

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

Barbora Pěkná

III. ročník – prezenční studium

Obor: Komunikační techniky

**Lyžování jako prostředek seberealizace zdravotně
postižených**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Petra Jurkovičová, Ph. D.

Olomouc 2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jsem
uvedených zdrojů a literatury a dodržela zásady vědecké etiky.

V Mikulovicích dne

.....

Děkuji Mgr. Petře Jurkovičové, Ph. D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce, za její ochotu a trpělivost.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, za jejich vstřícnost a ochotu spolupracovat.

V Mikulovicích dne

.....

Obsah

Úvod	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 CHARAKTERISTIKA POSTIŽENÍ	9
1.1 Klasifikace tělesných postižení	9
1.2 Tělesná postižení po úrazu	11
2 CHARAKTERISTIKA SPORTU	13
2.1 Sport obecně	13
2.2 Lyžařské sporty	13
2.3 Lyžování tělesně postižených	14
2.4 Specifika svalové vyváženosti	19
2.5 Prospěch lyžování na zdravotní stav	20
2.6 Materiální vybavení a organizační zabezpečení potřebné k lyžování tělesně postižených	21
PRAKTICKÁ ČÁST	25
3 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	25
4 METODY VÝZKUMU	26
4.1 Interview	26
4.2 Polostrukturované interview	26
4.3 Metoda vytváření trsů	28
5 VÝBĚR ÚČASTNÍKŮ ŠETŘENÍ A CHARAKTERISTIKA SOUBORU	29
6 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ZKOUMÁNÍ	31
6.1 Metoda vytváření trsů	31
6.2 Analýza dat dle metody vytváření trsů	31
7 ZÁVĚR PRAKTICKÉ ČÁSTI	40
7.1 Zodpovězení výzkumných otázek	40
7.2 Cíl práce	42
7.3 Možné doporučení	43
7.4 Shrnutí	44

ZÁVĚR.....	45
Seznam použité literatury	46
SEZNAM PŘÍLOH	49

Úvod

Žijí mezi námi, jsou součástí naší společnosti. Lidé se zdravotním postižením. V poslední době se s nimi můžeme setkávat stále častěji. Nejen v běžném životě, ale i u jakéhokoli sportu. Lyžování mezi tyto sporty neodmyslitelně patří. Lyžují lidé se všemi druhy tělesného postižení. Je otázkou, co lidem s tělesným postižením, sport a lyžování jako takové přináší. Zdali je pro ně určitým uspokojením, dalo by se říci volností či seberealizací. Jestli jim sport pomáhá vyrovnat se svým postižením?

Poprvé jsem stála na lyžích ve svých dvou letech, sjezdové lyžování mne provází celým dosavadním životem. Stejně jako lyžování, je mi i tělesné postižení velmi blízkým tématem. Po celou dobu mojí sjezdové kariéry se setkávám s lidmi s tělesným postižením, jak na lyžařských závodech, tak i na běžných lyžařských tratích.

K zodpovězení výše položených otázek je určena tato bakalářská práce. Autorka se snažila pochopit a hlavně zjistit, zda je pro jedince seberealizace v lyžování stěžejní a co pro tyto osoby znamená.

Bakalářská práce si klade za cíl zmapovat aktivní sportovní život jedinců s tělesným postižením. A to do té míry, aby autorka byla schopna konstatovat, zda je pro jedince s tělesným postižením lyžování prostředek seberealizace.

Práce je členěna do dvou hlavních částí a to teoretické a praktické části. Teoretická část pojednává o aspektech tělesného postižení, dále se zaměřuje na charakteristiku sjezdového lyžování a sjezdového lyžování tělesně postižených sportovců a jeho historické aspekty. Autorka se dále zmiňuje o struktuře techniky sjíždění tělesně postižených lyžařů, jednotlivých oblastech sjezdového lyžování tělesně postižených. Další kapitoly pojednávají o specifikách svalové vyváženosti a o prospěchu lyžování na zdravotní stav. Poslední kapitola teoretické části se týká materiálního vybavení a organizačního zabezpečení potřebného k lyžování tělesně postižených sportovců.

V praktické části si autorka vytýčila hlavní cíl a výzkumné otázky práce. Prostřednictvím kvalitativní analýzy údajů zodpověděla autorka stanovené výzkumné otázky, jež směřují svou koncepcí k vymezení vytyčeného cíle. Jako metodu analýzy dat si autorka zvolila metodu vytváření trsů.

Tato práce by měla být inspirací pro tělesně postižené občany. Měla by jim sloužit k přiblížení problematiky lyžování tělesně postižených stojících lyžařů.

Být inspirací pro to, že je možnost naučit se i s postižením takto náročný sport, realizovat se v něm, být úspěšný.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA POSTIŽENÍ

1.1 Klasifikace tělesných postižení

Tělesné postižení znamená pro jedince vždy určité pohybové omezení, které může souviset s omezením jak pohybových možností, tak poznávacích schopností. Nejčastěji se tělesná postižení člení na vrozená a získaná po úrazu.

Sovák definuje tělesné postižení (defekt) jako chybění, ztrátu, vadu, či nedostatek v anatomické stavbě organismu a poruchy v jeho funkcích. (Renotírová, 2005)

Dle Krause se tělesným postižením rozumí vady pohybového a nosného ústrojí tj. kostí, kloubů, šlach i svalů a cévního působení, stejně jako i poškození nebo poruchy nervového ústrojí, projevující se porušením hybnosti, včetně vrozených i získaných deformit tvaru těla a končetin. (Kraus , 2005)

Jednotlivé typy tělesného postižení

Dle světové zdravotnické organizace, WHO, se tělesná postižení člení na tyto typy:

- tělesné postižení způsobené neurotraumatem,
- tělesné postižení způsobené ochrnutím míchy v důsledku traumatu,
- tělesné postižení způsobeno částečnou nebo úplnou amputací končetin,
- tělesné postižení následkem fyzikální deformace končetin s následkem zhoršení schopnosti pohybu a orientace,
- tělesné postižení následkem psychického traumatu
- tělesné postižení způsobené smyslovým postižením, jako je slepota a hluchota.

Vrozená tělesná postižení

Vrozené postižení ve větší míře ovlivňuje vývoj dítěte, které v důsledku toho může získat určité zkušenosti. Vrozené vady vznikají poruchou vývoje zárodku, zpravidla během prvních týdnů těhotenství. (Vágnerová, 2008)

„ Etiologicky se na vzniku vrozených vad může podílet řada faktorů, působících v době prenatální, perinatální a postnatální (např. infekční onemocnění matky v počátcích těhotenství, parazitární onemocnění – toxoplazmóza aj., úrazy a psychická traumata, toxický vliv chemikálií či léků, užívání drog, komplikované porody, např. s křížením dítěte, protahované nebo překotné porody, úrazy dítěte s důsledky pro vývoj CNS, většinou do 1 roku věku, atd.). “ (Renotiérová, 2002, s. 30)

Vrozené vady končetin

Renotiérová (2002) uvádí ve své publikaci klasifikaci vrozených vad končetin:

Amélie – vrozené úplné nevyvinutí končetin

Dysmélie – vrozená tvarová vývojová odchylka končetin

Fokomélie – chybějící paže a předloktí

Vrozená noha hákovitá – značně vystupuje pata, noha je v hlezenním kloubu ohnuta vzhůru

Vrozená noha kosá – je vrozená deformita, při níž je přední úsek nohy ohnutý směrem dovnitř

Získané tělesné postižení

Za tělesné postižení získané pokládáme pohybové vady, které vznikly v průběhu života jedince v důsledku např. různých typů úrazu, řadou onemocnění aj. Příčinami různých získaných tělesných postižení mohou být deformace. Ty jsou charakteristické nesprávným tvarem některé části těla, příčinou bývá nejčastěji nesprávné držení těla. To se časem může stát návykové a fixované. Příčiny vadného držení těla mohou být **vnitřní** a **vnější**. Vnitřní jsou fyziologické tj. růstové, dědičné vlivy, výživa, nerovnoměrnost ve vývoji a růstu. Zatímco vnější příčiny jsou způsobeny nedostatkem pohybu, dlouhotrvajícím sezením, obezitou, jednostranným pohybem aj., vliv na vnější příčiny vadného držení těla má prostředí. (Renotiérová, 2002)

1.2 Tělesná postižení po úrazu

Vágnerová uvádí, že při dopravních nehodách, živelných katastrofách, zasažení elektrickým proudem, sportovních úrazech aj., vznikají nejtěžší tělesná postižení.

Jsou to úrazová poškození mozku a míchy, úrazové poškození periferních nervů, amputace.

Úrazová poškození mozku a míchy

Otřes mozku – vzniká působením tupého nárazu na lebku, příp. nepřímo, přenesením vyvolávající síly – pádem na hýždě.

Zlomeniny obratlů – příčinou úrazu bývají pády z výšky, sportovní úrazy a úrazy při dopravních nehodách. Následkem je nejčastěji poranění míchy. Příznaky jsou poruchy hybnosti, citlivosti a vegetativních funkcí, projevujících se bezprostředně po úrazu.

Amputace – může nastat v každém věku, ale je zkušeností, že čím dříve k ní dojde, tím snadněji se jedinec vyrovnává s důsledky.

„Amputací rozumíme umělé oddělení části orgánu nebo části či celé končetiny od ostatního organismu.“ (Renotiérová, 2002, s. 42)

Kromě úrazů může být dále příčinou amputace cévní onemocnění, zhoubné nádory na končetinách nebo sepse, kterou nebylo možné, zvládnout jinak. Amputace je indikována po úrazech, kdy postiženému chorobné změny zhoršují život, snižují jeho pracovní schopnost nebo mu přímo život ohrožují.

Důsledkem amputací není jen anatomická, ale i funkční ztráta. Současně vzniká i kosmetický defekt. Postižený se dostává do mimořádné životní a společenské situace, která může vyvolávat reaktivní psychologické poruchy. Amputační ztráty jsou kompenzovány protézami, které mají ztracené části těla nahradit. Účelem protézy je nahradit ztracenou funkci.

Typy amputací:

Exartikulace - provedení amputace přímo v kloubu

Amputace primární - dochází k ní při anebo těsně

po úrazu. Rána a pahýl se ošetří
dodatečně na chirurgickém
oddělení.

Amputace sekundární - dochází k ní až po určité době

od úrazu či vzniku nemoci.

Amputace terciární – provádí se po pečlivé úvaze,

kdykoliv později.

(Renotiérová, 2002)

2 CHARAKTERISTIKA SPORTU

2.1 Sport obecně

Pojmem sport je dnes obvykle označována pohybová fyzická aktivita, provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou většinou měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož odvětví. Sporty se dělí do dvou hlavních skupin a to na individuální sporty a sportovní hry. Individuální sporty mají deset skupin, které jsou dále rozděleny na podskupiny. Sportovní hry jsou rozděleny do šesti skupin a ty dále na podskupiny. (Musil a kol., 1997)

Individuální sporty jsou: I. atletické sporty; II. úpolové sporty; III. gymnastické sporty; IV. vodní sporty; V. zimní sporty; VI. přírodní sporty; VII. střelecké sporty; VIII. technické sporty; IX. smíšené víceboje. (Musil a kol., 1997)

Sportovní hry jsou: I. brankové sporty; II. odrazecí sportovní hry; III. pálkovací sportovní hry; IV. trefovací sportovní hry; V. stolní sportovní hry; VI. bojové sportovní hry. (Musil a kol., 1997)

2.2 Lyžařské sporty

Historicky se vznik lyžování klade do období před 100 000 lety, kdy lidé začali obrábět dřevo. Vlastnímu používání lyží předcházely sněžnice, které byly vynalezeny ke snadnějšímu překonávání sněhových ploch. Ze sněžnic se pravděpodobně postupně vyvíjely lyže. První písemná zmínka o lyžování je z roku 770 od římského historika F. Diakona z jeho cest do Finska. Počátky lyžování v Čechách spadají do druhé poloviny 19. století. Průkopníky byli Dr. Miroslav Tyrš, Dr. Jiří Stanislav Guth-Jarkovský a Josef Rössler-Ořovský. První typ lyží, který se dostal do Česka, byl norský s vázáním z rákosu a finský typ s dlouhými řemeny. (Musil a kol., 1997)

Alpské disciplíny jsou rozděleny na sjezd a slalom. Sjezd se dále člení na obří slalom, superobří slalom a sjezd. Světové lyžování řídí Mezinárodní federace lyžařů FIS. Řídí také olympijské soutěže, mistrovství světa a světový pohár.

2.3 Lyžování tělesně postižených

Historie

Historické kořeny ve světě jsou datovány již do druhé poloviny 80. let 20. století. Průkopníky lyžování hendikepovaných byly především tradiční lyžařské země, jako skandinávské země, Německo, USA apod. Pomalý a pozdní rozvoj lyžování hendikepovaných v České republice je podmíněn nedostatečnou vybaveností našich zimních středisek pro pobyt takto postižených.

Monoski sjíždění vozíčkářů, bylo poprvé zařazeno do programu paralympijských her v roce 1988 v Innsbrucku. Začátek sjezdového lyžování vozíčkářů v České republice nastal až v letech 1992-94 instruktáží D. Smithové. V dnešní době se monoski věnuje řada odborníků na FTK Olomouc a FTVS UK v Praze. (Historie, 2013)

Zmínky o lyžování se stabilizátory jsou však mnohem pozdějšího data. Po amputaci nohy si v roce 1941 přidělal k berlím krátké lyžičky němec Franz Wendel a o rok později se přihlásil k prvním závodům. Velmi rychle se tato novina rozšířila po alpských zemích a Rakouská lyžařská asociace v polovině 40. let začala financovat oddíl handicapovaných sportovců. V roce 1947 zorganizovala první závody amputovaných lyžařů. (Historie, 2013)

Mezinárodní struktura sportu

Sjezdové lyžování tělesně postižených je jedním z paralympijských sportů, které společně zastřešuje Mezinárodní paralympijský výbor (International Paralympic Committee – IPC). Samotné sjezdové lyžování přijímá pravidla Mezinárodní lyžařské federace (Fédération Internationale de Ski – FIS). (Kvasnička, 2012, s. 9)

Přehled klasifikace - IPC

Existuje třináct sportovních tříd pro sportovce s tělesným postižením (sedm pro stojící lyžaře a tři pro sedící lyžaře – mono lyžaře) a tři pro sportovce se zrakovým postižením. Zařazení sportovců do jednotlivých tříd je poměrně propracovaný proces a je obdobný ve většině paralympijských sportů.

SKUPINA	CHARAKTERISTIKA
LW 1	Lyžaři s postižením obou dolních končetin, kteří používají obou lyží a 2 stabilizátorů nebo lyžařských holí (např. oboustranné nadkolenní amputace atd.).
LW 2	Lyžaři s postižením jedné dolní končetiny, kteří používají 1 lyži a 2 stabilizátory nebo 2 lyžařské hole (jednostranná nadkolenní amputace, paréza nebo plegie).
LW 3/1	Lyžaři s postižením obou dolních končetin, kteří používají obou lyží i lyžařských holí (oboustranná podkolenní amputace, paréza obou dolních končetin).
LW 3/2	Lyžaři – spastici skupiny CP 5 a CP 6.
LW 4	Lyžaři s postižením jedné dolní končetiny, kteří používají obou lyží i lyžařských holí (jednostranná podkolenní amputace, paréza, oboustranná amputace v nártu apod.).
LW 5/7	Lyžaři s postižením obou horních končetin, kteří používají obou lyží, ale nepoužívají lyžařských holí (oboustranná předloketní i nadloketní amputace).
LW 6/8	Lyžaři s postižením jedné horní končetiny, kteří používají obou lyží a jednu lyžařskou hůl (jednostranná předloketní i nadloketní amputace, ochrnutí).
LW 9/1	Lyžaři s postižením jedné dolní a jedné horní končetiny, kteří používají výzbroj a výstroj podle svých možností (kombinované amputace, parézy).
LW 9/2	Lyžaři spastici skupiny CP 7.
LW 10	Lyžaři s postižením obou dolních končetin, s nefunkční rovnováhou v sedu (paraplegici skupiny 1, 2 a horní 3) nebo spastici s funkčním postižením všech končetin. Používají mono-ski a dva stabilizátory.
LW 11	Lyžaři s postižením dolních končetin s dobrou rovnováhou v sedu (paraplegici skupiny spodní 3 a 4), spastici s postižením dolních končetin.
LW 12/1	Lyžaři s postižením dolních končetin s dobrou rovnováhou v sedu (paraplegici skupiny 5 a 6)

LW 12/2	Lyžaři s oboustrannou nadkolenní amputací dolních končetin.
B 1	Lyžaři plně nevidomí bez světlocitu na obou očích, případně se světlocitem, ale neschopností rozeznat obrysy předmětu v jakékoliv vzdálenosti nebo směru.
B 2	Lyžaři se zbytky zraku, od schopnosti rozeznat obrysy ruky až do ostrosti vidění 2/60 a se zorným polem menším než 5 stupňů.
B 3	Lyžaři slabozrací od ostrosti vidění 2/60 do 6/60 a se zorným polem 5 – 20 stupňů.

Tabulka 1, Řazení sportovců, (Kvasnička, 2012, s. 12)

Lyžaři se sluchovým postižením jsou začleněni do NPC (National Paralympic Committee). V České republice soutěží například na vlastních závodech. Sluchově postižení lyžaři často soutěží se závodníky bez postižení.

Charakteristika alpských disciplín

Alpské disciplíny se podle IPC dělí na slalom, obří slalom, super obří slalom, sjezd a super kombinaci (obvykle je to jedno kolo sjezdu nebo super obřího slalomu a jedno kolo slalomu). Super obří slalom a sjezd jsou nazývány rychlostními - klouzavými disciplínami a naopak slalom a obří slalom jsou disciplíny točivé - technické. Slalom a obří slalom se jezdí na dvě kola, v druhém kole startuje prvních třicet v obráceném pořadí. Časy obou kol se sčítají. (SLČR, 2013)

Slalom. Každý závodník jede dvě kola ve stejný den, ale na různých tratích. Časy obou kol se sčítají a pořadí je určováno od nejrychlejšího po nejpomalejšího, tzn. vzestupně. Jedná se o technickou disciplínu s kratší tratí než u jiných disciplín, ale s větším počtem bran. Pokud závodník neprojde branku, je diskvalifikován. Slalomová branka je složena ze dvou slalomových tyčí, barvy po sobě jdoucích branek se musejí střídat, branky jsou červené a modré. Výškové převýšení podle FIS pravidel se pro muže pohybuje od 140 m do 220 m, u žen od 120 m do 200m. Počet bran pro muže se pohybuje mezi 55-ti až 75-ti a u žen mezi 45-ti až 65-ti branami.

Obří slalom. Každý závodník jede dvě kola ve stejný den, ale na různých tratích. Časy obou kol se sčítají a pořadí je určováno od nejrychlejšího po nejpomalejšího, tzn. vzestupně. Jedná se o technickou disciplínu s delší tratí než u slalomu. Pokud závodník neprojde branku, je diskvalifikován. Brána pro obří slalom se skládá ze čtyř slalomových tyčí a dvou terčů, terče i tyče po sobě jdoucích bran se střídají-modré a červené. Výškové rozdíly pro FIS závody mužů se pohybují od 250 m do 450 m a u žen od 250 m do 400 m. V obřím slalomu se počet branek počítá jako 11 – 15 % výškového rozdílu v metrech, což se rovná počtu změn směrů.

Super obří slalom (super g). Rychlostní závod, kde každý závodník jede jedno kolo. Podle cílového času se určuje pořadí stejně jako u všech disciplín vzestupně. Pokud závodník neprojde branku, je diskvalifikován. Trať je delší než slalom a obří slalom, ale ne delší než sjezd. Brány u super obřího slalomu jsou poskládané stejně jako u obřího slalomu. Výškové rozdíly se u mužů pohybují okolo 500 m až 650 m a u žen 400 m až 600 m. V super obřím slalomu se počet bran počítá jako 10 % výškového rozdílu, což se rovná maximální počet branek.

Sjezd. Rychlostní závod, kde každý závodník jede jedno kolo. Podle cílového času se určuje pořadí stejně jako u všech disciplín vzestupně. Pokud závodník neprojde branku, je diskvalifikován. Závod probíhá na poměrně prudkém a dlouhém svahu s nízkým počtem branek. Brány u sjezdu tvoří čtyři slalomové tyče a dva terče, které mají červenou a modrou barvu. Před každým závodem ve sjezdu je povinný alespoň jeden oficiální trénink, který se jede na stejné trati jako závod. Výškový rozdíl se u mužů pohybuje okolo 500 m až 1100 m a u žen 500 m až 800 m. Existuje jednokolový nebo i dvoukolový sjezd a to v případě, že trať nesplňuje z důvodu nepřízně počasí, malé délky sjezdovky nebo jiného důvodu, minimální výškový rozdíl.

Super kombinace. Kombinovaný závod, který představuje konečný výsledek dvou disciplín, obvykle jde o sjezd nebo super obří slalom a jedno kolo slalomu. Každý závodník jede v dané disciplíně jedno kolo. Výsledné časy se sečtou a pořadí je určováno od nejrychlejšího po nejpomalejšího, tzn. vzestupně. (SLČR, 2013)

Popis lyžování skupiny LW 2

Popis lyžování vychází z disertační práce Mgr. Petry Matoškové „Deskripce specifické lokomoce lyžařů s jednostrannou nadkolenní amputací“, zpracovávanou v letech 2003-2005. Lyžování osob s jednostrannou nadkolenní amputací má svá specifika nejen v metodice nácviku sjíždění a zatáčení na lyžích, ale i ve speciální výzbroji. Stabilizátory jsou základní pomůckou pro lyžaře s jednostrannou nadkolenní amputací. Při sklopení plní funkci klasických berlí, což usnadňuje pohyb na lyžích, zejména při přemísťování, zvedání se po pádu, či otáčení se na místě. Při sjíždění pomáhají stabilizátory udržet rovnováhu a napomáhají při zahájení oblouku. Pomocí nich je udržován rytmus oblouků a při chybě poslouží jako opora. Nejdůležitějším momentem je nácvik rovnováhy, neboť lyžaři s jednostrannou nadkolenní amputací lyžují bez protézy. Lyžování s protézou by ztěžovalo udržení rovnováhy a přenášení hmotnosti těla na tu stranu, kde je protéza. Jelikož nelze protézou pohybovat do stran, mohlo by docházet k překřížení lyží a k pádům.

Oblouky

Oblouk na vnitřní hraně lyže je oblouk prováděný na stranu, kde má lyžař poamputační pahýl, oblouk na vnější hraně lyže je oblouk prováděný na stranu, kde má lyžař stojnou nohu. V obloucích na vnější hraně lyže závisí náklon těla lyžaře ve frontální rovině jednak na rychlosti jízdy lyžaře a také na využití vnitřního stabilizátoru v průběhu oblouku. V obloucích na vnitřní hraně lyže nezávisí náklon těla lyžaře na rychlosti jeho jízdy, ale na využití vnitřního stabilizátoru.

Využití stabilizátorů v průběhu oblouku

Zkušenější lyžaři využívají v průběhu oblouku pouze vnitřní stabilizátor, který vedou po sněhu, zatím co vnější stabilizátor mají většinou po celý průběh oblouku nad sněhem. Naopak začátečníci používají při jízdě tři opěrné body - oba stabilizátory mají po celý průběh oblouku položeny na sněhu.

Popis lyžování skupiny LW 6/8

Lyžování sportovců s tělesným postižením skupiny LW 6/8 se nijak významně neliší od lyžování intaktních sportovců. Využívají obou lyží a jedné hole. Metodika lyžování takto postižených sportovců není blíže popsána. Řídí se metodikou intaktních lyžařů a individuálně přizpůsobují jízdu v bránách svému postižení a používání jedné hole.

2.4 Specifika svalové vyváženosti

Svalová aktivita. Svalový stah (kontrakce) a následné ochabnutí (relaxace) jsou mechanické projevy svalové činnosti. Podmínkou stahu svalu je excitace, tj. příchod vzduchu na sarkolemu – membránu svalového vlákna, který pustí uvolňování nitrobuněčný zásob Ca^{2+} . Hovoříme proto o propojení excitace a kontrakce. Přirozeným signálem pro stah kosterní svaloviny je nervový vzruch přiváděný motorickými vlákny na nervosvalovou ploténku svalu. Přenos vzruchu na sval uskutečňuje na ploténce mediátor acetylcholin.

Účinnost svalové práce je relativně nízká, pouze přibližně 25 % uvolněné energie se využije pro vlastní svalovou práci, zbytek energie uniká ve formě tepla. Svalová únava se dostavuje po namáhavé a dlouhotrvající činnosti. Její předzvěstí je pocit celkové únavy a touha po ukončení aktivity – tzv. centrální psychická únava, vyvolaná funkčními změnami na synapsích mozku a páteřní míše. Únava má ochranný význam, přispěje k časnému ukončení svalové aktivity, která zabrání eventuálnímu poškození svalů. Přesné příčiny svalové únavy nejsou zatím známy. (Merkunová, Orel, 2009)

Merkunová a Orel uvádějí typy svalového stahu:

- izometrický stah - délka svalu se nemění, stoupá napětí; je běžný na příkladu antigravitačních udržujících polohu a postoj, předchází izotonickému stahu, přirozená svalová aktivita zahrnuje izometrické i izotonické stahy;
- izotonický stah - napětí svalů se nemění, délka vláken se zkracuje;
- svalové trhnutí - krátká odpověď svalu na jediný vzruch;

- tetanický stah - reakce svalu na sérii vzruchů, je typická pro přirozenou svalovou aktivitu.

S úbytkem svalové hmoty vyvolaným postižením klesá současně kvalita koordinace pohybů i rychlost svalové kontrakce. Tyto změny zvyšují výdej energie zvláště složitějších pohybových vzorů. To bývá někdy, ne zcela správně, označováno jako úbytek anaerobní výkonnosti. Zpomalení a nejistota se projeví při každé snaze o cílené zrychlení pohybu. Paralelní příčinou snížení síly a výkonnosti je vedle tělesných změn přibývajících in-aktivita. Svalová síla se promítá i do změn podpůrného systému, hlavně kostí, ve kterých se vlivem tahu a tlaku ukládá více minerálů, posiluje se i vazivo a roste počet tzv. satelitních buněk, které mohou nahrazovat poškozené buňky pohybového ústrojí. Tím se nejen tento systém posiluje, ale současně brání proti dalšímu úrazu. Zlepšuje se biomechanická účinnost, to znamená, že svaly pracují více ekonomicky, mají lepší koordinaci a ubývá nechtěných a neúčelných doprovodných pohybů. (Máček, Radvanský, 2011)

2.5 Prospěch lyžování na zdravotní stav

Metodicky správné lyžování uspokojuje přirozenou potřebu lidí – potřebu pohybu.

Při jízdě na lyžích je zatěžován celý svalový aparát, čímž lyžování zajišťuje všestranný tělesný rozvoj. Pohyb v různých povětrnostních podmínkách při rychle se měnící teplotě i vlhkosti ovzduší, zvyšuje otužilost a celkovou odolnost organismu. Aktivní odpočinek v zimní přírodě působí pozitivně na nervovou soustavu, zlepšuje se průběh nervových procesů a zrychluje se reakce na změny situace. Stejně jako u intaktních jedinců, tak u lidí s tělesným postižením má lyžování velmi pozitivní dopad na jejich zdravotní stav. Při dodržování určitých pravidel a zákonitostí velmi pozitivně působí lyžování na jedince s tělesným postižením. Je velmi důležité dbát na povětrnostní podmínky a s tím spjaté materiální zabezpečení. Jinak by mohlo dojít ke zhoršení zdravotního stavu, například omrzlinami, podchlazením atd. (Benešová, Štumbauer, 2006)

Lyžování také velmi významně působí na psychiku člověka s postižením, je to nejdostupnější „adrenalinový sport“, který může tělesně postižený sportovec provozovat. Pokud tělesně postižený sportovec překoná počáteční potíže, může zažívat při sjezdu iluzi neztíženého pohybu. (Ješina, 2008)

2.6 Materiální vybavení a organizační zabezpečení potřebné k lyžování tělesně postižených

Tělesně postižení lyžaři potřebují celou škálu materiálního a organizačního zabezpečení.

Materiální vybavení potřebné k lyžování tělesně postižených

Vybavení se liší podle druhu postižení. Stojící lyžaři potřebují jiné prostředky než sedící. Pro stojící lyžaře jsou důležité stabilizátory, lyže, hole. Pro sedící lyžaře různé druhy sit-ski. (Kvasnička, 2008)

Stojící lyžaři a lyžaři sluchovým a zrakovým postižením

Tyto sportovci používají lyže podle druhu postižení obě nebo jednu, dále jsou to hole obě nebo jedna, vázání, a pokud nepoužívají hole, tak jsou to stabilizátory.

Lyže

Sportovci používají stejné lyže jako intaktní lyžaři. Výběr lyží záleží na úrovni lyžařských dovedností, preferovaném charakteru jízdy a terénu, ve kterém se bude lyžař převážně pohybovat. Mezi lyžemi jsou velké rozdíly v kvalitě vedení lyže v oblouku. Tato kvalita výrazně ovlivňuje proces učení i psychický stav lyžaře. Pro kvalitní vedení lyže v oblouku jsou důležité její vlastnosti, jako je délka, rádius, tuhost. Pro účely rekreačních lyžařů stačí modely běžně dostupné v obchodech, pro účely sportovních lyžařů je vhodné používat závodní lyže. Parametry lyží pro závodní lyžování vycházejí s předpisů daných Mezinárodní lyžařskou federací (FIS). (Kvasnička, 2012)

Hole

Hole jsou nedílnou součástí lyžařské výzbroje. V případě, že tělesně postižený sportovec nemůže používat hole, nahradí je stabilizátory. Hůl je velmi důležitá pro udržování rovnováhy, při nastupování a vystupování z přepravního zařízení a v neposlední řadě při přesouvání, otáčení a zvedání se. Při závodním lyžování je na holi připevněn chránič, který slouží ke srážení branek. Sportovci bez horní končetiny, případně bez obou končetin, a nebo se stabilizátory, používají místo chráničů na holích, chrániče na hrudi. (Musil, Reichlt, 2008)

Vázání

Vázání je také stejné jako u intaktních lyžařů. Důležitá je kvalita a vypínací síla. Pevnost tohoto spojení zaručuje přesný přenos řídících impulsů. Vázání zároveň musí mít jistou míru vypínací pružnosti, aby nedošlo k nechtěnému vypnutí. Velmi důležité je tedy nastavení vypínací síly podle sjednocené normy DIN.

- do 3 DIN dětská vázání,
- do 6 DIN mládež,
- do 9 DIN rekreační lyžaři a ženy,
- do 12 DIN muži, sportovní lyžaři
- do 24 DIN závodní lyžaři. (Musil, Reichlt, 2008)

Stabilizátory

„Jsou to krátké, dálkově nastavitelné „francouzské berle“ s lyžičkami připojenými na konci. Slouží k zajišťování rovnováhy při jízdě a k pomoci při přesunech, obracech a nástupech na přepravní zařízení“. (Kvasnička, 2012, s. 25)

Stabilizátory jsou jednoplohové nebo dvuplohové. Rozšířenější jsou dvuplohové, které se sklápějí. Lyžař může tuto polohu snadno měnit pomocí ovládacího mechanismu. Jednoplohové stabilizátory mají pevně nastavený úhel lyžičky. (Kvasnička, 2012)

Sedící lyžaři

U sedících lyžařů jsou lyže, stabilizátory a vázání stejné jako u lyžařů stojících. Rozdíl je v tom, že sedící lyžař potřebuje k lyžování sit-ski. Tento název je užíván hlavně v německy mluvících zemích. V česku a anglicky mluvících zemích je používáno spíše termínu mono-ski. Sit-ski je zastřešující název pro speciálně upravené sáně, které slouží jak pro sjezdové, tak pro klasické lyžování osob s tělesným postižením. Mezi základní typy sit-ski patří mono-ski, dual-ski, bi-ski, kart-ski, tandem-ski a ski-casrt. Mono-ski je složena s několika částí a to sedačky, konstrukce, příslušenství. Sedačka je velice důležitou částí spojující lyžaře s lyží. Podle potřeby se upravuje šířka sedačky, výška posedu, výška záďové opěrky a umístění sedačky na nosné konstrukci. Konstrukce se vyrábí z moderních materiálů, které se vyznačují vysokou pevností a velmi nízkou hmotností. Součástí konstrukce je také botička, která má většinou rozměr 325mm. Všechny běžné konstrukce dovolují jízdu na vleku a sedačkové lanovce. K příslušenství patří celá řada tažného zařízení na vleku. Dále je to hrazda, řídítka, kterými pomáhá instruktor lyžaři s udržení rovnováhy. (Kvasnička, 2012)

Organizační zabezpečení

Z iniciativy mezinárodního paralympijského výboru (IPC), Mezinárodního výboru sportovců neslyšících (ICSD) a po dohodě národních svazů zdravotně postižených sportovců, byl dne 26. ledna 1994 založen Český paralympijský výbor (ČPV), který je paralelní organizací Českého olympijského výboru. Hlavním posláním je podpora paralympijského a deaflympijského hnutí a jejich rozvoj v České republice. Jedním z hlavních úkolů Českého paralympijského výboru je zajistit účast a reprezentaci sportovců České republiky na letních i zimních paralympijských hrách, deaflympiádách a na Global Games pro mentálně postižené sportovce. (Historie, 2013)

Český paralympijský výbor zastřešuje přibližně 18 tisíc sportovců, v pěti sportovních svazech, které jsou řádnými členy.

- Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců (ČATHS)
- Česká federace Spastic Handicap o.s. (ČFSH)

- Český svaz mentálně postižených sportovců (ČSMPS)
- Český svaz neslyšících sportovců (ČSNS)
- Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS)
- Přidruženým členem ČPV je Český svaz vnitřně postižených sportovců (ČSVPS)

Řádným členem ČPV není od listopadu 2004 Český svaz tělesně postižených sportovců, který vystoupil na vlastní žádost – aktem svého předsedy učiněným před šesti svědky – z Národního paralympijského výboru. Od dubna roku 2006 reprezentuje tělesně postižené sportovce v rámci ČPV Česká asociace tělesně postižených sportovců. Mezi nejznámější v České republice patří Český svaz tělesně postižených sportovců, Česká asociace handicapovaných sportovců, Český paralympijský výbor, Centrum handicapovaných lyžařů o.s., SK Akáda Janské Lázně, Kronos, Sportovní klub vozíčkářů Praha a další. (Centra a oddíly, 2013)

PRAKTICKÁ ČÁST

3 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce je zjistit, jaká je seberealizace tělesně postižených v lyžování, jak ovlivňuje jejich život, prožívání a žití. Jakým způsobem je lyžování obohacuje a co jim přináší.

Výzkumné otázky

- I. Jak postižení respondentů, pokud vůbec ovlivnilo, vztahy rodinné, přátelské?
- II. Je život respondentů pozitivní, spokojený či negativní a nepokojený?
Jak se jim vede?
- III. Jak respondentům změnil aktivní přístup ke sportu a lyžování život.
- IV. Jak sport ovlivnil respondenty, nakolik se mu věnují dnes?
- V. Našli respondenti seberealizaci v lyžování a jak velká je seberealizace respondentů díky lyžování?

4 METODY VÝZKUMU

4.1 Interview

„Z terminologického hlediska termínem interview označujeme takový rozhovor, který je moderovaný a prováděný s určitým cílem a účelem výzkumné studie.“ (Miovský, 2006, s. 156)

Interview je rozhovor, který je prováděný s určitým cílem a účelem. Je prováděno s jednou, maximálně třemi osobami. Interview nelze provádět bez kombinace s metodami pozorování. Bez kvalitního pozorování nelze provádět kvalitní interview. Čím důvěrnější a otevřenější je atmosféra při interview, tím hlouběji se může tazatel pustit a tím pádem získá data, které jsou bohatší a více validní. (Miovský, 2006)

Interview můžeme dle struktury rozdělit do tří základních skupin (Chráška, 2007):

- nestrukturované interview,
- polostrukturované interview,
- strukturované interview.

Je důležité zakomponovat denní dobu pro provádění interview do celkového plánu získávání dat a mít proto základní informace o životním stylu a zvyklostech respondentů.

4.2 Polostrukturované interview

„Toto interview je určitým kompromisem mezi nestrukturovaným a strukturovaným interview, respondentům se k jednotlivým otázkám nabízí vždy několik alternativ odpovědí, ale navíc se od nich vyžaduje vysvětlení nebo zdůvodnění.“ (Chráška, 2007, s. 183)

Polostrukturované interview vyžaduje, oproti nestrukturovanému náročnější technickou přípravu. Je nutné vytvořit určité schéma, které je pro tazatele závazné, toto schéma obvykle specifikují okruhy otázek, na které se respondentů dotazujeme. Okruhy otázek je během interview možné zaměnit, ale je nutné je všechny položit. Je vhodné používat doptávání, tedy upřesnění a vysvětlení odpovědi účastníka. Doplnující otázky a témata jsou kladeny do té doby, do jaké je to užitečné vzhledem k cílům a definovaným výzkumným otázkám.

Podmínkou pro navázání kontaktu mezi respondentem a tazatelem je vytvoření příjemného a otevřeného vztahu a uvolněné atmosféry. (Miovský, 2006)

Zásady pro vedení interview (Hendl, 2005)

- Vytváříme vztah vzájemné důvěry, vstřícnosti a zájmu. Jme citlivý k pohlaví, k věku a kulturním odlišnostem.
- Otázky formulujeme jasným způsobem, kterému respondent rozumí.
- Klademe vždy jednu otázku a doplňujeme ji doptáváním.
- Respondentovi dáváme jasně na vědomí, jaké informace požadujeme, proč jsou důležité a jak interview postupuje.
- Nasloucháme pozorně a odpovídáme tak, aby dotazovaný poznal, že o něj máme zájem. Necháváme dostatek času na odpověď.
- Udržujeme si neutrální postoj k obsahu sdělovaných dat. Sbíráme data, ale neposuzujeme osobu.
- Jsme pozorní a citliví k tomu, jak je respondent rozhovorem ovlivněn, a jak odpovídá na určité otázky.
- Zohledňujeme časové možnosti dotazovaného.
- Jsme reflexivní, sebekriticky monitorujeme sami sebe.
- Po rozhovoru kompletujeme svoje poznámky, jejich kvalitu a úplnost.

Autorka realizovala výzkum v letních měsících roku 2012 a v lednu 2013 metodou polostrukturovaného interview. Vyhodnotila jej pomocí metody „Vytváření trsů.“ Šetření bylo provedeno u tří respondentů.

Před interview si autorka připravila otázky, které respondentům pokládala, jeden výtisk na začátku rozhovoru dala také respondentovi. Položených otázek bylo patnáct. Autorka se zaměřila na to, jak respondenty ovlivňuje sport a jakou v něm našli anebo nenašli seberealizaci. Otázky jsou uvedeny v příloze číslo 1.

Interview probíhalo dle preferencí respondentů. Pokaždé na jiném místě, v jinou dobu a za jiných podmínek. Délka rozhovoru byla také individuální, podle ochoty a časových možností respondentů. Rozhovoru se účastnil pouze respondent a autorka. Interview bylo nahráváno na diktafon, autorka si otázky, na které se doptávala, zapisovala do poznámkového bloku. Žádný z respondentů neměl proti tomuto záznamu námitky.

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda je lyžování pro osoby s tělesným postižením seberealizací. Jak se v této sportovní disciplíně respondenti realizují a jestli jim tento sport pomohl se vyrovnat se svým postižením. Dále se autorka zaměřila na to, jestli je něco co jim sport vzal nebo naopak přinesl. Záměrem bylo zjistit, zda je sport přínosem a jak moc ovlivňuje osoby s postižením.

4.3 Metoda vytváření trsů

Metoda vytváření trsů *„Slouží obvykle k tomu, abychom seskupily a konceptualizovali určité výroky do skupin, například dle rozlišení určitých jevů, místa, případů, atd. Tyto skupiny (trsy) by měly vznikat na základě vzájemného překryvu (podobnosti) mezi identifikovanými jednotkami.“* (Miovský, 2006, s. 221)

Společným znakem takového trsu může být například tematická podobnost, tj. vyhledáváme ve výrocích respondentů takové pasáže, které se týkají jednoho úzce souvisejícího tématu. Jinou variantou může být prostorová podobnost, kdy cíleně vyhledáváme popis všech událostí, na určitém ohraničeném prostoru. Dále můžeme postupovat hledáním časové podobnosti (události odehrávající se ve stejném čase), personální podobnosti (události odehrávající se za určité konstalace osob). (Miovský, 2006)

„Základní princip metody vytváření trsů je postaven na srovnávání a agregaci dat a má dimenzi určité hierarchizace, neboť v ní prostřednictvím kategorizace zvolených základních jednotek vytváříme jednotky obecnější.“ (Čermák a Štěpánková in Miovský, 2006, s. 221)

CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Autorka chtěla na problematiku získat náhled z pohledu stojících lyžařů s postižením. Jediné kritérium autorky bylo, že respondenti musí být stojící lyžaři s postižením. Proto volila respondenty s postižením horních a dolních končetin. Autorka se zná se všemi respondenty ze sportovního klubu, proto oslovení respondentů nebylo nijak těžké. Požádala je o spolupráci na výzkumu, jak ovlivňuje lyžování jejich seberealizaci. Respondenti bez problému souhlasili. Respondenti jsou jiného pohlaví, věku a druhu postižení. Pro spolupráci autorka získala tři respondenty z Olomouckého kraje. Tento kraj se nijak významně nezabývá lyžováním tělesně postižených stojících lyžařů, a tak autorku zajímalo, jaké možnosti mají lidé s postižením v tomto kraji. Respondenti si přáli zůstat v anonymitě, proto jsou křestní jména smyšlená.

Výzkumnou skupinu tvoří tyto respondenti:

- Klára (42 let) – LW 6/8 – 1

Klára se narodila s vrozeným chyběním levého předloktí. Pochází z úplné rodiny, rodiče jsou zdraví. Má dva mladší sourozence, bratra a sestru. Po celou školní docházku byla integrována do běžných typů škol. Vystudovala učitelství pro střední školy, v kombinaci tělesná výchova, matematika. Sportu se věnovala aktivně od raného dětství. Vrcholově potom od svých dvaceti let. Sportu se vrcholově věnovala deset let. Dnes pouze rekreačně. Pracuje jako učitelka na gymnáziu.

- Václav (44 let) – LW 6/8

Václav se narodil jako zdravé dítě v úplné rodině. Má mladšího bratra. Jeho nejvyšší dosažené vzdělání je inženýrství v oboru technologie. Postižení, amputaci levé paže nad loktem, získal ve svých 20ti letech, kdy dobíhal neúspěšně vlak. Aktivně se sportu začal věnovat 5 let po svém

úrazu. Do té doby se sportu věnoval pouze rekreačně. Sportuje dodnes velmi aktivně. Václav pracuje jako technolog.

– Ondřej (41 let) – LW 2

Ondřej se narodil jako zdravé dítě v úplné rodině. Je nejmladší ze tří bratrů.

Má vystudovanou stavebně průmyslovou školu. Ke svému postižení, nadkolenní amputace pravé nohy, přišel v osmnácti letech při závodech saidkár. Asi měsíc po rekonvalescenci začal aktivně se sportem, nejprve s plaváním, avšak mnohem více ho zaujalo sjezdové lyžování. Sportu se aktivně věnuje do dnes. Pracuje jako ředitel jednoho z největších lyžařských areálů u nás.

6 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ZKOUMÁNÍ

6.1 Metoda vytváření trsů

Výroky respondentů byly rozděleny do skupin dle určitého významu tak, aby směřovaly k hledání odpovědí na výzkumné otázky.

1. skupina se zaměřila na osobní vztahy respondentů
2. skupina se zaměřila na vyrovnání se respondentů s postižením pomocí sportu
3. skupina zkoumala, na kolik je život lidí s postižením aktivní
4. skupina mapovala spokojenost života jedince
5. skupina byla nazvána seberealizace

6.2 Analýza dat dle metody vytváření trsů

1. skupina: Vztahy

Do této skupiny autorka zařadila nejzákladnější vztahy, jež provázejí, formují a ovlivňují lidský život v celém jeho průběhu. Jsou to vztahy partnerské, rodinné a přátelské. Popsání problematiky vztahů respondentů blíže určí, jaké vztahy preferují a jak jsou pro ně důležité. Všichni respondenti mají stejnou potřebu, a to sociálního kontaktu. Toto téma se prolínalo celým interview. Ze získaných dat je jednoznačné, že respondenti preferují vztahy rodinné, partnerské a dále pak přátelské.

Vztahy partnerské a rodinné

Rodina a partnerské vztahy představují pro většinu jedinců jistotu, oporu, zázemí a podporu. Tak je tomu i u jedinců s tělesným postižením. Obzvláště u těchto jedinců je důležitá podpora a opora. U jedinců s vrozeným postižením je vnímání rodinného soužití a partnerského soužití po celý život stejné, jedinci to vnímají po celou dobu bez rozdílů. U jedinců se získaným postižením, je podpora a opora z řad rodiny velice důležitá v době po úrazu či nemoci. V této fázi potřebuje jedinec podporu hlavně psychickou, potřebuje mít pocit bezpečí a alespoň nějaké jistoty. To je ve většině případů rodina, jedinci s postižením, schopná poskytnout.

„Potřeba kontaktu s blízkou osobou je také citovou záležitostí a jednou ze základních lidských potřeb – milovat a být milován.“ (Slonková, 2011, s. 58)
Partnerské vztahy jsou také velice důležité a pro jedince s tělesným postižením obzvláště. Dokládají to samotné výpovědi respondentů.

Klára: *„... mám spokojenou rodinu“*

„... jsme sportovně založená rodina a tak jsem byla vedena ke sportu celé dětství“

Václav: *„...mám rodinu více dětí ...*

„... s jinými třeba neřešitelnými nebo špatně řešitelnými problémy jako je rodina se snáze vyrovnává.“

„Jedna dcera začíná hrát tenis, tak uvidíme.“

„... a to s ohledem na zdraví fyzickou kondici a rodinu.“

tento respondent velice preferuje spokojenost celé rodiny, po té teprve svoje aktivity, je jednou rozvedený a současné rodiny si velice váží, snaží se napravit předešlé chyby z prvního manželství.

Ondřej: *„... rodina je v pohodě, takže docela v poho.“*

„... ale rodina je tu se mnou, jak to jen jde a jsme všichni spokojeni.“

„... a hlavně k tomu poznat moji ženu. Bez sportu bych ji nikdy nepoznal.“

„No jako kluk jsem jezdil bikros a teď jezdí aji můj syn a je dost dobrej.“

„Hlavně mám super rodinu a to je nejvíc, víc člověk dokázat nemůže.“

po celou dobu rozhovoru byl respondent velice zaměřen na rodinu a to jak jeho sport a práce, která s ním souvisí, ovlivňuje chod rodinného života.

Vztahy přátelské

Přátelské vztahy jsou stejně důležité jako ty partnerské a rodinné. Pro osoby s tělesným postižením obzvláště. Lidé s vrozeným postižením mají své přátele od dětství, kdy se přátelské vztahy navazují snáz a pohybují se mezi lidmi se stejným postižením, ale také mají přátele z řad intaktní populace. Většinou u lidí s vrozeným postižením není

tak obtížné mít a hledat ty správné přátele. Ale u lidí se získaným postižením není přátelství nikterak jednoduchá záležitost. Přátelé by měli být oporou, podporou a inspirací pro člověka se získaným postižením, ale ne vždy, se tak přátelé projeví a ve chvíli, kdy to člověk potřebuje nejméně, se obrátí zády. Takovéto zlomové životní situace ukazují, kdo opravdu přítel je a kdo se jen tak tváří.

Klára: „... a získala jsem spoustu kamarádů a známých.“

„... a také možnost seznámení se s novými lidmi.“

Václav: „A taky jsem díky sportu poznal bezva lidi, kamarády a přátele, které mám do dnes.“

na rozdíl od ostatních respondentů Václav o přátelích v interview skoro vůbec nemluví.

Ondřej: „A přinesl mi strašnou spoustu super známých, kámošů ...“

„A taky jsem tak poznal další super lidi a přátele.“

2. skupina: Vyrovnání se respondentů s postižením pomocí sportu

Druhá skupina bude sledovat, jak se respondenti vyrovnali se svým postižením a jestli jim k tomu pomohl sport. Pozornost bude věnována sportu jako celku, ale především jak respondentům pomohlo lyžování, vyrovnat se se svým postižením. Analýza dat přispěje k objasnění odpovědi na výzkumnou otázku, jak respondentům změnil aktivní přístup ke sportu a lyžování život.

Každý člověk se s postižením vyrovnává po svém. Na tomto výzkumném vzorku je ale patrné, že všem respondentům sport a lyžování pomohly vrátit se zpátky do života. A to nejen respondentům se získaným postižením, ale i respondentce s postižením vrozeným.

U lidí s postižením je velice důležitá pomoc při vyrovnávání se s postižením. Každý jedinec má vlastní způsob. Ale vždy je důležitá podpora z řad rodiny a přátel, v tom co si jedinec s postižením zvolí. U sportu a lyžování je to velice důležité, začátky bývají těžké a bez podpory a hlavně pomoci rodiny a přátel je , to téměř nerealizovatelné. Je zde potřeba pomoci materiální, ale také fyzické,

jedinec s postižením je v začátcích dosti nemotorný a jeho pohyb nekoordinovaný. Fyzická pomoc zdravého rodinného příslušníka je zde na místě. Je důležitá i podpora ze stran profesionálů, ale podpora z rodiny je nejdůležitější. Profesionál pomáhá člověku s postižením sport vykonávat podle pravidel a metodických postupů a rodina je zde jako podpora po stránce psychické.

Klára: „ *Pro sebe jsem sportovala od malička.* “

respondentka odpovídá na to, jak jí pomohl sport

„ *Ano, vlastně ano. Přestože jsem si vždy myslela, že jsem se svým postižením naprosto srovnaná. Po začátku mé aktivní sportovní kariéry jsem si uvědomila, že nejsem, až tak srovnaná sama se sebou a to, že úspěšně lyžuji, mi hodně pomohlo uvědomit si, že za něco stojím a že nejsem nikomu lhostejná.* “

respondentka má vrozené tělesné postižení.

Václav: „ *Pokud mám mluvit o téměř vrcholovém sportu nebo soutěžích, tak s tím jsem začal až pět let po úrazu a to jsem se již s postižením vyrovnal spíše v jiných, než sportovních oblastech.* “

„ *Sport jako takový mi vždy pomáhal a měl jsem ho rád ani po úraze jsem s ním nepřestal, jen jsem se z jiných důvodů omezil asi na pět let, jen na běžnou lyžařskou přípravu, případně fotbálek a bez lyžařského závodění.* “

„ *Sport mi pomáhá kompenzovat a regenerovat po převážně duševní a spíše sedavé práci.* “

respondent odpovídá na to, jak mu pomohl sport.

„ *Ano, pokud má člověk co dělat, má nějakou motivaci (sport, koníčka), tak se s jinými třeba neřešitelnými nebo špatně řešitelnými problémy (rodina) snáze vyrovná.* “

Ondřej: „ *Po tom úraze to byl děs, myslel jsem, že nebudu moc už nikdy nic dělat, no ale opak se stal pravdou.* “

„ *No a po úraze jsem byl docela dost psychicky na dně, ale pomohl mi můj strejda, kterej se v té době pohyboval v paralympijském týmu. Dostal mě první k plavání a pak už jsem jen lyžoval.* “

„... největší úspěch bylo to, když jsem znovu začal lyžovat, jezdit na kole a plavat.“

„... tím že jsem přišel o mou nohu, jsem se dostal opravdu na světovou úroveň lyžování sice tělesně postižených, ale je to super, nikdy bych se tak daleko nedostal.“

respondent odpovídá na to, jak mu pomohl sport.

„Tak to na sto procent po amputaci jsem byl úplně ztracenej. To že sem začal sportovat, mi strašně pomohlo se s mojim postižením vyrovnat a hlavně zpátky se zapojit do normální společnosti.“

3. skupina: Aktivní život

Ve třetí skupině přispěje analýza dat k rozluštění otázky, jak je nynější život respondentů aktivní, jestli je sport, to čemu se věnují a je to jejich životní náplní, nebo koníčkem.

Aktivní život je velice důležitou součástí lidského bytí. Nejen pro intaktní společnost, ale také pro lidi s tělesným postižením. Jsou mezi námi jedinci skutečně silní, cílevědomí, kteří se navzdory překážkám, který jim život přinesl, nevzdávají svých cílů. Je jedno jestli je jejich postižení vrozené či získané, jdou si za svým cílem. Na druhé straně je tu mnoho lidí s tělesným postižením, kteří se uzavrou sami do sebe a trápí se „svojí hroznou situací“ aniž by se snažili prožít svůj život aktivně.

Má-li autorka najít odpověď na výzkumnou otázku, musí se zaměřit na právě zvolený způsob života respondentů a na to jak jej sami prožívají a chtějí prožívat.

Klára: *„S vrcholový sportem sem začala ve dvaceti letech po nástupu na výšku, jsem se dostala do společnosti stejně postižených sportovců a tak to bylo jasné.“*

„Jsem členkou sportovního klubu Športový klub zdravotne postihnutých Pegas Ramete. Mé členství je však v současnosti spíše symbolické, neaktivní.“

„Když vidím mladý holky jak se ani nepohnou a já ve svém věku a se svým postižením nemám sebemenší problém, sem ráda ...“

respondentka odpovídá na otázku, jestli předává své zkušenosti se sportem dále.

„ Jsem učitelka tělocviku, takže vlastně ano, ale jen ve škole nijak jinak se neangážuji. “

Václav: *„ Sportoval jsem od dětství, na lyžích jsem poprvé stál už ve třech letech a od deseti let jsem byl v TSM-ce (tréninkové středisko) v Ostravě. Po úraze jsem asi pět let nezávodil, účastnil jsem se pouze fyzické přípravy. Znovu jsem začal v roce 1993... “*

„Ano, jsem členem Ski klubu Šumperk. “

respondent odpovídá na otázku, zda předává své sportovní zkušenosti dále

„ V něčem jsou si různé druhy sportu podobné, v něčem odlišné. Obecné principy platí a dají se přenášet ... “

„ ... jsem teď ve fázi, kdy zvažuji, jestli ještě pojedu do Soči. “

Ondřej: *„ Jsem ředitelem jednoho lyžařského a bikového areálu. ... to byl vždycky můj sen. “*

„ No se sportem už jako malej kluk, začal sem s gymnastikou, bikrose a samozřejmě lyžováním. Ale největší koníčky byly ty saidy. “

„ Jsem členem sportovního klubu Krnos a dál Ski klubu Šumperk. A jsem reprezentantem paralympijského týmu ČR. “

respondent uvádí, že pro něj byl největší úspěch v životě

„ ... když jsem znovu začal lyžovat, jezdit na kole a plavat. “

4. skupina: Spokojenost života

Čtvrtá skupina se zabývá spokojeností života. Spokojenost se životem člověka s postižením úzce souvisí s předchozí tematikou, která se věnovala aktivnímu životu tělesně postižených jedinců. Analýza zkoumaných dat pomohla autorce zjistit, zda je život jedinců s tělesným postižením spokojený.

Člověk může být spokojený se svým životem tehdy, jestliže mu vychází vše, tak jak by si aspoň trochu představoval a jeho životní plány mu nic nekříží. Jedinci s tělesným postižením, ať už vrozeným či získaným, většinou takové štěstí nemají. A tak jsou nuceni si za svou spokojeností dojít sami svou celoživotní dřinou a pílí. Z laického pohledu by se dalo říci, že člověk s postižením nemůže být nikdy spokojený se svým životem.

Je mu kladeno tolik životních překážek bariérových, materiálních, finančních a v neposlední řadě rodinných.

Není lehké se v tomto „drsném světě“ prosadit a ještě ke všemu, když člověka brzdí nějaké postižení. Je tomu ale naopak, lidé s tělesným postižením mohou být mnohem více spokojeni se svým životem, než intaktní společnost.

Díky interview s respondenty autorka zjistila, že i přes složité peripetie dokážou být lidé s tělesným postižením se svým životem spokojeni mnohdy víc, než běžná intaktní populace. Seberealizací ve sportu, se všichni dotázaní respondenti dokázali se svým postižením vyrovnat, tím si získat spokojený život. Určitě tomu tak není u všech tělesně postižených jedinců, ale analýza zkoumaných dat potvrzuje jednoznačně, že život dotázaných respondentů je spokojený.

Klára: otázka zněla, jak se respondentce daří, jak je spokojena se svým stávajícím životem

„ Děkuji, daří se mi vcelku dobře, mám spokojenou rodinu a v práci jsem taky spokojená, takže se mi daří nejlíp, jak to jde. “

„ Pracuji jako učitelka na gymplu, práci mám nepřetržitě od dokončení vysoké školy s výjimkou toho, že jsem byla na mateřské dovolené. “

„ Jsem učitelka tělocviku, takže vlastně ano ... “

Václav: otázka zněla, jak se respondentovi daří, jak je spokojen se svým stávajícím životem

„ Dobře, nebo spíše na dnešní poměry to není špatné, mám rodinu, více dětí a celkem dobré zaměstnání. “

„ Času mám však pořád málo a na můj sport už mi často nezbývá moc času. “

„ Závisí to na více faktorech, nicméně dva roky jsem z finančních důvodů odmítl reprezentaci. “

„ Od sponzora jsem v posledních dvou letech nedostal ani korunu ... “

„ ... vedení sekce vymyslelo nesmyslné podmínky o spoluúčasti závodníků na závodech a podobné pro mě nepřijatelné podmínky na přípravu na lyžích, takže bych si musel vše hradit. “

Ondřej: otázka zněla, jak se respondentovi daří, jak je spokojen se svým stávajícím životem

„ Díky, docela to ujde, středisko prosperuje, rodina je v pohodě, takže docela v poho. “

„ Jsem ředitelem jednoho lyžařského a bikového areálu. Máme celoroční provoz, takže jsem tu celoročně, to byl vždycky můj sen. Mé povolání mě naplňuje. “

„ Sice se to odráží na tom, že moc nejsem doma, ale rodina je tu se mnou, jak to jen jde a jsme všichni spokojeni. “

„ Hlavně mám super rodinu a to je nejvíc, víc člověk dokázat nemůže. “

5. skupina: Seberealizace

Otázky zaměřené na seberealizaci, ať už položené přímo či nepřímo, se ukázaly v celém interview jako stěžejní. Respondenti sami, ještě před tím než došli k přímo položené otázce, jestli je pro ně sport seberealizací, odpovídali slovem seberealizace. Všichni dotázaní respondenti s postižením vrozeným i získaným se shodli na tom, že i když si to nepřipouštěli, tak velkým přínosem pro ně sport byl. Když zahájili svoji vrcholovou kariéru, uvědomili si, že za něco stojí a nejsou, jak si dříve mysleli, k ničemu. Jeden z respondentů uvádí, že se s postižením dříve vyrovnal jinak, ale přesto pro něj sport a lyžování představuje určitou seberealizaci. Z rozhovorů bylo patrné, že lyžování a sport jako takový je pro osoby s postižením velikou seberealizací.

Seberealizace označuje lidskou snahu naplnit svoje schopnosti, záměry a žití v souladu s hodnotami a potřebami. Hodnoty a potřeby lidí s tělesným postižením se mohou lišit od intaktní společnosti. Ale záměry a schopnosti lidí s tělesným postižením jsou stejně obsáhlé jako u intaktní společnosti. A tak seberealizace tělesně postižených jedinců představuje celou škálu příležitostí jak jí dosáhnout. Sport zde sehrává velikou úlohu. Seberealizace vlastních potřeb ve sportu je pro zdravého člověka velice významná, dosáhnutí něčeho výjimečného a velikého, znamená opravdu vysoký stupeň seberealizace. Pro člověka s tělesným postižením, je to o mnoho cennější. Dosáhnutí velikého sportovního úspěchu přesto, že člověk nemá nohu nebo ruku je znakem, že dokáže obstojně konkurovat zdravé populaci. To je opravdu ten nejvyšší stupeň seberealizace, kterou člověk, který se rozhodl se tímto způsobem realizovat, může dosáhnout. Pokud člověk s tělesným postižením

dosáhne seberealizace ve sportu, ale v osobním životě má ještě nedostatky, tak je na nejlepší cestě dosáhnou spokojeného života, celkově. Pokud se člověk s tělesným postižením nijak aktivně nezapojí do svého života, seberealizace těžko dosáhne. Je důležité stanovit si cíl, kterého by chtěl člověk dosáhnout, jít za ním.

Klára: „ *Sport mi přinesl možnost seberealizace, možnost cestovat, podívat se do zemí, do kterých bych se asi sama nedostala.*

respondentka odpovídá na otázku, jestli bere sport jako seberealizaci

„ *Ano, rozhodně sport pro mě celý život hodně znamená a to, že jsem učitelka tělocviku obzvláště.* “

„ *... jsem ráda a vlastně je to taková seberealizace ...* “

„ *Pomohl mi, se dostat tam, kam bych se nikdy nedostala ...* “

„ *... a hlavně se realizovat a to byla ta největší pomoc.* „

Václav: „ *Sport mi pomáhá kompenzovat a regenerovat...* “

„ *Sport jako takový mi vždycky pomáhal a měl jsem ho rád a ani po úraze jsem s ním nepřestal ...* “

položená otázka zněla, jestli respondent bere sport jako seberealizaci

„ *Dnes a vůbec v posledních cca dvaceti letech ano, nicméně souvisí to i s finančními možnostmi a podmínkami. Člověk má dělat co ho baví. Jelikož jsem byl u nás v mé kategorii nejlepší a zajistil jsem si sponzorské finance, tak jsem se tomu mohl věnovat.* „

Ondřej: položená otázka zněla, jestli respondent bere sport jako seberealizaci

„ *Každopádně jen touto cestou sem se dostal tam, kde jsem, realizoval jsem všechny teda skoro všechny svoje sny a přání.* “

„ *A sám jsem si dokázal, že jsem k něčemu, a že sem vlastně i užitečný.* “

„ *Seberealizace sportem je to nejlepší, co v takové situaci, ve které jsem byl, můžete udělat.*

„ *Pomohl mi ke své vlastní seberealizaci a k uvědomění si, že za něco stojím ...* „

7 ZÁVĚR PRAKTICKÉ ČÁSTI

V závěru praktické části bakalářské práce by autorka ráda odpověděla na výzkumné otázky, k nimž byl směřován celý cíl této práce.

7.1 Zodpovězení výzkumných otázek

1. Výzkumná otázka: Jak postižení a jestli vůbec ovlivnilo vztahy rodinné, přátelské?

Analýza dat, vytvořených výpovědí účastníků výzkumu, přinesla celkem jednoznačné zjištění. Všichni respondenti i přes své postižení jsou spokojeni se svými vztahy a rodinným životem. Nejdůležitější pro všechny dotázané respondenty je rodina, o tomto tématu pojednává 1. skupina nazvaná Vztahy. Zde je patrné, že ke spokojenosti života respondentů je spokojenost v rodinném životě stěžejní. Od tématu rodina, respondenti přecházeli k tématu vztahy přátelské. Zde se jasně ukázalo, že sport tělesně postižených jim spoustu přátel a známých přinesl a o přátele nemají nouzi. Zdá se tedy, že tělesné postižení jejich rodinné a přátelské vazby nijak neovlivnilo a pokud ano, tak snad jen po stránce pozitivní, jak vyplývá z výpovědi respondenta Ondřeje.

Ondřej: „... hlavně k tomu jsem poznal moji ženu.“

2. Výzkumná otázka: Je život respondentů pozitivní, spokojený či negativní a nepokojený? Jak se jim vede.

Výzkum, provedený v praktické části práce, ukázal, že všichni respondenti žijí spokojeným životem. Respondenti hovořili o práci, která je uspokojuje, dokonce byla jejich životním snem. Z výzkumu je jednoznačné, že život dotázaných respondentů je naplněný, spokojený a pozitivní. Ani v jednom případě respondenti nehovořili o nespokojeném nebo dokonce negativním životě. U respondenta nazvaného Václav je patrné, že ho trápí finance, které mu na jeho sport chybí, ale v žádném případě to není důvod k jeho nespokojenému životu. Autorka se domnívá, že respondenti prožívají spokojený život díky tomu, že mají spokojenou rodinu, práci, která je baví a dokáže je uživit a hlavně jsou sami se sebou spokojeni, díky své vlastní seberealizaci ve sportu. Na spokojenost života se autorka zaměřila ve skupině 4. nazvané Spokojenost života. Všechny výpovědi

byly pozitivní a u žádného respondenta se neukázalo, že jeho život je negativní a nespokojený.

3. Výzkumná otázka: Jak respondentům změnil aktivní přístup ke sportu a lyžování život?

Na třetí výzkumnou otázku autorce pomohla odpovědět analýza dat 3. skupiny nazvaná Aktivní život. Všichni dotázaní respondenti, ať s vrozeným či získaným postižením, se shodně vyjádřili, že jejich život byl aktivní po celou dobu. Některí respondenti sportují na vrcholové úrovni dodnes, jiní se sportu věnují aktivně stále, ale ne vrcholově. Aktivní život pro respondenty představoval ve všech případech sport. Dva ze tří dotázaných mají povolání, které se sportem souvisí. Jeden z respondentů uvedl, že jeho práce, která se sportem úzce souvisí, byla vždy jeho snem. Z toho tedy vyplývá, že všichni dotázaní respondenti žijí velmi aktivním životem, že lyžování a sport celkově jim napomáhá být spokojen sám se sebou a tím pádem i se svým životem. To dokládají výpovědi respondentů skupiny 3.

Klára: „ *Když vidím mladý holky jak se ani nepohnou a já ve svém věku a se svým postižením nemám sebemenší problém, sem ráda ...*“

Václav: „ *... jsem teď ve fázi, kdy zvažuji, jestli ještě pojedu do Soči.*“

4. Výzkumná otázka: Jak sport ovlivnil respondenty, nakolik se mu věnují dnes?

Tato výzkumná otázka velice úzce souvisí s předešlou otázkou. Z výpovědí je jasné, že respondenty sport ovlivnil velice, a že se mu všichni dotázaní věnují do dnes. Některí velice aktivně, někteří profesionálně nebo rekreačně. Ale určitě sport respondenty ovlivnil natolik, že se mu věnují a věnovat bezesporu budou nadále. Autorka se domnívá, že aktivním přístupem ke sportu, se respondenti částečně vyhýbají „škatulkování společnosti – to je chudák, nemá nohu“. Jsou rovnocenní intaktní populaci ba možná ještě něco víc.

5. Výzkumná otázka: Našli respondenti seberealizaci v lyžování a jak velká je seberealizace respondentů díky lyžování?

Největším úkolem této bakalářské práce bylo zjistit, co pojem seberealizace pro dotázané respondenty znamená, jak je sport a s tím spojená seberealizace ovlivnila a nakolik jim pomohla se vyrovnat se svým postižením. Na tuto otázku se autorka zaměřila při analýze dat v 5. skupině nazvané Seberealizace. Respondenti toto slova používali sami, aniž by se k přímo položené otázce, jestli pro ně sport znamená seberealizaci, dostali.

Je naprosto jednoznačné, že všichni dotázaní respondenti seberealizaci ve sportu berou jako stěžejní. Shodně uvádějí, že jim sport a jeho provozování pomohlo si uvědomit, že za něco stojí, a že nejsou na světě k ničemu. Dva z respondentů uvádějí, že se pomocí sportu a seberealizace v něm, vyrovnali se svým postižením. Jeden respondent uvádí, že se s postižením vyrovnal už dříve a ne pomocí sportu, ale shodně s ostatními respondenty uvádí, že je pro něj seberealizace ve sportu stěžejní. Pokud má autorka hodnotit míru seberealizace respondentů v lyžování, domnívá se, že je veliká. Všichni respondenti v interview mluvili o tom, že pro ně seberealizace hodně znamená a hlavně jim pomohla sžít se a žít se svým postižením spokojeným životem. Zde autorka uvádí stěžejní výpovědi respondentů, které jsou uvedeny v 5. skupině.

Klára: „ ... a hlavně se realizovat a to byla ta největší pomoc. „

Václav: „ Sport jako takový mi vždycky pomáhal a měl jsem ho rád a ani po úraze jsem s ním nepřestal ...“

Ondřej: „ Pomohl mi ke své vlastní seberealizaci a k uvědomění si že a něco stojím ... „

7.2 Cíl práce

Po zodpovězení výzkumných otázek můžeme přejít k cíli práce. Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaká je seberealizace tělesně postižených v lyžování, jak ovlivňuje jejich život, prožívání a žití. Jakým způsobem je lyžování obohacuje a co jim přináší. Kvalitativní výzkum jednotlivých výpovědí respondentů přinesl potvrzení toho, že seberealizace tělesně postižených v lyžování je velice důležitá. Velmi hluboce ovlivňuje jejich životy a prožívání. Lyžování jako takové

respondenty obohacuje po stránce duševní, ale i fyzické a přináší jim velikou seberealizaci a uspokojení svých potřeb.

V praktické části v kapitole Analýza dat dle vytváření trsů, v 5. skupině autorka hovoří o seberealizaci jako o lidské snaze naplnit své schopnosti, záměry a žití v souladu s hodnotami a potřebami. Z výzkumu je patrné, že všichni dotázaní respondenti, naplnili svoje schopnosti nejen tím, že lyžují, ale i tím, že mají spokojenou rodinu a tím pádem spokojený život. Snaha naplnit svoje záměry je podle autorky u všech respondentů aspoň z části taktéž splněna. Žití v souladu s hodnotami a potřebami je u každého z respondentů odlišné, to je odlišné u celé populace, jak intaktní tak s postižením. Autorka si myslí, že seberealizace u dotázaných respondentů je naplněna.

Prožívání a žití respondentů je podle autorky určitě ovlivněno pozitivní seberealizací. Pokud je člověk spokojený sám se sebou, může být spokojený i se svým životem. To znamená, že pozitivní seberealizace respondentů kladně ovlivňuje jejich prožívání a žití. U každého jedince se v životě objeví negativní chvíle a okamžiky, ale pokud je člověk se svým stávajícím životem spokojen, tak návrat k pozitivnímu životu je jen otázka času a míry dané negativní události. Podle autorky výzkum jednoznačně poukazuje na to, že život lidí s tělesným postižením, může být plnohodnotný a pokojný.

7.3 Možné doporučení

V průběhu výzkumné části práce bylo vysledováno, že sport a lyžování jako takové je velice přínosné pro lidi s tělesným postižením, jak vrozeným tak získaným. Jako velická součást seberealizace tělesně postižených, dále také lyžování, napomáhá k uvědomění si vlastních hodnot. Pro lidi s tělesným postižením, kteří se sportu věnovali od dětství a byli k němu vedeni, je sport samozřejmě součástí života a nemají problém se k němu vracet. Ale pro populaci tělesně postižených, kteří ke sportu nikdy neměli vztah, by to mohla být velická výzva a možná dobrá pomoc objevení sebe samého a své vlastní seberealizace. Lyžování tělesně postižených sportovců je poměrně rozšířené, ale ve většině případů se jedná o sedící lyžaře. Na tuto skupinu je zaměřeno mnoho sportovních klubů a dále také zpracováno velké množství potřebné literatury.

Tématikou tělesně postižených stojících lyžařů, by se mohlo v budoucnu zabývat více odborníků a multidisciplinárním způsobem vypracovat metodiku potřebnou k výuce lyžování tělesně postižených stojících lyžařů.

7.4 Shrnutí

Prostřednictvím metody vytváření trsů z jednotlivých výpovědí respondentů výzkumu jsme došli ke zjištění, že seberealizace v lyžování pro osoby s postižením je velice důležitou a podstatnou součástí jejich života. Spokojený život mohou lidé s postižením vést, pokud jsou spokojení sami se sebou. K tomu jim velice významně pomáhá pozitivní seberealizace získaná právě při lyžování či sportu obecně.

ZÁVĚR

Vzhledem k tomu, že pojem tělesné postižení je velice široký a zahrnuje velké množství zcela nesourodých druhů postižení, stali se pro účely této bakalářské práce cílovou skupinou jedinci, jejichž hybnost byla omezena z důvodu vrozeného chybění končetiny anebo amputací dolní nebo horní končetiny. Tato skupina lidí není nucena ke své lokomoci používat invalidní vozík. Nazývá se stojící lyžaři.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda je pro jedince s tělesným postižením lyžování prostředek seberealizace. Výzkumné šetření se opíralo o teoretická východiska. Získaná data byla zpracována pomocí kvalitativní analýzy metody vytváření trsů. Metoda byla doplněna o výpovědi respondentů.

Tělesné postižení, jež se zásadním způsobem promítlo do života dotázaných, nebylo překážkou v jejich sportovní kariéře, lyžování, životě, i když to nebyl úkol nijak lehký. I přes všechny nesnáze se respondenti aktivně zapojili do svého života a sport, jako takový, jim přinesl určitou míru seberealizace a pomohl jim vyrovnat se se svým postižením, ať už vrozeným nebo získaným.

Hlavní cíl této bakalářské práce byl zodpovězen. Odpověď na otázku, zda pro tělesně postižené sportovce znamená lyžování seberealizaci, zní ano. Nelze tuto odpověď uplatnit na celou společnost tělesně postižených, ale pro dotázané respondenty slovo seberealizace znamená hodně. Sport jim ve své podstatě pomohl k vyrovnání se sebou samým, a k uvědomění si, že za něco stojí.

Na úplný závěr by chtěla uvést autorka krátký citát, který použil jeden z dotázaných respondentů v interview.

„ Všechno zlé, je k něčemu dobré ...“

Seznam použité literatury

Odborné zdroje:

- BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování II*. Sušice: Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck, 2006, 126 s. ISBN 80-86876-05-5.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JANDOVÁ, S., PŘÍBRAMSKÝ, M. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. 152 s. ISBN 80-7083-914-7.
- JEŠINA, O. a kol. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 61 s. ISBN 978-80-244-1887-2.
- KRAUS, J., a kol. *Dětská mozková obrna*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 344 s. ISBN 80-247-1018-8
- KŘEPSKÝ, D. *Možnosti využití lyžařského areálu osobami s tělesným postižením na příkladu ski areálu kareš*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 75 s. Diplomová práce.
- KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 122 s. ISBN 978-80-244-1655-7.
- KULHÁNKOVÁ, J. *Vliv poranění míchy na životní role dospělého jedince*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. 75 s. Diplomová práce.
- KUTÁČ, P., a NAVRÁTÍKOVÁ, T. *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2002. 79 s. ISBN 80-85783-39-8.
- KVASNIČKA, J. *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 131 s. ISBN 978-80-244-3151-2.
- MÁČEK, M., et al. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.

- MATOŠKOVÁ, P. *Deskripce specifické lokomoce lyžařů s jednostrannou nadkolenní amputací*. Praha: Univerzita Karlova, 2005. 129 s. Disertační práce.
- MERKUNOVÁ, A., OREL, M. *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*. vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 302 s. ISBN 978-80-247-1521-6.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- MUSIL, D., REICHERT, J. *Lyžování od základů po freestyle*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 120 s. ISBN 978-80-247-2135-4.
- MUSIL, J. *Systematický přehled a stručný nástin historie sportovních odvětví*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997. 96 s. ISBN 80-210-1717-1.
- NOVOSAD, L. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. 166 s. ISBN 978-80-7367-873-9.
- PANEŠ, V. *Vybrané kapitoly z chirurgie, traumatologie, ortopedie a protetiky*. Olomouc: Epava, 1993. 168 s. ISBN 80-901471-2-7.
- RENOTIÉROVÁ, M. *Somatopedické minimum*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 87 s. ISBN 80-244-0532-6.
- SLONKOVÁ, E. *Perspektivy a omezení samostatného života člověka s těžkým tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouc, 2011. 98 s. Diplomová práce.
- ŠTUMBAUER, J. *Moderní lyžování*. České vyd. České Budějovice: Kopp, 2005. 125 s. ISBN 80-7232-266-4.
- ŠVAŘÍČEK, R. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. 870 s. ISBN 978-80-7367-414-4.

Internetové zdroje:

- *Svaz lyžařů české republiky: Alpské disciplíny.* [online]. 2007, [cit. 8. 4. 2013]. Dostupné z: <<http://slcr.cz/>>.
- *Český svaz tělesně postižených sportovců: Historie.* [online]. 2013, [cit. 15. 3. 2013]. Dostupné z: <<http://www.cstps.cz/lyzovani/historie>>.
- *Český svaz tělesně postižených sportovců: Centra a oddíly.* [online]. 2013, [cit. 15. 3. 2013]. Dostupné z: < <http://www.cstps.cz/lyzovani/centra-a-oddily>>.
- www.caths.cz
- www.paralympic.org
- www.paralympic.cz

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. I

Otázky pro interview, jež tvořily základ výzkumné části bakalářské práce.

Příloha č. II

Kompletní přepis výpovědí jednotlivých respondentů.

Příloha č. I

1. Jak se Vám dnes daří, myslím celkově, jak jste spokojeni se svým stávajícím životem?
2. Kolik je Vám let?
3. Jaké je Vaše povolání?
4. Jaké je Vaše postižení a přesná diagnóza?
5. Je Vaše postižení vrozené či získané?
6. Pokud je získané, kdy a jak se Vám to stalo.
7. Kdy jste začal/a se sportem, případně vrcholovým sportem (lyžováním)?
8. Jste členem nějakého sportovního klubu?
9. Kdy jste dosáhl/a Vašeho největšího sportovního výsledku? (nemusí být vrcholový, ale důležitý pro Vás osobně)
10. Co Vám sport přináší a naopak, je něco o co Vás připravil?
11. Pomohl Vám sport vyrovnat se se svým postižením?
12. Berete sport jako určitou seberealizaci?
13. Pomohl Vám sport? (jakkoli)
14. Předáváte dál své zkušenosti? (v rámci sportu)
15. Jaký je / byl Váš životní sen? Co byste si přál/a ještě dokázat. (v rámci sportu)

Příloha č. II

Klára, 42 let, vrozené chybění levého předloktí, skupina LW6

1. Děkuji, daří se mi vcelku dobře, mám spokojenou rodinu a v práci jsem také spokojená, takže se mi daří nejlíp, jak to jde.
2. 44 let
3. Pracuji jako učitelka na gymnáziu, práci mám nepřetržitě od dokončení vysoké školy s výjimkou toho, že sem byla na mateřské.
4. Vrozené chybění levého předloktí, skupina LW6
5. Vrozené
6. ---
7. Pro sebe jsem sportovala od malička, jsme sportovně založená rodina a tak jsem byla vedena ke sportu po celé dětství. S vrcholovým sportem jsem začala ve 20 letech, po nástupu na výšku jsem se dostala do společnosti stejně postižených sportovců a tak to bylo jasné.
8. Jsem členkou slovenského klubu Športový klub zdravotne postihnutých Pegas Remata. Mé členství je však v současnosti spíše symbolické, neaktivní.
9. Mé nejvýznamnější sportovní úspěchy přišly hned na začátku mé vrcholové sportovní dráhy. V roce 1992 na paralympiádě v Tignes – Albertville jsem získala stříbro v Super G a bronz ve slalomu.
10. Sport mi přinesl možnost seberealizace, možnost cestovat, podívat se do zemí, do kterých bych se asi sama nedostala, a také možnost seznámení se s novými lidmi.
11. Ano, vlastně ano. Přestože jsem si vždy myslela, že jsem se svým postižením naprosto srovnaná. Po začátku mé aktivní sportovní kariéry sem si uvědomila, že nejsem, až tak srovnaná sama se sebou a to, že úspěšně lyžuji mi hodně pomohlo uvědomit si, že za něco stojím a že nejsem nikomu lhostejná.
12. Ano, rozhodně, sport pro mě celý život hodně znamená a to, že jsem učitelka tělocviku obzvláště. Když vidím mladé holky jak se ani nepohnou a já ve svém věku a se svým postižením nemám sebemenší problém, sem ráda a vlastně je to taková seberealizace.

13. Pomohl mi hlavně se dostat tam, kam by jsem se nikdy nedostala a získala jsem spoustu kamarádů a známých. A hlavně se realizovat a to byla ta největší pomoc.
14. Jsem učitelka tělocviku, takže vlastně ano, ale jen ve škole nijak jinak se neangažuji.
15. Své sny a přání bych nechtěla sdělovat.

Václav, 44 let, amputace levé ruky nad loktem (mezi loktem a ramenem), skupina LW6

1. Dobře – smích. Nebo na dnešní poměry to není špatné, mám rodinu více dětí a celkem dobré zaměstnání. Času mám však pořád málo a na můj sport mi už často nezbývá moc času.
2. Letos mi bude 45.
3. Technolog
4. Amputace levé paže nad loktem (mezi loktem a ramenem) = skupina LW6
5. Získané
6. Když mi bylo 20,5 roku. Dobíhal jsem vlak a nezvládl jsem to už. Měl jsem vykloubený loket plus asi zlomeninu a přerušený krevní oběh. První pomoc tehdy za komunistů byla špatná. Vrtulníky pro první pomoc nebyly, i když stál asi 1 km od nehody a sanitkou to nakonec trvalo dvě a tři čtvrtě hodiny, než mě převezli z Přerova do Fakultní nemocnice v Olomouci. Je to asi 25 km.
7. Sportoval jsem od dětství, na lyžích jsem stál poprvé ve třech letech a od deseti jsem byl TSM-ce v Ostravě. Po úraze jsem asi pět let nezávodil, účastnil jsem se pouze fyzické přípravy. Znovu jsem začal v roce 1993 jedním závodem před sezónou, kdy byla paralympiáda v Lillehammeru.
8. Ano, Ski klubu Šumperk
9. Asi v r. 1980, kdy jsem byl přeborník tehdejší ČSSR a následně jsem vyhrál SKI INTERKRITÉRIUM v obřím slalomu v Říčkách. Asi podobnou hodnotu pro mě mělo později 3. místo na paralympiádě v Lillehammeru 1994 ve slalomu.
10. Sport mi pomáhá kompenzovat a regenerovat po převážně duševní a spíše sedavé práci. A taky jsem díky sportu poznal bezva lidi, kamarády a přátele, které mám do dnes. Velké mínus je, že jsem časově vytížený a veškeré papírování a organizace s tím mě spíše zatěžuje.
11. Sport jako takový mi vždy pomáhal a měl jsem ho rád a ani po úraze jsem s ním nepřestal, jen jsem se z jiných důvodů omezil asi na 5 let, jen na běžnou lyžařskou přípravu, případně fotbálek a bez lyžařského závodění. Pokud mám mluvit o téměř vrcholovém sportu nebo soutěžích, tak

s tím jsem začal až 5 let po úraze a to jsem se již s postižením vyrovnal spíše v jiných, než sportovních oblastech.

12. Dnes a vůbec v posledních cca 20 letech ano, nicméně souvisí to i s finančními možnostmi a podmínkami. Člověk má dělat to, co umí a co ho baví. Jelikož jsem byl u nás v mé kategorii nejlepší a zajistil jsem si sponzorské finance, tak jsem se tomu mohl věnovat.
13. Ano, pokud má člověk co dělat, má nějakou motivaci (sport, koníčka), tak se s jinými neřešitelnými nebo špatně řešitelnými problémy (rodina) snáze vyrovná.
14. Částečně ano nebo spíše začínám. Jedna dcera začíná hrát tenis, tak uvidíme. V něčem si jsou různé druhy sportu podobné, v něčem odlišné. Obecné principy platí a dají se přenášet, nicméně s tenisem se spíše seznamuji.
15. Těžko říci, protože jsem teď ve fázi, kdy zvažuji, jestli ještě pojedu do Soči. Závisí to sice na více faktorech, nicméně dva roky jsem z finančních důvodů odmítl reprezentaci. Od sponzora jsem v posledních dvou letech nedostal ani korunu, ze sekce lyžování pod ČATHS taky ne, protože si vedení sekce vymyslelo nesmyslné podmínky o spoluúčasti závodníků na závodech a podobné pro mě nepřijatelné podmínky na přípravu na lyžích, takže bych si musel vše hradit. Nominaci dle požadavků ČPV mám splněnou, a to dvojnásobně (Vancouver2010+MS 2011), vždy v několika disciplínách. Na letošek mám přislíbené i sponzorské peníze, ale kolik jich bude a jestli budou ještě nevím. Jsem si taky vědom ztráty dvou sezón včetně letošních závodů SP v Soči. Proto nechávám tuto otázku otevřenou, rozhodnu se podle aktuální situace a to s ohledem i na zdraví, fyzickou kondici a rodinu.

Příloha č. II

Ondřej, 41 let, nadkolenní amputace pravé nohy, skupina LW2

1. Díky, docela to ujde, středisko prosperuje, rodina je v pohodě, takže docela v poho.
2. 41 let už, toto letí.
3. Jsem ředitelem jednoho lyžařského a bikového areálu. Máme celoroční provoz, takže jsem tu celoročně, to byl vždycky můj sen. Mé povolání mě naplňuje. Sice se to odráží na tom, že moc nejsem doma, ale rodina je tu se mnou a jsme všichni spokojení.
4. Mám nadkolenní amputaci pravé nohy. LW2
5. Je získané. V osmnácti jsem vypadl ze saidkára a noha se mi zapříčila, potrhalo mi to vazy šlachy i cévy. Takže mi nohu museli amputovat, nejprve ji ale zachránili, jenže potom přestal fungovat oběh a museli mi ji vzít.
6. Jak už sem říkal, v osmnácti jsem vypadl ze saidy. Byl to můj největší koníček. Po tom úraze to byl děs, myslel sem, že nebudu moc už nikdy nic dělat no, ale opak se stal pravdou.
7. No se sportem už jako malej kluk, začal sem s gymnastikou, bikrosem a samozřejmě lyžováním. Ale největší koníček byli ty saidy. No a po úraze jsem byl docela dost psychicky na dně ,ale pomohl mi můj strejda, kterej se v té době pohyboval v paralympijském týmu. Dostal mě první k plavání a pak už jsem jen lyžoval. Musel sem hodně posilovat na tu zdravou nohu a na horní končetiny aby sem udržel rovnováhu a pak už to šlo samo.
8. Jsem člen sportovního klubu tělesně postižených lyžařů Krnos a dál Ski klubu Šumperk. A jsem reprezentantem paralympijského týmu ČR.
9. Nerad se chlubím výsledky z paralympiád a závodů a tak bych radši zmínil to, že největší úspěch po sportovní stránce bylo to, když jsem znovu začal lyžovat, jezdit na kole a plavat. Musel jsem se to učit všechno od znova a bylo to fakt těžký.
10. No tak prvé řadě mě připravil o nohu. Ale jak říkám všechno zlé je k něčemu dobré a tím že jsem přišel o mou nohu, jsem se dostal opravdu na světovou úroveň lyžování sice tělesně postižených, ale je to super, nikdy bych se tak daleko nedostal. A přinesl mi strašnou spoustu super známých, kámošů a poznal sem velkej kus světa.

11. Tak to na sto procent po amputaci jsem byl úplně ztracený. To, že jsem začal sportovat mi strašně pomohlo se s mojí postihou vyrovnat, a hlavně zpátky se zapojit do normální společnosti.
12. Každopádně jen touto cestou jsem se dostal tam, kde jsem, realizoval jsem všechny, teda skoro všechny, svoje sny a přání. A sám jsem si dokázal, že jsem k něčemu a že jsem vlastně i užitečný. Seberealizace sportem je to nejlepší, co v takové situaci ve které jsem byl, můžete udělat.
13. Pomohl mi ke své vlastní seberealizaci a k uvědomění si, že za něco stojím a hlavně k tomu, poznat moji ženu. Bez sportu bych ji nikdy nepoznal – smích. A taky jsem tak poznal další super lidi a přátele.
14. No jako kluk jsem jezdil bikros, a teď jezdí aji můj syn a je dost dobrý – smích.
15. No, já sem toho už asi dokázal dost, určitě to, co jsem chtěl. Hlavně mám super rodinu a to je nejvíc, víc člověk asi dokázat nemůže.

ANOTACE/annotation

Jméno a příjmení:	Barbora Pěkná
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Petra Jurkovičová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2013

Název práce:	Lyžování jako prostředek seberealizace zdravotně postižených
Název v angličtině:	Skiing as a mean of self-realization of disabled people
Anotace práce:	Bakalářská práce na téma „Lyžování jako prostředek seberealizace zdravotně postižených“ je rozdělena na dvě části, teoretickou a výzkumnou. Výzkumná část zkoumá, jak velká je seberealizace tělesně postižených sportovců v lyžování. Snaží se odpovědět na tuto otázku. Výsledky výzkumu mohou přispět ke zlepšení kvality aktivního života tělesně postižených jedinců.
Klíčová slova:	postižení, tělesné postižení, lyžování, sport, pomoc, seberealizace, metoda vytváření trsů, interview
Anotace v angličtině:	My bachelor thesis „Skiing as a mean of self-realization of disabled people” is divided into two parts, a theoretical part and a research. The survey explores the amount of self-realization of disabled sportsmen in skiing and tries to answer this question. The outcome of the research could help to improve the quality of the active life of disabled people.
Klíčová slova v angličtině:	disability, disabled people, skiing, sport, help, self-realization, interview, clustering method

Přílohy v práci:	vázané Kompletní seznam otázek položených respondentů. Přepis jednotlivých výpovědí všech účastníků výzkumu.
Rozsah práce:	49 stran (bez příloh)
Jazyk práce:	Český jazyk

