

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(bakalářská)

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VYBRANÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZAPOJENÍ DĚTÍ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM
DO TANDEMOVÝCH ZÁVODŮ SERIÁLU KOLO PRO ŽIVOT

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Lucie Hendrychová, Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Ješina Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Lucie Hendrychová

Název bakalářské práce: Vybrané faktory ovlivňující zapojení dětí se zrakovým postižením do tandemových závodů seriálu Kolo pro život

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá vybranými faktory ovlivňující zapojení dětí se zrakovým postižením do tandemových závodů Kolo pro život. Jejím hlavním cílem je představit myšlenku projektu Tandem pro život a objasnit vybrané motivy zapojení zrakově postižených do tandemových závodů. Teoretická část obsahuje vymezení klasifikaci zrakového postižení, termínů aplikované pohybové aktivity, tandemová cyklistika a motivace. V rámci své bakalářské práce jsem vypracovala anketu. Oslovila jsem celkem deset účastníků tandemových závodů, z nichž jsem vybrala tři závodníky a dva vodiče na základě příslibu dlouhodobé spolupráce.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity, zrakové postižení, sport, tandemová cyklistika, motivace.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Autor`s first name and surname: Lucie Hendrychová

Title of the master thesis: Factors that have an influence on the involvement of children with visual handicap in tandem cycling of series "The bike for life".

Department: Department of Adapted Physical Activity

Supervisor: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract: The bachelor thesis deals with some factors influencing the participation of children with visual impairment in tandem racing wheel for life. Its main objective is to introduce the idea of the project Tandem life and clarify certain motifs participation of visually impaired in tandem races. The theoretical part contains the definition of the classification of visual impairment, the term applied to physical activity, tandem cycling and motivation. As part of my thesis I developed a poll. I spoke a total of ten participants tandem racing. Of these, I have selected three contestants and two conductors, who promised a long-term cooperation.

Keywords: Adapted Physical Activity. visual disability, sport, tandem cycling, motivation.

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením
Mgr.Ondřeje Ješiny Ph. D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala
zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30.12. 2013

.....

Děkuji Mgr. Ondřeji Ješinovi Ph.D. a pracovníkům Základní školy Havlíčkova v Opavě za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD	9
1 PŘEHLED POPZNATKŮ	10
1.1 Klasifikace zrakového postižení.....	10
1.1.1 Klasifikace zrakového postižení dle WHO	10
1.1.2 Sportovní klasifikace zrakově postižených	11
1.3 Aplikované pohybové aktivity	13
1.4 Tandemová cyklistika	15
1.4.1 Závodní tandemová cyklistika	19
1.4.1.1 Požadavky na pilota dle Union Cycliste Internationale (UCI).....	20
1.4.1.2 Disciplíny dle Union Cycliste Internationale (UCI).....	20
1.4.2 Základní rozdělení tandemových kol	22
1.4.3 Česká tandemová špička	23
1.4.4 Metodika jízdy na tandemovém kole	24
1.4.4.1 Bezpečnost silničního provozu pro cyklisty.....	25
1.4.4.2 Vybavení tandemového kola a cyklisty	26
1.5 Občanské sdružení Tandem	28
1.5.1 Projekt Tandem pro život.....	29
1.5.2 Projekt Kolo pro život	30
1.6 Motivace.....	31
1.6.1 Sportovní motivace	32
1.6.2 Motivační struktura sportovce.....	32
2 CÍLE.....	34
2.1 Hlavní cíle	34
2.2 Úkoly práce	34
2.3 Výzkumné otázky.....	34
3 METODIKA.....	35
3.1 Charakteristika výzkumných souborů	35
3.2 Popis a postup při sběru dat.....	35
3.3 Metody a techniky	35
3.4. Strategie práce	35
4 VÝSLEDKY	36

ZÁVĚR.....	41
SOUHRN	43
SUMMARY	44
REFERENČNÍ SEZNAM.....	45

ÚVOD

„Sbohem,“ řekla liška. „Tady je to mé tajemství, úplně prostinké: správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“ „Co je důležité, je očím neviditelné,“ opakoval malý princ, aby si to zapamatoval.“

Antoine de Saint-Exupéry (2005).

Zrakem získáváme většinu informací o okolním světě, je to tedy jeden ze základních smyslů člověka, který nám poskytuje maximum informací v minimálním čase. Umožňuje nám orientaci v prostředí, rozlišování tvarů, barev, velikosti, vzdálenosti, hloubky, směru pohybu a klidu v okolním prostředí. Ztráta zraku tedy logicky omezuje a komplikuje pohybové kompetence zrakově postiženého člověka a přináší závažné komplikace života. Smysluplný, užitečný a příjemný život tím však nemusí a nesmí končit. Je lépe naučit se s postižením žít, než čekat na uzdravení. Život je krásný, i když se člověk na mnohé věci nemůže podívat. Je třeba život prožívat, ne jen přežívat.

V poslední době se stále častěji stáváme svědky prezentace nejrůznějších pohybových aktivit pro handicapované. Díky paralympiádám a podobně velkým akcím roste i zájem široké veřejnosti o ně. K podobným projektům, i když menšího charakteru, se řadí série závodů na horských kolech Kolo pro život. V rámci tohoto cyklistického seriálu se od roku 2008 vypisuje také kategorie zrakově postižených, kterou tvoří posádky tandemových kol.

Cílem této bakalářské práce je blíže seznámit s myšlenkou projektu Tandem pro život a s faktory, které ovlivňují zrakově postižené zapojit se do těchto závodů.

1 PŘEHLED POPZNATKŮ

1.1 Klasifikace zrakového postižení

Vyšetření zraku je vhodné provádět pravidelně nejméně 1x za tři roky u dospělých osob a jednou za rok u dětí a mladistvých osob do 18 let. Při vyšetření zraku nejčastěji zkoumáme zrakovou ostrost, velikost zorného pole, barvocit, kontrastní citlivost, adaptaci na světlo a tmu. Při očním vyšetření se zkoumá zraková ostrost vyjádřená tzv. „vizem“ udávaným zpravidla ve zlomku, kde první číslo znamená vzdálenost v metrech, ze které je vyšetřovaná osoba schopná rozlišit písmena, čísla nebo symboly a druhé číslo znamená vzdálenost v metrech, ze které je schopna přečíst text osoba s nepostiženým zrakem. Vizus zdravého oka je 6/6 (1,0), vizus oka osoby se zrakovým postižením je např. 6/60 (0,1) (Trnka, 2012, 10).

Klasifikačního lékaře by mělo samozřejmě také zajímat, jakým způsobem ovlivňuje zrakové postižení běžný život klienta, které úkoly je schopen zvládat bez problémů a které mu naopak dělají problémy. Komplexní posouzení zrakové vady si často žádá spolupráci několika odborníků. Mezi ně patří lékař, zrakový terapeut a sociální pracovník, který posuzuje zrakové funkce v běžných životních situacích a podmínkách.

1.1.1 Klasifikace zrakového postižení dle WHO

Světová zdravotnická organizace uvádí pět stupňů zrakového postižení:

- střední slabozrakost – zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí : maximum menší než 6/18 (0,30)- minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10), kategorie zrakového postižení 1,
- silná slabozrakost – zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum lepší než 6/60 (0,10)- minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05), 1/20 – 10/20, kategorie zrakového postižení 2,
- těžce slabý zrak – a) zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05)- minimum rovné, nebo lepší než 1/60 (0,02), 1/20- 1/50,

kategorie zrakového postižení 3, **b**) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů,

- praktická slepota – zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4,
- úplná slepota – ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5 (Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, 2002).

Definice zrakového postižení pouze podle ostrosti vidění a rozsahu zorného pole není vždy úplně dostačující. Pro objektivnější diagnostiku musíme pečlivě zkoumat další zrakové funkce:

- kontrastní citlivost (světloplachost, šeroslepost),
- schopnost rozlišovat barvy (barvoslepost),
- vnímání hloubky,
- schopnost lokalizovat,
- fixovat předměty,
- sledovat je v pohybu (Národní informační centrum pro mládež, 2010).

1.1.2 Sportovní klasifikace zrakově postižených

Minimální úroveň zdravotního postižení, která opravňuje sportovce k účasti na sportovních akcích osob se zrakovým postižením pod patronací ICP (Mezinárodní paralympijský výbor), stanovují v souladu s dokumentem IPC Classification Code and International Standarts (2007) jednotlivé mezinárodní federace sdružené v IPC. Sportovní klasifikace je tedy podmíněna odbornou klasifikací závažnosti zrakové vady. Klasifikaci jsou oprávněni provádět oční lékaři, kteří získali akreditaci klasifikátora příslušné klasifikační komise International Blind Sports Association (dále jen IBSA). Klasifikátor nesmí na mezinárodních závodech klasifikovat sportovce ze státu, ze kterého sám pochází. Zařazení zrakové handicapovaného sportovce do příslušné klasifikační skupiny B1, B2 nebo B3 (B- Blind, nevidomý) znamená rovněž konkretizaci soutěžních podmínek podle odpovídajících ustanovení sportovních

pravidel jednotlivých sportů IBSA, resp. IPC. Klasifikace se provádí u „lepšího“ oka s pomůckami (sportovec, který používá kontaktní čočky nebo brýle, je musí při klasifikaci používat). U sportovců se zrakovým postižením se za minimální zrakové postižení, které opravňuje sportovce k účasti na sportovních akcích, považuje v souladu s pravidly IBSA vizuální ostrost 6/60 nebo zorné pole menší než 20 stupňů, tj. minimální požadavek pro zařazení sportovce se zrakovým postižením do kategorie B3. IBSA stanoví v dokumentu „IBSA Medical Procedures“ níže uvedené požadavky pro klasifikaci sportovců se zrakovým postižením:

- kategorie B1 – bez světlocitu i se světlocitem, ale bez schopnosti rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti a směru,
- kategorie B2 – od schopnosti rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 a/ nebo zorné pole menší než 5 stupňů,
- kategorie B3 – od zrakové ostrosti 2/60 do 6/60 a/ nebo zorné pole větší než 5 stupňů a menší než 20 stupňů (Trnka, 2012, 11).

V České republice se můžeme setkat také s klasifikací kategorie B4- open. Řadíme zde děti integrované do běžných škol a jedince, které již není možné klasifikovat do kategorie B3. Kategorii B4 rovněž akceptují na Slovensku a v Německu. Smyslem vzniku této kategorie také bylo zapojení co možná nejvíce dětí s jakýmkoliv zrakovým postižením do sportovních aktivit. Jedná se tedy o jedince, kteří v běžném životě nenarazí na častá omezení. S touto kategorií se setkáváme při Sportovních hrách pro zrakově postižené, při žákovské goalballové lize a dalších soutěžích určených převážně pro děti školního věku.

Smyslem sportovní klasifikace zrakově postižených je, aby zrakově postižení sportovci s ohledem na závažnost a stupeň zrakové vady (především podle zrakové ostrosti, zorného pole a schopnosti rozlišovat světlo) byli rozdělováni do třech kategorií tak, aby byla nastavena co největší možná regulérnost sportovních soutěží pro zrakově postižené a aby spolu v jedné kategorii soutěžili sportovci, jejichž stupeň postižení, podmínky a možnosti jsou srovnatelné.

1.3 Aplikované pohybové aktivity

Aplikované pohybové aktivity jsou na mezinárodní úrovni definovány jako mezipředmětová akademická disciplína zaměřená na identifikaci a řešení individuálních rozdílů v oblasti pohybových aktivit. Podporují postoje akceptace individuálních rozdílů, propagují přístup k aktivnímu životnímu stylu a sportu a také inovaci a spolupráci v oblasti pohybových aktivit. Aplikované pohybové aktivity zahrnují například tělesnou výchovu, sport, rekreaci a rehabilitaci (EUFAPA,2006,2).

Na základě různých definic a pohledů na APA ze zahraničí definují Ješina, Kudláček, et al. (2011) v našich podmínkách APA jako kinantropologickou multidisciplinární vědní oblast (či vědní disciplínu), která se zabývá zkoumáním modifikace (adaptace) podmínek a obsahu, ale i dalších činitelů výchovně-vzdělávacího procesu s cílem zlepšit kvality života osob se speciálními potřebami a integrace těchto jedinců mezi intaktní populaci prostřednictvím činnosti pohybového charakteru. Autoři pak také uvádějí, že mezi nejčastější oblasti zájmu APA patří adaptace prostředí (fyzického i psycho-sociálního), adaptace pomůcek, adaptace obsahu kurikula, adaptace pravidel a adaptace vyučovacích postupů i metod.

Základní dokument, který dává prostor pro rozvoj sportu osob s postižením (tedy v kontextu APA), je Deklarace základních lidských práv a svobod a navazující dokumenty, jako Národní plány podpory integrace, opatření proti diskriminaci, pro rovné příležitosti, pro zpřístupňování různých sfér života (doprava, sociální služby, zaměstnání, vzdělávání, mobilita atd.), které se pod patronací Vládního výboru pro zdravotně postižené občany a Národní rady osob se zdravotním postižením obnovují a inovují (www.nrzp.cz, www.vlada.cz, www.vvzpo.cz) (Válková, 2011, 9).

Jedním z prvních dokumentů orientovaných ryze na oblast pohybových aktivit a sportu byla Charta na 80. léta, vydaná UNESCO, která byla v ČR omezena na tzv. „Rok invalidů – 1981“. Mimo jiné vymezovala právo na aktivní plnohodnotné využívání volného času. Významná je pak Charta sportu pro všechny zdravotně postižené osoby přijatá v EU v roce 1987 ministry sportu či relevantních záležitostí. Do češtiny byla přeložena a v ČR přijata a rozšířena až v roce 1996 (Válková, 1996).

Evropská charta obsahuje čtená doporučení a různí autoři dle účelu podtrhují některé z nich. Pro oblast vzdělávání považujeme za podstatné 3 teze:

- právo osob s postižením účastnit se aktivně volnočasových pohybových aktivit, včetně sportu dle jejich zájmu, schopností i limitů,
- právo být vzděláván a veden ve sportu kvalifikovanými odborníky,
- právo být vzděláván pro profesní uplatnění v oblasti sportu či v profesích ve vztahu ke sportu (Válková 2011, 9).

DePauw a Gavron (2005, 117) podtrhují právo účastnit se sportu ve všech úrovních (rekreační, výkonnostní, vrcholová) a v každém věku.

Poměrně novým dokumentem je Úmluva o právech osob se zdravotním postižením (OSN, 2009), kterou ČR ratifikovala s dalšími Evropskými zeměmi v roce 2009. Hlavní myšlenkou je formulovat standardní pravidla pro vyrovnání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením, rovná práva a odstranění diskriminace.

Dle Ješiny a Hamříka (2011, 21) se aplikované pohybové aktivity se realizují v kontextu:

- školní TV

- aplikované tělesná výchova (ATV) na školách či třídách pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (oblasti speciálního školství),
- ATV v běžných školách v integrovaném prostředí – označována také jako integrovaná tělesná výchova (ITV),
- zdravotní tělesná výchova (ZTV) na běžných základních školách i školách zřízených pro žáky s SVP,
- rehabilitační tělesná výchova (RTV) na základních školách speciálních,

- sportu

- v rámci sportovních organizací osob s mentálním postižením (speciální olympiády či hnutí INAS-FID),
- v rámci sportovních organizací osob s tělesným postižením (IWAS),
- v rámci sportovních organizací osob se zrakovým postižením (IBSA),
- v rámci sportovních organizací osob se sluchovým postižením (CISS),

- v rámci specifických sportů osob s postižením (např. basketbal na vozíku IWBF, volejbal osob s tělesným postižením WOVD),
 - v rámci vybraných paralympijských sportů (např. slage hokej, atletika, plavání),
 - v integrovaném pojetí se svazy intaktních sportovců (např. cyklistika, veslování),
- rekreace- ve smyslu pohybové (či tělocvičné) rekreace dle Hodaně a Dohnala (2005),

rehabilitace – ve smyslu komplexní rehabilitace dle Kábeleho (1988).

1.4 Tandemová cyklistika

Jízda na klasickém kole, ať už je silniční nebo MTB, patří v současné době k populárním rekreačním aktivitám. Je to pohybová aktivita vhodná pro všechny věkové skupiny lidí. Tandemové kolo otevírá zcela nový rozměr cyklistiky nejen zrakově postiženým, ale stává se oblíbené také u párů nebo přátel, kteří si chtějí společně zasportovat, porovnat své výkonnostní rozdíly a také se i dobře pobavit. Primárně je tandemové kolo určeno pro zrakově postižené. Právě pro ně se tak otevírají nové možnosti sportovního vyžití. Pro většinu z nás je jízda na kole denní rutinou a samozřejmou záležitostí. Je to jeden z mnoha způsobů jak strávit svůj volný čas, nebo se také dostat rychle a pohodlně do zaměstnání či na nákup. V neposlední řadě slouží kolo také jako prostředek pro podporu udržování tělesné kondice i zdraví. Nabídka sportů pro zrakově postižené se v posledních letech stále rozšiřuje. Kromě již zavedených sportů jako je např. goalball (obrázek 1), showdown (obrázek 2), zvuková střelba (obrázek 3), plavání, atletika (obrázek 4) apod. se díky internetu a médiím dostává tandemová cyklistika do povědomí širší veřejnosti.



Obrázek 1. Goalball.



Obrázek 2. Showdown.



Obrázek 3. Střelba (<http://www.kavarnaubena.unas.cz/sport.html>).



Obrázek 4. Atletika-běh na 60m.

Pohyb pro zrakově postižené je velice důležitý z hlediska správného vývoje a to nejen fyzického, ale i psychického. Slouží k rozvoji motorických schopností a k orientaci

v prostoru. Z psychického hlediska je pak důležitým nástrojem komunikace a navazování vztahů. Pomocí pohybové aktivity může zrakově postižený poznat nové přátele nejen z intaktní společnosti, ale především z prostředí lidí ze stejným handicapem řešící obdobné problémy. Může sloužit i jako prostředek k akceptaci zrakového postižení, k získávání optimismu, psychické odolnosti a chuti dále rozvíjet své pohybové schopnosti.

Mezi nejoblíbenější sporty zrakově postižených se řadí tandemová cyklistika (obrázek 5). Hlavním lákadlem cyklistiky je pro nevidomé pocit dobrodružství a možnost přesouvat se prostorem z místa na místo rychlostí, které při ostatních sportovních aktivitách nedosahují. Cyklistika u nevidomých rozvíjí zejména rovnováhu, ale především je to ideální aerobní aktivita, jakých jinak mezi provozovanými sporty příliš mnoho nenalezneme (Cykloturistika, 2011). Jako každý sport tak i tandemová cyklistika má své zápory, mezi které se řadí vyšší pořizovací cena tandemového kola. Ta se pohybuje od 40.000 korun výše, záleží na stupni požadované výbavy a kvality tandemu. V případě sociálně slabých zájemců o tento sport se může jednat o rozhodující faktor při výběru tohoto sportu. I proto vidíme tandemy na českých silnicích tak málo. Částku na pořízení tandemu není jednoduché opatřit, a proto si tandemová kola mohou dovolit převážně školy a organizace prostřednictvím realizace projektů a různých grantů. Vlastnit tandemové kolo není tedy běžné. Dalším důvodem je také jeho skladování, problémy s přepravou a nedostatek vodičů neboli pilotů tandemových kol. Ti by měli dobře ovládat jízdu na klasickém kole a měli by mít alespoň nějaké zkušenosti s kontaktem se zrakově postiženými. Piloti by měli být také obeznámeni se základními pravidly komunikace a prostorové orientace zrakově postižených.

V dostupné české i zahraniční literatuře najdeme jen nepatrné zmínky o tandemové cyklistice. Mezi zahraničními autory se o ní zmiňují pouze Michael J. Paciorek a Jerry A. Jones (1994), kteří hovoří o rozdělení tandemových závodníků do jednotlivých kategorií. Známí autoři jako Ronald W. Davis (2002), Claudie Sherrill (2004), Paul Jansma a Ron French (1994) se o tandemové cyklistice nezmiňují



Obrázek 5. Tandemový vodič a nevidomý.

1.4.1 Závodní tandemová cyklistika

Zrakově postižení sportovci jsou rozděleni do tří skupin podle ostrosti zraku a velikosti zorného pole – B1, B2 a B3. Nevidomí cyklisté kategorie B1 a cyklisté se zrakovým postižením kategorie B2 a B3 závodí společně a jsou rozděleni do dvou kategorií- muži a ženy. Cyklisté závodí na tandemových kolech, pilot je vidící. Cyklisté i piloti jsou povinni používat cyklistickou helmu – muži červené barvy a ženy bílé barvy. Dne 1. ledna 2007 se cyklistika zdravotně postižených sportovců (tedy i tandemová cyklistika) stala součástí Mezinárodní cyklistické organizace (UCI), která stanovuje pravidla a kalendář závodů, organizuje mistrovství světa a uznává oficiální rekordy. Zároveň byla cyklistika zdravotně postižených sportovců integrována na národní úroveň, v České republice pod Komisí handicapovaných sportovců Českého svazu cyklistiky (Trnka, 2012, 22).

1.4.1.1 Požadavky na pilota dle Union Cycliste Internationale (UCI)

Pravidla cyklistiky zdravotně handicapovaných sportovců jsou upraveny v kapitole XVI. dokumentu „UCI Cycling Regulation“ (2009).

Pravidla UCI stanovují pro pilota následující podmínky:

- nesmí být profesionálním cyklistou, který je členem stáje registrované v UCI,
- nebyl členem Pro Teamu UCI nebo Professional Continental Teamu UCI v uplynulých třech letech,
- nebyl členem Continental Teamu UCI, Women's Teamu UCI, Mountain-bike Teamu UCI nebo Track Teamu UCI v uplynulých dvou letech,
- neúčastnil se mistrovství světa nebo olympijských her v uplynulých třech letech,
- neúčastnil se světového poháru, regionálních her a mistrovství (např. mistrovství Evropy) v uplynulých dvou letech,
- je starší 18 let (Český svaz zrakově postižených sportovců, 2011).

1.4.1.2 Disciplíny dle Union Cycliste Internationale (UCI)

Délka silničního závodu (obrázek 6) se pohybuje v rozmezí

- muži 110-135 km
- ženy 60-70 km

Délka časovky (obrázek 7) se pohybuje

- muži 20-35 km
- ženy 15-30 km

Závody na dráze

- 1000 m – muži, ženy
- Stíhací závod jednotlivců na 4000 m- muži
- Stíhací závod jednotlivců na 3000 m- ženy
- Sprint (4 kola na 250m nebo ekvivalentní ovál)- muži, ženy (Český svaz zrakově postižených sportovců, 2011).



Obrázek 6. Silniční tandemový závod.



Obrázek 7. Dráhová tandemová cyklistika.

Piloti tandemů, kteří se účastní mezinárodních závodů, jsou cyklisté s velmi dobrou výkonností (průměrná rychlost tandemů při silničních závodech přesahuje 42 km/h, při časovkách dokonce 47 km/h). Piloti zpravidla bývají vyšší postavy než cyklisté se zrakovým postižením a výkonnostně je převyšují. I z tohoto důvodu není jednoduché pro začínajícího závodníka najít vhodného pilota, který by měl zájem jezdit na tandemu. Cyklista s vysokou výkonností věnuje tréninku hodně času a úsilí, které pak chce zhodnotit v individuálních závodech (Trnka, 2012). Konkurence tandemů je tak velká, že neméně špičkovým cyklistou jako je pilot, musí být i nevidomý cyklista. Tandemový trénink mimo společných, mnohahodinových tréninků představuje i stejně obtížnou položku individuální, kdy handicapovaný cyklista musí trénovat sám doma na trenažéru.

Cyklistika je svým cyklickým a vytrvalostním charakterem jednou z nejšetrnějších a nejprospěšnějších pohybových aktivit z důvodu nepřetěžování velkých kloubů nosného systému. Při cyklistice na tandemovém kole dochází ke spolupráci cyklisty se zrakovým postižením a cyklisty bez zrakového postižení (Trnka, 2012, 23).

1.4.2 Základní rozdělení tandemových kol

Silniční tandemové kolo

Jedná se o nejrychlejší typ tandemového kola. Lze na něm dosáhnout rychlosti přesahující 50 km/h. Je vhodné pro jak pro rekreační využití, tak pro závodníky na profesionální úrovni. Může být osazeno klasickými silničními díly od firem Shimano, Sram nebo Campagnola. U tohoto typu kol jsou důležité kvalitní brzdové komponenty kvůli již zmíněné vysoké rychlosti. Silniční tandem (obrázek 8) je určen převážně pro zpevněné a kvalitní silnice.



Obrázek 8. Silniční tandem (<http://www.mojekolo.cz/lapierre-tandem-fitness-2014>).

Trekingové tandemové kolo

Je ideální volbou pro rekreační sportovce. Je určeno jak do terénu, tak i na silnici.

MTB tandemové kolo

S horským tandemovým kolem se také dostaneme na všechny typy povrchů, ale toto kolo je určeno převážně do terénu. Horská tandemová kola (obrázek 9) se ještě dále dělí podle

typu kol. První je tandemové kolo na 26 palcových kolech. MTB tandem je velice dobře ovladatelný v terénu a to i přes svou délku a hmotnost. Vše ovšem záleží na zkušenosti a šikovnosti vodiče a sebranosti jezdců. Pokud horskému tandemu nechybí přední odpružená vidlice, je zde zaručen větší jízdní komfort. Pro zvýšení kvality jízdy na horském tandemovém kole můžeme zvolit variantu s odpružením také na zadní části tandemu. To zaručuje větší pohodlí pro zadního jezdce. Fenomémem posledních let se ovšem stávají také kola velikosti 29 palců. Mnoho výrobců, tedy i tandemových kol, přechází na výrobu těchto velikostí. Vše ale záleží na požadavku zákazníka. Jízda na 29 palcových tandemových kolech je rychlejší a větší kola také zaručují větší pohodlí pro jezdce. Díky těmto vlastnostem je 29 palcové kolo také vhodným kompromisem mezi silničním a horským tandemovým kolem.



Obrázek 9. MTB tandem (<http://www.mojekolo.cz/lapierre-tandem-mtb-2014>).

1.4.3 Česká tandemová špička

Nejznámějším českým tandemovým párem jsou bezpochyby Marek Moflar a Jiří Chyba (obrázek 10). Tato dvojice spolu trénuje od roku 2007. Za tuto krátkou dobu získala již mnoho ocenění a titulů.

Marek Moflar se narodil v sedmém měsíci těhotenství. Předčasný porod ovlivnil vývoj zraku, měl nevyvinutou sítnici. Hned v prvním roce svého života prodělal operaci obou očí, která však nebyla úspěšná. Markův stav se od té doby neustále zhoršuje a hrozí mu úplná ztráta zraku. Na základní škole v Praze ho učitelé a kamarádi vedli k různým sportům. Bavila ho atletika a měl také vynikající výsledky v goalballové lize mládeže. Goalballu se věnoval i po ukončení základní školy. V roce 2007 se naplno začal věnovat tandemové cyklistice, která ho bavila nejvíce ze všech doposud vyzkoušených sportů. Již v roce 2008 se dostavily

výborné výsledky, což vedlo k pozvánce do Českého cyklistického reprezentačního týmu handicapovaných sportovců. Markovým snem a hnací silou v jeho snažení je titul mistra světa a získání olympijské medaile. Svou budoucnost prozatím plánuje v cyklistickém sedle. V roce 2008 se Marek se svým vodičem stali mistry ČR v silničním závodě, v časovce, v časovce do vrchu a v MTB maratonu. V roce 2009 se jejich prioritou stala silniční cyklistika. Tomu se přizpůsobily tréninky a jejich vyhraněnost pro silniční závody. Stali se mistry ČR v silničním závodě a v časovce, obsadili celkové první místo v klasifikaci Českého poháru tandemů a na mezinárodním poli obsadili páté místo Evropského poháru na Slovensku v silniční cyklistice. O rok později, tedy v roce 2010, se již účastnili více závodů Evropského poháru. Získali první místo v Německu v závodě Evropského poháru, stali se opět dvojnásobnými mistry ČR a získali druhé a třetí místo na dalším podniku Evropského poháru v České republice. V roce 2011 byly výsledky opět výborné a ty jim zajistily již zmíněný vstup do české reprezentace (nepublikovaná prezentace, 2013).



Obrázek 10. Marek Moflar a Jiří Chyba (nepublikovaná prezentace 2013).

1.4.4 Metodika jízdy na tandemovém kole

Jelikož jsme v dostupné literatuře nenašli dostatečné množství informací k metodice tandemové cyklistiky, dovolili jsme si vypracovat následující podkapitolu na základě vlastní zkušenosti a poznatků.

Jízda na kole má hned několik výhod: dá se provozovat v každém věku, prospívá zdraví, v přiměřeném objemu a intenzitě má blahodárný vliv u celé řady onemocnění,

především pohybového aparátu, metabolických chorob, obezity a kardiovaskulárních onemocnění. U zrakově postižených cyklistů má tandemová cyklistika především integrační charakter a emoční náboj. Začleňuje handicapované mezi intaktní společnost. Při jízdě na tandemovém kole dochází ke spolupráci cyklisty se zrakovým postižením a cyklisty- vodiče bez handicapu. Je velmi důležitá jejich souhra a vzájemná důvěra. Než vyjede posádka na trať je třeba mít na paměti různá úskalí a nebezpečství

1.4.4.1 Bezpečnost silničního provozu pro cyklisty

Při dodržování zásad bezpečné jízdy, se snižuje nebezpečí úrazů, které hrozí nejen cyklistům, ale i ostatním účastníkům silničního provozu.

- Jezděte co nejbližší u pravého okraje silnice a sledujte pozorně provoz okolo sebe, abyste mohli včas zpomalit nebo zastavit před možným nebezpečím.
- Nikdy nejezděte dva vedle sebe.
- Nevozte předměty, které by mohly vás nebo další osoby zranit. Nepoužívejte kolo k přepravě nadměrných, neforemných a těžkých nákladů.
- Své úmysly dávejte najevo včas a takovým způsobem, aby je ostatní řidiči i chodci správně pochopili.
- Při každé změně směru jízdy dejte včas a zřetelně znamení paží. Před vybočením doleva se nezapomeňte ohlédnout.
- Na přechodu pro chodce, zejména, když odbočujete vpravo nebo vlevo, dejte přednost přecházejícím chodcům.
- Tam, kde je hustý provoz, veďte jízdní kolo raději opatrně po chodníku.
- Respektujte pokyny policistů, světelné signály a dopravní značky.
- Buďte ohleduplní k ostatním účastníkům silničního provozu. Nezdržujte provoz zbytečně pomalou jízdou a nepřekázejte ostatním řidičům.
- Při jízdě si vždy chraňte hlavu před zraněním cyklistickou přilbou.
- Za snížené viditelnosti nezapomeňte včas rozsvítit světlo.
- Oblékejte si barevné a světlo odrážející oblečení.
- Pro jízdu na kole se rozhodujte vždy s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav. Přihlédněte také k hustotě provozu a momentálním podmínkám na silnici.

- Před každou jízdou na kole (i během jízdy) platí zákaz požívání alkoholických nápojů jako při řízení motorových vozidel.
- Pravidelně ošetřujte své jízdni kolo a dbejte zejména na to, aby bylo řádně vybaveno a mělo v pořádku všechny součásti, které umožňují bezpečnou jízdu.
- Reflexní doplňky v každém případě zvyšují bezpečnost cyklistů na silnicích
- Chovejte se vždy tak, jak byste chtěli, aby se ostatní chovali k vám.

Při jízdě na kole, i tandemovém, je nutné používat cyklistickou helmu. Helma zabráni až 85% úrazu hlavy a až 88% úrazům mozku. Poranění hlavy je jednou z nejčastějších příčin úmrtí cyklistů (<http://www.policie.cz/clanek/cykliste.aspx>).

1.4.4.2 Vybavení tandemového kola a cyklisty

Pokud nevidomí provozují tandemovou cyklistiku pravidelně, je lepší, pokud to finanční prostředky dovolí, investovat do vybavení kola i do vybavení samotného cyklisty v podobě speciálního cyklistického oblečení.

Cyklistická helma je dnes již samozřejmým ochranným prvkem a tvoří prakticky povinnou výbavu každého zodpovědného cyklisty.

Cyklistické kalhoty jsou důležitou součástí výbavy na kolo, neboť mohou významně přispět k omezení nepříjemností, které nevyhnutelně plynou z kontaktu zadní části těla se sedlem. Rovněž pomáhají odstranit negativní následky pro další choulostivé partie cyklistova těla, v neposlední řadě pak plní funkci termoizolační a estetickou. Asi největším zdravotním rizikem plynoucím ze sezení na cyklistickém sedle je omezení průtoku krve do měkkých tkání před sponou stydkou. Jedním z prostředků, jak tomuto problému zamezit, je speciální měkká vložka, kterou bývají cyklistické kalhoty vybaveny. Vložky v cyklistických kalhotách se liší zejména výškou výstelky, rekreační cyklisté používají vyšší výstelky, výkonnostní jezdci nižší. Cyklistické kalhoty se často nosí přímo na tělo, bez spodního prádla, proto je dobré, když vložka nemá zbytečné švy, které by mohly dřít. Rovněž je dobré, když je vložka vyrobena z antibakteriálního materiálu, aby nedocházelo k opruzeninám a dalším kožním problémům. Kvalitní vložky bývají perforovány, aby odvětrávaly a odváděly pot od těla.

Cyklistický dres neplní jen funkci estetickou, ale také funkční. Dokáže odvádět pot, udržuje cyklistu v suchu a nejnovější modely dokáží ochránit před větrem i deštěm. Základní funkcí cyklistického dresu je jeho prodyšnost, odvádí pot a udržuje suchou pokožku. Nepostradatelnou funkcí je také složka bezpečnosti. Barevnost a výraznost dresu zaručuje dobrou viditelnost cyklisty a přidané reflexní prvky zvyšují bezpečnost.

Cyklistické rukavice patří mezi výrazný bezpečnostní prvek. Nejenže zabraňují proklouznutí řídítek, ale při pádu předcházejí nepříjemným odřeninám na dlani.

Při vrcholové tandemové cyklistice se používají také cyklistické tretry. Ty umožňují zabírat i při přitáhnutí pedálu směrem nahoru. Zvyšují tak efektivitu jízdy. Není však nutné tyto boty vlastnit. Stačí kvalitní pevná sportovní obuv. U těchto bot si musíme dát pozor především na dlouhé tkaničky, které se mohou zamotat do řetězu a způsobit tak pád.

1.4.4.3 Prostorová orientace tandemového cyklisty

Mikroprostor

Na počátku výuky tandemového cyklisty je ho třeba seznámit s vybavením tandemového kola. Nevidomí si kolo osahá, hmatem vnímá jednotlivé součásti tandemu a umí je pojmenovat. Důležité je upozornit na nebezpečí pádu při nečekaném zabrzdění nevidomého jeho přidanou zadní brzdou.

Makroprostor

Dalším důležitým činitelem z hlediska vnímání prostoru je seznámení zrakově postiženého s trasou:

- profil,
- délka,
- různorodost terénu,
- převýšení,
- seznámení s okolím,
- časové údaje,
- rychlost

Smluvené signály

Při tandemové cyklistice velmi záleží na důvěře zrakově postiženého k vodiči. K tomu, aby jízda byla bezpečná a plynulá, slouží smluvené signály obou cyklistů. Rychlost jízdy je nezbytné přizpůsobit konkrétním podmínkám na trati, vyspělosti cyklistů a technickému stavu tandemu.

1.5 Občanské sdružení Tandem

Občanské sdružení Tandem vzniklo v roce 1998 při Základní škole Havlíčkova v Opavě a úzce s ní také spolupracuje. Tato organizace sdružuje speciální pedagogy, rodiče, žáky a přátele školy, kteří pomáhají zrakově a jinak handicapovaným dětem a podporují jejich zdraví a vzdělávání. Občanské sdružení se snaží dětem zajistit jejich volný čas pomocí různých pohybových aktivit a kulturních programů. Na těchto akcích se snaží, aby děti s postižením byly začleněny mezi intaktní populaci. Členové os Tandem zajišťují různé sportovní aktivity dětí, jako jsou tandemové závody, letní tábory (obrázek 11), goalballové a showdownové turnaje, pobyty u moře se sportovním zaměřením apod. Všechny tyto akce jsou organizovány tak, aby se jich mohly zúčastnit děti nejen se zrakovým postižením, ale aby se jich mohli zúčastnit všichni, kteří o tyto aktivity projeví zájem. Občanské sdružení pořádá každoročně desítky akcí pro děti, jejich rodiče a přátele. Tyto akce by se neobešly bez finančních darů různých sponzorů. Proto je také důležitou prací tohoto sdružení žádat finanční podporu vypracováním vypsání projektů a grantů. V roce 2005 byla zahájena úzká spolupráce občanského sdružení s Magistrátem města Opavy. Díky této spolupráci se začal vydávat opavský měsíčník Hláska také v bodové podobě (Braillově písmu). V roce 2006 díky úspěšnému grantu vyhlášeného Nadační fondem O2 započal největší projekt tohoto občanského sdružení Projekt Tandem pro život.



Obrázek 11. Letní tábor 2011

Výbor os Tandem tvoří předsedkyně Hana Příklenková, statutární zástupkyně Mgr. Jana Čmelíková, hospodářka Marie Hofftová a členky výboru Blažena Šenková, Věra Horáková, Lucie Tvrdoňová.

1.5.1 Projekt Tandem pro život

Projekt se snaží dětem se zrakovým postižením zabezpečit jejich volný čas pomocí pohybových aktivit. Mezi tyto aktivity patří vyjížděky a závody na tandemových kolech, prostřednictvím kterých se děti dostanou do přírody, zažijí atmosféru opravdových cyklistických závodů a ti nejlepší pak zažijí pocit vítězství. Zároveň posílí svou sebeobslužnost, což jim napomůže ke snadnější integraci a přizpůsobení se nástrahám běžného života.

Cílem projektu je začlenit co největší počet zrakově postižených dětí do pohybové aktivity na kole, zlepšit jejich fyzickou zdatnost a zájem o tandemovou cyklistiku a tím smysluplně využít volný čas. Nedílnou součástí tohoto projektu je také integrace zrakově postižených dětí, zapojení jejich rodin a rodinných příslušníků. Projekt se snaží dětem ukázat, že volný čas se dá prožít nejen pasivním sezením u počítače nebo televize. Pokouší se zabránit situaci, kdy dítě neví, co s volným časem. Své volnočasové aktivity stráví jednak rozvojem svých fyzických schopností, poznáváním nových míst a to především společně se svými kamarády a rodiči.

Základy projektu byly položeny v roce 2006, kdy jeden z finančních partnerů občanského sdružení, sám nadšený příznivec cyklistiky, chtěl přispět na dlouhodobý projekt. Výsledkem hledání vhodné aktivity byla logicky tandemová cyklistika. Cyklistika obecně je velice náročný sport. Nemluvíme zde jen o složce psychické nebo fyzické, ale také o materiální. U tandemové cyklistiky je finanční náročnost ještě vyšší. Proto je pro projekt velice důležitá finanční podpora jednotlivých sponzorů a finančních dárců. Projekt Tandem pro život se rozběhl díky grantu, který poskytl Nadační fond O2. Částka, která byla získána, pokryla nákup několika tandemových kol, cyklistických dresů a doplňků nezbytných pro provozování tandemové cyklistiky. Pravidelně začaly přispívat nadační fondy z Českého rozhlasu Světluška, TQM- holding s.r.o., nadace Leontinka, OKD, ČEZ, Ostroj. V drobných částkách přispívají také soukromé firmy a soukromí dárci. Velkou podporou je samozřejmě i realizační tým závodů Kola pro život, kdy organizátoři jednotlivých závodů poskytují tandemovým cyklistům ceny i občerstvení bez povinnosti platit startovné.

Původní myšlenka tohoto projektu byla, že na tandemové vyjížděky a závody budou jezdit děti společně se svými rodiči. Po prvním roce realizace projektu se do něj postupně zapojili také kamarádi závodníků. Někteří absolvovali jen jeden závod a někteří se naopak pro věc nadchli tak, že nevynechají jedinou vyjížděku či závod.

1.5.2 Projekt Kolo pro život

Velkolepý projekt Kolo pro život začal ve spolupráci s Českou spořitelnou v roce 2000. Hlavní myšlenkou tohoto projektu je náplň volného času pro celou rodinu, uspořádat takové cyklistické závody, aby se jich mohl zúčastnit každý bez ohledu na věk, tělesnou kondici, od profesionálů až po úplné začátečníky. V průběhu celého roku probíhá patnáct závodů (obrázek 12) po celé České Republice, do kterých se mohou cyklisté přihlásit hned na několik tratí rozlišených délkou a náročností. Jsou zde zařazovány také vložené dětské závody pro nejmenší. Další je kategorie Tandemů pro život, která byla zařazena do programu závodů v roce 2006. Závodníci jezdí tratě o přibližné délce 20-35 km. Tandemoví závodníci startují společně s pelotonem všech závodníků, který čítá až 2000 jezdců. To má velký vliv na sebevědomí handicapovaných cyklistů.



Obrázek 12. Plán závodů Kola pro život (<http://www.kolopro.cz/Staticka.php?id=25>).

Projekty Kolo pro život a Tandem pro život jsou založeny na stejné myšlence. Snaží se zajistit volný čas pomocí pohybové aktivity.

1.6 Motivace

Pojem motivace je v různých literaturách a v různých vědních oborech vykládána různě. Motivace je termín odvozený z latinského *movere* – hýbati, pohybovati. Znamená souhrn hybných činitelů v činnostech, učení a osobnosti. Hybným činitelem míníme takové skutečnosti, které jedince podněcují, podporují, nebo naopak tlumí, aby něco konal nebo nekonal. Motivace dále zahrnuje jednak vnější pobídky a cíle, jednak vnitřní motivy (Čáp, 2003, 84).

Motivace je psychický proces vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměřuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal. Motivace jsou osobní příčiny určitého chování – jsou to pohnutky, psychologické příčiny reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb. Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby, ostatní formy se vyvíjejí z potřeb. Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co nás vede k činnostem, jimiž tuto potřebu uspokojujeme.

Potřeby dělíme na:

- biologické – (primární, vrozené) - potřeba dýchání, potravy, bezpečí, spánku apod.,

- sociální - (získané) - kulturní (vzdělání, kulturní život apod.)
- psychické (radost, štěstí, láska apod.) (Wikipedia, 2004).

Pojem motivace vysvětluje psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje pozorovanou variabilitu chování, proč se různí lidé orientují na různé cíle. Motivace má dva základní principy. Je to princip psychického ekvilibria a princip hédonismu (Blahutková et al., 2005, 35).

Člověk si uvědomuje svou motivaci někdy více, jindy méně. Někdy si uvědomuje jen vnější cíl, ne však vnitřní motivy, které ho k němu podněcují, nebo od něho odrazují. Může se také stát, že člověk není ochoten připustit některé motivy před druhými lidmi i sám před sebou, protože jsou v rozporu s jinými jeho motivy i s požadavky společnosti; neuvědomuje si je, nebo je potlačil. Plnější poznání, uvědomění si vlastní motivace je důležitý úkol při sebepoznání a sebevýchově (Čáp, 2003, 84).

1.6.1 Sportovní motivace

S jistou nadsázkou lze konstatovat, že celá psychologie sportu se dá vykládat jako motivace sportovních činností. Otázky podněcujících příčin sportovcova jednání jsou skutečně centrální tematikou psychologie sportu. Mají význam jak při výchově, tak při výkladu činnosti sportovce a tento význam je více než jen teoretický. Pragmaticky dochází v dnešním konzumně a komerčně orientovaném sportu k reduktivnímu pojetí sportovní motivace jen na otázky peněžního hodnocení a to není správné, jak z hlediska etického, tak z hlediska psychologických zákonitostí sportovních činností (Slepička et al. 2006, 72).

1.6.2 Motivační struktura sportovce

Podle Hoška (1989) je prvním stadiem na počátku sportovní kariéry generalizace motivační struktury sportovce. Projevuje se menší výběrovostí při volbě sportovní činnosti, rozptýleností sportovních zájmů a častou fluktuací mezi sporty. Mladému sportovci ani příliš nezáleží na tom, jaký sport provozuje, řídí se vnějšími podněty (např. parta) a libostí prožitků. Mají zde často vliv i nahodilé okolnosti (sportoviště blízko bydliště, četba, vliv blízkých lidí, školní TV aj.). Podle anamnéz sportovních hvězd, často nebývá v tomto stadiu zastoupen sport, ve kterém sportovec později vynikne. Diferenciace motivační struktury sportovce je

druhým vývojovým stadiem. V jejím průběhu mladý sportovec již diferencuje svůj postoj ke sportovním činnostem na základě úspěchů a neúspěchů. Seberealizační motivy nabývají vrchu na pouhým libostním spokojením z pohybové činnosti. Libost nemizí, ale začíná být spojována s úspěchem ve sportovní činnosti. Tak se tvoří základ motivace již určitému druhu sportovní činnosti, ve které je sportovec úspěšný. Vzniká tak dominantní zaměření na určitý sport. Trénink je systematictější, emocionální přístup je doplňován racionálním poznáváním obsahu i teoretických základů určité sportovní disciplíny. Třetím a kulminačním stadiem vývoje motivační struktury je stadium stabilizace motivační struktury. Zde mají silnou účinnost motivy soutěžení, sebeuplatnění a sociální odezvy, směřující k dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec zpravidla nesleduje už jen původní účel, tj. libost z pohybu ve sportovním kontextu, ale výkonnost je stavěna do služeb i jiných cílů (sekundární motivace). Jsou to cíle osobní (vítězství, rekordy, počty, sláva, finance), společenské (reprezentace, kontakty, masmediální viditelnost) i řada vedlejších cílů, vytvářejících složitou motivační strukturu. Stabilizace spočívá v tom, že sportovec je již zkušený, zná své vlastní možnosti a má i racionální vztah ke svému sportu. Je stabilní oporou svého družstva. Involuce motivační struktury sportovce je jejím posledním vývojovým stadiem. Přetrvává citově i rozumově podložený vztah ke sportu, ale u vědomí dosaženého zenitu sportovní výkonnosti, dochází k přeskupování motivační struktury. Ustupují seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti, dochází k přeskupování motivační struktury. Ustupují seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy sportování, tj. provádění sportovní činnosti pro ni samu, bez zvláštního zřetele ke vztahu dosahovaných výkonů k výkonům maximálním. Z psychologického hlediska je zajímavé, že takto motivovaným sportovcům se často dobře závodí a mívají relativně velké úspěchy, často větší než dříve. Je to způsobeno nejen velkými zkušenostmi, ale i vyrovnaným vztahem k úrovni vlastního výkonu. Neprestižní postoje optimalizují jejich aktivační úroveň. Jsou zbaveni pocitu velké odpovědnosti.

2 CÍLE

2.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit vybrané faktory ovlivňující zapojení dětí se zrakovým postižením do cyklistického seriálu Kolo pro život.

2.2 Úkoly práce

Na základě definovaného cíle jsme si vytyčili následující úkoly:

1. Definovat a vybrat cílovou skupinu.
2. Vytyčit si základní kritéria pro výběr vybraných faktorů ovlivňující zapojení dětí se zrakovým postižením.
3. Vytvořit anketu vlastní konstrukce.
4. Realizace anketního šetření.
5. Vyhodnocení dat.
6. Analýza dat.

2.3 Výzkumné otázky

1. Jaká je struktura finanční podpory účastníků tandemových závodů Kolo pro život?
2. Jaká je motivace pro opakovanou účast na tandemových závodech?
3. Jakým způsobem se o tandemových závodech dozvídají děti a vodiči?
4. Jaká je podpora závodníků ze strany rodiny?
5. Jaký typ fyzické přípravy předchází závodům?

3 METODIKA

3.1 Charakteristika výzkumných souborů

Celkem jsem oslovila 10 respondentů. Z nich jsem vybrala pět účastníků závodů, kteří přislíbili dlouhodobou spolupráci. Do ankety se zapojili 3 závodníci, dvě dívky a jeden chlapec, a 2 vodiči, jeden muž a jedna žena. Jejich odpovědi jsem přepsala do své práce v plném znění.

3.2 Popis a postup při sběru dat

Data pro sepsání práce byla získána od závodníků a vodičů, kteří se aktivně podílejí alespoň na jednom závodě seriálu Kolo pro život za rok. Vyplnění ankety probíhalo na tandemovém soustředění v Mikulově a na závodě Oderská mlýnice Kola pro život. U nevidomých byla využita pomoc asistentů, kteří pomáhali při vyplňování ankety.

3.3 Metody a techniky

Ve své práci jsem využila metodu dotazovací. Vytvořila jsem anketu 10 respondentů, kteří odpovídali na otevřené otázky. Odpovědi jsem do své práce přepisovala v plném znění. Dále byla využita metoda rozhovoru, kdy jsem s p. Mgr. Janou Čmelíkovou, která je tvůrcem celého projektu Tandem pro život, probírala vznik myšlenky tandemových závodů. Ve své práci jsem také uvedla nepublikovanou prezentaci Marka Moflara, který je jeden z nejznámějších českých tandemových závodníků.

3.4. Strategie práce

Ke své bakalářské práci jsem využila heuristickou metodu, která je založena především na vlastní zkušenosti.

4 VÝSLEDKY

Následující anketa ukazuje, jak moc rády se děti vracují na tandemové závody a soustředění. Důležitými faktory, které ovlivňují děti k zapojení do soutěží, jsou bezesporu rodina, finance a motivace. Tyto faktory hrají velkou roli při rozhodování o tom, zda se zúčastní závodů znovu či ne. Rodiny většinou děti podporují v tom, aby se zapojily, ale už jim nedávají tak velké finanční prostředky. Podporují je na víkendových či týdenních akcích občanského sdružení, ale financování tandemové cyklistiky ve volném čase dětí zůstává opomíjené. V těchto případech se občanské sdružení Tandem snaží, prostřednictvím grantů, zabezpečit financování tandemových závodů a soustředění v co největší možné míře. Rodiče či kamarádi mají možnost vypůjčení tandemového kola od občanského sdružení při základní škole Havlíčkova v Opavě. Bohužel mnoho rodičů tuto službu nevyužívá nebo o ní vůbec neví. Motivace je pro každého tandemového cyklistu jiná. Pro vrcholového tandemového závodníka je snem dosáhnout na paralympijskou medaili nebo stát se mistrem světa a pro rekreačního tandemového jezdce je hnací silou překonávat sám sebe nebo ostatní.

Anketa

Z původních deseti oslovených respondentů jsem vybrala dva vodiče – asistenty (dále jen A1, A2) a tři závodníky tandemových kol (dále jen Z1, Z2, Z3). Jejich odpovědi jsou přepsány v plném znění.

1. Kdy jste poprvé slyšeli o tandemové cyklistice?

Z1: O tandemové cyklistice jsem se poprvé dozvěděla na soustředění talentované mládeže v Železné Rudě. Byla jsem v první třídě a paní učitelka TV nás tam vzala. Měli jsme možnost vyzkoušet různé sporty jako je goalball, showdown nebo právě tandemovou cyklistiku.

Z2: O tandemové cyklistice jsem se poprvé doslechla a viděla na Sportovních hrách zrakově postižené mládeže v Opavě v roce 2006. Tehdy jsem také absolvovala první projížďku a o týden později první závod.

Z3: Poprvé jsem viděla tandemovou cyklistiku na vysoké škole. Bylo to už hodně dávno.

A1: Když ni moje kamarádka, která se tandemových závodů účastnila již delší dobu, řekla: „Pojeď se mnou na tandemu.“

A2: Poprvé jsem tandemové kolo viděl na závodech, když jsem ještě jezdil jako cyklista na singl kole. Pak mi můj syn řekl, že u nich ve škole existuje sdružení, které tyto závody zabezpečuje a já si to chtěl moc vyzkoušet.

Většina oslovených závodníků, kteří se pravidelně účastní tandemových závodů, jsou absolventi základní školy Havlíčkova v Opavě, případně jejich rodiče či kamarádi. Z těchto odpovědí vyplývá, že poprvé se o tomto sportu dozvěděli ve škole, či sportovních akcích pořádaných touto školou.

2. Na kolik tandemových závodů ročně jezdíte a který se vám nejvíce líbí?

Z1: Jezdím přibližně na dva závody ročně. Nejráději mám závod ve Velké Chuchli v Praze, protože jsem velká milovnice koní a dostihů.

Z2: Navštěvuji pouze ty závody, které nejsou časově náročné – nemusím tam zůstat celý víkend. Takže to jsou přibližně dva závody. Opavská Silesia bike maraton a Oderská mlýnice Kola pro život.

Z3: Podle plánu a aktuální sportovní přípravy se snažím jezdit alespoň na tři závody ročně, ale ne vždy se mi to podaří.

A1: Jezdím na všechny závody, které občanské sdružení pořádá. Jsou to tedy přibližně čtyři závody za rok, ale já doufám, že jich bude více. Můj nejoblíbenější závod je Valtické cyklobraní, protože je zde krásná přírodní i památková scenérie a po příjezdu do cíle nás čeká odměna v podobě čerstvého burčáku.

A2: Absolvovala jsem celkem dva závody. Jinak se věnuji aktivně vrcholové cyklistice, ale byla jsem nucena udělat si přestávku kvůli zranění. Tandemové kolo představovalo dobrý způsob odreagování a nenáročnou sportovní přípravu.

Občanské sdružení Tandem se snaží každou závodní sezónu připravit alespoň čtyři závody, kterých se může účastnit libovolný počet závodníků a vodičů. Podle finančních

prostředků se také snaží pořádat jednou ročně tandemové soustředění. Průměrně jezdí závody pět tandemů. Mezi nejoblíbenější závody patří Praha a Valtické cyklobraní. Na tyto závody jezdí až deset tandemů, to znamená až dvacet účastníků a jejich doprovod.

3. Co Vás vede k opakované účasti na tandemových závodech?

Z1: Pokud se jede na závody, vždy je to záruka toho, že se tam sejde skvělá parta lidí se společnými zájmy. Navíc všechny své kamarády mám ve škole a ti se závodů většinou účastní. Je to tedy skvělá příležitost, kdy být s nimi.

Z2: Vždycky se těším na místa, kterými závody vedou. Organizátoři připravují trať velice pečlivě a to se odráží i na prožitku nás tandemáků. Taky se vždycky těším, až uvidím své staré kamarády ze školy. Díky tandemovým závodům se vidáme celkem často.

Z3: Mám rád výzvu a proto je pro mě každý závod nová výzva jak překonat sám sebe a zlepšit se. Jezdím na tandemové závody již od roku 2006. Po každém závodě si své výsledky napíšu a příští rok mám opět co zlepšovat.

A1: Chtěla jsem udělat něco dobrého. Tandemové závody mi umožňují udělat něco pro sebe i pro druhé.

A2: Každý, kdo jednou zkusí atmosféru závodů a adrenalin tandemového kola už pak bude vědět, proč se vracet. Na rozdíl od klasické horské cyklistiky se na tandemu musíte naučit spolupracovat. Mám ráda kolektivní sporty a tohle ve své podstatě je kolektivní sport. A proč neudělat něco pro nevidomého kamaráda, který by stejně seděl doma.

Většina dětí se zde ráda vrací kvůli kamarádům a dobré atmosféře, která na závodech panuje. Dospělí pak vidí příležitost udělat něco pro druhé.

4. Podporuje Vás rodina ať už finančně či materiálně?

Z1: Když má bratr nebo otec čas jezdí na vybrané závody se mnou. Pokud ne dávají mi s sebou alespoň malé kapesné, abych si mohla něco koupit na jídlo a abych si mohla něco pěkného koupit.

Z2: Rodiče jezdí většinou se mnou jako další vodiči. Pokud potřebuji peníze na jídlo tak mi dají.

Z3: S rodiči jsme podali žádost o příspěvek na tandemové kolo. Když má otec čas, jede se mnou na projížďku, i když jako vodič na závodech se mnou ještě nikdy nebyl. Jinak dostávám invalidní důchod, takže peníze mám odtud.

A1: Jsem už dospělá, takže v případě tandemových závodů mi má rodina říct, že dělám něco pro ostatní, ale žádné finance mi nedávají.

A2: Když jedeme na závody, dostanu od rodičů kapesné.

Většina dětí má s sebou kapesné. Ubytování a stravu hradí OS Tandem. Každý účastník přispívá účastnickým poplatkem 200kč.

5. Od kterého roku se věnujete tandemové cyklistice?

Z1: 2011.

Z2: 2009.

Z3: Od první třídy.

A1: Od vzniku občanské sdružení, takže od roku 2006.

A2: 2011.

Většina dětí se závodů účastní od doby, kdy se dostali na základní školu Havlíčkova, kde je pedagogové vedli k tandemové cyklistice.

6. Předchází tandemovým závodům nějaká fyzická příprava?

Z1: Jezdím na kole často, ale ne nijak dlouhé trasy. Jenže když pak prohraje závod o dvě vteřiny tak se začnete více snažit a více se připravovat. Vždy před závodem se snažím mít naježděné nějaké kilometry.

Z2: Na kole jezdím sám, rekreačně. Také jezdím na kole do školy. Ale cíleně se nepřipravuji.

Z3: Ne. Na tandemech jezdíme v hodinách tělesné výchovy, ale to nelze nazývat přípravou. Jinak sem tam dělám nějaký sport.

A1: Jsem všestranný sportovec. Na tandemové závody se nepřipravuji nijak cíleně, ale když je před závodem snažím se alespoň týden trénovat.

A2: Cyklistice se věnuji již delší dobu. Na tréninky jezdím jednou denně přibližně po třech hodinách, takže toto beru jako svou přípravu i na tandemové závody pokud se jich účastním.

Děti, které se účastní závodů a jsou zároveň žáci školy Havlíčkova v Opavě, se před závody připravují v rámci hodin TV. Pokud zůstávají přes týden na internátě, mají možnost vyjížděk na tandemovém kole. Většina tandemových vodičů jsou rekreační jezdci, kteří na závody nijak intenzivně netrénují.

7. Změnil by jste něco na organizace tandemových závodů? Co by jste vzkázal pořadatelům?

Z1: Nezměnila bych nic. A vzkázala bych jim, že je super, že pořádají tyto závody.

Z2: Že je hrozně obdivuju, kolik to všechno musí stát času a úsilí, peněz nemluvě. Závody mě hrozně baví a jsem velice šťastná, když můžu strávit víkend plný zábavy a závodění s veselou partou, která na závody jezdí.

Z3: Aby jim to vydrželo.

A1: Že je to bezvadný nápad organizovat něco takového. Ať to vydrží.

A2: Těším se na každý závod, co pořádáte, takže doufám, že Vám to vydrží

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na prezentaci občanského sdružení Tandem a jeho projektu Tandem pro život. Práce měla jako hlavní cíl blíže představit myšlenku tandemových závodů Kola pro život a zaměřit se na motivy, které vedou k zapojení zrakově postižených do tandemových závodů. Bakalářská práce se opírá především o mou vlastní zkušenost, kdy se od roku 2008 sama zúčastňuji tandemových závodů jako vodička tandemového kola. Práce shromažďuje informace o klasifikaci zrakově postižených, o aplikovaných pohybových aktivitách a také o tandemové cyklistice. Zaměřila jsem se také na prezentaci občanského sdružení Tandem, jehož hlavní myšlenkou je zaplnit volný čas všem handicapovaných, kteří chtějí sportovat. Při zpracování odpovědí z ankety, která byla součástí mé práce, jsem zjistila, že zrakově postižené děti se velice rády účastní různých sportovních aktivit, které jim občanské sdružení nabízí. Bohužel projekt Tandem pro život je v České republice prozatím jediný projekt fungující již tak dlouhou dobu.

Každý rok roste zájem o tandemovou cyklistiku a nemusí se nutně jednat jen o zrakově postižené, pro které je ale samozřejmě primárně určena. Myšlenkou tohoto projektu je zaplnit volný čas všem handicapovaným, kteří chtějí sportovat a nemají ve svém okolí nikoho, kdo by s nimi trávil jejich volný čas. a také představení již zmíněného projektu Tandem pro život a občanského sdružení Tandem, v rámci kterého je projekt realizován. Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovaných se jeví jako důležitý činitel podporující nebo dokonce působící na jeden z nezbytných předpokladů pro osvojení mnoha pohybových dovedností, uplatňovaných v běžném životě.

Výzkumné otázky

1. Jaká je struktura finanční podpory účastníků tandemových závodů Kolo pro život?

Většinu finančních nákladů na jednotlivé závody hradí občanské sdružení Tandem. Tyto prostředky jsou získávány pomocí grantů různých organizací jako je Leontina, Nadační fond Českého rozhlasu, Nadace O2, nebo různých finančních darů. Účastníci přispívají symbolickou částkou 200 – 400 korun dle vzdálenosti závodu. Děti, které se účastní závodů jsou finančně podporovány svými rodinami. Dostávají kapesné na každý závod nebo

soustředění. Bohužel se jen velmi zřídka setkáváme s tím, že děti mají vlastní tandemová kola a mohou se tak tandemové cyklistice věnovat ve větší míře.

2. Jaká je motivace pro opakovanou účast na tandemových závodech?

Motivací pro každého tandemového cyklistu je zlepšovat své výsledky, setkávat se se svými kamarády a poznávat nová místa.

3. Jakým způsobem se o tandemových závodech dozvídají děti a rodiči?

Rodiče, děti a široká veřejnost se může o tandemových závodech dozvědět na webových stránkách Tandemu pro život. Z anketního šetření vyplívá, že většina dětí, které se tandemových závodů účastní se o nich dozvěděla ve škole při hodinách tělesné výchovy. Po ukončení školy se většina žáků dále pravidelně účastní 2 – 3 závodů ročně.

4. Jaká je podpora závodníků ze strany rodiny?

Finanční podpora ze strany rodiny je pro děti, které se účastní závodu, důležitá. Stejně tak je důležitá a psychická podpora. Někteří rodiče se přidávají ke svým dětem a jezdí s nimi na závody buď jako doprovod nebo jako vodiči.

5. Jaký typ fyzické přípravy předchází závodům?

Většina dětí uvádí, že se na tandemové závody nějak zvlášť nepřipravuje. Nemají kde nebo to nepovažují za důležité. Vodiči se připravují v rámci svých individuálních sportů nebo ve svém volném čase při rekreačním sportování.

SOUHRN

Bakalářská práce měla za úkol zjistit vybrané faktory, které ovlivňují zapojení dětí se zrakovým postižením do tandemových závodů Kolo pro život. Ke splnění tohoto úkolu byla využita anketní metoda. Pro získání potřebných dat jsem oslovila účastníky tandemových závodů. Na základě uvedených zjištění mohu konstatovat, že děti se velice rády účastní těchto závodů, nebo jakýkoliv jiných volnočasových aktivit, které občanské sdružení nabízí a vrací se k nim i v dospělejším věku.

Ztráta zraku vede zpravidla k velmi pasivnímu způsobu života. Čím později k takové události dojde, tím více je ztížena adaptace na nově vzniklé podmínky. Děti se s vzniklou vadou vyrovnávají daleko lépe než dospělí nebo starší lidé. Proto je velmi důležité, abychom právě dětem nabídli různé možnosti uplatnění a seberealizace. Jednou z nejvýznamnějších oblastí působící na harmonický rozvoj člověka je oblast pohybových aktivit. Úspěchy je určitě povzbudí a nastartují k další sportovní činnosti, ale především se podílejí na formování charakteru mladého člověka, kde mají nezastupitelné místo. Projekt Tandem pro život se snaží volný čas dětí a mládeže vyplnit tandemovými vyjížděkami a závody. Snaží se motivovat děti k aktivnímu využití svého volného času.

Problematika zrakově postižených, stejně jako jiná postižení, provází lidstvo od nepaměti. Týká se všech lidí, je úkolem celé naší společnosti postavit se za práva lidí, kteří potřebují podporu, pomocnou ruku a pochopení.

SUMMARY

The bachelor thesis was to determine the selected factors that influence participation of children with visual impairments to tandem racing for life. To accomplish this poll method was used. To obtain the necessary data I addressed the participants of tandem racing. Based on these findings, it is clear that children are very happy to participate in these races, or any other leisure activities, civic association that offers a return on them even more mature age.

Loss of sight generally leads to a very passive way of living. The later it happens the more difficult is the adaptation to newly established conditions. Children deal with this new handicap better than adult or elder people. Therefore it is very important to offer different options of employing and self-realization especially to children. One of the most important field that affect our harmonious development is the area of physical activities. The achievements definitely encourage them and boost them to another sports activities. But first of all it takes part in character formation of young person where they are irreplaceable. Project "Tandem for life" is trying to fill in free time of young people and children with tandem trips and competitions. It is trying to inspire children to an active use of their free time.

The achievements definitely encourage them and boost them to another sports activities. But first of all it takes part in character formation of young person where they are irreplaceable. Project "Tandem for life" is trying to fill in free time of young people and children with tandem trips and competitions. It is trying to inspire children to an active use of their free time. As well as another disabilities the issue of visual handicapped people escorts the mankind from everlasting. This issue relates to all people and it is our human society task (job) to stand up for the rights of people who need support, understanding and a helping hand.

REFERENČNÍ SEZNAM

Anonymous (2012). Klasifikace zrakového postižení podle WHO. Retrieved 17. 3.2013 from World Wide Web: <http://www.sons.cz/klasifikace.php>.

Anonymus (2010). Rady pro cyklisty. Retrieved 20.10. 2013 from <http://www.policie.cz/clanek/cyklisti-653047.aspx>.

Anonymous (2006). Motivace. Retrieved 15. 3. 2013 from World Wibe Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace>.

Blahutková, M. et al. (2005) *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.

Čakiová, J. (2006). Klasifikace zrakového postižení. Retrieved 15. 3.2013 from World Wibe Web: from <http://www.nicm.cz/klasifikace-zrakoveho-postizeni>.

Čáp, J., Mareš, J. (2005). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.

Davis, Ronald W. (2002). *Inclusion Throughg sports*. IL: Human Kinetics.

DePaw, K., & Gavron, S. (2005). *Disability sport*. Champaign. IL: Human Kinetics.

EUFAPA. (2006). *Stanovy o.s. Evropská federace aplikovaných pohybových aktivit*.

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

Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPH.

Jansma, P., & French, R. (1994). *Special Physical Education*. IL: Human Kinetics.

Ješina, O., Hamřík, Z., et al. (2001). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Ješina, O., Kudláček, M., et al. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Kábele, F. (1988). *Somatopedie*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kováříček, V. (1984). *Cesty učitelského vzdělávání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Králiček, P. (2004). *Úvod do speciální neurofyzologie*. Praha: Karolinum.
- Kuchler, K. (2011). *Cyklistika handicapovaných: Když kolo vrací, co osud vzal*. Retrieved 11. 3.2013 from the World Wide Web:
<http://www.cykloturistika.cz/casopis/2011-1/ukazka2/>.
- Moflar, M. (2013). Nepublikovaná prezentace.
- Morkes, F. (1999). *Učitelé a školy v proměnách času*. Plzeň: Pedagogické centrum.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Academia.
- OSN. (2009). *Úmluva o právech osob se zdravotním postižením ze dne 30. 3. 2007*. New York: OSN.
- Paciorek, M., & Jones, J. (1994). *Sports and recreation for the disabled*. Cooper Publishing Group.
- Saint- Exupéry, Antoine de. 2005. *Malý princ*. Praha: Albatros.
- Sherrill, Claudine. 2004. *Adapted physical activity, recreation, and sport*. Mc Geaw Hill.
- Slepička, P. et al. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: UK.
- Válková, H. (2011). *Sport v APA: Proces možného prolínání*. Retrieved 16. 3.2013 from the World Wide Web:
<http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/114/155>.