



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Název projektu	Zvýšení kvality vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě ve vazbě na potřeby Moravskoslezského kraje
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_058/0010238

Volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením

Distanční studijní text

Kateřina Janků

Opava 2021



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
FAKULTA VEŘEJNÝCH
POLITIK V OPAVĚ

- Obor:** Speciální pedagogika, výchova a vzdělávání.
- Klíčová slova:** Volný čas, volnočasové aktivity, osoby se zdravotním postižením, aplikovaná pohybová aktivita, bariéry, sport, motorika, umění, hudba, zájmová aktivita, dobrovolnictví, osobní asistence.
- Anotace:** Studijní opora je adekvátním a obsahově souvisejícím textem vytvořeným pro studijní předmět *Volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením* a je určen studentům prvního ročníku bakalářského oboru speciální pedagogika. Cílem studijního textu je orientace studenta v předmětové látce a problematice aktivního života a seberealizace osob se zdravotním postižením v podobě využívání volnočasových aktivit a činností. Naším záměrem je získání odborných znalostí, dovedností, kompetencí, které se vztahují k jednotlivým tématům obsahu předmětu, a jsou vymezeny v jeho počátku. Kromě detailních informací ohledně terminologie, úvah, teorií, které se vztahují k využívání různých volnočasových aktivit a činností člověka s disabilitou, a to konkrétně sportu, aplikovaných pohybových aktivit a umělecky zaměřených zájmů, se text zaměřuje na vybrané otázky související s různými druhy bariér, dobrovolnictvím a osobní asistencí jako doprovodných a velmi úzce provázaných jevů.

Autor: **Mgr. Kateřina Janků, Ph.D.**

Obsah

ÚVODEM.....	5
RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNIÍ OPORY.....	6
1 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	8
1.1 Volný čas a jeho atributy.....	9
1.1.1 Faktory ovlivňující trávení volného času.....	13
1.2 Volnočasové aktivity a jejich funkce	15
1.2.1 Klasifikace volnočasových aktivit	16
2 SPECIFIKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT OSOB SE ZP	22
2.1 Práva osob se zdravotním postižením	26
2.2 Lidé s tělesným postižením a jejich potřeby	31
2.3 Lidé se zrakovým postižením a jejich potřeby	33
2.4 Lidé se sluchovým postižením a jejich potřeby	36
2.5 Lidé s mentálním postižením a jejich potřeby	39
2.6 Volný čas osob se zdravotním postižením – fakta z výzkumů	41
3 SPORT A APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY.....	47
3.1 Pohybové aktivity.....	48
3.1.1 Aplikované pohybové aktivity.....	49
3.1.2 Tělesná výchova ve školách.....	50
3.2 Vybrané příklady aplikovaných pohybových aktivit a sportů pro osoby s disabilitou	52
3.2.1 Para hokej.....	52
3.2.2 Stolní tenis pro vozíčkáře.....	53
3.2.3 Stolní tenis pro nevidomé - showdown.....	54
3.2.4 Goalball.....	56
3.2.5 Fotbal pro nevidomé	58
3.2.6 Para-cyklistika.....	60
3.2.7 Rugby pro vozíčkáře	62
3.2.8 Adaptivní plavání.....	64
4 UMĚNÍ A HUDBA JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA.....	72
4.1 Vztah lidí s mentálním a duševním postižením k umění	76
4.2 Vztah lidí se zrakovým postižením k umění	80

4.3	Vztah lidí se sluchovým postižením k umění.....	84
5	DOBROVOLNICTVÍ A OSOBNÍ ASISTENCE JAKO SOUČÁST VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO OSOBY SE ZP.....	93
	LITERATURA	103
	SHRNUTÍ STUDIJNÍ OPORY	107
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	108

ÚVODEM

Lidé se zdravotním postižením mají v inkluzivní společnosti právo nejen na vzdělávání v hlavním vzdělávacím proudu, ale rovněž na aktivní trávení volného času, seberealizaci a vlastní zájmy a koníčky. Kvalita lidské společnosti se neměří jen podle absolventů středních a vysokých škol, ale podle lidské spokojenosti a kvality života všech jejích členů.

Tato studijní opora vznikla jako distanční studijní text ke stejnojmennému předmětu, který je určen studentům bakalářského studijního programu speciální pedagogika již v prvním ročníku. Cílem tohoto předmětu je uvést studenta do problematiky trávení kvalitního života osob se zdravotním postižením čili s disabilitou. Absolventi tohoto typu a stupně bakalářského studijního programu jsou spojeni profesně s prací asistentů, a to jak ve školách, a školských zařízeních, tak ve službách sociální péče i dalších institucích. Náplní jejich práce bude právě budování kvalitního trávení volného času a jeho podpora. Rozhodli jsme se tedy témata uspořádat podle určité posloupnosti dané problematiky.

Studijní text je sepsán za pomoci mnoha distančních prvků stylem, který nutí čtenáře postupně a okamžitě prostudovat dané téma, vracet se a kontrolovat své znalosti. Studijní text je vázaný svou problematikou na obsah předmětu **Volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením**, na jeho anotaci a podrobnější rozpracování výuky. V rámci možností rozsahových i formálních je tento text vhodný k samostudiu. Každá jeho kapitola obsahuje navíc korespondenční úkol, který rozvíjí dané téma. Student je vyučujícím veden k detailnímu prozkoumání této problematiky a k objasnění základních teoretických souvislostí. V rámci konce každé kapitoly si student může ohodnotit své nově nabyté znalosti díky testu a svým správným či nesprávným odpovědím. Monografická literatura a další zdroje jsou doplněny elektronickými zdroji a aktuálními informacemi z webových stránek. Graficky se v textu vyskytuje řada obrázků a fotografií, které celou situaci dokreslují.

Studijní text je uveden jako základní učební materiál k tomuto předmětu a se studenty je pro účely efektivní komunikace zřízena virtuální učebna v systému IS, ve které jsou uvedeny kontakty, podmínky, a možnosti komunikace s vyučujícím.

RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNIÍ OPORY

Studijní opora s názvem *Volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením* kontextuálně souvisí s předmětem stejného titulu. Jejím cílem je podpora studia a stručný nástin učiva daného předmětu. Předmět je zaměřen na teoretické i praktické seznámení studenta s problematikou trávení volného času lidmi, kteří jsou omezeni svým postižením, a tudíž seberealizace skrze koníčky a zájmy musí probíhat za podpory ostatních. Vzhledem k různorodosti této problematiky jsme se zaměřili na témata, která souvisí se sportem, aplikovanými pohybovými aktivitami a uměleckými činnostmi. Vzhledem k typu postižení jsme zdůraznili speciální potřeby lidí s mentálním, tělesným, zrakovým a sluchovým postižením.

Témata, kterými se v rámci tohoto předmětu a také studijní opory zabýváme, jsou následující:

- Definování a charakteristika základních termínů a témat: volný čas, činitelé a realizace volnočasových aktivit, pedagogika volného času a její cíle, třídění volnočasových aktivit, cíle trávení aktivního volného času lidmi se zdravotním postižením.
- Objasnění speciálních potřeb a orientace v heterogenitě zdravotního postižení ve vztahu k možným aktivitám využitelným v rámci volného času lidí.
- Orientace ve vybraných sportovních a pohybových aktivitách, které jsou vhodné a adekvátní pro různé skupiny osob s postižením včetně souvisejících spolků a organizací, které tyto aktivity a sporty zabezpečují.
- Objasnit pestrost zájmových uměleckých činností osob s disabilitou a zaměřit se také na pojem estetická výchova.
- Znalost termínů, které souvisejí s aktivitou v rámci volného času ze strany společenské podpory osob se zdravotním postižením, a to dobrovolnictví, dobrovolník, osobní asistence.

Student získá, za pomoci této studijní opory, následující kompetence:

Odborné znalosti:

- Definuje a vymezí volný čas v různých kontextech
- Objasní činitele, kteří ovlivňují volbu a realizaci volnočasových aktivit v rámci širšího pohledu a vymezení;
- Charakterizuje vědní obor – pedagogika volného času a její cíle;

Odborné dovednosti:

- Student umí využít znalostí ohledně speciálních potřeb lidí se zdravotním postižením vybraného typu k analýze a aplikaci volnočasových aktivit;

- Student zná souvislosti, které vedou k výběru volnočasových aktivit lidmi se zdravotním postižením;
- Student dokáže porovnat problematiku využívání volnočasových aktivit u lidí se zdravotním postižením a u lidí bez limitujících disabilit.

Obecné způsobilosti:

- Student se umí zapojit do diskuze na téma využívání volnočasových aktivit lidmi se zdravotním postižením v rámci aplikovaných pohybových aktivit a umělecké činnosti;
- Student zná souvislosti s druhy postižení a jejich důsledky pro využívání volnočasových aktivit;
- Student je schopen aplikovat poznatky z předmětu do další diskuze ohledně potřeb a seberealizace formou aktivního trávení volného času.

1 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY



RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY

Jeden den má 24 hodin. Kolik hodin z každého dne svobodně volíme a realizujeme aktivity, které nejsou povinné a řízené někým jiným? Co hraje roli ve výběru těchto aktivit, co je ovlivňuje?

První kapitola tohoto studijního textu je zaměřena na objasnění a také zamyšlení nad pojmy jako je volný čas, jeho řízení, volba volnočasových aktivit a ovlivňování jejich realizace. Cílem této části textu je získání informací pro další, návazná témata, která souvisí s realizací volnočasových aktivit osob se zdravotním postižením. Nejprve je nutné prostudovat základ a pojmy, které následně aplikujeme v problematice speciální pedagogiky. Největším úkolem speciálního pedagoga je snaha o co nejvyšší kvalitu života člověka spojenou s jeho rozvojem a seberealizací. Seberealizace je nejvíce podpořena právě ve volném čase, který souvisí se svobodou vůle a pozitivní náladou.



CÍLE KAPITOLY

Student bude po prostudování této 1. kapitoly schopen:

- Definovat a vymezit volný čas ve srovnání s povinnými činnostmi každého dne a v historickém kontextu;
- Objasnit činitele, kteří ovlivňují volbu a realizaci volnočasových aktivit v rámci širšího pohledu a vymezení;
- Charakterizovat vědní obor – pedagogika volného času a její cíle;
- Orientovat se ve formálním třídění volnočasových aktivit;
- Vysvětlit cíl volného času a výběru volnočasových aktivit a činností.



KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Volný čas, faktory ovlivňující volný čas, povinnosti každého dne, volnočasové aktivity a činnosti, pedagogika volného času, cíle volnočasových aktivit, formální a neformální aktivity, individuální a skupinové aktivity.

ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU



8 hodin samostudia

1.1 Volný čas a jeho atributy

Pokud bychom se každý z nás zamysleli nad tím, co znamená termín volný čas, došli bychom pravděpodobně k tomu, že jeho podstata vyjadřuje opak času, který nemůžeme trávit podle svých preferencí, zájmů a svobodné vůle, opakem času, který trávíme podmíněně a povinně ve škole, v zaměstnání, aktivitami, které nejsou řízené pouze naším vlastním rozhodnutím.

K ZAPAMATOVÁNÍ



Volný čas můžeme spolu s Pávkovou (2014) vymezit jako dobu:

- *Svobodné volby činností, kdy si člověk dělá to, co chce, ne to, co musí;*
 - *Kdy vykonávaná a zvolená činnost jsou pro člověka příjemné, přinášejí mu potěšení, pozitivní náladu a radost;*
 - *Kdy preferované činnosti člověka posilují, obnovují jeho síly, může relaxovat a odpočívat, a také se osobnostně rozvíjet.*
-

Volný čas znamená, že budeme odpočívat, rekreovat se, bavit se, užívat si aktivit, pro které jsme se sami rozhodli, což znamená svých koníčků, hobby a aktivit, které s tím souvisí.

Komplexní horizont času, který máme ve svém životě k dispozici se dá samozřejmě rozdělit do mnohem více dílčích částí než jen mezi dvě základní aktivity – volnočasovou a povinnou. Toto detailní dělení je velmi individuální a poměry jeho dílčích částí jsou opravdu velmi osobní záležitostí. Každý člověk se denně rozhoduje, kolik svého času věnuje dílčím činnostem, z nichž některé jsou ale pevně dány (např. ty povinné, ale také obslužné, sebeobslužné a další).

Výzkumy, které se zabývají volným časem lidí jsou velmi aktuální záležitostí. Důvodem je v podstatě změna pojetí pojmu čas v obecné rovině. Současná lidská společnost se na čas dívá více jako na zdroj, který máme každý k dispozici, a který velmi ovlivňuje realizaci našeho života. Výzkumy, o kterých mluvíme se zavádějí po celém světě a jejich cílem je zjistit, jak využíváme a užíváme života, a co nás přitom ovlivňuje. Výsledky těchto studií

ovlivňují mimo jiné sociální politiku v širším i užším kontextu jednotlivých zemí. Česká republika se volným časem svých obyvatel zabývala v roce 2016 masově, a to v rámci *Pro-měň české společnosti*. Závěry podnítili diskusi o **délce týdenní pracovní doby, flexibilních a alternativních formách práce, rezidenčním zajištěním péče o děti a také o seni-ory, rovnosti žen a mužů na trhu práce, dostupnosti volnočasových aktivit, využití času celkově.**

Podle různých kritérií byl čas běžného dne rozdělen do následujících 7 oblastí – viz obrázek.

Obr. 1: Rozdělení času běžného dne



Přičemž každá z položek obsahovala vlastní popis. Kupříkladu 7. volný čas se zaměřil na:

- Odpočinek
- Dobrovolnickou činnost
- Náboženskou činnost
- Trávení času s rodinou/přáteli
- Sport, cvičení, pobyt venku
- Koncert, divadlo, muzeum atd.
- Internet, sociální sítě
- Hraní her (na počítači, tabletu, telefonu)
- Televize, DVD, videa
- Čtení, poslech hudby, rádia.

Vybrané výsledky studie: V obecné populaci dospělých spí ženy o 10 minut déle než muži. Průměrná doba spánku u nich činí 8 hodin. Čas věnovaný osobní péči a stravování je u obou pohlaví srovnatelný, a to zhruba 2 hodiny denně. Pohled na rozvržení času jasně ukazuje, že čas žen je výrazněji orientován na péči o domácnost a děti, u mužů je oproti tomu více zdůrazněna oblast placené práce. Průměrná žena věnuje práci v domácnosti více času než placené práci. U mužů platí opak. Ve všední den zabírá placená práce mužům v průměru 4 hodiny 40 minut. U žen jsou to 3 hodiny. Podílí se na tom jednak skutečnost, že zaměstnanost žen je nižší než u mužů, tak častější využití zkrácených úvazků i kratší pracovní doba v rámci práce na plný úvazek. V souladu s tím stráví muži také delší dobu cestováním, které zahrnuje i dojížděku do zaměstnání. Ženy naproti tomu věnují více času práci v domácnosti a péči o děti i dospělé. Ve všední den ženám zabere práce v domácnosti v průměru tři hodiny a péče o děti i dospělé téměř hodinu a půl. U mužů se jedná o 2 hodiny domácích prací a půl hodinu péče. Pokud sečteme čas strávený placenou prací, prací v domácnosti a péči o děti a dospělé, u mužů tento čas činí 7 a čtvrt hodiny ve všední den, u žen je to 7 a půl hodiny. Ženám ve výsledku zbývá méně volného času, a to především o víkendu. O víkendu se nůžky mezi ženami a muži rozevírají, protože doba strávená placenou prací u mužů se sníží více než doba věnovaná péči o domácnost a děti u žen. Muži mají o víkendu 7 a půl hodiny volného času, ženy 7 hodin.

Významný rozdíl v množství volného času souvisí s věkem a věkovými kategoriemi. Studenti disponují nadprůměrným množstvím volného času, i když o něco méně než senioři. Domácími pracemi tráví kratší dobu, než je běžné ve zbytku populace. Mladí lidé mají denně přes 7 hodin volného času (do 24 let). Poté objem volného času klesá až k 5 hodinám u věkové kategorie 35 až 44 let. S rostoucím věkem volný čas opět přibývá. Senioři starší 65 let si už užívají přes 8 hodin volného času denně. Samozřejmě, tento věkový trend je odrazem odlišné ekonomické aktivity.

Co se týče charakteru činností využívaných ve volném čase, je nejčastější a nejdéle trávající volnočasovou aktivitou sledování televize. V typický den ji sledují tři dospělí ze čtyř a televize nám v průměru zabírá 2 hodiny denně – tedy téměř třetinu celkového volného času. U seniorů jsou to přes 3 hodiny a k televizi v běžný den usedá téměř 90 % z nich. Naopak mezi mladými do 25 let sleduje televizi v běžný den jen každý třetí. Zhruba jednu hodinu se oddáváme odpočinku. Ten má ve svém denním programu přes polovinu dospělých. Mezi seniory odpočívá během dne více než 6 lidí z deseti. Necelá hodina připadá také na trávení času s rodinou a přáteli. Tímto způsobem tráví volný čas v typický den každý druhý dospělý. U mladých lidí je to více než mezi seniory. Kolem půl hodiny denně si čteme a posloucháme hudbu. Půl hodinu denně věnujeme také brouzdání na internetu. K internetu přitom v typický den zasedá 40 % lidí. Mezi mladými do 25 let jsou to ale dva lidé ze tří, mezi seniory zhruba každý pátý. Hraním her na počítači, tabletu či telefonu trávíme v průměru asi 20 minut denně. (https://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf.)



KORESPONDENČNÍ ÚKOL

Vyhledejte aktuální srovnatelné a relevantní informace o trávení času člověka.

Nemusíte se zaměřovat obecně na všechno „volný čas“, ale například pouze na některé jeho dílčí součásti – např. na to, jak často trávíme čas sportem nebo jak často se děti dívají na televizi. Nebo na kvalitu tohoto času. Výsledky své studie popište jako zprávu s uvedeným zdrojem (citací) v rozsahu 1x A4.

To, co nám může volný čas ještě více přiblížit je jeho opak, a to doba, ve které člověk musí plnit své povinnosti, ať už jsou příjemné či nepříjemné. A občas může být i tato nevolná doba velmi matoucí, protože své povinnosti můžeme mít samozřejmě rádi, stejně jako jiné ve volném čase. Mnozí lidé rádi pracují, milují své zaměstnání a zabývají se jím i ve svém volném čase, a pak se mísí povinné aktivity s volnočasovými a nejde je od sebe oddělit tou zjevnou emocí radosti a potěšení.

Teoreticky nebyl volný čas vždy tím, za co jej máme dnes, a to odpočinek, relaxace, potěšení, ad. Kdybychom se na něj podívali z chronologického, tedy „časového“ hlediska, pak první zmínky o vymezení volného času najdeme u Aristotela, který jej chápe jako aktivní diskusi, rozumování, předcítání veršů, poslech hudby a setkávání s přáteli. Ve starověkém Řecku šlo o to nejprve odlišit volný čas od povinností, jejichž skutková podstata se ale velmi lišila, stejně jako společnost lidí, ve které si nebyli všichni rovni, a tudíž jejich aktivity denního charakteru byly značně rozdílné. (srov. https://cs.wikipedia.org/wiki/Voln%C3%BD_%C4%8Das)

Ve středověku, jak uvádí Hodaň a Dohnal (2005), ale jak také můžeme odvodit z různých celospolečenských změn, bylo pod volným časem zařazeno na jedné straně rozjímání a modlitba, a na straně druhé volná zábava, tanec a hra. Postupně, v období humanismu, jak je patrné z průběhu dějin katolicismu, se začíná volný čas spojovat s osobní svobodou a svobodnou vůlí člověka, což vede k určitému požadavku na svobodu a nezávislost celkově. Doba 18. století, doba osvícenství dává podněty k uskutečňování opravdové svobody i ve volném čase, což dokládá i známý myslitel Rousseau, který v roce 1760 píše o tom, že veškerá výchova by měla být založena na svobodě a volnosti. Ale již dříve, v 16. století, se volný čas snažili lidé (protestanti nejvíce) spojit s pracovním a povinným časem, a přenést tak tento termín do světa ekonomiky a sociální politiky. Volný čas začal být vymezován striktně jako opak času pracovního.

Jak uvádějí Hojda a Bendová (2021), přecházíme u volného času v 19. století od práce k zábavě. Společnost celkově více bohatla, což se projevilo výrazným posilováním střední třídy, která si „mohla dovolit“ organizovat svůj volný čas. Všichni lidé uplatňovali své požadavky a nároky na kvalitní trávení volného času.

Marx charakterizuje volný čas jako „říši svobody“ a práci jako „říši nutnosti“, přičemž až do 20. století byla rozvíjena myšlenka, že ve volném čase je čas na duchovní rozvíjení, rozjímání a modlitbu.

Historické chápání volného času je nutné vidět zejména v sociologických a ekonomických souvislostech. Dějiny volného času se dotýkají kulturní historie, kulturní sociologie, sociálních dějin, dějin každodennosti, ale i estetiky. V záznamech z literatury a z filmu najdeme pestré formy trávení volného času při pasivní i aktivní zábavě, výletech a cestování, tělocvičnými aktivitami nebo jen v soukromí. Důležitá úloha volného času postupně připadla komunikačním a technologickým novinkám (výletní vlaky, biograf, ...) a cestování.

Pokrok, který se vztahoval k industrializaci, mechanizaci, technickému rozvoji společnosti, postupně zkrátil a oddělil pracovní dobu od ostatních částí dne a jasně ukázal dobu, která patří pouze člověku samotnému. Jak říká Spousta (1996), je volný čas takový čas, který zbývá po splnění všech povinností, ať už je to práce, studium nebo rodina, a také po uspokojení fyziologických potřeb člověka. Volný čas nesouvisí se závazky pracovními nebo rodinnými, člověk by tedy ve svém volném čase neměl fungovat pod nátlakem nebo pod nálepkou nutnosti.

K ZAPAMATOVÁNÍ



Volný čas je možné definovat ve shrnující podobě následovně:

- Volný čas je počet hodin, které v rámci týdne můžeme využít k regeneraci sil, a to jak ve fyzické, tak v psychické rovině;
- volný čas byl umožněn zavedením osmihodinové pracovní doby, tedy až od první světové války formálně pro všechny;
- podstatou volného času je svobodná možnost volby aktivit a zájmů;
- volným časem rozumíme dobu odpočinku, rekreace, zábavy;
- důležitou součástí volného času jsou zájmové činnosti – koníčky, hobby.

1.1.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Volný čas a to, jak jej trávíme, ovlivňují mnohé faktory, které buďto posilují náš výběr konkrétních aktivit nebo naopak znemožňují realizaci některých aktivit.

Velmi důležitou roli hraje čas a období, ve kterém se momentálně nacházíme. Ať už se soustředíme na věková období, tak na životní situace. Některé aktivity mohou být krát-

kodobé, nebo dokonce ojedinělé, k některým se naopak vracíme po celý život a zdokonalujeme se v nich, patří k těm celoživotním a **dlouhodobým**. (Děti v předškolním věku tráví hrou skoro celý den, rozlišovat mezi povinnostmi a volností začínou až v průběhu prvních školních let, no a puberta je přechodem k jiným, zcela odlišným zájmům, které se týkají společnosti kamarádů a vrstevníků.)

Důležitou roli ve výběru činností hraje rovněž **pohlaví**, protože ženy a muži volí mnohdy velmi odlišné trávení volného času. Z úst žen – matek a babiček zejména – slyšíme často: „Na koníčky nemám čas...“ Pravdou je, že trávení volného času žen opravdu více (viz předchozí statistická studie na začátku této kapitoly) ovlivňují aktivity spojené s chodem domácnosti, se zabezpečením dětí, domácích povinností a prací, které jim prostor pro vlastní aktivity mohou zúžit. Ovšem, společnost se mění (viz například přiznaná otcovská dovolená a změny související se zkrácenou nebo alternativní pracovní dobou, home officem, a dalšími změnami, kterých jsme svědkem po aktuální a mimořádné pandemické situaci spojené s vládními opatřeními ve všech zemích světa). Ženy jsou si více vědomy svých práv a také toho, že i jejich duševní zdraví je nutno posilovat odpočinkem, relaxací a volnočasovými aktivitami v různých podobách. U mužů se častěji, než u žen projevují individuální aktivity bez dalších sociálních kontaktů, což může hraničit s osamoceností a uzavíráním se do sebe. **I díky preventivním kampaním, a změnám v sociálním prostředí, sdílení informací a informovanosti společnosti se tento „pohlavím rozdělený“ svět volnočasových aktivit mění.** Proto se stále více setkáváme s emancipovanými rodinami, které si v rámci tolerance a dělby rodinných povinností seberealizují své sny i koníčky spravedlivě, a hodnotné a pestré trávení volného času pokládají za nosnou základnu svých vztahů a celé rodiny.

Od raného věku dítěte ovlivňuje výběr aktivit, které následně realizujeme ve svém volném čase, rodina. Vliv má počet sourozenců, věk rodičů, sociální postavení rodiny, to, kde rodina bydlí, zda je rodina spíše osamocená nebo žije ve společenství s prarodiči i dalšími příbuznými. Důležité jsou rodinné tradice, historie rodinných aktivit, rodinná dědictví v aktivitách a činnostech, láska a motivace rodiny k různým koníčkům, spojení členů rodiny u konkrétních aktivit. Tyto i další velmi nutné atributy, které mají vliv na vývoj dítěte, hrají nesporně úlohu také v tom, jak začne dítě postupně (a hlavně samozřejmě v pozdějším věku) trávit samostatně a svobodně svůj volný čas.

Sklon k určitým činnostem by měla následně podpořit předškolní výchova, a samozřejmě výchova ve škole, která navazuje na působení rodiny a vznik zájmů dítěte. Plynule **školní výchova přechází v mimoškolní volnočasová zařízení** a aktivity a s rostoucím věkem dítěte ovlivňuje prostředí **vrstevníků a spolužáků**.

Každopádně jedno ze zásadních období, ve kterém se mění **priority trávení volného času** je období puberty a následně markantně v dospívání, kdy se z dětských her stávají aktivity, které si člověk upevňuje pro celý další život. Právě v této době je nutné zmínit vliv médií, technologií a sociálních sítí, mnohem méně než knih a časopisů v původní, papírové,

podobě. Společnost 21. století je z pohledu změn hodnot společností ludickou a alibisticou, cílem mnoha mladých lidí je zejména zábava a nepříliš velký zájem o rozvoj společnosti a pozitivních celospolečenských priorit. Proto je nutné dbát na individuální rozvoj každého jednotlivce, neboť činitelé, kteří ovlivňují jeho život a tím také je volný čas, se mohou různě kombinovat a prolínat.

Faktorem, který může volnočasové ovlivnit spíše negativně, tedy může zamezit jejich realizaci, je **zdravotní stav, ať už ve fyzické či psychické rovině.**

1.2 Volnočasové aktivity a jejich funkce

Volnočasové aktivity jsou aktivity, kterými trávíme volný čas. Způsob trávení volného času je velmi individuální a souvisí s prioritami každého jedince, ale i s dalšími faktory a činiteli (viz 1.1.1).

Mezi tyto volnočasové aktivity patří nejrůznější zájmové a vzdělávací kroužky, komunitní a nízkoprahová centra, kluby, sportovní aktivity a soutěže atd. Volnočasové aktivity lze samozřejmě pořádat i pro dospělé. Lidé zaujímají k využívání svého volného času různé postoje a mají na tuto problematiku různé názory. Vybírají si činnosti nejen dle své hodnotové orientace, ale také podle svých ekonomických možností, podle svých schopností a dovedností, podle zkušenosti s určitými situacemi. Pravdou je, že existují také skupiny lidí, u nichž je využívání volnočasových aktivit spíše problematičtější než u ostatních.

Stále častěji slyšíme, že člověk prostě nemá volný čas. Tento fenomén je spojen nejen s **workoholismem**, patologickou závislostí na práci, ale také se **špatným managementem uspořádání a využívání vlastního času v rámci denního režimu**. Pro mnohé může být volnočasová aktivita přílišným luxusem, který si nemůžou kvůli svému ekonomickému postavení dovolit, nebo je omezuje sociální postavení celé rodiny. (Například rodič samoživitel, který nemůže svým dětem dopřát stejné využití sportovních aktivit, protože nemůže pořídit drahé vybavení a služby volnočasových institucí.) U workoholismu jde spíše o pocit uspokojení, přičemž zde nehraje roli ani dosažení dostatečných příjmů, díky kterým by si člověk mohl dovolit využít i dražší volnočasové aktivity.

Velmi specifickou skupinou jsou **osoby nezaměstnané**, které mají k volnému času naprosto odlišný postoj, který souvisí se změněným „nedobrovolným“ vztahem k aktivitám, kterých využívají lidé zaměstnaní, kteří mají pravidelný a dostatečně vysoký příjem.

Ovšem, jsou i jiné důvody k tomu, aby volný čas nebyl využíván adekvátně. Je to například **neatraktivní nabídka činností, nebo neschopnost adekvátně si činnosti vybrat, pocit neuspokojení, nedostatek smyslu využívání volnočasových aktivit a preference jiných činností z osobnostních důvodů**. O lidech se zdravotním postižením, zejména mentálního a smyslového typu, budeme ještě hovořit v rámci dalších částí textu, ale již teď je vhodné si tuto skupinu připomenout, jako skupinu, která má v rámci využívání různých

volnočasových činností **problémy vnějšího i vnitřního charakteru**, které brání smysluplnému a logickému využívání různých aktivit.

Tak či tak je nedostatek volného času rizikový pro zdravý životní styl, odpočinek, relaxaci a další pozitivní důsledky.

1.2.1 KLASIFIKACE VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Podle míry formálnosti můžeme volnočasové aktivity rozdělit na **aktivity organizované a neorganizované**.

- Neorganizované jsou takové aktivity jednotlivců a skupin, při nichž jsou využívány volně dostupné nebo osobní zdroje (bazény, hřiště, krajina či televize, zahrady apod.).
- Organizované jsou aktivity koordinované nějakými institucemi (školy, neziskové organizace, volnočasové kroužky a kluby, zájmové organizace apod.).

Volnočasové aktivity můžeme ale dělit také **podle druhu činnosti** na:

- Zájmové činnosti příležitostné
- Činnosti pravidelné
- Aktivity prázdninové
- Soutěže
- Poradenství a metodickou práci, aj.

Další dělení je zjevné, týká se počtu osob, které se do činností zapojují na:

- Individuální aktivity
- Kolektivní (skupinové) aktivity.

V rámci celospolečenského pohledu na celou problematiku volného času je nutné poznamenat, že kvalitní trávení volného času, jak dětmi, tak dospívajícími i dospělými a seniory, má velmi pozitivní vliv na růst, rozvoj a samotnou pozitivní existenci člověka. Volný čas je součástí rehabilitace a volný čas je také součástí kvalitního života.

Vzhledem k tomu, že kvalita trávení volného času má vliv také na produktivitu a spokojenost lidí, byla na vytvořena koncepce, která spojuje volnočasové aktivity s následujícími oblastmi (srov. Kolář, Lazarová, 2008):

- Cesta k sobě spojená s procesem sebepoznání, rozvojem sebeuvědomování, utváření vztahu k sobě samému.
- Cesta ke druhým lidem spojená s vytvářením sociální komunikace, vztahů s ostatními lidmi, schopností sebeprosazení.

- Rozvoj osobnosti a důležitých charakterových vlastností, hodnotové orientace, tolerance, autonomie a zodpovědnosti.
- Cesta k profesi a ke kvalifikaci, získávání potřebných schopností a dovedností nezbytných k vykonávání práce a směřování k životní dráze.

Z výše uvedených důvodů, jak širších, celospolečenských perspektiv, tak užších konkrétně zaměřených volnočasových aktivit začala vznikat ve druhé polovině 20. století **pedagogika volného času**. Cílem pedagogiky volného času, která se stále vyvíjí, modifikuje a diferencuje, protože je zjevně velmi důležitá, je smysluplné využívání volného času nejen dětí, ale všech věkových skupin.

Pedagogika volného času je samostatný obor pedagogiky, který pomocí výchovně vzdělávacích prostředků učí ostatní využívat svůj volný čas a nejvíce souvisí s pojmem neformální výchova. Její vznik podpořil zájem o mimoškolní výchovu v 60tých letech minulého století, v letech, kdy se nejvíce rozvíjely společné dětské skupiny, školní družiny, kluby a různé organizace podporované tehdejší socialistickou vládnoucí třídou.

Jak uvádí Pávková (2014) byly volnočasové aktivity chápány jako zapojování mladých lidí do společenského života nebo k participaci na společenském a politickém životě. Přičemž všeobecným cílem pedagogiky volného času bylo a je naučit jedince smysluplně trávit svůj volný čas, ale také odpočívat, rekreovat a rozvíjet své zájmy a dovednosti.

Výchovu a vzdělávání v mimoškolních aktivitách mají na starosti **pedagogové volného času**, kteří pracují s věkově heterogenními skupinami, tedy, měli by znát specifika jednotlivých věkových skupin a jejich hodnotové a zájmové preference. Většinou se jedná o organizované aktivity, které se zaměřují na zájmy jedinců a umožňují jim rozvíjet své schopnosti a dovednosti v různých oblastech. Organizace, v nichž volnočasoví pedagogové pracují nabízející zájmové kroužky jsou částečně financovány státem, ale často mají i další finanční zdroje (granty, dotace, sponzory).

Ve volném čase hraje jednu z nejdůležitějších rolí výchova jako taková. Přes všechny zvláštnosti a odlišnosti, které se týkají výchovy v jiném prostředí, či s jinými činiteli a faktory, je důležité, že tato výchova je taktéž záměrná a cílevědomá, nenásilná, citlivá, nenucená, a musí být spojena s motivací jedince samotného k této činnosti. Požadavek na pedagoga volného času a jeho působení je vlastně zejména spojený s motivací, zajímavou nabídkou a jeho tvořivou inspirativní povahou. Výchova ve volném čase se vztahuje ke člověku v každém věku, kterým není limitována.

K ZAPAMATOVÁNÍ



Pávková (2014) uvádí, že cílem volnočasových aktivit je kultivace osobnosti, k tomuto cíli směřuje pět funkcí volného času:

1. **výchovně-vzdělávací,**
2. **rekreačně-relaxační,**
3. **sociální,**
4. **seberealizační,**
5. **preventivní.**

Tyto funkce můžeme dále rozvinout následovně:

- **výchovně-vzdělávací funkce** se zabývá záměrným a cílevědomým ovlivňováním osobnosti, kultivací potřeb, seberealizací, rozšiřováním zájmů a rozvíjením schopností;
 - **rekreačně – relaxační funkce** je zejména kvalitním odpočinkem, který musí následovat aktivity jako takové, ale nemusí být nutně pasivním;
 - **zdravotní funkce** předpokládá, že veškeré aktivity ve volném čase podporují zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj jedinců; zdravotní funkce nabývá stejného významu jako již zmíněná rekreačně-relaxační funkce a kupříkladu podporuje správné rozvržení dne a dodržování zdravého životního stylu. Nemały význam hraje pohybová aktivita, strava i dodržování pravidel;
 - **sociální funkce** nabízí možnost dozoru nad dětmi v mimoškolním čase, ale také umožňuje vychovávaným jedincům setkávat se s vrstevníky a navazovat nové vztahy. Velmi důležitá je tato funkce zvláště tam, kde volnočasová výchova nahrazuje na přechodnou či dokonce trvalou dobu rodinnou výchovu;
 - **preventivní funkce** slouží k předcházení nežádoucímu trávení volného času, a aktivitám jako je záškoláctví, lhaní, šikana, agresivita ad. Do této oblasti patří všechny preventivní programy pro děti i dospívající.
-

Výčet těchto funkcí je pouze základní. Existují jistě i další návazné funkce, jako kupříkladu uvádí Kratochvílová (2004) **funkci seberealizační**, která je podle Pávkové zařazena pod výchovně – vzdělávací funkci. Ovšem, záleží na důležitosti dané vlastnosti, která může být pokládána za naprosto nezbytnou v rozvoji člověka, s čímž souhlasíme.

V německé literatuře (Opashowski in Hofbauer, 2004) jsou uvedeny ještě i další dílčí funkce, a to mimo jiné:

- **Funkce kompenzační** – kompenzace je myšlena jako náhrada a opozitum povinnosti, je adekvátní k zábavě, odstranění frustrací, duševnímu i fyzickému vyrovnání;
- **Funkce kontemplační** – souvisí s rozjímáním a zamýšlením se nad smyslem života a jeho duševní stránkou;
- **Funkce komunikační** – získávání nových sociálních kontaktů, přátelství díky rozvíjení vzájemných komunikačních schopností, setkávání s lidmi a spolupráci s nimi;
- **Funkce participační** – podíl a účast na vývoji společnosti;

- **Funkce integrační** – sjednocující a spojující funkce, která má vliv na stabilní rodinné prostředí, ale také na vrůstání jedince do společnosti;
- **Funkce enkulturační** – proces učení se žít ve společnosti a v její kultuře, na základě rovných a podobných priorit a hodnot, vyjádření vlastní tvořivosti pomocí umění, sportu apod.

Pokud bychom každou z těchto zmíněných funkcí různých autorů dále detailně rozpracovali, určitě bychom našli ještě další možné dílčí funkce. Každopádně, po tomto klasifikačním výčtu je jistě patrné, že využívání volného času a aktivit a činností, které jsou podstupovány dobrovolně a individuálně, má pozitivní vliv na rozvoj každé osobnosti.

OTÁZKY – TEST KAPITOLA 1



1. Do oblasti volného času nepatří:
 - a. Rozjímání a náboženství
 - b. Péče o děti
 - c. Hraní počítačových her
2. Volný čas je historicky nejvíce spojen s:
 - a. Osmihodinovou pracovní dobou
 - b. Svobodou vůle a myšlení
 - c. Povinnou školní docházkou
3. Mezi faktory ovlivňující trávení volného času nepatří:
 - a. Pohlaví
 - b. Věk
 - c. Workoholismus
4. Pávková (2014) uvádí pět funkcí využívání volného času, mezi které nepatří:
 - a. Výchovně – vzdělávací funkce
 - b. Seberealizační funkce

- c. Preventivní funkce
5. Pedagogové volného času pracují s/se:
- a. Všemi věkovými skupinami
 - b. S dětmi v mimoškolních aktivitách
 - c. S dětmi a mládeží v rámci kroužků a neziskových organizací
6. Volnočasová funkce kontemplační je zaměřena na:
- a. Srůstání s kulturou
 - b. Náhradní, zábavné, využití volného času
 - c. Rozjímání a náboženské využití volného času.
-



SHRNUTÍ KAPITOLY

První kapitola studijního textu je zaměřena na vymezení termínu volný čas a volnočasové aktivity. V rámci první podkapitoly jde o charakterizování volného času ve srovnání s aktivitami tzv. povinnými, které nám zabírají většinu dne. A následně jsou zde představeny historické souvislosti oddělování volného času a jeho postupného definování. Dále se student může zorientovat v problematice faktorů, které ovlivňují využívání volného času. Druhý oddíl této kapitoly je zvláště věnován pedagogice volného času, cílům využívání volného času a jeho kategorizaci v obligatorním pohledu původních autorů, kteří se tímto konceptem v české a německé pedagogice zabývali. Standardním způsobem tato kapitola končí funkcemi volného času.



ODPOVĚDI – TEST KAPITOLA 1

1.b; 2.a; 3.c; 4.b; 5.a; 6.c.

ZÁKLADNÍ I DALŠÍ ZDROJE



- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008.
- HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009.
- HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005.
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež, volný čas*. Praha: Portál, 2004.
- HOJDA Z., BENDO VÁ, E. *Od práce k zábavě. Volný čas v české kultuře 19.století*. Praha: Academia. 2021. ISBN 978-80-200-3217-1.
- JANIŠ, K. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita, FVP, 2009.
- KOLÁŘ, J., LAZAROVÁ, B. *K sobě, k druhým, k profesi. Teorie, programy a metody osobnostního a sociálního rozvoje pedagogických pracovníků*. In *K sobě, k druhým, k profesi. Teorie, programy a metody osobnostního a sociálního rozvoje pedagogických pracovníků*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 133 s. ISBN 978-80-210-4595-8.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava, SR: Univerzita Komenského Bratislava, 2004. ISBN 80-223-193-0-9.
- PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: UK, Pdf, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: MU, 1997. ISBN 80-2101-007-X.
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Voln%C3%BD_%C4%8Das
- Jak Češi tráví čas? Výsledky 1. Ročníku výzkumu proměny české společnosti 2015 ke konferenci v roce 2016. Akademie věd České republiky. (2016) Dostupné z: https://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf.

2 SPECIFIKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT OSOB SE ZP



RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY

Druhá dílčí kapitola je zaměřena na problematiku speciálně pedagogickou, ve smyslu krátkého exkurzu do oblasti heterogenních druhů postižení a potřeb z nich vyplývajících. Studentovi předkládáme témata, která se týkají práv na kvalitní využívání volného času, která jsou zakotvena zejména obecně v Úmluvě o právech osob se zdravotním postižením z roku 2006. Kostrou této kapitoly je pohled na dílčí specifické skupiny osob s tělesným, zrakovým, sluchovým a mentálním postižením, protože ta ve spojení s volnočasovými aktivitami mají své kontextuální i procesní paradigmaty. Na konci této kapitoly najde pozorný čtenář shrnutí výzkumů, které se týkaly skupiny osob s disabilitou a závěrů ohledně jejich využívání volnočasových aktivit.



CÍLE KAPITOLY

Student bude po prostudování 2. kapitoly schopen:

- Objasnit možnosti, kvalitu a využívání volnočasových aktivit v kontextu Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením;
 - Charakterizovat různost zdravotního postižení tělesného, smyslového (zrakového a sluchového) a mentálního;
 - Orientovat se v posuzování výběru volnočasových aktivit dle základních rysů daných postižení a objasnit faktory, které se týkají této souhry aktivit a postižení;
 - Definovat závěry, které ovlivňují využívání volného času lidmi se zdravotním postižením dle formulovaných shrnutí z uváděných výzkumů;
 - Orientovat se ve vybraných souvislostech teorie speciální pedagogiky, které se této kapitoly týkají a jsou zaměřeny na socializaci a seberealizaci.
-



ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU

8 hodin samostudia.



KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Úmluva o právech osob se zdravotním postižením, jedinci s tělesným postižením; jedinci se zrakovým postižením, jedinci se sluchovým postižením, jedinci s mentálním postižením, využívání volnočasových aktivit, speciální potřeby.

PRŮVODCE TEXTEM: PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA



Poučení o chování k lidem tělesně postiženým (z knihy Magdy Vašáryové: Diskrétní průvodce...co možná nevíte o společenském chování, 1999)

„...My lidé, jako druh, jsme velmi důvěřiví ke svému osudu a v podstatě velmi neopodstatněně optimističtí. Když se našemu bližnímu stane něco tragického, v duchu se hned radujeme, že se to nestalo nám, zapomínáme, že již zítra je nový den, kdy se to stát může. A tak nevěříme, že se našim dětem mohou narodit poškozené děti, a alespoň v duchu odsuzujeme sousedy, neboť oni "něco takového" mají v rodině. Vyhýbáme se lidem trvale poznamenaným, abychom se snad nenakazili a vzápětí projedeme městem stodvacítkou. A když se jim nemůžeme vyhnout, předkloníme se v pase a mluvíme na ně jako na malé děti. Někteří z nás dokonce šišljají.

Co to tedy chce? Nic zvláštního. Jenom si uvědomit, že není vyloučeno, že zítra oslepeme, ohluchneme, nebo přijdeme o nohu a celkovou pohyblivost. Již zítra se můžeme octnout na druhé straně. A tak se k těm, kdo nás předešli, chovejme tak, jako bychom chtěli, aby se v budoucnu všichni chovali k nám.

Podejme jim pomocnou ruku, pokud nás o to požádají, a dejme jim náskok. Vyrovnáme handicap. A pak se s nimi utkejme v normální lidské hře na život. Oni přece mohou také dát něco nám. Kus svého životního optimismu například. Přestaňme se k nim chovat jako k malomocným. Oni žijí se svými handicapem a my také se svými, které si nepřipouštíme a zakrýváme je přede všemi i před sebou.

Mám ráda trochu černý humor svých handicapovaných kamarádů. Jsou to sportem zocelení paralympionici a jenom tak něco je nepoloží. Jeden z nich, Pišta, házel poslední pokus na olympijském stadiónu v Atlantě. Šlo o zlato. Všichni jsme mu drželi palce a ti, kdo je neměli, drželi alespoň v duchu. Křičeli jsme "hip, hip, hurá" a "Pišto, nedej se" a podobné emocionální nepotřebné rady. Jenom moje sousedka na vozíku, Pištova kolegyně, se nadzvedla na ruku a zařvala do soustředěného ticha stadionu: "Pišta, jestli to nehodíš, přísámbůh vstanu." Pointa? Pišta hodil a jel si pro zlato. Pak mi v letadle, když jsme se smáli, sdělil: "Ona je to taková herdekbaba, že jsem to raději hodil, no ne?"

(Vašáryová, 1999 in <https://www.brailnet.cz/szpoajp/chovani.html>)

Lidé se zdravotním postižením mají právo na kvalitní trávení volného času. Stejně, jako kdokoliv jiný, mají právo na výběr z aktivit, mají právo volby, mají právo se rozhodnout pro tu či jinou činnost. Mají právo se realizovat, mají právo být šťastní, ať už se jedná o cokoliv, co chtějí dělat.

Tato část textu je věnována odlišnostem, které mohou ohrozit a znemožnit výběr volnočasových aktivit z důvodu specifík, která vyplývají ze zdravotního postižení dětí i dospělých.

Pokud bychom zadali do běžného internetového vyhledávače „volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením“ nabídne nám například následující obrázky, které deklarují nejen možnosti, ale i realizaci aktivit a činností ve volném čase. Cílem této kapitoly je zdůraznit fakta o nutné podpoře aktivit pro osoby se zdravotním postižením v naší společnosti.

Obr. 2 - 8: Volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením. (Zdroje: <https://www.dsskm.cz/akce-uzivatelu/akce-uzivatelu-2013/cinnosti-volnocasovych-aktivit-23-1/>; <https://zbb.cz/volnocasove-aktivity>; <https://pres.upmedia.cz/samostatne-projekty/psana-zurnalistika/volnocasove-aktivity-pro-vozickare>; <https://www.dozpbystrice.cz/aktivizacni-cinnosti>; <https://www.centrumzbuch.cz/volnocasove-aktivity>; <https://svaztp.cz/sluzby/cviceni-a-plavani/>; 2021)





2.1 Práva osob se zdravotním postižením

Jedna miliarda lidí na celém světě neboli 15 % světové populace, má nějakou formu postižení. Výskyt (prevalence) postižení je vyšší v rozvojových zemích. Jedna pětina odhadovaného globálního součtu, tedy 110 milionů až 190 milionů lidí, má těžké zdravotní postižení. (srov. www.worldbank.org/en/topic/disability, 2021)

U osob se zdravotním postižením vždy byla a stále je větší pravděpodobnost, že se setkají s nepříznivými socioekonomickými důsledky svého handicapu, jako je nižší vzdělání, horší zdravotní stav, nižší úroveň zaměstnanosti a vyšší míra chudoby.

Ještě v roce 2013 se počet osob se zdravotním postižením odhadoval spíše na 10 % světové populace, tedy na přibližně 650 milionů lidí. (srov. www.nrzp.cz, 2021) Počty tedy naprosto doloženě narůstají. *(Důvody a specifika tohoto nárůstu jsou tématem mnoha výzkumů a diskuzí, a nejsou zájmem tohoto našeho textu, avšak pozorný student speciální pedagogiky do nich bude zasvěcen v rámci základních povinných předmětů programu speciální pedagogika.)*

Někteří z této skupiny osob se zdravotním postižením (ženy, muži i děti a senioři) jsou plně integrováni a zapojují se téměř do všech oblastí života naprosto adekvátně. Většina lidí se zdravotním postižením je ale stále celosvětově diskriminována a čelí vylučování, izolaci, bohužel i zneužívání, extrémní chudobě, životu bez soukromí v institucionální péči bez dostatečných možností vzdělávat se a pracovat, seberealizovat se a být součástí dané společnosti. Jak se dozvídáme z informací o zemích třetího světa, lidé se zdravotním postižením těžkým nemají právo vlastnit majetek, nemohou rozhodovat o svém životě, nemohou mít partnery, rodinu a děti. Aby se tato negativní situace a zkušenost lidí se zdravotním postižením změnila, bylo nutné vystavět základní konceptuální dokument, který by se dostal do povědomí všech lidí a byl by zároveň argumentem pro zlepšení kvality života lidí po celém světě.

Úmluva, dokument, o kterém zde mluvíme, je označena jako začátek nového období v oblasti prosazování práv, rovného zacházení a užívání svobod pro všechny lidi se zdravotním postižením. Neoddiskutovatelně souvisí s respektem ke člověku a k lidské důstojnosti. Komplexně je tedy poprvé definováno právo lidí se zdravotním postižením v jednom dokumentu, a to v *Úmluvě OSN o právech osob se zdravotním postižením (Convention on the Rights of Persons with Disabilities, 2006) (dále jen Úmluva).*

Úmluva mění mimo jiné i porozumění termínu „zdravotní postižení“, který byl do té doby chápán v tzv. **biologickém – léčebném modelu** (srov. např. Vítková et al, 2004). Postižení se považovalo za jakousi osobní a vlastní dispozici (nebo spíše deficit či problém) každého člověka, který mu neumožňoval docházet do běžné školy, mít běžnou práci a běžně se zapojovat do života a všech jeho oblastí. A proto byla nutná speciální škola, speciální péče, pečovatelské programy, ústavní péče, celoživotní rehabilitace a také např. charitativní model péče, který zajistí předání takového člověka do rukou profesionálů a kon-

trolují i jeho základní každodenní rozhodnutí. Avšak, po zavedení této Úmluvy došlo k výrazné proměně. Zdravotní postižení je od této chvíle chápáno jako důsledek interakce jedince a jeho prostředí, které není pro tohoto jedince přizpůsobeno (nebo se do té chvíle nepřizpůsobilo) jeho odlišností a potřebám. Takovému modelu říkáme **model sociální**. Úmluva tento model přijala a dále jej rozvíjí. Potom je tedy nutné pracovat s podmínkami života, které je nutné přizpůsobit i člověku se zdravotním postižením, stejně jako každému jinému člověku.

Pokud se nad tímto sociálním modelem zamyslíme, je nutné na prvním místě změnit postoj od primárně negativního ke změnám myšlení a přijmout opatření, která neznamenaají pouze poskytování služeb, ale postupné a systematické odstraňování bariér všeho druhu, které se týkají každé životní situace a životního kroku člověka.

K ZAPAMATOVÁNÍ



Terminologicky se již celosvětově odstupuje od používání „person with disability“ (v češtině „osoba s neschopností/postižením“) k „person with ability in...“ (v češtině „osoba se schopností v...“) tak, abychom bez specifikace nedostatků a negativ poukázali na to, co tento člověk zvládá, jaké má schopnosti a dovednosti a co jej vyjadřuje. Abychom eliminovali jakoukoliv nálepku označující takového člověka za méně schopnějšího než kohokoliv jiného.

Každá osoba se zdravotním postižením má právo na plnohodnotné využití volného času, které je mimo jiné uvedeno právě v **Úmluvě o právech osob se zdravotním postižením**. Tento legislativní dokument Organizace Spojených Národů z roku 2006 (u nás ratifikován v roce 2009), je založen na obecných zásadách a právech osob s disabilitou, kterými jsou především:

- respekt k lidské důstojnosti a nezávislosti,
- zákaz diskriminace,
- plné zapojení do společnosti,
- rovnost příležitostí,
- přístupnost,
- rovnost žen a mužů,
- respekt k vyvíjejícím se schopnostem dětí a jejich právu na zachování identity.

Úmluva má v původní anglické verzi i v českém překladu, 50 článků, které specifikují oblasti života a procesy, ve kterých mají osoby se zdravotním postižením stejná práva. Pravdou je, že pokud se nad tímto dokumentem zamyslíme z hlediska vyvíjející se společ-

nosti směrem k celosvětové rovnoprávnosti, je tento dokument nezbytným začátkem inkluzivního soužití. Na straně druhé, ovšem, musí existovat z důvodu nestejného přiznávání rovných příležitostí a dostupné kvality života.

Abychom příliš neodbíhali od tématu volnočasových aktivit, část textu Úmluvy, která se tohoto týká, souvisí s článkem č. 30, který je nazván **Účast na kulturním životě, rekreace, volný čas a sport.**

V rámci tohoto oddílu Úmluvy najdou ti, kteří pracují s lidmi s disabilitou podporu v pěti bodech:

1. Státy, které jsou smluvní stranou této úmluvy, uznávají právo osob se zdravotním postižením účastnit se kulturního života společnosti na rovnoprávném základě s ostatními a přijmou veškerá odpovídající opatření, aby osoby se zdravotním postižením:

a) měly přístup ke kulturním materiálům v přístupných formátech;

b) měly přístup k televizním programům, filmům, divadelním a jiným kulturním činnostem v přístupných formátech;

c) měly přístup na místa určená pro kulturní aktivity, jako jsou divadla, muzea, kina, knihovny a služby pro turisty a, v co největší možné míře, přístup k historickým památkám a významným místům národního kulturního dědictví.

2. Státy, které jsou smluvní stranou této úmluvy, přijmou odpovídající opatření, aby poskytly osobám se zdravotním postižením příležitost rozvíjet a využívat jejich tvůrčí, umělecký a intelektuální potenciál, a to nejen ve svůj vlastní prospěch, ale také pro obohacení celé společnosti.

3. Státy, které jsou smluvní stranou této úmluvy, podniknou, v souladu s mezinárodním právem, veškeré odpovídající kroky s cílem zajistit, aby zákony na ochranu duševního vlastnictví nevytvářely nepřiměřené nebo diskriminační překážky bránící přístupu osob se zdravotním postižením ke kulturním materiálům.

4. Osoby se zdravotním postižením mají právo, na rovnoprávném základě s ostatními, na uznání a podporu své specifické kulturní a jazykové identity, včetně znakové řeči a kultury neslyšících.

5. S cílem umožnit osobám se zdravotním postižením podílet se, na rovnoprávném základě s ostatními, na rekreační, zájmové a sportovní činnosti, přijmou státy, které jsou smluvní stranou této úmluvy, odpovídající opatření, která:

a) podnítí a podpoří co nejširší zapojení osob se zdravotním postižením do běžných sportovních aktivit na všech úrovních;

b) zajistí, aby osoby se zdravotním postižením měly možnost organizovat a rozvíjet speciální sportovní a zájmové aktivity a účastnit se jich, a za tímto účelem podporují poskytování odpovídajícího výcviku, školení a prostředků, na rovnoprávném základě s ostatními;

c) zajistí, aby osoby se zdravotním postižením měly přístup na sportoviště a do rekreačních a turistických zařízení;

d) zajistí, aby děti se zdravotním postižením měly na rovnoprávném základě s ostatními dětmi přístup k účasti ve hře, k rekreačním, zájmovým a sportovním činnostem, včetně účasti na uvedených činnostech v rámci školy;

e) zajistí, aby osoby se zdravotním postižením měly přístup ke službám osob a institucí podílejících se na organizaci rekreační, turistické, zájmové a sportovní činnosti.

(srov. <https://www.zakonyprolidi.cz/ms/2010-10#f5512107>, 2021)

PRO ZÁJEMCE



Jak podrobně najdeme na stránkách Národní rady osob se zdravotním postižením České republiky (dále NRZP ČR), byla patrná snaha o vytvoření konkrétního dokumentu, který by upravoval specificky práva osob se zdravotním postižením už od roku 1981. Postupně bylo od dekády 80tých let poukazováno na to, že lidé se zdravotním postižením nemají vlastní celosvětovou listinu, ve které bychom přiznali jejich práva a vyrovnali tak jejich životní kvality a příležitosti. Rok 1981 byl tedy vyhlášen za Mezinárodní rok osob se zdravotním postižením (OSN) a byl přijat Světový program akcí týkajících se právě osob se zdravotním postižením. V roce 1993 schválilo Valné shromáždění OSN Standardní pravidla vyrovnávání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením. V letech 1998, 2000 a 2002 byly v tomto kontextu také předloženy a schváleny zprávy zvláštního zpravodaje OSN pro zdravotní postižení a podvýborů pro prevenci diskriminace a ochranu menšin a řada rezolucí Komise pro lidská práva. Dalším důležitým krokem bylo vydání doporučení č. 18 (1991) o ženách se zdravotním postižením, které vydal Výbor pro odstranění diskriminace žen, obecná poznámka č. 5 (1994) o osobách se zdravotním postižením, kterou vydal Výbor pro hospodářská, sociální a kulturní práva, atd. (www.nrzp.cz, 2021)

Úmluva o právech osob se zdravotním postižením, o které mluvíme dnes, nahradila mnoho předchozích dokumentů a je právoplatným konceptuálním doporučením pro všechny státy, ve kterých byla ratifikována a přijata.

Pro zájemce uvádíme následujících 9 hlavních mezinárodních dokumentů, které se týkají lidských práv, a na kterých se podílelo OSN:

- *Mezinárodní úmluva o odstranění všech forem rasové diskriminace (International Convention on the Elimination of All forms of Racial Discrimination – CERD, 1965, UK)*
 - *Mezinárodní pakt o hospodářských, sociálních a kulturních právech (International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights, 1976, USA)*
 - *Mezinárodní pakt o občanských a politických právech (International Covenant on Civil and Political Rights, ICCPR, 1966, USA)*
 - *Úmluva o odstranění všech forem diskriminace žen (Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women, CEDAW, 1979, USA)*
 - *Úmluva proti týrání a jinému krutému, nelidskému nebo ponižujícímu zacházení nebo trestání (Convention against Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment, 1987, USA)*
 - *Úmluva o právech dítěte (Convention on the Rights of the Child, 1989, UNICEF)*
 - *Mezinárodní úmluva o ochraně práv všech migrujících pracovníků a členů jejich rodin (International Convention on the Protection of the Rights of All Migrant Workers and Members of Their Families, 1990)*
 - *Úmluva o právech osob se zdravotním postižením (Convention on the Rights of Persons with Disabilities, 2006)*
 - *Mezinárodní úmluva na ochranu všech osob před nuceným zmizením (International Convention for the Protection of All Persons from Enforced Disappearance, 2019)*
-

V následujících dílčích podkapitolách se zamyslíme nad tím, jaké všeobecné i specifické potřeby mají lidé s různým typem postižení, protože naším cílem je představa o kvalitním trávení volného času v rámci různých aktivit. Proto je nutné uvědomit si, že různá postižení mají vliv na výběr i praktikování adekvátních volnočasových činností.

Jak jsme si uvedli na začátku tohoto textu, každý člověk má právo využívat svého volného času pro vlastní prospěch. Speciální pedagogové tudíž musí pracovat s informacemi, které se týkají určitých omezení souvisejících s daným typem postižení a kompenzovat tato omezení právě nabídkou takových činností, které by prvořadě nediskriminovaly a neizolovaly osoby se zdravotním postižením do situací a do prostředí, které prvořadě není proinkluzivní, ale spíše segregační. *Příkladem může být v dobré vůli keramický kroužek, který se odehrává se stejnou skupinou, ve stejné budově rezidenčního zařízení a je brán jako volnočasová aktivita, i přestože se klient pro něj samostatně nerozhodne, ale jinou možnost využití svého odpoledního volného času nemá.*

2.2 Lidé s tělesným postižením a jejich potřeby

Obr. 9 - 11: Sportovci s tělesným postižením (Zdroj: https://www.google.com/search?q=t%C4%9Blesn%C3%A9+posti%C5%BEen%C3%AD&client=firefox-b-d&sxsr=A0aemvIS98spqbz6adPHdAnt-KxolkhKf_Q:1631258573135&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjJ-abe7_PyA-hUOPuwKHcVGBWMO_AUoAXoECAEQAw&biw=1536&bih=711, 2021)





Tělesné postižení velmi úzce souvisí se všemi kvalitami života, se všemi oblastmi, ve kterých se život projevuje, a **významně tyto oblasti ovlivňuje!**

Společným znakem lidí s tělesným postižením je omezená mobilita nebo úplná imobilita čili stav, při kterém se člověk nemůže nebo nesmí pohybovat.

Tělesné postižení je primární narušení pohybových schopností, protože jeho přímou příčinou je poškození motorického a kinestetického analyzátoru nebo výkonného pohybového aparátu (svaly, šlachy, klouby). Omezený motorický výkon má velmi nedobrou vliv na tělesné, smyslové i kognitivní schopnosti a vývoj zejména v dětském věku. Tělesné postižení je trvalá kvalitativní i kvantitativní změna ve schopnosti vykonávat pohyb, přičemž stupeň závažnosti může být různý, od nejlehčího po nejtěžší postižení, od lehkých pohybových poruch po naprostou pohybovou neschopnost.

I přestože mluvíme o neschopnosti a omezení pohybu, vzhledem k volnočasovým aktivitám je primární poukázat právě na to, že ve volném čase je **pohyb** pro tyto osoby **nutným rehabilitačním nástrojem**, bez kterého by tito lidé velmi rychle ztratili jakékoliv schopnosti a dovednosti.

Potřeby vyplývající z tohoto druhu postižení:

- **ztráta, ztížení či omezení svobody pohybu** (v rámci těžkého postižení, které zasahuje všechny končetiny se bez asistence, podpory a pomocné ruky mnohdy tyto osoby vůbec neobejdou! Lépe jsou na tom ti, kteří mají tzv. diparetická omezení nebo omezení hemiparetická, tedy postižení dolní poloviny těla nebo částečné postižení poloviny těla vlevo nebo vpravo.)
- **problematická koordinace a markantní narušení jemné motoriky** (i přestože to není na první pohled patrné, pokud má člověk tělesné postižení vyplývající z centrálního narušení, pak i při malých pohybech, které souvisí s jemnou motorikou a je při nich nutná koordinace, vidíme deficity)
- **atypické až patologické pohybové stereotypy** (pohyby různé jak kvalitativně, tak kvantitativně, různého rozsahu a častosti, které mohou narušovat plynulost přirozené hrubé i jemné motoriky)
- **užívání kompenzačních pohybů, účelově prováděných pohybů, které často vedou k sekundárnímu postižení** (vyplývající z neschopnosti provádět pohyby adekvátně)
- **zvýšená závislost na technických, kompenzačních pomůckách, ale i opatřeních a externí fyzické pomoci ostatních**
- **nutnost respektování určité životosprávy či režimu** (doprovázející poruchy zažívání, trávení, vylučování, souvisí s nutnou rovnováhou ve vnitřním prostředí organismu)

- **ohrožení citovou, podnětovou a informační deprivací** (z důvodu neschopnosti dostat se samostatne k informacím, k tomu, co potřebujeme v určitou chvílí, k lidem i vztahım bez pomoci ostatních)
- **ohrožení a působení výkonovou a činnostní deprivací** (lovek nedělá to, co by chtěl dělat, nemá moźnosti využít plne své nadání)
- **nebezpečí sociální izolace a ruzne obtíže pří procesu osamostatnovanı** (nedostatek sociálních zkuřenostı, nemoźnost „osahat“ si ruzne sociální role, vyzkoušet si v realitě sociální reakce)
- **ruzne poruchy sebepojetí, sebehodnocení, prožívání** (důsledek nedostatečných sociálních informací, zkuřenostı, realizace sociálních situací)
- **nedostatene dovednosti pří navazování sociálních vztahı, utvarenı kontaktı, snížená sociabilita**
- **komunikační bariéry z různých duvodı** (spasticita, stigmatizující projev, nezkuřenost, přídružené smyslove postižení aj.)
- **nezkuřenost v partnerských a mezilidských vztazích**
- **oslabení procesí víle, motivace**
- **zkreslene, neadekvátní hodnocení reality.** (srov. Novosad, 2011, Janků, Harcarıkova, 2016, Janků, 2020)

2.3 Lidé se zrakovým postižením a jejich potřeba

Obr. 12 - 14: Aktivıtı lidí se zrakovým postižením (Zdroj:



Zrakové (nebo jinak vizuální) postižení má obrovský vliv na ekonomickou aktivitu a profesní uplatnění lidí. Zlepšování diagnostiky, léčby, ale také preventivních opatření před vznikem samotného postižení může pomoci zlepšit nejen situaci těchto lidí s postižením zrakovým, ale rovněž podpoří zlepšení kvality života nás všech.

Pokud hovoříme o zrakovém postižení úplném a takřka úplném, tedy praktické a úplné nevidomosti, nebo o slabozrakosti, je jasné, že takoví lidé budou mít rozdílné i speciální potřeby. Heterogenita těchto speciálních potřeb je založena na **využívání zraku alespoň do určité míry**, a tedy také na odlišném speciálněpedagogickém přístupu založeném na součinných reedukačních a kompenzačních aktivitách. Za reedukační aktivity pokládáme takové aktivity, které souvisí s neustálým trénováním zraku, s cílem neztratit nic z toho, co je ještě možné využívat a s cílem toto zdokonalovat, chápat a specifikovat. Za kompenzační aktivity pokládáme

takové aktivity, které se zaměřují na náhradní smysly, protože zrak už je poškozen do takové míry, že je nutné ostatní smysly využívat více.

Zrakový deficit či postižení patří mezi smyslová postižení a jeho ztráta je pro život velmi omezující. Zrakem vnímáme až 80 % informací z našeho okolí. Velmi odlišné je postižení vrozené a získané. Při ztrátě zraku již ve vývoji prenatálním a při ztrátě zraku až po určitém věku, nebo dokonce v dospělosti či ve stáří.

V rámci dětské populace se soustředujeme na kompenzaci tak, aby dítě získalo co nejvíce možných informací, ať už s omezeným zapojením zraku nebo úplně bez zapojení zraku. Školní práce se tedy soustřeďuje na:

- posilování představitosti a vše exekutivních funkcí centrálního nervového systému (kognitivní procesy, které zajišťují samostatné a účelné jednání a myšlení člověka – paměť, myšlení, pozornost, vůli, analyticko-syntetické schopnosti, ad.)
- posilování a aktivizaci smyslového vnímání,
- zjednodušování a zlepšování při orientaci na ploše, v prostoru, na stránce, ve svém okolí,
- posilování zpracovávání informací z okolního prostředí,
- zlepšování sebeobslužných schopností, samostatnosti v běžném denním režimu a v každodenních činnostech,
- posilování možnosti samostatného pohybu a orientace v prostoru za pomoci kompenzačních pomůcek,
- získávání nových vědomostí a dovedností, které jsou uplatnitelné v běžném životě,
- kompenzování a odstraňování komunikačních a informačních bariér
- minimalizování nedostatků způsobených zrakovým postižením. (Janková a kol., 2015)

Potřeby lidí se zrakovým postižením můžeme tedy seskupit do následujících oblastí.

Potřeba:

- informací, informovanosti, dosahu informací;
- nekomplikované prostorové orientace, bezpečnosti při pohybu v prostoru;
- dosáhnout určité samostatnosti v sebeobsluze a zajištění vlastních potřeb (při zařizování věcí na úřadech, vystupování na veřejnosti, sociálních komunikacích apod.);
- rozvíjení rozumových a smyslových schopností založených na reedukačních i kompenzačních technikách a strategiích a souvisejících s kompenzačními pomůckami a jejich fungování;
- dosažení určité životní rovnováhy a harmonie;
- nebýt závislý na druhých osobách a pomůčkách, dostatečně se adaptovat a stát se flexibilní pro úpravy prostředí, prostoru, sociální podmínky.



KORESPONDENČNÍ ÚKOL

Shlédněte následující video: <https://www.youtube.com/watch?v=iGmZymBOPds>, které se týká některých zrakových onemocnění a postižení. A pokuste se na základě těchto informací konkretizovat, co je již zrakové postižení, a co ještě není a proč? Závěr sepište jako samostatný korespondenční úkol na přibližně 2 NS a odevzdejte elektronicky vyučujícímu na předem domluvené úložiště k předmětu.

2.4 Lidé se sluchovým postižením a jejich potřeby



Obr. 15– 16: Aktivity lidí se sluchovým postižením (Zdroj: [36](https://www.google.com/search?q=sport+pro+osoby+se+sluchov%C3%BDch+posti%C5%BEen%C3%ADm&tbm=isch&ved=2ahUKEwi-gfmLifTyAhXHDOwKHTgYBRgO2-cCegQIABAA&oq=sport+pro+osoby+se+sluchov%C3%BDch+posti%C5%BEen%C3%ADm&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ7wMQJzoKCCMQ7wMQ6gIQJzoI-CAAOgAQQsQM6BQgAEIAEOgQIABBDOgcIABCxAXBDogQIABAEogYIABAIEB46BAgAEB-hQuOkIWluuCWD_rwloA3AAeAOAAAbECiAG4PpIBCTU4LjE0LjUuMZgBAKA-BAaoBC2d3cy13aXotaWInsAEKwAEB&scient=img&ei=YyI7Yf7DLMeZ-sAe4sJTAAQ&bih=711&biw=1536&client=firefox-b-d#imgsrc=B5dJRG2Ko-SBvM, 2021))</p></div><div data-bbox=)



Obr. 17: Matt Hamill – zápasník bojového umění (Zdroj: <https://www.ti-chezpravy.cz/top-10-neslysicich-sportovcu-1-cast/>, 2021)



Lidé se sluchovým postižením mají kromě narušeného či zcela omezeného sluchového vnímání zejména komunikační bariéru, která způsobuje jejich segregaci.

Správný vývoj sluchu od narození (dokonce od prvních měsíců života) jde ruku v ruce s vývojem pozdější verbální komunikace člověka. Vývoj mluveného jazyka a funkční a čtenářská gramotnost jsou cíle edukačních snah, výchovy i vzdělávání našich dětí.

Lidé se sluchovým postižením závažným, tedy s tzv. oboustrannou hluchotou, mají vlastní přirozený komunikační vizuálněmotorický kanál, a to znakový jazyk. Jeho osvojování je přirozenější pro jedince s vrozenou sluchovou vadou těžkou od narození než například pro jedince se získaným sluchovým postižením v dospělosti.

Naopak, slyšící lidé si znakový jazyk osvojují mnohem hůře než například jiný cizí jazyk, právě z důvodu odlišnosti komunikačního kanálu, který má jiné zaměření.

Kromě znakového jazyka, který nelze zcela simultánně kombinovat s gramaticky významnou verbální češtinou, existuje ještě tzv. znakovaný jazyk (znakovaná čeština), která gramaticky více odpovídá verbálnímu českému jazyku a lze ji lépe využít při formálních oficiálních příležitostech souběhu verbálního a vizuálněmotorického jazykového systému.

Podle Barvíkové (2015) je u dětí se sluchovým postižením zvláště nutné dbát na:

- osvojování vědomostí a dovedností za pomoci odlišných komunikačních kanálů (děti mají zcela odlišné učebnice i cvičebnice, zvláště pro výuku českého jazyka)
- zvyšování sociálního statutu žáků ve třídě (zejména pokud mluvíme o inkludovaném dítěti, jehož spolupráci s ostatními je nutné, zvláště na začátku školní docházky podporovat stejně, jako u ostatních dětí s jinými typy postižení; pro dítě je rozhodující, zda mu spolužáci a učitelé rozumí, popř. zda on rozumí jim)
- úpravy v obsahu vzdělávání např. ve výuce cizího jazyka (ani výuka cizího jazyka žákům v pokročilém 3.ročníku 1.stupně základní školy nechybí, i přestože je to velmi náročné, pro mnohé děti naprosto nepochopitelné, zvládají výuku cizího jazyka se značnými problémy)
- deficity v časové a prostorové orientaci (související s abstrakcí vyjadřování času a prostoru, s pojmenováním, kterému děti zpočátku nerozumí – příklad: předevírem, včera, zítra a pozítří)
- deficity spojené s představivostí, zkušeností, pamětí.

Sluchové postižení způsobuje problémy zejména v komunikaci, jak jsme uvedli výše, což souvisí se všemi oblastmi dospělého života:

- hledáním správné profese
- zaměstnáváním
- seznamováním a zakládáním rodiny
- společným životem
- socializací do společnosti
- volnočasovými aktivitami atd.

2.5 Lidé s mentálním postižením a jejich potřeby



Obr. 18 – 20: Aktivita osob s mentálním postižením (Zdroj: https://www.google.com/search?q=voln%C3%BD+%C4%8Das+osob+s+ment%C3%A1ln%C3%ADm+posti%C5%BEen%C3%ADm&client=firefox-b-d&sxsrf=AOaemvL0lcMMxCqMr-Spq7h0X7ARIU9JC1A:1631602366367&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKE-wiwsdi78P3yAhVRyKQKHYYMOARoQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1536&bih=711, 2021)



Mezi osoby s mentálním postižením patří nejen lidé, kteří se narodí s určitým mentálním deficitem organické poruchy centrálního nervového systému, dědičnosti, a dalších příčin, ale také lidé s pozvolným úbytkem mentálních (rozumových) schopností v pozdějším věku z různých důvodů. Mezi tzv. mentální postižení dnes řadíme i poruchy autistického spektra, kombinované vady a mnohé jiné záležitosti.

Pokud bychom se zaměřili na tzv. typické mentální postižení bez dalších komplikací a souvislostí, pak se toto vyskytuje v populaci téměř stabilně v určité prevalenci, a to v cca 5 %.

Obraz mentálního postižení je trvale poznamenán determinantami, které by se daly shrnout následovně a vyskytují se v různé variabilitě, stupních a častosti:

- Nižší kognitivní schopnosti
- Zvýšená emocionální závislost
- Sklon ke stereotypním reakcím a infantilnosti
- Zvýšený sklon k úzkosti, neurastenii
- Sugestibilita a rigidita v chování
- Nedostatky v sociální i osobní identifikaci
- Nedostatečné volní procesy a aspirace výkonu
- Poruchy chování a interpersonálních vztahů
- Poruchy komunikace
- Poruchy smyslového vnímání, paměti i představivosti
- Zpomalené vnímání, chápání, nedostatečnost procesů analýzy, syntézy, komparace, generalizace ad.

(srov. Müller, Valenta, 2003; Valenta a kol., 2014; Vágnerová et al., 2004; Gargiulo, Bouck, 2021, ad.)

Potřeby osob s mentálním postižením by bylo možné rozpracovat do všech oblastí rozvoje osobnosti, ale také do všech směrů, které se týkají oblastí a kvalit běžného života. Intelektuální vývoj, který je u těchto lidí narušený s sebou nese další patologie, které narušují souběh schopností, dovedností i vlastností. Zásadním principem, který je potřeba modifikovat již od raného dětství je systém učení a jeho dílčí procesy analyticko – syntetické a logické. Speciální péči je potřeba věnovat dětem, které jsou již od narození ovlivňovány těžkým mentálním postižením, které s sebou nese deprivaci smyslovou, zpomalené vnímání a nedostatky v získávání informací a jejich zpracování. Proto je edukační cestou:

- Opakování související s převážně mechanickou a konkrétní paměti;
- Multismyslový přístup v učení zaměřený na multičetné zdroje získávání informací;
- Emocionálně zaměřený, individuální přístup s trpělivým a empatickým prostředníkem (rodič, učitel, vychovatel, ad.);
- Sociální vztahy, učení sociálním souvislostem, rolím a hodnotám s cílem porozumění dění ve společnosti;
- Eliminaci nežádoucího chování, jehož exprese jsou naprosto odlišné a specifické;
- Seberealizace ve formě uspokojujících aktivit, které přinášejí člověku radost, uvolňují napětí a dávají možnost svobodného rozvoje a rozhodování, které zdůrazňuje důležitost každého člověka jako lidské bytosti.

2.6 Volný čas osob se zdravotním postižením – fakta z výzkumů

V následujícím textu uvádíme některé dílčí informace, které vyplývají z našich i zahraničních výzkumů a týkají se využívání volného času lidmi s disabilitou a se speciálními potřebami z důvodu zdravotního postižení.

...Podle výzkumu Labbé, Mille a NG (2019) zvýšila participace na volnočasové aktivitě společně s intaktními jedinci lidem s postižením pocit sounáležitosti, respektu a přijetí zejména ze strany intaktních jedinců.

- Jedinci se zdravotním postižením se cítili rovnocenní s ostatními;
- intaktní kamarádi jim pomohli přijmout své postižení a znovuobjevit aktivity, které je baví;
- vrstevníci v kroužcích přijímali své nové kamarády velice dobře; pokud měli dobré vedení, tak dokázali přijímat odlišnosti často lépe než dospělí;
- volnočasové aktivity jsou **důležitým prostorem k přirozené, neformální inkluzi do společnosti**;
- ne všichni jedinci jsou schopni se začlenit do zájmového kroužku intaktních dětí, někteří ani nechtějí (cítí se v něm jiní);
- proto by měla být **dostatečná nabídka** volnočasových aktivit pro děti s různým typem postižení;
- osoby s postižením se volnočasových aktivit účastní znatelně méně než jejich zdraví vrstevníci, což může být způsobeno **větší závislostí na vnějších okolnostech** volnočasových aktivit;
- naplňování volného času je charakterizováno **volným rozhodnutím jedince a jeho motivací**, jaké aktivity se chce zúčastnit, tady můžeme narážet na problém zejména u lidí s mentálním postižením;
- výběr a účast na volnočasových aktivitách nezávisí pouze na daném jedinci, ale také na **časových možnostech asistenta**;
- limitováni jsou také **tělesnými funkcemi a zdravotním stavem**, který mnohdy působí kontraindikačně k některým aktivitám (např. spasticita se se zvýšenou tělesnou námahou může zvyšovat, což je ale pro člověka nežádoucí).

Národní institut dětí a mládeže (NIDM, 2010) zjišťoval míru zapojení dětí a mládeže se speciálními vzdělávacími potřebami do mimoškolních aktivit, výsledky byly alarmující:

- jejich zapojení je velmi nízké;
- aby se tento stav změnil, doporučuje změnu přístupu organizací, zlepšení finančních, materiálních a informačních podmínek, nastavení dotačních programů a zvyšování informovanosti;
- za zásadní faktor úspěšného začlenění považuje přístup pedagoga, poskytovatele a asistenta.

Kanadská autorka Shikak-Thomas (2013) ve své studii zkoumala konkrétní faktory ovlivňující zapojení jedinců s mozkovou obrnou ve věku 12-19 let do volnočasových aktivit. A zjistila, že:

- mezi faktory, které ovlivňují zapojení mládeže s cerebrálním postižením patří úroveň hrubé motoriky, úroveň sebeobsluhy, příjem rodiny, etnicita rodiny a vzdělání rodičů;
- že významný vliv měla **dostupnost aktivit a rodinné faktory**;
- **rodina tvoří základní kámen** pro participaci dítěte ve volnočasových aktivitách;
- motivace je důležitějším faktorem než samotné motorické schopnosti jedince;
- za důležité prediktory pro zapojení do volnočasových aktivit byly považovány **osobnostní rysy jedince a jeho sebevědomí**;
- za nejčastější bariéry se ukázaly finanční náročnost, nedostupnost, nevyhovující podmínky a prostředí a také nedostatečná informovanost.

U nás, na domácí půdě se se zabývala začleňováním dětí a mládeže se zdravotním postižením do běžných volnočasových aktivit Antonovičová (2019), která:

- k bariérám kromě již zmíněného nedostatečného financování a nízké informovanosti přidává i **obavy samotných jedinců** s postižením a vedoucích jednotlivých aktivit ze začlenění;
- přináší pozitivní výsledky, ze kterých vyplývá, že přes 80 % respondentů považuje začleňování jedinců s postižením mezi intaktní děti a mladé lidi jako oboustranně přínosné, 70 % dotázaných organizací již má nějakou zkušenost v této oblasti a z toho 90 % je otevřeno přijetí dalších dětí a mládeže s postižením do svých aktivit na základě předchozí zkušenosti.

Shrnutím výsledků nejen citovaných výzkumů, ale rovněž informací se speciálně pedagogické teorie a praxe všeobecně, z informací z médií a statistických závěrů docházíme k následujícímu:

- Využívání volnočasových aktivit lidmi s postižením se liší jejich schopnostmi a dílčími potřebami, které vyplývají z odlišného deficitu či disability.
- Bariérou pro začleňování jedinců s postižením do volnočasových skupin s intaktními dětmi je zjevně **finanční, prostorová a materiální nedostupnost a nedostatečná informovanost**.
- Navíc se objevuje bariéra ve formě **obavy** ze strany **jedinců s postižením** i ze strany **organizace**.

- Jako **pozitivní faktory** se objevily **otevřený přístup pedagogů a rodiny a motivace daného jedince**.
- Samotná rodina hraje v zapojování dětí a mládeže s postižením do volnočasových aktivit **velkou roli**, rozhoduje o způsobu, jakým jejich potomci budou trávit svůj volný čas.
- Rozhodnutí k volnočasovým aktivitám bývají ovlivněna faktory jako je **čas, finance a zájmy, v podstatě stejně jako u osob bez postižení a specifických potřeb**.
- Zapojování dětí do venkovních her se daří častěji, pokud v tom rodiče vidí **smysl a pokud si uvědomují benefity**, které z toho vyplývají.
- O smysluplném využití volného času se bavíme u dětí a mládeže s vrozeným postižením i osob se získaným postižením (**v každém věku!**).
- Pokud se jedinci se zdravotním postižením zapojí do volnočasové aktivity (odpočinkové/pohybové ale i jiné), většinou v ní nacházejí **významné uspokojení!**

OTÁZKY



7. Do Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením nepatří oblast:
 - a. Náboženství
 - b. Sexuální orientace
 - c. Institucionální péče
 - d. Volnočasových aktivit
8. Úmluva o právech osob se zdravotním postižením byla u nás ratifikována v roce:
 - a. 2006
 - b. 2009
 - c. 2007
9. V současné době je aplikován v oblasti edukace a práv osob se zdravotním postižením model:
 - a. Sociálního paradigmatu
 - b. Léčebného paradigmatu

- c. Rehabilitačního paradigmatu
10. Společným znakem lidí s tělesným postižením je:
- a. Pohyb na vozíčku
 - b. Pohyb o berlích
 - c. Omezená schopnost pohybu
11. Lidé se zrakovým postižením jsou ti, kteří:
- a. Zcela nevidí (nevidomí) nebo nevidí částečně (slabozrací)
 - b. Nevidí od narození úplně nebo částečně
 - c. Nosí brýle s více než 8 dioptriemi
12. Jedinci s mentálním postižením jsou omezeni zejména:
- a. V oblasti hrubé motoriky, komunikace a emocí
 - b. V oblasti kognitivní
 - c. V oblasti audiovizuální
13. Rodina dítěte se zdravotním postižením:
- a. Neovlivňuje výběr volnočasových aktivit
 - b. Je zásadní ve výběru volnočasových aktivit dítěte
 - c. Ovlivňuje pouze finančně výběr volnočasových aktivit dítěte
-



SHRNUTÍ KAPITOLY

Druhá kapitola studijního textu podala informace, které se týkají práv využívání volnočasových aktivit všemi lidmi se zdravotním postižením, což znamená, že společnost musí umožnit seberealizační volnočasové aktivity, které jsou adekvátní danému postižení, věku i výběru jedince. Specificky jsme se opřeli o koncepční dokument Úmluva o právech osob se zdravotním postižením, který byl ratifikován Českou republikou v roce 2009. Lidé se

zdravotním postižením můžeme dělit podle typu postižení, které ovlivňuje speciální potřeby a zároveň zajištění a výběr volnočasových aktivit. V rámci kostry této kapitoly jsme popsali krátce specifika různorodosti konkrétních skupin lidí s tělesným, zrakovým, sluchovým a mentálním postižením. Výzkumy, které se týkají využívání volnočasových aktivit osobami se zdravotním postižením je možné najít jak v domácí, tak zahraniční literatuře. Shrnutí závěrů vybraných výzkumů uvádíme na konci této kapitoly.

ODPOVĚDI



7.c; 8.b; 9.a; 10.c; 11.a; 12.b; 13.b

DALŠÍ ZDROJE



- BARTOŇOVÁ, M. *Students with intellectual disability in inclusive education settings*. Brno: MU, 2014.
- GARGIULO, M., R., BOUCK, E.,C. *Special education in contemporary society*. 7.ed. USA, Washington: SAGE, 2021.
- HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005.
- JANKŮ, K. a HARČARÍKOVÁ, T. *Multidimenzionalita tělesného postižení z pohledu komplexní rehabilitační péče*. První. vyd. Oftis, Ostrava: Ostravská univerzita, 2016.
- NOVOSAD, L. *Tělesné postižení jako životní realita*. Praha: Portál, 2011.
- VÁGNEROVÁ, M., HADJ-MOUSSOVÁ, Z., ŠTECH, S. *Psychologie handicapu*. Praha: UK, 2004.
- VALENTA, M. a kol. *Přehled speciální pedagogiky. Rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál, 2014.
- VALENTA, M., MÜLLER, O. *Psychopedie*. Olomouc: Parta, 2003.
- VAŠÁRYOVÁ, M. *Diskrétní průvodce...co možná nevíte o společenském chování*. Praha: Pragma, 1999.

Internetové zdroje:

- <https://pres.upmedia.cz/samostatne-projekty/psana-zurnalistika/volnocasove-aktivity-pro-vozickare>;
- <https://svaztp.cz/sluzby/cviceni-a-plavani/>;

- <https://www.centrumzbuch.cz/volnocasove-aktivity>;
 - <https://www.dozpystrice.cz/aktivizacni-cinnosti>;
 - <https://www.dsskm.cz/akce-uzivatelu/akce-uzivatelu-2013/cinnosti-volnocasovych-aktivit-23-1/>;
 - <https://www.tichezpravy.cz/top-10-neslysicich-sportovcu-1-cast/>
 - <https://www.zakonyprolidi.cz/ms/2010-10#f5512107>,
 - <https://zbb.cz/volnocasove-aktivity>;
 - www.google.com
 - www.nrzp.cz
 - www.worldbank.org/en/topic/disability
-

3 SPORT A APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY



Třetí kapitola studijního textu je zaměřena na sport a aplikované pohybové aktivity. Ve své první části se týká definování důležitosti pohybových aktivit a jejich benefitů pro komplexní zdraví každého člověka. V dílčí podkapitole se student naučí charakterizovat aplikované pohybové aktivity a dozví o organizacích a spolcích na mezinárodní i národní úrovni, které aplikované pohybové aktivity zaštiťují. Dále se krátce věnujeme tělesné výchově, která by měla zajišťovat určitou pohybovou aktivitu dětem se speciálními vzdělávacími potřebami ve školách, a v rámci které vidíme limity. Druhý větší blok této kapitole je následně zaměřen na charakteristiku vybraných sportovních disciplín, které jsou modifikované pro sportovce se zdravotním postižením.

CÍLE KAPITOLY



Student bude po prostudování 3. kapitoly schopen:

- Objasnit důležitost zařazování pohybových aktivit do běžného života člověka a do života lidí se zdravotním postižením;
- Charakterizovat aplikované pohybové aktivity;
- Znat související organizace a spolky, které se zaměřují na aplikované pohybové aktivity;
- Orientovat se v problémech zabezpečení tělesné výchovy pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami ve školách;
- Charakterizovat vybrané aplikované sporty a pohybové aktivity, které se osobám se zdravotním postižením nabízí.

ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU



8 hodin



KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Pohybová aktivita, aplikovaná pohybová aktivita, tělesná výchova, IFAPA, EUFAPA, ČAAPA, sledge hokej, para hokej, showdown, stolní tenis, goalball, fotbal pro nevidomé, para cyklistika, adaptivní plavání, rugby pro vozíčkáře.

3.1 Pohybové aktivity

Pohybové aktivity nepřinášejí pouze tělesné a zdravotní benefity, rozvoj pohybových schopností, svalového aparátu, udržování těla ve zdravé kondici, ale mají také pozitivní vliv na mozek a kognitivní schopnosti člověka. Okamžitý efekt pohybových aktivit vidíme ve zlepšování paměti, pozornosti, vůle a samozřejmě také ve stabilizaci emocí a psychické odolnosti. Pohyb je jednou ze základních lidských potřeb a radost z pohybových aktivit je naprosto přirozeným efektem v každém věku. Pohyb pomáhá definovat naši identitu, umožňuje nám rozvíjet se v procesech sebepoznání, sebevědomí, přispívá k rychlejší socializaci a nárůstu a zkvalitnění sociálních vztahů, celospolečenské enkulturaci a integraci. Sport a pohybové aktivity jsou vysoce žádoucí formou trávení volného času dětí a mládeže, jelikož aktivita současné mladé generace je nižší, než tomu bylo dříve a vzhledem k vývoji organismu je stále více nedostatečná. Pro osoby s disabilitou a různými riziky a speciálními potřebami je pohyb významnou možností jak se začlenit, jak nalézt přátele a rozvíjet sociální a komunikační schopnosti. Zkušenost s pohybem a aktivním sportem velmi blahodárně působí na kohokoliv a kdykoliv.

Jedinci s postižením a pohyb

- děti s postižením jsou ve větším riziku vznik sekundárních obtíží a úpadku dovedností s přibývajícím věkem kvůli nedostatku pohybu;
- děti s postižením (i osoby se získaným postižením) se do pohybových aktivit zapojují méně než jejich zdraví vrstevníci;
- volnočasové pohybové aktivity působí pozitivně na zdravotní stav jedinců, snižují výskyt sekundárních potíží a přináší subjektivně lepší prožívání sama sebe;
- u osob s nedostatkem pohybové aktivity se častěji objevují chronické bolesti, dekubity, osteoporóza, kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus, deprese a stres;
- **osoby se získaným postižením díky vyšší pohybové aktivitě dosahují vyšší kvality života;**
- pohybová aktivita v jejich životě plní funkci rehabilitační i resocializační;
- benefity pohybové aktivity jsou vyzdvihovány i u osob s mentálním postižením, přičemž jejich pohybová aktivita má pozitivní vliv na zdatnost, psychomotorické kompetence i sociální chování a další.

3.1.1 APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

K ZAPAMATOVÁNÍ



Aplikovanými pohybovými aktivitami se zabývá **multidisciplinární vědecký obor**, který se týká pohybu a sportu jedinců se zdravotním postižením a zahrnuje sport, tělesnou výchovu, rekreaci i rehabilitaci.

Pohybovými aktivitami, které jsou modifikovány pro osoby s disabilitou se zabývá na nejvyšší úrovni mezinárodní organizace zastřešující aplikované pohybové aktivity: **International Federation of Adapted Physical Activity (z angl. zkratka IFAPA)**, která byla založena roku 1973. Pod IFAPA spadá dílčí organizace **European Federation of Adapted Physical Activity (EUFAPA)**, která byla založena roku 1987 a naplňuje zájmy evropských zemí, mezi které patří zajišťování konferencí, edukačních programů, vedení publikací a časopisu a zavádění standardů týkajících se aplikovaných sportovních aktivit. (srov. <https://ifapa.net/what-is-apa/>; <https://eufapa.eu/eufapa-2/about-eufapa/>; 2021)

Přímo u nás, v České republice, funguje spolek **Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA)**, která existuje od roku 2009. Spolek je národní organizací, která propaguje a rozšiřuje vědomosti, zkušenosti a výsledky vědeckého bádání v oblasti aplikovaných pohybových aktivit a kinantropologie a jejich praxe. Hlavním cílem spolku je podpora pohybových aktivit osob se zdravotním postižením. Spolek sídlí v Olomouci a je úzce spojen s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, přičemž jeho základními členy jsou pracovníci Katedry aplikovaných pohybových aktivit. (srov. <http://www.caapa.cz/>, 2021)

PRO ZÁJEMCE



První vysokoškolský obor zaměřený přímo na aplikované pohybové aktivity u nás vznikl až roku 1991 na Univerzitě Palackého v Olomouci. Do té doby se v podstatě o sportu pro handicapované mluvilo pouze o jakési volnočasové variantě nepodložené existencí formálního oboru.

S aktivitami těchto organizací na mezinárodní úrovni souvisí mezinárodní paraolympijská komise **International Paralympic Committee (z angl. zkratka IPC)** u nás známá jako Mezinárodní paralympijský výbor, který je organizací zodpovědnou za podporu profesionálního sportu osob s postižením a měl by tudíž zvyšovat participaci a zájem těchto lidí se

speciálními potřebami o sport a pohyb vůbec. (srov. dále <https://www.paralympic.org/>, 2021)

Sport a pohybové aktivity mají pro osoby se zdravotním postižením **minimálně tři zásadní přínosy**:

1. jedním z nich je **rehabilitační aspekt sportu**, sport zlepšuje tělesné i psychické zdraví;
2. sport funguje jako **způsob přirozené socializace**, jelikož upevňuje týmového ducha a přináší společný zájem s osobami bez postižení i s postižením;
3. v neposlední řadě přináší **možnost seberealizace**, když se z rehabilitace vyvine až směrem k vrcholovému profesionálnímu sportu.

Platí zřejmé pravidlo, a to, čím dříve děti s postižením začnou sportovat, tím lépe si pohybové aktivity zvnitřní a stanou se tak součástí jejich životního stylu, což samozřejmě platí pro všechny děti.

V České republice je možné se sportů účastnit individuálně i skupinově v rámci sportovních oddílů, které se specializují na osoby se zdravotním postižením. Příkladem je Sportovní klub vozíčkářů Praha, který nabízí florbal, lyžování, orientační závody, outdoor a další aktivity nebo Centrum Paraple, kupříkladu plavce s postižením sdružuje organizace Kontakt bB atd.

Stejně jako ve vzdělávání, i ve sportu můžeme nalézt vzrůstající tendenci inkluzivního smýšlení, přičemž cílem inkluzivního sportu by měla být možnost pro osoby s postižením zapojit se do jakéhokoliv sportu, který je zajímavý. Bohužel, prosté smíšení osob s postižením a bez postižení však inkluzi nevytvoří, nejprve je potřeba odstranit bariéry, změnit pravidla, zvýšit dostupnost a zlepšit přístup trenérů a celkově společnosti k aktivitám osob s disabilitou.

3.1.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA VE ŠKOLÁCH

Aktuální situace začleňování dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami do tělesné výchovy je spíše negativní. V českém školství často narážíme na problém osvobození těchto žáků z tělesné výchovy úplně nebo částečně, protože mnoha pedagogy je začleňování dětí se zdravotním postižením (zvláště s tělesným a smyslovým) považováno za nedůležité, a navíc nejsou schopni modifikaci pohybových činností pro děti adekvátně a kompetentně sestavit. Určitým způsobem by mohli pomoci tzv. poradci pro aplikovanou tělesnou výchovu žáků ve školách a samozřejmě dlouhodobé vedení a vzdělávání učitelů tělesné výchovy. I přestože jde o modifikaci tělesné výchovy, stále platí obecné cíle a výstupy tohoto předmětu v učebním kurikulu, zvláště základní školy

Změny, které by mohla tělesná výchova zaznamenat souvisí s obsahem činností, metodami, postupy učení a práce, s komunikací, podmínkami prostředí, ale i pomůckami, náčiní a pravidly. Kromě těchto faktorů je vhodné v rámci tělesné výchovy využít asistenta pedagoga nebo další podpůrnou osobu, kterou může být i starší žák, vrstevník nebo spolužák, druhý pedagog a další.

Jak uvádí Staňková (2012) k důvodům znesnadňujícím začlenění žáka s postižením do hodin tělesné výchovy zejména patří:

- nedostatek asistentů,
- nedostatečná spolupráce ze strany rodičů,
- nedostatek speciálního materiálního vybavení a kompenzačních pomůcek,
- odborné znalosti pedagogů,
- příliš velký počet žáků v hodinách TV. (Rybová, Kudláček 2010)

Naopak, zlepšení podmínek realizace tělesné výchovy by pomohla/pomohlo:

- přítomnost asistenta pedagoga,
- spolupráce a pravidelné konzultace s odborníky v oblasti aplikované tělesné výchovy,
- odstranění architektonických bariér,
- konkrétní poradenství, zkušenosti dobré praxe a příklady a inspirace,
- modifikace školního kurikula,
- vhodnější rozpracování individuálních vzdělávacích plánů, ad.

Jak jsme již výše uvedli, provází tělesnou výchovu a aktivity pohybové např. i ve sportovních kroužcích žáky mnohé bariéry, nejčastěji jde o architektonické bariéry, tedy nedostatečnou bezbariérovost, předsudky okolí, nedostatek nabízených služeb a nedostatečné financování těchto služeb.

Hlinková a Lidáková (in Kříž, 2019) rozdělují tři typy bariér: osobní bariéry, bariéry v prostředí a bariéry konkrétní aktivity

- do **osobních bariér** je zahrnuta bolest, únava, nízká motivace, časová limitace nebo nedostatek financí;
- **samotné prostředí může být limitem**, když není dostatečně dostupné;
- u **konkrétních aktivit** se limity liší, ale může se jednat o nedostupné vybavení nebo také motorické nedostatky daného jedince;
- jako limitující faktor se uvádí také **omezené množství možností**;
- zejména v kontextu tělesné výchovy jsou vnímány jako limitující **negativní postoje učitelů**, které brání plnému zapojení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do tělesné výchovy.

3.2 Vybrané příklady aplikovaných pohybových aktivit a sportů pro osoby s disabilitou

3.2.1 PARA HOKEJ

Para hokej je oficiální paralympijskou verzí ledního hokeje s více než padesátiletou tradicí. Dříve používaný název sledge hokej se po sjednocení všech paralympijských sportů v roce 2018 změnil na para hokej. Název sledge hokej pocházel z anglického slova sledge, tedy sáně. Para hokej je sport pro handicapované s dolním postižením těla (paraplegici).

Pravidla para hokeje: Pravidlům Mezinárodního paralympijského výboru podléhají akce jím řízené, jako jsou mistrovství světa a Evropy, paralympijské hry a některé mezinárodní turnaje. Pravidla stanovují i technickou specifikaci saní, hokejového kluziště, aj. Česká para hokejová liga je hrána podle modifikovaných pravidel Českého svazu ledního hokeje, což způsobuje některé odlišnosti od pravidel Mezinárodního paralympijského výboru. Pravidla para hokeje jsou v zásadě shodná s pravidly klasického ledního hokeje. Specificky jsou upravena některá ustanovení o výstroji a výzbroji, nedovolených zákrocích nebo hrací době. Největší rozdíl v pravidlech para hokeje a klasického hokeje je, že hrací doba činí třikrát 15 minut, nikoliv třikrát 20 minut. Do utkání může nastoupit maximálně třináct hráčů v poli a dva brankáři. Všichni hráči bez rozdílu věku musí nosit celoobličejový kryt a chránič krku. Za najetí do protihráče pod pravým úhlem se udělí menší trest. Po zakázaném uvolnění může provinivší se mužstvo vystřídat. V případě nerozhodného výsledku v základní hrací době i po prodloužení následují samostatné nájezdy, na které nemohou hráči nastupovat opakovaně. Jsou povinné bezbariérové střídačky a trestné lavice s průhlednými mantinely.

Para hokej se hraje ve speciálních saních, které mají místo skluznic dva nože. Hráči se odrážejí dvěma hokejkami. Hokejky jsou na jedné straně zakončené ocelovým hrotem a na druhé čepelí. Hokejky tak slouží nejen k ovládnutí puku, ale zároveň k pohybu hráčů.

Historie para hokeje sahá k počátkům 60. let minulého století, kdy se pacienti ve stockholmském rehabilitačním centru nechtěli vzdát hokeje ani přes svůj handicap. Sestavili si speciální saně a jako hokejky používali kulaté palice s říditky jízdních kol. Para hokej poté procházel bouřlivým vývojem. Na program paralympiády se poprvé dostal v roce 1994 v norském Lillehammeru a hned se stal jednou z nejatraktivnějších disciplín. V České republice se para hokej hraje od roku 1999 a Český reprezentační tým vznikl v sezóně 2002/2003.

U nás se uskutečnil nejúspěšnější para hokejový šampionát na jaře 2019 v Ostravě. MS v para hokeji Ostrava 2019 navštívilo během jednoho týdne na 45 tisíc fanoušků. Překonali tak i rekordní návštěvy para hokejových zápasů během paralympiád nebo zámořských turnajů.

Výkonný výbor 13.srpna 2014 odsouhlasil nový model organizace para hokeje:

- Národní tým České republiky para hokeje se stal součástí organizačního modelu Českého hokeje, jako ostatní reprezentativní týmy. Reprezentaci řídí Komise para hokeje.
- Českou para hokejovou ligu řídí Česká para hokejová asociace o.s. Český hokej.

V roce 2019 zároveň vznikl Český para hokej, který zastřešuje para hokej u nás. (srov. <https://www.ceskyhokej.cz/parahokej/o-para-hokeji>, 2021)

Obr. 21: Para hokej ČR (www.parahokey.cz, 2021)



3.2.2 STOLNÍ TENIS PRO VOZÍČKÁŘE

Stolní tenis je světově rozšířený sport, kterému se také říká ping-pong, pinec. Patří k nejstarším paralympijským sportům, objevil se na oficiálně prvních paralympijských hrách, které se konaly v roce 1960. Lidé s tělesným postižením přišli poprvé do kontaktu se stolním tenisem ve Velké Británii v roce 1955. Od 2. světové války byl díky dr. Ludwigu Guttmannovi je sport součástí rehabilitace pacientů s tělesným postižením, především válečných veteránů.

Od klasického stolního tenisu se stolní tenis osob se zdravotním postižením liší tím, že se rozděluje do 10 klasifikačních tříd, které se označují TT1 až TT10. Zkratka TT označuje table tennis a čísla míru postižení, přičemž platí čím nižší číslo, tím závažnějším postižení. Pro hráče na vozíku jsou určeny třídy TT1 – TT5.

Obr. 22: Stolní tenis pro vozíčkáře (www.ceskyparasport.cz, 2021)



Stejně jako ostatní sporty, má stolní tenis vozičkářů sportovní kluby po celé České republice, např. v Ostravě, Brně, Liberci, Praze a dalších městech. Nejbližší je tedy v Ostravě a je to sportovní klub vozičkářů, zapsaný jako spolek. Tento klub pořádá každý rok Mistrovství ČR ve stolním tenise vozičkářů. Účastníci jsou nominováni na základě 9 nominačních turnajů, které se konají v různých městech po celé ČR.

Stručná pravidla: Hraje se na tmavě zbarvené, matné hrací ploše, která je ohraničena bílými postranními čarami. Hrací plocha je rozdělena na dvě stejné poloviny sítkou. Stůl, síťka, míček a pálka musí splňovat určité parametry. Právo vybrat si stranu nebo první podání se losuje. Poražená strana vybírá to, co vítěz nerozhodl. Hra začíná podáním do kříže, kdy se míč musí vždy dotknout nejprve pole podávajícího a následně pole spoluhráče. Zápas se hraje na jakýkoliv lichý počet sad a sadu vyhraje ten, kdo má jako první 11 bodů. Pokud však oba dosáhnou 10 bodů, vítězí ten, který má jako první o 2 body více. I když se může stolní tenis vozičkářů na první pohled zdát stejný jako klasický stolní tenis, přece jen má svá specifika v pravidlech. Například se hráči nemusí střídat v odpalování míče, jak je tomu u klasického stolního tenisu nebo pokud podání jdoucí do boku vozičkář zahraje po prvním odskoku a nad hrací plochou, rozhodčí ho nechá pokračovat ve hře. Dále se vozičkář nesmí opírat či odrážet žádnou rukou o stůl před zahráním míčku, nesmí hrát v džínách, nesmí mít na vozíku upevněný batoh a dále jsou tam přidány pravidla, která určují bezbariérový přístup, zajištění ramp, výtahů, sběračů míčů apod. (srov. https://www.ping-pong.cz/wp-content/uploads/2017/10/specifika_vozickarsky_ST_1-1.pdf, 2021)

Stolní tenis je alternativní volbou i pro lidi na vozíčku, kteří mají těžší druh postižení, které se projevuje také na hybnosti horních končetin. Není tak náročný, jako třeba sledge hokej, a tak si ho může zahrát víceméně každý a zároveň udržovat a rozvíjet obratnost a motoriku.

3.2.3 STOLNÍ TENIS PRO NEVIDOMÉ - SHOWDOWN

Showdown je velice komplexní a specifický sport. Je též někdy označován jako aplikovaný stolní tenis pro osoby nevidomé a zrakově postižené. Tento netradiční, přesto velice zábavný a pozoruhodný sport je jakousi směsicí klasického stolního tenisu a hry zvané vzdušný hokej. Showdown jako takový, vznikl již před šedesáti lety. Ovšem po celou dobu jeho existence docházelo k různým úpravám v pravidlech, než tento sport dospěl do podoby, jak ho známe dnes. Za vznik tohoto sportu vděčíme především člověku jménem Joe Lewis. Joe Lewis byl kanadský občan, který byl postižen úplnou slepotou. Toto jeho postižení se stalo jakýmsi impulsem proto, aby dal za vznik úplně novému sportu pro všechny osoby, které jsou například limitovány zrakovým postižením, avšak mají chuť a potřebovat se věnovat nějakému sportu, který je bude naplňovat. Joe Lewis také hledal sport, který by člověk se zrakovým postižením dokázal provozovat bez větší pomoci různých asistentů a byl by tak více individuálním sportem. Základy showdownu byly dove-

zeny do Kanady původně z Austrálie, kde se sport podobný dnešnímu showdownu původně hrával. Z Kanady se přirozeně tento sport dostal do Spojených států amerických a následně si úspěch získal i v Evropě.

Obr. 23: Showdown pro nevidomé (www.youtube.com)



Showdown je hra pro dva, nebo čtyři hráče, stejně tak jako tomu je v tenise, či badmintonu. Jedná se o takzvanou dvouhru, nebo čtyřhru. Důležitým aspektem tohoto sportu je poctivost a spravedlnost. Showdown je sport pro každého. Mohou si jej zahrát jak lidé s úplným zrakovým postižením, tak také lidé s částečným zrakovým postižením a klidně také lidé bez zrakového postižení. Aby však nedocházelo ke zvýhodnění ze strany člověka, který by jen částečně vidí, jsou vždy všem hráčům nasazeny speciální neprůhledné brýle, které zajišťují rovnocennou hru. Bez těchto brýlí nelze hru uznat jako platnou. Hrací plocha je v podstatě upravený stůl na stolní tenis. Tento stůl není přímý obdélník, jako tomu je u stolního tenisu, ale je po všech čtyřech krajích zaoblen. Celý stůl je dokola obehnan čtrnáct centimetrů vysokým mantinelem, který zabraňuje vypadnutí hracího míčku z hrací plochy. V přesném středu stolu nad mantinelem se nachází středová deska. Každý hráč je krom již zmíněných brýlí vybaven také pálkou, kterou odráží hrací míček. Tato páłka není podobná páлке na stolní tenis. Jedná se spíše o jakousi formu zmenšené verze páلكy na kriket. Páłka je vyrobena převážně ze dřeva, ovšem vyrábí se také i z laminátu. Je jen a pouze na hráči, kterou páлку si zvolí. Míček v showdownu má taktéž svá specifika. Ten je uvnitř naplněn olovenými kuličkami, které vydávají poměrně hlasitý hluk, díky kterému se hráči orientují v prostoru hrací plochy. Jelikož má každý z hráčů zamezenou schopnost vidění, sluch je a také musí být jejich největší předností. Hrací stůl je také vybaven brankami, které nesou v sobě prvky běžné branky a jamky na biliár. Každá z branek je samozřejmě vybavena sítí, aby se předešlo vypadnutí míčku z hrací plochy. Cíl celé této hry je v celku prostý. Úkolem každého hráče je vstřelit co nejvyšší počet branek. Pravidla hry jsou nastavena podobně jako u stolního tenisu. Hraje se na tři, případně na dva vítězné sety. Na dva sety se hraje pouze v případě, že se jednomu z hráčů podaří vyhrát dva po sobě jdoucí sety. V tom případě hrát třetí set je zcela zbytečné, jelikož by i případná výhra protihráče nijak neovlivnila výsledek celého utkání. Každý z jednotlivých setů se hraje minimálně na 11 vítězných bodů jednoho z hráčů. V praxi to znamená, že set může být ukončen pouze v případě, že jeden hráč nasbíral minimálně 11 bodů a zároveň nad svým spoluhráčem vede minimálně o dva

body. Utkání pouze na 11 vítězných bodů jednoho z hráčů musí skončit maximálně 11:9. Pokud však stav utkání je v poměru 11:10, nelze tento set ukončit. Musí se hrát, dokud opět jeden z hráčů nebude vést o dva vítězné body. Příklad: 12:10, 14:12 a podobně. Pokud však nastane situace vyrovnaného souboje a hráči docílí výsledku 16:16, následuje takzvané rychlá smrt. Při které se okamžitě rozhodne o vítězi, bez ohledu na předchozí pravidlo vedení o dva vítězné body. Každý gól je odměněn dvěma vítěznými body. V případě porušení nějakého z pravidel se hráči uděluje jeden trestný bod. Nad čistou hrou bdí hlavní a pomocný rozhodčí. Bez vidících sudí by samozřejmě utkání nemohlo proběhnout. Jsou také nedílnou součástí tohoto sportu. Ač se to na první pohled nemusí zdát, showdown je v České republice poměrně dost rozšířený sport. Svědčí o tom také fakt, že mistrovství světa České republiky se v tomto sportu koná již od roku 1993. Jen pro srovnání, první mistrovství světa proběhlo až o dvanáct let později v roce 2005. Aby byl sport uznán za oficiální, je důležité, aby spadal pod nějakou organizaci, která bude tento sport zaštiťovat a napomáhat mu v rozvoji. Jinak tomu není ani u showdownu, kdy se o chod a fungování celého tohoto sportu stará mezinárodní subkomise showdownu IBSA. O tento sport se stará konkrétně jedno z odvětví z této organizace. IBSA, neboli international blind sport federation, česky též mezinárodní federace sportů zrakově postižených je ovšem mnohem větší uskupení, které se zabývá napříč různými sporty pro osoby nevidomé a zrakově postižené. Posláním neziskové organizace IBSA je podporovat plnou integraci zrakově postižených a nevidomých do společnosti prostřednictvím právě nějakého ze sportu. Podobně jako IBSA funguje také i český svaz showdownu. Ten u nás zaštiťuje výkonný výbor sekce showdownu, který spadá pod velkou organizaci Český svaz zrakově postižených sportovců, který sám také spadá pod zastřešující organizaci IBSA.

3.2.4 GOALBALL

Goalball je míčový sport, který hrají zejména nevidomí a osoby se zrakovým postižením. Jeho vznik je datován v roce 1946, kdy Rakušan Hanz Lorenzem a Němec Sett Reindle přišli s tímto sportem jako s prostředkem rehabilitace vojáků, kteří za druhé světové války získali zrakové postižení nebo o zrak přišli. Během padesátých a šedesátých let minulého století se z goalballu vyvinula soutěžní hra. Nakonec byl goalballu nominován jako předváděcí sport na letní paralympiádě v roce 1972 v Heidelbergu v západním Německu. Poprvé se představil na paralympiádě v roce 1976 v kanadském Torontu, ženský turnaj byl na program poprvé zařazen v roce 1984 v New Yorku. První světový šampionát tohoto sportu se konal v Rakousku v roce 1978. Goalball řídí IBSA (Mezinárodní sportovní federace pro nevidomé), která mezi konáním paralympiád pořádá každé 4 roky Mistrovství světa.

Pravidla: Hraje se na hřišti o rozměrech 18 x 9 metrů a je rozděleno po každých třech metrech tak, aby vzniklo šest částí. Tyto části označujeme jako pásma, a to hráčská, obranná a útočná. K orientaci hráčů na hřišti pomáhají plastické čáry, to jsou pásy, pod kterými je šňůra. Cílem goalballu je vstřelit soupeři co nejvíce gólů, ovšem pokud je rozdíl ve skóre už desetigólový, je utkání předčasně ukončeno. Skončí-li míč za brankovou čarou,

jedná se o gól. Gól není uznán v případě, kdy jej svojí přihrávkou zapříčinil hlavní nebo brankový rozhodčí. Tyto góly se střílejí do branky, která je 9 metrů široká, tedy přes celé hřiště a vysoká je 1, 3 metrů. Na hru dohlížejí rozhodčí, pro velké šampionáty jsou vyžadováni 2 rozhodčí, 4 brankoví rozhodčí, 1 zapisovatel, 1 časoměřič, 1 zapisovatel střel, 1 časoměřič na 10 sekund a jeden záložní časoměřič. Délka zápasu je 24 minut, přičemž se dělí na dva poločasy po 12 minutách, a mezi nimi je přestávka, která musí trvat minimálně 5 minut, na paralympiádě a mistrovství světa je to ale aspoň 15minutová přestávka. Každé družstvo má v průběhu normální hrací doby povoleny tři oddechové časy, každý s dobou trvání 45 sekund, určené k udílení taktických pokynů. Kromě toho má každé družstvo k dispozici jeden oddechový čas, rovněž s dobou trvání 45 sekund, v průběhu nastavování. Každé družstvo může v průběhu normální hrací doby střídat nejvýše třikrát. V průběhu nastavování může střídat každé družstvo jednou. Nyní se dostáváme k hrací pomůcce, která dělá goalball speciálním. Jedná se o míč, který musí splňovat tyto požadavky: musí mít průměr 24–25 cm, vážit 1250 gramů, materiál mít být z tvrdé gumy s puntíkatý vzorem, barva je požadována modrá. Míč se nekope, ale kutálí po zemi, podobně jako je tomu u bowlingu. Nejdůležitější vlastností tohoto míče je ale to, že je rozdělen na dvě polokoule, v každé se nachází 4 otvory a uvnitř míče se nachází 2 rolničky, která napomáhají bránícím hráčům slyšet, kde se míč pohybuje. Proto je při hře vyžadováno naprosté ticho, které se musí dodržovat po celou dobu hry kromě přestávek či přerušení.

Hráči jsou rozděleni do dvou kategorií podle pohlaví: kategorie mužů a kategorie žen. Všichni sportovci na mezinárodním poli musí být nevidomí (schopnost vidět je méně než 10%) a musí patřit do jedné ze tří klasifikačních tříd – B3, B2 nebo B1 (totální ztráta zraku). Aby měli všichni hráči stejné zrakové podmínky, musí mít po celou dobu oči překryty gázovými přelepky a taky musí mít nasazeny klapky, kterých se nesmí bez dovození rozhodčího dotýkat. Každý tým se může skládat celkem ze šesti hráčů, přičemž na hřišti mohou být v jednu chvíli hráči tři. V případě zranění, kdy hráč není schopen hry, může družstvo pokračovat i s menším počtem schválených hráčů. Družstvo však nemůže pokračovat v soutěži, má-li již jen jednoho hráče.

Obr. 24: Goalboall (www.paralympic.org, 2021)



V České republice má goalball více než čtyřicetiletou tradici. Jedinou medaili naše reprezentace získala na mistrovství Evropy v roce 1994 a o dva roky později se zúčastnila letních olympijských her v Atlantě. Naši reprezentanti Jan Bošek, Lukáš Valer, Václav Svoboda, Tomáš Jirout a Josef Sarkány bojovali na ME 2019 v Německu o účast na paralympiádě v Tokiu, bohužel ale neuspěli a prohrané ME znamenalo sestup z divize A do divize B. V letošním roce se čeští goalballisté chystali na Mezinárodní goalballový turnaj v Praze a později na Mistrovství Evropy, bohužel se ale kvůli koronavirovým opatřením akce přesouvají nebo ruší. Přesto budeme našemu týmu přát hodně štěstí v budoucích zápasech a jednou i tu vysněnou paralympijskou medaili.

3.2.5 FOTBAL PRO NEVIDOMÉ

První turnaj byl uskutečněn v Brazílii v roce 1974. Turnaj byl určen pro týmy osob z institutů pro nevidomé a zúčastnily se ho mužstva ze tří států. V roce 1980, když se konal další turnaj pořádaný asociací APAE (Asociace výjimečných rodičů a přátel), jedné z 16 největších organizací pro osoby s postižením v Brazílii, byl učiněn první skutečný krok pro světové rozšíření tohoto sportu. V následujících letech byly prostřednictvím Brazílské asociace sportů pro nevidomé zahájeny diskuze o fotbalu pro nevidomé, které byla dokončeny a ustanoveny v roce 1984. (srov. www.ibsa.com, 2017)

Brazílie společně s Argentinou dodnes patří k nejúspěšnějším týmům. Brazílie například zvítězila na prvním Mistrovství světa v roce 1998, dále také v roce 2000 a 2010. Argentina byla úspěšná v letech 2002 a 2006. V Evropě se fotbal pro nevidomé objevil poprvé ve Španělsku, kde se konal první mezinárodní turnaj, a to v Cadizu v roce 1988 dle pravidel platných toho času ve Španělsku, jelikož oficiální pravidla ještě nebyla schválena. Ke schválení oficiálních pravidel došlo až v roce 1994, následně byla ustanovena komise starající se o futsal pro nevidomé, která byla začleněna do instituce IBSA - Mezinárodní federace sportů pro nevidomé.

Roku 2004 došlo k poslednímu kroku k rozvoji tohoto sportu, když byl fotbal osob se zrakovým postižením prezentován na paralympijských hrách v Aténách. Olympijského turnaje se zúčastnilo 6 týmů z Argentiny, Brazílie, Francie, Řecka, Koreje a Španělska. V Evropě je nejlepším týmem Španělsko, které vyhrálo poslední dva kontinentální šampionáty. Největší výhrou je však pro evropské týmy dohoda o partnerství mezi IBSA a UEFA - Unie evropských fotbalových asociací, které umožnilo rozvoj sportu v Evropské unii. Řídicím orgánem fotbalu pro nevidomé je od roku 1996 Mezinárodní federace zrakově handicapovaných sportovců. (srov. www.ibsa.com, 2017)

V ČR došlo k rozvoji tohoto specifického sportu až roku 2010. Fotbal pro nevidomé začal následně zaštiťovat Český svaz zrakově postižených sportovců. V Česku však existují jen dva aktivní kluby (v Praze a Brně) a účast hráčů není ani zdaleka tak hojná, jako v zahraničí. Účast aktivních českých sportovců (reprezentantů) tohoto typu čítá pouze 15-20

lidí. Důvodem může být hlavně poměrně malá finanční podpora ze strany států, která vy- stačí jen na základní vybavení a cesty spojené se zápasy, tudíž je to pouze koníček, nikoliv zaměstnání jako je tomu mimo ČR. Zástupem fotbalu osob se zrakovým postižením je u nás Zdeněk Barlok, který zároveň vede pražský klub.

Obr. 25: Fotbal pro nevidomé (www.seznamzpravy.cz, 2021)



Pravidla této formy fotbalu se opírají o pravidla futsalu. Tým je složený ze 4 nevidomých hráčů kategorie B₁, tedy úplně nevidomí, kteří mají velmi nízkou vizuální ostrost a/nebo nedokáží vnímat světlo. Všichni hráči jsou povinni mít po celý čas hry klapky na očích a pod nimi také “přelepky“ očí. V poli je dále přítomen 1 vidící brankář, který je zároveň jedním ze 3 navigátorů a pomáhá svým spoluhráčům v orientaci. Dalšími navigátory je trenér, který je ve středu hřiště a navigátor útočníků, jenž pomáhá hráčům zpoza branky soupeře, kdy například dělá zvukové efekty o tyče. Hřiště je tedy takto pomyslně rozděleno na 3 části. Samotná hrací plocha je ohraničena mantinely do výšky 1,2 m. Díky mantinelům zůstane míč delší dobu v prostoru hřiště, což zvyšuje plynulost a tempo hry. Její rozměry jsou 40 x 20 m a před brankami velikosti 3 x 2 m je umístěno brankoviště o rozměrech 5,16 x 2 m, které leží na středu brankových čar. Tato brankoviště jsou umístěna uvnitř pokutových území, která jsou vyznačena tvarem poloviny elipsy, vybihající do hrací plochy maximálně 6 m od středu základní čáry (i branky). Ve vzdálenosti 6 metrů je značka pokutového kopu, druhá značka pokutového kopu je pak v osmimetrové vzdálenosti před středem branky. (Janečka, Bláha & kolektiv, 2013) Hřiště vhodné pro utkání musí mít dobré akustické podmínky. Povrch hřiště by měl být z trávy nebo umělé trávy a měl by být rovný, je dovolený i dřevěný nebo umělý či jiný podobný materiál. Míč o obvodu 60-62 cm a hmotnosti 510 – 540 g je ozvučený, kulatý a musí být vyroben z kůže nebo jiného vhodného materiálu. Zvukový systém musí být nainstalován uvnitř míče, kvůli zajištění jeho pohybu, kutálení a odrazu standardním způsobem. Bezpečnost hráčů je při hře nejdůležitější a je potřeba, aby míč tedy vydával zvuk, při jakémkoli svém pohybu. (Másilko, 2011)

Hráči jsou během hry povinni zřetelně používat slova „voy“ nebo „go“, což znamená doslovně „já jdu“. Tato slova na hřišti zazní, pokud hráč hledá míč nebo se jej snaží odejmout soupeři, a jejich přesun po hrací ploše musí být ve vzpřímeném postoji s neskloněnou hlavou. Hráč s míčem říkat „Voy“ nemusí, jeho pozice je zřejmá díky zvuku míče, který vede. Jestliže hráč atakující míč neřekne „Voy“, rozhodčí by měl jeho tým potrestat odpískáním faulu. Za porušení pravidel se nařizuje přímý volný kop nebo pokutový kop, pokud porušení pravidel nastalo v pokutovém území. Přestupky jsou zapisovány do podoby „akumulovaných faulů“ a po čtvrtém přestupku dochází k přímým volným kopům na branku. Utkání má dva poločasy, přičemž každý trvá 25 minut. Poločas může být prodloužen, například pro zahrání pokutového kopu. Oba týmy mohou v každém poločase požádat o jednominutový oddechový čas. Poločasová přestávka trvat 10 minut. (srov. Janečka, 2013; Másilko, 2011)

V rozvoji tohoto sportu je zásadní problém v tom, že většinu znalostí a zkušeností má pouze malá skupina trenérů. Neexistuje příliš mnoho publikací, vědeckých výzkumů a informací o tomto sportu. Pro začínající trenéry je tedy velmi obtížné naučit se, jak nevidomé hráče trénovat s pravidelnou týdenní zátěží, na co se v počátcích zaměřit a jak odpovídat na dotazy svých svěřenců týkající se této problematiky.

3.2.6 PARA-CYKLISTIKA

Para-cyklistika je druh sportu přizpůsobený cyklistům s různým postižením. Mohou to být buďto kvadruplegici, paraplegici, lidé se zrakovým postižením či tzv. amputaři. Tímto pojmem můžeme rozumět sportovce, u kterých došlo k amputaci horní nebo dolní končetiny. Kvadruplegici jsou lidé, u kterých došlo k poranění míchy např. vlivem špatného pádu do vody a následným naražením páteře na dno. Došlo k ochrnutí v oblasti trupu a všech čtyř končetin, zejména dolních a horní končetiny mohou být silně ochrnuté či pouze lehce a jde s nimi pohybovat. Zatímco paraplegik je ochrnut v oblasti dolních končetin. Podle typu kola dělíme para-cyklistiku na čtyři druhy odvětví a to: upravené silniční kolo pro amputáře, handbike, tricykl a tandemové kolo. Para-cyklistika je také rozdělena do dvou disciplín – silniční (individuální časovka, štafeta týmů) a dráhová (tandemový sprint, týmový sprint a časovky). Poprvé se para-cyklistika objevila v roce 1980, kdy sportovci soutěžili na tandemovém kole a poté v New Yorku na letních olympijských hrách. Dodnes se pořádají paralympijské hry, kde soutěží spousta sportovců.

Upravené silniční kolo pro amputáře: Tenhle typ kola je přizpůsoben lidem, kteří si prošli vážnou nehodou či závažným onemocněním a bylo potřeba amputovat horní či dolní končetinu. Jelikož jsou tito sportovci handicapovaní a chybí jim jedna končetina k normální jízdě na kole, je to řešeno protézou či úpravou kola. Pokud jsou po amputaci ruky, mohou mít jako náhradu protézu. Obě brzdy jsou na kole na jednom řídítku, jelikož jedna ruka je zcela nefunkční. Pokud jsou sportovci po amputaci nohy, mají kolo upravené tak, aby byli schopni jezdit pouze za pomoci jedné nohy.

Handbike: Handbike, neboli kolo poháněno za pomoci rukou, je určeno sportovcům s ochrnutými dolními končetinami a částečně ochrnutými horními končetinami. Tenhle typ kola se tedy ovládá za pomoci rukou, kdy je ovlivňována synchronní klika a síla je přenášena řetězem na přední kolo. Handbike má tři kola, kdy dvě jsou ve předu a jedno vzadu. Cyklista může buďto sedět, klečct či ležct. Závody ruční cyklistiky jsou pod vedením UCI (Union cycliste internationale), tedy mezinárodní cyklistické organizace. Závody dělíme do šesti disciplín, při kterých jsou jezdcí rozděleni do pěti skupin podle stupně postižení. H1 jsou kvadruplegici, nejtěžší stupeň postižení nebo H5 – lehký stupeň postižení. Zde patří ti, co jsou ochrnutí pouze na dolní končetiny a horní jsou zcela funkční.

Silniční závod: Základním pravidlem je hromadný start na trati s asfaltovým povrchem. Jejich cílem je zdolat otevřený nebo uzavřený okruh, který bývá v rozsahu patnáct až třicet kilometrů. Mezinárodní soutěže bývají mnohem delší. Soutěžící ze skupiny H1 – kvadruplegici jezdí kratší tratě, které se řeší odloženým startem nebo méně soutěžícími koly na uzavřeném okruhu. Start všech závodníků probíhá zároveň a jejich cílem je zdolat stanovenou délku trati v určitém časovém limitu. Tedy pokud první závodník splní silniční kritérium ve stanoveném čase, ostatní už jedou do cíle nezávisle na čase. U časovky se během závodu klade důraz na individualitu. Disciplína kombinace je spojení časovky a silničního závodu nebo kritéria. Je dána součtem umístění na obou závodech a následně se určí pořadí jedinců.

Horská kola a etapové závody: Horská kola je mladá disciplína, která se u nás poprvé objevila v roce 2010 díky organizaci Černý kůň. Etapové závody se pořádají nejčastěji v zahraničí – Mallorca handbike tour nebo Alashka challenge.

Tricykl: Tenhle typ kola je určen sportovcům, kteří jsou schopni pohybu nohama, ale nemají dostatečnou stabilitu pro jízdu na kole. Kolo je jezdcí přizpůsobeno tak, že ve předu je jedno kolo a vzadu dvě, díky kterým se lépe udrží na kole.

Tandemové kolo: Tandemové kolo je určeno sportovcům se zrakovým postižením. Je uzpůsobeno tak, že se skládá ze dvou sedaček a dvou šlapadel pro jezdce. Na prvním místě sedí nevidomý a za ním sedí vidomý, který ho naviguje k jízdě. Pomáhá mu určovat tempo jízdy a slouží jako oči nevidomého. Za sedátkem nevidomého jsou připevněny říditka pro vidomého.

Para-cyklistikou se v České republice zabývá Česká asociace handicapovaných sportovců, Český svaz cyklistiky, Český svaz zrakově postižených sportovců, anebo také Český svaz tělesně postižených sportovců.

Patrik Jahoda: Je handbiker, který závodí v kategorii H1 – kvadruplegik. Byl vrcholovým sportovcem na vodních lyžích a stal se mnohonásobným mistrem republiky a také mistrem Evropy roku 2007. Bohužel na přípravě na závody v USA si šel zaplavat, netušil, jaká je hloubka v jezeře a špatně dopadl na dno. Z 85 % si poranil páteř a stal se kvadruplegikem. Stále si myslel, že příští sezónu bude pokračovat tam, kde skončil. Nedokázal si představit,

že už v životě nestoupne na vodní lyže a nebude moci soutěžit. Postupem času si začal uvědomovat, že mu žádná rehabilitace nepomůže a bude si muset najít jiný sport, který bude moci dělat. Věděl, že vodní lyže nebude moci dělat už jen proto, co se mu stalo, a tak se začal poohlížet po monoski – zimní lyžování. V této kategorii se nekonaly žádná mistrovství, a proto od tohoto nápadu odešel. Nakonec si vybral para-cyklistiku. I když na spoustě závodů byl vždy posledním, tak se nevzdával a bojoval. Jednoho dne na závodě porazil výborného soupeře, což ho namotivovalo. Dnes je úspěšným para-cyklistou a na svém kontě má spoustu titulů a výher. Celou cestu má stále před sebou.

Obr. 26: Paracyklistika – P.Jahoda (www.sport.aktualne.cz, 2021)



3.2.7 RUGBY PRO VOZÍČKÁŘE

Tento sport vznikl v roce 1977 ve městě Winnipeg, které se nachází v Kanadě. Sport vznikl na základě skupiny kanadských sportovců, kteří byli na vozíku a měli těžké postižení (kvadruplegici). Hledali sport, který by byl podobný basketbalu na vozíku a mohli by jej hrát i se svým druhem postižení a přišli na ragby na vozíku. Původně se tomuto sportu říkalo murder ball či quadrugby. Tento druh sportu se hodně rychle rozšířil do světa a stal se velice oblíbený. Proto byla v roce 1990 založena Mezinárodní federace ragby pro vozíčkáře (IWRF – International wheelchair rugby federation), což je oficiální světová asociace, která zaštiťuje všechny soutěže s tímto sportem spojené.

První tým v České republice byl založen v roce 1993 v Hradci Králové a nesl název SK Quadru fit. Dalšími týmy byly SK Frýdek-Místek a SK Ostrava. Po dohodě těchto tří týmů byl v roce 2000 založen Český ragbyový svaz vozíčkářů. Tento svaz dnes funguje jako Sportovně-technická komise Českého svazu tělesně postižených sportovců. Zaštiťuje českou reprezentaci na zahraničních událostech, organizuje průběh české ligy a chod reprezentace.

Ragby vozíčkářů je kolektivní paralympijský sport. Česká republika se v ragby na vozíčku paralympijských her účastní. Je jedním ze sportů určený pro těžce postižené vozíčkáře, kteří se chtějí věnovat sportu. Jedná se o lidi s postižením dolních a horních končetin.

Je určen jak pro muže, tak pro ženy. Týmy tedy mohou být smíšené. Je to uděláno proto, že není tolik lidí na vozíčku, kteří by se chtěli aktivně profesionálně věnovat sportu, a ne-nasbíral by se čistě ženský tým. V některých zemích, ale existují čistě ženské týmy i sportovní události určené čistě pro ženy. Jeden tým se skládá z maximálně 12 členů, trenéra a pomocného trenéra.

V České republice se nacházejí dva sportovní kluby. Jeden v Praze, ten nese název Prague Robots a druhý v Ostravě a ten se jmenuje SK Ostrava. Týmy jsou pouze čtyři. Prague Robots, Lions Ostrava, Sittings Eagles Kladno a Captains z Trutnova. Tyto čtyři týmy se společně utkávají ve dvou soutěžích pořádaných v Česku. První z nich je Česká národní liga a druhou je Ostrava Cup. Tyto dvě sportovní soutěže se v České republice pořádají každý rok.

Obr. 27: Rugby vozíčkářů (www.rugbyunion.cz, 2021)



Hráči a rozhodčí: Hrají proti sobě dvě čtyřčlenná družstva. Tyto družstva, ale zároveň musí splnit bodovou klasifikaci hráčů, která nesmí přeskočit 8 bodů. Klasifikace určuje míru tělesné funkčnosti hráče. Všichni hráči v týmu jsou klasifikováni půl body a to ve škále od 0,5 až do 3,5. Na hřišti tedy mohou být čtyři osoby s bodovou klasifikací maximálně 8, může to tedy vypadat takto – 2.0, 2.5, 1.0, 2.5. Hru řídí dva rozhodčí. S rozhodčími mohou komunikovat pouze kapitán nebo zástupce kapitána. Ti jsou povinni před každou výměnou hráčů nahlásit rozhodčímu bodové hodnocení hráčů na hřišti. Kromě rozhodčí ještě hru sledují tzv. stolkový rozhodčí, těmi jsou časoměřič, zapisovač bodů a zapisovač trestů. Herní čas: Hrací doba je 4x8 minut čistého času. Po první a třetí čtvrtině je dvouminutová přestávka. V polovině hry trvá přestávka minut pět. Hráč, který má v držení míč musí, alespoň každých 10 sekund s míčem driblovat nebo míč předat svému spoluhráči. V tomto sportu je za dribling považováno i jedno odbití míče o zem. Pokud skončí hra po poslední čtvrtině nerozhodně, hraje se prodloužení. To trvá 3 minuty čistého času. Pokud ani po prvním prodloužení není vítěz jasný, prodloužuje se do té doby, než jeden z týmů

nezíská bod v podobě gólu. Hra se zahajuje rozskokem. Jeden hráč z každého týmu vstoupí do středového kruhu. Rozhodčí hodí míč nad hráče ve středovém kruhu, kteří se snaží získat míč pro svůj tým. Během rozskoku se nesmí dotýkat míče nikdo jiný, než dva hráči ve středovém kruhu. Týmy mohou získat gól takovým způsobem, že s míčem projedou brankovou čáru soupeře a to alespoň dvěma koly vozíku. Míč hráči mohou držet v ruce, mít na klíně nebo opřený proti vozíku. Pokud je hra přerušena – góle, faulem, je míč vhozen buď z postranní čáry v případě faulu, nebo z koncové čáry v případě gólu.

Všechno vybavení je uzpůsobeno tak, aby bylo co nejméně finančně náročné. Potřeba je basketbalové vnitřní hřiště o rozměrech 28 metrů na délku a 15 metrů na šířku. Hřiště je vyznačeno postranními čarami, středovou čarou, středovým kruhem a dvěma brankovišti. Brankoviště se nacházejí na koncích hřiště a mají rozměry 8 metrů na šířku a 1,75 metrů na délku. Nejdražší položkou je obrněný hliníkový mechanický vozík, který má každý hráč vyroben na míru. Vozík má malá pomocná kolečka vepředu i vzadu, aby hráč sám sebe při hře nepřevrátil. Opěradlo je snížené, aby se sportovec mohl pohodlněji hýbat i směrem dozadu (zaklonit). Existují detailní normy, co by vozík měl a neměl být. Je to z důvodu bezpečnosti a předcházení možnému získání výhody. Pořizovací cena vozíku se pohybuje okolo 100 000 korun českých. Další položkou je volejbalový míč, který lze pořídit od 300 do 1200 Kč podle typu značky. Dres s číslem na zádech, rukavice a pás jsou posledními neméně důležitými věcmi. Pás drží hráče pevně na vozíku, pokud má sportovec ochrnuté například nohy. Rukavice mají chránit hráče především před odřeninami a popáleninami od kol od vozíku.

3.2.8 ADAPTIVNÍ PLAVÁNÍ

Adaptivní plavání je vhodný sport pro osoby s tělesným, mentálním nebo zrakovým postižením. Plavání obecně má hned několik výhod. Jedná se o aerobní sport, který zapojuje a aktivuje všechny svaly lidského těla a má vliv na jejich zpevnění a tonus. Plavání zlepšuje fyzické schopnosti a naprosto přirozeně posiluje střed těla. Další výhodou je, že není zapotřebí žádná drahá výbava. Tomuto sportu se mohou věnovat téměř všichni bez rozdílu věku i kondice. Ve vodě opadá zátěž spojená s vlastní hmotností, a proto nezatěžuje klouby, kosti a nedochází k otřesům. Plavání, a zvláště dýchání do vody, má navíc pozitivní vliv na dýchání a kapacitu plic. Plavání je taky často alternativou k fyziologické anebo psychologické rehabilitaci lidí zotavujících se po nemoci či úrazu. Navíc jako každý jiný sport, podporuje integraci osob se zdravotním postižením a zlepšuje jejich sociální vztahy. Vodním hrátkám se věnovali již ve Starověkém Egyptě, kde obyvatelé využívali aktivity ve vodě k léčebné rehabilitaci osob s problémy pohybového aparátu. U těchto osob později docházelo ke zlepšení pohybu ve vodě, bezpečnosti a oprostili se od jejich závislosti na druhých.

Obr. 28: Adaptivní plavání (www.medicco.cz, 2021)



Na paralympijských hrách se plavání objevuje už od samého prvopočátku, tedy už od prvních her v Římě roku 1960, a od této doby je plavání na hrách nepřetržitě. Dalšími prvotními paralympijskými disciplínami byly atletika, basketbal, lukostřelba, šerm na vozíku, kulečnick, šipky a stolní tenis. Para plavání se mohou zúčastnit jak osoby s tělesným postižením, tak také osoby s mentálním či zrakovým postižením. Para plavci závodí na stejné vzdálenosti a ve stejných disciplínách jako plavci konvenční –znak, motýlek, prsa a volný způsob. Dále se mohou zúčastnit štafety či polohového závodu. Zdravotně znevýhodnění sportovci jsou zařazeni do kategorií, podle toho, jak závažné postižení mají a jak ovlivňuje samotný styl. Tělesně handicapovaní plavci se rozčleňují se do skupin S1-S10, přičemž ve skupině S10 proti sobě závodí plavci s lehkým tělesným postižením, a ve skupině S1 osoby s nejtěžším typem postižení (např. mozková obrna). Fyzická postižení paralympijských plavců zahrnují ztrátu jedné nebo více končetin, poranění míchy, nanismus, dětskou mozkovou obrnu a postižení, která zhoršují používání kloubů. Zrakově postižení plavci jsou na paralympijských hrách rozřazeni do kategorie S11 –v této kategorii soupeří nevidomí plavci, dále do kategorie S12a S13 pro zrakově postižené, přičemž do kategorie S12 spadají plavci s těžším typem zrakového postižení a kategorie S13 je vyhrazena pro plavce s lehčím poškozením zraku. Poslední kategorií je S14 pro mentálně postižené sportovce. Písmeno „S“ označuje volný styl, motýlka a znak, zatímco „SB“ označuje prsa. Styl prsa mají zvláštní kategorii, protože je zde větší zatížení dolních končetin (proto mohou být někteří plavci zařazeni v nižší třídě pro tuto kategorii). Kategorie „SM“ je označení pro polohový závod. U štafetových závodů soutěží sportovci z různých klasifikací společně, ale součet jejich jednotlivých klasifikací nesmí překročit celkový počet bodů pro daný závod. Například v závodě štafet v třiceti čtyř bodovém volném způsobu, může tým sestávat ze dvou plavců S8 a dvou plavců S9 ($8+8+9+9=34$), nebo plavce S10 a tří plavců S8 ($10+8+8+8=34$). Jejich součet může být také 33, ale nikoliv 35 a výš. Pro tuto sportovní disciplínu je zapotřebí bezbariérová dostupnost bazénu. Někteří uživatelé jsou spuštěni do vody za pomoci bazénového výtahu či ramenních a floatačních pásů. Startovat mohou plavci ze tří pozic: ve stoje, vsedě nebo přímo z vody. Pohyb a orientaci v bazéně mohou zrakově postiženým plavcům ulehčit prošivané konstrukce na okrajích, stěnách a na dně. Při závodě jsou k dispozici takzvaní tapperi (tappers), kteří mají za úkol stát na konci bazénu a pomocí tyče poklepávat na plavce, když se blíží ke zdi,

což naznačuje, kdy se má plavec otočit nebo ukončit závod. V kategorii S11 pro nevidomé je povinností mít nasazeny zčernalé brýle, aby byla zajištěna fair play.

Plavání je v současnosti zařazeno mezi sporty pozitivně působící na zdraví člověka a je využíváno pro kondičně-zdravotně-rehabilitační i pro rekreačně-relaxační účely. Lékaři plavání doporučují jako vhodnou sportovní aktivitu i pro osoby s vrozeným a získaným postižením, protože má pozitivní vliv na zvětšování kloubního rozsahu a zvyšování síly, což může mít pozitivní dopad i na sebeobslužné činnosti. Navíc, díky vodorovné poloze ve vodě je srdce méně namáháno, čímž se zlepšuje krevní oběh, výdech proti odporu vody posiluje dýchací svaly a pomáhá k harmonizaci dýchacích pohybů. Kromě mnohých dalších zdravotních benefitů umožňuje pobyt ve vodě jedinci s postižením volnost, kdy se oprostí od kompenzačních pomůcek a do značné míry i potřeby dopomoci.



K ZAPAMATOVÁNÍ

Benefity plavání

Biologická oblast:

- Podpora činnosti srdce, látkové výměny, zlepšení funkcí postiženého svalstva, rozvoj nepostiženého svalstva;
- Pozitivní vliv na správné držení těla, rozvoj tělesné kondice, svalové vytrvalosti;
- Vlivem odporu vody nabízí jedinci s postižením provádět rozličné pohyby, které by na souši nezvládli;
- Významným aspektem je také uvědomování si vlastního těla, ad.

Emocionální oblast:

- Prožívání úspěchů;
- Smysluplné trávení volného času;
- Posilování sebevědomí, ad.

Sociální oblast:

- Skupinová spolupráce při plaveckých lekcích;
- Jedinec s postižením se ve vodě cítí rovnocenný s ostatními, jelikož dané postižení ve vodě bývá méně patrné.

První zmínky o vodních sportech pro osoby se zdravotním postižením sahají do 40. let 20. století, kdy se vodní aktivity využívaly v rámci rehabilitace u válečných veteránů a u jedinců s obrnou. Adaptované vodní sporty pak začaly vznikat v 70. a 80. letech 20. století, kdy se kromě plavání modifikovala i kanoistika, potápění nebo např. vodní lyžování. U nás začínalo vznikat organizované plavání osob se zdravotním postižením kolem roku 1992 a roku 1998 byla oficiálně založena plavecká organizace pro jedince s postižením pod názvem **Kontakt bB (Kontakt bez Bariér)**, přičemž aktuálně funguje v Praze, Brně, Karlových Varech a Českých Budějovicích, a pracuje s plavci na rehabilitační úrovni i s paralympijskými závodníky. Kontakt bB využívá vlastní metodu **Aqua(E)Motional Therapy** a její metodickou řadu **KONEV** vytvořenou Martinem Kovářem a Janem Nevrklou.

Podle metodické řady **KONEV** je ještě před samotnou výukou plavání klíčové navodit u jedinců pozitivní vztah k vodě a pomoci jim překonat strach. Důležitý je samotný vstup do vody, který musí být bezpečný a pro dítě či dospělého příjemný, tak, aby se děti lépe adaptovaly na vodní prostředí, využívá se zejména herních prvků. Pomocí herních prvků se děti učí základní plavecké dovednosti, ale je vhodné zařadit také uvolňovací cviky, po kterých již následuje nácvik konkrétních plaveckých způsobů. K nácviku se využívají jak plavecké pomůcky, tak dopomoc instruktora ve výuce jeden na jednoho. (<http://old2.kontaktbb.cz/trenink/a1210>, 2021)

Metoda **Aqua(E)Motional Therapy** se nezabývá čistě plaveckou technikou, ale přesahuje i do dalších oblastí života jedince, klade důraz na sounáležitost plavce a instruktora, vede plavce k vědomému provádění pohybů, zaměřuje se na to, co plavec zvládá a snaží se vést jedince k větší samostatnosti v běžném životě. (<http://old2.kontaktbb.cz/o-nas/t1002>, 2021)

Podobně koncipovanou, ve světě hojně využívanou metodou, je **Halliwickova metoda** nebo také Halliwickův koncept, který má svůj původ ve Velké Británii a lze jej využít pro plaveckou výuku obecně, ale převážně je využíván zejména při výuce osob se zdravotním postižením, pro které byla původně určena. Halliwickova metoda nevyužívá žádné plavecké pomůcky, ale předpokládá individuální práci jednoho instruktora na jednoho plavce. Zaměřuje se na to, co plavec dokáže a celkově je kladen velký důraz na pozitivní přístup instruktorů a příjemné prožívání všech zúčastněných stejně jako u předchozích metod.

Pacholík (2006) upozorňuje na systematickou řadu konceptu o deseti bodech: psychické přivykání, uvolnění, transversální rotace (z lehu do vzpřímené pozice), sagitální rotace (z břicha na záda), rotace kolem podélné osy těla, kombinace rotací, využívání nadnášení, rovnováha v plovací pozici, plavání pomocí turbulence, postupné zlepšování a rozvíjení základních plaveckých způsobů.



OTÁZKY

14. Vědecký obor, který se zabývá sportem handicapovaných se nazývá:
- Modifikované aktivity
 - Aplikované pohybové aktivity
 - Modifikované aktivity handicapovaných
 - Sport a pohybové aktivity handicapovaných
15. ČAAPA znamená:
- Spolek českých atletů a aplikovaného pohybu
 - Česká asociace atletů a aplikovaných aktivit
 - Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit
 - České aplikované pohybové aktivity
16. Rehabilitační přínos sportu znamená:
- Rozvoj tělesné a psychické stránky
 - Rozvoj socializace a vztahů mezi sportovci
 - Rozvoj vlastní identity
 - Rozvoj psychické odolnosti
17. Mezi osobní bariéry, které ohrožují realizaci tělesné výchovy žáků se SVP v běžných školách patří:
- Nemožnost využívat prostředí tělocvičny
 - Nedostatek asistentů
 - Únava, bolest
 - Neschopnost týmové spolupráce
18. Goalball:
- Je totéž jako fotbal pro nevidomé
 - Je hra o dvou týmech, v nichž je 6 hráčů

- c. Je obdoba stolního tenisu
 - d. Je hra, ve které hraje tým se 3 hráči
19. Stolní tenis pro nevidomé:
- a. Se nazývá jinak showdown a vznikl v Kanadě
 - b. Se nazývá jinak goalball a vznikl ve Francii
 - c. Je hra pro dva týmy o 3 hráčích
 - d. Je hra pro čtyři týmy o 6 hráčích
20. Při adaptivním plavání platí, že:
- a. Plavci mohou startovat přímo z vody
 - b. Plavci jsou smyslové postižení (zrak, sluch)
 - c. Plavci plavou současně s tapery
 - d. Plavci plavou pouze znak nebo prsa.
-

SHRNUTÍ KAPITOLY



Třetí kapitola studijního textu upozorňuje na téma volnočasových pohybových aktivit, které jsou známé jako aplikované pohybové aktivity a sport pro hendikepované. V úvodu této kapitoly jsme vysvětlili důležitost pohybu a sportovních aktivit pro každého člověka, naznačili úskalí realizace pohybových aktivit v rámci tělesné výchovy v běžných školách a velmi konkrétně jsme se věnovali některým aplikovaným aktivitám a sportům, které jsou v současnosti v komunitě osob se zdravotním postižením známé a populární. Student by po prostudování této kapitoly měl být schopen adekvátně hovořit o pohybu pro osoby s postižením v obecné i specificky konkrétní rovině.



ODPOVĚDI

14.b; 15.c; 16. a; 17.c; 18. b; 19. a; 20. a;



DALŠÍ ZDROJE

- BARTOŇOVÁ, R., JEŠINA, O. *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: UPOL, 2012. ISBN 978-80-244-3152-9.
- JANEČKA, Z., BLÁHA, L. & KOLEKTIV. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- KŘÍŽ, Jirí. *Poranění míchy: příčiny, důsledky, organizace péče*. Praha: Galén, 2019. ISBN 978-80-7492-424-8.
- MÁSILKO, L. (2011). *Futsal – pravidla hry 2009-2013, kategorie B1 & B2/B3*. Brno: Ibsa.
- NOVOSAD, L. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-873-9.
- NEUBAUEROVÁ, Lenka, Miroslava JAVORSKÁ a Karel NEUBAUER. *Ucelená rehabilitace osob s postižením centrální nervové soustavy*. Vyd. 2., upr. Hradec Králové: Gaudeamus, 2012. ISBN 978-80-7435-174-7.

Internetové zdroje:

- Adaptivní plavání -ideální sport pro vozičkáře | Sunrise Medical. Oficiální stránky společnosti Medicco s.r.o. | Sunrise Medical [online]. Copyright ©2020 Medicco s.r.o. [cit. 18.12.2020]. Dostupné z: <https://www.medicco.cz/blog/adaptivni-plavani>
- BOSÁK, J. (2020). *Fotbal pro nevidomé. Že nevidíte, nestačí, musíte mít přelepené oči*. Seznam zprávy [online]. Přístup dne 10.12.2020 z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fotbal-pro-nevidome-ze-nevidite-nestaci-musite-mit-prelepene-oci-109048>
- ČESKÝ PARALYMPIJSKÝ VÝBOR (2011 – 2020). *Fotbal (futsal) pro nevidomé*. [online]. Přístup dne 10.12.2020 z: <https://paralympic.cz/cpv/cpt/sporty/paralympijske-sporty/fotbal-futsal-pro-nevidome/>
- Český paralympijský výbor -Český paralympijský výbor. Český paralympijský výbor Český paralympijský výbor -[online]. Copyright © [cit. 18.12.2020]. Dostupné z: <https://paralympic.cz/cpv/paralympijske-hry/>
- ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců: Fotbal (2017) [online]. Přístup dne 09.12.2020 z: <http://www.sport-nevidomych.cz/>
- <http://www.goalball.cz/reprezentuji-nas/> ;

- <https://cazhs.webnode.cz/sporty/goalball/>
 - <https://paralympic.cz> ;
 - <https://paralympic.cz/2019/07/goalballiste-na-ibsa-2019-bez-medaile/#more-57058> ;
 - <https://sport.aktualne.cz/parasport/goalballiste-prisli-o-paralympiadu-na-me-skoncili-posledni-a/r~75f3a65cf36911e9ac760cc47ab5f122/> ;
 - <https://www.ibsasport.org/ibsa/> ;
 - <https://www.paralympic.org/>
 - <https://www.paralympic.org/>
 - <https://www.skslavia-ozp.cz/pravidla/pgoalbal.htm> ;
 - International Wheelchair Rugby Federation : Home. International Wheelchair Rugby Federation : Home [online]. Copyright © 2005 [cit. 12.12.2020]. Dostupné z: <https://www.iwrf.com/>
 - Para plavání – Český svaz tělesně postižených sportovců z.s.. 301 Moved Permanently [online]. Copyright © 2020 [cit. 18.12.2020]. Dostupné z: <http://cstps.cz/para-plavani/>
 - Para Swimming (formerly IPC Swimming) News & Events | International Paralympic Committee. IPC | International Paralympic Committee Sports & News [online]. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/swimming>
 - Ragby vozíčkářů – Český svaz tělesně postižených sportovců z.s.. Český svaz tělesně postižených sportovců z.s. – Czech Sports Organisation for Physically Disabled | Vaníčková 7, 169 00 Praha 6 | Czech Republic [online]. Copyright © 2020 [cit. 11.12.2020]. Dostupné z: <https://cstps.cz/rugby-vozickaru/>
 - RYBOVÁ, L, KUDLÁČEK, M. *Integrace žáků s tělesným postižením do hodin školní tělesné výchovy*. STUDIA SPORTIVA 2010/4, č. 1, s. 127-132. online. Dostupné z: file:///C:/Users/jan0293/AppData/Local/Temp/Integrace_zaku_s_telesnym_postizenim_do_hodin_skol.pdf.
 - Vše, co potřebujete vědět, když se plaváním chcete dostat do formy – Tchibo. Tchibo – Tchibo Blog [online]. Copyright © 2020 Tchibo [cit. 18.12.2020]. Dostupné z: <https://tchiboblog.cz/jak-na-kondicni-plavani/>
 - www.caapa.cz
-

4 UMĚNÍ A HUDBA JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA



RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY

Čtvrtá kapitola studijního textu souvisí s předchozí kapitolou a opírá se o důležitost a spontánnost volnočasových aktivit, které mohou lidé s určitými limity využívat. V této části studia se zaměřujeme na aktivity umělecké, zájmové výtvarné a hudební činnosti, drama, přičemž v úvodu se zamýšlíme nad uměním jako takovým, realizací volnočasových uměleckých aktivit lidmi s disabilitou a také estetickou výchovou, která je v dětském věku předstupněm a původem umělecky zaměřených činností člověka v dospělosti. V dílčích podkapitolách se ubíráme ke vztahu a specifiku osob s mentálním, duševním postižením a postižením smyslovým směrem k uměleckým aktivitám. Text se snažíme doplňovat pro konkrétnější představu aktuálními zprávami, obrázky a fotkami, které ucelují téma.



CÍLE KAPITOLY

Student bude po prostudování 4. kapitoly schopen:

- Objasnit pestrost zájmových uměleckých činností osob s disabilitou;
 - Charakterizovat umění ve svých různých podobách;
 - Znat související pojem „estetická výchova“ a její zaměření ve školách;
 - Orientovat se ve specifických podobách realizace umělecké činnosti u lidí s mentálním postižením a postižením duševním, smyslovým postižením;
 - Charakterizovat vybrané spolky a organizace, které se věnují podpoře umění osob s konkrétním zdravotním postižením.
-



ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU

8 hodin samostudia



KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Umění, výtvarná tvorba, hudební tvorba, drama, pantomima, art brut, outsider art, disability art.

PRŮVODCE TEXTEM



Tuto kapitolu bychom rádi uvedli úryvky z webových stránek. Tyto krátké a výstižné výpovědi deklarují realizaci umělecké činnosti lidí s postižením v naší společnosti a také určitý názor intaktní společnosti na uměleckou činnost těchto lidí. S potěšením přiznáváme, že umělecká činnost je nedílnou součástí všech lidí v naší společnosti a podotýkáme, že „limity a bariéry“ v duchu umělecké činnosti zdá se „mizí“ rychleji a lépe než v jiných životních oblastech a aktivitách... (23)

„Umění je jen jedno, nezáleží na věhlasu jména, které je pod ním podepsané. V pražském Ateliéru radostné tvorby proto malují umělci s handicapem spolu s profesionálními výtvarníky. A díla, která zde vznikla, navíc vystavují v galerii, kde je na aktuálních výstavách k vidění třeba tvorba takových autorů, jako je Petr Sís či Jiří David – v Centru současného umění DOX.“ (<https://ct24.ceskatelevize.cz/kultura/3022502-je-jedno-co-zrovnafrci-umeni-lidi-s-handicapem-vznika-v-nespoutanych-prostorech>, 2020)

„O tom, že handicapovaným lidem pomáhá rozšiřovat své dovednosti řada uměleckých disciplín, jsme už v tomto pořadu hovořili mnohokrát. A naopak, ani fyzické či mentální postižení nevyklučuje talent. Umění může být navíc spojovacím článkem – mezi zdravými a handicapovanými, dětmi a dospělými, mládím a stářím.“ (<https://www.ceskatelevize.cz/porady/1096060107-klic/212562221700008/>, 2012)

„Každý člověk je také rád pochválen a povzbuzen. Mnozí se spíše podceňují, říkají „že to nezvládnou“. To u nás neexistuje, každý se může stát „umělcem“. Stačí mít dobrý nápad a snahu zapojit se do kolektivní práce. V úvodní části animace všechny seznámím jednoduchou formou s uměleckým kontextem a s vybranou výtvarnou technikou, ale finální dílo každý dotvoří podle sebe. Tito lidé jsou velmi vnímaví. Prostor svobody je důležitý pro kreativní myšlení a imaginaci. Nezahlcuji je tolik podrobnými informacemi a mluvím krátce. Nechám jim prostor pro vlastní vyjádření. Často dělám pauzy a čekám, co je samotné napadne. Jaké by to asi bylo, kdyby byli umělcem, nebo co na obrazech v galerii chybí – moře, zvířata, západ slunce... Na základě jejich vlastní zkušenosti...“ (https://www.ghmp.cz/wp-content/uploads/2020/08/5346_01-publikace-prace-s-navstevniky-se-specifickymi-potrebami-v-muzeich-umeni_5dd537813ba2d.pdf, 2016)

Výraz „umění“ (z řečt. slova „uměti“, techné, související s tzv. řemeslnou technikou) pochází z vysvětlení určité techniky, dovednosti, kterou neovládá každý, kterou je nutné se učit a která je součástí lidské kultury od nepaměti. Umění vždy souviselo s důrazem na tvořivost, originalitu, individualitu umělce, talent a zvláštní schopnosti. Pravdou je, že umění není možné hodnotit všeobecně, ale vždy subjektivně.

Také volnočasové aktivity, které se týkají umění a hudby ve vztahu k osobám s disabilitou sahají do dávné minulosti, nejsou žádnou novodobou záležitostí a jistě každého člověka napadne mnoho velmi známých osobností, které nad svými limity zvítězili realizací nějaké činnosti, ve které se nejen seberealizovali, ale která svým obsahem i formou předčila mnohé jiné. Napříč našimi dějinami se vždy objevovali takoví lidé, kteří jsou dnes celosvětově známí a kulturu a umění naší společnosti velmi obohatili. Máme na mysli např. řeckého básníka Homéra (údajně nevidomý), německého hudebního skladatele Ludwiga van Beethowena (postupně ohluchl), holandského malíře Vincenta de Gogha (duševní porucha), anglického básníka Johna Milтона (postupně oslepl), francouzského malíře Henriho de Toulouse – Lautreca (tělesné postižení) a další.

Umění, dle Blažka a Olmrové (1985) není ale rezervováno pouze pro vyvolené, ale je dobré pro kohokoliv a každého člověka, protože je cestou k uvolnění bytostné tvořivosti člověka. Podle Sochora (2015) byla v minulosti tvorba lidí s postižením spíše interpretována jako primitivní umění, mezi které patří také umění lidové, tvorba dětí, ale i umění africké a zaoceánské. Společnými prvky takového umění bývají **silná expresivita a určitá přímočarost, jednoduchost a jasnost jak ve struktuře, tak v obsahu a kompozici**. Tento směr vedl dokonce ke vzniku formálního art směru a ideologie – a to k tzv. primitivismu.



PRO ZÁJEMCE

Určitý respekt k umělecké činnosti osob s postižením se začal objevovat až na přelomu 19. a 20. století, kdy se celkově začala rozvíjet věda v oblasti poznávání lidí s různými poruchami a hendikepy a zájem odborníků se ubíral zejména k lidem s mentálním postižením, kteří byli v té době často umístováni do psychiatrických léčeben a jiných ústavních zařízení. Svými výroky a propagací umění lidí s mentálním postižením a duševními poruchami jsou známí např. Paul Klee, který upozornil na nový fenomén krásy i ve své vlastní tvorbě. O rozvoj těchto činností se zasloužil i Jean Dubuffet, který zavedl po 2.světové válce pojem **art brut** neboli surové umění, které je mnohdy těžko pochopitelné a nezařaditelné, je známé jako umění lidí s duševním onemocněním, kteří tvoří v určitém spiritistickém transu. V anglicky mluvících zemích je tento směr známý jako **outsider art** nebo také **disability art**.

V Pedagogice volného času (2014) popisuje Pávková zájmové činnosti, které jsou zaměřené na rozvoj estetiky a výchovy dětí a mládeže. Cílem těchto estetickovýchovných volnočasových aktivit je:

- Formování estetických vztahů k přírodě a společnosti;
- Učení se materiálním a kulturním hodnotám;

- Rozvoj výtvarného, hudebního, literárního, dramatického a hudebně – pohybového projevu;
- Rozvoj kulturního chování, vkusu a tvořivosti.

Výtvarné zájmové činnosti

- výtvarné osvojování skutečnosti, využití různých výtvarných technik (malba, kresba, grafické techniky, modelování, kombinované techniky);
- práce s výtvarnými prostředky spojená s experimentováním (hry s barvou, dekorativní práce, modelování a organizace prostoru, výtvarné práce v materiálu);
- poznávání a chápání výtvarného umění (návštěvy výstav, práce s literaturou o výtvarném umění);
- aplikace estetických a dalších požadavků na životní prostředí, kultura chování, stolování, kultura těla a oblékání.

Hudební zájmové činnosti

- sborový a sólový zpěv;
- hudební hry;
- hudebně-pohybové a taneční hry, hry se zpěvy, tanec, pohybová improvizace při hudbě, cvičení při hudbě;
- hra na dětské hudební nástroje (Orffovy nebo vlastnoručně vyrobené nástroje);
- hra na hudební nástroje;
- poslech hudby (reprodukováná hudba, koncerty, vystoupení dětí, pedagogů);
- zacházení se zvukovou technikou;
- získávání poznatků o hudebních umělcích a jejich dílech (besedy, práce s literaturou, návštěva muzeí, míst spojených s životem umělců).

Literárně-dramatické zájmové činnosti

- četba (individuální, předčítání, využití uměleckých nahrávek);
- reprodukční činnosti (vypravování, přednes, dramatizace);
- průpravné hry a cvičení, dramatické hry a improvizace zaměřené na rozvíjení poznávacích procesů, komunikativních dovedností, sociálních vztahů a sociální percepce;
- tvořivé literární a dramatické činnosti (pokusy o literární a dramatickou tvorbu);
- návštěvy kulturních představení (divadlo, kino, besedy s umělci, návštěvy míst spojených s životem umělců).

(srov. Pávková, 2014)

Umělecká činnost lidí úzce souvisí s estetickou výchovou dětí již v útlém věku, a i přestože se estetická výchova u dětí a žáků s různým typem postižení liší v mnoha aspektech, má základní cíl v **rozvoji sociální adaptability a mezilidské komunikace. Umění pak můžeme považovat za zdroj estetického poznávání skutečnosti.**

Jak již kdysi uvedl Kysučan (1990), jehož citace lze najít v knize Krejčířové (1998), lze cíle zájmové estetické výchovy dětí a mládeže zejména s mentálním postižením shrnout do několika okruhů:

- vytvoření návyků životní kultury pro každodenní život a správného vztahu k ostatním lidem,
- seznámit se s krásami přírody a vlasti, naučit se vážit si kulturního dědictví,
- naučit se aktivně vnímat přírodní krásy, výtvarné umění a prožívat radost,
- rozvíjet své vlastní schopnosti tvorby a vnímání umění.

A v neposlední řadě souhlasíme s teorií, kterou autor dále rozvíjí a to, že je potřeba, abychom volnočasové zájmy rozšiřovali a neoddělovali od každodenních povinností, třeba i školních a posilovali kladný postoj dětí k umění. Zájmy lze zeslabovat i zesilovat i vytvářet nové a hlubší, přičemž je třeba vždy děti se zdravotním postižením výrazněji motivovat a klást důraz na hodnoty, které následně umělecká a kreativní činnost přináší do života.

4.1 Vztah lidí s mentálním a duševním postižením k umění



PRO ZÁJEMCE

Lidé s postižením mentálním (intelektovým) a psychickým (duševním) patří do velmi početné skupiny, ve srovnání s ostatními skupinami osob s konkrétním typem postižení:

Celosvětově **200 milionů** lidí patří mezi osoby s nižšími intelektovými schopnostmi (IQ pod 75 bodů), což činí přibližně 2,4 % celosvětové populace. (srov. <https://www.inclusive-citymaker.com/disabled-people-in-the-world-in-2021-facts-and-figures/>, 2021)

792 milionů lidí trpí nějakou z duševních nemocí, zahrnující depresi, úzkostné a bipolární poruchy, schizofrenii, poruchy příjmu potravy, poruchy související se závislostmi na alkoholu a drogách a další poruchy. (srov. <https://ourworldindata.org/mental-health>, 2021)

Z charakteristiky mentálního postižení (zejména primárního typu) víme, že nejde pouze o určité opoždění ve vývoji psychickém a kognitivním, ale jde o změny, které se týkají centrálního nervového systému a jeho organizačního uspořádání a modifikací. Je zjevné, že nejde jen o kvantitativní změny ve vývoji, ale také změny kvalitativní povahy. Jak uvádí Valenta (2013, 2014) komplexní obraz mentálního postižení má různou variabilitu a hierarchii. Tito lidé vykazují zvýšenou závislost na rodičích, sugestibilitu a rigiditu chování, infantilnost osobnosti, pohotovost k úzkosti a neurastenickým reakcím, opoždění psychosexuálního vývoje, nedostatky v osobní identifikaci a ve vývoji „já“, zvýšenou potřebu uspokojení a bezpečí, nerovnováhu aspirace a výkonu, poruchu interpersonálních vztahů a

komunikace, malou přizpůsobivost k sociálním a školním požadavkům, citovou vzrušivost, malou srovnávací schopnost, těkavou pozornost, hyperaktivitu nebo hypoaktivitu, zpomalenou chápavost, ulpívání na detailech, poruchu vizuomotoriky i celkové pohybové koordinace a impulsivnost.

I přes tyto spíše limitující a negativní projevy je prokázáno, že **snížené inteligenční schopnosti nevyklučují tvořivost a nadání (talent)**. Pokud se těmto lidem umožní rozvíjet jejich schopnosti umělecké a kreativní, můžeme očekávat, že najdeme nové umělce. Podle Michalíka (2011) dokonce tvoří některé specifické syndromy úrodnou půdu pro rozvoj konkrétních dovedností, např. u jedinců s histrónskou poruchou osobnosti vloh pro herectví, a u lidí s Williamsovým syndromem hudební nadání. Samozřejmě, například výtvarný projev jedinců s mentálním postižením úzce souvisí se stupněm intelektové poruchy, která se odráží na vývoji kresby, ve které je typická bizarnost, stereotypnost, absence obsahů, kompoziční chyby, nejistota, agresivita v tlaku na tužku, problémy s tvary předmětů, vedení rovné čáry, dodržování adekvátní velikosti apod. Nápadné odlišnosti najdeme i v kresbě postav, jejichž proporce neodpovídají skutečnosti, nejsou reálné ani velikostně ani tvarově. (Zicha, 1981)

Podle Šickové – Fabrici (2002) není tvořivost lidí s mentálním postižením nijak umenšena oproti tvorbě ostatních lidí, ale mnohdy je tomu přesně naopak. Tvorba lidí s mentálním postižením je do vysoké míry zbavena předem osvojených teoretických i praktických znalostí o výtvarných postupech (omezení intelektové i tělesné), a tito lidé přistupují k práci intuitivně – jejich práce může proto být často přesvědčivější než práce ryze umělecká. Tvořivá umělecká práce je určitou možností, jak podpořit, kompenzovat a obohacovat život lidí. Slova nejsou důležitá tam, kde nabírá větší význam exprese vlastní tvorby. Existují vrstvy lidského vědomí, které jsou lépe dostupné přes umění, prostřednictvím silného emotivního zážitku než přes racionalitu. V případě mentální retardace by racionální cesta byla jen zbytečnou oklikou. Umění tak ve své smyslově orientované podstatě nabízí jedinečnou možnost pro terapeutickou intervenci. (srov. Šicková – Fabrici, , 2002, 2016)

Ovšem, nejsou právě tyto odlišnosti pravou originální podstatou umění? Což v některých stylech a tvorbě různých umělců v průběhu historie nebyly právě odlišnosti tím, co je ohodnotilo výše než ostatní? Jak uvádí Babyrádová a Křepela (2010) jsou díla lidí s mentálním postižením oblíbenou právě díky dětsky laděné poloabstrakci, naivitě, velkému výskytu abstrakcí a barevnosti, začleňováním písma do obrazu, sklon k obrazovému myšlení, i přestože pochopení psaného projevu a písma vůbec je pro ně složité, pak kresba písmen souvisí s rozvojem grafického projevu.

Obr. 29: Volný čas dětí s mentálním postižením (Zdroj: <https://www.alfabet.cz/vyvojova-vada-u-dite/vzdelani-a-integrace/volnocasove-aktivity-s-handicapem/>, 2016)



Obr. 30: Volná tvorba – Betlém (autor dospělá žena s mentální retardací, Zdroj: Bakalářská práce. Šindlová, K., 2017)



U osob s duševním onemocněním se musíme zamyslet nad konkrétním typem duševní poruchy, neboť ty se významně různě manifestují.

Schizofrenie jako duševní porucha má velmi pestré a pro mnoho lidí zajímavé příznaky, které jsou často ale pro člověka devastující. Například selhávání v myšlenkových procesech, snížená schopnost vnímat emoce, patologické vnímání reality, které zahrnuje halucinace, bludy, emoční chladnost nebo naopak vzrušivost, apatii, ztrátu zájmů, negativismus a další jevy. Nejběžněji se projevuje sluchovými halucinacemi, paranoidními či bizarními

bludy nebo zmatenou řeı a myšlením. Symptomy této nemoci se začínají objevovat typicky v rane dospělosti.

Velmi závažnou poruchou je porucha nálady – někdy též afektivní porucha – patří k duševním onemocněním, které má vliv na všechny oblasti a složky života. Má vliv na kvalitu žítí, vztahy, racionnı pojetí reality, motivaci a výkon, práci, pozornost, ale i na motoriku a aktivní činnosti. U poruch nálad je rozlišována manická fáze, depresivní fáze nebo bipolární průběh, kdy se tyto fáze v různém poměru střídají. Manická fáze je fáze vysoce nepřimerene optimistická, jejím obrazem je zvryšení nálady, nepřimerená aktivita, odbrždenost, výstřednost, ztráta jakýchkoliv sociálních zábran, extrémní zvryšení sebevědomí a zrychlene myšlení, sexuální chování, fyzickými projevy, ale i úpravou zevnějšku (oblečení, líčení apod.) Depresivní fáze je v podstatě v opačném pólu a je charakteristická depresivní náladou, ztrátou energie, pesimistickým laděním myšlenek, suicidálními tendencemi, poklesem mentálního výkonu, snížení chuti k jídlu, zhoršením mluvního projevu, poruchami spánku a různými tělesnými potıženımi.

Jak uvádí Šindlová (2017) ve své závěrečné práci, dětí i dospělí s duševní nemocí nebo duševní poruchou dokazı zachytit to, co je pro ostatní lidi na okraji zájmu a nepodstatne. Dokazı vidět svět jiným způsobem a následně ho i odlišné vyjadřıt. Z tohoto důvodu jsou umělci s těmito skupinımi lidí spřízněni. Dovednost, osob s psychickým onemocněním a poruchami, zachytit svůj odlišný pohled na svět (např. výtvarnými technikami nebo poesı) nachází v intaktní společnosti obdiv a úctu. Ve výtvarném projevu osob se schizofrenı se objevuje především hravost, zdobivost, napodobování, nedurazne linie, výrazný symbolismus (převazne geometrické linie), abstraktnost, disharmonie, změny stylu výtvarného projevu, strnulost, originální použití barev, využití celých ploch papíru.

Obr. 31:Schizofrenici malují (Zdroj:

<https://www.schoolpressclub.com/clanky/11274-co-je-to-schizofrenie-a-jak-poznat-ze-ji-mate, 2021>)



Obr. 32: Je mi 25 a mám maniodepresivní psychózu (Zdroj: <https://zena-in.cz/clanek/je-mi-25-a-mam-maniodepresivni-psychozu>, 2021)



KORESPONDENČNÍ ÚKOL

Samostatně vyhledejte společnosti, organizace, asociace a různá sdružení, která se zabývají a nabízejí zájmové umělecké činnosti lidem s mentálním postižením nebo duševním postižením. Seznamte se s pěti těmito organizacemi detailně a písemně zpracujte jejich charakteristiku (čím a kým se zabývají, co nabízí, kde působí, příklad jejich práce).

Vytvořte zápis o rozsahu 3 NS a zašlete po domluvě s vyučujícím elektronicky do schránky předmětu.

4.2 Vztah lidí se zrakovým postižením k umění



PRO ZÁJEMCE

V roce 2020 žilo celosvětově mezi 7,79 miliardami lidí se zrakovým postižením. Odhadem je to 49,1 miliónů nevidomých, 221,4 miliónů lidí mělo středně těžkou poruchu, 33,6 milionů lidí mělo těžkou poruchu. Odhadovaný počet nevidomých osob se zvýšil (o 42,8 %) z 34,4 milionu v roce 1990 na 49,1 milionu v roce 2020, avšak celosvětová prevalence slepoty ve všech věkových kategoriích se mezi lety 1990 a 2019 snížila. Největší snížení bylo zaznamenáno v jižní Asii (-49 %) a v severní Africe a na Blízkém východě (-43 %), přičemž nejmenší změny byly zaznamenány v oblastech s vysokými příjmy. (srov. <https://iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2767477>, 2021)

Pavlíček (2018) popisuje ve svém článku následující počty lidí se zrakovým postižením v České republice a srovnává je s čísly v Německu. Udává, že přesná čísla se nejspíš nedozvíme nikdy, můžeme se ale opírat o průzkumy, statistická zjištění a počty uživatelů vybraných služeb. A samozřejmě také záleží na tom, koho všeho zahrneme do skupiny lidí se zrakovým postižením. Nespadá sem automaticky každý, kdo nosí dioptrické brýle, za lidi s těžkým zrakovým postižením jsou naopak považováni až ti, kterým už dioptrické brýle nepomáhají. Evropská unie nevidomých odhaduje, že v Evropě žije přibližně 30 miliónů lidí se zrakovým postižením. Na základě údajů z Výběrového šetření zdravotně postižených osob, které provedl v roce 2013 Český statistický úřad, je v České republice přibližně 65 tisíc lidí s těžkým zrakovým postižením (6 % z přibližně 1,1 miliónu lidí se zdravotním postižením v ČR). Pokud bychom do českých podmínek promítli poměrně přesná čísla z Německa (viz *Blindness in Germany—today and in 2030*), pak zjistíme, že při populaci ČR 10,65 miliónů lidí a populaci Německa 82,67 miliónů lidí je nevidomých u nás 19 tisíc a v Německu 145 tisíc lidí. Lidí s těžkým zrakovým postižením je u nás 83 tisíc a v Německu 645 tisíc.

Klasifikace postižení zraku se v jednotlivých zemích liší dle návaznosti na jejich legislativu, edukační proces způsobilost k výkonu určitých činností, oblast sociálního zabezpečení nebo volbu povolání a je rovněž odlišná v rámci jednotlivých resortů, které se na osoby se zrakovým postižením zaměřují. Etiologicky je zrakové postižení roztríděno v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN – 10) na: nemoci očního víčka, slzného ústrojí a očnice, onemocnění spojivky, onemocnění skléry, rohovky, duhovky a řasnatého tělíska, onemocnění čočky, nemoci cévnatky – chorioidey, a sítnice – retiny, glaukom, nemoci sklivce a očního bulbu, nemoci zrakového nervu a zrakových drah, poruchy očních svalů, binokulárního pohybu, akomodace a refrakce, poruchy vidění a slepota. Poslední kategorii tvoří jiné nemoci oka a očních adnex.

Zrak je naším základním smyslem a většina z nás přijímáme více než 80% informací z okolního prostředí právě zrakově. Zrakový limit tak s sebou přináší různou míru informačního deficitu. Porucha zrakového vnímání je charakteristická sníženou schopností či úplnou absencí vizuálního rozpoznávání tvarů, lokalizací objektů v prostoru, vnímání pohybu, vnímání vzdálenosti a hloubky v prostoru, rozlišení objektů (tj. schopnost vyčlenit figury a pozadí), vnímání kontrastu (tj. světlosti a barevnosti), selekce informací apod. (Michalík, 2011)

Vztah člověka se zrakovým postižením k zájmové činnosti, ať už k umění výtvarnému nebo k hudbě je vždy individuální. Dovolujeme si zde jako příklad uvést a použít přímou citaci z výpovědi člověka se zrakovým limitem (in Šindlová, 2017):

„...Přizpůsobuji tvorbu tomu svému handicapu. Vyberu takové téma, které se mi snáze tvoří. A stejně tak i v hudbě, když jsem chtěl třeba nastudovat nějakou novou skladbu, tak ta notová

předloha je ... obraz notové předlohy je vždycky problém. Nedokážu třeba hrát bez příprav z listu, vždycky jsem se musel tu danou věc učit rovnou z paměti a potom o to těžší byla ta kontrola, jestli je to dobře....u výtvarného umění, se jedná zejména o to, že používám třeba počítač s různými zvětšovacími programy. Předlohu k nějakému obrazu si lépe vyfotografuji a potom si můžu na počítači ten objekt zvětšit, přičemž se mi s tím potom pracuje lépe. Stejně tak při té samotné tvorbě používám více méně jenom různě silné dioptrické brýle. U té práce s hudbou se mi zase lépe pracovalo s notovou předlohou v elektronické podobě. Snáze se tam ta nová předloha zvětší, takže třeba nepoužívám tu notovou předlohu v Braillu, to mi nevyhovovalo. Ještě dobrá práce je třeba s audionahrávkami, že si naposlouchám skladbu a potom zase snáze mohu odhalit, jestli jsem se tam nedopustil nějaké chyby, která by mi třeba v té notové předloze unikla. Myslím si ale, že zrovna tuto metodu může provozovat stejně i člověk bez handicapu. Takže víceméně se jedná hlavně o ty zvětšovací programy na počítači a různé dioptrické brýle...“

Ludíková (2015) uvádí znaky, které jsou typické pro výtvarnou uměleckou činnost člověka se zrakovým postižením na základě provedeného výzkumu. Souvisejícím a základním kompenzačním faktorem pro člověka s těžkým zrakovým postižením, který se věnuje výtvarné činnosti, je hmat. Prostřednictvím hmatu a hmatání (haptiky) může člověk s těžkým zrakovým postižením či s nevidomostí získat velké množství informací, které by jinou cestou nezískal. Díky velkému množství nervových receptorů, které se nacházejí v prstových zakončeních ruky, je člověk schopen vytvářet výtvarná díla např. formováním soch, malováním obrazů barvami, kreslení pomocí techniky vrývání či vytvářením koláží.

Jestliže u jedince probíhá dostatečný hmatový výcvik (cvičení na konečky prstů, dlaně i zápěstí) dle předem daných zásad, je tento člověk s těžkou zrakovou vadou v konečném výsledku schopen vytvářet umělecká díla jakoukoliv technikou. Zrakové vnímání je zde nahrazeno taktilní citlivostí, i přestože velký vliv na používání hmatu jako hlavního prostorového smyslu i na způsob tvorby a dalšího vnímání má to, v jaké fázi života nevidomí oslepli. Jak uvádí Perout (2005) je hmat kontaktní smysl, v rámci jehož procesů dochází nejprve k vnímání jako celku a pak se postupuje k detailům, na rozdíl od distanční povahy zraku, který umožňuje vnímat vzdálené a velké objekty najednou, jedním pohledem. (srov. in Raková, 2017, srov.)

Co se týče speciálních oborů určených zejména pro lidi s těžkým zrakovým postižením, pak nesmíme opomenout hapestetiku nebo také hmatovou estetiku, tedy obor zaměřený na estetickou hodnotu hmatového vnímání. Vedle informační hodnoty hmatového vjemu tak vystupuje do popředí estetický zážitek spojený s objektem vnímání a vnitřním světem nevidomého. (Více viz publikace Terezie Hradílkové a Vladimíry Sýkorové „Dotýkejte se, prosím!“ (Sdružení Hapestetika <https://www.hapestetika.cz/web/cs/titulni>, 2021)

Mohlo by se zdát, že díky silné vizuální stránce výtvarného učení je obtížné rozvíjet u nevidomých jejich uměleckou a řemeslnou tvořivost. Přesto existují možnosti pro jejich samostatný výtvarný projev. Jednou z nich je tzv. Axmanova technika modelování (dále jen ATM), která nepracuje s vizualitou a vychází z hmatových principů. Umožňuje při práci s hlinou tvorbu trojrozměrných výtvarných děl, založených na řemeslných dovednostech

autora. Jejími autory jsou Štěpán a Tereza Axmanovi, kteří tuto metodu vyvíjí jíž téměř dvacet let a vyučují ji v Mezinárodním centru ATM v Tasove na Vysočině.

Obr. 33: Axmanova technika modelování, Slepiři (Zdroj: <https://www.sle-pisi.eu/cs/fotogalerie?func=detail&id=335>, 2021)



Obr. 34: Andrea Bocelli – nevidomý tenorista celosvetove známý (Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Andrea_Bocelli, 2021)



4.3 Vztah lidí se sluchovým postižením k umění



PRO ZÁJEMCE

1,1 miliardy mladých lidí (ve věku 12-35 let) je ohroženo ztrátou sluchu v důsledku vystavení hluku v rekreačním prostředí," uvádí zpráva WHO o hluchotě a ztrátě sluchu z roku 2020. Více než pět procent světové populace - 432 milionů dospělých a 34 milionů dětí - trpí invalidizující ztrátou sluchu (Zdroj: <https://www.downtoearth.org.in/news/health/every-4th-person-to-suffer-hearing-loss-by-2050-who-75718>, 2021)

Sluchové postižení lze definovat jako následek funkční nebo organické vady (případně poruchy), která se může vyskytovat v jakékoliv části sluchového analyzátoru, dráhy a korových center sluchu. Rovněž může být následkem funkcionálně percepčních poruch. (Slowík, 2016)

Osoby s poruchami sluchu se mohou diferencovat na základě stupně a druhu postižení, věku, kdy k postižení došlo, celkové úrovně rozvoje osobnosti, mentálních dispozic, sociokulturních podmínek i dalších přidružených postižení.

Skupina zahrnuje osoby neslyšící, které mají vrozené nebo časně získané, nenávratné a rozsáhlé poškození sluchu a nemohou vnímat zvuky mluvené řeči, nedoslýchavé, u kterých lze částečnou ztrátu sluchu kompenzovat např. sluchadlem, dále ohluchlé, u kterých došlo ke ztrátě sluchu během nebo po dokončování vývoje řeči, a také osoby se zbytky sluchu, u nichž je sluch částečně zachován, ale nelze jej ani za pomoci kompenzačních pomůcek využít. (Michalík, 2015; Bendová 2015)

Sluch je distanční smysl zajišťující příjem až 60 % informací a jeho porucha ovlivňuje člověka jak z hlediska orientace v prostředí, tak z hlediska procesu socializace. Vytváří komunikační bariéru, deficit v orientačních schopnostech, psychickou zátěž, omezení sítě sociálních vztahů a negativní vliv na vývoj myšlení, neboť pro rozvoj myšlení je důležité tzv. „vnitřní řeč“, která se u jedinců s vrozenou hluchotou prakticky nevyvíjí.

Nejzávažnějším důsledkem sluchového postižení je neúplné sluchové vnímání, komunikační bariéra, omezení v ontogenetickém vývoji řeči a jazyka a v pragmatické jazykové rovině vůči majoritní populaci. (Krahulcová, 2005)

Neslyšící mají v současnosti práva své vlastní kulturní minority, která se vyznačuje:

- Společnou fyzickou nebo kulturní charakteristikou
- Vnímáním svých členů jako součástí minority
- Tendencí k manželským nebo partnerským vztahům s jiným příslušníkem téže minority

- Určitém utlačováním v majoritní společnosti.

Podstatou identity (i kulturní minority) je znakový jazyk, který zcela přesně určuje pozitivita a skupinovou hrdost. Kultura neslyšících sdílí tento znakový jazyk, ale také vzdělání nebo bohatou historii. (srov. Meadow, 1992 in Koutecká, 2010)

Ve všech skupinách osob se sluchovým postižením můžeme nalézt talentované jedince, kteří svou uměleckou činností dokázali obohatit světové kulturní dědictví.

Jak uvádí Koutecká (2010), je součástí kultury Neslyšících mnoho volnočasových aktivit a výročních událostí a výročních událostí. Kromě klubů Neslyšících existují i sportovní kluby, divadelní spolky a profesionální divadla (Národní Divadlo Neslyšících v USA, Tyst Teater ve Švédsku, IVT ve Francii, Divadlo Neslyšíc v České republice), taneční i hudební skupiny a samozřejmě samotní neslyšící umělci – herci, tanečníci i výtvarníci. Na mezinárodní úrovni patří mezi největší setkání Neslyšících Deaflympiády a divadelní festivaly. Tato setkání patří mezi opravdové svátky kultury Neslyšících. Nabízejí jedinečnou příležitost pochopit, proč je vlastní kultura a vzájemný prožitek tak zásadní pro identitu Neslyšícího.

Vlastní kultura a identita tvoří celistvost této skupiny osob ve světě a zároveň dává důvod k existenci. Již v roce 1926 byl založen Salon International des Artistes Silencieux (Mezinárodní festival tichých umělců), který je v současnosti největším divadelním festivalem v Remeši.

Často se lidé se sluchovým postižením realizují hraním divadla a především pantomimou. Na Janáčkově akademii v Brně existuje od roku 1992 studijní obor (bakalářský) Výchovná dramatika neslyšících. Velmi známým je zejména brněnský soubor Pantomima S.I. (Ústřední soubor neslyšících) nebo pražský soubor NEPANTO. V podstatě nedávno, v roce 2018, vznikla skupina Czech Deaf Art 3+1, jejíž program se týká podpory cílem je setkávání a vzájemná podpora neslyšících umělců ve výtvarné, literární, mediální a divadelní oblasti.

Společnosti, které se týkají Neslyšících jsou velmi aktivní i v dalších uměleckých oblastech, např. v poezii, literární tvorbě specifické pro tuto kulturu, ale také ve výtvarné tvorbě. Pestré informace nabízí např. časopis Unie neslyšících Umění a neslyšící.

Obr. 35: Umění a neslyšící (Zdroj: https://issuu.com/casopisunie/docs/unie_5-6-2021/s/12296426, 2021)



Obr. 36: O zpívajících rukách (Zdroj: www.ruce.cz, 2021)



Obr. 37: Seznamte se s neslyšícím tanečníkem (Zdroj: <https://www.tichezpravy.cz/nejkrasnejsi-vibrace-ma-klasicka-hudba-seznamte-se-s-neslysicim-tanecnikem/>, 2021)



KORESPONDENČNÍ ÚKOL



Vyhledejte v literatuře nebo na internetu další skupiny osob s postižením a jejich typickou volnočasovou umělecky laděnou aktivitu a popište ji v krátké seminární práci, doložte obrázky nebo pestrými příklady. Rozsah zpracování 2 NS.

Tyto seminární práce budete vzájemně mezi sebou (v rámci online diskuzní studijní skupiny) prezentovat a vyměňovat si tak i další informace k tomuto tématu.

OTÁZKY



21. Výraz umění souvisí s:
 - a. Řemeslnou technikou
 - b. Výtvarným uměním
 - c. Hudebním uměním
 - d. Herectvím
22. Esteticko – výchovné volnočasové aktivity (dle Pávkové, 2014) zahrnují:
 - a. Výtvarné a hudební aktivity
 - b. Výtvarné a estetické aktivity
 - c. Hudební a literárně dramatické aktivity
 - d. Výtvarné, hudební a literárně – dramatické aktivity.
23. Snížené inteligenční schopnosti talent:
 - a. Nepotlačují
 - b. Nepodporují
 - c. Nevylučují
 - d. Nesuplují

24. Ke zrakové poruše patří často:

- a. Porucha barvocitu
- b. Porucha zrakového vnímání
- c. Porucha vrozená
- d. Porucha deteriorizační

25. Hmat a hmatání odborně nazýváme:

- a. Proxemika
- b. Symbolika
- c. Percepce
- d. Haptika

26. Člověk, který ztratil sluch později, až po vývoji verbální řeči se nazývá:

- a. Ohluchlý
- b. Neslyšící
- c. Prelingvální
- d. Postlingvální

27. Porucha nálady je též nazývána:

- a. Emocionální porucha
- b. Citová porucha
- c. Paranoidní porucha
- d. Afektivní porucha

28. Součástí kultury minority je:

- a. Vlastní legislativa
- b. Jazyk
- c. Umění
- d. Systém škol

29. Návštěvy kulturních představení patří z hlediska estetické výchovy k:

- a. Literárně – dramatické činnosti
- b. Umělecké činnosti
- c. Hudebně – dramatické činnosti
- d. Literárně – výtvarné činnosti

30. Hmatový výcvik zahrnuje cvičení:

- a. Konečky prstů
- b. Dlaní a konečky prstů
- c. Předloktí, loket a zápěstí
- d. Prstů, dlaní i zápěstí

SHRNUTÍ KAPITOLY



Čtvrtá kapitola ve velmi stručném pojetí podává informace o tom, že mezi volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením mohou patřit aktivity umělecké, umění a tvorba. Mezi lidmi s disabilitou najdeme jak v historii, tak v současnosti, velikány a umělce, kteří se proslavili po celém světě díky tomu, že své limity nahradili pílí, tvorbou a talentem a zúročili je uměleckou tvorbou výtvarnou, hudební, literární nebo dramatickou. Je velmi žádoucí, abychom podporovali u dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami estetickou výchovu, která nejenže cílí na předávání hodnot a učí je znát a poznávat krásy světa, přírody a umění, ale která podporuje rozvoj nadání a kreativity již v dětském věku. Je nesporné, že věnovat se umělecké tvorbě přináší kromě seberealizace také relaxaci a aktivní stimulaci všech kognitivních oblastí, emocionální uspokojení a mnohé další pozitivní jevy.

ODPOVĚDI



21. a; 22. b; 23. c; 24. b; 25. d; 26. a; 27. d; 28. b; 29. a; 30. d.



DALŠÍ ZDROJE

- ANTONOVA, Marika. *Rytmus jako prostředek jevištního projevu neslyšícího herce*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2011. ISBN 978-80-7460-008-1.
- BENDO VÁ, Petra, ed. *Základy speciální pedagogiky nejen pro speciální pedagogy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-422-9.
- BLAŽEK, Bohuslav a Jiřina OLMROVÁ. *Krása a bolest : úloha tvořivosti, umění a hry v životě trpících a postižených*. Praha: Panorama, 1985.
- JELÍNEK, Jiří. *Hudební vzdělávání dětí se zrakovým postižením: metodická publikace*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-473-0.
- KOUTSKÁ, Mariana. *Dramatická výchova jako determinanta vzájemných vztahů slyšících a neslyšících*. Brno: MU, 2010. Diplomová práce.
- KRAHULCOVÁ, Beáta. *Komunikace sluchově postižených*. 2. přepracované vyd. Praha: Karolinum, 2005. 303 s. ISBN 80-246-0329-2.
- KREJČÍŘOVÁ, Olga. *Estetická výchova mentálně retardovaných*. Olomouc: Netopejř, 1998. ISBN 80-86096-12-2.
- KYSUČAN, Jaroslav. *Psychopedie*. Olomouc: Pdf, UPOL, 1990.
- LADD, Paddy. *Understanding Deaf Culture: In Search of Deafhood*. Clevedon: Multilingual Matters Ltd, 2003. 502 p. ISBN 1-85359-546-2.
- LUDÍKOVÁ, Libuše. *Netradiční pohledy na kvalitu života osob se speciálními potřebami*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4869-5.
- MICHALÍK, Jan. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-859-3.
- OREL, Miroslav. *Psychopatologie*. Praha: Grada, 2012. *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-3737-9.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: UK, Pdf, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PEROUT, Evžen. 2005. *Arteterapie se zrakově postiženými*. Praha: Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých, ISBN 80-903247-9-7
- RAKOVÁ, D. *Výtvarná tvorba nevidomých a její prezentace veřejnosti*. *Kultura, umění, výchova*. 2/2017. Olomouc, UPOL, 2017. Dostupné z: http://www.kuv.upol.cz/index.php?seo_url=aktualni-cislo&casopis=13&clanek=167.
- SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. *Pedagogika* (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.
- SOCHOR, Pavel. *Člověk s postižením a výtvarná tvorba: od zobrazování k autorství*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7925-0.

- STEHLÍKOVÁ BABYRÁDOVÁ, Hana a Pavel KŘEPELA. Spontánní umění. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5400-4.
- ŠICKOVÁ – FABRICI, Jaroslava. *Art a Artherapy*. Petrus. 2016.
- ŠICKOVÁ – FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002.
- ŠINDLOVÁ, K. Umělecká činnost osob se zdravotním postižením v Moravskoslezském kraji. Bakalářská práce. 2017.
- VALENTA, Milan a Jitka JARMAROVÁ. Metodika práce asistenta pedagoga: Podpora ve výtvarné výchově u žáků s mentálním postižením. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4718-6.
- VALENTA, Milan. Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0602-6.
- VALENTA, Milan. Psychopedie: [teoretické základy a metodika]. 5., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Parta, 2013. ISBN 978-80-7320-187-6.
- ZICHA, Zbyněk. Úvod do speciální výtvarné výchovy. Praha: Univerzita Karlova, 1981.

Elektronické zdroje:

- https://cs.wikipedia.org/wiki/Andrea_Bocelli
- <https://ct24.ceskatelevize.cz/kultura/3022502-je-jedno-co-zrovna-frci-umeni-lidi-s-handicapem-vznika-v-nespoutanych-prostorech>,
- <https://iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2767477>,
- https://issuu.com/casopisunie/docs/unie_5-6-2021/s/12296426,
- <https://ourworldindata.org/mental-health>
- <https://www.alfabet.cz/vyvojova-vada-u-ditete/vzdelani-a-integrace/volnocasove-aktivity-s-handicapem/>
- <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1096060107-klic/212562221700008/>
- <https://www.downtoearth.org.in/news/health/every-4th-person-to-suffer-hearing-loss-by-2050-who-75718>
- https://www.ghmp.cz/wp-content/uploads/2020/08/5346_01-publikace-prace-s-navstevniky-se-specifickymi-potrebami-v-muzeich-umeni_5dd537813ba2d.pdf,
- <https://www.inclusivecitymaker.com/disabled-people-in-the-world-in-2021-facts-and-figures>
- <https://www.schoolpressclub.com/clanky/11274-co-je-to-schizofrenie-a-jak-poznat-ze-ji-mate>
- <https://www.slepisi.eu/cs/fotogalerie?func=detail&id=335>
- <https://zena-in.cz/clanek/je-mi-25-a-mam-maniodepresivni-psychozu>
- PAVLÍČEK, R. Kolik je v České republice zrakově postižených lidí? Online. Dostupné z: <https://poslepu.cz/kolik-je-v-ceske-republice-zrakove-postizenych-lidi/>, 2018
- www.ruce.cz

Umění a hudba jako volnočasová aktivita

- www.tichezpravy.cz/nejkrasnejsi-vibrace-ma-klasicka-hudba-seznamte-se-s-neslysi-cim-tanecnikem
- <https://www.hapestetika.cz/web/cs/titulni>

5 DOBROVOLNICTVÍ A OSOBNÍ ASISTENCE JAKO SOUČÁST VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO OSOBY SE ZP

RYCHLÝ NÁHLED KAPITOLY



Pátá kapitola tohoto textu je věnována dobrovolnictví a osobní asistenci, které velmi často doprovázejí volnočasové aktivity a zájmovou činností osob s disabilitou.

Bariéry, se kterými se lidé se zdravotním postižením v běžném životě setkávají jsme definovali již v první kapitole. V naší poslední kapitole chceme uzavřít problematiku využívání volnočasových aktivit lidmi se zdravotním postižením právě možností podpory ze strany společnosti a lidí, kteří chtějí pomoci a asistovat při jejich sportu a pohybových aktivitách, umělecké činnosti, realizaci zájmů, sebevzdělávání a seberealizaci.

Zároveň bychom chtěli zdůraznit podstatu a charakteristiku dobrovolnictví a osobní asistence, jak v legislativním, tak v praktickém světle, a přiblížit tak fenomén „pomáhání“, který je stále vysoce morální záležitostí všech, kteří jej praktikují.

CÍLE KAPITOLY



Student bude po prostudování 5. kapitoly schopen:

- Objasnit termíny dobrovolnictví, dobrovolník;
- Orientovat se v legislativě a v koncepčních dokumentech, které se dobrovolnictví týkají;
- Charakterizovat osobní asistenci v kontextu využívání volnočasových aktivit lidmi s postižením;
- Znat legislativní souvislosti osobní asistence.

ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU



4 hodiny samostudia



KLÍČOVÁ SLOVA KAPITOLY

Dobrovolnictví, dobrovolník, osobní asistence, osobní asistent.

Lidé se zdravotním postižením se mnohdy neobejdou bez někoho, kdo jim pomůže při realizaci konkrétních volnočasových aktivit. Z pohledu teoretického i legislativního se takovým člověkem stává (kromě blízké osoby z vlastní rodiny, partnera, popř. kamaráda nebo přítele) buďto dobrovolník nebo osobní asistent. V rámci seberealizace a naplnění hrají tito „pomocníci“ naprosto esenciální roli, neboť jejich podpora je naprosto žádoucí.



K ZAPAMATOVÁNÍ

Dobrovolnictví je považováno za veřejně prospěšnou činnost, která je vykonávána dobrovolníkem ze svobodné vůle, v jeho volném čase a bez nároku na odměnu nebo protislužbu. (srov. Hruška et al, 2018)

Jako ostatně mnoho fenoménů, není definování dobrovolnictví zcela jednotné. Obvykle je pojímáno jako pomoc jiným lidem vykonávanou ze svobodné vůle a bez nároku na odměnu. Někdy je za dobrovolnictví považována jen pomoc, která je vykonávána prostřednictvím nějaké (neziskové, občanské) organizace a někdy podmínka formální organizovanosti není vyžadována. Někdy je tato pomoc striktně považována za práci, jindy obecně za činnost (aktivitu). Někdy jsou z okruhu příjemců této pomoci vylučováni příbuzní a členové domácnosti dobrovolníků, někdy ne. Abychom byli aktuální, uvedeme alespoň dva příklady, z nichž první reprezentuje užší a druhý širší přístup k definování dobrovolnictví. (Frič, Vávra, 2012)

Dobrovolná práce, služba, aktivita, činnost pro druhého člověka je základním stavebním kamenem neformálního vzdělávání a volnočasových aktivit lidí s disabilitou. Mnoho z aktivit pro děti, sociálních aktivit, ekologických nebo humanitárních činností se bez dobrovolníků v praxi neobejde. Dobrovolnictví jako takové zvyšuje solidaritu a sociální kohezi, motivuje mladé lidi k zapojení na životě ve společnosti, dává jim možnost učit se v praxi a získávat zkušenosti, které jindy nezískají. Díky dobrovolníkům jsou volnočasové aktivity zvláště pro lidi s hendikepem přístupnější a finančně dostupnější.

Z hlediska personálního lze v České republice hovořit o přibližně 2 milionech osob, které jsou do oblasti výkonu dobrovolnických činností angažovány. Uváděný údaj odpovídá z proporčního hlediska poměrnému zastoupení 29 % celkové populace starší 14 let do oblasti výkonu činnosti, za níž nelze očekávat finanční či jinak hmotně vyjádřenou odměnu (Matulayová et al 2016).

V odborné literatuře lze nalézt rozlišení mezi formálním (organizovaným) a neformálním (neorganizovaným) dobrovolnictvím. Neformální dobrovolnictví je považováno za jednu ze složek sociálního kapitálu a poskytuje širokou škálu vzájemné pomoci a spolupráce mezi jednotlivci v komunitách. (srov. https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018_en.pdf, 2018)

Frič a Vávra (2012) uvádějí tři typy aktivní pomoci, které mohou být zařazeny pod pojem dobrovolnictví:

1. Neplacená práce
2. Občanský aktivismus
3. Zábava, volnočasové aktivity.

Dobrovolnická práce je definována rovněž Organizací spojených národů (OSN). Program se typicky nazývá Dobrovolníci OSN (United Nations Volunteers – ve zkratce z angl. UNV) přispívá k celosvětovému míru a rozvoji prostřednictvím dobrovolnictví, které je zde pojímáno jako: „*Neplacená, nepovinná práce, což je čas, který jednotlivci bez nároku na plat věnují aktivitám vykonávaným pro lidi mimo jejich vlastní domácnost, a to buď prostřednictvím organizace anebo přímo.*“ (srov. <https://www.unv.org/index.php/>, 2021)

PRO ZÁJEMCE



UNV organizuje mnohé studie a výzkumy, které se zaměřují na aplikaci dobrovolnictví a evaluují jejich přínos. V rámci dvouletého projektu v Keni, Mosambiku, Nepálu a na Filipínách výzkum identifikoval pět oblastí, ke kterým dobrovolnictví přispívá:

1. Inkluze – rozšíření dosahu veřejných služeb na nejchudší a nejvíce marginalizované skupiny obyvatel.
2. Vlastnictví – posilování místního vlastnictví rozvojových procesů.
3. Inovace – vytváření nových forem spolupráce, které vedou k sociálním inovacím.
4. Participace – vytváření cesty k participaci a aktivnímu občanství.
5. Inspirace – modelování odlišných norem.

A v rámci nového plánu činnosti UNV pro pozitivní vývoj 21.století byl vytvořen model, který je charakterizován několika překrývajícími se sférami (viz obrázek na s. 15 dokumentu *Volunteering Practices in the Twenty - First Century*. Dostupné na: https://www.unv.org/sites/default/files/Volunteering%20Practices%20in%20the%2021st%20Century_en.pdf)

První část kruhu představuje **strukturu dobrovolnické činnosti**. Dobrovolnickou činnost lze vykonávat formálně prostřednictvím organizací, komunitních skupin nebo jakékoli platformy která přiděluje podporu. Může být také neformálně, jako součást každodenního aktivit, které pomáhají druhým lidem.

Druhý okruh se týká **místa dobrovolnické praxe**. To může být online, na konkrétním místě nebo jejich kombinace obojího. Virtuální a online dobrovolnictví využívají jak technologie jako kanál i nástroj pro dobrovolníky a jejich činnosti. V mnoha případech online dobrovolnictví probíhá ve spojení s osobním setkáním na konkrétním místě. Různé sféry dobrovolnictví prezenční by mohly být dále rozděleny na komunitní dobrovolnictví na národní úrovni, dobrovolnictví na úrovni státu, dobrovolnictví na nadnárodní úrovni, a/nebo mezinárodní dobrovolnictví.

Třetí okruh představuje **intenzitu dobrovolnické činnosti**. Může být epizodická, zahrnující krátkodobé, nárazové, sporadické zapojení dobrovolníků a může se jednat i o jednorázovou událost. Dobrovolnictví může být také pravidelnější a dlouhodobé, s pevnými vzorci.

Čtvrtý okruh představuje **aspirační prvek dobrovolnické praxe**, tj. konečné cíle dobrovolnictví. Budování komunity se týká příspěvků k širším společenským výsledkům, jako je např. jako jsou ty, které jsou uvedeny v cílech udržitelného rozvoje. Zohledňuje se zde dobrovolnictví, které je primárně vykonáváno pro ve prospěch ostatních. Budování sebe sama je složka, která zohledňuje přínosy pro jednotlivce dobrovolníků, jako je akumulace sociálního a kulturního kapitálu (např. znalostí, dovedností, zkušeností, síti a pohody) jako součástí dobrovolnické praxe.

Poslední kruh představuje **kategorie dobrovolnictví**. Čtyři jsou z předchozí typologie a byl přidán další typ "**volný čas**". Těchto pět kategorií je uvedeno následně:

vzájemná pomoc, služby, kampaně, účast, volný čas!

(srov. https://www.unv.org/sites/default/files/Volunteering%20Practices%20in%20the%2021st%20Century_en.pdf, 2020)

Pro dobrovolnictví je typická neformálnost a spontánnost, v rámci organizací na ně mohou být kladeny podobné požadavky jako na placené zaměstnance a očekávána stejná zodpovědnost a spolehlivost. **Dobrovolník je člověk**, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí (ne rodinných příslušníků) či společnosti.

Nejčastěji se dobrovolníky stávají mladí lidé, často studenti, kteří ve volnočasových aktivitách často přebírají roli staršího kamaráda přítomných dětí. Dobrovolnictví pro ně znamená mnohé benefity:

- pomáhá jim zlepšit své schopnosti v oblasti organizace a komunikace, získají mnoho nových kontaktů a naučí se pracovat v týmu;
- sice pracují bez nároku na mzdu, ale ohodnocování dobrovolníků je velmi důležité;
- minimálním oceněním by měl být pocit uznání a přijetí organizací;
- organizace by měly pokrýt náklady, které dobrovolníkovi vzniknou při plnění dobrovolnické činnosti, dobrovolníky mohou odměňovat věcnými/finančními dary nebo různými benefity (např. účastí na vzdělávacích kurzech, využitím služby jako plavání, rekreace ad.).

Holzerová, Dvořáčková (2013) deklarují faktické dobrovolnictví v sociálních službách, které lze považovat za formu výrazně sociálně orientovaného chování. Takové chování označujeme jako prosociálně orientované. Na rozdíl od sociálních pracovníků jsou dobrovolníci vedeni zejména právě snahou pomoci. V tomto duchu můžeme hovořit o sociálním pracovníkovi jako o profesionálovi, zatímco o dobrovolníkovi jakožto o osobě, která podobné profesionální kvality mít nemusí, jelikož jeho/její činnost nemusí být vykonávána v oblasti jeho odbornosti.

Jankovský (2003) upozorňuje, že zcela přirozeně je ze strany společnosti a jejích členů **prosociální orientace a její projevy v chování a jednání** člověka očekávána v případech, kdy se tento „dobrovolník“ angažuje přímo v rámci poskytování sociálních služeb. Stejně, jako sociální pracovník je možné také u dobrovolníka očekávat, že se bude snažit věnovat svůj čas osobám, které ve svém životě aktuálně zažívají těžkosti, jež nejsou schopni ovlivnit či zvládnout samostatně.

Křivohlavý (2009) považuje ochotu pomoci druhým lidem za jednu ze základních známek moudrosti, ať už je to reálný čin nebo vhodná rada. Vždy tedy pomoc druhým souvisí s efektivním řešením reálných problémů člověka ostatními členy společnosti.

Spojujícími prvky dobrovolnictví zejména u mladých lidí a u studentů jsou následující premisy:

- ***Za největší odměnu pokládají dobrovolníci dobrý pocit z participace na společensky prospěšném projektu, včetně mladých a prvně se zapojujících lidí.***

- *Někteří mladí lidé pokládají dobrovolnictví za první krok k zaměstnání.*
- *Zapojení studentů do dobrovolnických činností často souvisí s přidanou hodnotou zvyšování společenského postavení a role ve společnosti.*
- *Dobrovolnictví může zvýšit šance při hledání zaměstnání nebo při výběrovém řízení na pracovní pozici nebo přijetí na vysokou školu.*



K ZAPAMATOVÁNÍ

Dobrovolnictví a dobrovolnická služba je ukotvena rovněž legislativně, a to v Zákoně č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů z roku 2002.

„...*(1)* Dobrovolnickou službou je činnost, při níž dobrovolník poskytuje

a) pomoc nezaměstnaným, osobám sociálně slabým, zdravotně postiženým, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, osobám po výkonu trestu odnětí svobody, osobám drogově závislým, osobám trpícím domácím násilím, jakož i pomoc při péči o děti, mládež a rodiny v jejich volném čase,

b) pomoc při přírodních, ekologických nebo humanitárních katastrofách, při ochraně a zlepšování životního prostředí, při péči o zachování kulturního dědictví, při pořádání kulturních nebo sbírkových charitativních akcí pro osoby uvedené v písmenu a), nebo

c) pomoc při uskutečňování rozvojových programů a v rámci operací, projektů a programů mezinárodních organizací a institucí, včetně mezinárodních nevládních organizací.“

(viz dále Zákon č. 198/2002, online, <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-198#cast1>, 2021)

Osobní asistence je službou, která podporuje autonomii jinak plně nesamostatné osoby v rámci jejího běžného denního fungování (srov. Krhutová, 2013). Hrdá (2006) ji považuje za službu službou, již mohou osoby, které byly uznány za neschopné, zvládat své základní životní potřeby, využívat právě za účelem snah o naplňování těchto potřeb. Jejím klíčovým cílem je zachovat integritu uživatele i přes jeho bezmocnost, jež vychází z postižení, stáří, nemoci či jiné příčiny. Nepostradatelným předpokladem pro zachování integrity je úcta k důstojnosti, životnímu stylu i k naplnění smyslu života uživatele (srov. in Janků a Harčáriková, 2016).

K ZAPAMATOVÁNÍ



Osobní asistenci upravuje § 39 **zákona** č. 108/2006 Sb., o **sociálních** službách, který tuto službu řadí mezi služby terénní **sociální** péče. Služba se poskytuje bez časového omezení, probíhá v přirozeném **sociálním** prostředí osob a při činnostech, ke kterým potřebují pomoc jiné fyzické osoby.

Osobní asistence má ze zákonného vymezení následující charakteristiky. Je to služba:

- Časově neomezená;
- Bez nutného stavení konkrétních činností nebo úkonů;
- Probíhající v přirozeném prostředí klienta;
- Související nejčastěji s běžnými denními úkony (jako je péče o vlastní osobu, hygienu, stravování, chod domácnosti) a s uplatňování práv a zájmů klientů (tedy i volnočasových);
- Kdy se osobní asistent angažuje i v rámci výchovných, vzdělávacích, aktivizačních činností a zajišťuje vztah s okolím, prostředím a společností;
- Jejíž fungování má charakter částečné dopomoci nebo přímých úkolů asistenta.

Právě poslední dva body nám ukazují směřování osobní asistence k podpoře a posilování činností zájmových, činností ve volném čase, relaxačních a aktivizačních činností, sportovních a pohybových aktivit, uměleckých, vzdělávacích a dalších činností.

Žaludko (2018) v závěrečné práci, která se týkala osobní asistence zmiňuje i důležitost pochopení vztahu mezi asistenty a klienty, z této práce si dovoluujeme citovat následující: „...*Partnerství lze považovat za uhelný kámen, základ osobní asistence (nikoliv partnerství životní), jde o rovnocenný vztah dvou osob. Tento vztah, nejen, že je velmi osobní, ale ve většině případů také zasahuje i do intimních oblastí života dotčených osob. Jinými slovy, asistent vidí, a zjišťuje i to, co by raději neznal, ale vzhledem k povaze jeho práce se těmto poznáním nelze vyhnout. Tento vztah musí být otevřený, aby byla asistence skutečně poskytována efektivně, musí být komunikační partneři otevření. A nemělo by docházet k zatajování informací, které jsou směrodatné pro poskytnutí služby. Pokud má klient vůči asistentovi pocit studu, zcela jistě je něco špatně. Naopak by klient neměl ztrácet pocit vlastní autonomie, toho, že on je tím, kdo asistenci řídí a rozhoduje. I přesto, že asistent je v progresivním, moderním pojetí osobní asistence mnohdy chápán (možná až redukován) na nástroj či kompenzační pomůcku, je třeba si uvědomit, že i asistent má svá práva a potřeby. Lze říci, že klíčové je nalezení optimálních poloh vztahu, sebeidentifikace s rolí autonomního asistenta a autonomního klienta...*“



KORESPONDENČNÍ ÚKOL

V naší společnosti existují konkrétní organizace, které podporují práci dobrovolníků a osobních asistentů.

Vyhledejte na webu nebo v konkrétní praxi takovou instituci (organizaci) a popište její činnosti, náplň, zaměření na konkrétní klientelu a cíle.

Úkol zpracujte jako krátkou esej v rozsahu 3 NS a zašlete, dle domluvy, vyučujícímu na platformu pro zasílání seminárních prací.



OTÁZKY

31. Dobrovolnictví se opírá o vlastní legislativu:

- a. Zákon č. 198/2002 Sb.
- b. Zákon č. 108/2006 Sb.
- c. Zákon č. 109/2002 Sb.
- d. Zákon č. 561/2004 Sb.

32. Osobní asistence spadá pod zákon:

- a. Č. 108/2006 Sb.
- b. Č. 198/2006 Sb.
- c. Č. 108/2002 Sb.
- d. Č. 561/2004 Sb.

33. Dobrovolník pracuje:

- a. Bez nároku na finanční odměnu
- b. Bez většího finančního obnosu
- c. Bez pravidel
- d. Beze studu

34. Dobrovolnictví se dělí na:

- a. Placené a neplacené
- b. Přímé a nepřímé
- c. Formální a neformální
- d. Normální a abnormální

35. Organizace Dobrovolníci OSN má z angličtiny zkratku:

- a. UVN
- b. UNV
- c. NVU
- d. VNU

SHRNUTÍ KAPITOLY



I přestože patří jak dobrovolnictví, tak osobní asistence spíše do tématiky sociální práce, dovolili jsme si ji přidat částečně k tomuto studijnímu textu z důvodu zřejmé souvislosti, pokud jde o volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením. Naším cílem bylo studentovi co nejvíce přiblížit realizaci zájmové činnosti, která se bez asistence a pomoci ostatních prostě mnohdy neobejde. Záměrem je také poukázat na vhodnou praxi studentů, která se může právě dobrovolnictví týkat. Jak dobrovolnictví, tak osobní asistence spadá pod legislativu České republiky, její charakteristika je vymezena a jsou nastíněna východiska k její realizaci, která se týkají prosociálního chování a určitého vztahu klient – osobní asistent.

ODPOVĚDI



31. a; 32. a; 33. a; 34. c; 35. b.



DALŠÍ ZDROJE

- FRICĚ, P. a VÁVRA, M. (2012) Tři tváře komunitního dobrovolnictví. HESTIA a AGNES. Praha. 137 s. ISBN 978-80-903696-9-6.
- HOLCEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- HRUŠKA, L., HRUŠKOVÁ, A., TOŠNER, J., PILÁT, M. a kol. *Rozvoj dobrovolnictví v ČR. Analýza o stavu dobrovolnictví v zahraničí a ČR.* Ostrava: ACCENDO. 2018.
- JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese.* 1. vyd. PRAHA: Triton, 2003. 223 s. ISBN 80-7254-329-6.
- JANKŮ, K., HARČARÍKOVÁ, T. Multidimenzionalita tělesného postižení z pohledu komplexní rehabilitační péče. Ostrava: Pdf, 2016. ISBN 978-80-7464-886-1.
- KRHUTOVÁ, L. Autonomie v kontextu zdravotního postižení. OU v Ostravě, nakl. Albert, 2013. ISBN 978-80-7326-232-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- MATULAYOVÁ, T., JURNÍČKOVÁ, P., J. DOLEŽEL a kol. 2016. *Motivace k dobrovolnictví. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.* ISBN: 978-80-. 244-5110-7.
- TOŠNER, J. a kol. Metodika dobrovolnictví v sociálních službách. Praha: HESTIA, 2012. 64 s.

Elektronické zdroje:

- https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018_en.pdf,
- <https://www.unv.org/index.php/>
- https://www.unv.org/sites/default/files/Volunteering%20Practices%20in%20the%2021st%20Century_en.pdf
- Zákon č. 108/2006 Sb.
- Zákon č. 198/2002 Sb.

LITERATURA

- ANTONOVA, Marika. *Rytmus jako prostředek jevištního projevu neslyšícího herce*. Brno: Janáčková akademie múzických umění v Brně, 2011. ISBN 978-80-7460-008-1.
- BARTOŇOVÁ, M. *Students with intellectual disability in inclusive education settings*. Brno: MU, 2014.
- BARTOŇOVÁ, R., JEŠINA, O. *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: UPOL, 2012. ISBN 978-80-244-3152-9.
- BENDOVIÁ, Petra, ed. *Základy speciální pedagogiky nejen pro speciální pedagogy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-422-9.
- BLAŽEK, Bohuslav a Jiřina OLMROVÁ. *Krása a bolest : úloha tvořivosti, umění a hry v životě trpících a postižených*. Praha: Panorama, 1985.
- FRIC, P. a VÁVRA, M. (2012) *Tři tváře komunitního dobrovolnictví*. HESTIA a AGNES. Praha. 137 s. ISBN 978-80-903696-9-6.
- GARGIULO, M., R., BOUCK, E., C. *Special education in contemporary society*. 7.ed. USA, Washington: SAGE, 2021.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008.
- HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009.
- HODAN, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005.
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež, volný čas*. Praha: Portál, 2004.
- HOJDA Z., BENDOVIÁ, E. *Od práce k zábavě. Volný čas v české kultuře 19.století*. Praha: Academia. 2021. ISBN 978-80-200-3217-1.
- HOLCEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- HRUŠKA, L., HRUŠKOVÁ, A., TOŠNER, J., PILÁT, M. a kol. *Rozvoj dobrovolnictví v ČR. Analýza o stavu dobrovolnictví v zahraničí a ČR*. Ostrava: ACCENDO. 2018.
- JANEČKA, Z., BLÁHA, L. & KOLEKTIV. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- JANIŠ, K. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita, FVP, 2009.
- JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. PRAHA: Triton, 2003. 223 s. ISBN 80-7254-329-6.
- JANKŮ, K., HARČARÍKOVÁ, T. *Multidimenzionalita tělesného postižení z pohledu komplexní rehabilitační péče*. Ostrava: Pdf, 2016. ISBN 978-80-7464-886-1.
- JELÍNEK, Jiří. *Hudební vzdělávání dětí se zrakovým postižením: metodická publikace*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-473-0.
- KOLÁŘ, J., LAZAROVÁ, B. *K sobě, k druhým, k profesi. Teorie, programy a metody osobnostního a sociálního rozvoje pedagogických pracovníků*. In *K sobě, k druhým, k profesi. Teorie, programy a metody osobnostního a sociálního rozvoje pedagogických pracovníků*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 133 s. ISBN 978-80-210-4595-8.
- KOUTSKÁ, Mariana. *Dramatická výchova jako determinanta vzájemných vztahů slyšících a neslyšících*. Brno: MU, 2010. Diplomová práce.
- KRAHULCOVÁ, Beáta. *Komunikace sluchově postižených*. 2. přepracované vyd. Praha: Karolinum, 2005. 303 s. ISBN 80-246-0329-2.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava, SR: Univerzita Komenského Bratislava, 2004. ISBN 80-223-193-0-9.
- KREJČÍŘOVÁ, Olga. *Estetická výchova mentálně retardovaných*. Olomouc: Netopejr, 1998. ISBN 80-86096-12-2.
- KRHUTOVÁ, L. *Autonomie v kontextu zdravotního postižení*. OU v Ostravě, nakl. Albert, 2013. ISBN 978-80-7326-232-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIŽ, Jiří. *Poranění míchy: příčiny, důsledky, organizace péče*. Praha: Galén, 2019. ISBN 978-80-7492-424-8.
- KYSUČAN, Jaroslav. *Psychopedie*. Olomouc: Pdf, UPOL, 1990.

- LADD, Paddy. *Understanding Deaf Culture: In Search of Deafhood*. Clevedon: Multilingual Matters Ltd, 2003. 502 p. ISBN 1-85359-546-2.
- LUDÍKOVÁ, Libuše. *Netradiční pohledy na kvalitu života osob se speciálními potřebami*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4869-5.
- MÁSilKO, L. (2011). *Futsal – pravidla hry 2009-2013, kategorie B1 & B2/B3*. Brno: Ibsa.
- MATULAYOVÁ, T., JURNÍČKOVÁ, P., J. DOLEŽEL a kol. 2016. *Motivace k dobrovolnictví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN: 978-80-. 244-5110-7.
- MICHALÍK, Jan. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-859-3.
- NEUBAUEROVÁ, Lenka, Miroslava JAVORSKÁ a Karel NEUBAUER. *Ucelená rehabilitace osob s postižením centrální nervové soustavy*. V y d . 2., upr. Hradec Králové: Gaudeamus, 2012. I S B N 978-80-7435-174-7.
- NOVOSAD, L. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-873-9.
- OREL, Miroslav. *Psychopatologie*. Praha: Grada, 2012. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-3737-9.
- PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: UK, Pdf, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PEROUT, Evžen. 2005. *Arteterapie se zrakově postiženými*. Praha: Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých, ISBN 80-903247-9-7
- SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2016. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 978-80-271-0095-8.
- SOCHOR, Pavel. *Člověk s postižením a výtvarná tvorba: od zobrazování k autorství*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7925-0.
- SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: MU, 1997. ISBN 80-2101-007-X.
- STEHLÍKOVÁ BABYRÁDOVÁ, Hana a Pavel KŘEPELA. *Spontánní umění*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5400-4.
- ŠICKOVÁ – FABRICI, Jaroslava. *Art a Artherapy*. Petrus. 2016.
- ŠICKOVÁ – FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002.
- ŠINDLOVÁ, K. *Umělecká činnost osob se zdravotním postižením v Moravskoslezském kraji*. Bakalářská práce. 2017.
- TOŠNER, J. a kol. *Metodika dobrovolnictví v sociálních službách*. Praha: HESTIA, 2012. 64 s.
- VÁGNEROVÁ, M., HADJ-MOUSSOVÁ, Z., ŠTECH, S. *Psychologie handicapu*. Praha: UK, 2004.
- VALENTA, M. a kol. *Přehled speciální pedagogiky. Rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál, 2014.
- VALENTA, Milan a Jitka JARMAROVÁ. *Metodika práce asistenta pedagoga: Podpora ve výtvarné výchově u žáků s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4718-6.
- VALENTA, Milan. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. 5., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Parta, 2013. ISBN 978-80-7320-187-6.
- VAŠÁRYOVÁ, M. *Diskrétní průvodce...co možná nevíte o společenském chování*. Praha: Pragma, 1999.
- ZICHA, Zbyněk. *Úvod do speciální výtvarné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981.

Elektronické zdroje:

- *Adaptivní plavání -ideální sport pro vozíčkáře | Sunrise Medical*. Oficiální stránky společnosti Meddicco s.r.o. | Sunrise Medical [online]. Copyright ©2020 Meddicco s.r.o. [cit. 18.12.2020]. Dostupné z: <https://www.medicco.cz/blog/adaptivni-plavani>
- BOSÁK, J. (2020). *Fotbal pro nevidomé. Že nevidíte, nestačí, musíte mít přelepené oči*. Seznam zprávy [online]. Přístup dne 10.12.2020 z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fotbal-pro-nevidome-ze-nevidite-nestaci-musite-mit-prelepene-oci-109048>

- ČESKÝ PARALYMPIJSKÝ VÝBOR (2011 – 2020). *Fotbal (futsal) pro nevidomé*. [online]. Přístup dne 10.12.2020 z: <https://paralympic.cz/cpv/cpt/sporty/paralympijske-sporty/fotbal-futsal-pro-nevidome/>
- Český paralympijský výbor - Český paralympijský výbor. Český paralympijský výbor Český paralympijský výbor - [online]. Copyright © [cit. 18.12.2020]. Dostupné z: <https://paralympic.cz/cpv/paralympijske-hry/>
- ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců: Fotbal (2017) [online]. Přístup dne 09.12.2020 z: <http://www.sport-nevidomych.cz/>
- <http://www.goalball.cz/reprezentuji-nas/> ;
- <https://cazhs.webnode.cz/sporty/goalball/>
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Andrea_Bocelli
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Voln%C3%BD_%C4%8Das
- <https://ct24.ceskatelevize.cz/kultura/3022502-je-jedno-co-zrovna-frci-umeni-lidi-s-handicapem-vznika-v-nespoutanych-prostorech>,
- https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018_en.pdf,
- <https://iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2767477>,
- https://issuu.com/casopisunie/docs/unie_5-6-2021/s/12296426,
- <https://ourworldindata.org/mental-health>
- <https://paralympic.cz> ;
- <https://paralympic.cz/2019/07/goalballiste-na-ibsa-2019-bez-medaile/#more-57058> ;
- <https://pres.upmedia.cz/samostatne-projekty/psana-zurnalistika/volnocasove-aktivity-pro-vozik-kare>;
- <https://sport.aktualne.cz/parasport/goalballiste-prisli-o-paralympiadu-na-me-skoncili-posledni-a/r~75f3a65cf36911e9ac760cc47ab5f122/> ;
- <https://svaztp.cz/sluzby/cviceni-a-plavani/>;
- <https://www.alfabet.cz/vyvojova-vada-u-ditete/vzdelani-a-integrace/volnocasove-aktivity-s-handicapem/>
- <https://www.centrumzbuch.cz/volnocasove-aktivity>;
- <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1096060107-klic/212562221700008/>
- <https://www.downtoearth.org.in/news/health/every-4th-person-to-suffer-hearing-loss-by-2050-who-75718>
- <https://www.dozpbystrice.cz/aktivizacni-cinnosti>;
- <https://www.dsskm.cz/akce-uzivatelu/akce-uzivatelu-2013/cinnosti-volnocasovych-aktivit-23-1/>;
- https://www.ghmp.cz/wp-content/uploads/2020/08/5346_01-publikace-prace-s-navstevniky-se-specifickymi-potrebami-v-muzeich-umeni_5dd537813ba2d.pdf,
- <https://www.hapestetika.cz/web/cs/titulni>
- <https://www.ibsasport.org/ibsa/> ;
- <https://www.inclusivecitymaker.com/disabled-people-in-the-world-in-2021-facts-and-figures>
- <https://www.paralympic.org/>
- <https://www.paralympic.org/>
- <https://www.schoolpressclub.com/clanky/11274-co-je-to-schizofrenie-a-jak-poznat-ze-ji-mate>
- <https://www.skslavia-ozp.cz/pravidla/pgoalbal.htm> ;
- <https://www.slepisi.eu/cs/fotogalerie?func=detail&id=335>
- <https://www.tichezpravy.cz/top-10-neslysicich-sportovcu-1-cast/>
- <https://www.unv.org/index.php/>
- https://www.unv.org/sites/default/files/Volunteering%20Practices%20in%20the%2021st%20Century_en.pdf
- <https://www.zakonyprolidi.cz/ms/2010-10#f5512107>,
- <https://zbb.cz/volnocasove-aktivity>;
- <https://zena-in.cz/clanek/je-mi-25-a-mam-maniodepresivni-psychozu>
- International Wheelchair Rugby Federation : Home. International Wheelchair Rugby Federation : Home [online]. Copyright © 2005 [cit. 12.12.2020]. Dostupné z: <https://www.iwrf.com/>
- Jak Češi tráví čas? Výsledky 1. Ročníku výzkumu proměny české společnosti 2015 ke konferenci v roce 2016. Akademie věd České republiky. (2016) Dostupné z: https://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf.
- Para plavání – Český svaz tělesně postižených sportovců z.s.. 301 Moved Permanently [online]. Copyright © 2020 [cit. 18.12.2020]. Dostupné z: <http://cstps.cz/para-plavani/>

- Para Swimming (formerly IPC Swimming) News & Events | International Paralympic Committee. IPC | International Paralympic Committee Sports & News [online]. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/swimming>
- PAVLICEK, R. Kolik je v eske republice zrakove postižených lidi? Online. Dostupné z: <https://poslepu.cz/kolik-je-v-ceske-republice-zrakove-postizenych-lidi/>, 2018
- Ragby vozickaru – esky svaz telesne postižených sportovců z.s.. esky svaz telesne postižených sportovců z.s. – Czech Sports Organisation for Physically Disabled | Vanickova 7, 169 00 Praha 6 | Czech Republic [online]. Copyright č 2020 [cit. 11.12.2020]. Dostupné z: <https://cstps.cz/rugby-vozickaru/>
- RAKOVÁ, D. Výtvarná tvorba nevidomých a její prezentace verejnosti. Kultura, umění, výchova. 2/2017. Olomouc, UPOL, 2017. Dostupné z: http://www.kuv.upol.cz/index.php?seo_url=aktualni-cislo&casopis=13&clanek=167.
- RYBOVÁ, L, KUDLACEK, M. *Integrace žáků s tělesným postižením do hodin školní telesne výchovy*. STUDIA SPORTIVA 2010/4, . 1, s. 127-132. online. Dostupné z: file:///C:/Users/jan0293/AppData/Local/Temp/Integrace_zaku_s_telesnym_postizenim_do_hodin_skol.pdf.
- Vše, co potřebujete vědět, když se plaváním chcete dostat do formy –Tchibo. Tchibo –Tchibo Blog [online]. Copyright  2020 Tchibo [cit. 18.12.2020]. Dostupné z: <https://tchiboblog.cz/jak-na-kondicni-plavani/>
- www.caapa.cz
- www.google.com
- www.nrzp.cz
- www.ruce.cz
- www.tichezpravy.cz/nejkrasnejsi-vibrace-ma-klasicka-hudba-seznamte-se-s-neslysicim-tanecnikem
- www.worldbank.org/en/topic/disability
- Zákon . 108/2006 Sb.
- Zákon . 198/2002 Sb.

SHRnutí STUDIjNÍ OPORY

Studijní opora s názvem Volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením vznikla jako základní text pro studenty, kteří absolvují stejnojmenný předmět v rámci bakalářského studijního oboru speciální pedagogika. Cílem této studijní opory je předat v dostatečně jasné míře fakta, která souvisí s tematikou tohoto předmětu v rámci distančního textu, který je určen k samostudiu. Studenti zde najdou dostatek příkladů, obrázků, návazných materiálů, souvislostí i doplňujících webových stránek k tomu, aby základy, které jsme ve studijní opoře nastínili, mohly být prohloubeny a rozšířeny samostudiem.

Věřím, že studium tohoto kurzu bude užitečné a přinese stávajícím studentům spektrum zajímavých informací o volnočasových aktivitách osob se zdravotním postižením a prohloubí jejich zájem o problematiku speciální pedagogiky jak v teorii, tak v praxi.

PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON



Čas potřebný ke studiu



Klíčová slova



Průvodce studiem



Rychlý náhled



Tutoriály



K zapamatování



Řešená úloha



Kontrolní otázka



Odpovědi



Samostatný úkol



Pro zájemce



Cíle kapitoly



Nezapomeňte na odpočinek



Průvodce textem



Shrnutí



Definice



Případová studie



Věta



Korespondenční úkol



Otázky



Další zdroje



Úkol k zamyšlení

Název: **Volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením**

Autor: **Mgr. Kateřina Janků, Ph.D.**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: studentům SU FVP Opava

Počet stran: 10908

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.