

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Inkluze v plaveckém sportu

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Vypracovala:

Kateřina Komárková

Praha, srpen 2018

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma Inkluze v plaveckém sportu jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Praze dne

Podpis.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem potvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede v seznamu své literatury.

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Chtěla bych především poděkovat za všechny odborné konzultace a rady poskytnuté paní doktorkou Čechovskou, která pro mne je za svoji práci v oblasti vědy a výzkumu v plaveckém sportu inspirací. Dále děkuji všem respondentům z řad trenérů za vyplnění dotazníku a jejich cenné připomínky. V neposlední řadě děkuji rodině a přátelům za trpělivost a podporu, během studia na UK FTVS.

Abstrakt

- Název:** Inkluze v plaveckém sportu
- Cíle:** Cílem bakalářské práce je zjištění úspěšnosti a podmínek inkluze osob se zdravotním postižením do plaveckého tréninku zdravých sportovců. Dílčími cíli bylo získat informace o specifikách trénování zdravotně postižených plavců, připravenosti trenérů, určení výhod a nevýhod v inkluzivním trénování. Stanoveno bylo sedm výzkumných otázek.
- Metody:** Pro zjištění informací ohledně procesu inkluze byla použita metoda dotazníkového šetření mezi vybranými plaveckými trenéry, kteří mají s inkluzí zkušenosti. Odpovědi na otázky z dotazníku byly analyzovány a zpracovány ve výsledkové části práce a interpretovány v grafech, popřípadě tabulkách.
- Výsledky:** Výzkum prokázal, že: inkluze je možná ve většině případů ihned či již v rámci 1-4 týdnů; nedostatečnost bezbariérových prostor pro kvalitní trénink; klienti jsou schopni se adaptovat na trénink běžné skupiny a není třeba pro ně vytvářet vlastní trénink; trenéři sami aktivně nevyhledávají spolupráci s klienty, první impuls přichází ze strany sportovce nebo osoby jemu blízké; sportovci se v rámci inkluze zapojují často do závodů zdravých plavců; trenéři jsou motivováni k další inkluzi.
- Závěr:** Z šetření vyplývá, že inkluze je možná, ale její průběh a úspěšnost vždy ovlivňuje řada faktorů. Mezi ně patří: specifický druh postižení jedince, profesionální přístup trenéra, přístup plavce a skupiny k inkluzivnímu trénování. Výsledky dotazníku prokázaly, že inkluze obohacuje všechny zúčastněné a motivuje trenéry k dalšímu zařazování zdravotně postižených sportovců do plaveckých oddílů.

Klíčová slova: inkluze, sportovní plavání, zdravotní postižení, plavecký trénink

Abstract

Title: Inclusion in Swimming

Objectives: The aim of the bachelor thesis is to identify the conditions and success of inclusion of disabled people in the swimming training of healthy athletes. The sub-objective was to collect information on specifications of training of disabled swimmers; coaches' preparation; and advantages and disadvantages of inclusive training. Seven research questions had been identified.

Methods: Questionnaire survey method was used to collect information about the process of inclusion, and selected swimming coaches with experience with inclusion were asked to fill it out. Answers were analyzed and interpreted in the results section of the thesis and supported with graphs and tables.

Results: Research has shown that inclusion is possible in most cases immediately or within one to four weeks; that there is a lack of barrier-free space for quality training; that clients are able to adapt to a group training of non-disabled and do not require a special training for themselves; that trainers are not actively seeking for a cooperation with clients-athletes, and that the first impulse usually arises from the athlete or a person close to the athlete; that the disabled athletes are often competing in races with healthy swimmers; and, finally, that the trainers are encouraged for further inclusion.

Conclusion: The survey demonstrates that inclusion of disabled swimmers is possible, but that its success is determined by a number of factors. These factors include a type of disability of the swimmer; professional approach of his/her coach; and swimmer's and the swim group's approach to inclusive training. The results of the questionnaire have revealed that inclusion enriches everyone involved and motivates coaches to further include disabled athletes into the swim groups.

Keywords: inclusion, sport swimming, disability, swimming training

Obsah

1	Úvod.....	4
2	Teoretická část	5
2.1	Inkluze.....	5
2.1.1	Inkluze v tělesné výchově.....	8
2.1.2	Inkluze ve sportu.....	10
2.2	Plavecký sport	13
2.3	Plavecký sport osob se zdravotním postižením	14
3	Cíle, výzkumné otázky a úkoly práce	18
4	Metodická část	20
4.1	Dotazníkové šetření.....	20
4.2	Šetřený soubor – tréní	22
4.3	Sběr a zpracování dat	22
5	Výsledková část	24
5.1	Charakteristika trenéra	24
5.2	Problémy řešené před zařazením zdravotně postiženého plavce do tréninkové skupiny.....	25
5.3	Začátky společného trénování.....	27
5.4	Specifika inkluze v plaveckém tréninku	29
5.5	Účast zdravotně postiženého plavce na soutěžích a role trenéra	33
5.6	Délka trenérské praxe a četnost zkušeností se zdravotně postiženými plavci .	36
6	Diskuse.....	40
7	Závěr	45
8	Použité zdroje	46
	Přílohy.....	50
		3

1 Úvod

Téma bakalářské práce Inkluze v plaveckém sportu bylo zvoleno na základě mnoha důvodů. Autorka, která sama prošla procesem inkluze ve školní tělesné výchově i v plaveckém sportu, považuje za rozhodující tři důvody: Potřebu rozšířit problematiku inkluze do povědomí ve sportu obecně; Zúročit osobní zkušenost v řešeném problému; Zdůraznit vnímání možností plaveckého sportu jako celoživotní pohybové aktivity pro běžnou populaci i pro osoby se specifickými potřebami.

Inkluze v oblasti sportu je používaným pojmem, avšak v české literatuře prakticky neřešený problém. Málo odborných výzkumů vede ke zkresleným a nepřesným domněnkám založených na nedostatku informací o problému inkluze.

Pojem inkluze je v současnosti nejčastěji zřejmě používán v oblasti školství a pedagogiky, především pro jeho společenskou aktuálnost. V posledních letech se termín inkluze dostal do popředí zájmu nejen u odborné veřejnosti, především kvůli mediálně vyhoceným rozporům mezi zastánci školské inkluze a jejími odpůrci. Ovšem ve sportu se s pojmem inkluze bohužel setkáváme méně.

Důležitost inkluze se projevuje také v tom, že v českém paralympijském sportu patří plavání mezi elitní sporty, při kterých reprezentanti České republiky již tradičně dosahují velice dobrých výsledků a pravidelně vyhrávají cenné medaile na světových soutěžích.

Cílem práce je analyzovat praktické zkušenosti a připravenost trenérů plavání na spolupráci s osobami se zdravotním postižením. Mimo jiné také určit jejich schopnost realizovat inkluzi ve sportovním plavání i za předpokladu stávajícího nedostatku bezbariérových tréninkových prostor vhodných pro sportovní vyžití osob se specifickými potřebami.

Autorka stanovila výzkumné otázky, na které hledá v rámci dotazníkového šetření odpovědi. Závěry šetření jsou zhodnoceny ve výsledkové části práce a v diskusi.

2 Teoretická část

2.1 Inkluze

V každém stádiu života se člověk ocitá v nějakém prostředí, které ho jistým způsobem mění a ovlivňuje. Jak upřesňuje Krejčířová (2002), tento proces funguje i obráceně také člověk svým chováním ovlivňuje prostředí ve kterém se nachází. Žádný člověk nežije zcela sám, potřeba někam patřit je jednou z hlavních lidských nutností.

Termíny *integrace* a *inkluzie*, se staly moderními pojmy. Používají se v mnoha oblastech, ať už se hovoří o zdravotnictví, školství, sociálním či ekonomickém prostoru a jejich projevy lze nalézt v běžném životě velmi často. Navzdory tomu však bývají často chybně spojovány a zjednodušeně označovány za synonyma. Rozdílnost, kterou oba termíny nesou je potřeba pro správné pochopení jejich velkého společenského významu jasně definovat.

Integrací se rozumí spojování jednotlivých částí v celek. Opakem integrace je segregace, tedy vyčlenění či vyloučení. Jesenský (1993) hovoří o integraci jako o soužití postižených osob a intaktní společnosti v případě, že míra vznikajících konfliktů je akceptovatelná pro obě strany.

„Integrace ZdP¹ je stav, kdy se již samotný postižený nepovažuje za zvláštní součást společnosti a kdy ani intaktní společnost nepociťuje postiženého jako svou zvláštní součást.“²

Integrace zdůrazňuje soužití minority (osoby se zdravotním postižením) s majoritou (většinová společnost) na základě otevřenosti a komunikace. Rozlišujeme dva hlavní přístupy integrace. Jsou jimi přístup *asimilační* a *koadaptační*.

Asimilační přístup je takový, kde minorita tedy osoby se zdravotním postižením přijímají všechna pravidla majoritní společnosti. Bezvýhradně se podřizují chování a systému majoritní společnosti.

¹ Zkratka ZdP označuje zdravotní postižení.

² Jesenský (1993, s. 61)

Dle Podešvy (2007) koadaptační přístup hovoří o integraci jako o partnerství. Zdravotně postižení jsou rovnocennými partnery pro intaktní společnost ve všech ohledech. Problémy vzniklé soužitím minority s majoritou jsou podnětem ke změně nastavených pravidel majoritní společnosti a nalezení optimálně schůdných opatření vyhovujících i zdravotně postiženým.

Bečvářová (2016) podotýká, že při naplnění koadaptačního přístupu integrace dochází k úplnému splnění cílů integrace a téměř přechodu k samotné inkluzi. Díky tomu se mohou lidé s postižením účastnit ekonomického procesu a být tak členy trhu práce. V ideálním případě se stávají spojujícím prvkem pro firemní kolektiv a podporují týmovou práci a soudržnost.

Jak píše Filipiová (2017), slovo inkluze pochází z anglického pojmu *inclusion*, což je zahrnutí či zapojení. Inkluze je proces začleňování osob se specifickými potřebami do společnosti, na základě sebezpoznání, či poznání a porozumění druhým. Opakem inkluze je exkluze čili vyloučení, vyřazení.

Lang a Berberichová (1998) nachází smysl inkluze v ochotě pomoci v každé situaci běžného dne, toleranci a respektu k druhým i přes jakoukoliv odlišnost, ať už fyzickou či psychickou. Inkluze a celý její proces se stal celosvětovým trendem, který má za cíl upevnit myšlenku lidských práv, sjednotit a obohatit společnost. Díky inkluzi tak může vzniknout ve společnosti bezpečné prostředí, které je otevřené všem, ale zároveň své členy uvádí do situací, na něž si musí postupně zvyknout, aby byli schopni sžít se spolu navzájem.

*„Inkluze si dává za úkol vybudovat společenství (komunity) pečující o všechny a otevřené všem, prostředí, kde už děti se speciálními potřebami nejsou jiné, protože každé z nich má svou cenu.“*³ Dle Langa a Berberichové (1998) by tento proces neměl být intaktní společností chápán jako pomoc nebo pouze dobrý skutek pro postižené spoluobčany, naopak běžná populace musí být z něho obohacena.

Z historického hlediska se v České republice do dvacátých let lze setkat vůči lidem se specifickými potřebami s postojem segregacním. Téměř vždy se v České republice jednalo o umíst'ování lidí se speciálními potřebami do ústavů, jen ojediněle bylo možné

³ Lang, Berberichová (1998, s. 29)

se s někým např. na invalidním vozíku setkat na veřejnosti, jak zmiňuje Krejčířová (2002). Pro tehdejší režim se zdálo být nevhodné, vystavovat osoby se zdravotním postižením na oči společnosti.

Kovařovic a Břečková (2012) podotýkají, že až do devadesátých let byla v Československu integrace zdravotně postižených považována za sociální problém. Po postupných změnách se prioritou sociálních organizací stal problém integrace, socializace a rovných příležitostí pro osoby se zdravotním postižením. V návaznosti na tyto změny došlo k vývoji ve vzdělávacím systému, konkrétně vzniku nových oborů na fakultách pedagogiky (Tělesná výchova a řemesla pro osoby se zdravotním postižením, Aplikovaná tělesná výchova, Speciální pedagogika atd.).

Po roce 1989 se se změnou politické situace začíná měnit i pohled na specificky znevýhodněné obyvatele, upřesňuje Krejčířová (2002). Začíná pomalá a dlouhá vlna integrace, tedy začleňování znevýhodněných osob do společnosti. Tato integrace se objevuje ve všech sférách veřejného života. stejně jako je tomu v jiných vyspělých státech západní Evropy. Vznikají odborná pracoviště a narůstá i množství odborné literatury. Pro práci se zdravotně postiženými se dostávají do popředí kompenzační a rehabilitační pomůcky které usnadňují činnosti všedního dne.

Přes skoro třicetiletou snahu o integraci v České republice, existuje příliš mnoho nevyřešených problémů. Mezi základní, na které je možné narazit každý den. patří nedostatek výtahů v metru, nízkopodlažních dopravních prostředků, vyškolených dobrovolníků, pečovatelů a ošetřovatelů nezbytně potřebných pro těžce postižené občany. Na ortopedické a rehabilitační pomůcky přispívají pojišťovny často velmi nízkými finančními částkami což má za následek, že lidé na nezbytné pomůcky čekají dlouhé měsíce a znesnadňuje jim to tak všechny aktivity běžného dne.

Mluvit zde o inkluzi, jako o úplném splynutí společnosti a přijetí všech rozdílů a nedostatků lidí s postižením s tolerancí a respektem, se zdá být předčasné. Ve všech zemích světa, ve všech kulturách žijí lidé s různým druhem zdravotních postižení. U jednotlivých postižení se liší jejich příčiny i následky vzhledem k prostředí. Vyskytující se odlišnosti jsou důsledkem rozdílných sociálně-ekonomických, kulturních, vzdělávacích a jiných opatření na základě kterých se státy starají o své občany.

Celkový pohled na zdravotní postižení se v posledních třiceti letech v České republice velice zlepšil. I nadále se v něm však odráží úroveň života, vyspělost státu z hlediska politického, ekonomického a sociálního. Důležitou roli sehrává fakt, že intaktní populace zde bohužel často zůstává přehnaně xenofobní, nedůvěřivá, nevšímavá až ignorující.

„Osoby se zdravotním postižením jsou členy společnosti a mají právo zůstat uvnitř své místní komunity. Měly by dostat takovou podporu, jakou v rámci normální struktury vzdělání, zdravotní péče, sociálních služeb a zaměstnávání potřebují.“⁴

Dle Langa a Berberichové (1998) je dnes inkluze nezbytným aspektem boje za lidská práva. Příznivci inkluze zastávají názor, že by lidé neměli být vylučováni ze společnosti na základě tělesného postižení či psychologických a fyziologických odlišností.

2.1.1 Inkluze v tělesné výchově

Jak píše Krejčířová (2002), již Jan Amos Komenský v 17. století usiloval o zařazení všestranných tělesných cvičení do výuky. Povedlo se tak učinit až Marii Terezií v 18. století díky jejím reformám ve školství. V této době tělesná cvičení probíhala zejména formou her a zábavných tělesných cvičení. V létě se děti chodily například koupat a v zimě sáňkovat.

„V českém prostředí je tělesná výchova tradičně součástí vzdělávacích kurikul na základních i středních školách. Osvícení pedagogové již v dávných dobách věděli, že pohyb a pohybová výchova je součástí lidského bytí. Vlastní pohyb není pouze důležitým projevem lidské existence, ale je také jedním ze základních předpokladů komplexního a harmonického rozvoje všech dětí.“⁵

Nyní v České republice patří tělesná výchova k povinným předmětům vyučovaným na základních a středních školách. Přes povinnost studentů docházet do hodin tělesné výchovy je stále častěji možné se setkat s různými druhy uvolnění z tohoto předmětu. Důvodem bývají nejčastěji zdravotní omezení či onemocnění, díky nimž je možné

⁴ Krejčířová a kol. (2002, s. 6)

⁵ Kudláček, Ješina, (2013, s. 49)

získat zdravotní potvrzení a následně lékařskou zprávu o uvolnění z hodin tělesné výchovy.

Proces inkluze do předmětu tělesná výchova je specifický v mnoha ohledech. Zajistit vhodný interiér tělocvičen s náradím a náčiním či skloubení bezpečnosti s bezbariérovostí pro efektivnost a kvalitu výuky pro všechny studenty je poněkud finančně a koordinačně náročný úkol. Navíc všechny školy nemají ve svých možnostech naplnit podmínky potřebné pro zajištění bezproblémové inkluzivní výuky. Primární se zdá být potřeba zdůraznit, že není možné v rámci tělesné výchovy inkluzivně vzdělávat každé zdravotně postižené dítě. Cílem tělesné výchovy na základních školách je rozvoj všestrannosti, a ten ani za pomoci všech vhodných modifikací nemůže být naplněn tak, aby nebylo upíráno něco z výuky zdravým dětem.

Vzdělávací instituce je místem, kde se s takzvaným pojmem školská inkluze lze setkat vůbec nejčastěji. Na základě toho, že právo na vzdělávání má každý, je možné tvrdit, že každý, kdo chce a je schopný adekvátně vykonávat pohybové činnosti, má právo účastnit se tělesné výchovy. Inkluze nachází svou podstatu v tom, co člověku pohyb přináší, tedy fyzické i psychické uspokojení. Lze říci, že díky pravidelnému cvičení dochází u jedinců s postižením ke zvýšení svalové síly, zlepšení kloubní pohyblivosti, relaxaci a k celkovému uvolnění organismu.

Bartoňová a Ješina (2012) zmiňují, že sociální stránka inkluze je také významná. Podporuje lidi s postižením v seznamování se s novými přáteli, učí je komunikovat při týmové spolupráci a spolehlivosti v rámci skupiny. Pohyb výrazně ovlivňuje kvalitu života. Pro žáky se zdravotním postižením může být školní tělesná výchova jedinou pohybovou aktivitou v jejich denním programu. Docházka na ni může výrazně zlepšit jejich zdravotní stav a ovlivnit důsledky jejich postižení.

„Rozhodujícím prvkem vytvoření úspěšné inkluzivní třídy je ocenění jedinečnosti osobnosti každého dítěte, které vychází z postoje zájmu o druhé, úcty a vědomí vzájemné závislosti.“⁶

Neúčastí na tělesné výchově je narušen celý systém inkluze. Výrazně to ohrožuje socializaci a začleňování dítěte. Znesnadňuje to jeho úplné přijetí do skupiny mezi

⁶ Lang, Berberichová (1998, s. 33)

ostatní spolužáky. Spolužáci na základní škole většinou nejsou schopni pochopit, proč jejich postižený kamarád může být na všech ostatních hodinách, ale není zapojen do výuky tělesné výchovy.

Lang a Berberichová (1998) apelují na význam zahrnutí integrovaného spolužáka se zdravotním postižením do kolektivu. Předání základních informací o zdravotním postižení spolužáka a jeho specifických potřebách je výrazným zlomem ve vztazích v celé skupině. Pokládat otázky a hledat odpovědi, napomáhá k lepší orientaci dětí v daném problému a přispívá k otevřenosti, sounáležitosti a empatii celé třídy.

Správné se zdá být, vysvětlit významy pojmů Aplikovaná tělesná výchova (ATV) a Aplikované pohybové aktivity (APA). Bartoňová a Ješina (2012) hovoří o ATV v propojenosti s integrovanou tělesnou výchovou na Českých školách. Válková (in Bartoňová, Ješina, 2012) zdůrazňuje, že APA a ATV není to samé. ATV se přiklání k výuce TV na školách běžného vzdělávacího proudu, při které se ve výuce objevují žáci se speciálními potřebami. Jedná se tedy o modifikaci běžných pohybových aktivit, vykonávaných při výuce tělesné výchovy tak, aby je zvládl například vozíčkář, člověk s amputovanou končetinou, žák s poruchou zraku a tak dále. APA je obor, zabývající se pouze osobami se specifickými potřebami. Zkoumá jejich schopnosti pro danou pohybovou aktivitu a zabývá se možnostmi usnadnění pohybu i z hlediska podpůrných opatření, kterými mohou být protézy, vozíky, či speciální náčiní vhodné k danému sportu. APA také podporuje profesionální sport zdravotně postižených.

2.1.2 Inkluze ve sportu

Inkluze ve sportu je novou oblastí, kterou se zabývá téměř každý sport umožňující zapojení osob se specifickými potřebami. Následující text se zaměřuje na plavecký sport a jeho možnosti z hlediska inkluze zdravotně postižených plavců.

Asociace Swim England pod svou divizí ASA⁷ vydala dokument *Inclusion of Swimmers with a Disability*⁸ coby manuál k inkluzi do plaveckého sportu. V něm zmiňují, že

⁷ Amateur Swimming Association

⁸ V překladu – Inkluze plavců s postižením.

neustále narůstá počet osob se zdravotním postižením, které jsou zapojované do plavecké výuky v plaveckých klubech. Klient si sám zvolí, jaký čas chce ve vodním prostředí strávit. Individuální je i volba při výběru plaveckého kurzu a jeho obsahu, který záleží čistě na klientovo preferencích. Může se jednat o začátečnické, zdokonalovací, rekreační, zdravotní či sportovní plavání. „*Plavání je specifické tím, že se plavci s TP mohou pohybovat ve vodě bez pomocných zařízení (vozíky, berle) a provádět pohyby, které na suchu nezvládnou. Mnoho z nich se naučí plavat tak dobře, že se vyrovnají osobám bez postižení.*“⁹

Dle manuálu *Inclusion of Swimmers with a Disability* na začlenění zdravotně postižených plavců do tréninku, je základním předpokladem úspěšného zapojení klienta do zvoleného plaveckého klubu stanovení jeho specifických potřeb. Tyto potřeby mohou být specifikovány přímou konzultací s ní/ním, rodiči nebo asistentem, přizpůsobeny věku klienta, či důvodům vedoucím klienta k plavecké činnosti. Následně je třeba vyplnit potřebné formuláře k registraci do plaveckého klubu, shlédnout a posoudit klientovy plavecké dovednosti v bazénu.

Celý plavecký tým má obvykle prospěch ze začlenění plavců se zdravotním postižením. Mezi benefity patří například:

- Nová přátelství a zážitky obohacující život každého člena týmu,
- Plavci, kteří nemají postižení, se naučí ocenit koncept zaměřený spíše na schopnosti než na omezení,
- Společná motivace k plavání a sdílení výkonnostních cílů,
- Podobné reakce na tréninkové režimy.

Společné trénování se zdravotně postiženým obvykle rovněž zvyšuje motivaci zdravých sportovců k zatěžování a snižuje negativní mluvení nebo stížnosti ostatních plavců během tréninku.

⁹ KUDLÁČEK, M., TICHÁČKOVÁ, J. *Plavání osob s tělesným postižením*. [online]. [cit. 2018-07-31]. Dostupné z: <https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/plavani-osob-s-telesnym-postizenim>

Dle materiálu¹⁰ vydaného organizací USA Swimming lze konkrétní výhody nalézt i pro samotné trenéry a kluby. Trenéři rozšiřují své vědomosti, komunikují s plavci, učí se upravovat, modifikovat sportovní činnosti v tréninku a používat vhodné vybavení. Pokud je trénink zdravotně postiženého veden kvalitně a sportovci zaznamenávají úspěchy na soutěžích, existuje rovněž možnost, že mohou být trenéři osloveni s nabídkami funkcí v realizačních týmech například v národní paralympijské reprezentaci. V některých případech sportovní kluby, které přijímají sportovce se zdravotním postižením, mohou získávat větší publicitu a podporu. Kluby, které umožňují začlenění plavců se zdravotním postižením, dostávají výhody jako snížení nájemného a navýšení času ve sportovních zařízeních. Stejně tak lze snadněji získat externí financování, jako je podpora sponzoringu a různých grantů.

V materiálu asociace ASA¹¹ je definováno, že úspěšná plavecká výuka závisí na trenérově:

- Dobré odborné znalosti z oblasti plavecké výuky a sportovního plavání,
- Ochotě přizpůsobit se,
- Absenci strachu z nového a touze poznávat nové,
- Znalosti základních bezpečnostních pravidel,
- Schopnosti sestavit tréninkový plán na míru klientových speciálních potřeb, který bere v potaz jeho zdravotní stav a zároveň se snaží vyhnout zdravotním komplikacím,
- Dobrých pozorovacích schopnostech pro individuální přizpůsobení tréninku.

¹⁰ *Including Swimmers with a Disability: A Guide for Coaches*. USA Swimming [online]. [cit. 2018-07-21] Dostupné z: <https://www.pvswim.org/disability/bcoach.pdf>

¹¹ *Inclusion of Swimmers with a Disability*. Swim England, Amateur Swimming Association [online]. [cit. 2018-07-21] Dostupné z: www.swimming.org/library/documents/477/download

2.2 Plavecký sport

Plavecký sport jako součást plavání v širším slova smyslu je možné provádět celoživotně, nabízí možnost všestranného zatěžování a sociálního vyžití jak při tréninku, tak v soutěžení.

Z historického pohledu jsou plavecké sporty významnou součástí tělesné kultury. Plavání jako olympijský sport figuruje již na prvních obnovených Olympijských hrách v Aténách roku 1896. Od té doby prošel plavecký sport mnohými změnami. Zejména sportovní plavání se na základě nových moderních technologií neustále rozvíjí.

Kudláček a Ticháčková ve svém odborném článku¹² zdůrazňují, že plavání bývá v oblastech rehabilitace a regenerace často významnou pohybovou činností, při které nedochází k nadměrnému zatěžování kloubního systému. Při správném plavání jsou oproti jiným sportům zapojovány všechny svalové skupiny, které při běžných denních činnostech nevyužíváme. Plavání má však mnoho dalších výhod působících blahodárně na celý lidský organismus. Právě z těchto důvodů, které jsou lidskému tělu prospěšné, bývá plavání nejčastěji volenou sportovní aktivitou mezi lidmi se zdravotním postižením.

*„Specifický význam plavání spočívá v tom, že je mohou provádět téměř všichni postižení i když třeba jen v omezeném rozsahu. Většina postižených osob je schopna se naučit plavat, a proto se plavání může stát stálou složkou jejich pohybového režimu i vlastního léčebného procesu.“*¹³

Čechovská, Jurák, Pokorná (2015) uvádějí mezi přínosy plavání a pohybových aktivit vykonávaných ve vodním prostředí k podpoře zdraví například:

- Kladné změny srdečně cévního systému vzniklé pohybovou aktivitou,
- Kladné změny ve funkci dýchacího systému,
- Udržování kvality pohybového systému,

¹² KUDLÁČEK, M. TICHÁČKOVÁ, J. Plavání osob s tělesným postižením. Online článek oboru Aplikované pohybové aktivity, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci, Dostupné na: <https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/plavani-osob-s-telesnym-postizenim>

¹³ KOVÁŘ, M. (2001, in KUDLÁČEK, M., TICHÁČKOVÁ, J. *Plavání osob s tělesným postižením*. [online]. [cit. 2018-07-31]. Dostupné z: <https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/plavani-osob-s-telesnym-postizenim>

- Udržování kvality metabolismu,
- V důsledku zdravé a vyvážené stravy dochází k udržení tělesné hmotnosti,
- Kladný vliv na psychosomatiku,
- Rozvoj pohybových dovedností,
- Kladné působení na emocionální stabilitu.

V dnešní době moderní a vyhledávanou formou aktivit ve vodě jsou zejména programy aqua-fitness. S rostoucím světovým fenoménem cvičebních programů *body and mind* se aqua-fitness těší i u nás velké oblibě, především u klientek ženského pohlaví. Klientky vyhledávají pohybové programy, při kterých nejen rozvíjí kondiční schopnosti, ale také relaxují v příjemném vodním prostředí. Čechovská, Novotná, Milerová (2003) se shodují, že díky aqua-fitness se rozvíjí aerobní zdatnost, svalové schopnosti a zlepšuje se kloubní pohyblivost.

Pro tuto práci je v zájmu bližšího zkoumání pouze plavání ve smyslu sportovního plavání. Sportovním plaváním je myšleno systematické a usilovné trénování s cílem porazit v pravidly určené disciplíně soupeře.

2.3 Plavecký sport osob se zdravotním postižením

Popularita paralympijského sportu roste po každých Paralympijských hrách. Díky sportovcům, kteří jsou uživateli internetových sociálních sítí, pak narůstá i informovanost často z místa dějiště vrcholných akcí. Fanoušci paralympijského sportu, tak získávají informace přímo od sportovců a cítí se být s nimi v blízkém kontaktu.

„Sport je mezinárodní fenomén, jenž je důležitý pro politiky a světové vůdce a který přispívá k ekonomickému rozvoji.“¹⁴

Jak informuje IPC¹⁵ na svých stránkách¹⁶, první Paralympijské hry se konaly v Římě roku 1960. Soutěžilo se v osmi sportovních odvětvích a závodilo zde 400 sportovců z

¹⁴ Vlnas (2018, s. 9)

23 zemí. Plavání bylo na seznamu Paralympijských her již od samého počátku jedním z hlavních sportů. Již na těchto hrách bylo možné sledovat sportovce se zdravotním postižením, jak usilují o první medaile z Paralympijských her. Plavecké soutěže osob se zdravotním postižením se nijak výrazně neliší od plavání zdravých sportovců na Olympijských hrách. Stejně jako na Olympijských hrách se závodí v disciplínách motýlek, znak, prsa, volný způsob a polohový závod. Paralympijské plavání se řídí pravidly plavecké federace FINA. Existuje jen několik úprav jako např. start z vody pro některé závody, použití světelného signálu pro start, či pomoc tappera¹⁷ pro nevidomé závodníky.

V paralympijském plavání mohou závodit muži i ženy, kteří mají jakékoliv tělesné, mentální či zrakové postižení. Biologický věk zde nehraje příliš velkou roli. Existují juniorské soutěže pro paralympijské plavce, ale z hlediska kvality o tyto závody plavci nejeví zájem. Vše závisí především na výkonosti plavce v dané klasifikační třídě. Popularita a zájem paralympijského plavání u sportovců se zdravotním postižením se s každým rokem zvyšuje a roste tak i zájem o paralympijský sport se strany intaktní společnosti.

V paralympijském plavání funguje systém takzvané funkční klasifikace, což je rozdělení sportovců do tříd, dle různorodosti a závažnosti jejich zdravotního postižení. Mezinárodní klasifikace je nezbytnou nutností pro každého sportovce, který se chce účastnit mezinárodních závodů. Systém klasifikace je neustále zdokonalován a vyvíjen tak, aby bylo dosahováno přiměřených výsledků v závislosti na tom, co je pro dané postižení možné bez nežádoucích zdravotních komplikací. Jde o zachování a zlepšování podmínek pro sportovce a snahu o maximální udržení myšlenky *fair play*, která vede k dosažení poctivých výsledků.¹⁸

¹⁵ IPC je Mezinárodní paralympijský výbor. Byl založen 22. září 1989 jako nezisková organizace. Sídli v německém Bonnu a jeho prezidentem je Sir Philip Craven.

¹⁶ [online]. [cit. 2018-07-22] Dostupné z: <https://www.paralympic.org/swimming/about>

¹⁷ Tapper je osoba, která nevidomému plavci signalizuje dotekem blížící se stěnu bazénu.

¹⁸ [online]. [cit. 2018-07-22] Dostupné z: <https://www.paralympic.org/swimming/classification>

System soutěží v paralympijském plavání je velmi podobný olympijskému. Závodů je méně, a tak i možnosti plnění limitů na vrcholné akce jsou omezené. Mistrovství světa se koná každé dva roky a střídá se s mistrovstvím Evropy. Jednou za čtyři roky se odehrávají Paralympijské hry, vždy po skončení Olympijských her ve stejné zemi a stejném městě. Sportovci dostávají jedinečnou možnost soutěžit na sportovištích, kde o cenné kovy bojovali ti nejlepší zdraví sportovci z celého světa.

V roce 2017 byl zahájen seriál závodu Para Swimming World Series, tedy série závodu v paralympijském plavání. Zde plavci získávají body za nejlepší výkony ve své klasifikační třídě a vyhrávají finanční odměny v závislosti na odvedeném výkonu. Světová série byla vytvořena, aby se upevnily termíny největších soutěží v kalendářním roce a mohli se těchto závodů účastnit i nejlepší plavci na světě. Závod světové série Para Swimming World Series umožňuje národním výborům a federacím efektivněji plánovat roční program. Světová série závodů je pořádána od března do června v šesti zemích Evropy a Ameriky. Pro následující sezónu se mezinárodní paralympijská organizace IPC snaží do série zařadit i závod v Asii.¹⁹ Paralympijské plavání je řízeno mezinárodním paralympijským výborem, jehož úkol je zaštitovat plánování, organizaci a bezproblémový průběh všech sportovních akcí.

Český paralympijský výbor vznikl 26. ledna 1994 jako obdoba Českého olympijského výboru. Za jeho vznikem stojí mezinárodní paralympijský výbor, který o vhodnosti jeho vzniku rozhodl společně s již fungujícími národními výbory zaštitující sportovce se zdravotním postižením z jiných zemí. Český paralympijský výbor umožňuje za pomoci dceřiných svazů a asociací kvalitní přípravu a účast zdravotně postižených sportovců na profesionálních sportovních akcích. Předsedové dceřiných svazů a asociací, které ČPV zastřešuje tvoří takzvané výkonné grémium ČPV.²⁰ Zásadním úkolem, kterému se Český paralympijský výbor věnuje je zajištění kvalitní reprezentace sportovců pro účast na Paralympijských hrách, Deaflympiádách a Global Games.²¹

¹⁹ [online]. [cit. 2018-07-22] Dostupné z: <https://www.paralympic.org/swimming/world-series-2018>

²⁰ [online]. [cit. 2018-07-20] Dostupné z: <http://www.paralympic.cz/historie/>

²¹ Deaflympiáda je světové sportovní hry pro neslyšící. Global Games jsou sportovní hry intelektově znevýhodněných.

Plavecký sport osob se zdravotním postižením je velmi otevřený a přátelský. Často se stává, že lidi se specifickými potřebami spojuje podobný životní osud či příběh. Možnost setkávat se na trénincích a závodech, pak bývá užitečnou formou, jak se podělit a sdílet svůj příběh s jiným člověkem, od kterého se často dostane většího pochopení než od odborníka. V chování se zde však mohou objevovat také negativní a přehnané rysy, jako například nervozita či rivalita, která vede k silným stresovým situacím během společných sportovních akcí.

Jak upřesňují Kovařovic a Břečková (2012) plavání pro osoby se zdravotním postižením je v České republice realizováno plaveckými kluby a dalšími sportovními oddíly v rámci divizí pro určitý druh postižení. Uplatňovány jsou především dvě metody výuky plavání pro osoby s omezenými fyzickými schopnostmi. Používá se desetibodový program - *Halliwickova metoda*²². Její aplikace je zaměřena především na rehabilitační péči a zážitkové plavání v rehabilitačních zařízeních.

Charakteristické pro plavce se specifickými potřebami bývá vysoká ctižádost, píle a poctivost v plnění zadaných úkolů od trenéra. Sport bývá mnohdy právě to, co člověku s postižením dává pocit, že patří tam, kam ostatní. Z pohledu integrace, je to nejeфекtivnější způsob, jak se člověk s postižením může kvalitně zařadit do společnosti. V dnešní době, již paralympijský sport obnáší ve smyslu četnosti tréninkových jednotek, stejné časové vytížení jako sport zdravých. Mluví-li se o elitním paralympijském sportu, pohybuje se počet tréninkových jednotek okolo 12-15 v rámci týdne. V České republice, zatím stále není možné vrcholový para sport provozovat profesionálně, tedy placenou formou. Sportovci tak musí řešit kombinaci náročných tréninků s vlastním zaměstnáním.

²² Halliwickova metoda je speciální program výuky plavání pro osoby se specifickými potřebami, kdy s každým plavcem spolupracuje asistent a pomáhá mu tak získat pocit důvěry a bezpečí ve vodním prostředí.

3 Cíle, výzkumné otázky a úkoly práce

Cíl práce

V práci je primárním cílem popsat na základě dotazníkové akce směřované k plaveckým trenérům v České republice, zda a za jakých podmínek je inkluze osob se zdravotním postižením do sportovního plaveckého tréninku možná a jak v praxi probíhá. Dílčími cíli je získat informaci o specifikách trénování zdravotně postižených plavců, připravenosti trenérů, určení výhod a nevýhod ve společném inkluzivním trénování. Autorka tak vychází z doporučení Šváříčka a Šed'ové (2007), kteří doporučují k výzkumu témata, která mají odbornou a praktickou spojitost a jsou spjata se zájmy a životními zkušenostmi výzkumníka.

Výzkumné otázky

Vzhledem ke stanovenému hlavnímu cíli jsou definované následující výzkumné otázky.

- Zjistíme z dotazníkové akce příklady úspěšné inkluze plavců se zdravotním postižením do sportovního plaveckého tréninku běžné populace?
- Dochází k inkluzi plavců se zdravotním postižením do sportovního plaveckého tréninku běžné populace z osobní vnitřní motivace plaveckých trenérů?
- Na spolupráci celé tréninkové skupiny plavců se musí pracovat delší dobu, nebo je možné, aby spolupráce fungovala ihned?
- Zdravotně postižený klient, který zvládne zařazení do běžné skupiny zdravých plavců musí mít vždy zcela odlišný trénink?
- Vznikaly v rámci inkluze v plavecké skupině neshody a nedorozumění mezi zdravými plavci a plavcem se zdravotním postižením? Musely být řešeny za pomoci trenéra?
- Shledávají trenéři oslovení v rámci dotazníkového šetření nějaké obohacení profesní či vědomostní za dobu spolupráce se zdravotně postiženým klientem?
- Jsou plavecké bazény v České republice dostatečně bezbariérově přizpůsobené vstupu a pohybu zdravotně postižených osob?

Úkoly práce

Vzhledem k výše uvedeným cílům a výzkumným otázkám byl stanoven následující postup práce:

- Rešerše odborné literatury jako teoretického zázemí k řešení problému práce,
- Tvorba dotazníku,
- Rozvaha o výzkumném souboru,
- Organizace dotazníkového šetření a sběr dat,
- Zpracování dotazníkového šetření,
- Analýza výsledků, jejich diskuse a formulace závěrů.

V bakalářské práci byl zvolen výzkum, který se zaměřuje na menší počet účastníků, což umožňuje hlubší náhled do zkoumané problematiky. Důvodem byla potřeba získat profesionální názory a vyjádření k problematice od zkušených trenérů.

4 Metodická část

4.1 Dotazníkové šetření

Pro získání specifických informací byl vytvořen dotazník, který zahrnoval otázky vztahující se k hlavnímu i k dílčím cílům bakalářské práce, tedy získání odpovědí na definované výzkumné otázky. Například Maxwell (2005, in Švaříček, Šed'ová, 2007) rozpoznává tři typy cílů, které by měli být ve vzájemné interakci. Jsou jimi: intelektuální, praktický a personální. Intelektuální cíle se soustředí na rozšíření odborného poznání, praktické na využití výsledků projektu či výzkumu v praxi a personální cíle na osobní odborné obohacení badatele samotného.

Dotazník obsahuje celkem 25 strukturovaných otázek, na které respondenti odpovídají formou výběru, z předem stanovených možností odpovědí. „*Síla strukturovaného dotazníku spočívá v tom, že pevné pořadí i forma odpovědí vedou celkem rychle k možnosti statistického zpracování na počítači ... Předem dané alternativy odpovědí však nemusí být srozumitelné a mohou omezit respondenta*“²³ Z tohoto důvodu u každé otázky autorka nabídla možnost vlastní odpovědi, kde může trenér svou odpověď podrobně a náležitě dovysvětlit a vyjádřit se tak k otázce vlastními slovy. Každá vlastní odpověď bude v následném vyhodnocení zmíněna a brána jako plnohodnotná odpověď. Díky variantě vlastní odpovědi získá autorka možnost specifického pohledu na řešenou problematiku od každého respondenta zvlášť.

V rámci interpretace získaných výsledků jsou odpovědi následně rozděleny do šesti okruhů souvisejících s řešeným problémem práce, tedy inkluzí v rámci výkonnostního plaveckého sportu.

V podkapitole 5.1 s názvem Charakteristika trenéra jsou sledovány údaje o respondentech – věk, pohlaví, místo působení. V podkapitole 5.2 Problémy řešené před zařazením zdravotně postiženého plavce do tréninkové skupiny jsou otázky odkazující na vznik spolupráce trenéra a zdravotně postiženého klienta, druhy postižení se kterými se trenéři během své práce v oblasti inkluze v plaveckém sportu již setkali a

²³ Hendl, Remr (2017, s. 146)

připravenost skupiny zdravých plavců na příchod zdravotně postiženého klienta. Podkapitola 5.3 s názvem Začátky společného trénování se zabývá tím, jak probíhal společný trénink a náročností úplné inkluze v závislosti na čase. Další podkapitola 5.4 Specifika inkluze v plaveckém tréninku řeší průběh tréninku, velikost skupiny z pohledu počtu plavců a problematiku bezbariérovosti plaveckých bazénů, které jsou využívány pro inkluzi v našem šetření. Následující podkapitola 5.5 Účast zdravotně postiženého plavce na soutěžích a role trenéra se věnuje aktivnímu zapojení klienta do plaveckých soutěží za podpory trenéra a zhodnocení jeho největších úspěchů. Poslední podkapitola s číslem 5.6 Délka trenérské praxe a četnost zkušeností se zdravotně postiženými plavci se zaměřuje na informovanost v oblasti inkluze, délku spolupráce se zdravotně postiženým plavcem a motivaci trenérů k další inkluzi ve sportovním plavání.

„Dotazování pomocí strukturovaného dotazníku předpokládá, že otázky mohou být navrženy a uspořádány tak, že jim všichni respondenti rozumí stejným způsobem. O tom lze někdy pochybovat, protože respondenti nemusí vykazovat společnou perspektivu a stejné otázky mohou vyvolat u respondentů aktivaci odlišných kognitivních postupů.“²⁴

Hendl a Remr (2017) zmiňují čtyři kognitivní kroky, kterými musí respondent během zodpovídání odpovědi projít. Těmi jsou: porozumění otázce, vyvolání informace z paměti, vyhodnocení spojení mezi otázkou a odpovědí, realizace odpovědi.

Autorka cíleně sestavovala dotazník tak, aby respondenti co nejlépe rozuměli otázkám a byli na ně schopni odpovědět v celé jejich šíři. Otázky v dotazníku na sebe navazují a usnadňují tak respondentovi orientaci při jeho vyplňování. Současně je u respondentů rozvíjeno vlastní uvažování o problému, o kterém nemusel/a mít před vyplňováním zpracovaný názor.

²⁴ Hendl, Remr (2017, s. 146)

4.2 Šetřený soubor – trenéři

Cílová skupina respondentů, kteří byli vybráni pro zodpovězení otázek v rámci dotazníkového šetření, zahrnuje trenéry s bohatou praxí v plavecké výuce a sportovním plaveckém tréninku. Mezi nimi jsou i trenéři juniorské či seniorské reprezentace České republiky.

Základní povinností při výběru respondentů bylo, aby měli nejen zkušenosti z praxe, ale také potřebné trenérské vzdělání v oblasti plavání. Všichni oslovení respondenti jsou současnými nebo bývalými trenéry zdravých plavců v závodních oddílech a také plavců s různým druhem zdravotního postižení.

Většina těchto trenérů se během své kariéry v tréninku závodních plavců setkala s trénováním osob se specifickými potřebami více než jednou, a to často například během povinné plavecké výuky základních škol.

V České republice, je paralympijský sport stále na vzestupu, nalézt kvalitní respondenty pro tento výzkum bylo složité. Z tohoto důvodu je celkový počet probandů deset a jsou mezi dotazovanými trenéry i ti, kteří mají pouze jedinou zkušenost s tréninkem osob s postižením. Jejich tréninkový počín byl však často na tak vysoké úrovni, že jejich svěřenec dosáhl například na účast na Paralympijských hrách.

4.3 Sběr a zpracování dat

Vytvořením dotazníku byl navržen výzkumný design, tedy plán sběru dat. Specifikováním šetřeného souboru – plaveckých trenérů, kteří již mají zkušenost s inkluzí – byla vytvořena skupina pro sběr dat. Dotazník byl následně autorkou osobně distribuován k rukám respondentů. Dotazník byl každým respondentem vyplňován samostatně za přítomnosti autorky, která v případě nejasností byla nápomocna při vysvětlení otázek. Autorčina aktivní účast při kolektivizaci dat měla za výsledek, že žádná z otázek v dotazníku nezůstala bez odpovědi a taktéž nebyla chybně zodpovězena.

Další fází výzkumu bylo shromáždění všech vyplněných dotazníků, analýza a interpretace dat. „Úkolem analýzy dat je redukce, organizace, syntéza a sumarizace informací s cílem dát získaným údajům nějaký význam a provádět úvahy podporované kvalitní evidencí.“²⁵

Po zpracování výsledků, následovalo utřídění otázek do šesti oblastí zmiňovaných v podkapitolách 5.1 až 5.6. Každá otázka byla analyzována a odpovědi na ni vyhodnoceny. U vybraných otázek byla použita k přehlednosti výsledků tabulka či graf.

Rozboru dat a následné syntéze informací se autorka věnuje v kapitole Diskuse. Zde se snaží o vytvoření závěrů a zodpovězení stanovených výzkumných otázek v počátku práce.

²⁵ Hendl, Remr (2017, s. 59)

5 Výsledková část

5.1 Charakteristika trenéra

Našeho dotazníkového šetření se zúčastnilo šest žen a čtyři muži. Rozložení z hlediska věku bylo poměrně rovnoměrné, jak naznačuje tabulka 1.

Tabulka 1 - Věk respondentů dotazníkového šetření

Věk	Počet respondentů
25-30 let	2
31-45 let	3
46-60 let	2
61-75 let	3

Věk trenéra plavání hraje důležitou roli v problematice trénování zdravotně postižených plavců. Může se vyskytovat potřeba být plavci nápomocný se vstupem do plaveckého bazénu, manipulací s invalidním vozíkem či úpravou a nasazením plaveckých čepiček a brýlí. Potřebného asistenta pro tyto úkony není lehké získat a z finanční stránky si ho nemůže dovolit každý zdravotně postižený jedinec. Žádoucí může být i dopomoc při převlékání, zejména do závodních plaveckých kombinéz.

Mladší trenéři mají často větší zájem o rozvíjení svých vědomostí a nebojí se zkoušet nové metody. Lepší bývá i úroveň jazykových znalostí, která pomáhá navazovat nové a rozvíjet již vzniklé vztahy se zahraničními trenéry. Starší trenéři mají nepochybně delší praxi a více zkušeností ve výuce plavání a ve vedení sportovního plaveckého tréninku. Během tréninku se setkávají s řadou již řešených problémů a vědí, jak postupovat při jejich řešení. Důležité je si uvědomit, že během pohybu na plaveckém bazénu, kde hrozí zvýšené riziko úrazu je třeba apelovat na opatrnost a bezpečnost.

Tabulka 2 - Město, kde je využíván plavecký bazén

Město	Četnost odpovědí
České Budějovice	1
Kolín	1
Liberec	1
Mělník	1
Praha	6

V České republice jsou plavecké bazény, téměř v každém větším městě. Plavecký sport je u lidí velmi oblíbený, ale bohužel není nijak výrazně mediálně populární. Města, kde je využíván jeden plavecký bazén pro inkluzi v plaveckém sportu: České Budějovice, Kolín, Liberec, Mělník. V hlavním městě využívá plavecký bazén ke společnému tréninku zdravých a zdravotně postižených plavců šest respondentů. Na základě zjištěných dat je možné usoudit, že v Praze je nejvíce trenérů, kteří se aktivně podílí na inkluzivním plaveckém tréninku. Důvodem může být více plaveckých bazénů a s tím související větší četnost sportovních plaveckých klubů a oddílů, kam je možné zdravotně postiženého klienta zařadit.

5.2 Problémy řešené před zařazením zdravotně postiženého plavce do tréninkové skupiny

Tabulka 3 - Druhy zdravotního postižení, se kterými se oslovení trenéři setkali v rámci plaveckého sportovního tréninku

Druhy postižení	Četnost odpovědí
Tělesné	7
Mentální	3
Sluchové	1
Zrakové	3
Vlastní odpověď	0

Z tabulky č. 3 vyplývá, že lidé s tělesným postižením jsou nejčastěji zařazováni do plaveckých oddílů, kde trénují společně se zdravými plavci. Odpověď tělesné postižení vybrali trenéři v sedmi případech. Ve třech případech byla vybrána odpověď mentální a zrakové postižení. Pouze jednou bylo v odpovědích vybráno sluchové postižení. Na zadanou otázku bylo možné odpovědět výběrem více možností. Autorku zajímalo, se kterými druhy postižení se trenér během své praxe setkal. Vlastní odpověď nebyla využita.

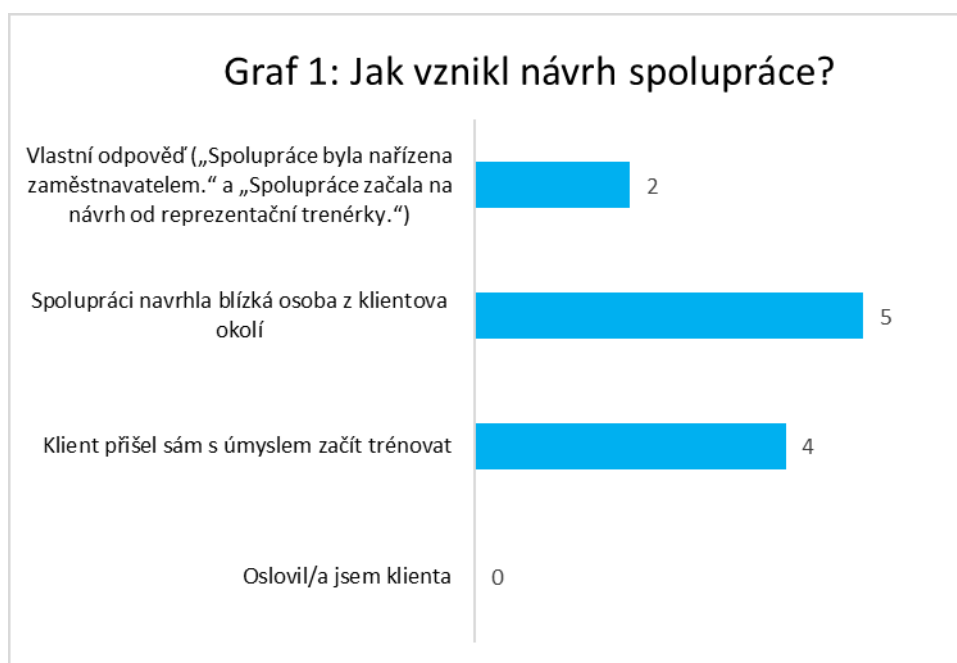
Z výsledku lze rovněž usuzovat, že spolupráce s tělesně postiženým klientem je méně komplikovaná z hlediska komunikace a jednání v průběhu plaveckého tréninku.

(znaková řeč, odborné znalosti v tappingu zrakově postižených či profesionální jednání s mentálně postiženým klientem, atd.)

Tabulka 4 - Pohlaví klientů

Pohlaví	Četnost
Dívka/Žena	8
Chlapec/Muž	7

Trenéři výzkumného souboru spolupracovali s osmi dívkami, či ženami a sedmi chlapci, či muži, kteří měli různé druhy zdravotních postižení. Zde bylo možné napsat celkový počet zdravotně postižených klientů, se kterými respondent během své dosavadní praxe již spolupracoval. Z tabulky je tedy patrné, že obě pohlaví jeví zájem o sport a vyhledávají vyžití ve sportovním plavání ve stejné míře.



Graf 1 - Vznik spolupráce

Spolupráce vznikla z popudu klienta, kdy klient přišel sám s úmyslem začít trénovat ve čtyřech případech. Nejčastěji spolupráci navrhla blízká osoba z klientova okolí např. rodič, bývalý trenér, jiný plavec v pěti případech. Žádný z dotazovaných trenérů neoslovil sám klienta, aktivně nevyhledal spolupráci. Odpovědi byly doplněny vlastními vyjádřeními, ve dvou případech.

Z vyjádření respondentů je patrné, že nikdo z trenérů nezačal sám iniciovat proces inkluze. V určité míře zde může jít o strach z něčeho nového, s čím se v tréninku doposud nesešel.

Na otázku, zda trenéři před příchodem zdravotně postiženého plavce do běžné tréninkové skupiny nějakým způsobem připravovali kolektiv zdravých plavců na jeho příchod, odpovědělo šest z dotazovaných „Ne“ a čtyři respondenti využili odpověď „Ano“. Možnost vlastní odpovědi zůstala nevyužita. Odpovědi jsou rovnoměrné, ale převažuje odpověď „Ne“. Z toho je možné vyvodit, že v důsledku nedostatečné připravenosti spoluplavců ve skupině zůstává přímo na klientovi povinnost obeznámit je se svým postižením.

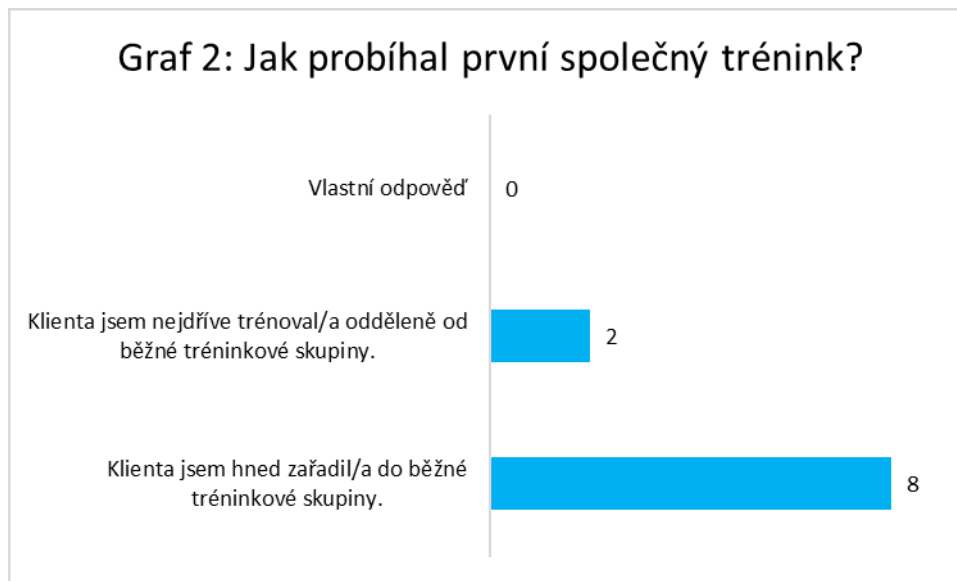
Z odpovědí vyplývá, že trenéři kolektiv spíše nepřipravují na tréninkové soužití se zdravotně postiženým plavcem. Vystavují ho tak nutnosti čelit nepříjemným otázkám souvisejícím s jeho zdravotním postižením při prvním společném tréninku.

5.3 Začátky společného trénování

Na otázku, zda trénink zdravotně postiženého klienta probíhal současně s tréninkem běžné plavecké skupiny odpovědělo všech deset dotazovaných respondentů stejně výběrem odpovědi „Ano“. Nikdo nevyužil odpověď „Ne“, ale ve dvou případech respondenti doplnili otázku o vlastní odpověď – „většinou ano“ a „zpočátku ano, poté samostatně, nyní opět ve skupině“.

Z odpovědí jednoznačně vyplývá, že zdravotně postižení klienti jsou schopni trénovat společně se zdravými plavci, ovšem s možnostmi modifikace a speciálním přístupem, pokud je tak klientem vyžadováno.

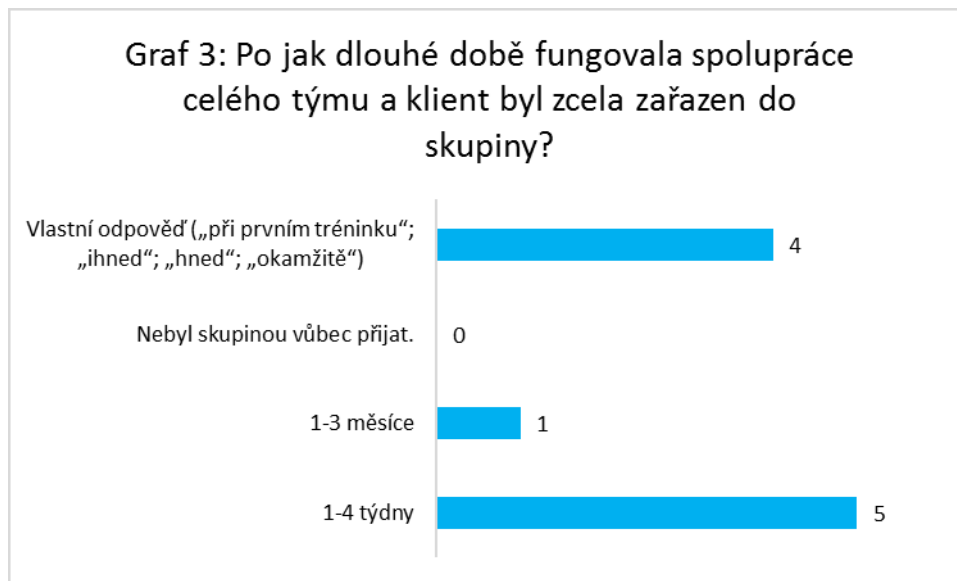
Jak ukazuje následující graf, během prvního společného tréninku bylo zaznamenáno osm odpovědí, které tvrdí, že klient byl trenérem hned zařazen do běžné tréninkové skupiny mezi zdravé plavce. Ve dvou případech byl klient trénován nejdříve odděleně od běžné skupiny plavců. Vlastní odpověď nebyla v dané otázce využita.



Graf 2 - Průběh prvního společného tréninku

V odpovědi na otázku: „Jak probíhal první týden společného trénování v běžné tréninkové skupině?“ všichni dotazovaní respondenti vybrali z odpovědí možnost, která tvrdí, že klient byl hned ostatními dobře přijat a trénování fungovalo bez problémů. Žádná z dalších možností: Klient byl ostatními přijat, ale ze začátku se objevovala běžná nedorozumění.; Plavci z běžné tréninkové skupiny nebyli na příchod zdravotně postiženého kolegy dostatečně připraveni a všichni si museli nějakou dobu zvykat na spolupráci.; ani možnost vyjádření vlastní odpovědi, nebyla využita. Z odpovědí na danou otázku je jasné, že během prvního týdne zapojení zdravotně postiženého do běžné tréninkové skupiny plavců nebyly trenéry zaznamenány žádné nepříjemné okolnosti a společný trénink fungoval dobře.

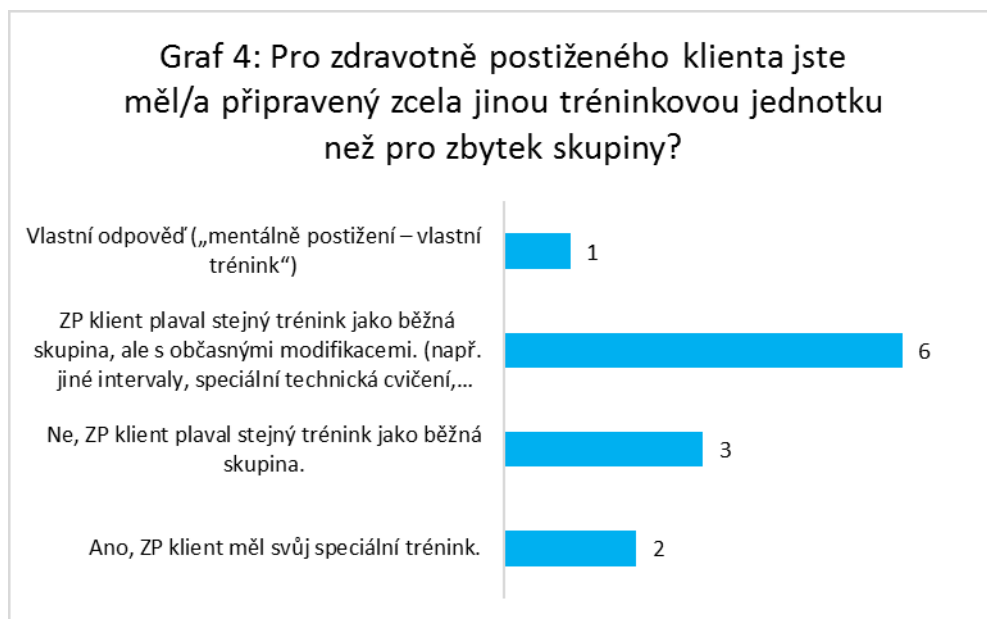
Graf č. 3 přibližuje odpovědi na otázku týkající se časového rozmezí, ve kterém probíhala inkluze v rámci sportovního plaveckého tréninku. Odpověď „1-4 týdny“ uvedlo pět z dotazovaných trenérů plavání. Jednu odpověď zaznamenáváme u možnosti „1-3 měsíce“. Možnost, že „ZP jedinec nebyl skupinou vůbec přijat.“ Nebyla zaznamenána u žádného respondenta. Čtyři z dotazovaných vybrali možnost vlastní odpovědi, na kterou odpovídali vždy velmi podobně.



Graf 3 - Časová náročnost inkluze ve skupině

5.4 Specifika inkluze v plaveckém tréninku

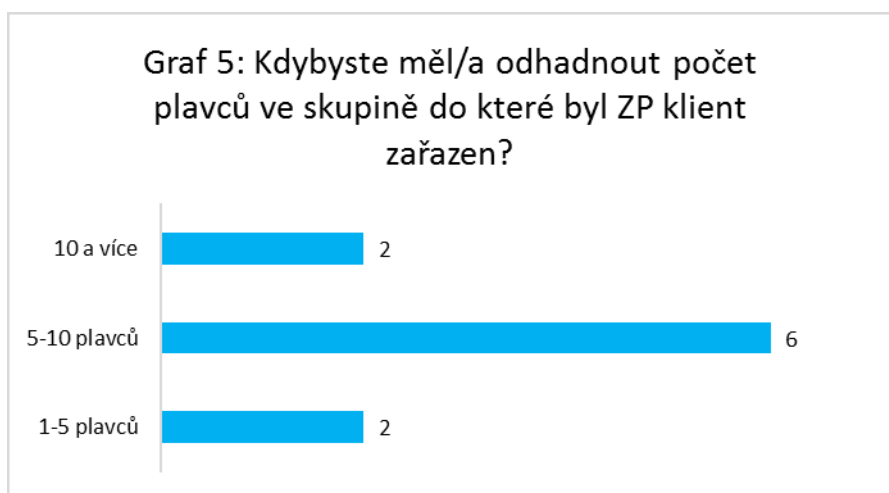
V otázce jejíž odpovědi ilustruje graf č. 4, autorku zajímá, zda pro zdravotně postiženého klienta byla trenérem připravovaná zcela jiná tréninková jednotka, než pro zbytek skupiny. Ve dvou případech byla vybrána odpověď „Ano, ZP klient měl svůj speciální trénink.“. Tři respondenti uvedli odpověď „Ne, ZP klient plaval stejný trénink jako běžná skupina.“ a nejčastěji odpovídali výběrem odpovědi „ZP klient plaval stejný trénink jako běžná skupina, ale s občasnými modifikacemi. (např. jiné intervaly, speciální technická cvičení, kratší úseky...atd.)“ ta byla využita celkem v šesti případech. Vlastní odpověď byla vybrána v jednom případě k doplnění informací.



Graf 4 - Zohlednění zdravotně postiženého v tréninkové jednotce

Z odpovědí je patrné, že trenéři nejčastěji využívají stejný trénink pro zdravé plavce jako pro zdravotně postiženého klienta, který se mu případně upraví dle specifických potřeb, výkonosti a aktuálních možností.

Počet plavců v tréninkové skupině, do které byl zdravotně postižený klient zařazen se nejčastěji pohyboval okolo 5-10 plavců, tak tomu bylo v šesti případech zvolených respondenty. Skupiny o počtu 1-5 plavců a 10 a více zaznamenali vždy dva z respondentů, jak je možné vidět v grafu č. 5 níže.



Graf 5 - Počet členů plavecké skupiny

Tréninky se nejčastěji konaly na plaveckých bazénech o délce 50 m. Tři respondenti uvedli, že se skupinou, do níž byl zdravotně postižený klient začleněn trénovali na plaveckém bazénu o délce 25 m a tři klienti měli možnost střídát bazény, a účastnit se tréninků na 50 m i 25 m plaveckém bazénu.



Graf 6 - Délka plaveckého bazénu

Při tréninku zdravotně postiženého klienta je potřeba brát v potaz druh postižení a podle toho vybrat vhodný tréninkový prostor. Bohužel ne vždy je v trenérových schopnostech možnost takového výběru. Tréninky na plaveckém bazénu o délce 50 m by měly být voleny až v případě, že se jedná o přípravu na soutěže a klient už má vhodné plavecké zkušenosti.

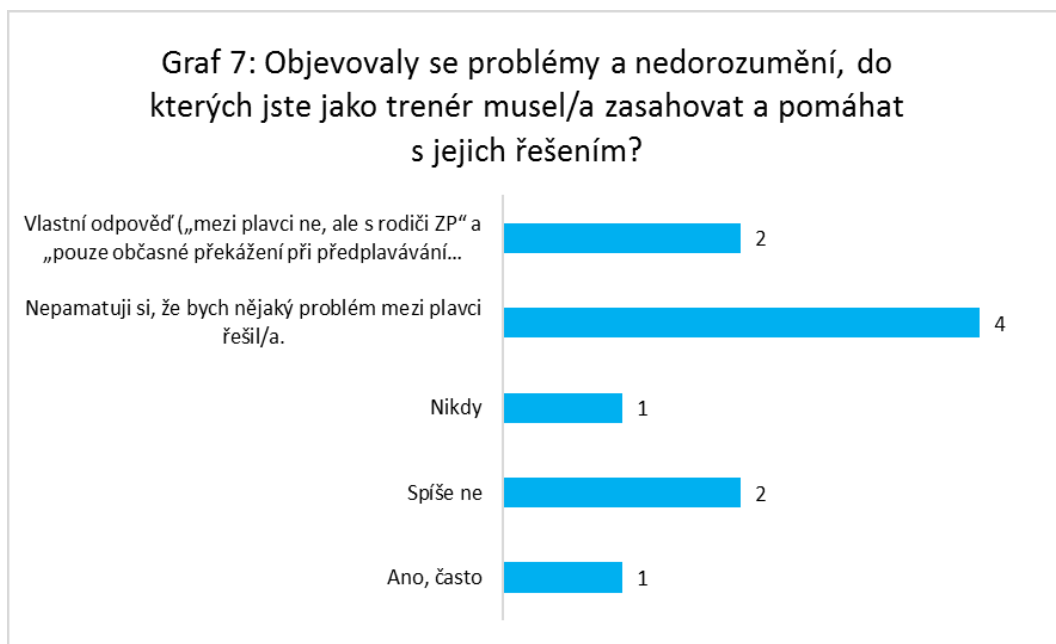
Na otázku, zda byl plavecký bazén přizpůsoben zdravotně postiženým klientům z hlediska teploty vody, vstupu a výstupu či bezbariérovosti šaten a okolí plaveckého areálu odpovědělo pět respondentů „Ne“ a pět označilo svůj tréninkový prostor za částečně bezbariérový. Vlastní odpověď byla využita v jednom případě k doplnění informací.

Tabulka 5 - Problém bezbariérovosti plaveckých bazénů

Plavecký bazén, ve kterém jste trénovali, byl přizpůsobený ZP klientům? (teplota vody, vstup a výstup z bazénu, bezbariérové šatny, okolí bazénu atd.)	
Varianty odpovědi	Četnost
Ano	0
Ne	5
Částečně	5
Vlastní odpověď („Vinohrady ne, Podolí ano“)	1

Jak ukazuje tabulka č. 5, 50 % respondentů uvedlo odpověď „Ne“ a 50 % „Částečně“. Ukazuje se tedy, že plavecké bazény v České republice nejsou vždy připraveny na návštěvníky se zdravotním postižením a jejich bezproblémový a bezpečný pohyb v prostorách plaveckých areálů. Respondenti označili plavecký bazén v Praze Podolí za bezbariérový, ovšem dle názoru autorky a z osobní zkušenosti není ani tento bazén ideálně uzpůsoben pro návštěvníky, kteří potřebují bezbariérový přístup.

Poslední otázka v podkapitole 5.4 zjišťuje, zda se objevovaly problémy a nedorozumění, do kterých musel zasahovat trenér a pomáhat s jejich řešením. Odpověď „Ano, často“ byla vybrána jedním respondentem. Další odpovědi, která byla vybrána pouze jednou je, že trenér nemusel problémy řešit nikdy. Dva z respondentů vybrali odpověď „Spíše ne“ a čtyři uvádí „Nepamatuji si, že bych nějaký problém mezi plavci řešil/a.“. Vlastní odpověď byla také využita, a to ve dvou případech, viz. graf č. 7.



Graf 7 - Komplikace tréninkového soužití

5.5 Účast zdravotně postiženého plavce na soutěžích a role trenéra

Autorka se dále zajímá o účast zdravotně postiženého plavce na soutěžích z hlediska četnosti během roku. Dále zda je možné, aby se klient účastnil i závodů zdravých plavců a v jaké míře byl i trenér jejich součástí. Shrnutí výsledků ilustruje tabulka č. 6.

Tabulka 6 - Klientova účast na plaveckých soutěžích

Účastnil se váš klient závodů? Jak často v průběhu roku?	
Varianty odpovědi	Četnost
Ano, 1-3 ročně	4
Ano, 3 a více	6
Spíše ne	0
Ne, nikdy	0
Vlastní odpověď	0

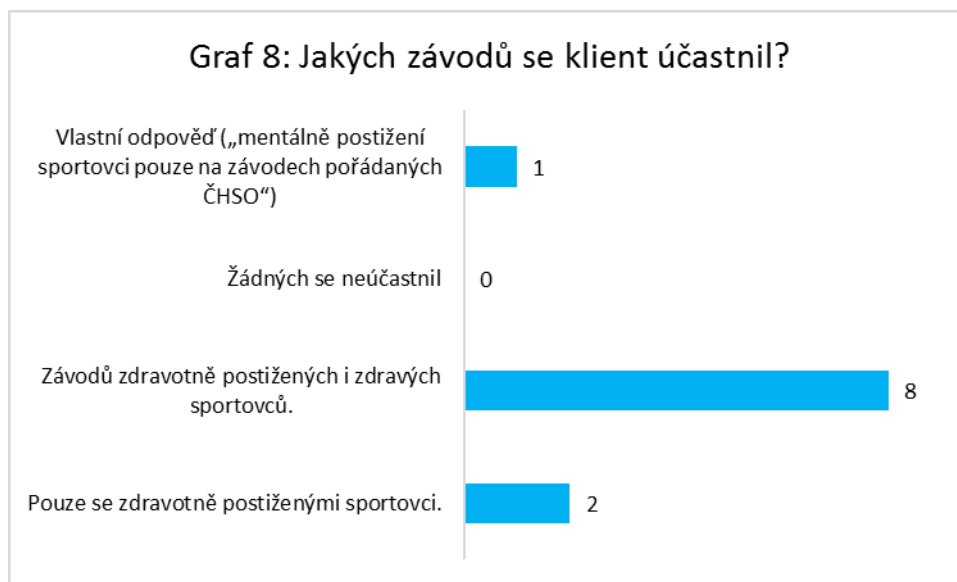
Čtyři trenéři odpověděli na otázku: Účastnil se váš klient závodů? Jak často v průběhu roku? „*Ano, 1-3 ročně*“. Šest z dotazovaných trenérů plavání uvedlo, že jejich zdravotně postižený svěřenec se účastnil 3 a více závodů v roce. Možnosti „*Spíše ne*“ a „*Ne, nikdy*“ nebyly vybrány. Taktéž i vlastní odpověď zůstala nevyužita.

Z odpovědí lze odvodit, že všichni zdravotně postižení klienti, zařazení v procesu inkluze ve zkoumaných tréninkových skupinách, se pod vedením trenérů účastnili plaveckých závodů. Rozdílnost se objevuje v počtu závodů během roku. Převažuje účast na třech a více závodech během jednoho roku. Díky časté účasti klientů na závodech se zlepšuje kvalita plavání zdravotně postižených obecně a často i psychický a fyzický stav klienta.

Další otázka se zabývá tím, jakých závodů se klient účastnil. Klienti dvou námi dotazovaných trenérů se zúčastnili pouze závodů se zdravotně postiženými sportovci. Zbýlých osm respondentů odpovědělo „*Závodů zdravotně postižených i zdravých*“.

sportovců.“. Možnost „Žádných se neúčastnil.“ nebyla využita a vlastní odpověď se vyskytla jednou jako doplnění údajů.²⁶

Graf č. 8 na základě odpovědí dokazuje, že většina plavců s různým druhem zdravotního postižení je schopna se aktivně účastnit a být součástí i závodů zdravých plavců.



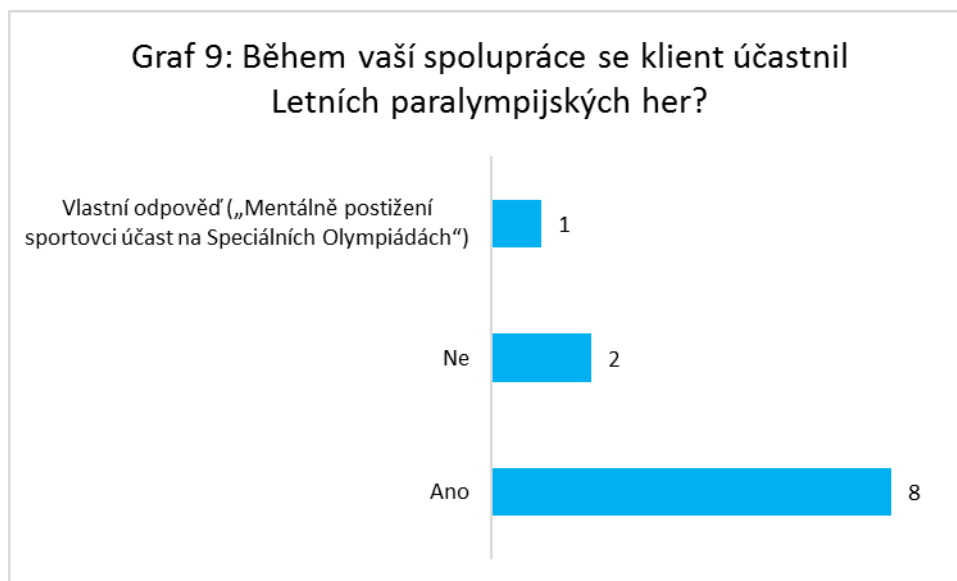
Graf 8 - Plavecké soutěže

V následující otázce se autorka ptá, zda trenér doprovázel své zdravotně postižené svěřence na plavecké závody. Odpověď „Ano“ vybralo devět z deseti respondentů, pouze jediný odpověděl „Ne“. Na výběr měli respondenti ještě možnost „Na některých jsem byl/a, ale nebylo jich mnoho.“ a vlastní odpověď, ale ty zůstaly nevyužity.

Z výsledků je vidět, že trenéři téměř vždy své zdravotně postižené svěřence doprovázejí na závody, ať už se jedná o závody zdravotně postižených nebo i zdravých plavců.

Jak ukazuje graf č. 9, zdravotně postižení klienti oslovených respondentů se účastnili Letních paralympijských her (LPH) v osmi případech. Klienti dvou zúčastněných respondentů se Paralympijských her neúčastnili. V jednom případě respondent v možnosti vlastní odpověď podotýká, že „Mentálně postižení sportovci se účastnili Speciálních Olympiád.“.

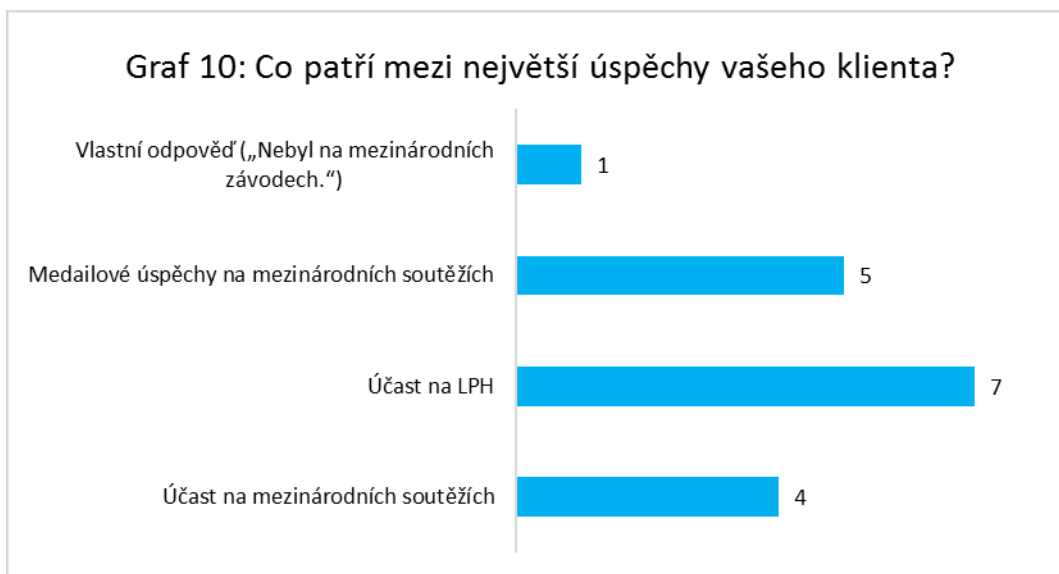
²⁶ ČHSO – České hnutí speciálních olympiád.



Graf 9 - Účast na Letních paralympijských hrách

Vzhledem k poměrně omezeným podmínkám pro inkluzi a vrcholovou tréninkovou přípravu pro zdravotně postiženého plavce se jedná o nečekaně vysokou míru úspěšnosti těchto plavců. Rovněž je nutné mít na paměti náročnost této přípravy pro trenéry samotné.

Dále byla v dotazníku trenérům kladena otázka: „Co patří mezi největší úspěchy vašeho klienta?“ U této otázky respondenti vybírali často více variant odpovědí. Sedm odpovědělo, že mezi největší úspěchy jejich klienta patří účast na Letních paralympijských hrách. V pěti případech zvolili respondenti odpověď „*Medailové úspěchy na mezinárodních soutěžích*“ a „*Účast na mezinárodních soutěžích*“ byla vybrána čtyřmi trenéry. Vlastní odpověď byla využita v jednom případě, jak je vidět v grafu č. 10.

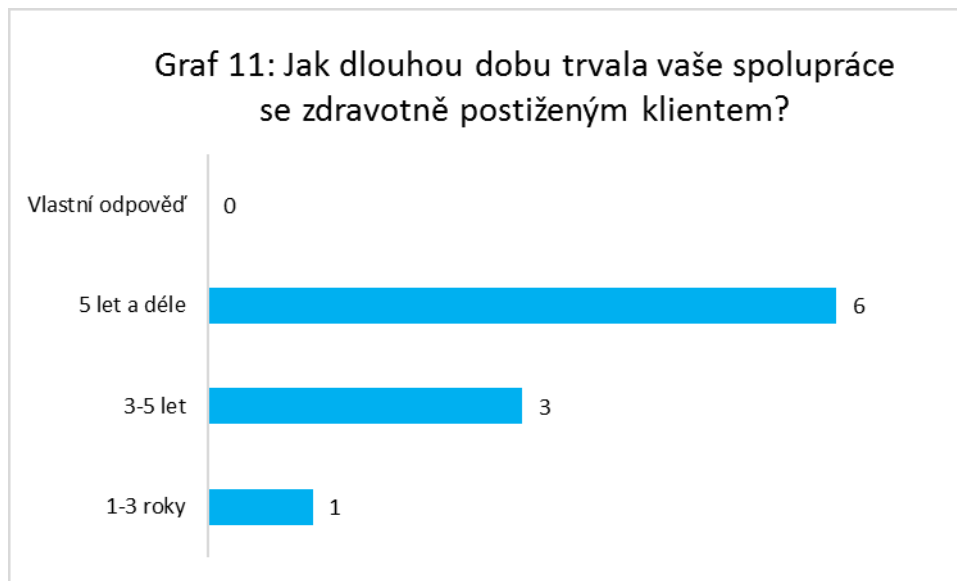


Graf 10 - Úspěchy klienta

Na základě vhodného přístupu k tréninku u všech dotazovaných je vidět úspěch v podobě účasti na vrcholných mezinárodních soutěžích téměř u všech klientů. Účast na Letních paralympijských hrách a medailové ocenění na mezinárodních závodech je důkazem o kvalitě a odborných kapacitách vybraných trenérů.

5.6 Délka trenérské praxe a četnost zkušeností se zdravotně postiženými plavci

Na otázku: „Jak dlouhou dobu trvala vaše spolupráce se zdravotně postiženým klientem?“ byla v šesti případech označena odpověď „5 let a déle“. Spolupráci v období „3-5 let“ vybrali tři respondenti a období „1-3 roky“ bylo zvoleno pouze jedním z dotazovaných trenérů. Vlastní odpověď zůstala nevyplněna. Výsledky jsou zaznamenány v grafu č. 11.

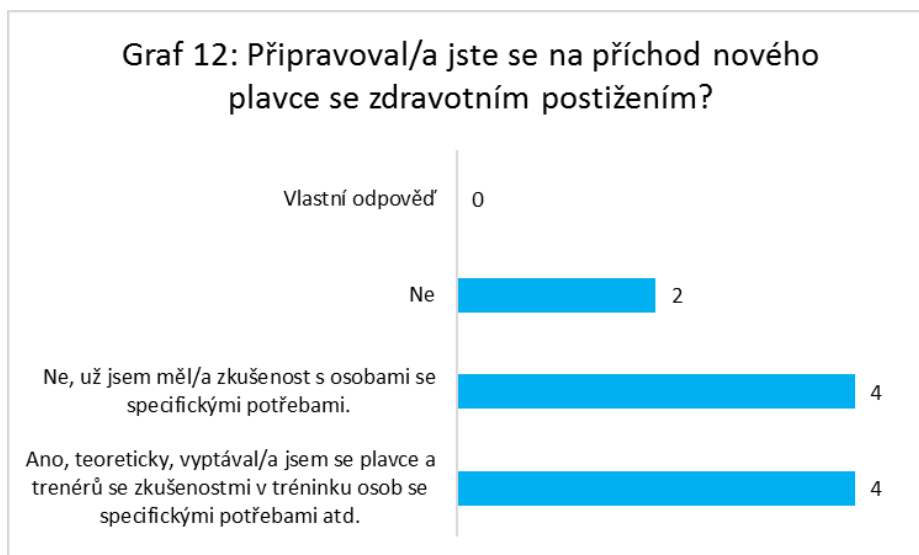


Graf 11 - Délka spolupráce

Z výzkumu vyplývá, že dlouhodobější spolupráce v horizontu pěti a více let je preferována ve většině případů. Délka spolupráce klienta a trenéra může mít rovněž odraz v dosažení úspěchů nejen v oblasti samotné inkluze, ale i co se týče sportovních úspěchů na různých plaveckých soutěžích, často i světových.

Na otázku: „Obohatilo Vás trénování zdravotně postiženého klienta o nové poznatky a zkušenosti?“ odpovědělo všech deset respondentů stejně, vybráním odpovědi „Ano“. Odpovědi: „Spíše ano“ a „Ne“ zůstaly nevyužity. Možnost vlastní odpovědi zaznamenal jeden z respondentů, zněla: „Nejlepší zkušeností je, jak přítomnost takového sportovce dokáže zlepšit vztahy v celé skupině.“. Z této odpovědi je patrné, že inkluze obohacuje nejen zdravotně postižené plavce a trenéry, ale i celou skupinu zdravých plavců z týmu.

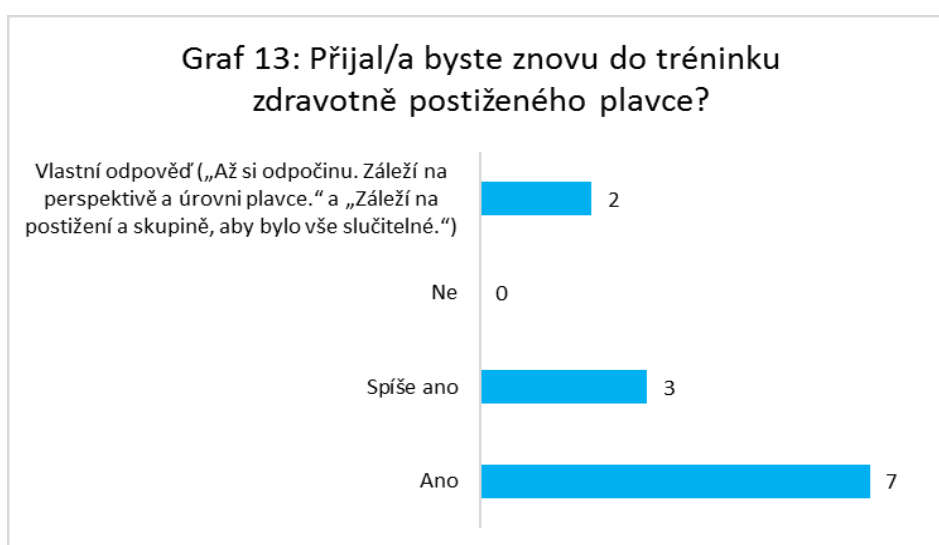
V otázce, zda se trenéři připravovali na příchod nového plavce se zdravotním postižením, uvedli čtyři trenéři odpověď: „Ano, teoreticky, vyptával/a jsem se plavce a trenérů se zkušenostmi v tréninku osob se specifickými potřebami atd.“. Stejný počet trenérů vybral odpověď: „Ne, už jsem měl/a zkušenost s osobami se specifickými potřebami.“. Odpověď: „Ne“ označili dva respondenti. Možnost vyjádřit se za pomoci vlastní odpovědi nevyužil nikdo z dotazovaných. Odpovědi shrnuje následující graf.



Graf 12 - Příprava trenéra na proces inkluze

Důvodem, proč se většina trenérů nijak nepřipravovala na zahájení inkluze, může být i fakt, že v České republice existuje nedostatek materiálů určených trenérům, které by je na inkluzi mohli připravit a ze kterých by bylo možné čerpat informace k danému tématu.

V závěru dotazníkového šetření se autorka zajímá, zda by trenéři se zkušenostmi a praxí v tréninku zdravotně postižených klientů byli ochotni znovu přijmout do tréninkové skupiny plavce s postižením. Odpovědí „*Ano*“ reagovalo sedm respondentů. „*Spíše ano*“ za svou odpověď zvolili tři z trenérů. Nikdo z trenérů neodpověděl „*Ne*“. Vlastní odpověď doplnili o svůj názor dva respondenti, jak lze vidět níže v grafu.



Graf 13 - Motivace k další inkluzi

Všichni trenéři zúčastnění v procesu inkluze v plavání jsou dle výsledků motivováni k další spolupráci se zdravotně postiženými klienty. Autorka shledává tento výsledek jako pozitivní zpětnou vazbu a doporučila by, aby trenéři, kteří již mají zkušenost s inkluzí, šířili své znalosti mezi další trenéry a napomohli tak celkovému rozvoji i samotnému procesu inkluze ve sportu.

6 Diskuse

Inkluze ve sportu není v odborné literatuře dosud dostatečně rozebírána, ale je tématem již poměrně známým ve světě sportu. Cílem je začlenění zdravotně postižených sportovců do sportu zdravých, tak aby společné soužití přinášelo sportovní úspěch a profesní obohacení všem a žádná ze skupin nezůstala v nevýhodném postavení.

Téma Inkluze v plaveckém sportu bylo zvoleno na základě autorčiny osobní zkušenosti s inkluzí, kterou získala v běžných plaveckých oddílech při sportovním tréninku se zdravými plavci. Práce se snaží o bližší analýzu problému společného trénování zdravých a zdravotně postižených plavců.

V rámci výzkumné části práce autorka zjišťuje, jaká je připravenost trenérů plavání na inkluzi, jaký je průběh a výsledky již proběhlé, či probíhající inkluze. Dále se v rámci dotazníkového šetření autorka zabývá vznikajícími problémy před a v průběhu zařazení zdravotně postižených plavců mezi zdravé plavce, soustředí se také na postoje trenérů k řešenému tématu a následnou motivaci v dalším pokračování ve společném trénování.

Pro tuto bakalářskou práci bylo stanoveno sedm výzkumných otázek, které se vztahují k hlavnímu řešenému cíli, tedy inkluzi.

První výzkumná otázka: **Zjistíme z dotazníkové akce příklady úspěšné inkluze plavců se zdravotním postižením do sportovního plaveckého tréninku běžné populace?**

Ano. Z dotazníkového šetření, kterého se účastnilo deset kvalifikovaných trenérů plavání, lze vyčíst kladnou odpověď na první výzkumnou otázku. Všichni zúčastnění respondenti v otázce: Trénink zdravotně postiženého klienta probíhal současně s tréninkem běžné plavecké skupiny? uvedli odpověď ano. Z toho je patrné, že trénink sportovců probíhal společně a proces inkluze byl úspěšný u všech námi oslovených trenérů plavání.

Břečková (2013) uvádí, že speciální plavecké školy a speciální plavecká výuka pro jedince se speciálními potřebami se vyskytují jen zřídka a z toho důvodu školy přistupují na inkluzivní formu vzdělávání studentů v rámci plavecké výuky. Autorka souhlasí a doplňuje, že stejně tak i sportovní plavecké oddíly pro osoby se zdravotním

postižením téměř neexistují a sportovci tak přistupují na možnost společného trénování se zdravými.

Druhá výzkumná otázka: Dochází k inkluzi plavců se zdravotním postižením do sportovního plaveckého tréninku běžné populace z osobní vnitřní motivace plaveckých trenérů?

Ne. K inkluzi plavců se zdravotním postižením do sportovního plaveckého tréninku běžné populace nedochází z osobní vnitřní motivace trenérů. V otázce: Jak vznikl návrh spolupráce? žádný z dotazovaných nevedl, že by klienta oslovil sám a podílel se na započítí inkluze z osobní iniciativy. Což je žalostné, neboť se trenéři se zdravotně postiženými setkávají ve stejných tréninkových prostorách či v rámci plaveckých závodů a příležitosti k oslovení se jim nabízejí. Bezpochyby je také jasné, že trenér pozná talentovaného plavce i přes jeho specifická omezení.

Motivace trenérů jistě hraje důležitou roli v tréninku zdravotně postižených, ale zásadní pro zahájení společného tréninku se jeví vůle klienta a jeho ambice k tréninku. Dle Břečkové (2013) nemá inkluzivní plavecká výuka smysl, pokud ze strany vyučujících chybí osobní přesvědčení a motivace k dané činnosti. Taktéž ve sportovním plavání dle názoru autorky není možné dosahovat uspokojivých výsledků bez trenérova kladného mínění o smyslu jeho práce.

Třetí výzkumná otázka: Na spolupráci celé tréninkové skupiny plavců se musí pracovat delší dobu, nebo je možné, aby spolupráce fungovala ihned?

Ne. V otázce z dotazníku: Po jak dlouhé době fungovala spolupráce celého týmu a klient byl zcela zařazen do skupiny? Odpověděli respondenti nejčastěji výběrem odpovědi 1-4 týdny či vlastní odpovědí, které zněly hned, ihned a okamžitě. To dokazuje, že spolupráce fungovala dobře již od prvního tréninku. Většinou tedy spolupráce skupiny funguje ihned, ale na udržení kvality vztahů, motivace a soudržnosti plaveckého týmu by se mělo pracovat neustále. Pokud skupina plavců spolupracuje a nedochází k vyhoceným situacím a rozepřím, má to nepochybně vliv na dosahování lepších výsledků ve stresových situacích, např. během závodů či tréninkových kempů, kterých se skupina účastní společně.

Čtvrtá výzkumná otázka: Zdravotně postižený klient, který zvládne zařazení do běžné skupiny zdravých plavců, musí mít vždy zcela odlišný trénink?

Ne, zdravotně postižený klient, který zvládne zařazení do běžné skupiny zdravých plavců, nemusí mít vždy zcela odlišný trénink. Zde je důležité si uvědomit druh a rozsah klientova postižení. V otázce: Pro zdravotně postiženého klienta jste měl/a připravenou zcela jinou tréninkovou jednotku, než pro zbytek skupiny? Uvádí v odpovědích většina trenérů, že klient plaval trénink se stejným obsahem s ostatními zdravými členy skupiny, popřípadě s mírnými modifikacemi. Klient se zdravotním postižením je tedy schopný trénovat velmi podobně jako zdraví plavci, ale je potřeba vždy zohlednit jeho psychický a fyzický stav.

Podle USA Swimming²⁷ všichni plavci potřebují osobní pozornost a instrukce od trenéra k rozvoji jejich sportovního nadání. Někteří trenéři (a rodiče) se obávají, že zahrnutí plavců se zdravotním postižením může mít vliv na nedostatek trenérova času a pozornosti na ostatní plavce; nicméně to obvykle není pravda. Pokud je plavec se zdravotním postižením zařazen do vhodné tréninkové skupiny, není nutné, aby se mu trenér věnoval na úkor ostatních. Naopak se inkluze stává benefitem pro všechny zúčastněné.

Pátá výzkumná otázka: **Vznikaly v rámci inkluze v plavecké skupině neshody a nedorozumění mezi zdravými plavci a plavcem se zdravotně postiženým? Musely být řešeny za pomoci trenéra?**

Většinou ne. V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, že si trenéři ve většině případů nepamatují situaci, kdy by museli řešit vzniklý problém mezi plavci ve skupině. Jako občasný důvod problému bylo uvedeno překážení si na dráze při předplavávání rychlejším plavcem.

Jak zdůrazňuje i organizace USA Swimming v materiálu určenému trenérům postižených plavců²⁸, úkolem trenéra před zařazením postiženého plavce v rámci oddílu je najít pro něj vhodnou výkonnostní skupinu, ve které budou plavci ve stejném věku a s podobnými plaveckými zkušenostmi. Dále by trenér měl nově přichozím plavcům

²⁷ *Including Swimmers with a Disability: A Guide for Coaches*. USA Swimming [online]. [cit. 2018-07-21] Dostupné z: <https://www.pvswim.org/disability/bcoach.pdf>

²⁸ *Including Swimmers with a Disability: A Guide for Coaches*. USA Swimming [online]. [cit. 2018-07-21] Dostupné z: <https://www.pvswim.org/disability/bcoach.pdf>

vysvětlit chování na plavecké dráze. Pokud se plavci nenaučí na společné dráze správně předplavávat a dělat obrátky při větším počtu, může v praxi docházet ke srážkám, což vede k následným hádkám.

Během vyhodnocování dotazníkového šetření bylo zjištěno rovněž, že se objevovaly problémy s rodiči zdravotně postiženého, což může vést ke konfliktním situacím mezi trenérem a svěřencem.

Šestá výzkumná otázka: Shledávají trenéři oslovení v rámci dotazníkového šetření nějaké obohacení profesní či vědomostní za dobu spolupráce se zdravotně postiženým klientem?

Ano. Všichni účastníci dotazníkového šetření jednoznačně uvedli, že shledávají vědomostní obohacení, které jim přinesla spolupráce s postiženým klientem. Toto profesní, sociální či jiné obohacení může být důvodem, který vede všechny respondenty k další motivaci pokračovat v inkluzi v plaveckém sportu. Pokud by se vyskytla nová příležitost spolupráce pro trénink se zdravotně postiženým sportovcem respondenti odpovídali jednotně, že by byli nové spolupráci nakloněni.

Sedmá výzkumná otázka: Jsou plavecké bazény v České republice dostatečně bezbariérově přizpůsobené vstupu a pohybu zdravotně postižených osob?

Ne. Z našeho výzkumu vyplývá, že plavecké bazény v České republice nejsou vhodně připraveny na návštěvníky se zdravotním postižením. Respondenti využívali v rámci tréninku různé bazény v různých městech, avšak polovina trenérů vyhodnotila, že jejich plavecký bazén nebyl přizpůsoben potřebám klienta. Druhá polovina trenérů označila jejich bazény pouze za částečně přizpůsobené.

Tento výsledek vyhodnocuje autorka jako nedostačující. Bezbariérovost volnočasových prostor pro sportovní vyžití by měla být, stejně jako bezbariérová přístupnost veřejných prostor, v dnešní době samozřejmostí a jednou ze základních podmínek vyspělé společnosti. Plavecké bazény jsou často lidmi využívány k formě rehabilitace po operacích, či úrazech. Jak uvádí Filipová (2002), osoby, které vyžadují prostředí bez bariér nemusí být pouze zdravotně postižení jedinci. Jsou jimi i těhotné ženy, maminky s dětskými kočárky, senioři nebo zranění sportovci využívající berle.

Závěrem výzkumu si autorka uvědomuje, že v České republice stále neexistuje kvalitně propracovaný systém, který by se zabýval evaluací odborných znalostí trenéra pracujícího v oblasti sportu osob se zdravotním postižením. V paralympijském sportu se často stává, že bývá umožněna účast na vrcholných soutěžích i nedostatečně kvalifikovaným osobám v rámci realizačního týmu. Osobnost trenéra by dle autorčina názoru měla kromě své specializace na plavecký sport, mít i osvojené znalosti z oborů anatomie, fyziologie, biomechaniky, psychologie a pedagogiky se zaměřením na osoby se specifickými potřebami. V ideálním případě by každý trenér během své kariéry měl své znalosti dále rozvíjet a zdokonalovat.

7 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda je možná inkluze zdravotně postižených plavců do plaveckých tréninkových skupin zdravých sportovců, za jakých podmínek a detaily jejího průběhu v praxi. Dílčími cíli bylo získat informace o specifikách trénování zdravotně postižených plavců či připravenosti trenérů na proces inkluze. Zformulováno bylo celkem sedm výzkumných otázek analyzujících zmiňovanou problematiku.

Data pro výzkum byla získána na základě dotazníkové akce směřované k plaveckým trenérům, kteří již mají s inkluzí osobní zkušenosti. Respondenti byli obeznámeni s problematikou, kterou se autorka zabývá a ochotně přistupovali k vyplňování dotazníků. Většina z nich aktivně spolupracovala a využívala možnosti vlastní odpovědi, které autorka zahrnuje do dotazníkového šetření v rámci zkvalitnění výpovědní hodnoty výzkumu. Vybraní trenéři vyjádřili zájem jak o téma inkluze samotné, tak o výsledky bakalářské práce.

Informace získané z dotazníku byly autorkou podrobně analyzovány ve výsledkové části práce. Otázky z dotazníku autorka systematicky dělila do šesti tematických okruhů: Charakteristika trenéra; Problémy řešené před zařazením zdravotně postiženého plavce do tréninkové skupiny; Začátky společného trénování; Specifika inkluze v plaveckém tréninku; Účast zdravotně postiženého plavce na soutěžích a role trenéra; Délka trenérské praxe a četnost zkušeností se zdravotně postiženými plavci. Vybraná výsledná zjištění byla pro přehlednost znázorněna pomocí grafů a tabulek a dále okomentována.

V rámci Diskuse autorka uvádí odpovědi na stanovené výzkumné otázky, jež získala z odpovědí trenérů v rámci dotazníkového šetření a doplnila o odborné a vlastní názory. Důležitým zjištěním je, že úspěch inkluze nemůže být zaručen v každém případě. Vždy záleží na klientově vůli, druhu postižení, a především přístupu trenéra.

Autorka by byla potěšena, pokud by její práce posloužila zájemcům pro další zkoumání v oblasti plaveckého sportu osob se specifickými potřebami. Práce by tak mohla pomoci některým lépe pochopit smysl inkluze v rámci sportovního tréninku.

8 Použité zdroje

Literatura

1. BARTOŇOVÁ, R., JEŠINA, O. a kol. *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2012. ISBN: 978-80-244-3152-9.
2. BEČVÁŘOVÁ, I. a kol. *Terapeutické aktivity: při práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami*. Prachatice : Asteria centrum vzdělávání, 2016. ISBN: 978-80-906241-0-8.
3. BŘEČKOVÁ, G. *Problematika inkluze osob se specifickými potřebami do plavecké výuky*. in ČECHOVSKÁ, I. *Aktualizované poznatky z didaktiky plavání*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, FTVS, 2013. ISBN: 978-80-87647-02-8.
4. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha : Grada, 2008. ISBN: 978-80-247-2154-5.
5. ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., POKORNÁ, J. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. Praha : Karolinum, 2015. ISBN: 978-80-246-1948-4.
6. ČECHOVSKÁ, I., MILEROVÁ, H., NOVOTNÁ, V. *Aqua-fitness: plavání, aqua-gymnastika, aqua-aerobik*. Praha : Grada, 2003. ISBN: 80-247-0462-5.
7. DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha : Karolinum, 2008. ISBN: 978-80-246-1520-2.
8. FILIPIOVÁ, A. *Inkluze žáků s tělesným postižením v základním vzdělávání se zaměřením na tělesnou výchovu*. Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky, závěrečná práce ČŽV, 2017.
9. FILIPIOVÁ, D. *Projektujeme bez bariér*. Praha : Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2002. ISBN: 80-86552-18-7.
10. HENDL, J., REMR, J. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha : Portál, 2017. ISBN: 978-80-262-1192-1.
11. HOFER, Z. *Technika plaveckých způsobů*. 4. vyd. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2016. ISBN: 978-80-246-3263-6.
12. HUBENÁ, K., BAŠTOVÁ, M. *Variabilita provedení plaveckých dovedností u dětí s poruchou autistického spektra*. in ČECHOVSKÁ, I., BRTNÍK, T.,

- KRAMPEROVÁ, V. *Aktualizované poznatky z didaktiky plavání II*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, FTVS, 2014. ISBN: 978-80-87647-18-9.
13. HUTYROVÁ, M. *Sborník: 7. a 8. března 2013 Mezinárodní konference k problematice osob se specifickými potřebami: I. Tyflopédická konference: II. Konference mladých vědeckých pracovníků: Nové trendy ve výzkumu ve speciální pedagogice*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN: 978-80-244-3823-8.
14. CHALOUPKOVÁ, E. *Možnosti využití plaveckých bazénů v Praze pro osoby se sníženou pohybovou schopností*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, FTVS, Diplomová práce, 2010.
15. *Including Swimmers with a Disability: A Guide for Coaches*. USA Swimming, dostupné z: <https://www.pvswim.org/disability/bcoach.pdf>
16. *Inclusion of Swimmers with a Disability*. Swim England, Amateur Swimming Association, dostupné z: www.swimming.org/library/documents/477/download
17. JANSÁ, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2012. ISBN: 802-46-202-6X.
18. JESENSKÝ, J. *Prostor pro integraci*. Praha : Comenia Consult, 1993.
19. KOVAŘOVIC K., BŘEČKOVÁ G. *The comparison of contemporary stay of swimming persons with physical impairment in Great Britain and Czech Republic*. Journal of Exceptional People, Volume 1, Number 1. Olomouc : Univerzita Palackého 2012. ISSN: 1805-4986
20. KREJČÍŘOVÁ, O. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Praha : Eteria, 2002. ISBN: 80-238-8729-7.
21. KUBEROVÁ, H., HAŠKOVÁ V. *Inkluzívna klíma ako výzva a poslanie*. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Ružomberk : Verbum, 2014. ISBN: 978-80-561-0176-6.
22. KOŽÁROVÁ, J., HREBEŇÁROVÁ L., *Dilemy inkluzívneho procesu v edukácii so zameraním na socializáciu osob so špeciálnymi potrebami*. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej multiodborovej konferencie 17.–18.11.2015, Prešov : Vydavateľstvo Prešovskej univerzity v Prešove, 2015 ISBN: 978-80-555-1423-9.
23. KUDLÁČEK, M., JEŠINA. O. *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN: 978-80-244-3964-8.

24. KUDLÁČEK, M. TICHÁČKOVÁ, J. *Plavání osob s tělesným postižením*. Online článek oboru Aplikované pohybové aktivity, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci, Dostupné na: <https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/plavani-osob-s-telesnym-postizenim>
25. LANG, G., BERBERICHOVÁ. Ch. *Každé dítě potřebuje speciální přístup: vytváření integrovaných a inkluzivních tříd*. Praha : Portál, Speciální pedagogika, 1998. ISBN: 80-7178-144-4.
26. MIGDAUOVÁ, A. *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy v Praze a Středočeském kraji*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, FTVS, Diplomová práce, 2012.
27. NIEDERLE, M. *Komparace vzdělávacího programu „Základní škola“ a „ŠVP zv“ v oboru tělesná výchova ve vybraných školách*. Brno : Masarykova Univerzita v Brně. Diplomová práce, 2010.
28. PODEŠVA, L. *Integrace je když--, zkušenosti jedné školy*. Vsetín : Základní škola Integra Vsetín, 2003. ISBN: 80-239-0339-X.
29. PODEŠVA, L. *Manuál zaměřený na integraci osob se zdravotním postižením do společnosti*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN: 978-80-244-1629-8.
30. ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha : Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-313-0.
31. VANĚK, B. *Plavecká výuka sluchově postižených žáků*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Diplomová práce, 2018.
32. VAŘEKOVÁ, J., NÝDRLOVÁ, L. *Postoje žáků k integraci spolužáka se zdravotním postižením. Tělesná výchova a sport mládeže*. Tělesná výchova a sport mládeže, odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. Praha : Karolinum, 2018. ISSN: 1210-7689.
33. VLNAS, M. *Architektura olympijských her*. Praha : Grada Publishing, 2017. ISBN: 978-80-271-0213-6.

Internetové zdroje

1. <https://www.caths.cz> – stránky České asociace tělesně handicapovaných sportovců
2. <https://www.inkluzevpraxi.cz> – odborné stránky Národního institutu pro další vzdělávání zabývající se společným vzděláváním v pedagogické praxi
3. <https://www.paralympic.cz> – stránky Českého paralympijského výboru
4. <https://www.paralympic.org> – oficiální stránky Mezinárodního paralympijského výboru
5. <https://www.paralympic.org.au> – oficiální stránky Australského paralympijského výboru
6. <https://www.swimming.ca> – oficiální stránky Kanadského paralympijského výboru

Přílohy

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha č. 2: Dotazníkové šetření

Příloha č. 3: Seznam grafů a tabulek

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha č. 2: Dotazníkové šetření

Dotazník pro trenéry plavání

Vážené respondentky, Vážení respondenti,

Jmenuji se Kateřina Komárková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění následujícího dotazníku, který bude sloužit jako důležitý podklad pro Bakalářskou práci na téma „Inkluze v plaveckém sportu“.

Cílem bakalářské práce je zjištění stávajících rozdílů v tréninku zdravých a zdravotně (oslabených)postížených plavců. Možnost či nemožnost inkluze v rámci tréninku, se zaměřením na konkrétní zdravotní postižení. Výhody a nevýhody společného tréninku a soutěžení.

Prosím Vás o přesné a pravdivé vyplnění dotazníku. Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro další výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese komarkova.katka@seznam.cz. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Pohlaví: Žena/Muž

Věk: ...

Město, kde využíváte plavecký bazén:

1. Trénoval/a jste klienta se zdravotním postižením, o jaký druh postižení se jednalo?
 - a) Tělesné postižení
 - b) Mentální postižení
 - c) Sluchové postižení
 - d) Zrakové postižení
 - e) Vlastní odpověď:

2. Jednalo se o:
 - a) Dívku/Ženu
 - b) Chlapce/Muže

3. Jak vznikl návrh spolupráce?
 - a) Oslovil/a jsem klienta
 - b) Klient přišel sám s úmyslem začít trénovat
 - c) Spolupráci navrhla blízká osoba z klientova okolí (např. rodič, bývalý trenér, jiný plavec)
 - e) Vlastní odpověď:

4. Přípravoval/a jste se na příchod nového plavce se zdravotním postižením?
 - a) Ano, teoreticky, vyptával/a jsem se plavce a trenérů se zkušenostmi v tréninku osob se specifickými potřebami atd.
 - b) Ne, už jsem měl/a zkušenost s osobami se specifickými potřebami.
 - c) Ne.
 - d) Vlastní odpověď:

5. Trénink ZP klienta probíhal současně s tréninkem běžné plavecké skupiny?
 - a) Ano.
 - b) Ne.
 - c) Vlastní odpověď:

6. Pro zdravotně postiženého klienta jste měl/a připravený zcela jinou tréninkovou jednotku, než pro zbytek skupiny?
 - a) Ano, ZP klient měl svůj speciální trénink.
 - b) Ne, ZP klient plaval stejný trénink jako běžná skupina.
 - c) ZP klient plaval stejný trénink jako běžná skupina, ale s občasnými modifikacemi. (např. jiné intervaly, speciální technická cvičení, kratší úseky... atd.)
 - d) Vlastní odpověď:

7. Kdybyste měl/a odhadnout počet plavců ve skupině do které byl ZP klient zařazen?
 - a) 1-5.
 - b) 5-10.
 - c) 10 a více.

8. Tréninky se konaly na bazénu o délce:
 - a) 25 m.
 - b) 50 m.
 - c) střídaly se

9. Plavecký bazén, ve kterém jste trénovali byl přizpůsobený ZP klientům? (teplota vody, vstup a výstup z bazénu, bezbariérové šatny a okolí bazénu ...)
 - a) ano.
 - b) ne.
 - c) částečně.
 - d) Vlastní odpověď:

10. Přípravoval/a jste skupinu na příchod nového plavce se zdravotním postižením? Případně jak?
 - a) Ano
 - b) Ne
 - c) Vlastní odpověď:

11. Jak probíhal první společný trénink?
a) Klienta jsem hned zařadil/a do běžné tréninkové skupiny.
b) Klienta jsem nejdříve trénoval/a odděleně od běžné tréninkové skupiny.
c) Vlastní odpověď:
12. Jak probíhal první týden společného trénování v běžné tréninkové skupině?
a) Klient byl hned ostatními dobře přijat a trénování fungovalo bez problémů.
b) Klient byl ostatními přijat, ale ze začátku se objevovala běžná nedorozumění.
c) Plavci z běžné tréninkové skupiny nebyli na příchod zdravotně postiženého kolegy dostatečně připraveni a všichni si museli nějakou dobu zvykat na spolupráci.
d) Vlastní odpověď:
13. Objevovali se problémy a nedorozumění, do kterých jste jako trenér musel/a zasahovat a pomáhat s jejich řešením?
a) Ano, často. b) Spíše ne. c) Nikdy. d) Nepamatuji si, že bych nějaký problém mezi plavci řešil/a. e) Vlastní odpověď:
14. Po jak dlouhé době fungovala spolupráce celého týmu a klient byl zcela zařazen do skupiny?
a) 1-4 týdny. b) 1-3 měsíce. c) Nebyl skupinou vůbec přijat.
e) Vlastní odpověď:
15. Jak dlouhou dobu trvala vaše spolupráce se zdravotně postiženým klientem?
a) 1-3 roky. b) 3-5 let. c) 5 let a déle.
d) Vlastní odpověď:
16. Účastnil se váš klient závodů? Jak často v průběhu roku?
a) Ano, 1-3 ročně. b) Ano, 3 a více. c) Spíše ne. d) Ne, nikdy.
e) Vlastní odpověď:
17. Jakých závodů se klient účastnil?
a) Pouze se zdravotně postiženými sportovci. b) Závodů zdravotně postižených i zdravých sportovců. c) Žádných se neúčastnil.
e) Vlastní odpověď:
18. Doprovázel/a jste svěřence na soutěže?
a) Ano. b) Na některých jsem byl/a, ale nebylo jich mnoho. c) Ne.
e) Vlastní odpověď:
19. Během vaší spolupráce se klient účastnil Letních paralympijských her?
a) Ano. b) Ne c) Vlastní odpověď:

20. Co patří mezi největší úspěchy vašeho klienta?
a) Účast na mezinárodních soutěžích. b) Účast na LPH.
c) Medailové úspěchy na mezinárodních soutěžích.
d) Vlastní odpověď:
21. Obohatilo Vás trénování zdravotně postiženého klienta o nové poznatky a zkušenosti? (případně o jaké)
a) Ano. b) Spíše ano c) Ne. d) Vlastní odpověď:
22. Přijal/a byste znovu do tréninku zdravotně postiženého plavce?
a) Ano. b) Spíše ano. c) Ne. d) Vlastní odpověď:

Příloha č. 3: Seznam grafů a tabulek

Graf 1 - Vznik spolupráce.....	26
Graf 2 - Průběh prvního společného tréninku.....	28
Graf 3 - Časová náročnost inkluze ve skupině	29
Graf 4 - Zohlednění zdravotně postiženého v tréninkové jednotce	30
Graf 5 - Počet členů plavecké skupiny	30
Graf 6 - Délka plaveckého bazénu.....	31
Graf 7 - Komplikace tréninkového soužití	32
Graf 8 - Plavecké soutěže	34
Graf 9 - Účast na Letních paralympijských hrách	35
Graf 10 - Úspěchy klienta.....	36
Graf 11 - Délka spolupráce.....	37
Graf 12 - Příprava trenéra na proces inkluze	38
Graf 13 - Motivace k další inkluzi.....	38
Tabulka 1 - Věk respondentů dotazníkového šetření.....	24
Tabulka 2 - Město, kde je využíván plavecký bazén	24
Tabulka 3 - Druhy zdravotního postižení, se kterými se oslovení trenéři setkali v rámci plaveckého sportovního tréninku.....	25
Tabulka 4 - Pohlaví klientů.....	26
Tabulka 5 - Problém bezbariérovosti plaveckých bazénů	31
Tabulka 6 - Klientova účast na plaveckých soutěžích.....	33