a středovou přepážkou.“*

(www.angelfire.com, 1998-2003, on-line)

Rozměry hracího stolu jsou 366 x 122 centimetrů. Před zahájením hry se vzájemně představí rozhodčí, osoba počítající skóre a měřící čas, trenéři a hráči.

(www.sport-nevidomych.cz, 2007, on-line)

Hraje se s dřevěnými pálkami a s ozvučeným míčkem o průměru 6 cm, který obsahuje ocelové kuličky, které napomáhají ke zvyšování slyšitelnosti míčku. (www.angelfire.com, 1998-2003, on-line)

Cílem této hry je odpálit dřevěnou pálkou ozvučený míček pod středovou deskou, která je umístěna uprostřed stolu do soupeřovy branky. Soupeř se tomu snaží zabránit, aby získal co nejvíce bodů. V průběhu hry musí mít hráči nasazeny klapky na očích, aby se vyrovnal jejich zrakový handicap. (viz příloha č. 2 - Hráč hrající showdown) Set, který může trvat nejvýše 15 minut, vyhrává hráč, který jako první dosáhne jedenácti bodů. Rozdíl dosažených bodů jednotlivých hráčů musí však činit nejméně dva body. Hra pokračuje, dokud je rozdíl menší, nejdéle však do stavu 16:16, kdy za vítězný je považován následující bod. Pokud dojde k uplynutí času a utkání je stále nerozhodné, následuje losování o volbu podání. Následující bod se pak stává vítězným. (Trnka, 2012, s. 60-61)

K dalším sportovním aktivitám nevidomých lze zařadit lukostřelbu. Lukostřelba se v zahraničí provozuje za spolupráce s vidícím. V České republice však vyvinul Jiří Mojžíšek novou metodu, která spočívala v míření i bez pomoci vidícího, přičemž míření je přesné jako u vidícího jedince. (viz příloha č. 3 - Lukostřelba) Princip této nové metody míření spočívá: *„V přímém spojení dolního okraje terčovnice s velmi jednoduchými mířidly na luku střelce nylonovým vláknem. Skutečnost, že mířidla jsou součástí luku, poskytuje nevidomému střelci velkou volnost pohybu celého těla, takže způsob míření se výrazně přibližuje míření lukostřelců vidících. Mířidla jsou konstruována tak, že při konkrétním míření střelec využívá citlivosti konečků prstů*

stejně jako při čtení Braillova písma. Funkce napnutého vlákna neusnadňuje mechanicky vlastní míření, ale je obdobou užití kamery nebo zařízení pro vysílání elektromagnetického nebo světelného signálu mezi střelcem a terčem. Samozřejmě s nesrovnatelně nižšími finančními náklady. Mechanické spojení luku a terče využívá vlastně podobného principu, jaký se užívá běžně v atletice při spojení běžce a jeho traséra.“ (www.blindarchery.wz.cz, 2007, on-line)

Mezi jednou z nejoblíbenějších sportovních aktivit u zrakově postižených jedinců jsou kuželky. Této sportovní hře se mohou věnovat jedinci se zrakovým postižením, jak závodně, tak i rekreačně. Hraje se bez jakýchkoliv technických úprav na běžných kuželnách. (www.skslavia-ozp.cz, 2008, on-line)

Cílem této hry je, aby jedinec se zrakovým postižením poslal po dráze kouli, která má na druhém konci dráhy srazit co nejvíce kuželek. (Trnka, 2012, s. 66-67)

„Nevidomý se samostatně orientuje podle náhozové desky, která směřuje přesně na střed čtverce kuželek na konci dráhy.“ (www.sport-nevidomych.cz, 2007, on-line)

Při této sportovní aktivitě mají zrakově postižení kuželkáři povoleného asistenta. Zrakově postižení kuželkáři kategorie B1 a B2 ho mají dokonce povinně. Asistent má za úkol např: přivést hráče do hracího prostoru, po té jej správně nasměrovat. (www.sport-nevidomych.cz, 2007, on-line)

Výjimečnou a velmi oblíbenou pohybovou aktivitou pro jedince se zrakovým postižením je plavání, především z důvodu preventivního rozměru, který má kladné dopady na pohybový aparát. Plavání umožňuje především samostatný a zároveň relativně bezpečný pohyb. (www.skslavia-ozp.cz, 2008, on-line)

Tuto činnost lze rozdělit do dvou hlavních kategorií, a to na plavání závodní a didaktiku plavání. *„Závodní plavání se zabývá výkonnostním plaváním, které obnáší svá specifika.“ (www.plavanizp.ic.cz, 2006, on-line)* Aby se zajistila maximální bezpečnost, plave v drahách méně plavců, než je tomu v klasickém plaveckém klubu. *„Didaktika plavání se zabývá metodickými postupy, kterými bychom se měli řídit,*

aby zrakově postižený jedinec zvládl bezproblémový lokomoční pohyb ve vodním prostředí.“ (www.plavanizp.ic.cz, 2006, on-line)

Plavci se zbytky zraku a nevidomí plavci plavou v bazénu zpravidla v prostoru, v němž jsou označeny plavecké dráhy. Plavec se zrakovým postižením je schopen sám plavat, pokud je seznámen s prostředím a bazénem. Pro většinu plavců je však důležitý trasér. Trasér plave před plavcem se zrakovým postižením a pomocí domluvených zvukových signálů určuje směr plavání. Když plavec se zrakovým postižením absolvuje a zvládne základní plavecký výcvik, je možné, aby přešel na závodní úroveň. Zde se závodí v disciplínách: volný styl, prsa, znak, motýlek, štafety a polohový závod. Začínajícím plavcům je konec bazénu oznamován poklepem na hlavu či rameno. Zkušenější plavci si počítají sami pohybové cykly na délku bazénu. (www.skslavia-ozp.cz, 2008, on-line)

Jednou z nejšetrnějších a nejprospěšnějších pohybových aktivit z důvodu nepřetěžování kloubů nosného aparátu a pozitivního vlivu na pohybový aparát je tandemová cyklistika. Jedná se o cyklistiku na tandemovém kole neboli na dvoukole.

Tato aktivita závisí především na vzájemné spolupráci cyklisty se zrakovým postižením a cyklisty bez zrakového postižení. *„Dne 1. ledna 2007 se cyklistika zdravotně postižených sportovců stala součástí Mezinárodní cyklistické organizace, která stanovuje pravidla a kalendář závodů, organizuje mistrovství světa a uznává oficiální rekordy.*“ (Trnka, 2012, s. 49-51)

Cyklistika zdravotně postižených sportovců byla integrována na národní úrovni a v České republice pod Komisi handicapovaných Českého svazu cyklistiky. (www.ceskysvazcyklistiky.cz, 2006-2012 , on-line)

K hodně využívaným sportovním aktivitám patří fotbal neboli futsal pro nevidomé. (viz příloha č. 4 - Hráči hrající futsal) Hrají dvě družstva o čtyřech hráčích v poli a brankář. Cílem této hry je nastřílet co nejvíce branek soupeři. Na rozdíl od běžného míče obsahuje tento míč vnitřní zvukový signál, který slyšíme při pohybu. Jako jediný může zrak používat brankář.

Brankář má zcela omezen pohyb mimo území brankoviště a jeho úkolem je nejen zamezit, aby soupeř střelil gól, ale též verbálně navigovat spoluhráče. Podávat stručné, přesné a rychlé informace, které jsou důležité pro jejich orientaci v dění hry. Brankáři pomáhají při předávání informací spoluhráčům trenér a navigátor za brankou. *„Nejdůležitějším pravidlem v komunikaci je povinnost hráče vyslovit zřetelně a včas slovo "Voy", kdykoliv se pohybuje směrem k míči. Voy je ve světě futsalu pro nevidomé všeobecně známé slovo převzaté ze španělského jazyka a znamená "Já jdu".“* (www.teiresias.muni.cz, 2009, on-line)

K dalším sportovním aktivitám můžeme přiřadit např. bowling, judo, vzpírání, baseball, paratriatlon. Pro jedince se zrakovým postižením, kteří rádi tráví svůj volný čas sportovní aktivitou, přibývá řada sportovních aktivit, které jsou zatím v začátcích, ale postupně se vyvíjejí. Je to např. turmhandbal (neboli košíková).

Zimní sporty

K zimním sportovním aktivitám, které jedinci se zrakovým postižením využívají, patří sjezdové lyžování. Závodí se ve třech kategoriích. Ve všech kategoriích doprovází zrakově postiženého závodníka vidící člověk, neboli trasér. Trasér jede před zrakově postiženým závodníkem a navádí ho v trati pomocí signalizačního zařízení. (www.sport-nevidomych.cz, 2007, on-line)

Aby zrakově postižení závodníci slyšeli pokyny traséra, musí se odstranit nebo minimalizovat hlášení rozhlasu, jízda sněžných skútrů a ostatní hluk. (Trnka, 2012, s. 44) Traséři mohou používat také zvukovou komunikaci, mohou mít v helmách zabudované vysílačky. Mezi trasérem a zrakově postiženým závodníkem musí panovat naprostá důvěra, souhra a spolehlivost. Zrakově postižený závodník na traséra velmi spoléhá a důvěřuje mu, proto je změna traséra velmi těžká, může mít za následek snížení výkonnosti závodníka. Sjezdové lyžování patří k finančně nejnákladnějším sportovním aktivitám. (www.sport-nevidomych.cz, 2007, on-line)

Dalším velmi využívaným a oblíbeným zimním sportem u jedinců se zrakovým postižením je lyžování běžecké. (viz příloha č. 5 - Běžecké lyžování) Obdobně jako u lyžování sjezdového, tak i zde funguje lyžování ve dvojicích, a to závodník a trasér. (www.skslavia-ozp.cz, 2008, on-line)

Trasér vede zrakově postiženého lyžaře jen podle hlasu. Domlouvat se tedy mohou jen slovně, neboť jsou zakázány tělesné kontakty. Pokud dojde k pádu zrakově postiženého lyžaře, může mu trasér nebo pořadatel uvolněnou lyži nebo hůl podat. (Trnka, 2012, s. 38)

Při závodech v běžeckém lyžování se závodí ve třech kategoriích. Disciplíny se vyhláší tyto: „ *pro muže 10 km technikou volnou a 30 km technikou klasickou, pro ženy 5 km technikou volnou a 15 km technikou klasickou a štafety 3 x 5 km.*“ (www.skslavia-ozp.cz, 2008, on-line)

K zimním sportům, které využívají jedinci se zrakovým postižením, můžeme zařadit bruslení. Jedná se o sportovní aktivitu, která se dá provádět rekreačně. Jedná se o aktivitu, která se u nás neprovozuje jako závodní sport. Bruslení rozvíjí cit pro rovnováhu.

2. Cíle a výzkumné otázky

2.1 Cíle

V teoretické rovině - Zpracovat problematiku volného času jedinců se zrakovým postižením s přihlédnutím k jeho specifikům.

V praktické části - Představit kvalitativním šetřením sportovní aktivity jako možný nástroj prevence sekundárních dopadů zrakového postižení.

Dílčí cíle:

1. Zjistit možnosti a případné překážky v realizaci volnočasových aktivit jedinců se zrakovým postižením.

2. U dotazovaných respondentů se zaměřit na analýzu sportovních aktivit s přihlédnutím k prevenci případných sekundárních dopadů zrakového postižení.

2.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1

Jaký je význam sportovních aktivit z pohledu jedince se zrakovým postižením?

Výzkumná otázka č. 2

Jaké sportovní aktivity realizují dotazovaní respondenti se zrakovým postižením?

Výzkumná otázka č. 3

Proč dotazovaní respondenti se zrakovým postižením nerealizují sportovní aktivity ve svém volném čase? Jaké jsou příčiny?

3. Metodika

3.1 Použité metody

Pro naplnění cílů praktické části bakalářské práce jsem zvolila kvalitativní postup. Sběr dat proběhl pomocí strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami.

„Termínem kvalitativní výzkum rozumíme jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů.“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 10)

Rozhovor se skládal z jedenácti předem připravených otázek, na něž jednotliví dotazovaní respondenti odpovídali. Otázky byly vytvořeny na základě stanovených dílčích cílů v souladu s tématem bakalářské práce.

Hendl (2005, s. 173) ve své knize uvádí, že se strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami skládá z řady pečlivě formulovaných otázek, na něž odpovídají jednotliví respondenti. *„Pružnost sondování v kontextu situace je omezenější než v jiných typech rozhovorů.“* (Hendl, 2005, s. 173)

Se souhlasem všech respondentů byly rozhovory nahrávány na diktafon a následně přepsány. Při přepisování sběru dat jsem se snažila v rámci možností ponechat, co největší možnou autenticitu odpovědí.

Rozhovory probíhaly v období od ledna 2013 do března 2013. S respondenty jsem se sešla osobně, vždy na předem domluveném místě. Ve většině případů se jednalo o místa stanovená ze strany respondentů. Sběr dat probíhal převážně v restauračních zařízeních a jen jeden rozhovor probíhal ve školském zařízení. Po vzájemném představení, jsem respondenty seznámila s cílem práce a pro jaký účel budou získané informace použity. Samotnému sběru dat předcházela konverzace na volné téma, která měla za účel navodit u respondentů příjemnou atmosféru a odbourat úvodní bariéry. Rozhovory trvaly v rozmezí 20 až 50 minut. Délka sběru dat byla výrazně ovlivněna mírou otevřenosti a výřečnosti dotazovaných respondentů.

Úvodní otázky byly směřovány na identifikační údaje, jako je věk, pohlaví a stupeň zrakového postižení. Další otázky jsou stanoveny tak, aby odpovídaly dílčím cílům. (viz příloha č. 6 - Záznamový arch pro řízený rozhovor)

Všichni respondenti souhlasili se záznamem a na mé otázky odpovídali dobrovolně. Respondenti, jak v kapitole analýza dat, tak i v přílohách budou seřazeni vzestupně od nejmladšího po nejstaršího.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumného šetření se zúčastnili 4 jedinci se zrakovým postižením. K výzkumnému souboru jsem se dostala principem tzv. sněhová koule. Získala jsem si kontakt na prvního respondenta, se kterým studuji stejnou školu. Následně jsem pak získala kontakty na tři další dotazované. Shromáždění kvalitativních dat naráželo na komplikace z důvodu přirozeného ostychu, který považovala cílová skupina ve vztahu k sdělování osobních údajů.

Po získání e-mailového kontaktu na respondenty, jsem je ihned kontaktovala a vyčkala na jejich reakci. Do čtrnácti dnů se mi ozvali všichni dotazovaní a souhlasili s poskytnutím rozhovoru.

Respondenti jsou ve věkovém rozmezí od 24 do 31 let. Všichni dotazovaní žijí na území České republiky - v Jižních Čechách. Z dotazovaných jsou 2 ženy a 2 muži. Výzkumný soubor osob je ve stejném stupni zrakového postižení. Osoby jsou klasifikované jako nevidomé. Dva respondenti mají zároveň sluchové postižení. Jedná se o středně těžkou nedoslýchavost. Ke společenskému statusu konstatuji, že dva jedinci jsou studenti vysoké školy a dva dotazovaní jsou po ukončení profesní přípravy evidováni jako uchazeči o zaměstnání.

Z důvodu respektování anonymity zúčastněných respondentů je v následném textu uvádím pod označením respondent A, B, C, D. (viz přílohy č. 7, 8, 9, 10 - Doslovné přepisy rozhovorů s respondenty A, B, C, D)

Identifikační údaje dotazovaných

Tabulka č.2: Identifikační údaje dotazovaných

	Respondent A	Respondent B	Respondent C	Respondent D
Věk	24	24	28	31
Pohlaví	muž	muž	žena	žena
Stupeň zrakového postižení	nevidomost	nevidomost spojená se středně těžkou nedoslýchavostí	nevidomost	nevidomost spojená se středně těžkou nedoslýchavostí
Bydliště	České Budějovice	České Budějovice	České Budějovice	okolí Českých Budějovic

Zdroj: vlastní výzkum

4. Analýza kvalitativních dat

Obsahovou kvalitativní analýzu sebraných dat u dotazovaných jsem zpracovala na základě níže uvedených stanovených kategorií:

Tabulka č.3: Kategorie

Kategorie	
<i>Nabídka volnočasových aktivit</i>	
<i>Informovanost o nabídce</i>	
<i>Překážky pro realizaci volnočasových aktivit</i>	
<i>Sportovní aktivity</i>	<i>a) význam sportovních aktivit</i>
	<i>b) preference sportovních aktivit</i>
	<i>c) realizace sportovních aktivit</i>
<i>Další volnočasové aktivity</i>	

Zdroj: vlastní výzkum

Kategorie byly stanoveny na základě formulace výzkumných otázek a studia odborné literatury.

4.1 Respondent A

Nabídka volnočasových aktivit

Uvedený respondent hodnotí nabídku pro trávení volného času jako limitovanou. Přivítal by větší nabídku aktivit od institucí.

Informovanost o nabídce

Dotazovaný čerpá informace převážně z elektronických zdrojů, případně z informačních e-mailů od organizací, které nabízejí volnočasové aktivity. Dalším zdrojem je pro respondenta okruh přátel a známých, kteří společně tráví volný čas a navzájem si předávají informace.

Překážky pro realizaci volnočasových aktivit

Hlavní nesnáze související s vymezenou kategorií převážně dominují u analyzovaného v oblasti potřeby asistence nebo lepší organizace. Např. zajištění průvodcovství, asistenční služby a další dopomoci, které by poskytovaly umožnění jejich realizace.

Sportovní aktivity

a) význam sportovních aktivit

Sportovní aktivity hodnotí ve svém životě dotazovaný, jako podstatné. Především analyzovaný shledává význam v oblasti zlepšení psychiky, odreagování se. V neposlední řadě pak pozitivně hodnotí aktivní odpočinek.

b) preference sportovních aktivit

Kvalitativním šetřením se u dotazovaného prokázala preference sportovní aktivity plavání. Z kvalitativních dat lze vytěžit preventivní rozměr, který spočívá v kladných dopadech na pohybový aparát.

c) realizace sportovních aktivit

Dotazovaný preferuje a realizuje v současné době ze sportovních aktivit plavání. Dříve provozoval atletiku a to především skok do dálky a běh.

Další volnočasové aktivity

K velmi oblíbeným aktivitám, které dotazovaný ve svém volném čase realizuje je návštěva kulturních akcí, např.: koncertů a divadelních představení. Mezi další volnočasovou aktivitu respondenta patří procházky. Uvedený analyzovaný shledává relaxaci ve vnímání přírody kompenzačními smysly.

Tabulka č.4: Respondent A

Respondent A	
<i>1) Nabídka volnočasových aktivit</i>	Limitovaná.
<i>2) Informovanost o nabídce</i>	Elektronické zdroje, informační e-maily od organizací, přátelé a známí.
<i>3) Překážky pro realizaci volnočasových aktivit</i>	Limitován oblast asistence, špatné organizační podmínky.
<i>4) Sportovní aktivity</i>	
<i>Význam sportovních aktivit</i>	Zlepšení psychiky, odreagování se, aktivní odpočinek.
<i>Preference sportovních aktivit</i>	Plavání.
<i>Realizace sportovních aktivit</i>	Plavání, dříve realizoval atletiku.
<i>5) Další volnočasové aktivity</i>	Kulturní akce: koncerty, divadlo, procházky.

Zdroj: vlastní výzkum

4.2 Respondent B

Nabídka volnočasových aktivit

Dotazovaný respondent hodnotí nabídku volnočasových aktivit jako nedostatečnou. Pociťuje nedostatek nabídek především od organizací, které se volným časem zabývají. Uvedený analyzovaný jedinec by uvítal větší nabídku aktivit v oblasti sportu.

Informovanost o nabídce

Informace o nabídce volnočasových aktivit získává dotazovaný respondent z elektronických zdrojů a z informačních e-mailů, které mu zasílají organizace. Další možností pro získání informací o nabídce je okruh přátel a známých.

Překážky pro realizaci volnočasových aktivit

Uvedený respondent vidí překážky při realizaci volnočasových aktivit v oblasti potřeby asistence a organizačních podmínek. Podle mínění dotazovaného by se organizace měly více zaměřit na nabídku volnočasových aktivit během víkendových dnů.

Sportovní aktivity

a) význam sportovních aktivit

Pro dotazovaného mají sportovní aktivity v životě význam především zlepšení fyzické, psychické pohody a kondice. Pro respondenta znamenají pohyb, který u jedinců se zrakovým postižením bývá limitovaný. Jak zmiňuje analyzovaný „*přirozeného pohybu máme málo, nepopoběhneme třeba na zastávku.*“ Sportovní aktivity napomáhají dotazovanému k pocitu naplnění dne a odreagování se.

b) preference sportovních aktivit

Sběr dat prokázal, že respondent preferuje ze sportovních aktivit plavání, které je organizačně ošetřeno a je pro respondenta přínosem.

c) realizace sportovních aktivit

V současné době dotazovaný pravidelně realizuje ze sportovních aktivit plavání. Pro analyzovaného zajišťuje plavání sdružení Kontakt bez bariér, které nabízí vhodné organizační podmínky. Dále navštěvuje s bratrem posilovnu a využívá i jízdu na tandemu. Dříve se respondent věnoval atletice, kterou ze zdravotních důvodů nyní nerealizuje.

Další volnočasové aktivity

Kvalitativním šetřením se u dotazovaného prokázalo, že dalšími aktivitami, které ve svém volném čase využívá, jsou výlety a kulturní akce s přáteli.

Tabulka č.5: Respondent B

Respondent B	
<i>1) Nabídka volnočasových aktivit</i>	Nedostatečná.
<i>2) Informovanost o nabídce</i>	Elektronické zdroje, informační e-maily od organizací, přátelé a známí.
<i>3) Překážky pro realizaci volnočasových aktivit</i>	Limitovaná oblast asistence, špatné organizační podmínky.
<i>4) Sportovní aktivity</i>	
<i>Význam sportovních aktivit</i>	Zlepšení fyzické a psychické kondice a pohody, pohyb, odreagování se, pocit naplnění dne.
<i>Preference sportovních aktivit</i>	Plavání.
<i>Realizace sportovních aktivit</i>	Plavání, posilovna, jízda na tandemu. Dříve realizoval atletiku.
<i>5) Další volnočasové aktivity</i>	Výlety, kulturní akce.

Zdroj: vlastní výzkum

4.3 Respondent C

Nabídka volnočasových aktivit

Uvedený dotazovaný pociťuje nabídku volnočasových aktivit jako limitovanou. Přivítal by větší nabídku v oblasti trávení volného času.

Informovanost o nabídce

Respondent čerpá informace převážně z elektronických zdrojů, případně z informačních e-mailů od organizací, které nabízejí aktivity pro trávení volného času. Dalším možným zdrojem je okruh přátel a známých.

Překážky pro realizaci volnočasových aktivit

Kvalitativním šetřením byly u dotazovaného zjištěny překážky pro realizaci volnočasových aktivit v limitované oblasti asistence, dále pak v nízké nabídce aktivit pro trávení volného času od organizací. Velký problém respondent vidí i v oblasti finančního zajištění aktivit, které by chtěl využívat ve volném čase.

Sportovní aktivity

a) význam sportovních aktivit

Dotazovaný respondent v současné době využívá turistiku jako sportovní aktivitu. Má pro něj význam v oblasti zlepšení psychické a fyzické pohody.

b) preference sportovních aktivit

V současné době dotazovaný preferuje především turistiku. V minulosti se respondent věnoval lehké atletice.

c) realizace sportovních aktivit

Uvedený respondent aktuálně realizuje turistiku a tanec, jiné sportovní aktivity z důvodu stávajících zdravotních problémů neuskutečňuje. Tanec patří jak do kulturní, tak i do sportovní oblasti.

Další volnočasové aktivity

Sběr dat prokázal, že analyzovaný jedinec kromě výše zmíněných sportovních aktivit tráví svůj volný čas též návštěvou kulturních akcí, např.: koncertů, tanečních akcí. Také se věnuje procházkám. Volný čas rád tráví i doma čtením knih, poslechem rádia, prací na počítači a poslechem televize.

Tabulka č.6: Respondent C

Respondent C	
<i>1) Nabídka volnočasových aktivit</i>	Limitovaná.
<i>2) Informovanost o nabídce</i>	Elektronické zdroje, informační e-maily od organizací, přátelé a známí.
<i>3) Překážky pro realizaci volnočasových aktivit</i>	Limitován oblast asistence, nízká nabídka aktivit, finanční nákladnost.
<i>4) Sportovní aktivity</i>	
<i>Význam sportovních aktivit</i>	Zlepšení psychické a fyzické pohody.
<i>Preference sportovních aktivit</i>	Turistika a dříve lehká atletika.
<i>Realizace sportovních aktivit</i>	Turistika a tanec.
<i>5) Další volnočasové aktivity</i>	Kulturní akce: koncerty, tanec, procházky. Dále čtení knih, poslech rádia, práce na počítači, poslech televize.

Zdroj: vlastní výzkum

4.4 Respondent D

Nabídka volnočasových aktivit

Uvedený respondent hodnotí subjektivně nabídku aktivit pro trávení ve volném čase jako dostačující. V souvislosti s ostatními položenými otázkami lze vysledovat, že by dotazovaný uvítal větší možnost trávit volný čas aktivně některými nabízenými činnostmi.

Informovanost o nabídce

Dotazovaný získává informace z velké části z elektronických zdrojů, rozhlasu, eventuálně z informačních e-mailů od organizací, které aktivity pro trávení volného času nabízejí. Dalším zdrojem, kdy se analyzovaný jedinec dozvídá o nabídce volnočasových aktivit, je při komunikaci s kamarádkou.

Překážky pro realizaci volnočasových aktivit

Sběrem dat byly u respondenta prokázány překážky pro realizaci volnočasových aktivit v oblasti dostupnosti. Z bydliště dotazovaného, který žije na vesnici, vyplývá obtížná dopravní dostupnost volnočasových aktivit. Dále vnímá analyzovaný jedinec limity při realizaci volnočasových aktivit v absenci asistenční služby.

Sportovní aktivity

a) význam sportovních aktivit

Sportovní aktivity hodnotí respondent jako významnou součást svého života. Znamenají pro dotazovaného zlepšení psychické a fyzické kondice. Subjektivně vnímá větší životní komfort. Po fyzické stránce je příjemně unavený a svěží. Po psychické stránce pociťuje optimistickou naladěnost.

b) preference sportovních aktivit

Kvalitativním šetřením bylo u analyzovaného jedince zjištěno preferování plavání ze sportovních aktivit, které má kladný dopad na pohybový aparát a je organizačně ošetřeno. Dále respondent preferuje jízdu na dvojkole.

c) realizace sportovních aktivit

Dotazovaný realizuje v současné době ze sportovních aktivit plavání a jízdu na dvojkole. Jízdu na tandemu realizuje jedinec s dětmi od své starší sestry.

Další volnočasové aktivity

K velmi oblíbeným aktivitám, které respondent ve svém volném čase využívá, je návštěva divadla nebo účast na koncertech společně s kamarády.

Tabulka č.7: Respondent D

Respondent D	
<i>1) Nabídka volnočasových aktivit</i>	Subjektivně hodnotí jako dostačující.
<i>2) Informovanost o nabídce</i>	Elektronické zdroje, rozhlas, informační e-maily od organizací.
<i>3) Překážky pro realizaci volnočasových aktivit</i>	Dopravní dostupnost, absence asistenční služby.
<i>4) Sportovní aktivity</i>	
<i>Význam sportovních aktivit</i>	Zlepšení psychické a fyzické kondice, příjemně unavený, svěží, optimismus.
<i>Preference sportovních aktivit</i>	Plavání, jízda na tandemu.
<i>Realizace sportovních aktivit</i>	Plavání, jízda na tandemu.
<i>5) Další volnočasové aktivity</i>	Návštěva divadla, koncertů s kamarády.

Zdroj: vlastní výzkum

5. Výsledky kvalitativního šetření

Nabídka volnočasových aktivit

Kvalitativním šetřením výzkumného vzorku se jeví, že nabídka volnočasových aktivit pro zrakově postižené jedince v jihočeském regionu je považována dotazovanými respondenty za limitovanou. Z důvodu poměrně vysoké nezaměstnanosti jedinců se zrakovým postižením, kteří jsou jednou z rizikových skupin v rámci uplatnění na trhu práce, se zde otvírá velký prostor pro volnočasové aktivity. Vzniká tedy možnost pro organizace vytvářet širší nabídku volnočasových aktivit, která je vzhledem ke zvyšování kvality života žádoucí.

Informovanost o nabídce

Sběr dat u dotazovaných respondentů prokázal, že primárním kanálem jsou informační a komunikační technologie, webové portály, elektronická pošta a mobilní komunikace. Potvrzuje se skutečnost, že aktuálně se vyvíjející techniky informační a komunikační technologie staly významným nástrojem pro kompenzaci informační bariéry. Dále jsou kladně zmiňovány mediální zdroje, jako je rozhlas a televize. Velmi významným zdrojem informací jsou osobní kontakty.

Překážky pro realizaci volnočasových aktivit

Kvalitativním šetřením jednoznačně vyplynulo u sledovaných osob, že překážkami pro realizaci volnočasových aktivit je ve většině případů limitovaná nabídka asistence při sportovních aktivitách. Chybí možnost doprovodu do institucí, kde se volnočasové aktivity využívají.

Některé druhy sportovních aktivit jsou velice náročné na kvalitní a odbornou asistenci. Na mysli je například: zimní sportovní aktivita sjezdové lyžování. Trasér musí být člověk profesionální, který sám výborně ovládá tento sport, má osvojené morální

vlastnosti především zodpovědnost a zná problematiku jedinců se zrakovým postižením. Jedná se tedy o sport velice náročný na asistenci, ale také se jedná o finančně náročnou aktivitu.

Mezi další překážku při realizaci volnočasových aktivit je podle respondentů jejich dopravní dostupnost. Z řad dotazovaných je překážkou při realizaci nízká nabídka aktivit pro trávení volného času od organizací. Především chybí tyto aktivity během víkendových dnů.

Sběr dat na výzkumném souboru prokázal, že další překážkou, kterou lze uvést u realizace volnočasových aktivit, je finanční náročnost některých sportovních aktivit. Dotazovaní respondenti nejsou schopni dosáhnout na tuto finanční náročnost, proto mnohé nabízené aktivity nevyužívají. Jak už bylo výše uvedeno, cílová skupina osob patří mezi obtížně uplatitelnou na trhu práce tak, jako většina jedinců se zrakovým postižením. Vyplývá z toho, že tyto osoby patří do finančně nižší příjmové skupiny.

Sportovní aktivity

a) význam sportovních aktivit

U sledovaných respondentů bylo kvalitativním šetřením zjištěno, že sportovní aktivity mají pro cílovou skupinu shodný význam s majoritou. Přínosem je tak relaxace, fyzické, psychické uvolnění a rehabilitace. Sportovní aktivity slouží u dotazovaných respondentů i k odbourání stresu, k pocitu naplnění dne a získání kladných prožitků. Dále se jedná o význam neformální a nenásilné integrace do společnosti v celé své šíři. Analyzovaní jedinci potřebují mít zajištění určité úrovně, aby pro ně byly sportovní aktivity přínosné, stejně jako jedinci v majoritní společnosti.

b) preference sportovních aktivit

Sběrem dat se u výzkumného souboru jednoznačně projevilo, že velmi přínosnou, vítanou a preferovanou sportovní aktivitou je plavání. Prokázalo se, že tento druh sportovní aktivity je významným přínosem pro prevenci sekundárních dopadů na zrakově postižené dotazované respondenty. Dle kvalitativních dat lze výtěžit

preventivní rozměr, který spatřujeme v kladném dopadu na pohybový aparát. Další preferovanou sportovní aktivitou u analyzovaných jedinců je jízda na tandemu a turistika. Turistika je jednou z nejprospěšnějších pohybových aktivit z důvodu nepřetěžování kloubů nosného aparátu

c) realizace sportovních aktivit

Jednoznačně kvalitativní šetření prokázalo, že analyzovaní respondenti kladou při sportovních aktivitách větší nároky na kvalitu realizace, je potřeba zajištění určitého standardu. Realizaci aktivit si dotazovaní zajišťují buď individuálně nebo přes organizace.

Další volnočasové aktivity

Kvalitativním šetřením jednoznačně vyplynulo u analyzovaného souboru, že dalšími volnočasovými aktivitami, které dotazovaní využívají, jsou aktivity uměleckého rázu. Jedná se zejména o návštěvy divadla, koncertů, zábav a účasti turistických poznávacích výletů. Respondenti pro své vyžití využívají také procházky v přírodě nebo tráví svůj volný čas doma čtením knih, poslechem rádia, práce na počítači nebo poslechem televize.

Shrnutí výsledků

V této části přehledně shrneme odpovědi na výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č. 1: Jaký je význam sportovních aktivit z pohledu jedince se zrakovým postižením?

Z kvalitativního šetření výzkumného souboru vyplynulo, že sportovní aktivity jsou pro cílovou skupinu významově shodné se standarty majority.

Za hlavní význam sportovních aktivit u všech dotazovaných respondentů lze označit zlepšení psychiky, fyzické kondice, pohody, možnost odbourávání stresu. Tyto aktivity mají pozitivní vliv na odreagování se, získání sebeuspokojení a slouží k pocitu naplnění dne. Další význam sportovních aktivit je neformální a nenásilná integrace do společnosti v celé své šíři.

Výzkumná otázka č. 2: Jaké sportovní aktivity realizují dotazovaní respondenti se zrakovým postižením?

U dotazovaných respondentů bylo kvalitativním šetřením jednoznačně zjištěno, že nejčastěji realizovanou sportovní aktivitou je plavání. Další místa zaujímá turistika a jízda na tandemovém kole.

Výzkumná otázka č. 3: Proč dotazovaní respondenti se zrakovým postižením nerealizují sportovní aktivity ve svém volném čase? Jaké jsou příčiny?

Sběrem dat se u výzkumného souboru jednoznačně projevilo, že překážky k realizování sportovních aktivit jejich volném čase jsou vnějšího charakteru. Důvod je buď organizačního rázu popřípadě absence podpory asistence či průvodcovské služby.

6. Diskuze

Předmětem výzkumné části této bakalářské práce, jež se zabývá významem volného času pro kvalitu života osob s postižením zraku, bylo především zjistit, jaké volnočasové aktivity preferují jedinci z výzkumného vzorku, jaký je přístup jedinců se zrakovým postižením ke sportovním aktivitám a jaké jsou případné možnosti a překážky při realizování aktivit.

K získání údajů byla zvolena strategie kvalitativního přístupu a pro analýzu kvalitativních dat bylo definováno pět kategorií. Kategorie byly stanoveny na základě formulace výzkumných otázek a studia odborné literatury.

Po vyhodnocení provedeného výzkumu jsem dospěla k závěru, že nabídka volnočasových aktivit pro zrakově postižené jedince v jihočeském regionu je (především k přihlédnutí k názorům respondentů) limitovaná, a to nejen s ohledem na užší nabídku volnočasových aktivit, ale i pro překážky při jejich realizaci, kde je ve většině případů omezená nabídka asistence při těchto sportovních aktivitách. Rovněž chybí možnost doprovodu do institucí, kde se volnočasové aktivity využívají, dopravní dostupnost apod. Některé ze sportovních aktivit jsou i velmi náročné na kvalitní a odbornou asistenci, případně i po finanční stránce.

Zjistila jsem, že jedinci se zrakovým postižením v rámci svých sportovních aktivit preferují především plavání. Plavání je poměrně populární vzhledem k své dostupnosti a pozitivnímu vlivu na pohybový aparát. Avšak organizace na plovárnách není zcela vyhovující. V rámci ŠVP řady ZŠ začleňují plavání a plovárny pro žáky z majoritní populace zajišťují určité standarty. Tyto standarty však nejsou vyhovující pro většinu dětí/žáků se zrakovým postižením. Pracovníci plováren nejsou proškoleni, jak s touto skupinou populace pracovat, neví tedy, jak se k těmto lidem se zrakovým postižením chovat a jak s nimi v bazénu zacházet. Poté vzniká problém nejen pro školy, ale i pro rodinu samotnou, když se snaží jedince se zrakovým postižením zapojit do volnočasových aktivit a v důsledku toho, se snižuje možnost nenásilné integrace. Rodina pak řeší problém, zda existuje nějaká možnost naučit jedince se zrakovým

postižením plavat, a kam se obrátit o pomoc při hledání vhodného asistenta pro tuto činnost.

Větší důraz by měl být kladen na rozvoj předmětu zdravotní tělesné výchovy. Jedná se o předmět tzv. „Speciální tyflopédické péče“, který dbá především na prevenci a odstranění chybného držení těla.

Všechny denní aktivity jedinců se zrakovým postižením, ať již je to cesta do školy, do práce, případně jinam, vyžadují u nich vysoké nároky na koncentraci a paměť. Je tedy samozřejmé, že si po náročném dni rádi odpočinou a zařadí do svého programu činnost, při níž nemusejí být aktivní. Chtějí si dopřát relaxaci, odpočinek, a toto pro ně splňují aktivity kulturního (uměleckého) rázu. Navštěvují rádi divadla, koncerty apod. Jedná se o receptivní volnočasovou činnost.

Se všemi těmito aktivitami jsou rovněž spojeny překážky, které musí jedinci se zrakovým postižením překonávat. Chtějí-li např. realizovat tanec, nemohou tuto aktivitu vykonávat bezprostředně po nápadu, jak tomu je u majority, ale je nutné, aby tanec byl někým organizován. Politováníhodné je rovněž to, že v kinech se nepromítají filmy s komentářem. Rozhodně tato aktivita by měla mezi jedinci se zrakovým postižením velký úspěch, stačilo by promítání jednou týdně.

Z mnou provedených rozhovorů vyplynulo, že jedinci se zrakovým postižením chtějí využívat všechny dostupné aktivity, jak sportovního, tak kulturního rázu, stejně jako majoritní společnost. Jsou však omezeni svými specifickými podmínkami. Vzniká zde tak velký prostor pro organizace k vytvoření vhodných podmínek pro trávení volného času využívaného jedinci se zrakovým postižením. Organizace by se měly více zaměřit na zvýšení počtu kvalifikovaných pracovníků pro oblast volnočasových aktivit, zajistit osobní asistenci jedincům se zrakovým postižením a na vytvoření vhodných podmínek pro trávení volného času jedinců se zrakovým postižením.

7. Závěr

Předložená bakalářská práce pojednávala o významu volného času pro kvalitu života osob s postižením zraku.

Teoretická část je rozdělena na tři hlavní kapitoly. První stať se zabývá vymezení pojmu „kvalita života,“ jeho rozsahem a měřením. Druhá kapitola je zaměřena na objasnění pojmu „zrakové postižení,“ jeho klasifikaci a typy. Dále se věnuje popsáním specifík vrozeného a získaného zrakového postižení a jeho kompenzaci. Závěrečná část teoretického bloku se zabývá termínem „volný čas,“ jeho funkcemi, volnočasovými a sportovními aktivitami vhodné pro jedince se zrakovým postižením.

V praktické části bakalářské práce byl stanoven jako hlavní cíl: *„Představit kvalitativním šetřením sportovní aktivity jako možný nástroj prevence sekundárních dopadů zrakového postižení.“*

Výše uvedený cíl byl rozpracován na dva dílčí cíle. Prvním dílčím cílem bylo: *„Zjistit možnosti a případné překážky v realizaci volnočasových aktivit jedinců se zrakovým postižením.“* Kvalitativním šetřením u dotazovaných respondentů bylo zjištěno, že hlavní překážkou při realizování sportovních aktivit je limitovaná nabídka asistence. Další překážkou při realizaci aktivit je jejich finanční náročnost a dále jejich dopravní dostupnost.

Druhým dílčím cílem bylo: *„U dotazovaných respondentů se zaměřit na analýzu sportovních aktivit s přihlédnutím k prevenci případných sekundárních dopadů zrakového postižení.“* Sběr dat prokázal, že velmi přínosnou a preferovanou aktivitou je plavání. Mezi další využívané sportovní aktivity patří jízda na tandemu a turistika. Analýza ukázala, že tyto aktivity mají pozitivní vliv zejména na pohybový aparát, nepřetěžování nosného aparátu a dále slouží k odbourávání stresu, zlepšení psychické, fyzické kondice a pohody, stejně jako pro majoritu. Preferované aktivity nejsou jen sportovního typu, ale jsou to i aktivity uměleckého rázu. Především návštěvy divadla, koncertů, zábav a pořádání poznávacích výletů.

Pro dosažení cílů jsem použila metodu kvalitativního postupu. Sběr dat proběhl pomocí strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Rozhovory, které jsem uskutečnila, mi dopomohly zodpovědět níže uvedené výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č. 1: Jaký je význam sportovních aktivit z pohledu jedince se zrakovým postižením?

Výzkumná otázka č. 2: Jaké sportovní aktivity realizují dotazovaní respondenti se zrakovým postižením?

Výzkumná otázka č. 3: Proč dotazovaní respondenti se zrakovým postižením nerealizují sportovní aktivity ve svém volném čase? Jaké jsou příčiny?

Dle mého mínění byly stanovené cíle naplněny.

Bakalářskou práci lze využít jako studijní materiál, z důvodu úzkého vyprofilování tématu v rámci oftalmopedie a s tím souvisejících zpracovaných odborných zdrojů. Mohou ji využít nejen studenti, ale i další cílové skupiny, které přicházejí s problematikou zrakového postižení do kontaktu buď z pracovních nebo osobních důvodů. Dále pro instituce, které se zabývají plánováním volnočasových aktivit pro tuto cílovou skupinu.

Výsledky, které přinesla uvedená bakalářská práce se dají využít jako východisko při případném zpracování tématu na úrovni diplomové práce.

8. Seznam použitých zdrojů

1. BLÁHA, Ladislav a Ladislav PYŠNÝ. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2000, 214 s. ISBN 80-7044-323-5.
2. CORN, A. L. *Visual Function: A Theoretical Model for Individuals with low vision*. *Journal of Visual Impairment and Blindness* 77. 1983.
3. FINKOVÁ, D. *Rozvoj hapticko-taktilního vnímání osob se zrakovým postižením*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, ISBN 978-80-244-2742-3.
4. HAMADOVÁ, Petra, Lea KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ a Zita NOVÁKOVÁ. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007, 125 s. ISBN 978-80-7315-159-1.
5. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
6. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
7. HYVÄRINEN, L. *Dopad zrakového postižení na celkový vývoj*. Materiály pro vnitřní potřebu Společnosti pro ranou péči, Praha, 2001, s. 1.
8. JEŘÁBEK, Jiří. *Oftalmologie pro pedagogy*. Příloha : slovníček, obrázky. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1985. 1 sv.
9. JESENSKÝ, J. *Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace*. Praha: Společnost nevidomých a slabozrakých v ČR
10. JESENSKÝ, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*. Praha: FV SI, 1988
11. JESENSKÝ, Ján. *Zdravotně postižení – programy pro 21. století*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003. ISBN 80-7041-834-8.
12. KEBLOVÁ, Alena. *Sluchové vnímání u zrakově postižených*. Praha: Septima, 1999, 30 s. ISBN 80-7216-080-x.
13. KEBLOVÁ, Alena. *Zrakově postižené dítě*. 1. vyd. Praha: Septima, 2001, 67 s. ISBN 80-7216-191-1.
14. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002, 198 s. ISBN 80-247-0179-0.

15. KUDELOVÁ, Ivana a Lea KVĚTOŇOVÁ. *Malé dítě s těžkým poškozením zraku: raná péče o dítě se zrakovým a kombinovaným postižením*. Brno: Paido, 1996, 41 s., [4] s. barev. fot. příl. ISBN 80-85931-24-9.
16. KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea. *Oftalmopedie*. 2. dopl. vyd. Brno: Paido, 2000, 70 s. ISBN 80-85931-84-2.
17. LUDÍKOVÁ, Libuše. *Kombinované vady*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 140 s. ISBN 80-244-1154-7.
18. MÜLLER, O. a kol. *Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami v běžné škole*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci –VUP, 2001, s. 123, ISBN 80-244-0231-9.
19. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
20. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
21. PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. Vyd. 1. Praha: TRITON [Praha], 2005, 629 s. ISBN 80-7254-657-0.
22. PETR, Petr. *Kvalita života v balneologii: nástroj k hodnocení výsledků a účinnosti balneoterapie*. 1. vyd. České Budějovice: INPRESS, 2004, 118 s. ISBN 80-903427-1-x.
23. PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-65-6.
24. PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006, 404 s. ISBN 80-7315-120-0.
25. PRÁZDNÁ, Radka. *Význam výpočetní techniky v procesu edukace žáků a studentů se zrakovým postižením*. České Budějovice, 2009. Disertační práce. Jihočeská univerzita. Vedoucí práce Jiří Jankovský.
26. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-252-1.
27. RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ. *Speciální pedagogika*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 290 s. ISBN 80-244-0646-2.

28. SAK, Petr a Karolína SAKOVÁ. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. 1. vyd. Praha: Svoboda servis, 2004, 240 s. ISBN 80-86320-33-2.
29. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.
30. STRAUSS, Anselm L a Juliet M CORBINOVÁ. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Vyd. 1. Přeložil Stanislav Ježek. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999, 196 s. ISBN 80-85834-60-X.
31. ŠTRÉBLOVÁ, Miroslava. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: úvod do tyflopédie*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 2002, 67 s. ISBN 80-7044-448-7.
32. TRNKA, Václav. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 987-80-246-1958-3.
33. VAĎUROVÁ, H.; MÜHLPACHR, P. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. 1.vyd. Brno: MU Brno, 2005. ISBN 80-210-3754-7.
34. VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-053-X.
35. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 80-7178-802-3.
36. VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, 176 s., příl. ISBN 80-901737-9-9.
37. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. aktualiz. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
38. VÍTKOVÁ, Marie. *Integrativní speciální pedagogika: integrace školní a sociální*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2004, 463 s. ISBN 80-7315-071-9.
39. WALTHES, R. *Einführung in die Blinden- und Sehbehindertenpädagogik*. München: Ernst Reinhardt Verlag, 2003. ISBN 3-497-01651-9.
40. WIENER, Pavel. *Praktická výchova zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS, 2006, 71 s. ISBN 80-239-6773-8.

Internetové zdroje:

41. CENTRUM APA, *Centrum aplikovaných pohybových aktivit*. [online]. c2010, [cit. 16.2.2013]. Dostupné z WWW: http://www.apa.upol.cz/web/index.php?option=com_content&view=article&id=251:komplexni-vyet-sport-osob-se-zrakovym-postienim&catid=75:sport-2&Itemid=150.
42. Česká lukostřelba nevidomých, *Lukostřelba*. [online]. c2007, [cit. 2.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.blindarchery.wz.cz/>.
43. Český showdown, *Showdown*. [online]. c1998-2003, [cit. 2.3.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.angelfire.com/sd/showdown/>.
44. Český svaz cyklistiky. *Cyklistika*. [online]. c2006-2012, [cit. 8.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.ceskysvazcyklistiky.cz/>.
45. Český svaz zrakově postižených sportovců o.s., *Atletika*. [online]. c2007, [cit. 20.1.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=atletika>.
46. Český svaz zrakově postižených sportovců o.s., *Goalball*. [online]. c2007, [cit. 23.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=goalball>.
47. Český svaz zrakově postižených sportovců o.s., *Kuželky*. [online]. c2007, [cit. 28.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=kuzelky>.
48. Český svaz zrakově postižených sportovců o.s., *Showdown*. [online]. c2007, [cit. 24.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=showdown>.

49. Český svaz zrakově postižených sportovců o.s., *Sjezdové lyžování*. [online]. c2007, [cit. 5.3.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=lyzovani%20sjezdove>.
50. Futsal pro nevidomé. *Fotbal*. [online]. c2009, [cit. 7.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.teiresias.muni.cz/futsal-pn/main.php?strana=uvod>.
51. Goalball Česká republika, *Goalball*. . [online]. c2010, [cit. 1.3.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.goalball.cz/index.php/rozhodi-pravidla>.
52. Pražského centra zrakově postižených plavců. *Plavání*. [online]. c2006, [cit. 10.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.plavanizp.ic.cz/index.php?page=31&menu=8>.
53. SK SLAVIA PRAHA ODPOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Kuželky*. [online]. Praha, posl. úpravy 13.4.2008, [cit. 10.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/sporty/kuzelky.htm>.
54. SK SLAVIA PRAHA ODPOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Plavání*. [online]. posl. úpravy 13.4.2008, [cit. 2.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/sporty/plavani.htm>.
55. SK SLAVIA PRAHA ODPOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Běžecské lyžování*. [online]. posl. úpravy 13.4.2008, [cit. 10.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/sporty/lyzebeh.htm>.
56. SONS, *Klasifikace zrakového postižení podle WHO*. [online]. C2002-2007, [cit. 22.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.sons.cz/klasifikace.php>.

9. Klíčová slova:

Kvalita života

Letní sporty

Sportovní aktivity

Volnočasové aktivity

Volný čas

Zimní sporty

Zrakové postižení

10. Přílohy:

10.1 Seznam příloh

Příloha č. 1 - Goalballový tým

Příloha č. 2 - Hráč hrající showdown

Příloha č. 3 - Lukostřelba

Příloha č. 4 - Hráči hrající futsal

Příloha č. 5 - Běžecké lyžování

Příloha č. 6 - Záznamový arch pro řízený rozhovor

Příloha č. 7 - Doslovný přepis rozhovoru - respondent A

Příloha č. 8 - Doslovný přepis rozhovoru - respondent B

Příloha č. 9 - Doslovný přepis rozhovoru - respondent C

Příloha č. 10 - Doslovný přepis rozhovoru - respondent D

Příloha č. 1 - Goalballový tým



Zdroj: (<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=goalball>)

Příloha č. 2 – Hráč hrající showdown



Zdroj: (<http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=showdown>)

Příloha č. 3 – Lukostřelba



Zdroj: (<http://blindarchery.wz.cz/>)

Příloha č. 4 - Hráči hrající futsal



Zdroj: (<http://www.teiresias.muni.cz/futsal-pn/main.php?strana=uvod>)

Příloha č. 5 - Běžecké lyžování



Zdroj: (<http://www.sportnevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=lyzovani%20bezecke>)

Příloha č. 6- Záznamový arch pro řízený rozhovor

1) Věk

2) Pohlaví

3) Stupeň zrakového postižení

4) Domníváte se, že máte dostatek možností pro trávení volného času?

Pokud ne, tak jaké postrádáte?

5) Máte možnost ve volném čase trávit aktivitami, které se Vám nabízejí?

Pokud ne, tak z jakých důvodů?

6) Odkud se dozvídáte o možnostech nabídky volnočasových aktivit?

7) Realizujete sportovní aktivity?

Pokud je odpověď ano, tak jaké?

Pokud je odpověď ne, tak proč?

8) Jak probíhají sportovní aktivity?

9) Jak vnímáte organizační podmínky? (Jste spokojeni s organizací?)

10) Co pro vás znamenají sportovní aktivity? (např: jestli se cítíte fyzicky, psychicky lépe?)

Jak se cítíte při sportovních aktivitách ?

Jak se cítíte po skončení sportovní aktivity?

11) Preferujete sportovní aktivity před ostatními aktivitami?

Pokud je odpověď ano, tak jaké a proč?

Pokud je odpověď ne, tak co preferujete?

Příloha č. 7- Doslovný přepis rozhovoru- respondent A

1) *Věk:* 24 let

2) *Pohlaví:* Muž

3) *Stupeň zrakového postižení:* Jsem nevidomý.

4) *Domníváte se, že máte dostatek možností pro trávení volného času?*

- *Pokud ne, tak jaké postrádají?*

Nějaké možnosti jsou, ale mohlo by jich být více. Kdyby jich bylo více, bylo by to lepší.

5) *Máte možnost ve volném čase trávit aktivity, které se Vám nabízejí?*

- *Pokud ne, tak z jakých důvodů?*

Tak to si myslím, že mám. Tedy přímo pro nevidomé co nabízejí, tak jo. Nabízí se jich hodně? Hodně přímo ne, ale ty, co nabízejí tak ano.

6) *Odkud se dozvídáte o možnostech nabídky volnočasových aktivit?*

Většinou z nějakých organizací, třeba z Tyfloservisu.

A ještě nějaké možnosti? No většinou od organizací nebo od kamarádů.

7) *Realizuješ sportovní aktivity?*

- *Pokud odpoví ano, tak jaké?*

- *Pokud odpoví ne, tak proč?*

Tak teď méně, ale jinak třeba plavání.

A ještě nějaké? Teď zrovna ne. Předtím jsem třeba skákal do písku, běhal.

Dělal jsi atletiku? Ano. Dokonce jsem i vzpíral.

8) *Jak probíhají sportovní aktivity?*

Tak třeba to plavání, tak jdu s někým plavat a ten mi řekne, kde je bazén a jinak když plavu, tak už plavu sám.

Můžeš takhle plavat sám? Ano můžu. Třeba, když plavu v rybníku, tak tam, kde to třeba znám, tak tam to taky zvládnou sám, ale tam kde to neznám, třeba v moři, tak tam jsem s někým.

9) *Jak vnímají organizační podmínky (jestli jsou spokojeni s organizací)*

Ano, tak s podmínkami, to jsem spokojený.

Nemáš k tomu žádné výhrady? Nemám, ale když třeba mám, tak jim to rovnou řeknu.

A vyhoví ti? Ano vyhoví.

10) *Co pro Vás znamenají sportovní aktivity? (např. jestli se cítí fyzicky, psychicky lépe)*

- *Jak se cítí při sportovních aktivitách?*

- *Jak se cítí po skončení sportovních aktivitách?*

Pocítuji zlepšení fyzické a psychické pohody.

Je to zábava. Je to takové, řekl bych uvolnění . Hlavně, že je to zábava pro mě.

Pobavíš se u toho a odreaguješ jo? Ano.

A jak se cítíš při sportovních aktivitách? Jsem spokojený.

A jak se cítíš po skončení? Spokojeně nebo unaveně? Tak někdy unaveně, ale jsem spokojený.

11) Preferujete sportovní aktivity před ostatními aktivitami?

- Pokud odpoví ano, tak jaké a proč?

- Pokud odpoví ne, tak co preferují?

Jo to preferuji sportovní aktivity.

A jaké? Tak hlavně třeba procházky, nebo pak hlavně to plavání, tyhle dvě.

A proč? Tak baví mě třeba poslouchat přírodu a tak.

A plavání proč? Plavání proto, že rád plavu.

A jak dlouho plaveš? No umím plavat od nějakých 12 let.

Akorát některé ty aktivity, že by jich mohlo být více, jako abychom se nemuseli omezovat.

To jsem ještě zapomněl, že chodíme na koncerty nebo třeba do divadla, ale to chodíme teď méně.

Chodíte také do divadla? No byli jsme.

A na koncerty chodíte také často? No teď už teda méně, ale jednou za dva měsíce jdeme.

A to chodíte sami nebo máte doprovod? Někdy to zvládneme sami, že jdeme do Metropolu a někdy potřebujeme doprovod, protože to nezvládneme.

Jen mi je líto, že není víc aktivit, abychom byli se všemi. Pak jsou různé pobyty pro nevidomé, kde třeba to se mi líbilo, že tam byla polovina vidících a polovina nevidících a ty mohli vyzkoušet, to co dělají nevidomí. Jmenovalo se to Mezi světy. A oni měli zavázané oči a my jsme je vodili po lese podle provazu, my jsme je navigovali.

A to byl jen jeden? No je to každý rok.

A jezdíš? Jo už jsem byl dvakrát.

Příloha č. 8- Doslovný přepis rozhovoru- respondent B

1) *Věk:* 24 let

2) *Pohlaví:* Muž

3) *Stupeň zrakového postižení:* Jsem nevidomý.

4) *Domníváte se, že máte dostatek možností pro trávení volného času?*

- Pokud ne, tak jaké postrádají?

Já mám to štěstí, že žiji s rodinou, že nebydlím sám. Takže chodím, když chci někam na výlet, můžu jít s mamkou nebo s tátou. Ale problém je, že tady těch možností moc není.

Nevidomý potřebuje, když chce něco dělat, cokoliv co chce dělat, kromě teda četby a čtení, tím také trávím volný čas, ale když chce jít třeba plavat nebo když chce jít na pivo, na výlet, na procházku nebo když někteří nevidomí také sportují, potřebují k tomu někoho. Já tedy pocítuji jako nedostatek v tom, že organizace, které by se věnovaly tomu volnému času jako takovému, že tady to v tom sportu pro nás chybí.

5) *Máte možnost ve volném čase trávit aktivity, které se Vám nabízejí?*

- Pokud ne, tak z jakých důvodů?

No já rád plavu, takže chodím plavat. Chodíme plavat se sdružením Kontakt bez bariér, což je sdružení, které sdružuje lidi s různými handicapy a zajišťuje pro ně plavání v bazénu, že pronajme dráhu, mě tam i třeba pomůže doprovod, vezme mě tam, že stáhne někde ve městě z autobusu, abych se tam dostal.

No a jinak těch aktivit se moc nenabízí, také některé aktivity si vyvíjím sám, jako třeba rád chodím na koncerty, do divadla, pak mám pár známých třeba v různých věkových kategoriích, já lidi nedělím na to jestli jsou mladý, starý nebo se kterým třeba můžu chodit. Člověk si také musí některé věci vyvíjet sám. Ale to nepovažuji za nic špatného, když chcete jít na koncert nebo do divadla, tak někomu zavoláte, to takhle dělají i zdraví.

6. *Odkud se dozvídáte o možnostech nabídky volnočasových aktivit?*

Ted' mluvíte o organizacích nebo tak všeobecně?

Myslím tím všeobecně. Odkud si je zjistíte? Když jde o ty organizace, tak když se náhodou něco koná nebo nějaké organizace něco připraví, tak nás třeba kontaktují e-mailem. No já třeba jezdím na pobyty s handicapovanými do Brna a na nějaké pobyty v létě, tak nám posílají e-mailem a když se jedná o nějakou tu kulturu nebo nějaké ty kulturní akce, které by mě zajímaly, tak na internetu si to najdu.

Třeba kolik to stojí, kde to je a jestli třeba je i možné poskytnout nějakou slevu po kontaktu s tím pořadatelem. Nebo také, když někdo nevidomý nebo jinak handicapovaný ale i zdravý člověk nám něco řekne, že by o něčem byla možnost a dá nám vědět, tak je na nás jestli se zapojíme nebo ne.

7) *Realizuješ sportovní aktivity?*

Realizoval jsem. Dělal jsem atletiku, když jsem ještě neměl zdravotní problémy. A chodím na to plavání.

A jenom plavání nebo ještě něco jiného? No občas jedu s bratrem nebo ještě s jedním kamarádem do posilovny nebo se proběhnout, když mají čas. Ale bratr, ten tu teda moc nebývá, toho mám v Praze. Ještě mám doma dvojkolo jako tandem, ale musíte mít někoho kromě teda rodiny, kdo by s vámi na tom jel, protože ten člověk musí být vyšší než já, nebo aspoň stejně vysoký, aby to kolo udržel a aby si s vámi na to sednul.

8) Jak probíhají sportovní aktivity?

Tak to dvojkolo. Třeba když jedu na dvojkole s někým, tak si naplánujeme cíl a jedeme. Já tedy spíš šlapu. Pro mě je dobré mít nějaký cíl, jak člověk nevidí na tu přírodu a na tu krajinu kolem. Ale kvůli tomu pohybu je to šlapání dobré. A plavání to probíhá tak, že když chodím plavat, tak nám tam vedoucí řekne, co budeme plavat, jaké budou trasy, máme určený nějaký termín, kdy se to koná a na ten termín dorazíme a je to.

A zvládáš to sám? Ano když mě postaví k bazénu, tak já si do něj vlezu a sám i plavu kolem dráhy. Ale jak říkám musí mě nejprve někdo k tomu bazénu doprovodit.

Co posilovna a běhání? Tak když jsem chodil s tátou běhat, tak to jsme běhali, že jsem měl provázek, táta držel provázek v ruce a já jsem běhal. Nebo jde chytnout za rameno a běžíte. A třeba to posilování, jak říkám, to dělám minimálně. Ale ty procházky nebo výlety jsou lepší.

9) Jak vnímají organizační podmínky (jestli jsou spokojeni s organizací)

Třeba u nás je organizace Tyflokabinet pro nevidomé a já vím, že tam je zaměstnáno 9 lidí, což si myslím, že by se mohli těm aktivitám více věnovat i třeba o víkendech. Kdyby s námi ty zaměstnanci o víkendech udělali nějakou aktivitu a nějak to vycházelo jako činnost, tak třeba nemusí do práce v pondělí. Že by se to mělo trochu přizpůsobit, aby to bylo i pro ty lidi. Výlety nebo uspořádání různých kurzů. Jsem třeba spokojený se sdružením Kontakt bez bariér, který ten čas skutečně pro ty lidi dělají ve všední den. On je i ten všední den důležitý, protože když ty lidi nechodí do zaměstnání, tak aspoň ví, že v pátek se oblečou a že jdou tam a tam a ví, že mají někde být. Mají nějakou povinnost.

10) Co pro Vás znamenají sportovní aktivity? (např. jestli se cítí fyzicky, psychicky lépe)

- Jak se cítí při sportovních aktivitách?

- Jak se cítí po skončení sportovních aktivitách?

Já se cítím lépe fyzicky i psychicky, člověk se unaví, trošku taky příjemně, přijde domů a může si třeba uvařit čaj a odpočinout si. Má člověk pocit nějakého naplnění toho dne. Když je pak jenom doma nebo někde na kávě, tak se člověk těžko unaví a je to i součástí nějakého prostě biorytmu, že když je člověk pak unavený, tak jde v jedenáct hodin spát a ten den má nějaký řád. Pro mě to znamená fyzickou únavu jako pohyb. Protože my nevidomí toho přirozeného pohybu také nemáme tolik. Třeba nepopoběhneme na zastávku nebo tak. Pro mě je to vlastně jako kompenzace pohybu. A odreagování.

Jak se cítíš při a po sportovních aktivitách? Když sportovní aktivitu provozuji a

když jedu někam na kole a teď už nemůže a teď jsou ty kopce šílený, tak že to jako nemá cíl a teď, když člověk nemůže tu krajinu vidět a pořád jenom šlape. U chůze mi to nevadí, to můžu ujít 20 kilometrů, ale je to pro mě pocit při té aktivitě, že něco dělám a na konci pozitivní dojmy, kde jsme byli, co jsme navštívili, kdo tam byl a prostě zpracovávám ty dojmy a samozřejmě taky taková ta příjemná únava, která mi pomáhá.

A jak se cítíš? Cítím se, že jsem naplněn.

11) Preferujete sportovní aktivity před ostatními aktivitami?

- Pokud odpoví ano, tak jaké a proč?

- Pokud odpoví ne, tak co preferují?

To ne, protože já se snažím to mít vyvážené.

A co preferuješ více? No já preferuji třeba výlety nebo kulturní akce. Protože já nedělám sport na žádné vysoké úrovni, tak ho nemám proč preferovat.

Příloha č. 9- Doslovný přepis rozhovoru - respondent C

1) *Věk:* 28 let

2) *Pohlaví:* Žena

3) *Stupeň zrakového postižení:* Úplně nevidomá.

4) *Domníváte se, že máte dostatek možností pro trávení volného času?*

- Pokud ne, tak jaké postrádají?

Dostatek možností, no mohlo by jich tu být více. Protože já, jak jsem hlavně sama doma, tak mi někdy i schází právě s někým jít třeba na procházku. Kdybych chtěla jít, tak to nemám s kým. Myslím si, že by tu toho mohlo být více.

A co myslíte třeba? Co Vám schází? No tak právě mi schází, že si nemůžu jít na procházku, že nemůžu třeba někomu říct: Já chci jít na procházku, chci se projít někam. Výlety tu žádné pro nás nikdo nepořádá. My občas s partou známých chodíme třeba tu a tam na nějaké koncerty třeba do rozhlasu nebo do Metropolu, nebo když něco je, tak jdeme. Nebo si jdeme zatancovat tady na Vltavě v kulturáku.

Ale není to tolik co? Není to tolik, správně. Jdeme jednou za čas a zbytek jsem prostě doma a chodím jenom okolo baráku venčit a to je všechno kam se dostanu. Pokud teda nejedu do města nakoupit nebo za rodiči na Borek, takže by toho mohlo být více. Třeba nějaké ty výlety nebo volnočasové aktivity. Mohl by pro nás někdo něco pořádat, nic moc se tady neděje.

5) *Máte možnost ve volném čase trávit aktivity, které se Vám nabízejí?*

- Pokud ne, tak z jakých důvodů?

Právě že já mám volného času plno, protože já nemám zatím žádnou práci, ale jsem většinou doma, nemám právě s kým a jak trávit volný čas. Nikdo mi žádné aktivity nenabízí a když, tak to jsou takové aktivity, které mě třeba nevyhovují, které bych já nechtěla.

Že Vás nebaví? Nebaví. A ne všechno se dá pro nevidomé dělat, my se snažíme, já si myslím, že jsme jinak i normální jako ostatní, nebo akorát že nevidíme, ale ne každý to tak bere. A ne všechno se dá prostě dělat.

6) *Odkud se dozvídáte o možnostech nabídky volnočasových aktivit?*

Tak třeba od kamarádů, když nějaké jsou, když někde někdo něco pořádá, nebo přes internet, nebo e-mailem nám posílají nějaké pozvánky.

A využíváte je? Právě ty, co mě baví, tak využívám. Takže některé, pokud jsou zajímavé, tak využívám.

7) *Realizuješ sportovní aktivity?*

- Pokud odpoví ano, tak jaké?

- Pokud odpoví ne, tak proč?

Dělám jen turistiku, jinak nevyžívám.

A mohu se zeptat proč? Za prvé mě sport nebaví a za druhé nevím tady jich moc

není a když, tak jsou drahé. To chtějí peníze a mě ani moc sport nebaví. Já jsem dřív dělala atletiku, to už je dávno asi tak 13. let zpátky naposled, a to jsme třeba běhali osmistovku nebo skákali do dálky, házeli míčkem, vrhali koulí.

8) *Jak probíhají sportovní aktivity?*

9) *Jak vnímají organizační podmínky (jestli jsou spokojeni s organizací)*

10) *Co pro Vás znamenají sportovní aktivity? (např. jestli se cítí fyzicky, psychicky lépe)*

- Jak se cítí při sportovních aktivitách?

- Jak se cítí po skončení sportovních aktivitách?

Co pro Vás znamenal sport dříve, když jste ho praktikovala? Tak ze začátku mě to bavilo, cítila jsem se velmi dobře, ale pak mě to začalo i zmáhat. Protože jsem měla, teď mě to teda docela přešlo, astmatický kašel. A doktorka mi zakázala běhat.

11) *Preferujete sportovní aktivity před ostatními aktivitami?*

- *Pokud odpoví ano, tak jaké a proč?*

- *Pokud odpoví ne, tak co preferují?*

Ne, to nepreferuji.

A jaký preferujete? Tak já právě teď třeba preferovala, když jdeme na ty koncerty, chodíme třeba na zábavy, nebo kdyby mě někdo vzal na procházku. Pak hlavně preferuji, že využívám volnočasovou aktivitu doma, že sedím u počítače, bavím se s kamarády po skypu nebo sleduji televizi, knížky čtu nebo poslouchání rádia.

Příloha č. 10- Doslovný přepis rozhovoru - respondent D

1) *Věk:* 31 let.

2) *Pohlaví:* Žena

3) *Stupeň zrakového postižení:* Jsem nevidomá s vadou sluchu.

4) *Domníváte se, že máte dostatek možností pro trávení volného času?*

- *Pokud ne, tak jaké postrádají?*

Ano, ale bydlím na vesnici, to je horší, když jsem bydlela ve městě, tak aktivity byly blíže, ale pořád jsem potřebovala průvodce, aby se mnou šel.

5) *Máte možnost ve volném čase trávit aktivity, které se Vám nabízejí?*

- *Pokud ne, tak z jakých důvodů?*

Když jsem bydlela ve městě, chodila jsem plavat na plovárnu nebo navštěvovala divadlo či koncerty. Teď, jak bydlím na vesnici, tak je to horší.

6) *Odkud se dozvídáte o možnostech nabídky volnočasových aktivit?*

Většinou se to dozvídám z internetu nebo rádia. A hodně také od kamarádky.

7) *Realizuješ sportovní aktivity?*

- *Pokud odpoví ano, tak jaké?*

- *Pokud odpoví ne, tak proč?*

Pokud se mám, jak dostat do města a někdo jde se mnou, tak ano. A to především plavání a nebo jízdu na dvojkole s dětmi od mé starší sestry.

8) *Jak probíhají sportovní aktivity?*

Pokud jdu plavat musí jít se mnou doprovod. Když mě dovede k bazénu, tak pak už to zvládám sama.

A jak to probíhá při jízdě na dvojkole? Na dvojkole se mnou jezdí děti mé starší sestry a vždy si uděláme nějaký pěkný výlet. Popisují mi, co se kolem mě nachází.

A ještě jsem dříve dělala sport ve škole, kde jsme chodili do posilovny. Tam si nás vzal trenér a cvičil s námi.

9) *Jak vnímají organizační podmínky (jestli jsou spokojeni s organizací)*

Jak při čem, ale většinou jsem spokojená.

10) *Co pro Vás znamenají sportovní aktivity? (např. jestli se cítí fyzicky, psychicky lépe)*

- *Jak se cítí při sportovních aktivitách?*

- *Jak se cítí po skončení sportovních aktivitách?*

Po plavání se cítím psychicky i fyzicky lépe a hned mám ze sebe lepší pocit. Když dorazím pak domů, jsem příjemně unavená, mám pocit naplnění.

A jak se cítíte při a po skončení na dvojkole? Po projížďce na dvoukole se mi vždy zvedne nálada a jsem optimisticky naladěná.

A když jsem na škole chodila do posilovny, tak jsem se cítila lépe, než když jsem nic nedělala. Nyní jsem začala hodně chodit pěšky. Chůze je mi přirozenější.

11) Preferujete sportovní aktivity před ostatními aktivitami?

- Pokud odpoví ano, tak jaké a proč?

- Pokud odpoví ne, tak co preferují?

Mám to tak na stejně, baví mě jak jízda na dvojkole a plavání, tak i chození do divadla nebo na koncerty s kamarády.