

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ÚLOHA JÍZDNÍHO KOLA V ŽIVOTNÍ DRÁZE ČLOVĚKA

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Aneta Jonáková, Rekreologie
Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová
Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Aneta Jonáková

Název diplomové práce: Úloha jízdního kola v životní dráze člověka

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Jana Hoffmannová

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt: Práce je zaměřena na jízdu na kole z biodromálního pohledu. Cílem je prostřednictvím kvalitativního výzkumu zjistit, jakou úlohu zaujímá jízdní kolo v životní dráze člověka. Ke sběru dat bylo použito polostrukturovaného rozhovoru v rámci tří ohniskových skupin v době od září 2009 do června 2011 a metody čáry života. Analýza dat byla realizována metodou vytváření trsů. Na základě významů jednotlivých kódů byly vytvořeny skupiny, které představují úlohy, které jízdní kolo v životě člověka zaujímá. Z výsledků analýzy vyplynulo jedenáct úloh jízdního kola. Jako tři nejrozsáhlejší úlohy jízdního kola v životě člověka vyplynuly úloha osobnostního rozvoje, dále pak úloha dopravního prostředku a úloha rekreační. Výsledky mohou být přínosem pro rozšíření problematiky cyklistiky o biodromální přístup. Na tuto práci lze navázat dalším výzkumem nebo hlubší analýzou získaných dat.

Klíčová slova: jízdní kolo, cyklistika, biodromální přístup, životní dráha, ohnisková skupina

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Aneta Jonáková

Title of the bachelor thesis: Place of bicycle in human lifespan career

Department: Department of Recreology

Supervisor: PhDr. Jana Hoffmannová

The year of presentation: 2012

Abstract: This thesis is focused on cycling from the lifespan point of view. The aim of this thesis is to find out what is the role of bicycle in a life of man by using the qualitative research. Semi structured interviews during three focus groups, from September 2009 to June 2011 and life line method, were used to gather necessary data. Analysis of gathered data was performed using the method of creating clusters. Groups were created based on the meaning of individual codes. These groups represent roles the bicycle takes in the life of man. Results of the analysis indicate eleven roles. The three most extensive roles are: role of personal development, role of transportation and recreational role. Results can be beneficial in expanding the problematic of cycling by lifespan point of view. Another research can be done based on this thesis or the gathered data can be analyzed more thoroughly.

Keywords: bicycle, cycling, lifespan approach, life career, focus group

I agree the thesis to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové, uvedla všechny použité literární i odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 10. 5. 2012

.....

Děkuji mé vedoucí diplomové práce PhDr. Janě Hoffmannové, za pomoc při psaní mé závěrečné práce, cenné rady, podnětné připomínky a velkou trpělivost. Její zkušenosti a rady pro mne byly přínosem. Také bych chtěla poděkovat Mgr. Luděkovi Šebkovi, Ph.D., za nápad tohoto výzkumu a za získání části dat, se kterými jsem v této práci pracovala. Dále pak nesmím zapomenout na poděkování všem účastníkům výzkumu, za ochotu se na výzkumu podílet.

OBSAH

1 ÚVOD	7
1.1 Vznik tématu bakalářské práce.....	7
1.2 Teoretická východiska.....	8
1.2.1 Cíle výzkumu	9
1.2.2 Výzkumné otázky.....	9
2 METODIKA VÝZKUMU	10
2.1 Kvalitativní přístup ve výzkumu	10
2.2 Ohniskové skupiny jako kvalitativní metoda	11
2.2.1 Polostrukturovaná ohnisková skupina.....	11
2.3 Životní křivka	12
2.4 Etika výzkumu.....	13
2.5 Organizace dat	13
2.6 Analýza dat.....	14
2.7 Zkoumaný soubor	14
3 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	18
3.1 Úloha osobnostního rozvoje.....	19
3.2 Úloha dopravního prostředku	27
3.3 Úloha rekreační	29
3.4 Úloha zdroje pracovních příležitostí	31
3.5 Úloha zdravotní	33
3.6 Úloha mezigenerační.....	36
3.7 Úloha formování životních cílů.....	37
3.8 Úloha podpory zaměření člověka.....	38
3.9 Úloha společenská.....	40
3.10 Úloha průvodcovská.....	41
3.11 Úloha poznání.....	43
4 ZÁVĚR.....	45
5 SOUHRN	47
6 SUMMARY	48
7 REFERENČNÍ SEZNAM.....	49
8 PŘÍLOHY.....	53

1 ÚVOD

1.1 Vznik tématu bakalářské práce

Lidstvo se po tisíciletí muselo spoléhat na chůzi, nebylo-li možno použít vozidel tažených zvířaty, nebo zvířat samotných. Až teprve v roce 1817, kdy geniální vynálezce lesmistr Karl Drais předvedl veřejnosti nový stroj, spatřil světlo světa velociped. Muselo ovšem projít mnoha změnami, než nabyl dnešní podoby (Šnajberk, 1943). Vlastně, kdo vymyslel jízdní kolo, to už dnes nikdo přesně neví. Vozidlo s lidským pohonem, to byla dávná touha. Už v hrobce egyptského faraona Tutanchamona z roku 1350 před Kristem je v jednom hieroglyfu kresba „běhacího stroje“, který pohání jezdec odrážením se nohama. Karl Drais, narozdíl od svých předchůdců, si nechal svůj stroj patentovat. Nazval ho velociped, ale lidé ho nazývali draisina/drezína. Vynálezce na zlepšení stroje pracoval neúnavně a všechny své peníze investoval do většinou neúspěšných pokusů. Zadlužil se, přišel o všechnu majetek a zemřel v bídě (Procházka, 1993). Sláva tomuto výrobku přišla až po smrti vynálezce. Na jeho vynález navázali další lidé, čas plynul a stroj se vylepšoval, až se dostal do dnešní podoby. Dělá radost i službu lidem už mnoho let.

Bicykl neodolatelně láká jak děti, tak dospělé čím dál více. Už není využíván jen jako dopravní prostředek, stěžejní význam nespočívá ani ve výkonnostním sportu, ale skrývá v sobě mnoho dalších možností a důvodů užití (Konopka, 2007). Cyklistika se stala trendem aktivního trávení volného času, má stále víc příznivců. Zajisté i díky tomu, že existuje mnoho druhů jízdních kol a člověk si tak může vybírat, jaký druh jízdy a v jakém prostředí ho láká více (Soulek & Martinek, 1999). Cyklistika již není závislá na silnicích, zaměřila do přírody a tím oslovila velkou část populace (Haymann & Stanciu, 2009). Díky zdokonalování techniky jízdy, může být požitok z jízdy na kole v terénu ještě lepší (Meyer & Rögner, 2009). V mé práci se nebudu zabývat jednotlivými typy cyklistiky, v zásadě je jedno zda jde o silničního cyklistu, terénního cyklistu nebo sjezdaře, v zorném poli mé studie stojí člověk a jeho vztah k jízdnímu kolu.

Jak je psáno již v názvu, tato práce se zabývá kvalitativním výzkumem úlohy jízdní kola v životní dráze člověka. Má ukázat, co člověku bicykl a jízda na něm přináší, čím ho obohacuje, co pro něj celkově znamená.

Můj život je s kolem silně spjatý a propletený již od raného dětství a proto mě toto téma při volbě bakalářské práce velmi lákalo.

Zakončím úvod slovy Alberta Einsteina: „Život je jako jízda na kole: člověk může udržet rovnováhu, jedině když se pohybuje.“ (Hrubíšek, 2009)

1.2 Teoretická východiska

Tato práce vznikla proto, že je svým zaměřením jedinečná. V centru pozornosti stojí člověk a jízdní kolo v roli průvodce na cestě životem. Vycházíme přitom z biodromálního přístupu. Hoffmannová (2011, 59) „pojem biodromální psychologie (řecky bios = život, dromos = běh) navrhl Josef Koščo (1987), který chápe vývoj jako neustálý proces změn, přičemž i v dospělosti a stáří má člověk potenciál pro růst“. Jak uvádí Vašutová et al. (2010, 15) „biodromální psychologie či psychologie životní cesty je koncepcí současné psychologie, která se zabývá různými typy životních drah, všímá si aktivního podílu člověka na utváření vlastního života a jeho snah o seberealizaci“. Morris a Summers (in Hoffmannová, 2011, 59) „v životní dráze je sportovec konfrontován významnými událostmi (life events), které mohou být jak pozitivní, tak negativní a mají dlouhodobý dopad na život jedince“.

Ve starém básnickém obraze se život přirovnává k řece.... Ale je ještě jeden pradávný obraz. A v něm je lidský život připodobněn cestě. Ohledáváme ji prvními nesmělými krůčky za humny domova. Pouštíme se po ní nejprve z pouhé hravosti, potom stále vážněji a s rostoucím pocitem odpovědnosti. Cesty se začnou proplétat, my znejistíme, hledáme tu svou, hledáme svůj životní směr a na dalekém horizontu svůj cíl. Jdeme, někdy se nám zdá, že cíl je už na dosah, ale je to klam, uniká nám znovu až kamsi za nový obzor, který se nám otevřel. To jsme my, poutníci života a to je naše životní cesta (Mrkvička, 1984, 17).

Podle Vašutové et al. (2010, 53) „za základní faktory psychického vývoje pokládáme dědičnost, zrání, učení a výchovu. Vývoj jedince se uskutečňuje na základě jeho stimulace a činnosti. Nejdůležitějším faktorem vývoje je sociální učení“.

Většina dosud vypracovaných bakalářských a diplomových prací zaměřená na problematiku jízdního kola a cyklistiku, se zabývá pohledem na současný stav a rozvoj cyklotras a cyklostezek na určitých územích. Bäuchelová (2008) analyzovala stav, úroveň a využití cyklostezek v Orlicko-Třebovském regionu. Kaprálek (2004) analyzoval Posázavské cyklotrasy. Cílem práce Kalabuse (2006) byla tvorba rozvojové strategie cestovního ruchu spojeného s cykloturistikou v regionu Valašska – Horního Vsacka. Svačinka (2007) se zabýval rozvojem cykloturistických tras v regionu Bruntálska. Nebo Marešová (2007) si stanovila za cíl práce vytvořit atraktivního cyklistického průvodce Sardinii.

Jiným směrem se ve své práci vydal Herman (2011), který analyzoval využití jízdního kola jako dopravního prostředku mezi žáky 7. a 8. tříd základních škol v mikroregionu Jesenicko.

Krtičková (2009) uchopila téma, kde zkoumala vliv cyklistiky na pohybový systém cyklistů. Klvačová (2010) se zabývala svalovými dysbalancemi u vrcholových a výkonnostních MTB cyklistů. Kašpárková (2007) se věnovala u výkonnostních cyklistů problematikou doplňkových cvičení v cyklistice.

Proměnné, které se podílejí na utváření zážitku v terénní cyklistice při jízdě na Rychlebských stezkách zjišťoval Glogar (2010). Průzkum motivace k provozování terénní cyklistiky dělal Telenský (2009). Šebek (2011) se ve své práci zabýval specifickými aspekty učení, motivací a adhezí ke sportovní aktivitě u subkultury bikerů.

Pro změnu Javorová (2011) zaměřila svou práci na vhodnou výživou cyklistů.

Domníváme se, že zaměření na úlohu jízdního kola v životní dráze člověka z pohledu biodromální psychologie může vnést nové poznatky do této problematiky.

1.2.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem práce je, prostřednictvím kvalitativních metod zjistit, jaká je úloha jízdního kola v životě člověka.

V rámci výzkumu byly určeny následující dílčí výzkumné cíle.

- Realizovat kvalitativní výzkum na téma role jízdního kola v životní dráze člověka a získaná data podrobit analýze.
- Zjistit projevy jízdního kola v životní dráze člověka.
- Zjistit benefity používání jízdního kola v životě člověka.

1.2.2 Výzkumné otázky

Základní otázka zní:

- Jaká je úloha jízdního kola v životě člověka?

Hlavní otázka je doplněna několika podotázkami:

- Jakým způsobem se jízdní kolo vyskytuje v životě člověka?
- Zasahuje jízdní kolo do osobnostního růstu člověka?
- Přispívá jízda na kole ke zdraví člověka?

2 METODIKA VÝZKUMU

Výzkumná část práce je založena na kvalitativním přístupu a kvalitativních metodách vědeckého výzkumu. Strukturou práce jsem se částečně inspirovala podle disertační práce Valenty (2009).

2.1 Kvalitativní přístup ve výzkumu

Kvalitativní a kvantitativní přístup v psychologii chápeme jako dva kooperující přístupy využívající různé metody. Tyto dva myšlenkové proudy nelze vždy jednoduše začlenit pod jeden nebo druhý přístup (Miovský, 2006). Snad i proto definice kvalitativního výzkumu není jen jedna, jednoznačná a všemi uznávaná. Klimeš (in Miovský, 2006, 13) ve svém slovníku cizích slov „termín kvalita pojímá jako jakost, hodnotu nebo jako souhrn vlastností, z nichž se dozvídáme něco o tom, co a jaký je předmět našeho zájmu“. Strauss a Corbinová (1999, 10) termínem kvalitativní výzkum rozumí „jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace“. Významný metodolog Creswell (in Hendl, 2008, 48) předkládá definici „kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách“.

„Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání“ (Miovský, 2006, 18).

Velkou roli v kvalitativním výzkumu hraje kromě účastníků už i sama osoba výzkumníka. Jak zmínil Miovský (2006) oproti kvantitativně orientovanému výzkumníkovi, v kvalitativním výzkumu je výzkumník sám účastníkem, výzkumník se dostává do centra zájmu jako klíčový faktor ovlivňující od začátku do konce celý výzkumný proces.

Základním výzkumným postojem není manipulace s lidmi, ale kreativní spoluvytváření výzkumné situace tak, aby byl stále sledován žádoucí cíl, avšak bez nároku na stejný (či předem vymyšlený a připravený) způsob, jak k tomuto cíli dospět. Vzájemná pozice mezi účastníky výzkumu je pozice rovnocenná.... Přísně však respektujeme individuální odlišnosti a necháváme dostatečný prostor, aby se tyto

odlišnosti mohly projevit. Nevnučujeme účastníkům výzkumu za každou cenu naši představu o tom, jak výzkumná situace má proběhnout, ale chápeme ji jako dialogickou, tj. jako spoluvytvářenou oběma stranami (Miovský, 2006, 73).

Jak uvádí Hendl (2008) kvalitativnímu výzkumu se vytýká, že výsledky jsou postaveny na subjektivních dojmech a jsou snadněji ovlivněny výzkumníkem a jeho osobními preferencemi. Ovšem získáváme hloubkový popis případů a nezůstáváme jen na jejich povrchu. Je tedy velkou výhodou kvalitativního přístupu, že poskytuje podrobné informace k danému tématu.

2.2 Ohniskové skupiny jako kvalitativní metoda

O skupinovém interview nebo také o ohniskové skupině (přeloženo z anglického termínu focus group) hovoříme tehdy, pokud děláme moderovaný rozhovor s více než třemi osobami. Důvodem odlišení a rozdělení interview a ohniskové skupiny je podle Miovského (2006, 156) fakt, že „při více než třech osobách dochází ke vzniku fenoménů, jako je skupinová dynamika“. Existuje ovšem rozdíl i mezi skupinovým interview a ohniskovou skupinou.

Morgan (in Miovský, 2006) pojímá termín ohniskové skupiny více zeširoka jako výzkumnou metodu, jejímž prostřednictvím získáváme kvalitativní data za využití skupinové interakce vzniklé a probíhající v debatě na téma určené badatelem. Badatel určuje zaměření diskuse, ohnisko, které se odvíjí od cílů výzkumu a výzkumných otázek, a toto ohnisko účastníkům označí. Podle Morgana (2001, 13) „charakteristickým znakem ohniskových skupin je explicitní užívání skupinové interakce k získání údajů a vhledů, které by bez interakce, již nacházíme ve skupině, byly těžko přístupné“.

Miovský (2006, 175) „ohniskové skupiny patří mezi jedny z nejprogresivnějších kvalitativních metod pro získávání dat“.

Jak píše Morgan (2001, 48) „unikátním etickým problémem v ohniskových skupinách je skutečnost, že to, co účastníci badateli řeknou, je zákonitě sdíleno s ostatními účastníky ohniskové skupiny“. Tím by mohlo být nevhodně narušeno soukromí, proto by neměl být nikdo nucen povídat o něčem, co by mu bylo nepříjemné. A moderátor by měl také hlídat, aby žádný z názorů nebyl nikým odsuzován.

2.2.1 Polostrukturovaná ohnisková skupina

Ohniskové skupiny mohou být, stejně jako interview, strukturované, polostrukturované nebo nestrukturované. Každá z variant s sebou nese řadu výhod i nevýhod.

Já jsem zvolila ohniskovou skupinu polostrukturovanou, zřejmě nejčastěji užívanou metodu, jelikož dokáže eliminovat nevýhody jak nestrukturované, tak strukturované varianty. Kromě základní otázky jsem měla připravený i další okruh otázek, na které v průběhu rozhovoru měla zaznít odpověď, či jiná reakce.

Podle Miovského (2006, 180) „výhodou polostrukturované ohniskové skupiny je lepší možnost moderátora průběžně udržet určitou základní úroveň diskuse o jednotlivých okruzích témat a přitom dávat účastníkům dostatečný prostor na individuální vyjádření i prostor pro práci se skupinovou interakcí“. Oproti nestrukturované ohniskové skupině je již nevýhodou, že každým zásahem, každou další otázkou, rozvoj skupinové interakce omezujeme.

Jak dále uvádí Miovský (2006) schopnost tazatele reflektovat v procesu rozhovoru své pocity, může být účinný nástroj při motivaci dotazovaného a vytváření vztahu s ním. Oč důvěrnější a otevřenější je atmosféra při provádění rozhovoru, tím hlouběji se může tazatel pustit a tím bohatší a více validní data je schopen získat.

Průběh i témata rozhovoru mohou být podle Rubin a Rubin (in Miovský, 2006) zásadně ovlivněny vnějšími podmínkami (prostředím) a chováním samotného tazatele, resp. mírou standardizace jeho počínání, výrazu nebo i oblečení.

2.3 Životní křivka

Metoda známá jako životní křivka, časová křivka nebo také jednoduše čára života, je poměrně často využívána (Miovský, 2006). V rámci kinantropologického výzkumu ji použil například Verner (2010) nebo Hoffmannová (2011).

Účastníci jsou vyzváni, aby se pokusili na zcela čistý papír nakreslit schéma a pomocí křivky do něj zachytit svůj život. Tedy vyznačit do nakreslené křivky významné události. Následně je s každým účastníkem prováděno inquiry, tj. necháváme si podrobně popsat, co přesně jaký úsek znamená (Miovský, 2006).

V našem případě úkolem účastníku bylo nakreslit křivku, která by vyjádřila, jak během svého života využívali kola, kde na ose x byly roky života a na ose y intenzita. Křivka měla zahrnovat jak minulost, přítomnost, tak i to jak si představují budoucnost. Vrcholů a propadů samozřejmě mohla mít libovolný počet. Následně se měli zamyslet a dále do životní křivky zakreslit všechny významné situace spojené s kolem, které pro ně něco znamenají.

Jak uvádí Hoffmannová (2011, 60) „k datům získaných prostřednictvím křivky přihlížíme ve smyslu osobní výpovědi každého účastníka, tedy jak ji vnímají oni sami, aniž bychom dále jinak interpretovali křivku a hodnotili ji na základě skrytých významů“.

2.4 Etika výzkumu

Mezi zásady etického jednání při výzkumu podle Hendla (2008) patří získání informovaného souhlasu od účastníků. Jako další zásadu uvádí anonymitu. Pokud nelze anonymitu účastníků zajistit, identita nesmí být odhalena nikomu dalšímu, než výzkumníkovi.

Před začátkem jednotlivých ohniskových skupin jsem účastníky seznámila s průběhem a okolnostmi výzkumu a získala od každého podpisem stvrzený informovaný souhlas. Znění informovaného souhlasu je součástí přílohy. Součástí přílohy je i CD s nahrávkami a přepisy jednotlivých ohniskových skupin. Jelikož CD obsahuje citlivé osobní údaje, v rámci zachování soukromí účastníků, je však k dispozici pouze členům vědecké komise.

2.5 Organizace dat

Pro následné zpracování velkého množství materiálů z ohniskových skupin, bylo nutné celé rozhovory nahrávat. Ohniskové skupiny byly zaznamenávány na diktafon značky Sony a pomocí programu Sony Digital Voice Editor 2 byly staženy do počítače a následně zvukové nahrávky byly přepsány do textové podoby.

Pro přepis bylo využito programu Audacity, což je open source software pro nahrávání a úpravu zvuku. Provedla jsem doslovnou transkripci, bez jakýchkoli úprav. Přepis byl poměrně náročný, jelikož i přesto že se všechny tři ohniskové skupiny odehrávaly v tiché místnosti, nikým dalším nerušené, na nahrávkách byl místy hluk a různé šумы, které vznikaly již při sebemenším pohybu účastníků a zhoršila se tak kvalita samotné nahrávky. Dále vznikal problém s přepisem v případech, kdy se do vášnivé diskuse zapojilo více účastníků najednou nebo naopak v případech kdy účastník mluvil tiše a seděl daleko od mikrofonu. Oproti prvním dvěma, v případě poslední ohniskové skupiny byl přepis proveden hned následující den. Můžeme konstatovat, že v případě přímé účasti při realizaci nahrávání rozhovorů a při brzkém zpracování nahrávek, je přepis snazší. Během tří ohniskových skupin byly celkově pořízeny 3 hodiny 36 minut zvukového záznamu a přepis do textové podoby zabral 45 stran s celkovým obsahem 25816 slov.

Data byla zpracována v softwarovém programu ATLAS.ti 5.0 na notebooku vedoucí práce PhDr. Jany Hoffmannové. Tento program je nástroj pro kvalitativní analýzu velkého množství textových, grafických a audiovizuálních dat. Nabízí řadu funkcí pro analýzu nestrukturovaných dat, která nemohou být smysluplně analyzována běžnými statistickými postupy. Pro porozumění tomuto programu byla nutná konzultace s vedoucí práce.

2.6 Analýza dat

Data byla analyzována metodou vytváření trsů. Jak uvádí Miovský (2006, 221) „tímto procesem vznikají obecnější, induktivně zformované kategorie, jejichž zařazení do dané skupiny (trsů) je asociováno s určitými opakujícími se znaky, určitým charakteristickým uspořádáním atd.“.

Při samotném zpracování dat v programu ATLAS.ti, provádíme kódování získaných dat. Dle Hendla (2008, 246) „kódováním se rozumí rozkrytí dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci“. Miovský (2006, 210) popisuje „kódování je procesem, v němž neagregovaná data (prvotní, autentickou podobu záznamu dat) převádíme do datových segmentů (jednotek), s nimiž je možné dále pracovat. V tomto procesu identifikujeme nebo přiřazujeme těmto segmentům názvy“. Jednotlivé kódy jsou de facto klíčová slova získaných dat. Také jsem si v průběhu kódování zapisovala v poznámkách své myšlenky, nápady, úvahy a asociace.

Nejprve bylo provedeno otevřené kódování. Jak uvádí Hendl (2008) díky otevřenému kódování výzkumník odhaluje v celku určitá témata, následně seznam těchto témat třídí a organizuje, kombinuje a doplňuje.

Následovalo selektivní kódování. Data byla ještě několikrát po sobě překontrolována a překódována.

Jednotlivé kódy jsem pak podle významu rozřadila do skupin (families). Vytvořením obrázků families, s příslušnými kódy a případnými významovými spoji mezi kódy, práce s programem ATLAS.ti končila.

2.7 Zkoumaný soubor

Praktická zásada říká, že jeden výzkum by měl sestávat ze tří až pěti ohniskových skupin. Toto přesvědčení vychází z tvrzení, že větší množství skupin zřídka poskytnou na problém nové, smysluplné pohledy. Důležitou determinantou počtu skupin je variabilita účastníků jak v rámci jedné skupiny, tak i mezi skupinami (Morgan, 2001).

Co se týče počtu účastníků v každé ohniskové skupině, Morgan (2001, 58) varuje, že „malá skupina v sobě nese riziko menší produktivity, neboť velmi citlivě reaguje na dynamiku mezi účastníky“. Naopak velkou skupinu je náročné řídit a kontrolovat. Podle Morgana (2001, 59) „kombinování praktických a technických podmínek pomáhá objasnit základ osvědčené velikosti skupiny, která by měla mít 6 až 10 účastníků“.

Výběr dotazovaných:

K výběru dotazovaných byla použita metoda záměrného výběru. Jak uvádí Miovský (2006) jedná se zřejmě o nejrozšířenější metodu výběru u kvalitativního výzkumu. Za záměrný výběr výzkumného vzorku označujeme takový postup, kdy na základě stanoveného kritéria cíleně vyhledáváme pouze ty jedince, kteří toto kritérium splňují a současně jsou ochotni se výzkumu účastnit.

Zkoumaný vzorek:

Zkoumaným vzorkem byly tři různorodé skupiny lidí, avšak podmínkou bylo, aby měli zkušenosti s bicyklem a cyklistikou. Všechny tři ohniskové skupiny byly smíšené.

První ohnisková skupina byla složena ze třinácti studentů rekreologie. Věk účastníků byl v rozmezí 21 až 24 let.

Druhá ohnisková skupina byla složena z šesti „bajkerů“ z Černé Vody, kteří budovali Rychlebské stezky. Věk účastníků byl v rozmezí 18 až 29 let.

Třetí ohnisková skupina byla složena z šesti starších lidí, kteří byli nebo stále ještě jsou aktivními cyklisty. Věk účastníků byl v rozmezí 45 až 67 let.

Ohnisková skupina FG1

Účastníci: studenti rekreologie – účastníci cyklistického kurzu (Tabulka 1)

Datum: 9.9.2009

Místo: Černá Voda, hájenka u Rychlebských stezek

Popis: Ohnisková skupina proběhla uprostřed týdenního cyklistického kurzu. Přesněji, večer po namáhavém odpolední stráveném na kolech – po absolvování orientačního cyklistického závodu. V roli výzkumníka byl Mgr. Luděk Šebek, Ph.D., já zde byla v roli účastníka.

Situační děje: Všichni jsme se navzájem znali. Nikdo z účastníků předem netušil, co se bude dít. Všichni jsme byli velmi unavení a měli jsme značné obavy. Po zahájení vládla napjatá atmosféra, ticho, moc jsme se nevyjadřovali. Ovšem brzy nastal zlom, atmosféra se uvolnila a nakonec se nám krásně vzpomínalo a povídalo, až nás pak překvapilo, jak ten čas rychle utekl.

Tabulka 1. Ohnisková skupina FG1

Pohlaví	Věk	Zaměstnání	Nejvyšší dosažené vzdělání
muž	22	student	středoškolské
muž	24	student	středoškolské
muž	23	student	středoškolské
žena	21	student	středoškolské
žena	21	student	středoškolské
žena	21	student	středoškolské
žena	22	student	středoškolské
žena	21	student	středoškolské
žena	21	student	středoškolské
žena	23	student	středoškolské
žena	23	student	středoškolské
žena	21	student	středoškolské
žena	22	student	středoškolské

Ohnisková skupina FG2

Účastníci: stavitelé Rychlebských stezek a zároveň vášniví „bajkeři“ (Tabulka 2)

Datum: 27.9.2009

Místo: Černá Voda, rodinný dům jednoho z účastníků

Popis: Ohnisková skupina proběhla v podvečer. Setkání předcházelo následné večerní grilovací akci, panovala tedy uvolněná atmosféra.

Situační děje: Všichni zúčastnění se dobře znají už od mládí.

Tabulka 2. Ohnisková skupina FG2

Pohlaví	Věk	Zaměstnání	Nejvyšší dosažené vzdělání
muž	22	student	středoškolské
muž	26	student	vysokoškolské
muž	29	student	vysokoškolské
muž	18	student	základní
muž	18	student	základní
žena	25	student	vysokoškolské

Ohnisková skupina FG3

Účastníci: starší lidé, kteří mají kladný vztah ke kolu a kteří jsou nebo dříve byli aktivními cyklisty (Tabulka 3)

Datum: 24.6.2011

Místo: Pelhřimov, skautská klubovna ve věži

Popis: Ohnisková skupina proběhla v pátek v odpoledních hodinách. Většina účastníků přišla asi s dvouhodinovou pauzou po práci.

Situační děje: Všichni přišli dobře naladěni a plni očekávání, jak to všechno bude probíhat. Atmosféra byla příjemná, nenucená a přátelská od samého začátku, což mě mile překvapilo. Většina zúčastněných se již znala. Jen jeden ze zúčastněných se neznal vůbec s nikým a navíc byl ze skupiny nejmladší, tak mi ze začátku přišlo, že si připadal, že se ocitl někde, kde neměl, ale zanedlouho, když se povídalo, bylo vidět, že se skvěle vžil.

Tabulka 3. Ohnisková skupina FG3

Pohlaví	Věk	Zaměstnání	Nejvyšší dosažené vzdělání
muž	55	dělník	středoškolské
muž	45	obchodník	vysokoškolské
muž	56	ošetřovatel	středoškolské
muž	67	důchodce	odborné učiliště
žena	51	asistentka v RK	středoškolské
žena	52	skladní	středoškolské

3 VÝSLEDKY A DISKUSE

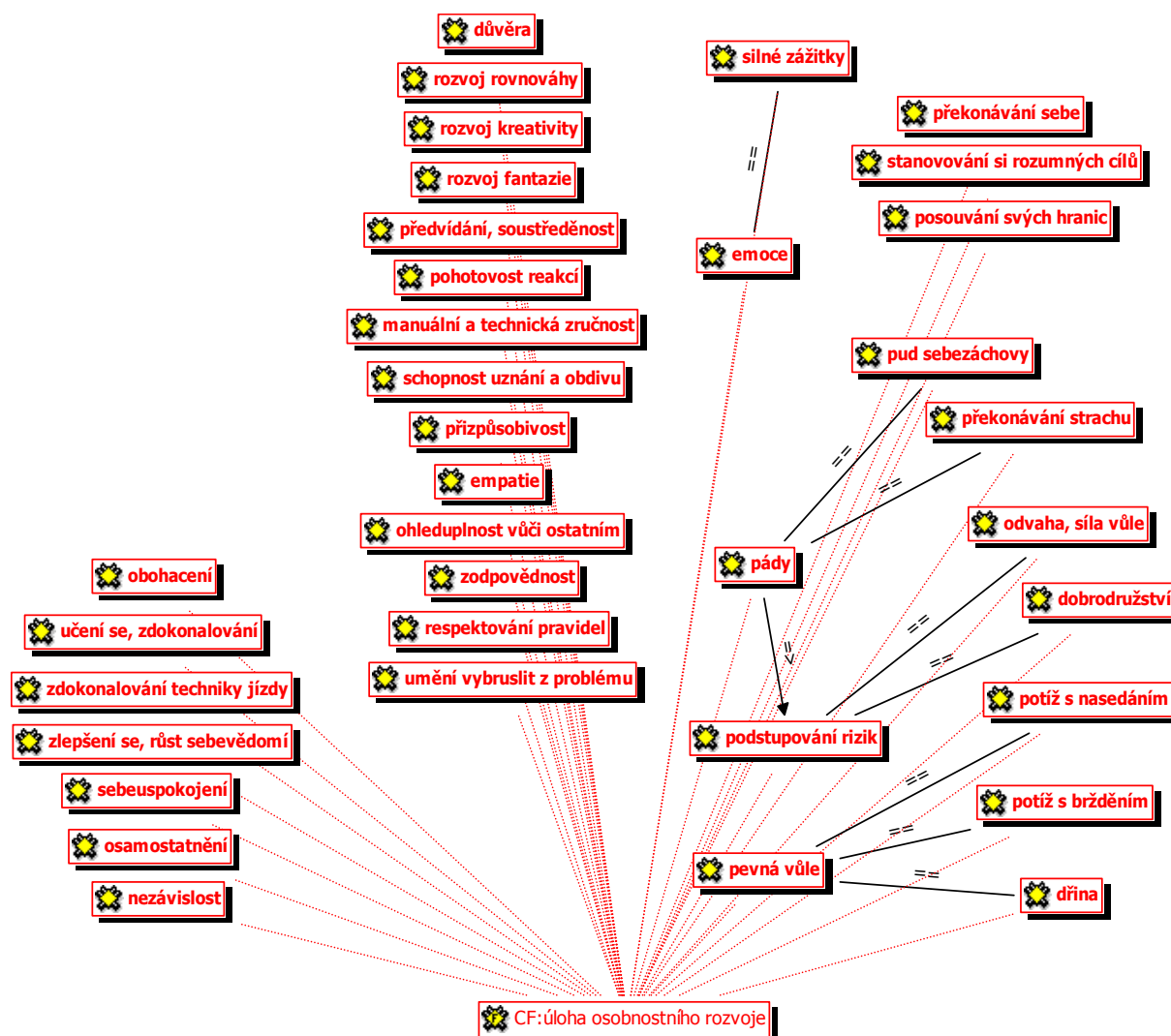
Výsledky jsou organizovány dle následující tabulky (Tabulka 4). V tabulce jsou „families“ (rodinky), představující jednotlivé úlohy jízdního kola, seřazeny podle četnosti jednotlivých kódů. Levý sloupec označuje název rodiny a pravý sloupec uvádí počet kódů v dané rodině. Rodiny jsou seřazeny od největší po nejmenší.

Tabulka 4. Jednotlivé úlohy jízdního kola v životě účastníků

Family	Codes
Úloha osobnostního rozvoje	36
Úloha dopravního prostředku	19
Úloha rekreační	18
Úloha zdroje pracovních příležitostí	17
Úloha zdravotní	15
Úloha mezigenerační	12
Úloha formování životních cílů	9
Úloha podpory zaměření člověka	8
Úloha společenská	7
Úloha průvodcovská	7
Úloha poznání	5

3.1 Úloha osobnostního rozvoje

Obrázek 1. Úloha osobnostního rozvoje



Polský spisovatel Henryk Sienkiewicz, kdysi řekl: „Kolo vyžaduje pevné svaly, pěstuje duchapřítomnost, odvahu, zdatnost, nemluvě již o tom, že spojuje lidi a upevňuje v nich smysl pro kolektivní cítění, požadovaný všude, zvláště však u nás.“ (Hrubíšek, 2009).

Jak definuje Smékal (in Říčan, 2010, 13) „člověk je osobností tehdy, když má svou tvář, když je autorem svých činů, když nekopíruje a nenapodobuje, ale když zodpovědně stojí za tím, co dělá, když jedná s vědomím důsledků svých činů“. Podle Kohoutka (2010, <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1008/osobnost-a-jeji-socializace>) „osobnost je konkrétní člověk se všemi svými tělesnými a duševními vlastnostmi formujícími se v přírodních, kulturních, historických a společenských podmínkách a procházející svou individuální životní vývojovou cestou“.

Psychické vlastnosti tvoří stránky lidské osobnosti. Člověk má nějaké dispozice vrozené, ale jeho osobnost se díky vlastnostem získaným během života stále vyvíjí. Jelikož každý člověk má jiné vlastnosti, tak se od sebe lidé navzájem odlišují.

Analýza ukázala, že kolo je dobrým prostředkem k výchově. V roli osobnostního rozvoje dokáže zahrnout a rozvíjet mnoho vlastností, schopností a dovedností k životu potřebných. Z psychologického hlediska můžeme mluvit o posílení sebevědomí, sebedůvěry a sebeúcty.

Důvěra v druhé lidi, stejně tak jako sebedůvěra je pro člověka nezbytně důležitá věc, se kterou se o mnoho snadněji žije. Na kole se člověk s důvěřováním setkává často a to už od prvního nasednutí.

„Mě taky tak taťka učil, že mě držel a já furt, že jsem měla tu jistotu, že mě drží, tak jsem jela, jela a on furt říkal jeť, já tě držim - a já jsem pak zjistila, že on už mě dávno nedržel, jenom za mnou běžel.“ (FG3)

Jak píše Hermochová (2004, 98) „naše důvěra vůči lidem je dána souhrnem zkušeností, které jsou zčásti racionální a zčásti iracionální“. Lojda (2011) upozorňuje, že důvěru je třeba velmi dlouho budovat a získávat, ovšem ztratit ji můžete během několika vteřin. Haberleitner, Deistler a Ungvari (2009) uvádějí, že projevováním důvěry, člověka podporujete v rozvoji jeho schopností a posouvá tak své hranice směrem nahoru.

Z hlediska sebehodnocení, kdy sami sebe posuzujeme, můžeme mluvit o sebedůvěře, která ovlivňuje naše sebevědomí. O sebedůvěře píše Bacus (2007, 103) „aby si člověk věřil, musí umět sám sebe ocenit. Nemá to nic společného s egoismem nebo s pýchou. Jde o pozitivní postoj k sobě, bližním a životu“. A člověk, který si věří, se na sebe pak umí spolehnout, není závislý na druhých a dokáže být zodpovědný za své činy. Dle těchto kritérií se také cítíme spokojení nebo nespokojení. A člověk spokojený se svým životem se lépe vyrovnává s nástrahami každodenního života.

Na sebedůvěru navazuje i umění riskovat. V podstatě není možné žít bez rizika. Riskujeme každý den už tím, že existujeme, například při každém nádechu můžeme vdechnout škodlivý virus, jehož následkům podlehneme. Člověk by si měl uvědomit, že neúspěch není překážkou. Každým nezdarem se i něco naučíme. Jak uvádí Prekop (2001, 67) „Bez chyb nevznikne vývoj. Bez problémů není řešení. Vývoj je možný jen za kontrastů, což zahrnuje i chyby“. Podle Kirchnera (2009), riziko je neodmyslitelnou součástí života, je nepostradatelné v procesu růstu. Abychom mohli naše znalosti rozšiřovat, musíme podstupovat určitým rizikům. Podstupování rizika ve všech rovinách (fyzické, sociální,

psychické atd.) vyžaduje experimentování a zkoušení něčeho nového, překračování a rozšiřování svých vlastních hranic poznání, a tím stanovování hranic nových.

Malé dítě riskuje celé dni. Pokaždé, když řekne: „Já sám/sama,“ riskuje, že pozná něco nového, vyzkouší si nové schopnosti a riskuje, že se mu to nepovede. Necháte-li ho, aby to zkoušelo, bylo umíněné a nakonec uspělo, získá důležitou lekci do života. Naučí se vytrvalosti, hodnotě úsilí a neúspěchu. Když ho pokaždé zastavíte slovy: „Pozor, ublížíš si“, „Nech to, nebo to rozbiješ“, „Počkej, maminka to udělá, pro tebe je to moc těžké“, naučí se něco jiného, a to, že svět je nebezpečný na to, aby člověk riskoval, že to vždycky uděláte za něj, že bude lepší zůstat u svých návyků. Nezáká návyky potřebné pro život, který se stále mění (Bacus, 2007, 149).

Riziko blízce souvisí s dobrodružstvím a svět cyklistiky je plný dobrodružství, nemusíme ho hledat nikde daleko. Dobrodružství ovšem není tak snadné definovat. Jak píše Kirchner (2009, 28) „... dobrodružství by tedy podle své etymologie mělo znamenat „činnost, kterou provádějí odvážní, stateční druhové“.“ Beard a Wilson (in Kirchner, 2009, 29) „popisují dobrodružství jako termín obecně naznačující výchovné, vzdělávací nebo rekreační aktivity, které jsou vzrušující, napínavé a představují fyzickou výzvu. Dobrodružství vyžaduje prvek skutečného nebo subjektivně vnímaného rizika, kterému je účastník v průběhu činnosti vystaven“. A jak dále Kirchner uvádí, aktivity v přírodě spojené s dobrodružstvím mohou vytvářet silný výchovný potenciál.

„Rozbitý kolena jedině. Jo, když v šesti letech jsme vybírali zatáčku a vždycky do štěrku tam, dodneška ty kamínky tam jsou možná eště.“ (FG3)

„Oni v těch zatáčkách vždycky byly ty hromady na to podsypání. A nás ale takováhle hromada jednou zachránila, když nám prdlo to, normálně tenkrát se brzdilo tím torpédem žejo, nebyly žádný brzdy. My jsme měli jednu tu svislou na předek ještě na dvojkole, na plášť přímo, ta skoro nebrzdila a torpédem jsme brzdili hlavně. To torpédo bylo dělaný na jedno kolo a když jsme tam měli bagáž a všechno, tak nám se stávalo na tom dvojkole, že se to zahřívalo, zahřívalo, zahřívalo a pak se to spekle dohromady ty součástky, který tam maj bejt každá zvlášť a brzdit. Tak to se spekle dohromady, vyrazilo nám to nohy ze šlapek, začlo nám to z kopce samo šlapat a my jsme museli brzdit jako jenom tou přední, a tak nás hromada štěrku zachránila, naštěstí tam žádný strom nebyl. Nebo dokonce jsme tímhle stylem projeli otevřený závory a jen jsme je projeli, tak se za náma hned zavřely. Na tom dvojkole, to byly nejkrásnější zážitky jako. Ale nebylo to třeba pro ženskou kolo, protože my jsme tenkrát jezdili tím stylem, že jsme byli třeba o prázdninách na tom dvojkole čtrnáct dní na šumavě z toho tejden jsme byli na smeřákách a hledali náhradní součástky jako.“ (FG3)

Jak uvádí Kirchner (2009), člověk se během života neustále pohybuje ve třech zónách (Obrázek 2). Po většinu času se člověk nachází v zóně komfortu, bezpečí a nudy. Jsou to činnosti a situace každodenního života, které dobře zvládáme a tudíž se cítíme v bezpečí. Tyto činnosti nám přinášejí nízkou intenzitu prožitku. Pokud děláme činnosti, které jsou pro nás relativně neznámé a prožíváme je intenzivněji, nacházíme se ve druhé zóně, zóně stresu a učebního diskomfortu. Tato zóna má největší potenciál pro rozvoj osobnosti, přináší s sebou ovšem obavy a stres. Pokud se se situací vyrovnáme, něco nového se naučíme, toto zakomponujeme do našeho zkušenostního základu a tím rozšíříme naši komfortní zónu. Obvykle se pak cítíme příjemně. Pokud z komfortní zóny vykročíme moc daleko, dostaneme se do třetí zóny, zóny ohrožení až paniky. V těchto situacích se začínáme obávat i věcí, které jsme dříve bez větších obtíží zvládali. Naše komfortní zóna se neztvrdí, naopak se může zmenšit. Tím, že rozšíříme naši komfortní zónu v jedné oblasti, tato zkušenost může být pak zobecněna i v ostatních směrech možného rozvoje, kde se příslušné kompetence upevní, nebo může dojít i k mírnému rozšíření komfortní zóny jiným směrem.

Obrázek 2. Teorie komfortní zóny (Kirchner, 2009, 89)



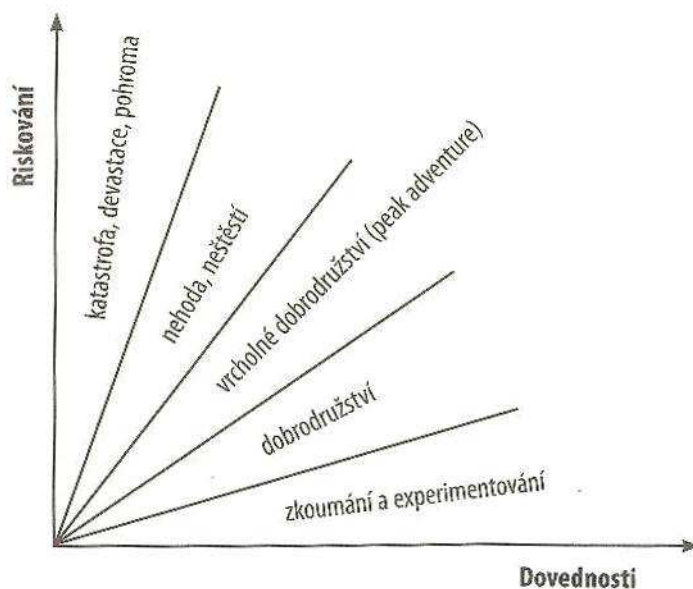
Strach najdeme v každém z nás, i když u každého je vyvolán jiným podnětem. Jak píše Bacus (2007, 9) „vítaný je tam, kde hrozí skutečné nebezpečí, ale ovládne-li většinu naší existence nebo stane-li se součástí každodenního života, stává se překážkou“. Tím, že nás strach svým způsobem chrání před nebezpečím, je základem pocitu bezpečí, což je jedna z lidských potřeb. Dle Kirchnera (2009, 97) „vzhledem k tomu, že každý z nás má omezenou velikost energetického potenciálu ke konání, je naše energie pro pokračování v cestě snížena

podstatně o energii, kterou musíme vynaložit na překonání vnitřní překážky (strachu, předsudku atd.)“.

Z toho všeho nám vyplývá, že výzvy jsou pro výchovu velice důležité. Je ovšem nutné, aby jedincům byly přiměřené. Pokud se člověk na cestě neustále setkává jen s příliš velkými překážkami, které není schopen zvládnout, přichází pocit frustrace, sníží se jeho sebevědomí a jeho psychika je negativně ovlivněna.

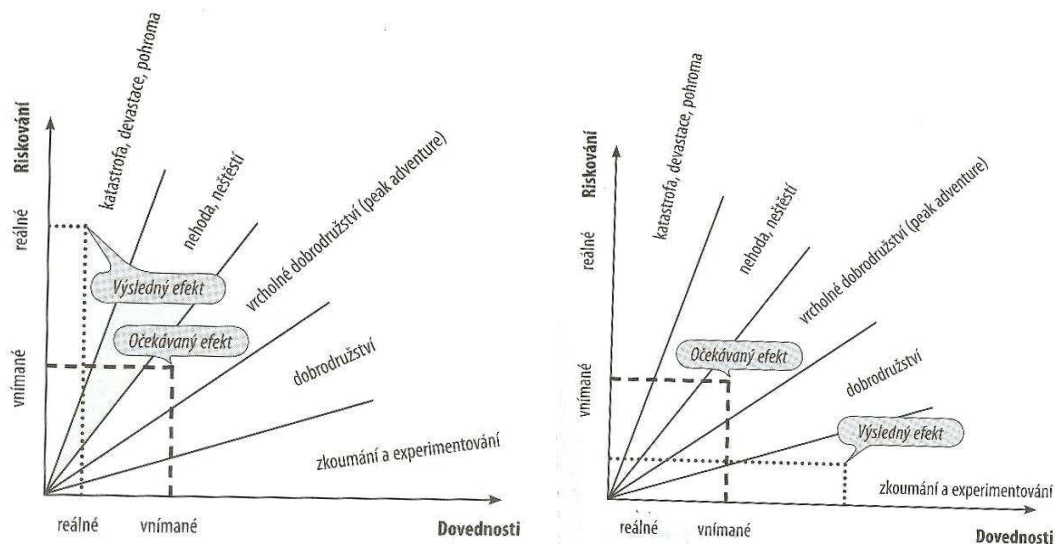
Model z dílny Priasta a Gasse (in Kirchner, 2009) představuje chápání dobrodružství ve vztahu k dovednostem a subjektivnímu chápání rizika (Obrázek 3). Pro zkoumání a experimentování s danou činností je zapotřebí nejméně dovedností a nejméně zde riskujeme. S postupem dalších fází se zvyšuje rizikovitost a nároky na dovednosti k provozování dané činnosti se také zvyšují. Pokud jedinec své dovednosti přeceňuje, vnímá tedy subjektivně nižší riziko, chce-li se pohybovat v zóně vrcholného dobrodružství, obvykle se stane nějaká nehoda, nebo přímo katastrofa (Obrázek 4). Opačná situace nastává tehdy, kdy jedinec své dovednosti podceňuje, vnímá velké riziko i u snadnějších činností, pak chce-li docílit vrcholného dobrodružství, ve výsledku se ocitne jen v zóně „zkoumání a experimentování“ (Obrázek 5).

Obrázek 3. Grafická reprezentace paradigmatu dobrodružné zkušenosti (Priest a Gass in Kirchner, 2009, 98)



Obrázek 4. Příklad situace, kdy jedinec přečnuje své dovednosti (Priest a Gass in Kirchner, 2009, 100)

Obrázek 5. Příklad situace, kdy jedinec podceňuje své dovednosti (Priest a Gass in Kirchner, 2009, 101)



Na základě stanovování si rozumných cílů si můžeme zvýšit sebeúctu. Podle toho jak se nám daří dosahovat vytyčených cílů, jak zvládáme zdolávat překážky na cestě k cíli, si sebe také vážíme. Člověk se zdravou mírou sebeúcty si je vědom svých schopností a svých možností, zbytečně se nepodceňuje, a jelikož si nedopřává na úkor druhých, tak ani není sobec, jak by někteří mohli podotknout.

Při vzpomínce na dětství měli účastníci spoustu příhod, ve kterých se objevovalo kolo jako prostředek pro realizaci jejich bujně fantazie.

„Na cestě zpátky se mohly odehrávat a se udávaly dobrodružství, které jsme si třeba si našli takový hezký dům u cesty. Mezi tou cestou a tím domem bylo takové koryto, kde jsme si prostě hráli na autonehody. Jako že tři kluci byli na jedné straně a tři kluci na druhé a rozjížděli jsme se proti sobě a pak jsme se hádali o to kdo je mrtvý, kdo má auto víc zničený a snažili jsme se to do sebe co nejvíce zapasovat a když jsme jeli rychle za sebou tak to bylo ještě lepší.“ (FG1)

„Na tom dlouhým sedátku, to mohli sedět vlastně dva lidi, sem si připadal skoro jak taxikář, že můžu někoho svézt. Přpravoval si toho, koho si mohl. Jakože to byla klasika - jeden na řídítka, jeden dozadu a kdyžs tam měl dvojku, tak ještě do dvojky, případně na osy ještě někdo stoupnul že.“ (FG2)

Naprostá většina účastníků se zmínila o tom, jak svá kola v dětství vylepšovala a zkrášlovala, což zajisté podpořilo rozvoj jejich kreativity. Při realizaci nejrůznějších představ, tak i zdokonalovali svou zručnost. Navíc tvoření vyvolává radost. V dospělosti se taková kreativita může promítnout při vymýšlení a tvoření nejrůznějších nápadů v rámci všech zaměstnání. Díky naší kreativitě si vlastně i sami utváříme svou budoucnost.

„My jsme na tu zadní vidlu přidělávali takové plastové trubky to je klasika plastové proužky od jogurtových kelímků, jako co dělá strašný rachot prostě, hrozný rachot.“ (FG1)

„A my jsme si ještě to proplítali takovýma barevnýma drátkama, to taky hodně frčelo, to byly takový ty korálečky, ty korálky.“ (FG1)

Podle Prekopa (2001) fantazie, kreativita, soustředěnost, vnímání, zručnost a mezilidské chování jsou zapotřebí podporovat a vyvolávat už u dětí. Dnešní převládající způsob trávení volného času u televize nebo počítačových her zabraňuje rozvoji důležitých schopností, které si dítě přináší na svět. Přebírají tak zkreslené skutečnosti a zaostávají ve vnímání životní reality, ale i v síle představivosti.

Dnes se často ocitáme v situacích, kdy lidé říkají, že danou věc nemohou zvládnout, jelikož nemají pevnou vůli. Lidé odcházejí od započaté práce a nejsou schopni v ní pokračovat a dokončit ji. Ne nadarmo se říká, že když se chce, všechno jde. Jak podotýká Rheinwaldová (1997), vůle je vypěstovaná vlastnost a je potřeba, aby se dítě naučilo už v nejužlejším věku, že chtít znamená moci.

Na kole dítě prohlubuje svou vůli a trpělivost již od počátku hledání rovnováhy, při každém pádu by si mohlo říct, že už to nebude nikdy dělat, ale přesto se postaví a pokračuje. Zkouškou vůle jsou i velké kopce, při jejichž výšlapu člověku docházejí síly. Místa, o kterých člověk ví, že je ještě nikdy nezvládl projet bez pádu a nevzdává to, jelikož ví, že až se mu to podaří, ten pocit za to stojí.

„A nezapomenu na takový to mamka už jenom dvě začátky a těch zatáček už tam bylo dalších pět a já už do toho začla brečet a že jsem nemohla dejchat a už jsem to kolo chtěla někam zahodit a vždycky pak to bylo strašně fajn když člověk někam dojel.“ (FG1)

Cyklisti jsou v podstatě komunita. Můžeme si všimnout, že i když se osobně neznají, všichni se navzájem zdraví, soucítí spolu a pokud mohou, tak si také pomáhají.

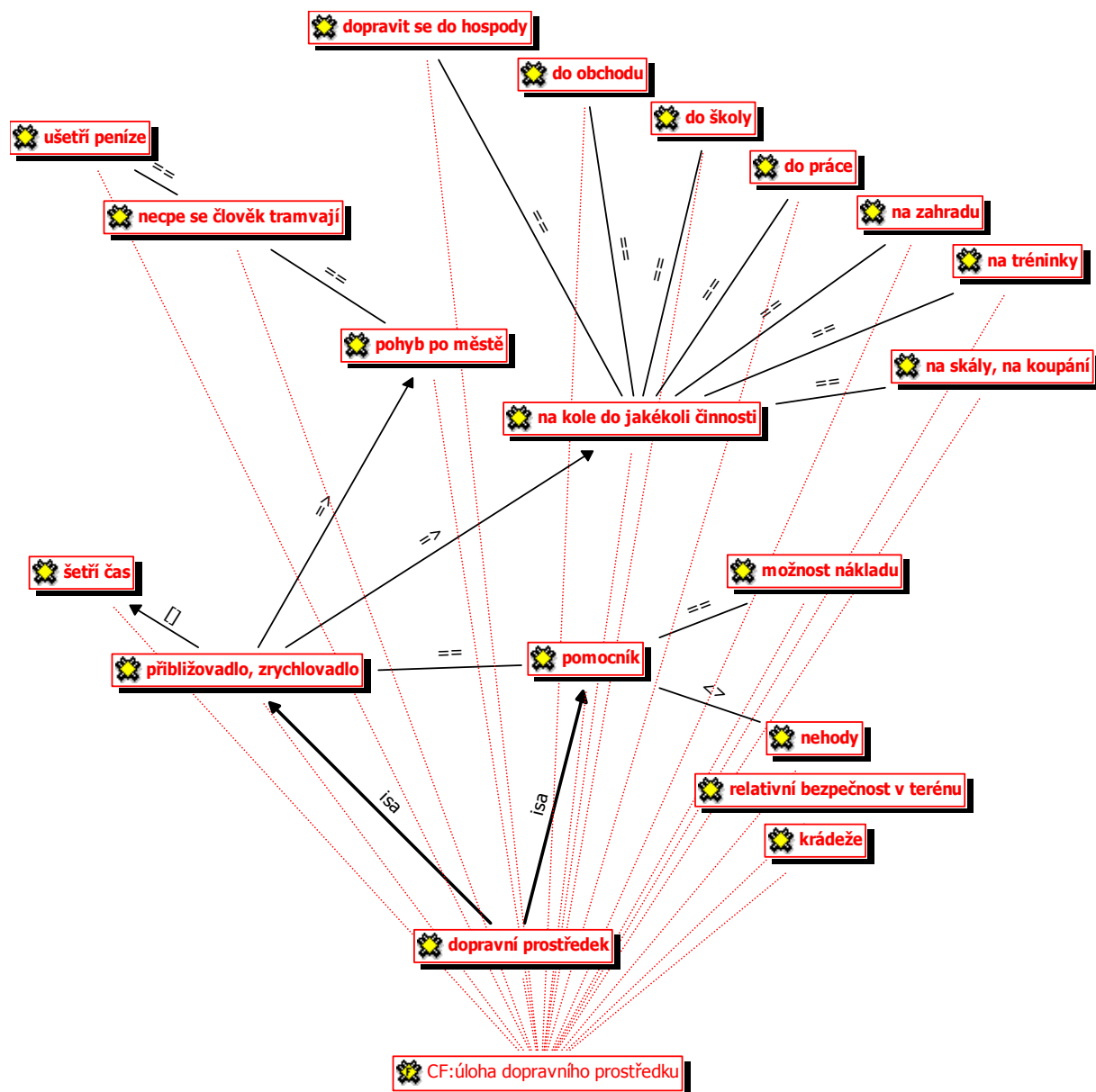
Empatie znamená, že někdo se dokáže podívat na věci z vaší strany. Dovede se vžít do “vaší kůže”, a tím porozumí vašim pocitům.... Pokud nevstoupíme do osobního, intimního světa lidí, nemůžeme je skutečně poznat. Uzavřeme-li empatii dveře,

odstraníme intimitu, bezpečí a lásku. Dalo by se říct, že empatie znamená naslouchání srdcem, a ne chladným rozumem. K empatii je třeba vlastního pocitu harmonie Rheinwaldová (1997, 170).

Zdrojem osobní zkušenosti je zážitek, což je v podstatě vše, co člověk prožije ať už na vlastní kůži nebo i ve své představivosti. Všechny zážitky a zkušenosti, pak tvoří duševní bohatství každého člověka. Zkušenosti, které jsme získali v minulosti, jsou naším pomocníkem v budoucnosti. Dalo by se říct, že zkušenost je učení se praxí. Na základě zkušeností tvoříme naši realitu, podle které se pak chováme k druhým lidem a podle které reagujeme v různých situacích. Čím více zkušeností máme a čím více jsme otevřeni novým myšlenkám, tím víc se rozvíjí náš potenciál.

3.2 Úloha dopravního prostředku

Obrázek 6. Úloha dopravního prostředku



Důvodů je hned několik. Ušetříte čas, oproti tomu kolik by vám cesta trvala pěšky. Ušetříte čas dokonce i ve městech, kde je možno jezdit městskou hromadnou dopravou nebo auty, jelikož v dnešní době jsou všude dopravní zácpy a kolo jimi ideálně proklíčkuje a ještě může využívat všemožných zkratek, kde by auto projet nemohlo a na parkování také není nijak náročné. Jak řekl Robert Baden-Powell: „Kolo ve velkoměstě je jako jezdecký kůň v divočině. Umožňuje projet dlouhé tratě, více zažít a více vidět. A ještě má jednu výhodu: kolo na rozdíl od jezdeckého koně nepotřebuje krmení.“ (Hrubíšek, 2009). V těchto případech ušetříte i dnes tolik žádané peníze, díky neskutečné výhodě, že kolo poháníme vlastní energií.

Navíc jízdou na kole nepoškozujeme životní prostředí, oproti globálnímu problému znečištění ovzduší výfukovými plyny.

*„...jsem si uvědomila že kolo není jenom jakože to kolo jako tréninková věc jako sportovní věc, ale je to právě ta doprava po městě, která strašně moc šetří času, že vlastně já abych místo toho abych čekala 20 minut na ten autobus pěšky tam nedojdu že jo to je daleko třeba po Brnu a prostě na tom kole si tam za 20 minut ani ne a je to prostě dobrý zážitek.“
(FG1)*

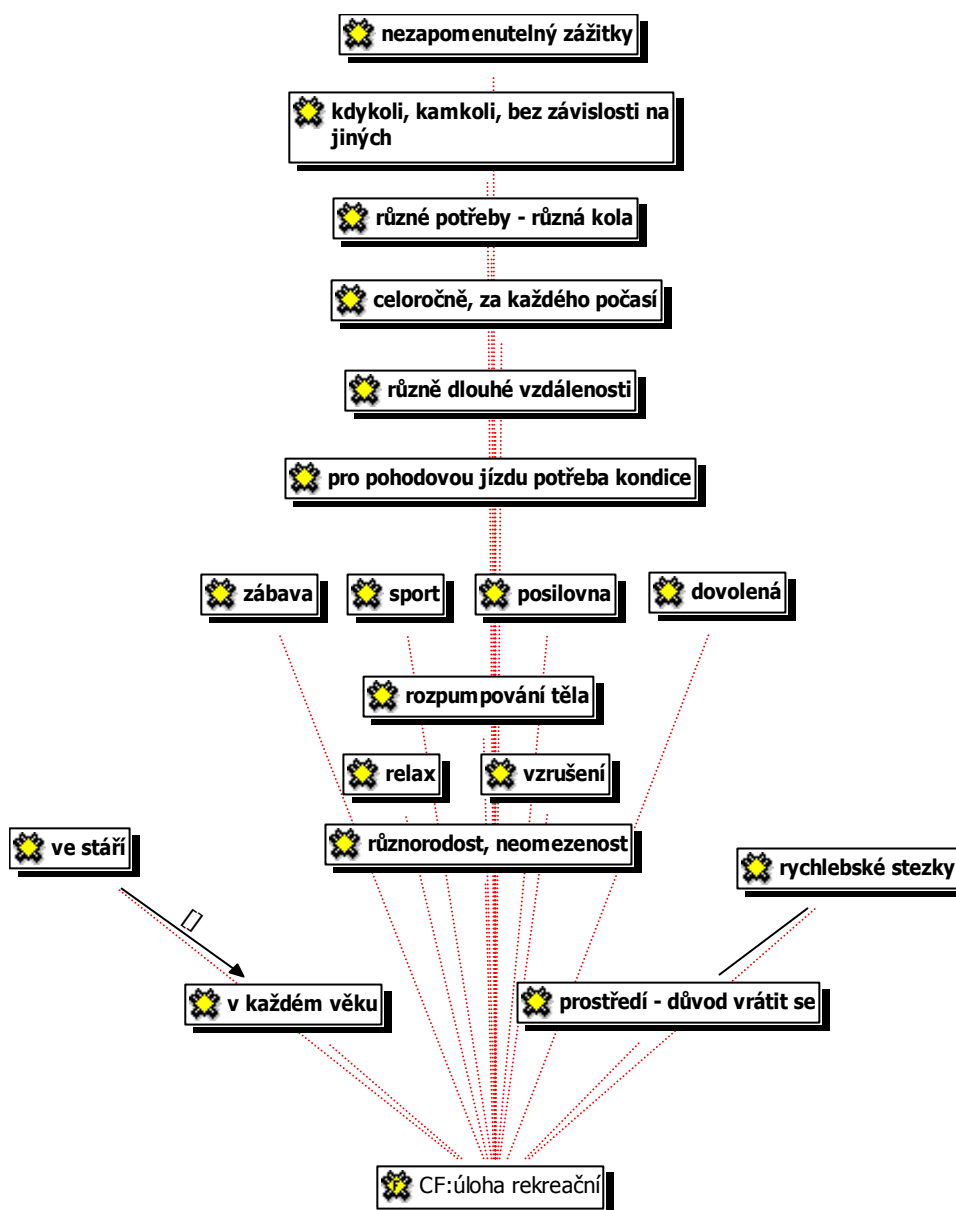
Další nespornou výhodou je, že na kolo je možné přidělat poměrně velké množství zavazadel. Člověk je tak může přepravovat s menší námahou, než kdyby je nesl v rukách či na zádech.

Co se týče rizika nehod, podle názorů a zkušenosti účastníků ohniskových skupin, daleko větší nebezpečí pro cyklisty představuje jízda po silnici. Z důvodu velkého provozu a neohleduplnosti řidičů a také proto, že při pádu asfaltový povrch cyklistu okamžitě spálí. Oproti jízdě v terénu, kde člověk většinou padá na měkký povrch trávy nebo jehličí. Navíc v případě náročnějšího terénu cyklista v rámci pudu sebezáchovy zbystrí a zpomalí. Zkušenosti ukázaly, že na silnicích se stávají zranění s větším rozsahem a zdravotním dopadem.

Nevýhodou je, že kolo je snadným cílem pro zloděje. Krádeže kol jsou obvyklé a to i na viditelných místech s velkým počtem osob. Zloděj dokáže i zámek zabezpečené kolo získat během několika vteřin. V případech, kdy člověk používá kolo jako dopravní prostředek a nechává ho zaparkované na veřejnosti, zatímco jde plnit účel cesty, nemůže si být jistý, že kolo najde na stejném místě, ani když ho zamkne cyklistickým zámekem.

3.3 Úloha rekreační

Obrázek 7. Úloha rekreační



Rekreace je pojem, označujícím činnosti, které jsou zaměřeny na obnovování vyčerpaných sil a kompenzaci deformativních vlivů vyplývajících z běžných socioprofesionálních rolí člověka, z jednostrannosti práce, nesprávných životních návyků apod., na tvorbu zdraví, rozvoj a zdokonalování ve smyslu fyzickém, psychickém i sociálním a s tím spojenou kultivaci (Hodaň, 2005, 13).

Rekreace je aktivní proces, nespadá tam tedy pasivní odpočinek, i když je nevyhnutelný a také vede k obnově sil. Obnova sil aktivní rekreací je efektivnější a je zapotřebí

kratší čas, než k podobnému účinku při pasivním odpočinku. Navíc nedochází k pouhému obnovování ztracených sil, ale i k dalšímu rozvoji.

Jak uvádí Teplý (in Hodaň & Dohnal, 2005, 17) „pohybová rekreace je zájmová, ve volném čase prováděná tělovýchovná a pohybová činnost za účelem odpočinku, zábavy, udržování zdraví a tělesné kondice“.

O blahodárných účinkách cyklistiky jsem se zmínila již v podkapitole úlohy zdravotní. Ideální je, že cyklistiku lze provozovat celý život, od nejujtějšího věku až do stáří. A že ji lze, oproti kolektivním sportům, provozovat bez závislosti na druhých. Člověk může jet prakticky kdykoli a téměř všude, kam ho to láká. Z takových cest, si člověk často kromě dobrého pocitu, přiváží i řadu nečekaných a nezapomenutelných zážitků. Poznává místa, která ho tak osloví, že se na ně s radostí znovu vrací.

„A jsem hrozně ráda, že to kolo беру jako že i sama třeba když se učím a už cejtím že jsem unavená tak prostě sednu na to kolo a jedu se jenom tak někam projet třeba sama a to tak člověka úplně strašně uvolní a pomůže mu to nebo i když jsem na někoho naštvaná, jak to prostě ze sebe vyšlapu na tom kole a to je paráda.“ (FG1)

„...mám to spojený určitě aj se zábavou, protože to mě baví víc než dostat se z bodu A do bodu B, ale naopak prožít si celou tu cestu jakože ráda vyjedu hlavně do přírody na té silnici mě to moc nebaví, protože tam mě otravujou většinou auta.“ (FG1)

„Je fakt, že někdy si říkám - tak jo, jedem na ty stezky jo, dáme si okruh a беру to už tak ňák zautomatizovaně, ale stejně tam to vzrušení z té jízdy vždycky je prostě. Projedeš pár prvních kamenů a toto a pak člověk cítí, jak je třeba úplně rozklepanej z toho jo. Hlavně když to jede dolu pak. Že vždycky to tam je prostě jako.“ (FG2)

„...bylo to fakt hrozně příjemný, že my na tom kole na té jižní moravě tady doprava je docela řídká, teď mezi těma vinicema. To bylo hrozně fajn jako bez lidí a na tom kole s tou bagáží je to o něčem jiným.“ (FG1)

Člověk může vyrazit ve všech ročních obdobích, téměř za jakéhokoli počasí. Jelikož za deště nebo ve sněhu, ten požitek z jízdy dostává zas jiný rozměr. Případně lze využít domácích rotopedů, kde již je ale člověk o mnohé ochuzen.

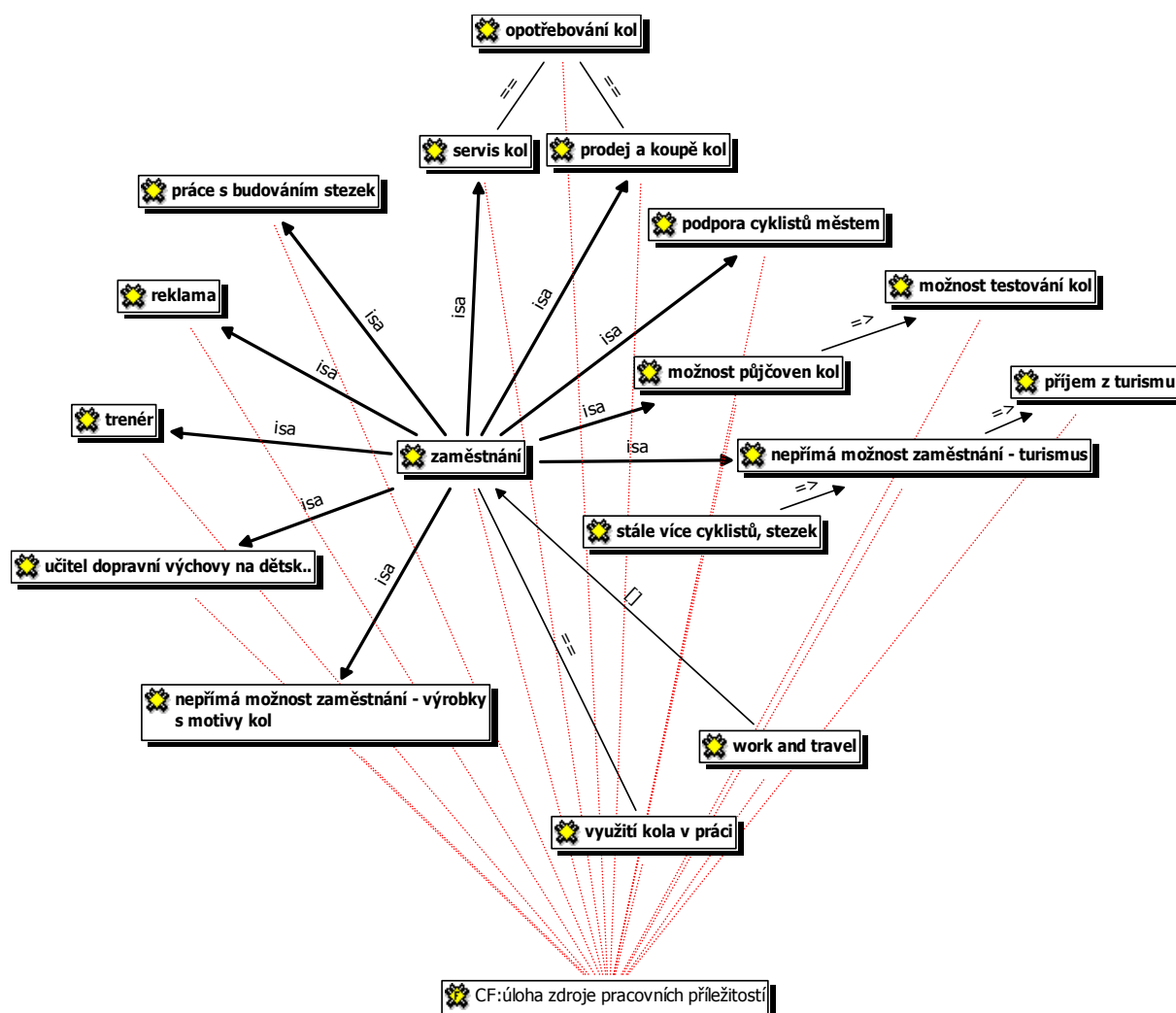
„Ale co po revoluci nebylo a co je teď zajímavý, že ty cyklisti jezděj i na sněhu jo. Tenkrát dřív se jako kolo uložilo na zimu a na jaře se to naolejovalo a vytahlo ven a teď já jedu na běžkách támhle kolem Vyskytný a ten brácha toho Valenty, najednou koukám tam byl takovej prašan a sníh se tam jako valí a on to tam migá na tom kole ve sněhu. To jsem si říkal, ty jo to je neuvěřitelný, jakou dálku on se dokaže na tom kole, protože mně se samotnému v tom prašanu i ty běžky pomalu zahrabávaly, natož on na tom kole jo.“ (FG3)

Z kulturního hlediska můžeme mluvit o kulturním zážitku v případě různých cyklistických závodů. Můžeme být diváky vzrušujících, často dech tajících show šikovných trialistů nebo v řadě dalších, mnohdy na první pohled nebezpečných, závodů jako jsou fourcross, cross country, cyklokros, freestyle, závody ve sjezdu nebo silniční závody. Jak poznamenal Slepíčka (in Slepíčka, Hošek, & Hátlová, 2006) divák sportovní události se sice nepodílí aktivně na provádění sledované činnosti, ale přesto její průběh i výsledek může významně ovlivnit.

Dále do kultury můžeme zahrnout místa, na která se na kolech vydáme, ať už jsou to vesnice a poznání jejich historie, nějaké hrady, či návštěvy cizích zemí. O tom se ještě podrobněji zmíním v podkapitole úlohy poznání.

3.4 Úloha zdroje pracovních příležitostí

Obrázek 8. Úloha zdroje pracovních příležitostí



Díky tomu, že je dnes o cyklistiku velký zájem, vzniká mnoho nových pracovních příležitostí s ní spojených. Začíná to výrobou jízdnic kol a náhradních součástek. Základem je zaměstnání pro designery a konstruktéry, dále pro dělnické profese ve výrobě a následně pro prodavače a další pracovní pozice v prodejním řetězci. Pokud není cyklista dostatečně manuálně zručný, může pro údržbu a opravy svého kola, využít služeb servisů. Další zaměstnání se nabízí ve spojitosti s cyklistickými stezkami. Pracovní příležitosti vznikají, jak při samotném budování stezek, tak v následných službách pro cyklisty, jako je občerstvení, ubytování a další. Při výčtu zaměstnání, nesmíme zapomenout ani na učitele na dětských dopravních hřištích a na trenéry závodníků

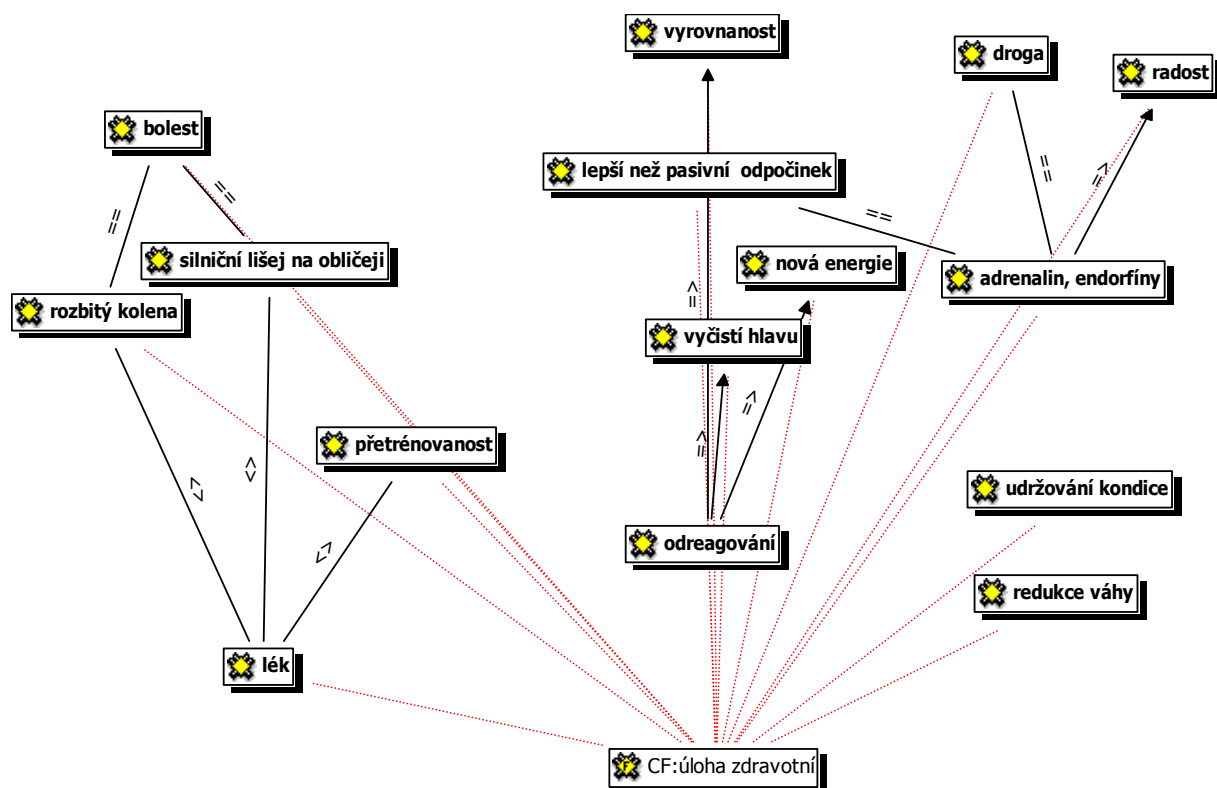
Další odvětví úzce spjaté s cyklistikou, které poskytuje obživu řadě lidem, je výroba a prodej doplňků pro cyklisty, jakými jsou funkční cyklistické oděvy, speciální výživa, oděvy k běžnému nošení s motivy kol a suvenýry s cyklistickou tematikou.

Ideální příležitostí pro studenty je průvodcovská činnost na kolech v rámci cestovních kanceláří nabízejících aktivní dovolenou. Případně mohou sehnat zaměstnání průvodcovské činnosti přímo v zahraničí, například v Americe v rámci národních parků. Mohou tak spojit výdělečnou činnost s poznáváním.

V rámci ostatních zaměstnání se dá kolo využít víceméně jako dopravní prostředek.

3.5 Úloha zdravotní

Obrázek 9. Úloha zdravotní



Jak definuje WHO (in Blahutková, Matějková, & Brůžková, 2010, 11) „zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“.

Ze zdravotního hlediska cyklistikou podporujeme zdravý životní styl a zlepšujeme tak kvalitu našeho života. Dodržováním určitých zásad životního stylu si můžeme udržet své zdraví delší dobu a to především z psychické stránky. Jak uvádí Čevela et al. (in Blahutková, Matějková, & Brůžková, 2010) z hlediska duševní hygieny do správné životosprávy patří spánek, odpočinek a regenerace sil, správná výživa, udržování pořádku, hospodaření s časem a také pohyb, tělesná práce a cvičení.

Dnešní uspěchaná doba s sebou denně přináší celou řadu stresorů, které v člověku vyvolávají tolik škodlivý stres. Jak uvádí Melgosa (2001, 22) „stres je spojením fyziologických a psychologických reakcí organismu, který je vystaven zvýšeným nárokům“.

I při sportu vzniká určité napětí, které lze považovat za stresory. U cyklistiky například při přejezdech náročnějších úseků, při dlouhých a vyčerpávajících vyjíždkách nebo při

zranění. I tyto případy vyvolávají stres, ale u sportu je oproti běžnému životu výhodou, že zároveň stres z těla odbourává, tím že vzniklou energii spotřebovává.

Stres nemusí být vždy škodlivý, pokud ho je přiměřené množství, bystří mysl a paměť. Dlouhodobý stres u člověka však znamená počátek mnoha onemocnění. Mezi dopady stresu na člověka, tak můžeme najít zrychlený proces stárnutí, častá onemocnění z důvodu utlumení imunitního systému jedince a řadu civilizačních onemocnění. Do civilizačních onemocnění spadají deprese, diabetes mellitus, vysoký tlak, srdeční infarkty, cévní mozkové příhody a další onemocnění spojená nejen se stresem, ale i nedostatkem pohybové aktivity a nadměrné konzumace nezdravé a kaloricky bohaté stravy. Stres má nemalý podíl i na neplodnosti, předčasných porodech a potratech, s čímž se poslední dobou také stále častěji potkáváme.

Se stresem můžeme bojovat. Jízdou na kole můžeme zvýšit naši odolnost proti stresu. Kromě jiných opatření Meglosa (2001) popisuje, že pro zmírnění stresu, abychom získali zpět klid a zdraví, je velice prospěšný pobyt v přírodě a přiměřená pohybová aktivita. Protože příroda je pastvou pro oči, uši, čich i chuťové buňky a čistý vzduch s kombinací slunečních paprsků je velmi blahodárný. Přiměřená pohybová aktivita příznivě ovlivňuje srdeční činnost a krevní oběh, snižuje hladinu cholesterolu, podporuje tvorbu endorfinů, díky kterým se člověk cítí dobře a spaluje nadbytečnou energii. Tím udržuje ideální tělesnou hmotnost, podporuje odpočinek, zvyšuje duševní schopnosti a aktivitu, dodává pocit duševní pohody a další příznivé účinky.

Cyklistika provozovaná na silnicích s velkým provozem, je oproti cyklistice provozované v přírodním prostředí, ochuzena o řadu zdravotních přínosů pro organismus jedince.

Jak uvádí Kirchner (2009, 39) „stres a pohybová aktivita, která je pokládána za přirozenou konečnou fázi stresové odpovědi, patří nerozlučně k sobě. Stres vyvolává pohybovou aktivitu nutnou k útoku nebo útěku ze situace ohrožení. Pohybová aktivita pak může působit jako moderující proměnná ve vztahu mezi stresem a patologií“.

Při jízdě na kole můžeme odstranit pocit vyčerpání, uvolníme napětí v těle i mysl i navodíme tak pocit vyrovnanosti, čímž úspěšně předejdeme duševním i tělesným nemocem. V dnešní době, kdy má většina lidí sedavé zaměstnání a jsou na ně kladeny vysoké nároky, je potřeba vnitřní napětí v člověku uvolňovat.

„A když jsem chodil do práce, přišel jsem třeba unavenej, hlavu plnou starostí, tak mě vždycky to kolo vyléčilo jo. Člověk si tak jako tu hlavu vyčistil, ty starosti, oni šly stranou jo.“
(FG3)

„...do naprostý pohody zdravotní i psychický že jo, že je člověk takovej vyrovnanej.“
(FG3)

Jízda na kole a vše s ní spojené v sobě skrývá kouzlo, díky kterému můžeme být šťastní a spokojení. Při fyzické zátěži a především při aerobních sportech, tělo produkuje endorfiny, nebo-li také tzv. hormony štěstí. Tyto opioidní peptidy způsobují celkové uklidnění a uvolnění, vyvolávají pocit štěstí, zvedají náladu a navozují vnitřní pocit pohody. A když je šťastný jedinec, šíří kolem sebe radost a když jsou lidé veselí, jsou zároveň i výkonnější a může nám vzniknout pozitivní začarovaný kruh. Endorfiny působí v těle jako lék vyprodukovaný jako odměna za bolest, kterou mu fyzickou zátěží způsobujeme. Endorfiny jsou podobné morfiu, který se ve zdravotnictví běžně užívá ke zmírňování bolesti.

Dále se pocit radosti dostaví po zdolání překážky nebo trasy, kterou pro sebe jedinec zhodnotí jako obtížnou, jako určitou výzvu.

V případech, kdy je dodržena pravidelnost pohybu, dostatečná doba trvání a přiměřená intenzita zátěže, má pohybová aktivita velké množství blahodárných účinků. U trénovaných jedinců je produkce endorfinů vyvolána v kratším čase a ve větším množství než u jedinců, kteří pohybovou aktivitu vykonávají jen příležitostně. Není zapotřebí a dokonce ani není vhodná, taková fyzická zátěž, která by nás doslova srazila k zemi. Je zapotřebí taková intenzita, která je přiměřena výkonnosti a zdravotní stránce jedince.

Na cyklistice je navíc oproti běhu dobré, že je šetrná ke kloubům, proto ji mohou provozovat i staří lidé. Také posiluje vazy a svaly, což člověka v procesu stárnutí pomáhá udržet déle soběstačným.

„Nejezdím sice nějaký velký štreky, mám tady kolem okresu okruhy a ty si jezdím pravidelně, tak se jako tak udržuju ve formě jo. No a v zimě mám doma rotoped a jezdím dvakrát tejdně doma na rotopedu, aby trošku ta fyzička byla připravená zase na to jaro, na léto.“ (FG3)

Jak píše Hošek (in Slepíčka, Hošek, & Hátlová, 2006) sport souvisí s kvalitou života jednak tím, že je jedním ze symptomů kvality života. Sport představuje v životě určitý nadstandart, je totiž projevem vnitřní vitality, bujnosti a radosti. Živořící člověk nesportuje a naopak sportující má energii navíc. Na druhou stranu s kvalitou života souvisí i tím, že je samotným prostředkem, nástrojem pro zvýšení kvality života. Způsobů, kterými sport může zkvalitňovat život, je více. Zahrnuje jak oblast psychickou a somatickou, tak oblast sounáležitosti, sociální zakotvenosti a integrace, nebo i enviromentální oblast související s harmonizací člověka s přírodou.

3.6 Úloha mezigenerační

Obrázek 10. Úloha mezigenerační



Pro ovlivnění jedince, velkou roli hrají rodiče a to především v dětství. Podle Prekopa (2001) se dítě rodí s velkou schopností napodobovat. Pátrá proto po vzorech, které by si mohlo vzít za své. Díky pravidelnému opakování získává vzor formu, do které dítě vyrůstá a přizpůsobuje se jí. V tomto smyslu je pro dítě nejdůležitějších prvních sedm let života. Vzor má ve všech sférách dětského vnímání zásadní význam. Základní vzory odkouká dítě od svých rodičů a díky tomu, že má dítě své rodiče za vzor, tak je zároveň i ctí. V pubertě přestává rodičovský vzor platit. Proto by rodiče ve správný čas měli otevřít dveře jiným vhodným vzorům mimo rodinný kruh. Pro tento účel se nabízejí mládežnické nebo sportovní kluby. Čím dynamičtější dítě, plné energie a zvědavosti, tím lepší. Jen potřebují, pro správné formování jejich životních sil, správnou regulaci. Potřebují znát jasné a spolehlivé orientační body, vyznačující hranice mezi zlem a dobrem.

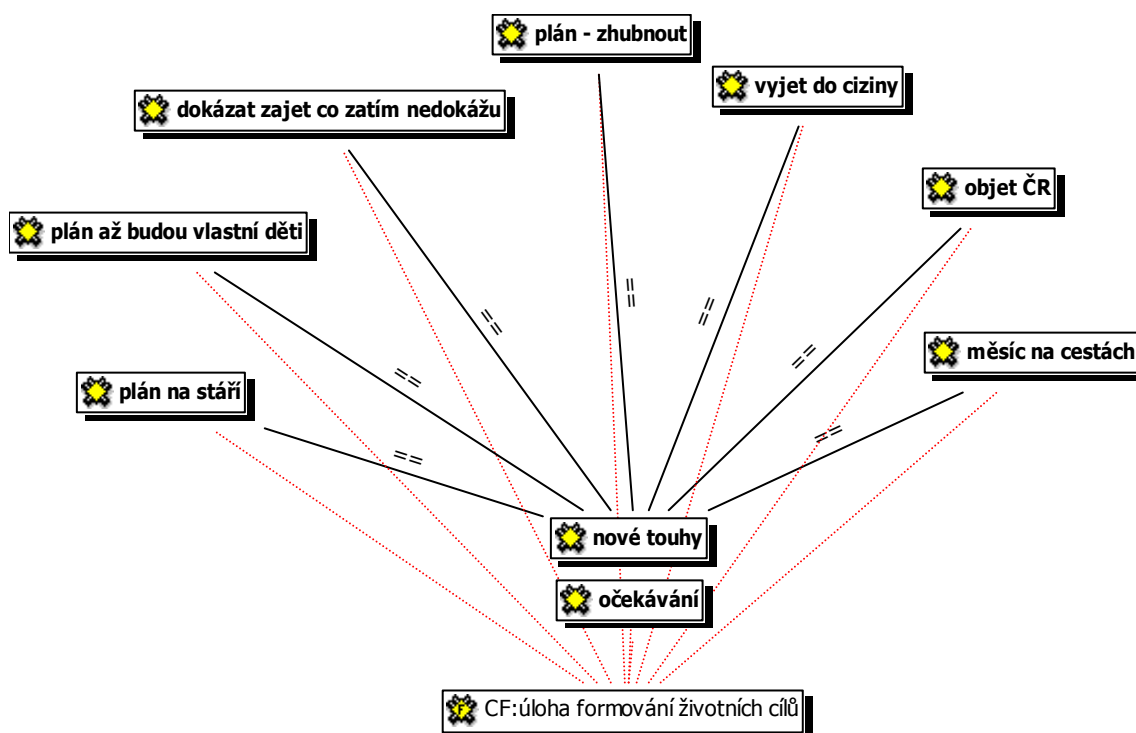
I prarodiče vnoučatům mohou předávat mnoho moudrostí a mohou značně přispět k rozvoji dítěte.

Kolo je prvkem, který pojí jak samotnou rodinu, tak i vzdálenější předky. Především díky těm silným zážitkům, které se s kolem pojí, se na kolo často vzpomíná. Vznikají příběhy, které se dědí z generace na generaci. A i když se například pravnoučata se svou prababičkou nikdy neviděli, přesto ji díky těmto historkám mohou obdivovat.

„*Moje babička měla pánský kolo, tu sukni si přes něj přehazovala, jezdila na něm do kostela nebo já nevím různě a my jsme tam taky jezdili pod rámem na tom kole. Si pamatuju, že jsme ani nedosáhli. Měla obrovské nosič asi na tři pytle brambor, bylo pevný. To měla po dědovi a ona na něm jezdila hodně, až po sedmdesátce jsme jí koupili nějakou ukrajinu.*“ (FG3)

3.7 Úloha formování životních cílů

Obrázek 11. Úloha formování životních cílů



Vlastní naděje a sny má už i malé dítě. A je to velice dobře, neboť člověk by si v životě měl klást cíle, aby měl pro co žít, z čeho se radovat a mohl být spokojený. Mimo to, každý úspěch začíná ambicemi. Na cestě za splněním svého cíle hraje svou roli také podpora od okolí.

Většina účastníků ohniskových skupin zmínila, že se moc těší na budoucnost. Až budou mít vlastní děti a budou z role rodiče to své dítě učit jezdit na kole. Jak je chtějí právě v cyklistice podporovat a pomáhat jim plnit jejich sny a doprovázet je na jejich cestě k cíli.

Naopak ti co už vlastní děti mají, na učení svých dětí na kole, moc dobře vzpomínají. Jak s nimi ty první pády a následně radost a úspěch prožívali.

„Potom až budu mít nějaký potomky nebo snad i vnoučata, tak určitě je k tomu povedeš, že. Ukážeš jim tu cestu, jakože je ta možnost, určitě no.“ (FG2)

Spoustu cyklistů má touhu zdolat na kole nějakou delší vzdálenost, přinejlepším nějakým okruhem přes zajímavá místa vycestovat do ciziny. Jak zmínil Hrubíšek (2009, 59) „kolo odjakživa lákalo k dalekým cestám a dnes by asi již nikdo nespočítal, kolik cyklistů se vydalo na cestu kolem světa. Prvenství mezi šlapajícími „globetrottery“ však provždy zůstane americkému cestovateli Thomasu Stevensovi“.

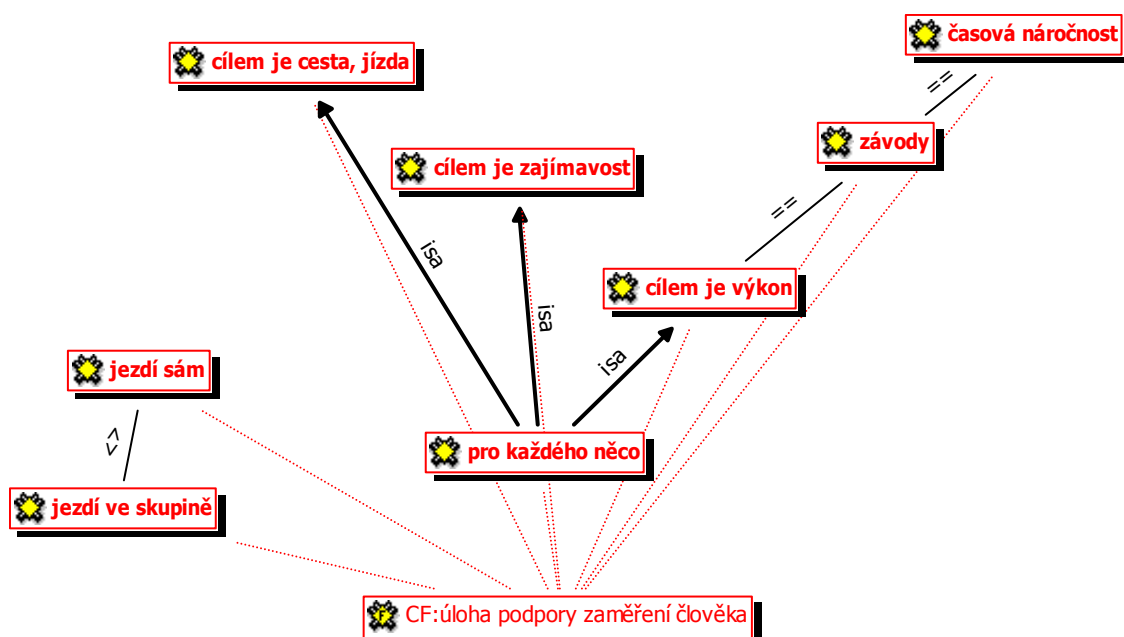
„Hrozně mě fascinuje myšlenka toho sám na kole, na horském, třeba měsíc a tam být jenom já a to kolo prostředí okolo a přemýšlet si jenom o tom osobním. Fakt osobní silný prožitek, osobní rozvoj prostřednictvím toho že prostě měsíc cestuju na kole mez co nejméně lidma tak to bych chtěl uskutečnit a doufám že se mi to podaří.“ (FG1)

Většina se zamýšlí i nad vzdálenější budoucností, vytyčují si cíle i na stáří. Nikdo nechce sedlo kola opustit dřív, než bude nezbytně nutné, nebo spíše nemožné na něj znovu nasednout.

„Až budu úplně v důchodu tak budu jezdit na kole na nákupy svému dědečkovi pro čerstvé rohlíky do obchodu.“ (FG1)

3.8 Úloha podpory zaměření člověka

Obrázek 12. Úloha podpory zaměření člověka



Dalo by se říct, že podporou v mládí to všechno začíná. Pokud dítě není od rodičů podporováno, vede to pak k uzavření se dítěte do sebe a následný strach z jakékoli činnosti. Pokud dítě podporováno v jeho snažení je, přichází úspěch. Jelikož si pak dítě věří, často pak následují i další úspěchy.

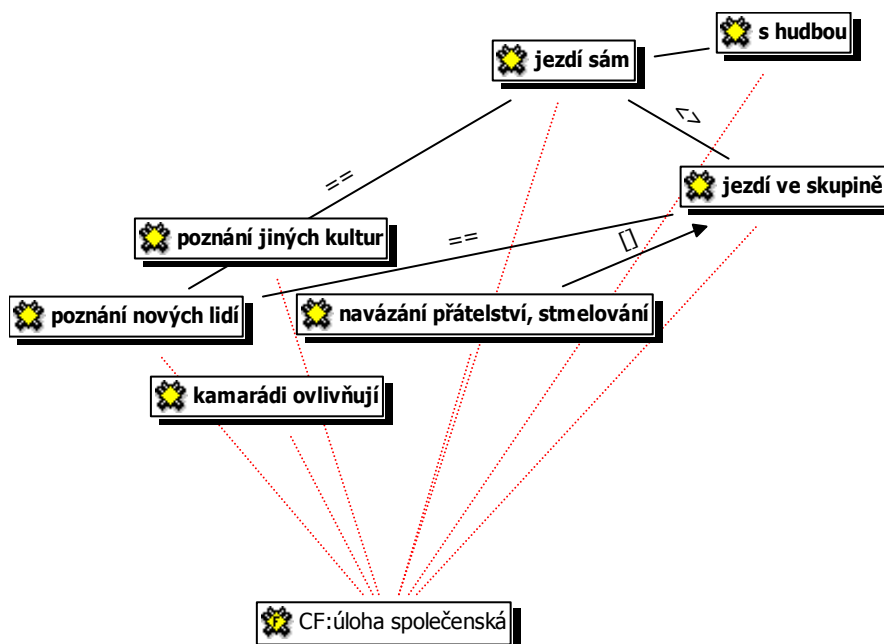
Člověk se v životě může zaměřit, zda chce budovat svou kariéru a půjde v životě za výkonem, bude se hnát, aby za ním byly vidět výsledky, úspěch. Jiný pod úspěchem může vidět poznání a strádat zajímavostí. A další možností je, že člověk bude chtít žít přítomností a úspěchem pro něj bude právě ona, životní cesta. Všechny tyto varianty může člověk najít i jízdě na kole. V prvním případě, kdy cílem je výkon, se cyklista bude hnát za najetými kilometry, ve svém úspěchu se může utvrzovat při různých závodech. Pro úspěšnost je však nutné, věnovat cyklistice a tréninku spoustu času. Ve druhém případě pro cyklistu pravděpodobně bude cílem, dojet na hrad, nebo na vyhlídku, nebo zkrátka k nějaké zajímavosti. A ve třetím případě si takový cyklista bude užívat a vychutnávat samotnou jízdu, bude zkoušet různé triky, skoky a bude ho bavit zdokonalovat se ve zdolávání přírodních překážek.

„Dřív jsme řekli „jedem na kolo“, tak to jsme objeli rybníky, ale v podstatě člověk to pořád bral, jakože díky tomu kolu někam přijede a na něco se podívá, kdežto teďka už když jedeme na kolo, tak se těšíš, že už na něm budeš šlapat. Ale ať už jedeš na tom kole kamkoli, tak třeba hledáš skokánky a zkoušíš jezdit po zadním a tak. Jakože - bavíš se, fakt jo.“ (FG2)

„Já když si vezmu ten dres a to kolo, tak musím jet a ujet nějaký kilometry jo, pak z toho mám teda radost, protože člověk si řekne, tak ještě přeci nějakou tu fyzičku mám a něco dokážu.... já to беру čistě, když se chci zkrátka svízt na kole, tak musím vzít kolo a jet někam, ale bez zastávky jako jo - to že bych někde stavěl na pití nebo na jídlo, to neexistuje. To vyjedu od garáže a zase se ke garáži vrátím, třeba za tři hodiny.“ (FG3)

3.9 Úloha společenská

Obrázek 13. Úloha společenská



Jak je známo, kamarádi ovlivňují a proto na člověka může mít vliv společnost, ve které se pohybuje. Jinými slovy je zřejmé, že pokud se člověk pohybuje převážně mezi cyklistickými nadšenci, bude jimi spíše pozitivně ovlivněn a bude mít ke kolu kladný vztah. V opačném případě, tedy pohybuje-li se jedinec převážně ve společnosti jemu blízkých lidí, kteří mají tendenci spíše k pasivnímu odpočinku, než k pohybu, je pravděpodobné, že se přikloní na jejich stranu a pohyb ho lákat nebude.

„Já si pamatuju, jak mi říkali normálně - na co kola, to je úplně na prd, stejně nebudem jezdit, a já nebudu jezdit že. A dneska tady lítáme pořád na tom kole.“ (FG2)

„Já ti řeknu, mě bavilo jezdit, já jsem byl průkopník, byl celej autobus služební do Plevnice, kde jsem pracoval sedm let, všichni jezdili autobusem zadarmo. Já první jezdil na kole do práce a ještě jsem si to nejezdil po hlavní tady, abych tam byl co nejdřív, já jsem ještě jezdil oklikou, támhle přes Řemenov. A po mně, to ještě bylo za starýho režimu - 86.rok, po mně se přidal jeden, pak nějaká holka a tohles to a za chvíli ten autobus jezdil poloprázdněj a já jsem takhle zbantošil půl Plevnice, že jsme jezdili na kole.“ (FG3)

Cyklistika pozitivně působí na sociální začlenění jedince. Jelikož jsou k sobě cyklisti přátelští, je snadné mezi nimi najít nové přátele. Kolo je ideální jak pro člověka samotáře, tedy individuálního jezdce, tak pro člověka, který se cítí lépe obklopen lidmi. Člověk, který raději jezdí sám, může jízdu zpestřit hudbou nebo naopak může dát uším odpočinek a nechat

jen libě znít koncert zvuků přírody. Lidé, kteří jezdí raději ve skupině, při této aktivitě bez problémů zvládnou i vést rozhovor, sdílejí spolu své nesnáze, které je na cestách potkají, pomáhají si a tak i upevňují jejich přátelství.

„...jsme se dohodli tady s pelhřimovskejma klukama, že jako budeme jezdit společně. Potom v pozdější době jsme se dohodly, to bylo před tou vojnou v osmnácti, devatenácti - jsme se rozhodli, že teda bysme mohli založit tady v Pelhřimově cyklistickej oddíl.“ (FG3)

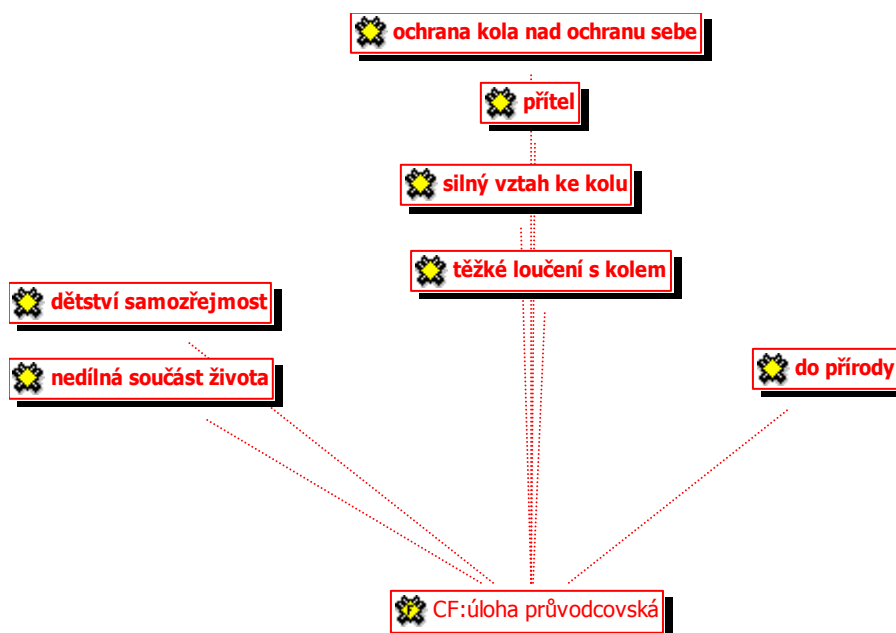
Ať už je člověk individuální jezdec nebo skupinový, na cestách čeká spoustu dalších cyklistů a s nimi i mnoho příležitostí k poznání nových lidí. V cizině můžeme z cyklistického sedla částečně poznávat i jiné kultury, jiné zvyklosti a jinou mentalitu lidí.

„Já třeba když srovnám to Rakousko, tak ta ohleduplnost vzájemná je asi daleko větší, tam lidi maj daleko větší úctu k sobě navzájem - ty jednotlivý odvětví - pěšáci respektujou cyklisty a cyklisti zas pěšáky a jako funguje to, je to vidět.“ (FG3)

Ve skupině pak můžeme najít velkou sílu. Převážně u silničních cyklistů si můžeme všimnout týmového ducha, kdy celý tým doslova táhne za jeden provaz.

3.10 Úloha průvodcovská

Obrázek 14. Úloha průvodcovská



Dalo by se říct, že kolo je pro člověka svým způsobem průvodcem, který ho provází životem. Jak bylo několikrát zmíněno během ohniskových skupin, v dětství je kolo bráno

téměř jako samozřejmost. Jsou s ním spojeny všelijaké „lumpárny“. Přináší mnoho nové zábavy a zábavou pro mnohé zůstává i po zbytek života.

Pro jedince, kteří si již v dětství ke kolu vytvoří kladný vztah, bývá kolo nedílnou součástí života i v dospělosti. Spojuje ho s pohybem. Přivádí ho do přírody, poznává díky němu místa, o kterých by jinak vůbec nevěděl.

„A zas tam nevidíš tolik zajímavých věcí. Jako v lese někde, tak jako já nevím, jako že se dostanou daleko víc do přírody díky tomu kolu, protože pěšky je to na dlouho, aji ty lesy na Vidnavu, pěšky bych tam asi nikdy nešel.“ (FG2)

Kolo člověka provází životní realitou, ukazuje mu nejen, že svět je krásný, ale že je i nebezpečný. Nedá mu nic zadarmo. Ukáže mu, že má být pozorný. Na vyhlídku do kopce nevyjede samo, člověk musí dát dohromady všechny síly a vyšlapat tam. Ani z kopce jen tak slepě nesjede, musí dát pozor na překážky v cestě, díky kterým by se mohl vybourat a ublížit si. Podle Prekopa (2001, 78) „dítě, které se nikdy nesetká se špatnými zkušenostmi – jako zloba, strach nebo nemoci, si nikdy neuvědomí klady – mír, úsilí, láska a zdraví“.

Člověka se svým kolem pojí nekonečné množství zážitků, které prožívají během každé vyjížďky. Proto, jak zmínila většina lidí, mají své kolo jako přítele. I když ho pak vymění za nové, ať už za větší nebo jen lepší, stejně na něj nikdy nezapomenou, jelikož se k němu váže velké množství vzpomínek. Na kola zkrátka nejde zapomenout. Naprostá většina si kromě posledních kol, velmi dobře a detailně vybavuje své první kolo, na to jak je na něm někdo učil, nebo dokonce jak to na úkor odřených kolen zvládli sami.

Jízdou na kole člověk překonává i různé osobní problémy a potíže v zaměstnání, díky odreagování se člověk nad problémem povznese, přijde na jiné myšlenky a krize pak snadněji zvládne. Dalo by se pak říci, že kolo ho provází z problémů ven. Zvládnutím problémů, se člověk zas posouvá dál, vnitřně roste. Jak přirovnává Prekop (2001, 64) „člověku se daří podobně jako stromu. Čím více prorůstají kořeny kameny a jinými překážkami, čím více extrémů, jako je horko a mráz, tma a světlo prožívá, tím je silnější.... Strom si vzal na sebe břímě a je odolný“.

3.11 Úloha poznání

Obrázek 15. Úloha poznání



Jízdní kolo je ideálním prostředkem pro objevování a poznávání nových míst. Objevování je zajímavé a podnětné. Ve chvíli, kdy se dítě naučí jezdit na kole, se mu rozšiřují obzory. Dítě pociťuje určitou svobodu a volnost. V tu chvíli děti rozšíří své území pro zkoumání, svůj svět her. Najednou se, místo malého území na zahradě na pískovišti, mohou rychle a snadno pohybovat po celé vesnici, ba dokonce po vesnicích, loukách, polích a lesích v okolí. A především díky tomu, že na kole nejsme odkázáni na silnice a můžeme jet prakticky kudykoli, můžeme tak pozorovat krásy přírody. V případech, že člověk dojede na místo, kde už není reálné jet, může část cesty jít pěšky. Na místech, kde se mu líbí, může zpomalit a vychutnávat si tak například krásy přírody. Naopak místy, které ho neoslovily, může projet rychleji. Vše záleží jen na jeho volbě.

Aby se dítě mohlo rozvíjet v mnoha svých možnostech, je zapotřebí, aby se samostatně pohybovalo v prostoru, poznávalo a objevovalo. Podle Bacuse (2007, 149) „je důležité naučit dítě, aby se pokoušelo o množství věcí a činností „pro radost“ nebo „ze zvědavosti“, aniž by se strachovalo o výsledek“.

„...jsme s bratránkem měli heslo „všude kde projde pěšák, projedem i my na kole“. Že to znamená, i po skalách jsme s tím lezli, na laně jsme si to takhle popotahovali jo, takže všude kde prošel pěšák, my jsme projeli na kole, i když to bylo obtížný.“ (FG3)

Ovšem i ze silnic můžeme v sedle kola vidět neskutečně mnoho zajímavostí, které bychom z auta snadno přehlídli.

„No, že se člověk dostal zas do takovejch míst, kam se třeba pěšky nedostal.“ (FG3)

„Přesně jak to říkáte, to je něco úžasnýho, já to srovnávám, protože já jsem v Pelhřimově dvacet let, já jsem jinak z jižních čech a dneska vlastně znám okolí Pelhřimova daleko líp jak moje žena a líp než tchán, který tady žil celý leta a je to protože přesně, člověk jezdí tady po těch vesnicích, po tom okolí a ví přesně kde je jakej strom, kde padnul, kde je cestička. To je fakt výhoda toho kola, určitě.“ (FG3)

Zrovna tak můžeme jet poznávat krásy světa, což bývá touhou mnoha cyklistů. Mohou to být delší putování, nebo jednodenní vyjížděky po vyhlášených lokalitách v cizině.

„V sedmnácti jsme si vyrobili dvojkolo s bratránkem a jezdili jsme po Šumavě o prázdninách. Pak když mi bylo kolem pětadvaceti, čtyřadvaceti, tak jsem jel k moři.... Já jsem tenkrát k tomu moři dojel na obyčejným favoritu.“ (FG3)

„Jedeme s partou v létě do Rakouska, jezdíme tam po těch horskejch cestách, takový ty trailly.“ (FG3)

4 ZÁVĚR

Práce je zaměřena na jízdu na kole z biodromálního pohledu. Cílem bylo zjistit, jaké úlohy jízdní kolo zaujímá v životní dráze člověka.

V úvodní kapitole je spojeno zdůvodnění výběru tématu a teoretická východiska. V centru pozornosti stojí člověk a jízdní kolo v roli průvodce na cestě životem. Jsou zmíněny jiné doposud vypracované práce vztahující se k problematice cyklistiky. Domníváme se, že zaměření na úlohu jízdního kola v životní dráze člověka z pohledu biodromální psychologie může vnést nové poznatky do této problematiky. V této části je podrobněji nahlédnuto na zvolenou problematiku, jsou zde předloženy poznatky o dané problematice a vymezeny výzkumné cíle a otázky.

Ve druhé kapitole je popsán celý postup sběru dat s objasněním použitých výzkumných metod. Na základě metody ohniskové skupiny a metody čáry života byly získány kvalitativní data, potřebné pro následnou analýzu. Byly realizovány tři ohniskové skupiny se stejným okruhem otázek polostrukturovaného rozhovoru na téma úlohy jízdního kola v životní dráze člověka. Dále tam je podrobně charakterizován zkoumaný soubor. Účastníky byli muži i ženy ve věku od 18 do 67 let. První ohnisková skupina proběhla v září 2009 se třinácti studenty na kurzu terénní cyklistiky katedry rekreologie FTK UP. Druhá ohnisková skupina byla realizována také v září 2009 s šesti staviteli Rychlebských stezek a „bikery“. Účastníky třetí ohniskové skupiny, realizované v červnu 2011, bylo šest dlouhodobě aktivních cyklistů z Pelhřimova. Rozhovory byly nahrávány, celkově vznikly 3 hodiny 36 minut zvukového záznamu. Následně byla provedena transkripce získaných zvukových nahrávek, celkově vzniklo 45 stran psaného textu. Tato data byla zpracována v softwarovém programu ATLAS.ti 5.0. K analýze dat byla použita metoda vytváření trsů. Po kódování dat, na základě významů jednotlivých kódů byly vytvořeny skupiny, které představují úlohy, které jízdní kolo v životě člověka zaujímá.

Třetí kapitola představuje interpretaci výsledků společně s diskusí. Z výsledků analýzy vyplynulo jedenáct úloh jízdního kola v životní dráze jedince. Zjistila jsem mimo jiné, že jízdní kolo má pozitivní dopad na jedince. Nejrozsáhlejší úloha jízdního kola v životě člověka je úloha osobnostního rozvoje. Jízdní kolo v roli osobnostního rozvoje dokáže zahrnout a rozvíjet mnoho vlastností, schopností a dovedností k životu potřebných. Druhou nejrozsáhlejší úlohou jízdního kola se ukázala úloha dopravního prostředku. Jízdní kolo je ideálním dopravním prostředkem hned z několika důvodů. Ušetří nám čas oproti chůzi i

oproti jízdě městem motorovými vozidly. Ušetří nám peníze. Případná zavazadla nemusíme nosit v rukách a ještě se cestou odreagujeme. Dále pak úloha rekreační, kde kolo je ideálním prostředkem v případech, kdy chce člověk zmizet z hlučných a lidmi přeplněných míst, od zmatku, mít prostor pro rozjímání a urovnání myšlenek, nebo prostě celkového vypnutí od skutečnosti dnešního světa, že stále se od vás něco očekává. Výhodou jízdy na kole oproti jiným pohybovým aktivitám je, že má spoustu možností a je možno ji provozovat v každém věku, může tak mít daleko více příznivců. Další úlohou je zdroj pracovních příležitostí, které díky své atraktivitě jízdni kolo a cyklistika nabízí. Velmi podstatná je i úloha zdravotní. Jízdni kolo napomáhá k dosažení větší osobní pohody, zvyšuje celkovou spokojenost a přispívá k vyšší kvalitě života. Pravidelnou jízdou na kole přiměřené intenzity a doby trvání můžeme předejít mnohým civilizačním onemocněním. Úloha mezigenerační, kdy jízdni kolo je prvkem, který pojí jak samotnou rodinu, tak i vzdálenější předky. Úloha formování životních cílů představuje nové touhy vzniklé díky jízdni kolu, utváření různých cílů a očekávání. Úloha podpory zaměření člověka zahrnuje možnosti, kterými se člověk ve svém životě může vydat a díky jízdni kolu je upevňovat. Jízdni kolo má bezpochyby také úlohu společenskou. Člověk díky kolu jednak pozná nové lidi, ale hlavně také upevní vztahy se stávajícími přáteli. Zajímavá je úloha průvodcovská, ve smyslu toho, že kolo člověka provází životem a různými situacemi, místy a realitou. Díky spoustě silných zážitků, vzniká silný vztah ke kolu a je bráno jako nedílná součást života. Součástí úlohy poznání je objevování a poznávání jak už míst a zajímavostí v okolí bydliště, ve vzdálenějším okolí, tak i celého světa.

Na tuto práci lze navázat dalším výzkumem nebo hlubší analýzou získaných dat. Bylo by zajímavé jednotlivé úlohy jízdni kola ještě podrobněji aplikovat na jednotlivá vývojová období člověka.

5 SOUHRN

Práce je zaměřena na jízdu na kole z biodromálního hlediska. Cílem bylo zjistit, jaké úlohy jízdní kolo zaujímá v životní dráze člověka. V centru pozornosti stojí člověk a jízdní kolo v roli průvodce na cestě životem. Vycházíme přitom z biodromálního přístupu. Byl proveden kvalitativní výzkum. Sběr dat proběhl prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru a metody čáry života v rámci tří ohniskových skupin v období od září 2009 do června 2011. Účastníky byli muži i ženy ve věku od 21 do 67 let. Celkový počet účastníků byl 25 lidí. První ohnisková skupina se skládala ze studentů rekreologie. Druhá ohnisková skupina byla složena z „bikerů“ a stavitelů Rychlebských stezek. Třetí ohniskovou skupinu tvořili dlouhodobě aktivní cyklisté z Pelhřimova. Rozhovory byly nahrávány a následně byla provedena transkripce získaných zvukových záznamů. Celkově vznikly 3 hodiny 36 minut zvukového záznamu a 45 stran psaného textu. Data byla zpracována v softwarovém programu ATLAS.ti 5.0. Analýza dat byla realizována metodou vytváření trsů. Na základě významů jednotlivých kódů byly vytvořeny skupiny, které představují úlohy, které jízdní kolo v životě člověka zaujímá.

Z výsledků analýzy vyplynulo jedenáct úloh jízdního kola v životní dráze jedince. Jako nejrozsáhlejší úloha jízdního kola v životě člověka vyplynula úloha osobnostního rozvoje. Dále pak úloha dopravního prostředku, úloha rekreační, úloha zdroje pracovních příležitostí, úloha zdravotní, úloha mezigenerační, úloha formování životních cílů, úloha podpory zaměření člověka, úloha společenská, úloha průvodcovská a úloha poznání.

Výsledky mohou být přínosem pro rozšíření problematiky cyklistiky o biodromální přístup. Práce také může být inspirací pro výběr tématu dalšího výzkumu. Nabízí se například hlubší analýza jednotlivých úloh jízdního kola. Bylo by zajímavé jednotlivé úlohy jízdního kola ještě podrobněji aplikovat na jednotlivá vývojová období člověka.

6 SUMMARY

This thesis is focused on cycling from the lifespan point of view. The aim of this thesis was to find out what is the role of bicycle in the life of man. Qualitative research was conducted. Gathering of data was done using semi structured interviews within three focus groups and life line method from September 2009 to June 2011. Participants of these focus groups were males and females with age ranging from 21 to 67 years. Total amount of participants was 25. First focus group consisted of students of Recreationology. The second focus group consisted of bikers and builders of Rychleby trails. The third focus group consisted of long-term active cyclists from Pelhrimov. Interviews were recorded and records were later transcribed. 3 hours and 36 minutes were taken during these interviews which after the transcription took 45 pages of textual data. All data was processed using ATLAS.ti version 5. Analysis of the data was performed using the method of creating clusters. Based on the meaning of individual codes, groups, representing the roles taken by bicycle in the life of man, were created.

The findings from data analysis refer to eleven roles of bicycle in individual's life career. The most extensive role of bicycle in the individual's lifespan is the role of personal development. Another roles are the role of transportation, the recreational role, the role of source of work opportunities, the health role, the intergenerational role, the role of forming life goals, the role of support of orientation, the social role, the role of guide and the role of discovery.

Results can be beneficial in expanding the problematic of cycling by lifespan point of view. The thesis can be also inspiration for a theme of another research. More thorough analysis of each role is possible. It would be interesting to apply these roles on each development period of individual.

7 REFERENČNÍ SEZNAM

Bacus, A. (2007). *Mé dítě si věří*. Praha: Portál.

Bäuchelová, M. (2008). *Analýza stavu, úrovně a využití cyklostezek v Orlicko-Třebovském regionu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Blahutková, M., Matějková, E., & Brůžková, L. (2010). *Psychologie zdraví*. Boskovice: Albert.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Glogar, K. (2010). *Kontrasty utvářející zážitek v terénní cyklistice při jízdě na Rychlebských stezkách*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Haberleitner, E., Deistler, E., & Ungvari, R. (2009). *Vedení lidí a koučování v každodenní praxi*. Praha: Grada

Haymann, F., & Stanciu, U. (2009). *Jak dokonale zvládnout horské kolo*. Praha: Grada.

Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.

Herman, J. (2011). *Analýza využití jízdního kola jako dopravního prostředku žáků 7. - 8. tříd základních škol v mikroregionu Jesenícko*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Hermochová, S. (2004). *Hry pro dospělé*. Praha: Grada.

Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.

Hoffmannová, J. (2011). Biodromální pohled na výzvodové sporty. In P. Korvas & T. Straková (Eds.), *Outdoor 2011* (pp. 59 – 66). Brno: Masarykova Univerzita.

Hrubíšek, I. (2009). *100+1 osobností & bicykl: kolo v životě a díle známých a slavných lidí*. Plzeň: Cykloknihy.

Javorová, L. (2011). *Výživa cyklisty*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Kalabus, R. (2006). *Strategie rozvoje cyklotras Valašska - Horního Vsacka*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Kaprálek, M. (2004). *Analýza Posázavské cyklotrasy*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Kašpárková, L. (2007). *Doplňková cvičení v cyklistice u výkonnostních cyklistů*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, a. s.

Klvačová, K. (2010). *Diagnostika svalových dysbalancí u vrcholových a výkonnostních MTB cyklistů*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Kohoutek, R. (2010). Retrieved 27.4.2012 from World Wide Web: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1008/osobnost-a-jeji-socializace>

Konopka, P. (2007). *Cyklistika - rádce pro vybavení, techniku, trénink, výživu, závody a medicínu*. Jablonec nad Nisou: JH.

Krtičková, P. (2009). *Vliv cyklistiky na pohybový systém*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné výchovy, Olomouc.

Lojda, J. (2011). *Manažerské dovednosti*. Praha: Grada.

Marešová, H. (2007). *Cyklistický průvodce Sardinii*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Melgosa, J. (2001). *Zvládni svůj stres*. Praha: Advent-Orion.

Meyer, H., & Rögner, T. (2009). *Bike - dokonalá jízda v terénu*. Praha: Grada.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Morgan, D. L. (2001). *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.

Mrkvička, J. (1984). *Knížka o radosti*. Praha: Avicenum.

Prekop, J. (2001). *Jak být dobrým rodičem: krůpěje výchovných moudrostí*. Praha: Grada.

Procházka, K. (1993). *Bicykel*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo.

Rheinwaldová, E. (1997). *Jak vychovat šťastné dítě*. Praha: Motto.

Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.

Sidwells, Ch. (2004). *Bicykle a cyklistika*. Bratislava: Slovart.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Soulek, I. & Martinek, K. (1999). *Cyklistika: horská, silniční, rekreační, výkonnostní*. Praha: Grada.

Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody Zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.

Svačinka, M. (2007). *Návrh tvorby cykloturistických tras v regionu Bruntálsko*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Šebek, L. (2011). *Specifické aspekty učení, motivace a adherence ke sportovní aktivitě u subkultury bikerů*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Šnajberk, R. (1943). *Kolo – auto pro každého*. Praha: Melantrich.

Telenský, J. (2009). *Terénní cyklistika – průzkum motivace k provozování terénní cyklistiky, jako aktivity v přírodě*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Valenta, T. (2009). *Fenomén instruktorství v životní dráze člověka*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Vašutová, M. et al. (2010). *Základy biodromální psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita.

Verner, J. (2010). *Významné markery v kariéerní dráze lyžařských instruktorů v České republice*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

8 PŘÍLOHY

Příloha 1. Vzor informovaného souhlasu

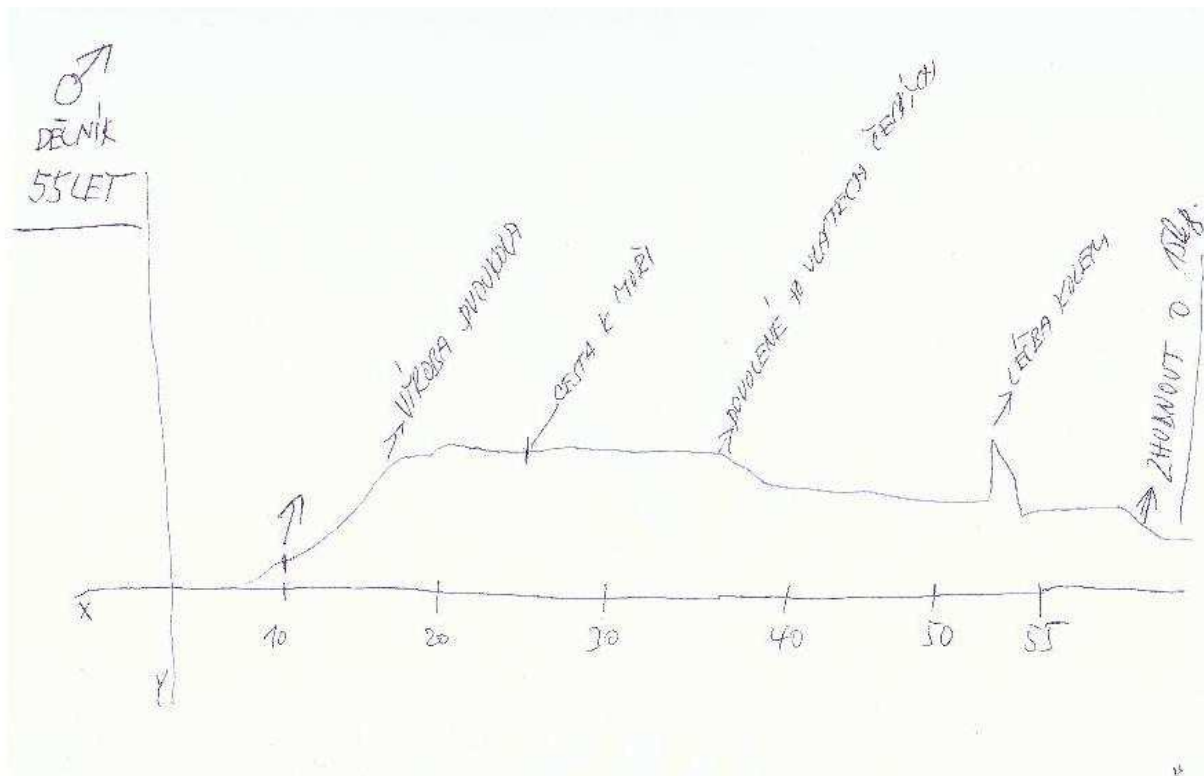
Svým podpisem stvrzuji, že souhlasím s použitím nahrávek z rozhovorů pro potřeby vědeckého výzkumu. Výzkumník se zavazuje, že získaná nahrávka nebude poskytována jiným osobám mimo rámec výzkumu a bude použita pouze k výzkumným účelům, a to v souladu s obvyklými etickými zásadami vědeckého výzkumu.

V, dne

Podpis účastníka výzkumu

Podpis výzkumníka

Příloha 2. Ukázka životní křivky účastníka ohniskové skupiny



Příloha 3. CD

Součástí bakalářské práce je CD s nahrávkami a prepisy jednotlivých ohniskových skupin. V rámci etické dohody je z důvodu citlivých osobních údajů účastníků k dispozici pouze členům vědecké komise.