

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

FOTBAL NEVIDOMÝCH

Bakalářská práce

Autor: Jan Zorád, Aplikované pohybové aktivity  
Vedoucí práce: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

Olomouc 2014

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Jan Zorád
<b>Název bakalářské práce:</b>	Fotbal nevidomých
<b>Pracoviště:</b>	Katedra aplikovaných pohybových aktivit
<b>Vedoucí bakalářské práce:</b>	PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.
<b>Rok obhajoby diplomové práce:</b>	2014

### **Abstrakt:**

Tato bakalářská práce je zaměřena na fotbal nevidomých. Práce se skládá z části teoretické a praktické.

Cílem teoretické části je seznámit čtenáře s teoretickými poznatky o zrakovém postižení, ale především uceleně popsat a zmapovat podmínky fotbalu pro nevidomé v ČR. Poté pak čtenáře seznámit s obecnými pravidly, zásadami a odlišnostmi v porovnání s klasickým fotbalem vidících.

Cílem praktické části je sestavit metodickou řadu pro trénink začátečníků a mírně pokročilých s následnou možností aplikování do speciálních škol pro zrakově postižené, případně jej založit jako samostatný sport. Praktická část také nabízí řadu průpravných her a cvičení, které je možno při trénincích fotbalu nevidomých využít.

Výsledkem této druhé části práce by měl být jakýsi průvodce pro potenciální trenéry a asistenty, kteří by se chtěli angažovat do realizace tohoto sportu.

### **Klíčová slova:**

Pohybová aktivita, zrakově postižení, fotbal nevidomých, metodická řada, průpravná cvičení.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

<b>Author's first name and surname:</b>	Jan Zorád
<b>Title of the thesis:</b>	Football for the blind
<b>Department:</b>	Department of Applied Physical Activities
<b>Supervisor:</b>	PaedDr. Zbyněk Janečka, PhD.
<b>The year of presentation:</b>	2014

**Abstract:**

This bachelor thesis is focused on the football for the blind. Thesis is consists of theoretical and practical part.

The goal of the theoretical part is to make readers familiar with the theoretical knowledge of the visually impaired but also to comprehensively describe and map out the conditions of the football for the blind in the Czech Republic. Next goal of the thesis is to make readers familiar with the general rules, principles and differences in comparison with the classic football.

The goal of the practical part is to make a methodological procedure for beginners and advanced with the option of applying to special schools for the visually impaired or possibly to create it as a separate sport. The practical part also offers a number of introductory games and exercises that can be used during the trainings.

The result of this second part should be sort of a guide for potential coaches and assistants who would like to engage in the realization of this sport.

**Keywords:**

Physical activity, visually impaired, football of the blind, methodical procedure, basic exercises.

I agree to provide this thesis for lending within the library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením PaedDr. Zbyňka Janečky, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2014

Chtěl bych zde poděkovat PaedDr. Zbyňku Janečkovi za cenné rady, trpělivost i čas, který mi poskytl k vypracování bakalářské práce. V neposlední řadě také futsalovému klubu Avoy MU Brno, který mi poskytl spoustu užitečných informací.

## Obsah

1 ÚVOD .....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	10
2.1 Zrak .....	10
2.1.1 Anatomie a fyziologie zraku .....	10
2.1.2 Zrakové postižení .....	11
2.1.3 Klasifikace zrakových vad .....	11
2.2 Pohybová aktivita jedinců se zrakovým postižením .....	14
2.2.1 Český svaz zrakově postižených sportovců .....	14
2.2.2 Sportovní klasifikace osob se zrakovým postižením .....	14
2.2.3 Osobnost zrakově postiženého v rámci pohybové aktivity .....	17
2.2.4 Orientace v prostoru .....	18
2.2.5 Zásady trenéra při cvičeních a hrách .....	19
2.3 Futsal pro nevidomé .....	22
2.3.1 Fotbal / Futsal .....	22
2.3.2 Historie fotbalu pro nevidomé.....	22
2.3.3 Vznik a vývoj futsalu pro nevidomé v ČR.....	23
2.3.4 Pravidla a specifika hry .....	25
2.4 Technické dovednosti hráčů.....	30
2.4.1 Zpracování míče .....	30
2.4.2 Vedení míče.....	31
2.4.3 Přihrávání, Střelba .....	31
2.4.4 Rozehrávání rohových a autových kopů .....	33
3 CÍLE A ÚKOLY .....	34
4 METODIKA.....	35

5 VÝSLEDKY .....	36
5.1 Cvičení pro manipulaci s míčem .....	36
5.1.1 Doteky, kutálení, předávání.....	36
5.1.2 Kopání a zpracování míče .....	38
5.1.3 Cvičení s míčem s využitím mantinelu nebo stěny .....	40
5.1.4 Cvičení s míčem ve dvojici .....	40
5.2 Průpravná cvičení a hry .....	40
5.3 Míčové průpravné hry a cvičení .....	45
5.4 Kondiční a tréninková cvičení.....	50
5.4.1 Posilovací cviky na místě .....	51
5.4.2 Tréninková cvičení v prostoru.....	52
5.4.3 Strečinkové cviky .....	56
6 DISKUZE .....	58
7 ZÁVĚR.....	59
8 SOUHRN.....	60
9 SUMMARY .....	61
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	62
11 PŘÍLOHY .....	64

## 1 ÚVOD

Na osoby se zdravotním postižením je u nás nahlíženo z různých pohledů, všeobecně však lze říci, že je na ně pohlíženo s odstupem. Mnozí je litují, přehlížejí a bojí se s nimi nějakým způsobem komunikovat a akceptovat jejich přítomnost, ať už jde o postižení fyzické či mentální. Zrakově postižených je v ČR 7000-12000 a každý je povahově jiný. Někdo je se svým postižením smířený, někdo ne. Mezi nimi se však nachází mnoho jedinců, kteří kompenzují svůj handicap například sportem. Sport je prospěšný v kterémkoli věku a pomáhá jedinci z hlediska fyzické zdatnosti, psychické zdatnosti i v upevňování sociálních vztahů a také sebevědomí. Zlepšuje se mu také psychomotorický vývoj, který je u zrakově postižených důležitý zejména.

Fotbal je však z fyziologického hlediska náročný na regulační systém, který řídí pohybovou činnost hráče. Při pohybu je zapojen zrak i sluch, což je v normální kombinaci výsledkem dobré koordinace a prostorové orientace. Pro nevidomé hráče je ale orientace v jakémkoliv prostoru zcela odlišná od ostatních.

Sportovci se zrakovým postižením tak neustále překonávají překážky, ale především sami sebe, v čemž jim sport výrazně pomáhá, avšak sportovní svět vnímají trochu odlišně. Pro tyto lidi už existuje několik druhů sportu, kterým se aktivně věnují. Od atletiky, bowlingu, cyklistiky, goalballu, showdownu až po lyžování, plavání, kuželky a mnoho dalších. Nejen v České republice je však všeobecně sportem číslo jedna, fotbal. Hraje se téměř po celém světě a nevidomým jeho atmosféra také neunikla. Fotbal znají z médií a tak se našlo několik odvážlivců, kteří tento sport také zkusili. Kouzlo fotbalu pro nevidomé spočívá hlavně v tom, že je to kolektivní hra a záleží také na sehranosti celého družstva. Výše zmíněné sporty jsou oproti fotbalu většinou buď relativně statické, nebo takřka nekontaktní. Přestože hráči nikdy nespattí své spoluhráče, protihráče, ani gól, který vstřelili, je to pro ně lákavá nabídka.

Veřejnost ve většině případů nemá představu, že slepotu a fotbal lze skloubit dohromady. Tyto lidi potom obdivuje a kolikrát žasne nad tím, že hrají lépe než oni sami. Zde je už neberou jako „ty nevidomé“, ale jako bojovníky, kteří překonávají sami sebe. V ČR je fotbal pro nevidomé celkem novinkou, ale zájem potenciálních hráčů i fanoušků pozvolna roste.



Stávající překážka je zatím v tom, že trenérů, kteří jsou ochotni fotbal nevidomým poskytovat je málo. Pokud se občas v některých médiích ukáže, není vidět pozadí tréninků, ale pouze výsledná ukázka hry. Přestože v České republice je několik odborníků na sporty pro zrakově postižené, fotbalu se jich moc z nich nevěnuje. Druhý problém se týká dostupné literatury, která by byla jakýmsi trenérovým průvodcem.

V teoretické části práce se tedy budu zaměřovat na zmapování historie, podmínek, pravidel a odlišností, v druhé, praktické části pak na trénink a jeho metodiku, která bude obsahovat zejména přístup k hráčům a jednoduché nácviky pro hru.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Zrak

Zrakem člověk získává asi 70-90% veškerých informací. Ludíková (2004) uvádí asi 85%. Lze ho tak považovat za nejcennější lidský smyslový orgán. Ztráta zraku znamená deficit, který musí být nahrazen ostatními smysly, tedy sluchem, hmatem, čichem, vyšší pohybovou aktivitou, představami o vnějším světě atd. (Moravcová, 2004).

Podává informace detailní i globální. Patří mezi telereceptory, tj. mezi dálkové receptory. Má rozhodující vliv na utváření správných představ, rozvoj paměti, pozornosti, myšlení, řeči i sféry emocionálně volní. Zrakové vjemy mají význam pro každou praktickou činnost – ať je to hra, učení, pracovní, zájmová či rekreační činnost. Jsou rovněž velmi bohatým zdrojem estetických zážitků. Poškození nebo porucha zraku, či dokonce jeho ztráta, omezují, deformují nebo zcela vylučují tento zdroj informací (Keblová, 1996, 6).

Ludíková a Růžičková (2007) současně dodávají, že zrakové postižení ovlivňuje rozvoj osobnosti člověka a má dopad i na jeho psychický vývoj. Promítá se pak do oblasti kognitivní, motorické i sociální. Oko je má schopnost rozlišit osm kategorií znaků: barvu, velikost, tvar, pohyb, klid, vzdálenost, směr a prostor (Ludíková 2010).

#### 2.1.1 Anatomie a fyziologie zraku

Zrakový orgán se skládá ze dvou funkčně odlišných částí. Jednu část představuje oční koule se zrakovým nervem a zrakovým centrem v centrálním nervovém systému. Druhou část tvoří přídatné orgány, které chrání oko před poškozením, zvlhčují přední plochu oka, zajišťují pohyb oka a vyživují krví všechny jeho části. Celý orgán je uložen v kostěné schránce lebky v očníci (orbita) (Řehák 1989, 13).

Stěna bulbu je složena ze tří vrstev. Zevní vrstva (bělma), střední vrstva (cévnatka) a vnitřní vrstva (sítnice). Bělimu tvoří silná neprůhledná vazivová blána, která je pevným obalem bulbu, v přední části přechází v průhlednou rohovku. Cévnatka, která zásobuje zevní vrstvy sítnice, vpředu pokračuje jako řasnaté tělíčko (na jehož vlákních je zavěšena čočka), od kterého odstupuje duhovka. Uprostřed duhovky je

zornice. Duhovka, řasnaté těleso a cévnatka bývají souhrnně označovány jako žilnatka a představují cévnatou vrstvu. Sítnice tvoří vnitřní (nervovou) vrstvu stěny, jsou v ní uloženy receptory – tyčinky a čípky, které vnímají elektromagnetické vlnění, tedy světlo (Moravcová 2004).

### 2.1.2 Zrakové postižení

V tyflopédickém pojetí se považuje za zrakově postiženého ten jedinec, který po optimální korekci (např. medikamentózní, chirurgické nebo optické) své zrakové vady či poruchy má i nadále při zrakovém vnímání a zpracováním zrakem v jeho běžném životě (Bláha 2010).

Podle Ludíkové (2012) je pro člověka ztráta zraku, ať už v plné nebo částečné míře, vážnou ztrátou v jeho vnímání a ovlivňuje ho tak v oblasti jeho vývoje, vnímání světa, možnost pracovního uplatnění a v mnoha dalších sférách jeho života.

Počet lidí, kteří trpí závažným zrakovým postižením, se obecně odhaduje na 180 milionů. V České republice také neexistují žádné relevantní statistické údaje. Odhad se však pohybuje kolem čísla 1 200 000 občanů se zdravotním postižením. V ČR je v současné době cca mezi 60 000 – 100 000 osob s těžkým zrakovým postižením. Z toho 7000 - 12 000 je zcela nevidomých. Asi 35-40% těžce zrakově postižených je nezletilých a v produktivním věku, 60-65% všech těžce zrakově postižených jsou lidé nad 60 let. (Finková, Ludíková a Růžičková 2007).

### 2.1.3 Klasifikace zrakových vad

Jednotlivé skupiny osob se zrakovým postižením se dělí podle řady kritérií. Vše závisí na zrakové ostrosti, tzv. vizu a také na stavu zorného pole. Renotiérová a Ludíková (2003) současně dodávají, že při posuzování by se mělo přihlížet i k celé řadě dalších měřítek, ne pouze k těmto jmenovaným faktorům a při rozlišování by se vždy mělo přihlížet také ke speciálně pedagogickým a psychologickým hlediskům.

Existuje tedy několik hodnotících přístupů, které by mohly zrakově postiženého jedince komplexně zachytit. Klinickou kategorizaci zrakových vad však vytvořila mezinárodní zdravotnická organizace (WHO), která svojí 10. revizí (MKN-10) upravila klasifikaci. Ze speciálně pedagogického hlediska je však důležité brát na vědomí stupně postižení zraku ve spojení s mírou zachovaných zrakových schopností při nejlepší

možné korekci. Zraková ostrost je vyjádřena hodnotou tzv. vizu. Kdyby měl klasifikovaný jedinec například hodnotu vizu 6/60, znamenalo by to, že postižené oko by vidělo na vzdálenost 6m, na rozdíl od oka zdravého, které by vidělo do vzdálenosti 60m (Slowík 2007).

Klasifikace zrakového postižení podle WHO:

Položka	Druh zdravotního postižení
1.	<p><b>Střední slabozrakost</b></p> <p>zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1</p>
2.	<p><b>Silná slabozrakost</b></p> <p>zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2</p>
3.	<p><b>Těžce slabý zrak</b></p> <p>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</p> <p>b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů</p>
4.	<p><b>Praktická slepota</b></p> <p>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</p>
5.	<p><b>Úplná slepota</b></p> <p>ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5</p>

Zdroj: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů - desátá revize (MKN-10), vydal Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.

Tabulka 1 Klasifikace zrakového postižení podle WHO (Světová zdravotnická organizace) <http://www.sons.cz/klasifikace.php>

Slowík (2007) klasifikuje zrakové vady a poruchy podle těchto hledisek:

- podle postižených zrakových funkcí
  - snížení zrakové ostrosti
  - omezení zorného pole
  - poruchy barvocitu
  - poruchy akomodace
  - poruchy zrakové adaptace
  - poruchy okohybné aktivity
  - poruchy hloubkového vidění (3D)
  
- podle stupně zrakového postižení
  - slabozrakost
  - zbytky zraku
  - nevidomost
  
- podle doby vzniku
  - vrozené
  - získané
  
- podle etiologie
  - orgánové (např. vada sítnice)
  - funkční (poruchy binokulárního vidění, např. strabismus)

Kraus et al., (1997) blíže uvádí, že nevidomost je nevratný pokles zrakové ostrosti v intervalu pod 3/60 až po světlocit. Nevidomost také rozděluje na tři druhy: Praktická, skutečná a plná.

Praktická nevidomost znamená, že centrální ostrost zraku pod 3/60 do 1/60 včetně binokulárního vidění zorného pole je menší než 10°, ale větší než 5° kolem centrální fixace. Skutečná nevidomost je pokles centrální ostrosti zraku pod 1/60, přičemž světlocit nebo binokulární zorné pole činí 5° a méně i bez porušené centrální fixace. Plnou nevidomost pak uvádí jako světlocit s chybnou světelnou projekcí až do ztráty světlocitu (Kraus et al., 1997).

## 2.2 Pohybová aktivita jedinců se zrakovým postižením

### 2.2.1 Český svaz zrakově postižených sportovců

Český svaz zrakově postižených sportovců (dále jen ČSZPS) je instituce, která se zabývá a specializuje pohybovými aktivitami zrakově postižených sportovců. V současné době je registrováno více než dva tisíce členů všech možných kategorií se všemi stupni zrakového postižení. ČSZPS je rozčleněn na několik sportovních sekcí, které zabezpečují dané sporty jednotlivě. ČSZPS je zaregistrovaný v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV), je členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), členem Českého paralympijského výboru, členem světových sportovních federací International Blind Sports Association (IBSA) a International Paralympic Committee (IPC). ČSZPS se stará o tyto sportovní a pohybové aktivity: atletika, bowling, cyklistika, fotbal, goalball, judo, kuželky, lyžování běžecké, lyžování sjezdové, plavání, showdown, střelba, šachy, atd. Sportovci, kteří spadají do kategorií B1 a B2 při sportech využívají pomoc asistentů (např. hod oštěpem, vrh koulí), trasérů (např. běh na lyžích, běžecké disciplíny), tapperů (plavání) nebo pilotů (cyklistika) (Trnka, 2012).

### 2.2.2 Sportovní klasifikace osob se zrakovým postižením

Protože by měl mít každý sportovec se zrakovým postižením optimální podmínky ve své kategorii, musí být především kvalitně klasifikován. Trnka (2012) uvádí, že Sportovní klasifikace je však podmíněna odbornou klasifikací závažnosti zrakové vady. Klasifikovat mohou pouze oční lékaři, kteří jsou přímo akreditováni od klasifikační komise International Blind Sports Association, tzv. IBSA. Samotná klasifikace sportovců se pak provádí na lepším oku s pomůckami (kontaktní čočky, brýle), které ve svém sportu využívá. Pokud se jedná o mezinárodní soutěž, sportovec nesmí být klasifikován ze státu, ze kterého sám pochází. Sportovec se zrakovým postižením může být zařazen do skupiny B1, B2 nebo B3 podle stupně postižení takto:

Klasifikace Českého svazu zrakově postižených sportovců (ŠSZPS) pro ČR vycházejí z mezinárodních pravidel od IBSA.

1) Starší verze od ŠSZPS:

Kategorie B1 – bez světlocitu i se světlocitem. Musí však být bez schopnosti rozeznat tvar ruky z kterékoliv vzdálenosti a směru - úplná slepota.

Kategorie B2 – od schopnosti rozeznat tvar ruky až po ostrost zraku 2/60. Případně zorné pole menší než 5 stupňů - praktická slepota.

Kategorie B3 – od zrakové ostrosti 2/60 do 6/60, případně zorné pole v rozmezí 5 až 20 stupňů - schopnost samostatné orientace a pohybu na speciálně upraveném a bezpečnostně zajištěném závodišti.

Pro Českou republiku je však nyní novější hodnocení od Českého svazu zrakově postižených sportovců, které zpřesňuje klasifikaci pomocí tzv. LogMar takto:

2) Novější verze od ČSZPS:

Kategorie B1 - Zraková ostrost slabší než LogMAR 2.60.

Kategorie B2 - Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 po 2.60 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 10 stupňů.

Kategorie B3 - Zraková ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 po 1 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů.

Kategorie B4 - Pokud sportovec se zrakovým postižením nespĺňuje kritéria pro B1 – B3 kategorii, pak může být zařazen do kategorie B4. Tato kategorie však nespĺňuje podmínky pro soutěžení v rámci ČSZPS. Bláha (2011) doplňuje, že tuto kategorii používá i Německo a Slovensko, ale pouze u některých typů domácích soutěží, hlavně pak u kategorií mladšího věku.

Log MAR je prahová interpolační metoda, která je mnohem přesnější, citlivější a spolehlivější než dřívější metoda podle Snellena. Metoda Log MAR je prováděná na optotypové tabuli ETDRS. Optotyp je intervertová pyramida, na níž je počet písmen na

řádku konstantní a velikost písmen narůstá logaritmicky. Log MAR znamená logaritmus minimálního úhlu rozlišení (Kopáčová 2009).

Jak již bylo řečeno, před mezinárodní soutěží musí sportovec projít klasifikací, kterou provádí mezinárodní klasifikační komise. Klasifikační pravidla musejí být v souladu s klasifikačním kodexem IPC z roku 2007. Klasifikátor musí být buď oftalmolog (oční lékař) nebo optometrista (oční specialista).

Když jde sportovec na klasifikaci, musí být v předepsaném čase, vhodně oblečen a plně připraven k posouzení, musí mít s sebou pas nebo občanský průkaz a musí podepsat formulář o souhlasu s klasifikací. Může mít s sebou jednu osobu jako doprovod. Tato osoba může pomáhat na požádání klasifikátora o pomoc při komunikaci se sportovcem. Sportovec má rovněž právo na překladatele, kterého si sám zajistí. Sportovec musí ochotně spolupracovat s lékařem a musí si být vědom případných důsledků při podvádění. Lékař naopak musí zajistit optimální a diskrétní podmínky pro pacienta. Pro usnadnění klasifikace byly zavedeny tzv. statusy sportovních kategorií, které mají lékaři pomoci rychleji a kvalitněji klasifikovat daného jedince. Lékař tak po přečtení z formuláře pozná, zda sportovcova zraková schopnost je neměnná nebo se může v průběhu času měnit. Jednotlivé statusy jsou uvedeny a vysvětleny zde:

Confirmed (C) – „Potvrzený“

Sportovec má dokončenou klasifikaci. Status „C“ znamená, že se předpokládá, že se sportovcova zraková schopnost už nebude v průběhu času měnit.

Review (R) – „Přezkoumat“

Tento status znamená, že u sportovce se bude muset udělat nové hodnocení nebo že jeho zraková schopnost kolísá. Status také může být přidělen sportovci, který byl poprvé klasifikován jako „N“.

New (N) – „Nový“

Tento status je přidělen tomu, kdo ještě nebyl nikdy předtím klasifikován.



## Not Eligible (NE) – Nezpůsobilý

Přiděluje se tehdy, pokud zraková ostrost je lepší než LogMar 1.06/60, zorné pole rovno nebo větší než 40 stupňů. Sportovec zkrátka nesplňuje podmínky dostatečného zrakového postižení a nemůže se tak účastnit soutěží schválených IBSA. Takový sportovec může zažádat o klasifikaci až v dalším období.

Pokud sportovec záměrně zkreslí zrakovou schopnost, bude mu uložen status „IM“ – záměrné zkreslení, protože porušil pravidla IBSA. Má potom zákaz zúčastnit se soutěže a navíc nemá povoleno podstoupit další klasifikaci po dobu dvou let. Za sportovce, který se tohoto dopustí, nesmí jít v dané soutěži ani náhradník (IBSA, 2012).

### 2.2.3 Osobnost zrakově postiženého v rámci pohybové aktivity

Pro rozvoj spojený s motorickou a psychickou stránkou nevidomého člověka je cenným faktorem pohybová aktivita, která komplexně posiluje i jeho prostorovou orientaci v běžném nesportovním životě. Výsledkem by tedy mělo být upevnění základních pohybových dovedností a návyků spojených se správným držením těla a také samostatným pohybem v prostředí zrakově postiženého. Pravidelnou pohybovou aktivitou se také prohlubuje motivace k pravidelnému cvičení, dále pak zdokonalování nepoškozených smyslů a udržování si aktivního zdraví. Vše však ve značné míře závisí na vlivu vnějších a vnitřních podmínek jakými jsou inteligence, struktura osobnosti, materiální podmínky a sociální prostředí (Bláha, Pyšný 2000).

Podle Keblové (1996) je největší chybou pedagoga, když žáka aktivně nezapojí do hodin tělesné výchovy, protože se obává možného rizika úrazu. Žák si však vhodným zapojením do pohybové aktivity utváří i sociální vztahy a vazby, prožívá pocity úspěchu a týmové spolupráce a překonává své duševní i tělesné zatížení.

Význam zraku při provádění pohybové činnosti je pro člověka značný. Mimo zrakové vjemy a informace je zrak nepostradatelný pro orientaci v prostředí. Vzhledem ke ztrátě zraku dochází k úbytku smyslových podnět, což vede také ke snížené potřebě pohybu. Oslabena je taktéž psychika nevidomého a veškeré pohybové činnosti trvají výrazně déle. Pohybu se tak někdy nevidomý vyhýbá, neboť má obavy a strach z možného zranění. Oslabení nebo ztráta zraku pak ovlivňuje rovnováhu, svalovou koordinaci, odhad vzdálenosti a prostorovou orientaci. Nedostatek pohybu však vede

k celkovému oslabení těla, mohou se dostavit svalové dysbalance a tím pádem i špatné držení těla (vychýlení hlavy dopředu nebo do stran, nerovnoměrné držení ramen, zvýšená hrudní kyfóza nebo bederní lordóza). Často se také objevuje skolitické držení páteře. Ztráta zraku vede ve většině případů ke změně životního stylu, ze kterého pramení nadměrná obezita. Aby pohybové dovednosti a motorický rozvoj byly zachovány, je třeba se pohybovým aktivitám věnovat, neboť výrazně ovlivňují psychiku, sebevědomí, chuť do života a do tréninku, radost z pohybu, lepší náladu, zvyšování výkonnosti a v neposlední řadě redukci hmotnosti. Pohybové aktivity, které jsou vhodné pro jedince se zrakovým postižením, jsou například lukostřelba, plavání, tandemová cyklistika, showdown, goalball, fotbal, atletika a jiné. Podmínkou pro provozování těchto aktivit musí být nejprve vyšetření a vyjádření očního a praktického sportovního lékaře, aby se předešlo případnému zhoršení vady. Lékař tak posoudí možné rizikové sporty a seznámí pacienta s možnými kontraindikacemi (Trnka 2012).

Pokud se provozují pohybové aktivity u zrakově postižených jedinců, musíme brát na vědomí, zda tuto činnost dovolil, případně doporučil lékař a zda je tato aktivita dostatečně bezpečná. V případě, že by hrozilo nebezpečí úrazu, je nutné toto riziko eliminovat. Dále je potřeba zajistit optimální podmínky pro orientaci, upravit sportovní náčiní a nářadí. Je také nutné, abychom počítali s tím, že ne vždy bude práce psychicky snadná, jak pro daného jedince, tak pro trenéry, učitele či asistenty. Každá pohybová aktivita má svá specifika, výše zmíněné faktory je však pro hodnotný rozvoj třeba zvládnout (Bláha, Pyšný 2000).

#### 2.2.4 Orientace v prostoru

Mobilita je základním předpokladem samostatného života zrakově postiženého člověka. Od mobility se odvíjí také jeho společenský život (Bláha, Pyšný 2000).

Realizace pohybových aktivit je také úzce spjata s kognitivními procesy, od kterých se odvíjí potenciální osvojené pohyby. Problematika prostorové orientace zrakově postižených se týká všech věkových kategorií, značné rozdíly ale pak jsou mezi jednotlivými skupinami těchto lidí podle závažnosti jejich stupně postižení. Zrakově postižený vnímá odlišně objektivní realitu, na čemž se promítá i jeho utváření osobnosti. Jeho orientační schopnosti výrazně ovlivňují jeho psychickou stránku. Rozdíl je také v tom, zda dotýčný je nevidomý od narození, nebo oslepl v průběhu života náhle. Nově osleplí lidé se chtějí především zbavit strachu z prostoru, z neznáma, ale také

se chtějí stát soběstačnými a nechtějí být závislí na pomoci ostatních. Základem pro rozvoj pohybových dovedností je mít dostatečnou celkovou představu o prostoru, ale také o rozmístění orientačních bodů v prostoru a jeho ohraničení. Na rozdíl od vidícího člověka, který se v prostoru pohybuje bezděčně a automaticky, se nevidomý musí pohybovat pouze na základě naučených cílených pohybů, na které je třeba se plně soustředit. Jelikož je ale orientace a samostatný pohyb pro nevidomého procesem učení, je to jedna z možností jak se zdokonalovat. Vše ale závisí na systematičnosti a kvalitě výcviku (Wiener 2006).

Zásada posloupnosti je u výcviku v prostoru nevidomých zvláště důležitá. Podstatné je, aby nevidomý byl už od raného dětství veden k pohybu, který je předpokladem k osvojení ke správným pohybovým návykům, koordinaci jednotlivých svalových skupin a v neposlední řadě je nezbytná sama motivace k pohybu. Udržení dlouhodobější pozornosti je u nevidomého obtížnější a proto se k tomuto faktu tak musí přistupovat. Pokud jde o sportovní disciplíny a orientaci na sportovišti, je třeba důkladně tento prostor znát a umět se v něm pohybovat. Vedoucí skupiny (v případě sportu trenér) tedy musí zajistit v první řadě bezpečnost a odstranit nebezpečné předměty. Když pracuje s nevidomým sportovcem, je nezbytné udržení klidové pohody a zároveň soustředění. Někdy se totiž může stát, že situace, která vzbuzuje nervozitu, může soustředění narušit a vést i k panice nebo úplné ztrátě orientace. Wiener (2006) k výčtu dodává, že také hrozí následné nebezpečí stresu, eventuálně možnosti fyzického zranění. Čím složitější situace v daném prostoru nastane, tím potřebujeme více vnitřního klidu. Platí pravidlo: klid, soustředění, pozornost!

### 2.2.5 Zásady trenéra při cvičeních a hrách

Trenér je zodpovědný za celkovou atmosféru ve skupině a proto musí dodržovat zásady, bez kterých by kolektiv nepracoval tak, jak má. U trénování a u zodpovědnosti vůči nevidomým sportovcům je to obzvláště důležité, neboť na verbálním projevu velice závisí, jak se bude celková atmosféra do budoucna vyvíjet. Ze všeho nejdříve se musí trenér a asistent hráčům představit. V druhé řadě si pak musí zvyknout oslovovat jménem i své hráče. Nezbytnou součástí před zahájením prvního tréninku, je důkladně seznámit hráče se hřištěm a jeho okolím, aby si udělali představu o prostředí, ve kterém se budou pohybovat.

Tréninky fotbalu nevidomých nejsou omezeny pouze na hru s míčem na zemi, naopak základy jsou postavené na různých průpravných cvičeních a hrách, které by se mohlo zdát, že s fotbalem vůbec nesouvisí. Je tomu ale naopak, protože prostorová orientace a seznámení se s míčem je základem pro další rozvoj.

Pokud uvádíme nějaké cvičení nebo hru, musíme hráčům nejprve srozumitelně vysvětlit, co a jak se bude cvičit. Někdy se stane, že některé ze cvičení nebo hra nemá takový spád, jaký jsme si představovali a musíme to celé zopakovat. Hráči mají samozřejmě mezi sebou rozdíly jak z hlediska jejich postižení, tak v jejich věku a také zkušenostech z neznámých prostorů. To, že je některý z nich věkově starší, ještě neznamena, že jejich prostorová orientace je na lepší úrovni než u hráče mladšího. Je to způsobené tím, že každý je trochu jiný a hlavně závisí na tom, zda se pohybovým aktivitám věnuje od mladšího věku nebo začal až později. Zda hráč přišel o zrak dříve nebo později, také ovlivňuje jejich prostorovou orientaci. Tyto zkušenosti jsou velice znát. Občas také některý z hráčů nepochopí dostatečně pravidla nebo má strach z možného karambolu. Trenér se nesmí nechat tímto odradit. Na něm tedy je, aby znovu cvičení srozumitelně vysvětlil. Dostatečná komunikace ve futsalu nevidomých je nezbytná, neboť je základem pro samotnou hru i tréninky. Trenér a asistenti v tréninku plní funkci navigátorů, na které jsou hráči odkázáni i v zápase.

Fotbal je kolektivní hra a práce s takovou skupinou nevidomých je pro jednoho trenéra relativně těžká. Proto je lepší, když trenérů na hřišti je více a nevznikaly zbytečné prostoje, které by vedly k úpadku celkové atmosféry a morálky v tréninku. Trenér i asistenti by se v komunikaci na hřišti měli vyvarovat neurčitým navigačním pokynům jako například: „Tady!“, „Sem!“, „Tam!“, „Támhle“, atd. Takto slůvka jsou velice zavádějící a neznamena nic konkrétního. Lepší variantou jsou navigační pokyny: „Tři kroky vpřed“, „Dva kroky před tebou“, „Vpravo“, „Vlevo“, „Nahore“, „Dole“, atd. Stavíme obecně hry a cvičení tak, aby vždy byli pokud možno všichni hráči aktivně zapojeni. Ti se tak mezi větším počtem trenérů cítí bezpečněji a zároveň si zvykají na více navigátorů, kteří při zápase verbálně pomáhají hráčům v jejich orientaci a celkové představě o hře.

Pokud má při tréninku hráč nenadálé problémy v prostoru, oslovíme ho, nabídneme mu naši paži a navedeme ho zpět. Nechytáme ho za ruku a netlačíme násilím.

Nezbytnou součástí vedení tréninku při hrách a cvičeních je bezpečnost. Nevidomí v nás cítí bezpečí, a proto nesmíme připustit, aby se stal nějaký úraz v důsledku našeho zanedbání. Hráč by jednak mohl ztratit chuť do dalších cvičení, ale mohlo by to také mít nepříznivý dlouhodobý vliv k důvěře v trenéry. Je tedy třeba dodržovat bezpečné vzdálenosti mezi hráči, kteří o sobě nevědí, ale také vzdálenosti od možných nebezpečných překážek. Na místa, kde hrozí nebezpečí, rozmístíme pomocné trenéry, aby v případě nutnosti zasáhli. Hráče taktéž učíme sbírat spadlé předměty ve dřepu, nikoli v předklonu. Mohlo by to způsobit střet s některým z hráčů nebo s pevnou překážkou. Vedoucí musí také dobře znát zdravotní omezení a kontraindikace u každého z hráčů a nespoléhat na to, že si to každý hráč pamatuje. V zápalu hry se totiž na takovéto věci zapomíná.

U fotbalu nevidomých učíme hráče od počátku pravidlo „Voy“, které znamená „Jdu“ a které vyslovují při těsnějším pohybu mezi hráči, nebo při nejistotě v jejich pohybu. Hráči tak o sobě ví a snižují riziko nebezpečné situace. Na „Voy“ klademe důraz při všech cvičeních. Pokud máme v družstvu kombinaci hráčů zcela nevidomých a hráčů se zbytky zraku, je to určitý problém, který se ale dá vyřešit. Pokud by trenér totiž role rozdělil špatně, mohli by být zcela nevidomí hráči pro hráče se zbytky zraku jakousi přítěží. Naopak zcela nevidomí by pocítili, že nemají ve cvičeních větší šance na úspěch. Trenér má tedy několik možností, jak si s tímto poradit. Musí v první řadě uvážit, jak konkrétně hráče rozdělí, aby všichni měli stejnou nebo alespoň podobnou šanci. Z počátku je nejlepší hráče namíchat tak, aby v každém tréninkovém družstvu byl stejný počet zcela nevidomých, případně hráčů se zbytky zraku. Aby šance byly vyrovnané, hráči se zbytky zraku by měli podmínky lehce ztížené, aby se vyrovnaly nevidomým. Na vyplnění úkolu by měli například kratší čas než nevidomí nebo v případě nějakého vítězství by zcela nevidomí získali dvojnásobek bodů než hráči se zbytky zraku. To by se však nedalo aplikovat na všechna cvičení. Lepším řešením tedy je, když si hráči se zbytky zraku nasadí klapky na oči. Podmínky se vyrovnají, nehledě na to, že při oficiálním zápase je musí mít stejně nasazení všichni hráči, kromě vidících brankářů (Mayr, 2008).

Vyvolání soutěživosti u všech hráčů je to, o čem se snažíme. Je to určitá motivace, která by je mohla povzbudit a překonávat případné počáteční neúspěchy.

## 2.3 Futsal pro nevidomé

### 2.3.1 Fotbal / Futsal

Nabízí se otázka, proč se někdy říká futsal pro nevidomé a někdy fotbal pro nevidomé. Tento název je odvozen ze dvou částí. Ve fotbale pro nevidomé se totiž mísí vlastnosti „velkého fotbalu“ a futsalu jako takového. Klasický halový futsal se hraje s těžším míčem, který se tolik neodráží, protože je uvnitř ještě vycpán speciální vatou. Míč má menší odskok a drží tak lépe u země. Hrací plocha futsalu je také menší. Hřiště měří 40x20 metrů, stejně tak, jako například hřiště na házenou nebo florbal. Není tak tolik náročný na prostor (IBSA, 2009). Branky jsou také menší než v normálním fotbale. Jsou to rozměry 3x2 metry. Díky všem výše zmíněným faktorům se zvyšuje dynamika hry, rychlost a nevidomí hráči jsou míči celkově blíže. Pro ně je právě zapotřebí, aby na hřišti nebylo velké množství prostoru a měli tak těsnější kontakt s míčem, hráči, navigátory i publikem. Zápasy se však hrají pod širým nebem jako normální fotbal. (IBSA, 2009).

### 2.3.2 Historie fotbalu pro nevidomé

Nelze přesně určit, kdy se fotbal nevidomých začal provozovat, neboť neměl kvalitní iniciátory ani podmínky. Počátky napodobování fotbalu začaly v institutech pro zrakově postižené, nikoli však jako zájmový kroužek nebo samostatný sport. Pravidla nebyla přesně předepsána, a proto se v jednotlivých zemích lišila. Mezi zakladatele futsalu pro nevidomé jsou považováni Brazilec Souza a Španěl Lopéz. Brazílie i Španělsko hrají zásadní roli ve vývoji fotbalu nevidomých a považují se za zakladatele v tomto odvětví. Fotbalové emoce i atmosféra jsou hlavními faktory, které pohánějí zájem hráčů i fanoušků. Proto není divu, že se tento sport dostal v aktivní formě i do světa nevidomých (Mayr, 2008). Fontez (2006) ve své knize uvádí, že první týmy byly tvořeny pouze z 2-3 hráčů, někdy dokonce pouze jeden na jednoho. Musela se tedy stanovit jasná pravidla.

Blind futsal se začal organizovaně provádět v polovině 20. století. První oficiální turnaj fotbalu (futsalu) pro nevidomé se ale uskutečnil až o 50 let později v roce 1974 v Brazílii. Zúčastnily se jej týmy ze tří jihoamerických států. Přizpůsobení podmínek pro všechny však začalo být hlavní téma pro Brazílskou asociaci sportů pro nevidomé. Jejich hlavním cílem bylo sestavit pravidla a podmínky pro zájemce blind futsalu.

Oficiální pravidla byla uznána v roce 1994. O tento sport se na mezinárodní úrovni začal zajímat podvýbor futsalu, který je zastřešen pod mezinárodní asociací sportu pro nevidomé (IBSA). Poté bylo uspořádáno ještě několik kontinentálních turnajů pro nevidomé, zejména v Americe a Evropě. První mistrovství světa se pak uskutečnilo v roce 1998 v Brazílii ve městě Venue, kde se šampióny stali domácí Brazilci. To byl velmi důležitý mezník pro budoucnost tohoto sportu. Následné mistrovství světa se konalo v roce 2000 ve Španělsku, kde opět dominovali Brazilci. Na dalším šampionátu však zvítězila Argentina, druzí byli Španělé a Brazilci tentokrát až třetí. Futsal pro nevidomé byl oficiálně zařazen mezi paralympijské sporty v roce 2004 v Aténách, kde se turnaje zúčastnilo šest týmů z Argentiny, Brazílie, Francie, Řecka, Korey a Španělska. Ve finálovém zápase se střetla Brazílie a Argentina, kde rozhodly až penaltové rozstřely, které lépe zvládla Brazílie a opět se vrátila na úplný vrchol. Za nejlepší evropský tým se považuje Španělsko, které několikrát vyhrálo evropský šampionát. První pokusy o ozvučený míč byly dosti primitivní, ale fungovaly. Nejprve se hrálo s nejrůznějšími plechovkami, zátkami nebo láhvemi, které měly uvnitř několik kamínků, aby byl „míč“ pro nevidomé hráče slyšet. Pro zrychlení a emotivnost hry se pak celá láhev omotala igelitem a zabalila do igelitového pytlíku. Další zdokonalování ozvučeného míče spočívalo v tom, že na povrchu byly navíc připevněné provázky s kovovými zátkami. Z hlediska ozvučení, to byl nápad velice dobrý, ale co se týče bezpečnosti (hlavně brankářů), byla tato verze celkem nebezpečná (Mayr, 2008). O podrobnější inovaci ozvučeného míče se zmíním v kapitole 2.3.4 – Pravidla a specifika hry.

### 2.3.3 Vznik a vývoj futsalu pro nevidomé v ČR

Nejprve bych se měl zmínit o Středisku pro pomoc se specifickými potřebami s názvem Teiresiás. Je to středisko při Masarykově univerzitě v Brně a jeho úkolem je zajišťovat, aby studijní obory akreditované na univerzitě byly přístupné studentům se smyslovým nebo jiným zdravotním postižením.

Matěj Plch, tehdejší nevidomý student Pedagogické fakulty, který je velkým fanouškem fotbalu, se zajímal o založení futsalu pro nevidomé jako nového předmětu v rámci volitelné tělesné výchovy na MU. Spolu s Lukášem Másilkem se zúčastnili semináře brazilského navigátora Gabriela Mayra, který v roce 2008 uspořádal

v Olomouci seminář o futsalu pro nevidomé, kterého se zúčastnili i studenti a pracovníci Teiresiás.

Hlavním cílem setkání v Olomouci bylo vysvětlit základní techniky sportu. Jak potenciální hráči, tak trenéři se tak seznámili s principy této hry pro nevidomé a v závěru setkání byli hráči schopni úspěšně spojit více dovedností najednou a dovedli se pohybovat po hřišti beze strachu, což je velice důležité pro další rozvíjení v tréninku. Gabriel Mayr je bývalým absolventem Fakulty tělesné kultury v Olomouci a v současné době se angažuje jako navigátor u Brazílského týmu nevidomých futsalistů.

L. Pazderka, který má s trénováním nevidomých futsalistů osobní zkušenosti (osobní komunikace, 10. 4. 2014) uvádí, že na základě tohoto semináře stáli Lukáš Másilko a Matěj Plch u založení předmětu Futsal pro nevidomé na MU. Trenéři, asistenti a hráči, kteří navštěvovali tento předmět, později založili Klub AVOY MU Brno. Byl to první takto zaměřený klub v ČR, a proto tedy zatím neměl oficiálního soupeře. Klub se však přihlásil na turnaj do Anglie, kde se ho ujali členové klubu Worcester BFC, který se tomuto sportu věnuje na profesionální úrovni. Trenér tohoto klubu David Mycock výrazně pomohl našim hráčům i trenérům ke zlepšení dosavadní úrovně a poté ještě uspořádal několik seminářů v Brně. Mezitím vznikl i oficiální Pražský klub BSC Praha a nyní se tak v ČR hraje liga o dvou týmech.

Odborník na pohybové aktivity nevidomých Z. Janečka (osobní komunikace, 4.4.2014) potvrdil, že v České republice je nevidomých sportovců poměrně málo na to, aby tvořili několik kategorií v každém sportu. Většinou nevidomí zapálení sportovci dělají sportů více a proto je také obtížnější organizace jednotlivých sportovních klání, které se díky tomu mohou překrývat. U fotbalu nevidomých toto platí také. Hráčů je tak akorát na to, aby se sešli na tréninky a na zápasy. Je to také z velké části dáno tím, že momentálně se oficiálně hraje pouze v Brně a Praze a v dalších městech je buď málo zájemců, nebo trenérů, kteří by byli ochotni ve svém volném čase se této činnosti věnovat.

Velkou událostí pro české hráče byl turnaj s názvem Bučovice Blind Fotbal Cup, který byl poprvé uspořádán na konci května roku 2013 v Bučovicích u Slavkova. Zúčastnilo se tu celkem šest klubů: ICB – Bahia z Brazílie, BFC Worcester z Anglie, MTV Stuttgart, FC St. Pauli Hamburg z Německa a dva domácí týmy Avoy MU Brno a BSC Praha. Turnaj pořádal klub Avoy MU spolupracující s Masarykovou univerzitou.



Byl to první mezinárodní turnaj v České republice. Organizátorům se podařilo sehnat prostředky na jeho uskutečnění a hned na poprvé měl celkem veliký úspěch.

V brazilském týmu bylo k vidění i několik paralympijských vítězů z Londýna 2012. Ve finále se utkaly týmy ICB-Bahia a MTV Stuttgart, kde po základní hrací době došlo až na penalty, ve kterých nakonec zvítězili Brazilci. Pořádající Avoy MU Brno skončil na čtvrtém místě. Vzhledem k mimořádnému úspěchu celé akce, se pořádající klub rozhodl letos Bučovice Blind Futsal Cup zopakovat (Másilko, 2013).

#### 2.3.4 Pravidla a specifika hry

Aby mohli nevidomí hráči fotbal hrát jednotně, jsou k tomu potřeba řádná pravidla, která platí mezinárodně. Tato pravidla stanovila Mezinárodní asociace nevidomých sportovců (IBSA). První mezinárodně platná pravidla vznikla již v roce 1994, nejnovější verze je však aktualizována z roku 2009 a platí dodnes.

Čtenáře seznámím s obecnými odlišnostmi od klasického fotbalu a uvedu zásadní specifika a pravidla hry.

##### Počet hráčů

První zásadní odlišnost spočívá v počtu hráčů na hřišti. Oproti normálnímu „velkému“ fotbalu se u blind futsalu hraje v menším počtu hráčů a to maximálně pět na pět. Zbytek mužstva musí zůstat na střídačce.

##### Hřiště

Další rozdíl je ve velikosti hrací plochy, kde hřiště je obdélníkové a to v rozměrech: délka hřiště 38-42 metrů, šířka 18-22 metrů, na mezinárodní utkání je však ustálený rozměr 40x20 metrů, což odpovídá rozměrům, jako například na florbal, házenou nebo sálový futsal. Na úrovni postraních čar jsou mantinely. Hřiště je rozděleno na tři třetiny (obránná, prostřední, útočná), ve kterých jsou hráči navigováni buď jejich vidícím brankářem (obránná), hlavním trenérem (prostřední) nebo navigátorem za soupeřovou brankou (útočná). Povrch hrací plochy by měl být vyroben z cementu, trávy nebo umělé trávy a měl by být rovný a hladký. Zakázán je asfalt a beton. Okolo hřiště je bezpečnostní 3 metry široká ochranná zóna, kde by se neměly vyskytovat žádné nebezpečné předměty pro případ, že by hráč přepadl přes mantinel.

## Ozvučený míč

Pro nevidomé hráče je mnohonásobně těžší orientovat se na hřišti, proto musí zrak kompenzovat sluchem. Míč je vyroben z kůže nebo jiného vhodného materiálu stejně, jako tradiční fotbalový. Jeho rozměr v obvodu činí 60 - 62cm a hmotnost 510 – 540g. Míč, se kterým hráči hrají, prošel v průběhu let několika vývojovými změnami. Dnes je tedy uvnitř míče zabudovaný mechanismus s rolničkami, které jsou zřetelně slyšet. Tato varianta se v praxi osvědčila a dnes je uznána za oficiální. Míče se vyrábí zejména v Brazílii a v Anglii. Brazílské míče tam vyrábějí vězni a poskytují je přes IBSA zdarma do kterýchkoliv klubů (osobní komunikace s L. Pazderkou 10.4.2014).

## Mantinely

Aby byla zachována plynulost a tempo hry a míč neustále neopouštěl hrací plochu, bylo klíčovým prvkem umístění mantinelů, které jsou přímo na úrovni postraní čáry. Nazývají se rovněž dotykové čáry. Na oficiálním hřišti tyto postraní čáry přesahují jeden metr za úroveň brankové čáry. Je tak z velké části eliminováno opouštění míče z hrací plochy a zároveň hráčům slouží jako orientační vodící linie při hře. Míč se tak může od mantinelů plynule odrážet a žádná autová vhazování nebo autové kopy tak nenarušují hru, jak tomu bylo před jejich zavedením. Materiálem, ze kterého jsou mantinely vyrobeny, by tedy měl být kov, plast nebo dřevo, nesmí však ohrožovat bezpečnost hráčů. Proto je někdy nutná další úprava. Výška hrazení je v toleranci 1-1,2metru po celé délce hřiště. Na stranách kde jsou branky, mantinely nejsou.

*Dodatek:* Uvedená kritéria jsou předepsána na oficiální mezinárodní soutěže. V praxi se ale malé odchylky na hřištích v České republice tolerují, protože zatím futsal pro nevidomé není na takové úrovni, aby si kluby mohly dovolit vlastní hřiště podle veškerých regulí.

## Brankář

Specifické je, že u fotbalu pro nevidomé je ve hře zapojen brankář, který ale jako jediný hráč na hrací ploše vidí. V první řadě plní funkci klasických brankařů, tedy zabraňuje tomu, aby soupeř vstřelil branku. Jeho pohyb na hřišti je však celkem omezen a to na prostor v jeho brankovišti, který měří 5x2metry. Druhá významná funkce je však ta, že může slovně navigovat své spoluhráče ve své obrané třetině. Prostřední třetinu má na starost hlavní trenér a útočnou třetinu vidící navigátor za soupeřovou brankou.

## Navigátor útočníků

Tento účastník hry není aktivním hráčem na hřišti, ale je pouze navigátorem za brankou, na kterou jeho družstvo útočí. Spolu s hlavním trenérem v prostřední třetině a vidícím brankařem v obranné třetině tvoří komplex navigátorů, podle kterých je schopno se dané družstvo lépe orientovat. Důležité však je zdůraznit, že každý z trojice navigátorů může vždy navigovat pouze ve své třetině. Tedy vidící brankář jen v obranné třetině, hlavní trenér jen v prostřední třetině a navigátor za soupeřovou brankou pouze v útočné třetině. Současně však všichni tři musí dbát na to, aby svými instrukcemi nenavigovali příliš hlučně, protože by přehlušili zvuk míče i hlasy hráčů. Instrukce musí být rychlé, jasné a srozumitelné. Když hráč střílí z pohybu, navigátor ho informuje o jeho pozici vůči brance a také jak je od ní daleko, aby mohl co nejlépe zakončit. Optimální střelecká pozice je před brankou soupeře zhruba ve vzdálenosti mezi 4 – 6 metry. Při penaltovém střílení má navigátor povoleno poklepat tvrdým předmětem na pravou a levou tyč a určit střed branky. Střílející hráč, tak těsně před kopnutím lépe odhadne, kam střelbu zamíří. Navigátor také po střelbě hráči nahlásí, kam se mu podařilo nebo nepodařilo míč umístit. Tato zpětná vazba je pro hráče podstatná.



Obrázek 1 – Postavení navigátora za brankou.  
(Autor: Lukáš Pazderka)

## Bezpečnost hráčů

Zdraví hráčů je chráněno několika prvky, které zajišťují minimální riziko úrazu při hře. Aby byla dodržena bezpečná vzdálenost a nevznikaly tak náhodné nebo úmyslné střety mezi jednotlivými protihráči, je vymyšleno pravidlo tzv. „VOY“. Toto slovíčko pochází ze španělštiny a v překladu znamená „JÁ JDU“. Pokud tedy hráče s míčem brání protihráč tím, že se pohybuje směrem k němu, musí předem nahlásit zřetelně a včas „Voy“, aby o něm hráč s míčem věděl. Hráč, který má v držení míč, hlásit nemusí, protože díky ozvučenému míči je to zřetelné. Pokud atakující hráč nezhlásí Voy, potom je rozhodčím přerušena hra a odpískán faul (Mayr 2008). Důležité je podotknout, že i při tréninku si hráči musí zvykat na bezpečnost a proto „Voy“ se používá také při veškerých hrách a průpravných cvičení jak s míčem, tak bez něho. Hráči tento systém používají kdykoliv si nejsou jisti, zda před nimi někdo nestojí.

Dalším ochranným prvkem je vybavení hráče. Obuv musí mít charakter měkkých tenisů, na holeních musí mít hráči chrániče a pro bezpečnost hlavy musí být klapky na očích vpředu a ve spánkové oblasti vypolstrovány. Při trénincích používají hráči tento chránič hlavy individuálně, někteří jej mají po celou dobu, jiní si ho berou pouze při nácvicích herních situacích a při tréninkovém zápase. Vidící brankář může mít při zápase jako jediný dlouhé kalhoty, hráči pak musí mít šortky (FUTSAL – Pravidla hry 2009-2013).

## Hrací doba

Oficiální pravidla (FUTSAL – Pravidla hry 2009-2013) říkají, že základní hrací doba je 2x25minut hrubého času. Čas se zastavuje pouze v případě oddechového času (1 minuta), střídání, ošetřování hráče, padne-li gól, nebo když je nařízen pokutový kop nebo druhý pokutový kop. Poslední dvě minuty zápasu se hraje čistý čas, a časomíra se zastavuje za situace, že je volný kop, autový kop, výhoz od branky nebo rohový kop. Přestávka mezi poločasy nesmí přesáhnout 10 minut.

## Kategorie

Futsal nevidomých můžeme rozdělit na tři kategorie podle jejich zrakové schopnosti. Jsou to již zmíněné kategorie B1, B2 a B3. Do které kategorie jaký hráč patří, určuje sportovní oční lékař, kterých je v České republice velice málo. V současné době se klasifikuje v Praze a v Olomouci.

Všichni hráči musí mít při utkání nasazeny klapky na oči. Dokonce i prakticky nevidomí hráči B1 totiž někdy mohou rozeznávat světla a stíny a proto se dbá na to, aby všichni měli stejné podmínky, přičemž hráči B3 by neměli hrát s B1 ani s B2.

*Dodatek:* Toto jsou kritéria pro oficiální mezinárodní soutěže. Praxe je však taková, že hráčů je málo, takže kategorie české soutěže jsou spojené, aby se utkání vůbec mohla konat.

Ticho

Aby se hráči mohli plně soustředit ať už na hru nebo trénink, je důležité zajištění ticha pro správnou orientaci v prostoru. Slyšet by měly být pouze navigační signály a komunikace hráčů. Ne však chaotická. Týká se to i slůvka „Voy“. Zejména začátečníci dělají chybu v tom, že aby byli chráněni proti nějakému střetu, používají opakovaně „Voy“. To však ruší jak spoluhráče, tak ostatní protihráče. „Voy“ by se tedy mělo používat pouze jednou a důrazně v momentě, kdy hráč mění směr nebo se vydá směrem k míči.

Zajištění ticha by mělo být zachováno i ze strany diváků. Fandit tedy můžou jen tehdy, padne-li gól, který uzná rozhodčí hvizdem z píšťalky. Do té doby by měli být diváci obezřetní a neměli by si v hledišti ani vyřizovat soukromé rozhovory nebo dokonce telefonáty. Také vypnutí jakýchkoliv zvukových zařízení je samozřejmostí.

## 2.4 Technické dovednosti hráčů

### 2.4.1 Zpracování míče

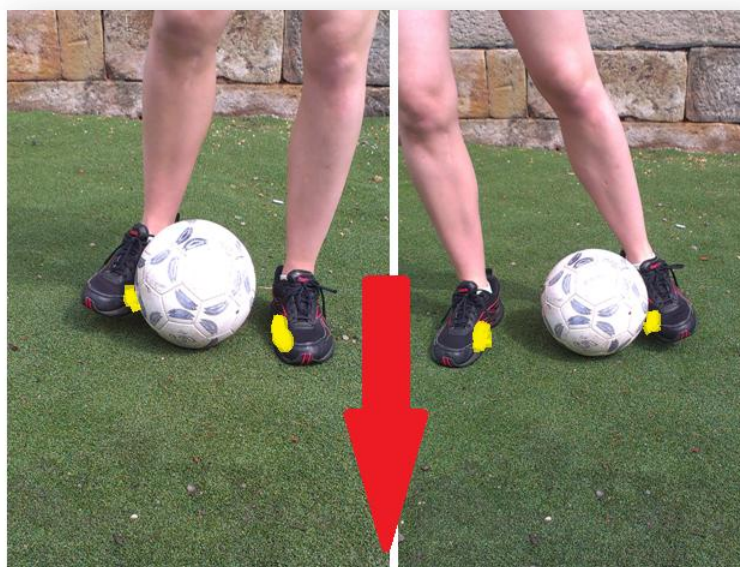
Zpracování míče je odlišné od normálního fotbalu vidících. Je to proto, že míč, přestože je ozvučený, není pouze sluchem přesně identifikovatelný na místě, na kterém skutečně je. Obecně řečeno, na rozdíl od vizuální kontroly má sluchová kontrola větší odchylky. Ozvučený míč se tedy zpracovává oběma nohama, které mají v daný okamžik tvar písmene V, přičemž paty jsou u sebe a špičky od sebe. Úhel svírají ve vzdálenosti asi  $120^\circ$ . To je základní pozice při zpracování. Tato metoda je pro nevidomé účinnější, než zpracovávat míč pouze jednou nohou, protože takto vzniklé „véčko“ lépe zachytí a svede míč tam, kde s ním mají nohy nejlepší kontakt. Hráč má tak s míčem těsnější kontakt a pomáhá mu to i při jeho vedení. Při zpracování je zároveň účinnější, když hráč špičky mírně odlepí od země, protože tak míč lépe ztlumí.



Obrázek 2 – Postavení chodidel při zpracování míče.  
(Autor: Jan Zorád)

## 2.4.2 Vedení míče

K prosazení se až k soupeřově brance je zapotřebí dobře ovládat techniku vedení míče. Je odlišné od normálního fotbalu, protože se nevede jednou nohou po pár krocích, ale vychází ze zpracování míče, tedy otevřeného úhlu. Hráč se prakticky dotýká míče střídavě pravou a levou nohou a takto postupuje vpřed, přestože jedna noha je dominantnější než druhá. Má tak míč lépe pod kontrolou, než kdyby si ho kopl před sebe a pak jej znovu dobíhal. Ztratil by kontakt a musel by míč znovu nacházet a ocitl by se prakticky ve stejné situaci jako jeho protihráči, kteří se míč teprve snaží najít. Takto má s míčem fyzický kontakt a lépe si ho hlídá.



Obrázek 3 – Technika vedení míče.

(Autor: Jan Zorád)

## 2.4.3 Přihrávání, Střelba

Údery nohou do míče u nevidomých hráčů jsou především z počátku obtížné, protože si nemohou střelbu nebo přihrávání u nikoho ověřit vizuálně. Způsoby kopu jsou prakticky stejné jako u normálního fotbalu, přesto se mírně liší.

Základ vychází z toho, hráč nesmí na delší dobu ztratit kontakt s míčem. Vidící hráči si nechávají od míče o něco větší „odstup“. Dělalí celkově delší kroky a v momentě střely mají míč dále a je to v podstatě prodloužený krok zakončený úderem do míče. To si ale nevidomí hráči nemohou dovolit a proto mají kontakt s míčem do poslední chvíle těsnější.

Přesnost střelby z pohybu se odvíjí od pokynů za soupeřovou brankou, kde stojí navigátor. Hráč tak alespoň lépe určí, kde se branka nachází a jak je daleko. Když chce vystřelit na branku, mírně si míč předkopne a poté naplno kopne pomocí špičky chodidla - „bodla“ nebo vnitřní strany střelecké nohy - „placírky“.

Střelba z místa se v rámci hry využívá při standardních situacích, jako jsou pokutové kopy. Hráč si před pokutovým kopem může míč přidržovat rukou, kterou odtrhne až v posledním okamžiku před střelou. Pro střelbu z místa se nečastěji používá kopnutí špičkou chodidla, tzv. „bodlo“, které má dostatečnou razanci a to je pro brankáře (přestože vidí) nepříjemná situace. Pokud hráč kope pravou nohou, pozice pro míč je vpravo od jeho stojné nohy a mírně před její špičkou (V případě, že kope levou nohou, je tomu naopak). Když navigátor za soupeřovou brankou vidí optimální pozici pro střelbu, dá útočníkovi pokyn „Střílej!“



Obrázek 4 – Technika kopu špičkou nohy.  
(Autor: Jan Zorád)

Komunikace je důležitá i u přihrávek. Při nácvicích na tréninku by se měl klást důraz na to, aby se hráči mezi sebou „hledali“ a odpovídali si na přihrávané míče. Hráč, který přihrává, tedy na povel navigátora přihraje druhému hráči, který po zachycení přihrávky řekne „Mám!“. Tato zpětná vazba je důležitá, protože si hráči získají hlubší povědomí o tom, kde se kdo nachází. Další důležitou věcí je, aby se zpočátku přihrávalo



pouze po zemi, nikoliv vzduchem, protože míč vydává zřetelný zvuk až při kontaktu s hrací plochou a to je pro začátek obtížné (osobní komunikace s L. Pazderkou 10.4.2014).

#### 2.4.4 Rozehrávání rohových a autových kopů

Rohové a autové kopy jsou nařízeny tehdy, opustí-li míč hrací plochu celým objemem u příslušné hraniční čáry. Jelikož ale kop musí být úder do míče a hráč se nesmí opětovně dotknout míče dříve, než se jej nedotkne někdo z jeho spoluhráčů, provádějí to hráči následovně: Dva spoluhráči stojí za sebou u míče. Přední hráč je připraven k vedení míče. Po odpískání k pokračování hry se zadní hráč jemně dotkne míče a po něm už může být zahájeno vedení míče hráčem, který stojí před ním. Tento postup je pro nevidomé hráče větší šancí, než kdyby pouze míč nekontrolovatelně „centrovali“ k brance (osobní komunikace s L. Pazderkou 10.4.2014).

Tato varianta je nečastější, ale někdy se také setkáváme s tím, že si hráči nahrají přímo na krátkou vzdálenost nebo podél mantinelu. Je to proto, že u předchozí varianty s okamžitým vedením míče je pro protihráče snadnější se orientovat, kde se míč zrovna nachází. Kdežto u přímé přihrávky to tak jednoduché není.

### **3 CÍLE A ÚKOLY**

Hlavním cílem práce je:

Vytvořit metodickou řadu tréninku pro začínající hráče futsalu se zrakovým postižením.

Dílčím cílem práce je:

Vybrat a popsat druhy činností, které je trenér schopen u hráčů v praxi aplikovat.

Upozornit na didaktické zásady, které celkově usnadní tréninkovou přípravu a osvojení návyků jednotlivých hráčů do budoucna.

## 4 METODIKA

Metody:

- Studium dostupné odborné literatury a její analýza.
- Neřízený rozhovor s odborníky na tělesnou výchovu zrakově postižených sportovců, s trenéry a asistenty nevidomých futsalistů.
- Pozorování tréninků nevidomých futsalistů.

Teoretická část práce byla tvořena na základě dat jak z odborné literatury, která se týká zrakového postižení, tak z publikací, která se zabývá speciální pedagogikou a její přístupy k jedincům se zrakovými vadami. Literatura byla čerpána převážně z Ústřední knihovny v Olomouci, z knihovny FTK a také z Městské knihovny Slavoj ve Dvoře Králové nad Labem. Pomocným vyhledávacím prostředkem byl také internetový vyhledávač Google, kde byla zadávána hesla typu: zrakové vady, klasifikace zrakových vad, osobnost zrakově postiženého jedince, prostorová orientace, futsal, apod.

Praktická část se opírá o jak o zdroje v knižní podobě, tak v podobě rozhovorů s nevidomými futsalisty i jejich trenéry a asistenty. U některých průpravných her jsem se inspiroval jen orientačně a poté sám dotvořil tak, aby se daly aplikovat na fotbal nevidomých. U her, u kterých jsem se takto nechal inspirovat, je vždy v závorce uveden autor i rok vydání. Cvičení a techniky nácviku jsou na některých místech pro názornost doplněny obrázky. V menší míře jsem pak využíval zdroje internetové. Doplňující informace jsou z vlastní zkušenosti nabyté z průběhu studia na FTK UP v Olomouci.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Cvičení pro manipulaci s míčem

Ovládní míče je nezbytným předpokladem pro úspěšný trénink nejen nevidomých fotbalistů. Pokud hráč je schopen mít míč pod kontrolou, lépe si ho uchrání i ve hře proti soupeři. Navíc toto osvojení posílí i sebevědomí hráčů.

Futsalista však musí ovládat cviky s míčem jak na dolní polovinu těla, tak i na jeho horní část. Následující cvičení budou seřazena od nejjednodušších po složitější. U těchto cvičení je dobré, aby se prováděla s ozvučeným míčem, aby si na něj hráči zvykali od úplných začátků. Tato cvičení rozvíjí osvojení základních návyků s míčem, koordinaci a také orientaci, kde se zrovna míč nachází a jak se chová. Tato cvičení hráči cvičí sami, trenér a asistenti pouze dohlíží na techniku a případně hráčům pomohou nebo poradí. Zpočátku se hráči musí s míčem dostatečně seznámit a takzvaně si ho „osahat“, jelikož je bude doprovázet na každém tréninku. Nevidomí nemají možnost vizuálního učení, nemohou od nikoho nic okoukat, a proto na tyto cvičení klademe důraz především, aby si práci s míčem dostatečně osvojili. Při cvičeních postupujeme od nejjednodušších cviků, kdy se hráč s míčem seznamuje.

#### 5.1.1 Dotečky, kutálení, předávání

1) Po teoretickém seznámení je dobré, aby hráči věděli, jak se míč chová, když se kutálí a jak se chová při odrazu o mantinel. K tomu nám poslouží obyčejný (např. psací) stůl, na který přimontujeme jednoduché mantinely. Na dvou kratších stranách sedí dvojice, která si posílá po stole malý ozvučený míček. Může být i normální pingpongový, do kterého nožem vyřízneme otvor, vložíme korálky a opět zalepíme. Pokud nemáme mantinely, bude stačit, když asistenti vytvoří provizorní hrazení z dlaní nebo třeba knížek. Nyní si tito dva hráči posílají míček vzájemně různými směry. Takto si sami v menším měřítku zjistí, jak se míč chová při kontaktu s mantinelem a naučí se míč poslouchat. Na rukou jim také ukážeme, jaké bude později výchozí postavení pro zpracování a vedení míče nohama, aby si tento způsob lépe zafixovali. Zároveň si lépe osvojí vzájemnou komunikaci, která je poté na hřišti nezbytná.



Obrázek 5 – Posílání ozvučeného míčku po stole.  
(Autor: Jitka Graclíková)

- 2) Míč leží na zemi. Trenér vždy vyvolá část těla, kterou se musí hráči míče dotknout. Např. pravá ruka, levé rameno, břicho, záda, ucho, pravé koleno, levé lýtko, pravá lopatka, atd. Hráči si lépe osvojí koordinaci a při vyšším tempu se dá tato činnost zařadit i jako kondiční cvičení.
- 3) Míč si předáváme z levé ruky do pravé před tělem a z levé do pravé za tělem. Totéž pak provádíme v opačném směru.
- 4) Míč si předáváme kolem hlavy zprava do leva. Poté otočíme směr.



Obrázek 6 – Předávání míče kolem těla.  
(Autor: Tůma & Tkadlec)

- 5) Hráč roztáhne nohy na úroveň ramen. Poté jde do dřepu a míč si kutálí okolo těla. Po několika otáčkách změním směr.

6) V předklonu si míč podáváme „osmičkou“ mezi rozkročenýma nohama. Poté otočíme směr.



Obrázek 7 – Předávání míče mezi nohama.  
(Autor: Tůma & Tkadlec)

#### 5.1.2 Kopání a zpracování míče

Potřebovat budeme ozvučené míče.

- 1) Míč vyhodíme kolmo vzhůru do výše 2-3 metrů. Při dopadu se snažíme míč ztlumit podrážkou nebo vnitřní stranou nohy tak, aby neodskočil. Toto cvičení je lepší cvičit u stěny, která zadrží odskočené míče.
- 2) Míč vyhodíme stejně jako v předchozím případě, ale kolenem se ho snažíme odrazit zpět do rukou. Několikrát opakujeme.
- 3) Míč vyhodíme oběma rukama do výše hlavy a s nastaveným nártem jedné nohy ho zpracujeme tak, aby u nohy zůstal co nejdéle. Opět je lepší trénovat u stěny, která případně vrátí odskočený míč.
- 4) Míč si položíme na nárt zvednuté nohy a snažíme se ho tu udržet co nejdéle.

5) Míč máme mezi nohama a snažíme se jej vnitřními stranami nohou předávat zleva doprava a zpět. Toto je průpravný nácvik pro vedení míče vpřed (Tůma & Tkadlec, 2004).



Obrázek 8 – Předávání míče mezi nohama.  
(Autor: Tůma & Tkadlec)

6) Špičkou pravé nohy se dotýkáme horní části míče. Poté jej válíme směrem doprava ven až do pozice, kdy máme pravou nohu na zemi vedle míče. Následně se dotkneme míče špičkou levé nohy a provádíme stejný pohyb na opačnou stranu. Tj. levou nohou válí míč doleva až do té doby, než se noha dotkne země. Tento střídavý pohyb opakujeme a zrychlujeme.

7) Hráči stojí u míče. Špičkou jedné nohy si míč hlídají. Na pokyn trenéra udělají tři kroky vpřed a poté zpátky tři kroky vzad. Míč je po celou dobu na stejném místě, kdy si míč nohou opět najdou. Tímto cvičením rozvíjíme odhad a cit k míči.

8) Hráči valí míč špičkou nohy před sebou, přičemž má kontakt střídavě s patou a špičkou. Nejprve začínáme pomalým tempem, poté můžeme zrychlit. Poté vyměníme nohy.

9) Hráči postupují stejným způsobem, ale tentokrát pozadu. Tempo můžeme měnit. Důležité je, aby měl hráč míč pod kontrolou. Poté vyměníme nohy.

### 5.1.3 Cvičení s míčem s využitím mantinelu nebo stěny

Potřebovat budeme ozvučené míče.

- 1) Stoupneme si čelem ke stěně na vzdálenost asi 1,5 metru a míč hodíme o stěnu libovolným způsobem (obouruč spodem, obouruč vrchem, jednoruč spodem, jednoruč vrchem) a po odražení míče se ho snažíme tělem jakkoliv zpracovat. Futsalový míč pro nevidomé je tvrdší a má jiný odskok než normální fotbalový míč, proto si hráči musí zvyknout, na odrazy tohoto ozvučeného futsalového míče.
- 2) Postupujeme jako u předchozího cviku, ale s tím rozdílem, že mezi odraženým míčem a jeho chyčením provedeme otočku o 360°.
- 3) mantinel kopeme střídavě levou a pravou nohou. Nevidomý hráč tak postupně zjistí, jak se chová míč po odrazu a je schopen s ním dále pracovat.
- 4) mantinel kopeme střídavě pravou a levou nohou, ale mezi jednotlivými kopy si míč zpracujeme a zastavíme.
- 5) Hráč si položí míč na zem a střídavě na něj šlape levou i pravou nohou, poté začne skákat, přičemž míč má neustále pod kontrolou. Později můžeme celé cvičení zrychlit.

### 5.1.4 Cvičení s míčem ve dvojici

- 1) Dvojice stojí čelem k sobě na vzdálenost asi 6 metrů a ozvučený míč si opakovaně přihrává kopáním vnitřní nebo vnější stranou pravé i levé nohy. Buď přímo, nebo s předchozím zpracováním.
- 2) Dvojice stojí naproti sobě na vzdálenost asi 3 metry a snaží se vzájemně přihrávat kutálením. Pokud by to nevidomým hráčům nešlo, zmenšili by mezi sebou rozmezí. Pro naprosté začátečníky je kutálení snadnější než kopání.
- 3) Dvojice si přihrává kutálením naproti sobě stejně jako u předchozího cvičení, ale po odhodu zapojí obrátku o 360° (Tůma & Tkadlec 2004).

## 5.2 Průpravná cvičení a hry

U některých her budeme kromě ozvučeného míče potřebovat také tzv. „ozvučené lano“. Je to delší lano, které má na konci ozvučení, aby bylo pro nevidomé hráče lépe identifikovatelné. Ozvučení se dá vyrobit tak, že na konec lana přivážeme několik rolničků nebo třeba plechovku s korálky.



Honička „Kde jsi?“

Hra se dá hrát na venkovním i vnitřním hřišti. Je určena pro 4 a více hráčů. Potřebovat budeme ozvučený náramek nebo ozvučený míč.

Hráči se chytanou vzájemně za ruce a utvoří kruh, který bude vymezovat hrací území. Uvnitř kruhu bude vždy jedna dvojice, ve které jeden je chytá a druhý se snaží, aby ho chytač nedohonil. Pro usnadnění hry má chytaný ozvučený náramek nebo v ruce ozvučený míč, přičemž chytač má právo se průběžně ptát: „Kde jsi?“ a chytaný musí hned nahlas odpovědět: „Tady“.

Chytač se snaží chytnout hráče co nejdříve, aby získal bod. Pokud chytač druhého hráče nechytne do určeného časového limitu (např. 30 sekund), hra se otáčí a chytač se stává chytaným, přičemž bod získává ten, kdo za limit splnil svůj úkol. Poté se dvojice zařadí do kruhu a na řadu přichází další dvojice.

Hra je dobrá na rychlost a obratnost. Navíc rozvíjí orientaci v prostoru i sluchové vnímání. Časový limit chytání je lepší zvolit kratší, aby nevznikaly zbytečné prostoje a hra měla spád. Zařadit ji můžeme na začátek tréninku na rozehrání

Honička 1,2,3!

Hra se dá hrát téměř kdekoli kde je rovný povrch, lepší je však tělocvična. Je určena pro 4 a více hráčů. Hřiště je ohraničeno tak, že jeden roh je spojený mantinely a druhý roh je tvořen na pomyslné hranici čtyřmi asistenty.

Hráči utvoří kruh, v němž stojí jeden chytač s ozvučeným míčem v ruce. Před vyběhnutím však musí nahlas napočítat do tří!. Poté může začít chytat. Zbytek hráčů nesmí úmyslně opustit hrací plochu, což by se trestalo trestným bodem. Neúmyslné opuštění se netrestá. Pokud by se hra dostala do hluchého místa a chytač by nemohl nikoho chytit, na trenérův pokyn by museli chytaní hráči 3x zatleskat, aby se chytač lépe zorientoval. Chycený se vystřídá s chytačem, případně ho určí trenér.

Hra rozvíjí sluchovou orientaci, rychlost, obratnost. Lze ji zařadit na začátek tréninku nebo jako oživení uprostřed tréninku (Vachule & Vachulová, 1987).

## Lov hada

Hra se dá hrát téměř všude na rovném povrchu. Je určena pro tři a více hráčů. Potřebovat budeme ozvučené lano cca 6 metrů dlouhé.

Jeden hráč drží konec lana a stojí s ním na jednom konci hřiště. Na povel trenéra se hráč snaží přeběhnout hřiště s tímto lanem a ostatní hráči stojící na jedné straně hřiště se snaží chytit lano, které běžící hráč drží. Pro lepší orientaci je lepší, když na konci hřiště stojí dva tleskající pomocní trenéři, mezi které tento hráč běží. Pokud by hráč s lanem byl příliš rychlý a ostatní ho nemohli chytit, dá se hra upravit např. tak, že by hráč s lanem neběžel, ale snažil by se přeběhnout hřiště po čtyřech, případně by po každých deseti krocích musel udělat dřep nebo klik. Hráčům připomeneme pravidlo „Voy“, aby nevznikl problém. Nehrozí sice čelní střet, ale i tak bude mnoho hráčů na dost malém prostoru.

Ve hře se rozvíjí rychlost a obratnost (Vachule & Vachulová, 1987).

## Ocasy

Hra se dá hrát jak na venkovním hřišti, tak v tělocvičně. Potřebovat budeme pro každého hráče cca 1,5 m dlouhé, na konci ozvučené lano. Použít se dá také švihadlo s dřevěnými rukojetěmi.

Hráči si dozadu za gumu zastrčí ozvučený provaz nebo švihadlo, které bude viset až na podlahu. Na povel se hráči rozutečou a snaží se soupeřům „ušlápnout“ jejich ocas. Vítězem se stává ten hráč, komu zůstane ocas. Hřiště můžeme ohraničit stejně jako v předchozí hře. Opět je samozřejmostí pravidlo „Voy“.

Hra je dobrá na postřeh a obratnost. Zařadit se dá na začátek tréninku, ale i v jeho průběhu.

## Červení – Bílí

Hra je vhodná do tělocvičny i na venkovní hřiště.

Hráči utvoří dvě stejně silná družstva, postaví se do řad čelem k sobě u středové čáry. Asi 8-15 m za každým družstvem je cílová čára. Družstva nazveme červení a bílí. Vedoucí poté zavolá jedno z družstev, to se otočí a běží ke své cílové čáře, druhé je honí. Hráči, kteří jsou chytaní, musí při útěku nahlas opakovat svoji barvu, aby tak byli lépe identifikovatelní pro hráče, kteří chytají.

Sečteme počet chycených před dosažením cílové čáry. U zdatnějších hráčů můžeme hru zpestřit tím, že budou skákat po jedné noze, nebo budou běhat po čtyřech.

Rozvíjíme tak rychlost a pohotovost, ale i kondici.

### Zásady postupu u štafet:

Pokud hráč obíhá metu, je z hlediska bezpečnosti důležité, aby meta měla v přilehlém prostoru dostatek místa. Prostor je důležitý i mezi jednotlivými družstvy – alespoň 6 metrů. Metu pro nevidomé může představovat tleskající trenér. Pokud hráč oběhne metu a vrací se zpět ke svému družstvu, naviguje buď trenér, nebo čekající první hráč v družstvu tleskáním. Při předávání mety je lepší, když se meta předá nikoliv prvnímu hráči, ale po zařazení posledního, který předá metu dopředu. Je to proto, aby byli všichni na pozoru a cvičení mělo dostatečný spád. Užitečné také je vysvětlit hráčům, že pokud trenér zavolá „STOP“, všichni se zastaví a hra je přerušena. Je to pravidlo, které odvrátí hrozící nebezpečí. V počátcích, kdy se hráči teprve s míčem seznamují, je lepší, když se do cvičení ve družstvech zapojí i asistenti. Když tedy hráči stojí v zástupu, asistenti se do něho zařadí (nejlépe ob jednoho hráče), aby nevznikaly prostoje. V nesnázích asistenti pomohou míč poslat nebo podat tam, kde má být.

### Možnosti ve štafetových hrách:

- 1) Prosté obíhání mety. Dá se oživit tím, že se bude běhat pozadu, po čtyřech, nebo skákat po jedné noze.
- 2) Obíhání met s předáváním a přenášením různých předmětů.

- 3) Obíhání met s vložením různých činností. Např.: První hráč má na zápěstí přivázaný šátek, při předávání mety si musí šátek rozvázat a přivázat ho hráči, který poté vybíhá. Takto se střídání šátků opakuje.
- 4) Slalom.
- 5) Štafeta spojená s rovnovážnými cvičeními (přeběhnutí prkna položeného na zemi – z bezpečnostních důvodů nepoužíváme lavičku).

#### Předávaná

Hrát ji můžeme kdekoliv, kde je rovný povrch. Tato štafeta je určena pro 8 a více hráčů. Tedy dvě družstva po 4 hráčích. Potřebovat budeme pouze dva stejné ozvučené míče.

Hráči se rozdělí na dvě družstva po 4 hráčích a postaví do dvou řad čelem k sobě. První hráč z jedné strany má míč a na povel trenéra ho pošle sousedovi po jeho boku. Hráči si posílají míč, když se dostane k poslednímu, tak tento hráč na konci se otočí o 360° a opět ho pošle nazpátek. Míč, který se rychleji dostane nazpět, to družstvo vyhrává 1. kolo. První hráč se zařadí na konec řady a toto se opakuje, dokud se nevystřídají všichni. Sečtou se body a určí se vítěz (Vachule & Vachulová, 1987).

U tohoto druhu štafety se může dělat několik obměn. Např. hráči nestojí v řadě, ale míč si posílají v zástupu pod nohama, zprava, zleva nebo na hlavou. Také je možnost, že poslední hráč s míčem vyběhne a zařadí se před prvního a opět posílá míč dozadu. Můžeme také měnit pozici hráčů a to tím, že místo stoje sedí, klečí, leží, atd.

Hrou rozvíjíme postřeh, motoriku, spolupráci mezi hráči, obratnost.

#### Fotbalová štafeta

Co se týče fotbalu nevidomých, vedení míče v podobě štafety je dobrou a zároveň zábavnou přípravou. Opět by se jednalo o dva zástupy, kde by první hráči měli na zemi před nohama ozvučený fotbalový míč a na povel by vedení míče k metě nebo v podobě slalomů bylo dobrým tréninkovým základem pro kontrolu míče při hře.

## Štafeta s překážkami

Tato štafeta je nejlepší do tělocvičny nebo na venkovní hřiště. Budeme potřebovat dva ozvučené míče a alespoň 6 asistentů. Hra je určena pro dvě štafetová družstva – ideální počet 2x6 hráčů.

Na začátku hřiště se na čáru postaví dva zástupy alespoň 6 metrů od sebe. Před každé družstvo se rozmístí asistenti do zástupu v rozmezí několika metrů, kteří budou tvořit překážky. Na povel trenéra první hráči z družstva vyběhají na slalom. Při tom asistenti buď vytleskávají metu, nebo říkají nahlas čísla met, podle toho, u které se zrovna hráči nacházejí. Po zdolání slalomu tam a zpět předávají štafetu dalšímu. Hráči, kteří stojí v zástupu a čekají na předání štafety, také vytleskávají, aby se běžící hráč lépe orientoval. Opakujeme, až se všichni z družstva vystřídají. Rychlejší družstvo vyhrává. Pokud by hráč chyboval v pořadí překážek, vrací se a začíná od místa, kde udělal chybu. Při hrozícím nebezpečí platí pravidlo „STOP“.

Hrou rozvíjíme obratnost, rychlost, stabilitu, komunikaci a orientaci.

### 5.3 Míčové průpravné hry a cvičení

U her s míčem u nevidomých je důležité nepodcenit bezpečnost a včas si zjistit kontraindikace jednotlivých hráčů. Používáme ozvučené míče a podle intenzity cvičení také volíme míče molitanové. Občas se ve hrách nebo cvičeních stane, že míč se zcela zastaví a tudíž nevydává žádný zvuk a je malá šance ho najít. Říkáme tomu „mrtvý míč“ a v tomto okamžiku vrací míč do hry trenér jemným zatřesením míče, aby si ho hráči našli sami. U mnoha her mají hráči utvořit kruh. Trenér by měl naučit hráče jednoduchý způsob jak toho docílit: Hráči utvoří dvojice, které se chytanou za ruce a jednotlivé dvojice se seřadí do zástupu. Pak se pustí, otočí se čelem k sobě a chytne své dva sousedy. Několika kroky vzad se pak utvoří kruh (Vachule & Vachulová, 1987).

#### Házím – Zpracuj - Vrat!

Potřebovat budeme pouze jeden ozvučený míč a volné prostranství.

Hráči utvoří kruh. Trenér se postaví doprostřed a postupně volá různé hráče jménem a hází jim míč směrem k nohám. Hráči pak míč nohou zpracují a rychle vrací

míč trenérovi kopnutím vnitřní stranou nohy („placírkou“). Trenér když nemá míč, tleská, aby zároveň navigoval hráče, kterým směrem mají mířit přihrávku. Pokud hráči umí dobře zpracovávat míč a zpět jej vracet, je možné, že si jména volají sami a kopou si mezi sebou. Trestné body můžeme, ale nemusíme dávat za to, když někdo špatně nahraje.

Hra rozvíjí komunikaci mezi hráči a zároveň zpřesňuje přihrávky a zpracování míče.

### Honění míče

Můžeme hrát kdekoliv na rovném povrchu. Potřebovat budeme buď dva ozvučené míče. Hráči utvoří kruh na upažení a rozpočítají se na první a druhé. Dva sousední hráči mají míč a na povel ho podá (jeden vpravo, druhý vlevo) svému spoluhráčovi, tedy ob jednoho. Ten opět svému dalšímu spoluhráčovi a takto dokola až do doby, kdy se míč dostane zpátky původním hráčům. Družstvo, jemuž se podaří míč dostat dříve původnímu hráči, vítězí. Obměnou hry může být, že se hráči nerozdělují na první a druhé, ale pouze stojí nebo sedí v kruhu a míč má libovolný hráč a druhý míč má hráč přesně naproti němu. Na povel se pak míče pošlou oba jedním směrem a jeden se snaží dohonit druhý. Trestný bod dostane ten, u koho se sejdou oba míče. Trestem také může být, že si dotyční udělají například 5 dřepů nebo kliků.

Hra je zábavná a zároveň rozvíjí postřeh.

### Přihraj – Sedni si!

Hra je vhodná do tělocvičny. Nejlépe, aby byl sudý počet hráčů. Ideální 8, 10, 12 atd. Potřeba budou dva ozvučené míče.

Hráči se rozdělí na dvě družstva. Postaví se do dvou řad a před každou řadou cca 4 metry bude stát jeden trenér s míčem v ruce. Na znamení trenéři začnou postupně kutálet míče zprava doleva jednotlivým hráčům v družstvu a hráči ihned trenérovi míč vracejí. Trenéři musí mezitím tleskat nebo vydávat nějaký zvuk, aby se hráči lépe orientovali. Hráč, který vrátí míč, se ihned posadí. Takto se to opakuje až k poslednímu

hráči, který na závěr vykřikne „vztyk“ a všichni hráči onoho družstva se rychle postaví. Rychlejší družstvo vyhrává. V případě, že máme v týmu hráče se zbytky zraku, může nahradit přihrávajícího trenéra.

#### Honba za míčem (Bago)

Nejlepší je hrát v tělocvičně nebo na venkovním hřišti. Ideální počet hráčů je 6 a více. Potřebovat budeme ozvučený míč. Pokud máme hráče se zbytky zraku, je dobré, aby si vzal na oči klapky a měl tak stejné podmínky jako ostatní hráči.

Hráči utvoří kruh na upažení. Doprostřed kruhu se postaví jeden dobrovolník. Ostatní v kruhu si libovolně přihrávají a jeho úkolem je míč jakýmkoliv způsobem zachytit. Také platí, když se dotkne hráče, který zrovna má míč v rukou. Pokud se mu to podaří, vystřídají si role. Do kruhu musí taktéž hráč, který zkazí přihrávku. Obměnou může být, že hráč uprostřed se nestřídá hned, ale až za určitý počet zachycených přihrávek za určitý čas. Hra rozvíjí sluchovou i zrakovou orientaci, rychlost, techniku. Hru je možné zařadit buď na začátku tréninku na rozeběhání, nebo naopak ke konci na uvolnění atmosféry.

#### Udrž míč v kruhu!

Hru je nejlépe provozovat v tělocvičně. Potřebovat budeme 1 – 3 ozvučené míče. Počet hráčů je 6 a více.

Hráči utvoří kruh na vzdálenost upažení. Míč si kutálejí a odbíjejí po zemi nebo kopou v libovolném směru a snaží se jej co nejrychleji zbavit. Pokud se míč vykutálí z kruhu ven, trestný bod získávají hráči, mezi nimiž opustil míč kruh. Trestem mohou být opět také kliky nebo dřepy atd. Pokud se hra daří a máme schopné hráče, je možno zařadit do hry i další jeden nebo dva ozvučené míče.

Udrž směr!

Hra je vhodná do tělocvičny nebo na venkovní hřiště. Potřebovat budeme dvě gymnastické obruče nebo dvě žíněny, případně kužely. Na podlahu položíme dvě obruče nebo kužely cca 6 metrů od sebe.

Hráč si stoupne k počátečnímu bodu (obruč, kužel), trenér mu tleskáním prozradí druhý styčný bod a hráč se poté snaží udělat 3-4 kroky, dále na připravenou žíněnu kotoul a opět pokračovat v cestě za cílovým bodem. Trenér si zaznamenává odchylky, hráč s nejmenší odchylkou od cíle vyhrává. Hra není určena pro hráče se zákazem předklonů. Obměnou může být, že trenér vytleskává metu, hráč běží k němu. Poté trenér zavolá „STAČÍ“ a od tohoto okamžiku přestane tleskat a dále hráč musí trefit k dalšímu bodu již bez navigátora.

Rozvíjíme orientaci v prostoru, koordinaci, ohebnost.

Otáčení ve výskoku

Toto soutěživé cvičení je nejlepší provádět v tělocvičně. Potřeba bude křída. Na podlaze tělocvičny namalujeme křídou kruh (ve většině tělocvičen už však bývá středový kruh vyznačen). Křídou rozdělíme kruh na díly, z nichž každý má 45°.

Cvičení pak probíhá tak, že jednotliví hráči postupně přistupují do středu kruhu, poté se odrazí a snaží se ve vzduchu otočit kolem své osy o co nejvíce stupňů a dopadnout na stejné místo. Výsledky bodujeme a počítá se nejlepší ze třech pokusů. Schopnější hráči se pak mohou sami pokusit odhadnout, o jakou část kruhu se otočili. Podobná průprava odhadu spočívá v tom, že si stanovíme pevný bod a trenér vždy zavolá úhel, o který se hráč otočí a vyrazí vpřed. Toto cvičení je vhodné k rozvoji komunikace mezi navigátorem a hráčem. Obzvláště ve futsalovém zápase je odhad úhlu důležitý například, když brankář vyhazuje míč do hry a naviguje hráče, kam si pro přihrávku má naběhnout.

Cvičením rozvíjíme koordinaci, obratnost, odhad.



Vstaňte!

Hra se dá hrát kdekoliv, kde je rovný povrch. Ke hře nic zvláštního nepotřebujeme. Toto zábavné cvičení je vhodné na obměnu tréninku jako zpestření, ale zároveň rozvíjí spolupráci a není tak jednoduché, jak by se mohlo zdát.

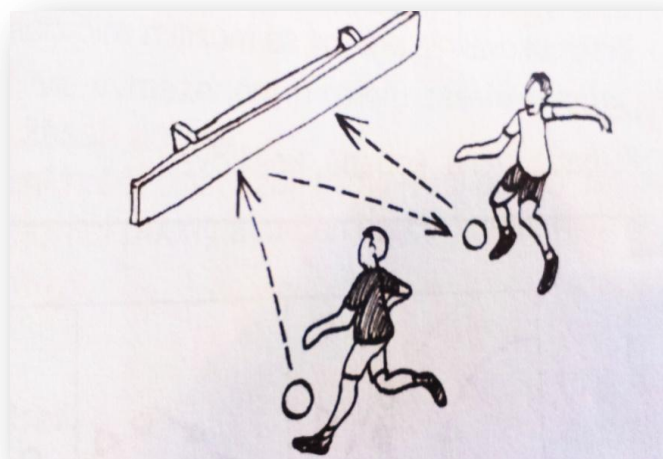
Hráči utvoří dvojice. Sednou si na zem zády k sobě a vzájemně se zaháknou za lokty. V této dvojici se nesmí pustit a snaží se z této pozice dostat do stoje. Ze dvojic, kterým se to podaří, můžeme pak utvořit čtveřice a stejným způsobem pokračovat.

Cvičení je spíše zábavné, ale zároveň koordinačně náročné.

### Fotbalový squash

Hra se dá hrát v tělocvičně, aby byla poblíž stěna, mantinel nebo lavička. Potřebujeme jeden ozvučený míč do dvojice.

Dva hráči s jedním ozvučeným míčem hrají proti sobě tzv. fotbalový squash, někdy také nazývaný „maso“. Hráči střídavě kopou míč na mantinel, překlopenou lavičku nebo stěnu. Hráč, kterému se nepodaří míč zpracovat a opět kopnout, má trestný bod (Tůma & Tkadlec, 2004).



Obrázek 9 – Kopání s využitím lavičky.  
(Autor: Tůma & Tkadlec)

## 5.4 Kondiční a tréninková cvičení

Stejně jako u ostatních sportů je důležitá kondice každého hráče. U nevidomých sportovců se kondice liší v závislosti na jejich věku i schopnosti orientovat se v prostoru. Vzhledem k absenci nebo výraznému snížení zrakových vjemů dochází k nekontrolovanému držení těla a v důsledku toho i ke svalovým dysbalancím (nerovnováha mezi posturálním a fyzickým svalstvem). Proto tato cvičení nejsou užitečná pouze ke zlepšení kondice, ale právě ke zlepšení celkové opory těla, která je nejen u zrakově postižených sportovců velmi důležitá. Základem je dobře vyvinuté hluboké svalstvo. Proto následující cvičení nebudou zaměřeny pouze na určitou část svalů, ale na celé svalové partie. Nejčastějšími dysbalančními odchylkami jsou: skolitické držení páteře, předsunutá hlava, kulatá záda a nerovnoměrné držení ramen. Posilovacími cviky však tyto odchylky lze výrazně zmírnit. Kromě toho dojde k celkovému zlepšení fyzické i psychické odolnosti, obratnosti, vytrvalosti, síly, ke zlepšení výkonnosti, pozitivnímu vlivu na kardiovaskulární systém, k formování těla, pálení kilokalorií a sníží se i riziko možných zranění. U kondičního tréninku se předpokládá, že trenér zná jeho základní zásady. Následující cviky zde budou uvedeny tak, aby je byli schopni vykonávat i zrakově postižení futsalisté. Přesto je však na trenérovi, jak se ke cvičením postaví, kdy je zařadí, které z nich využije a kolik opakování hráčům nařídí. Záviset bude na dosavadní kondiční úrovni každého hráče, ale i na jejich schopnostech orientovat se v prostoru. Ne všechna cvičení se budou hráčům napoprvé dařit, a proto zde uvádím spíše varianty jednotlivých cvičení a je na trenérovi, jak je použije. V každém případě musí brát v potaz každého jedince, a pokud něco bude nad hráčovy stávající síly, cvičení mu může upravit dle jeho dosavadních schopností.

Většina cvičení bude uvedena tak, že při nich nějakým způsobem bude zapojen i ozvučený míč, ať už aktivně nebo pasivně. Je to proto, aby hráči s míčem byli neustále v kontaktu a naučili se ho lépe poslouchat, osahali si ho v různých pozicích a lépe odhadovali vzdálenosti. U cviků budou záměrně používány pouze ozvučené míče, aby se daly cvičit téměř všude a bez nároků na další pomůcky.

### 5.4.1 Posilovací cviky na místě

Potřebovat budeme ozvučený míč.

- 1) Hráč má před sebou na zemi ozvučený míč. Začne dělat dřepy s tím, že jednou si vezme míč do rukou a opět vstane se vzpažením a míčem nad hlavu a podruhé totéž, ale s tím, že míč nechá na zemi. Tento postup opakuje např. desetkrát. Záleží na trenérovi, kolik nařídí opakování. Cvičení posiluje hlavně stehenní a lýtkové svalstvo.
- 2) Hráč má ve stoje v rukou míč, který po celou dobu cvičení nepustí. Provádí následující postup: stoj s míčem, dřep s míčem, klik s míčem a poté zpátky do dřepu a do stoje (tzv. „angličáky“). Toto cvičení je velice fyzicky náročné. Nejtěžší je udělat klik na míči, dbáme proto na správnou techniku provedení a optimální počet opakování. Cvičení rozvíjí obratnost, rychlost a sílu. Zapojují se zejména břišní svaly, zádové svaly a ramenní svaly.
- 3) Hráč je ve vzporu ležmo a na míči provádí kliky. Dbáme na správné provedení, zejména aby trup a dolní končetiny byly v ose a na optimální počet opakování. Cvičení rozvíjí především břišní svalstvo a svaly ramení.
- 4) Hráč je ve vzporu ležmo, míč má mezi kotníky a provádí kliky. Opět dbáme na techniku.
- 5) Hráč je v pozici leh pokrčmo. Mezi kotníky má míč a střídavě otáčí trup s dolními končetinami vpravo a vlevo. Hlídá si, aby mu míč nevypadl. Cvičení rozvíjí hlavně šikmé břišní svaly, přímé břišní svaly a stehenní svaly.
- 6) Hráč je ve výchozí poloze leh vznesmo mírně rozkročný. Na hrudníku má míč, který si přidržuje a provádí pohyb dolními končetinami kolmo vzhůru („do svíčky“). Cvičením se rozvíjí břišní svalstvo, hluboké zádové svalstvo, hýžd'ové svaly. Pokud by se hráčům cvičení nedařilo s míčem, mohou ho odložit.
- 7) Hráč je ve výchozí poloze leh pokrčmo. Do vzpažených rukou si vezme míč a provádí leh-sedy. Cvičením zapojujeme břišní svalstvo a ramenní svaly. Dbáme na techniku provedení. Je třeba hlídat především to, aby se hráči neprohýbali v zádech. Posilují se zejména břišní svaly šikmé a přímé.
- 8) Hráč je ve výchozí poloze leh pokrčmo. Míč má však tentokrát mezi kotníky a opět provádí leh-sedy

9) Hráč provádí leh-sedy s tím, že pod patami se lehce dotýká ozvučeného míče, který si tak hlídá.

*Doporučení:* U některých variant leh-sedů můžeme využívat i dvojce hráčů, kdy jeden cvičí a druhý mu drží kotníky u podložky.

10) Hráč je ve výchozí poloze leh. Míč má ve vzpažení na podložce a zvedá natažené končetiny do úhlu 90° vůči trupu.

11) Hráč má míč mezi kotníky v poloze leh, podpor na loktech. Nyní na trenérový povely kreslí těsně nad zemí tvary, písmena, čísla, atd.

12) Hráč je ve výchozí poloze leh na břicho snožný. Míč má vedle hlavy. Začne zvedáním střídavě pokládat hlavu s trupem vpravo a vlevo vedle míče. Cvičením zapojujeme především hlubokou vrstvu zádoových svalů a trapézové svaly.

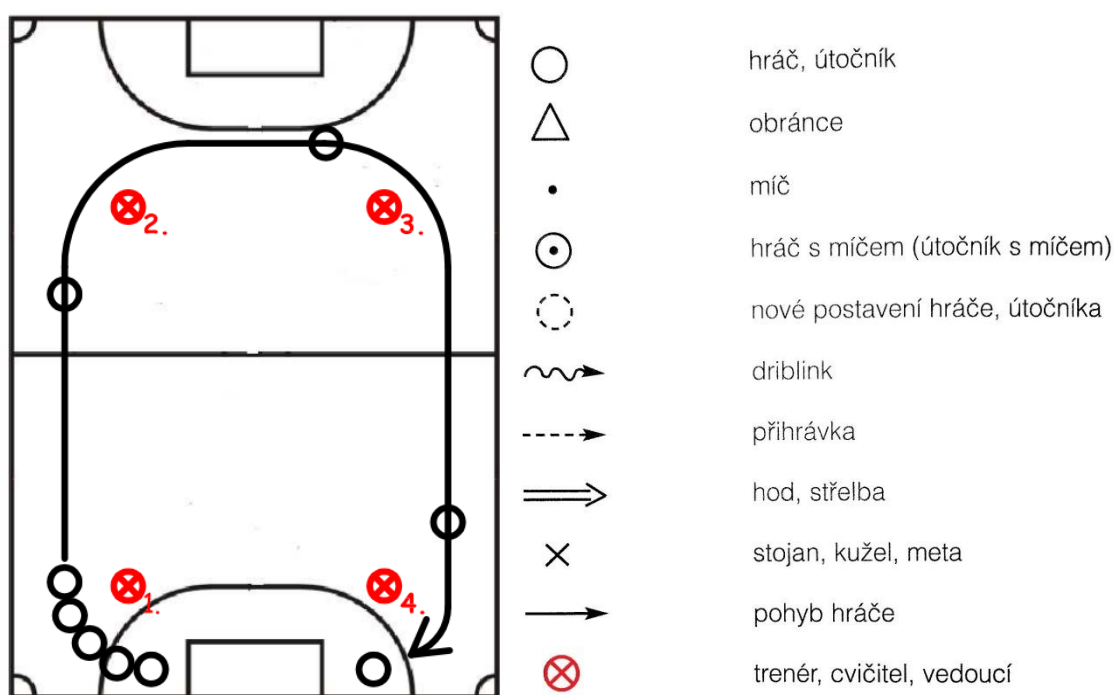
13) Toto je cvičení do dvojice. Hráči si sednou naproti sobě ve výchozí poloze sed roznožný asi 3 metry od sebe. První hráč má ve vzpažení v ruce míč a udělá leh-sed. Poté míč kutálí druhému hráči a takto se celý cvik opakuje. Trenér určí počet opakování nebo časovou jednotku (Neuman, 2003).

#### 5.4.2 Tréninková cvičení v prostoru

U cvičení v prostoru je vždy lepší, když na jejich průběh dohlížejí, kromě trenéra, také asistenti. Často tleskáním nebo hlasitou verbální navigací simulují mety, které hráči obíhají a zároveň hlídají bezpečnost i technické provedení jednotlivých nácviků. Také zde dbáme na komunikaci mezi hráči i asistenty včetně slůvek „Voy“ a „Mám“.

Následující cvičení budou kombinací kondičního tréninku i tréninku na techniku vedení míče, přihrávek a střelby. Závisí opět na trenérovi, jak tato cvičení využije a aplikuje ve svém týmu.

1) Asistenti se rozmístí do tvaru velkého obdélníku a očísují se 1,2,3 a 4. Znázorňují mety, které budou hráči obíhat. Nahlas říkají svá čísla a hráči tak postupně mety zleva obíhají. Toto obíhání může sloužit jak na začátek tréninku k rozcvičení, kde během tohoto okruhu plní atletickou abecedu (normální běh, zakopávání, předkopávání, lifting, skipping, atd.) nebo k dynamičtějšimu cvičení, kdy na delší straně hráči sprintují a na kratší vyklusávají. Okruh se dá takto využít jak k prostému běhu, tak k vedení míče.



Obrázek 10 – Obíhání met.  
(Autor: Jan Zorád)

2) Hráči stojí v řadě u delšího mantinelu směrem do hřiště, každý se svým míčem. Mají od sebe rozestupy nejméně 3 metry. Asistenti stojí na druhé straně hřiště a navigují hráče k nim. Hráči provádějí vedení míče směrem k navigátorům. Poté hlavní trenér zavolá „otočka“, hráči si zastaví míč, otočí se s ním o 180° a vedou míč zpátky na místo k původnímu mantinelu. Dbáme na to, aby hráči měli kontakt s míčem při každém kroku.

3) U dalšího cvičení je bezpečnější, aby se hráči vystřídali po skupinkách. Hráči stojí opět u mantinelu a na pokyn vyrazí a vedou míč vpřed směrem k navigujícím asistentům. Na povel trenéra buď „vpravo“ nebo „vlevo“ se hráči s míčem zastaví a změni vedení míče do požadovaného směru. Když se vystřídají, jde na řadu druhá skupinka. Asistenti opět hlídají správnou techniku vedení míče.

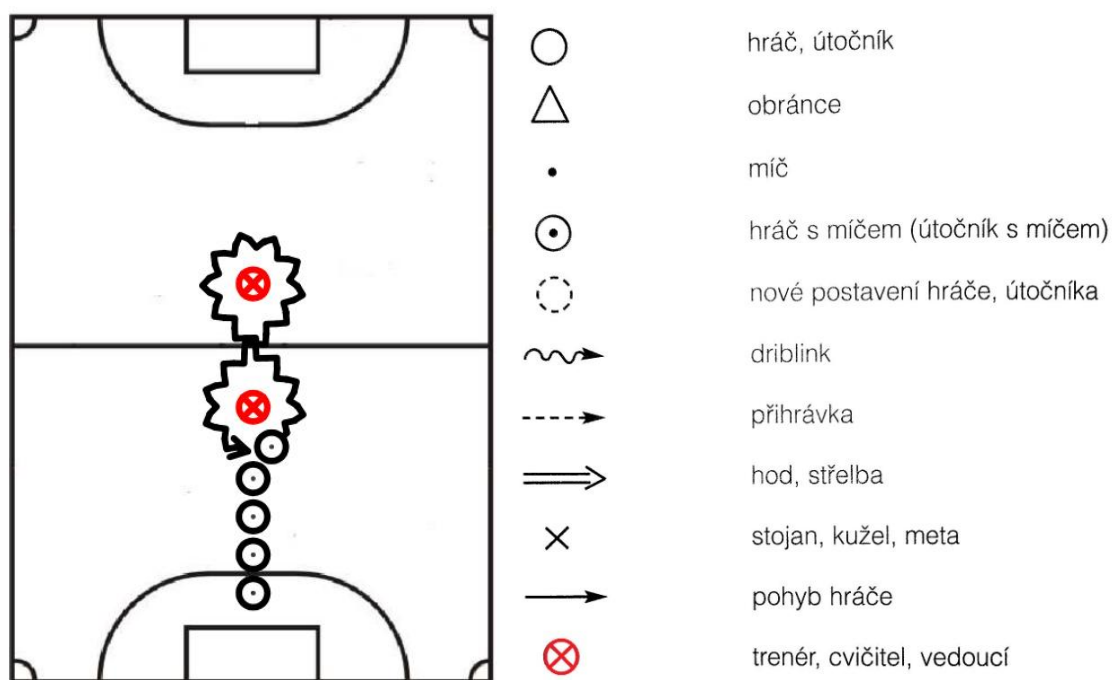
Zpočátku je lepší, když asistenti s hráči celé cvičení projdou pomalu s nimi, aby jim ukázali názorně, jak mají míč zastavit a otočit směr. Po zvládnutí tohoto cvičení se dá zařadit, že na povel „vpravo“ nebo „vlevo“ hráči útočí na dotyčnou branku. Tam už však nemohou startovat všichni najednou, nýbrž postupně.

4) Hráč s asistentem stojí naproti sobě na vzdálenost asi pěti metrů. Hráč vede míč proti asistentovi. Když je u něho, tak ho s míčem oběhne buď z pravé, nebo z levé strany a vrací se zpět.

5) Toto cvičení je podobné, ale s tím rozdílem, že v okamžiku, kdy je hráč asi jeden metr od asistenta, míč zastaví, asistenta oběhne bez míče a poté opět zahajuje vedení míče směrem zpátky.

6) Hráč vede míč směrem k asistentovi. Když je od něho asi tři metry, míč mu nahraje, oběhne asistenta, který mu zpátky vyše pomalou přihrávkou do běhu. Hráč zpracuje míč a vrací se na původní místo. Dbáme přitom na správnou techniku vedení míče.

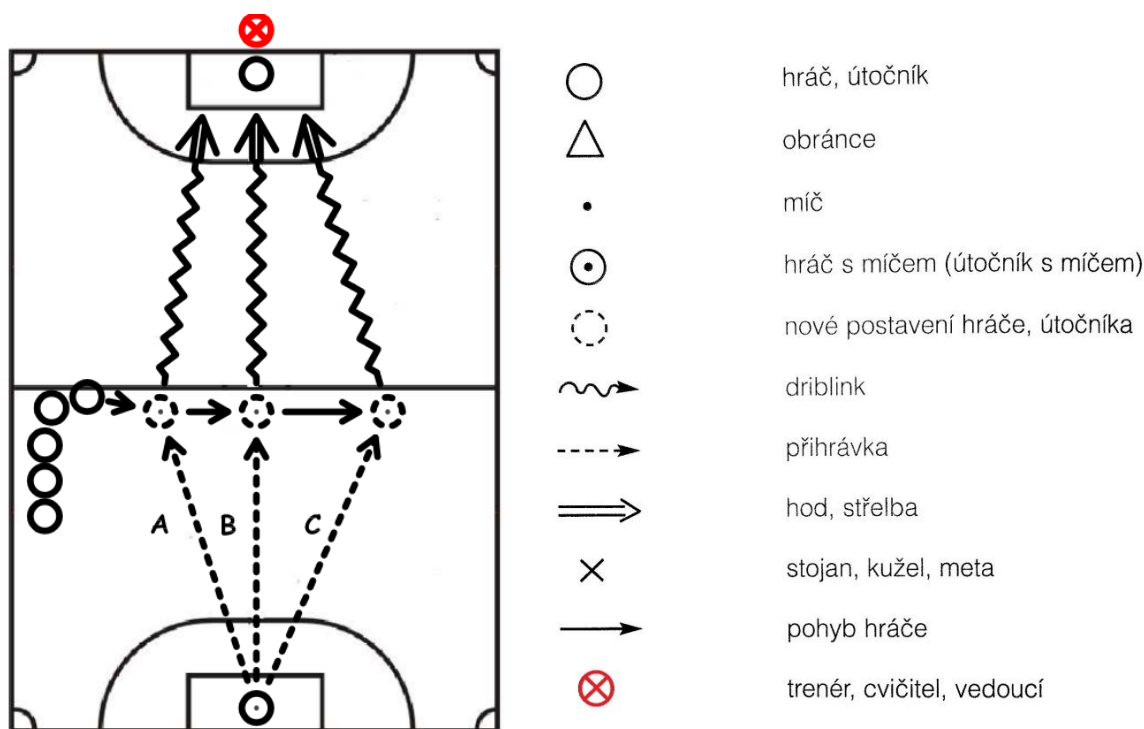
7) Asistenti se postaví do volného prostoru asi 10 metrů od sebe a vytleskávají tak dvě mety. Hráči stojí s míči za sebou a první z nich zahájí vedení míče do tvaru osmičky. To znamená, že jednoho asistenta obíhá zprava, druhého zleva a kopíruje tak tvar osmičky. Takto prodribluje s míčem osmičku dvakrát a jde na řadu další hráč. Aby čekající hráči neměli zbytečné prostoje, může jim trenér zadat další úkoly nebo cvičení.



Obrázek 11 – Obíhání met osmičkou.  
(Autor: Jan Zorád)

8) Dvojice hráčů stojí naproti sobě ve vzdálenosti asi 3 metrů, přičemž první hráč stojí téměř u mantinelu. Tento hráč přihrává druhému. Druhý hráč přihrávku vrátí a postoupí čtyři kroky vzad a postup se opakuje. Takto se hráč ve hřišti posouvá, až na druhý konec hřiště. Poté se původně první hráč naopak začne postupně přibližovat v přihrávkách k druhému. Důležitá je komunikace mezi hráči, aby přihrávali co nejpřesněji.

9) V následujícím cvičení budeme potřebovat kromě hráčů také oba brankáře. Hráči se shromáždí u jednoho z bočních mantinelů přibližně na polovině hřiště. Brankář pak vždy zahlásí jednu ze tří možných variant: „Vlevo“/ „Střed“/ „Vpravo“ a hráč, který je na řadě se do tohoto prostoru přemístí a zpracovává brankařovu přihrávku. Po zpracování se s míčem otočí a pokračuje na protilehlou branku druhé strany hřiště, kde zakončuje střelbou na brankáře. Možnosti přihrávek jsou na obrázku označeny písmeny A, B a C.



Obrázek 12 – Náhodné přihrávky na polovinu hřiště.  
(Autor: Jan Zorád)

10) Dvě družstva stojí v zástupech na kratší straně hřiště. V každém je alespoň jeden asistent, který začíná. Před zástupy cca 15 metrů stojí další dva asistenti, kteří tvoří mety. Na povel vyběhnou první dva asistenti z družstev a po oběhnutí mety a návratu k družstvu si přiberou dalšího (nevidomého) hráče. S ním pak za ruku běží opět kolem

metry a po návratu přibírají dalšího hráče. Toto se opakuje až do doby, kdy celé družstvo běží v hadovi kompletně a obíhá metu. Rychlejší družstvo vítězí.

11) Toto cvičení je obdobné jako předchozí, ale s tím rozdílem, že hráči se nepřibírají, ale postupně odpojují. Prvně tedy běží v hadovi celé družstvo a postupně se jednotliví hráči odpojují, až poslední poběží asistenti obou družstev. U obou cvičení je nezbytná komunikace.

12) Třetí varianta je, že se celé družstvo drží po celou dobu a nikdo se neodpojuje. Pouze se zvolí počet kol a hráči s asistenty běží například třikrát tam a zpět.

13) Individuálnější cvičení je pak takové, kdy asistent běží s každým hráčem pouze jednou celou rovinku tam a zpět. Musí však dbát na to, aby hráče příliš netáhnul za ním, ale aby spíše pouze udával směr (Bauer, 1996).

#### 5.4.3 Strečinkové cviky

Potřebnou součástí všech cvičení je zahřátí a protažení svalů po celém těle. Tělo je po správném protažení schopno být připraveno až na 90 minut zvýšené zátěže. Zlepší se celkově pohybový aparát (kloubní pohyblivost a pružnost svalstva). Protahování (strečink) se musí provádět šetrně, ale účinně. Špatným protažením se zvyšuje riziko zranění. Pokud je sval ztuhlý a neuvolněný, kvalitně ho neprotáhneme. Proto se je nutné nejprve svaly adekvátně zahřát. Stačí atletická abeceda, pár dřepů, výskoků, krouživé pohyby, apod. Důležité je, aby se svaly zatím zahřívaly bez zátěže.

Když přecházíme ke strečinku, v první řadě zaujmeme výchozí polohu. Pohyb, který máme vykonávat, pak provádíme plynulým pomalým pohybem. Pociťovat nesmíme silný tah a v žádném případě nesmíme překonávat bolest. Když tedy pocítíme mírné napětí v procvičovaném svalu, zastavíme nebo zpomalíme pohyb. Až napětí v této poloze odezní, můžeme pozvolna pokračovat o kousek dále. Postupujeme pomalu, zejména když cvik provádíme poprvé. Takto dvakrát až třikrát zopakujeme. Jeden cvik by měl trvat alespoň 20 sekund (dostupné na: <http://www.strecink.cz/index.php>).

U nevidomých hráčů je nepostradatelné, zejména v počátcích, tuto fázi tréninku nepodcenit. Jejich možné svalové dysbalance a ztuhlé svaly by mohly být později příčinou zbytečného zranění. Je lepší, když si ve strečinku uděláme systém a budeme jednotlivé partie protahovat od hlavy až po protažení nohou. V tréninku bychom měli strečinku věnovat alespoň 10 minut.



Strečinkových cvičení existuje celá řada. Zde však uvedu pouze základní, které je potřeba dodržovat před zátěží.

- 1) Začneme s úklony hlavy, kdy si přilehlou rukou pomůžeme do výchozí polohy. Rameno na druhé straně tlačíme mírně dolů. Dvakrát až třikrát zatáhneme a opět povolíme. Protahujeme tak svaly krku, zejména zdvihač hlavy.
- 2) Pokračujeme předklonem hlavy, kdy si spojenými dlaněmi pomůžeme do výchozí polohy. Důležité je pravidelné dýchání.
- 3) Kroužíme rameny dozadu, poté dopředu. Pravidelně dýcháme.
- 4) Dále protahujeme triceps. Paži mírně tlačíme ke krku, prsty dlaně směřují mezi lopatky. Protahovanou paží jdeme mírně do protitlaku. Vystřídáme strany.
- 5) Ohneme jednu ruku za hlavu, kdy prsty jsou mezi lopatkami. Druhou rukou si pomůžeme k lepšímu protažení. Poté ruce vystřídáme. Tímto cvičením protahujeme ramenní svaly. Pravidelně dýcháme.
- 6) Provádíme úkoly na jednu a na druhou stranu. Protahujeme tak zádové svalstvo. Důležité je držení pánve v původní poloze a pravidelné dýchání.
- 7) Zapažíme a spojíme dlaně. Protahujeme tím hlavně prsní svaly. Několikrát protáhneme a povolíme. Dáme na pravidelné dýchání.
- 8) Provedeme hluboký předklon, kterým protahujeme zádové svaly. Pravidelně zhluboka dýcháme do břicha.
- 9) Nyní budeme protahovat kvadricepsy, kdy zanožíme a ohneme nohu v koleni. Chodidlo mírně tlačíme k hýždím. Pánev protlačujeme dopředu a koleno tlačíme ke stejné noze. Několikrát protáhneme a opět povolíme. Když nevidomí stojí na jedné noze, je lepší, když se jednou rukou přidržují mantinelu nebo nějakého jiného pevného bodu. Po protažení nohy vystřídáme.
- 10) Ve stoji přednožíme a ohneme nohu v koleni. Takto pokrčenou končetinu lehce rukama tlačíme k tělu. Poté vystřídáme strany.
- 11) Provedeme široký stoj rozkročný. Postupně provedeme předklon s postupným posouváním trupu vpravo a vlevo. Protahujeme tak oblast třísel a zádových svalů.
- 12) Sedneme si na zem, pokrčíme nohy v kolenou a spojíme chodidla. Protahujeme tak třísla a vnitřní stranu stehen.
- 13) Zaujmeme pozici překážkového sedu a protahujeme oblast kyčelního kloubu. Následně vystřídáme strany.

## 6 DISKUZE

V práci jsem vycházel z běžných praktických cvičení, které byly upraveny pro hráče se zrakovým postižením. Při cvičeních byly využívány především ozvučené míče, ale i jiné drobné pomůcky. Vzhledem k omezenému množství literatury, která by se přímo specializovala na futsal nevidomých, jsem také vycházel z tréninkových cvičení, které jsem měl možnost naživo vidět ve futsalovém klubu nevidomých Avoy MU Brno. Literatura, kterou jsem použil je uvedena v referenčním seznamu. Cvičení jsem následně rozpracoval a popsal v metodické řadě, doplněné obrázky a nákresy s legendou symbolů. Obrázky, které jsou klíčové k vysvětlení některých cvičení, jsou zobrazeny přímo v textu, doplňující obrázky jsou pak zařazeny v přílohách. Je na trenérovi, jak průpravná cvičení využije, případně upraví podle momentálních potřeb.

Z praktických poznatků bych chtěl zdůraznit, že účast asistentů při trénincích je nezbytná z důvodu zajištění bezpečnosti nejen přímo na hřišti, ale také co se týče asistence při dopravě na sportoviště, pomoci v šatnách apod.

V mé práci je nabízeno také několik pohybových her, které je možno zařadit hlavně v počátcích, kdy se hráči s míčem seznamují a zjišťují, jak se ozvučený míč chová. Nelze předpokládat, že začínajícím hráčům hned půjdou fotbalové techniky jako takové. Vzhledem k dosavadnímu nízkému počtu hráčů není práce zaměřena přímo na určitou věkovou kategorii. Výběr cvičení a především her závisí tedy na trenérovi, které by vzhledem k věkové kategorii zařadil, které by upravil a které by třeba nevyužil vůbec. Dalším aspektem, který může hrát v trénincích roli je fakt, že někteří hráči budou zcela nevidomí, jiní mohou mít zbytky zraku. Na tato úskalí musí být trenér připraven a tvořit tréninky tak, aby všichni hráči měli optimální podmínky, s ohledem na jejich individuální potřeby.

Jelikož se futsal nevidomých dostal do České republiky relativně nedávno, zatím se jeho úroveň příliš nedá srovnávat s Brazílskou, Anglickou nebo Portugalskou, kde je fotbal velmocí a kde má celkově kvalitnější základnu jak z hlediska počtu hráčů, tak trenérů. Přesto jsou však každoročně s odstupem vidět rozdíly, jak se hráči zlepšují. Je to dáno velkou měrou tím, že ještě před několika lety u nás trenéři pořádně nevěděli, jak se má postupovat při trénování, a která cvičení jsou z počátku pro hráče nejschůdnější. Zkušenosti trenérů jsou dnes o poznání hlubší díky kontaktům se zahraničními kluby.

## 7 ZÁVĚR

Fotbal nevidomých není v České republice příliš rozšířen, protože je to u nás sport relativně mladý. Jelikož neexistuje příliš publikací, které by se přímo zabývaly touto tematikou, snažil jsem se vytvořit jakéhosi průvodce pro potenciální trenéry, kteří by tuto práci mohli využít k začátku trénování nevidomých futsalistů. Práce je tvořena jak na základě dostupné literatury, tak na základě vlastních poznatků i zkušeností, nabytých v průběhu studia.

V teoretické části práce zahrnuje klasifikaci zrakových vad u nevidomých sportovců, zmapování historie, pravidel a specifík hry.

Praktická část pokrývá převážně metodiku nácviku začátečníků a mírně pokročilých. Snažil jsem se vypracovat určitý materiál, který by pomohl začínajícím trenérům, kteří by se chtěli angažovat do futsalu nevidomých. V praktické části nabízím soubor cvičení a her, které by trenér mohl využít. Předpokládá se však, že potřeby a schopnosti každého jedince budou zpočátku rozdílné a na trenérovi tedy je, aby si cvičení vybral, případně upravil a následně využil. Dalším předpokladem je, že hlavní trenér bude mít při ruce dalších několik asistentů, kteří mu budou pomáhat s organizací tréninků, ale také s asistencí a dopomocí u jednotlivých hráčů. Vhodnými kandidáty na asistenty by byli například studenti a absolventi oboru Aplikované pohybové aktivity nebo Aplikovaná tělesná výchova. Jejich výhodou by v tomto případě byla zkušenost s nevidomými jedinci, kterou získali v rámci praxe během studia.

## 8 SOUHRN

Cílem mé práce bylo zmapovat současnou situaci fotbalu pro nevidomé v České republice a vytvořit metodickou řadu tréninku pro začátečníky a mírně pokročilé.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se opírá o odborné poznatky o zrakovém postižení, klasifikaci zrakových vad, osobnosti zrakově postiženého jedince, prostorové orientaci, ale především o historii fotbalu nevidomých, pravidlech a specifikách hry. Praktická část je vytvořena jak z odborné literatury, tak převážně z ověřených praktických cvičení, které se dají na zrakové postižení aplikovat.

Tento dokument by tedy měl posloužit hlavně trenérům a asistentům, kteří by se rozhodli organizovat fotbal pro nevidomé, ať už jako samostatný sport nebo ho zařadit třeba jako volitelný předmět na speciálních školách pro zrakově postižené.

Práce je vytvořena hlavně z toho důvodu, že v současné době je nedostatek odborných materiálů, které by se zaměřovaly přímo na fotbal nevidomých. Měla by tedy pomoci k rozvoji tohoto sportu v České republice, ale hlavně potenciálním trenérům, kteří by se rozhodli fotbal s nevidomými provozovat.

Pokud by se podařilo rozšířit tento sport mezi nevidomé spoluobčany, znamenalo by to další pozitivní vliv pohybové aktivity pro jejich zdraví i socializační proces.

## **9 SUMMARY**

The goal of my thesis was to map out the current situation of the football for the blind in the Czech Republic and to create a series of methodological training for beginners and advanced.

Thesis is consists of theoretical and practical part. The theoretical part is based on the expertise of visual impairment, the classification of visual impairments, the personality of visually impaired individuals, spatial orientation, but also about the history, rules and specifics of the football for the blind. The practical part is based on literature, but especially on verified practical exercises that can be applied to visual impairment.

This thesis should serve mainly for coaches and assistants who have decided to organize football for the blind, either as a separate sport or it could be included as an optional subject in special schools for the visually impaired.

The thesis is created mainly on the grounds that there are currently lack of expertise materials that focus directly on the football for the blind. It should therefore help to develop this sport in the Czech Republic, but also to help potential coaches who have decided to operate with the football for the blind.

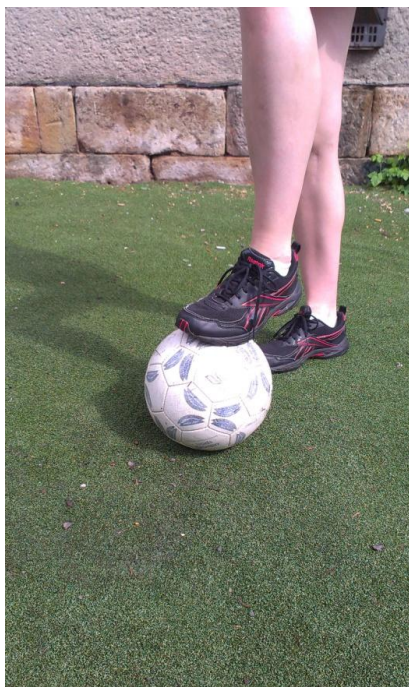
If they could extend this sport among the blind citizens, it would mean an additional positive impact of physical activity for their health and socialization process.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bauer, G. (1996). Hrajeme fotbal. České Budějovice: Kopp.
- Bláha, L. (2011). Vybrané studie k uplatňování pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením.
- Bláha, L., Pyšný, L. (2000). *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Ústí nad Labem: UJEP Ústí nad Labem.
- Bláha, L. (2010). Pohybové aktivity a zrakově postižení. Banská Bystrica. Univerzita Mateja Bela.
- Finková, D., Ludíková, L., & Růžičková, V. (2007). Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením. Olomouc: UP v Olomouci.
- Fontez, M. (2006). Futebol de 5 para Cegos. In G. Mayr. Football for the Blind. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- IBSA (2009). Futsal – Pravidla hry 2009 – 2013 Kategorie B1&B2/B3. Retrieved 12.3.2014 <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=fotbal>
- IBSA (2012). Pravidla klasifikace IBSA a postupy klasifikace. Retrieved 14.3.2014 <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=klasifikace>
- Keblová, A. (1996). Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením. Praha: Septima.
- Kopáčková, P. (2009). Refrakce a korekce v praxi optometristy. Diplomová práce, Masarykova
- Kraus, H. et al. (1997). Kompendium očního lékařství. In O, Ješina & M, Kudláček a kol. Aplikovaná tělesná výchova (pp. 93-106). Olomouc: UP v Olomouci.
- Ludíková, L. (2004). Dítě se zrakovým postižením. In O. Müller et al. Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami v běžné škole (pp. 123-144). Olomouc: UP v Olomouci.
- Ludíková, L. et al. (2012). Pohledy na kvalitu života osob se sensorickým postižením. Olomouc: UP v Olomouci.

- Másilko, L. (2013). Futsal pro nevidomé – Avoy MU Brno. Retrieved 22. 3. 2014  
World Wide Web: [http://www.teiresias.muni.cz/futsal/pn/main.php?strana=turnaj&sekce=turnaj2013#napsali\\_o\\_turnaji](http://www.teiresias.muni.cz/futsal/pn/main.php?strana=turnaj&sekce=turnaj2013#napsali_o_turnaji)
- Mayr, G. (2008). Football for the Blind. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc. Přeložil Lukáš Másilko, Brno, 2009.
- Moravcová, D. (2004). Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem. Trion: Praha.
- Neuman, J. (2003). Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. Praha: Portál. postižením. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.
- Řehák, S. (1989). Oční lékařství. In L. Květoňová – Švecová. Oftalmopedie (pp. 11-17). Brno: Paido.
- Renotíerová, M., Ludíková a kol. (2003). Speciální pedagogika. Olomouc: UP v Olomouci.
- Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. Retrieved 11.3.2014 World Wide Web: <http://www.sons.cz/klasifikace.php>
- Slowík, J. (2007). Speciální pedagogika. Praha: Grada.
- Strečink.cz – přehled cviků pro protažení Vašich svalů. Retrieved 15.4.2014 World Wide Web: <http://www.strecink.cz/>
- Trnka, V. (2012). Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice. Praha: Karolinum.
- Tůma, M., Tkadlec, J. (2004). Hry s míčem pro děti. Praha: Grada Publishing. univerzita, Lékařská fakulta, Brno. Retrieved 26. 3. 2013 from <http://is.muni.cz/th/142313/>
- Vachule, R., Vachulová, J. a kol. (1987). Hry pro těžce zrakově postižené děti. UV SI: Praha.
- Vojtík, J. (2003). Fotbal. Praha: Grada Publishing.
- Wiener, P. (2006). Prostorová orientace zrakově postižených. Praha: UK FHS.

## 11 PŘÍLOHY



Kontrola míče levou nohou.  
(Autor: Jan Zorád)



Kontrola míče pravou nohou.  
(Autor: Jan Zorád)





Přihrávka / střelba vnitřní stranou nohy (placírka).  
(Autor: Jan Zorád)



Vedení míče.  
(Autor: Lukáš Pazderka)

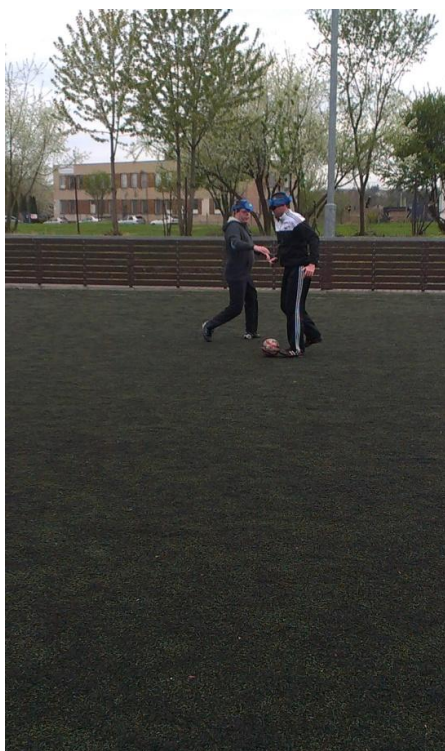
Vnější pohled



Vnitřní pohled



Klapky na oči (vnější pohled / vnitřní pohled).  
(Autor: IBSA)



Útočník – obránce. Důraz na slovo „Voy“.  
(Autor: Jan Zorád)



Trenér říká pokyny, kterou částí těla se mají hráči míče dotknout.  
(Autor: Jitka Graclíková)



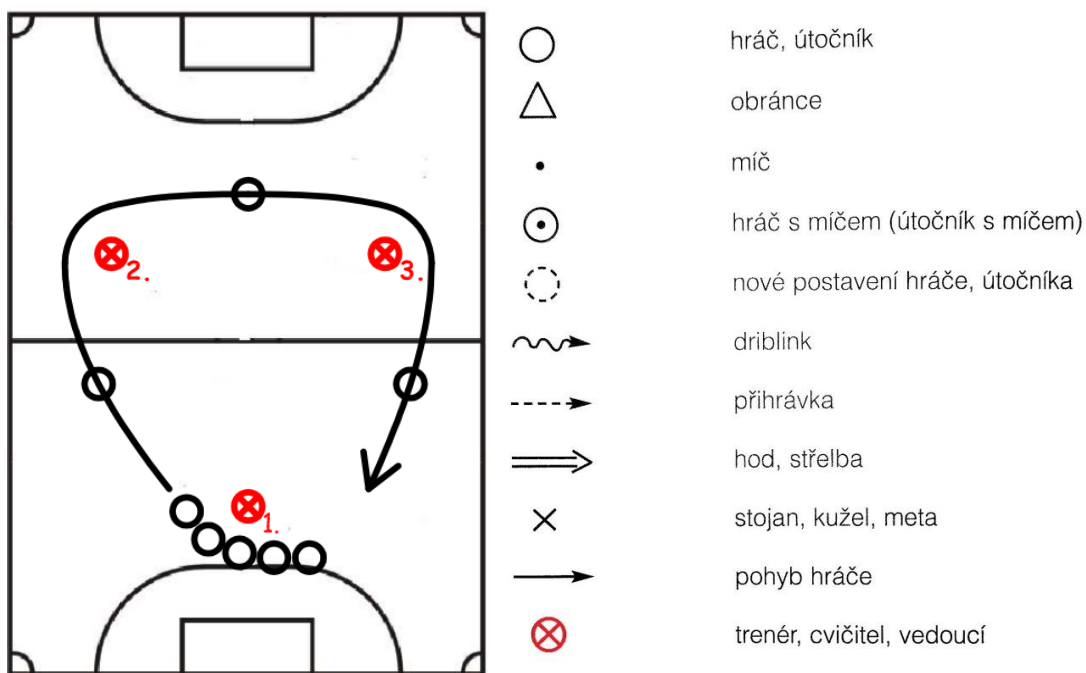
Souboj u mantinelu.  
Ochrana hlavy.  
Klapky na oči.  
(Autor: Silvie Hrbáčková)



Kontrola míče v pohybu vzad a vpřed.  
(Autor: Jan Zorád)



Útok na branku při zápase.  
(Autor: Silvie Hrbáčková)



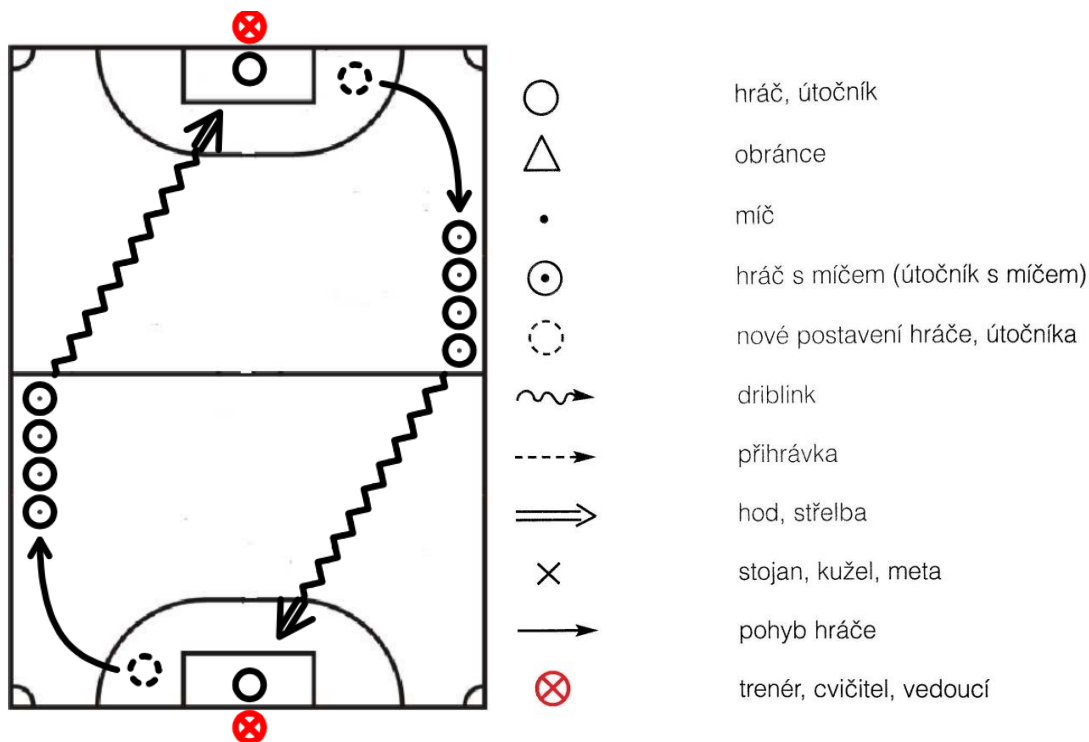
Asistenti stojící v prostoru nahlas vyslovují příslušná čísla met. Hráči se tak lépe orientují při jejich obíhání.

(Autor: Jan Zorád)



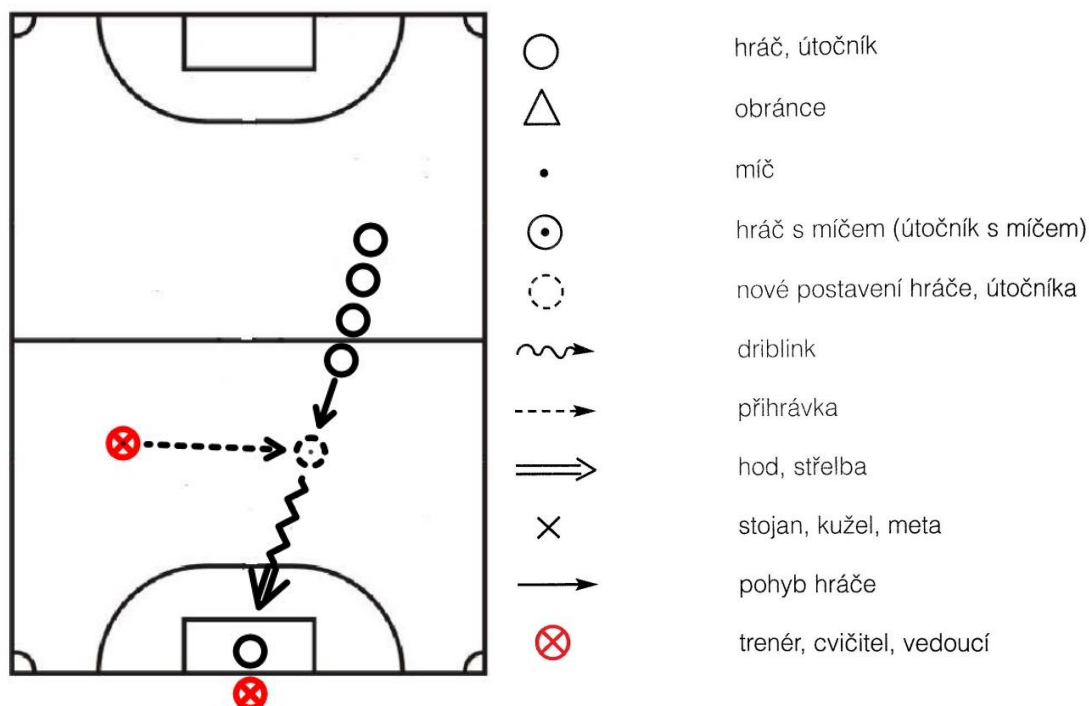
Hráči stojí v kruhu. Hlavní trenér stojí uvnitř s míčem a náhodně vyvolává jména hráčů, kterým přihrává míč. Hráč míč zpracuje a vrací zpět trenérovi. Ostatní asistenti hlídají prostor pro případ, že by se míč ocitl mimo kruh.

(Autor: Jan Zorád)



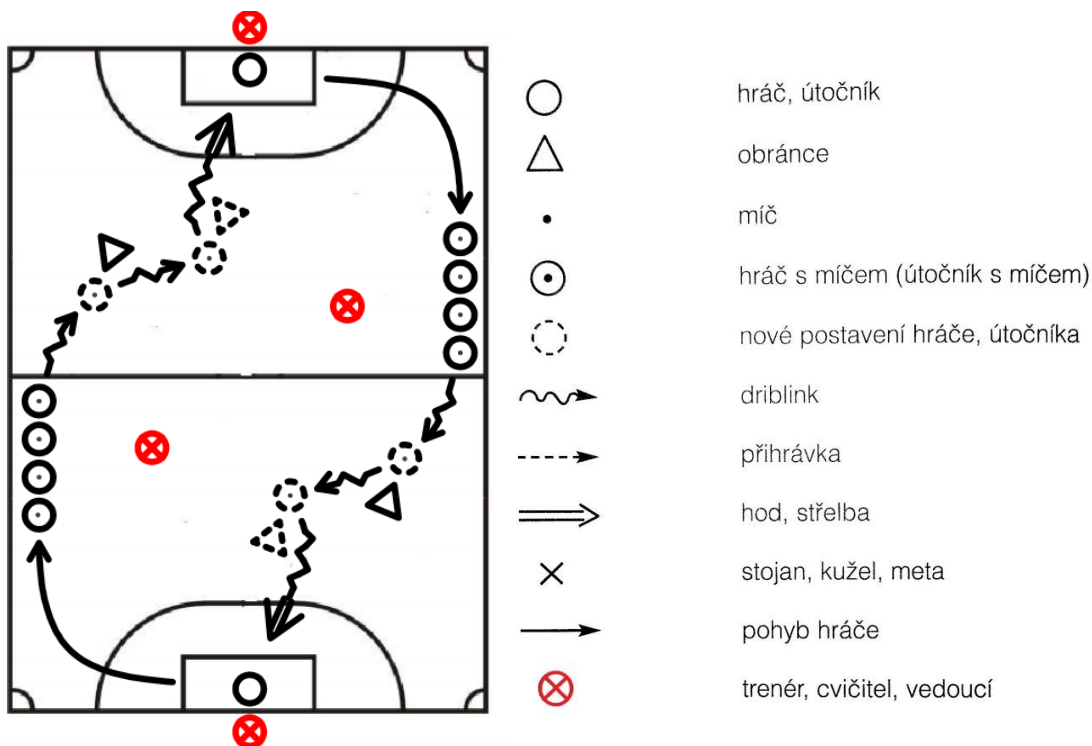
Hráči s míči stojí v zástupu u obou mantinelů. Postupně vedou míč směrem k brance. Řídí se pokyny navigátora za brankou. Po střelbě se zařadí do zástupu k protějšímu mantinelu.

(Autor: Jan Zorád)



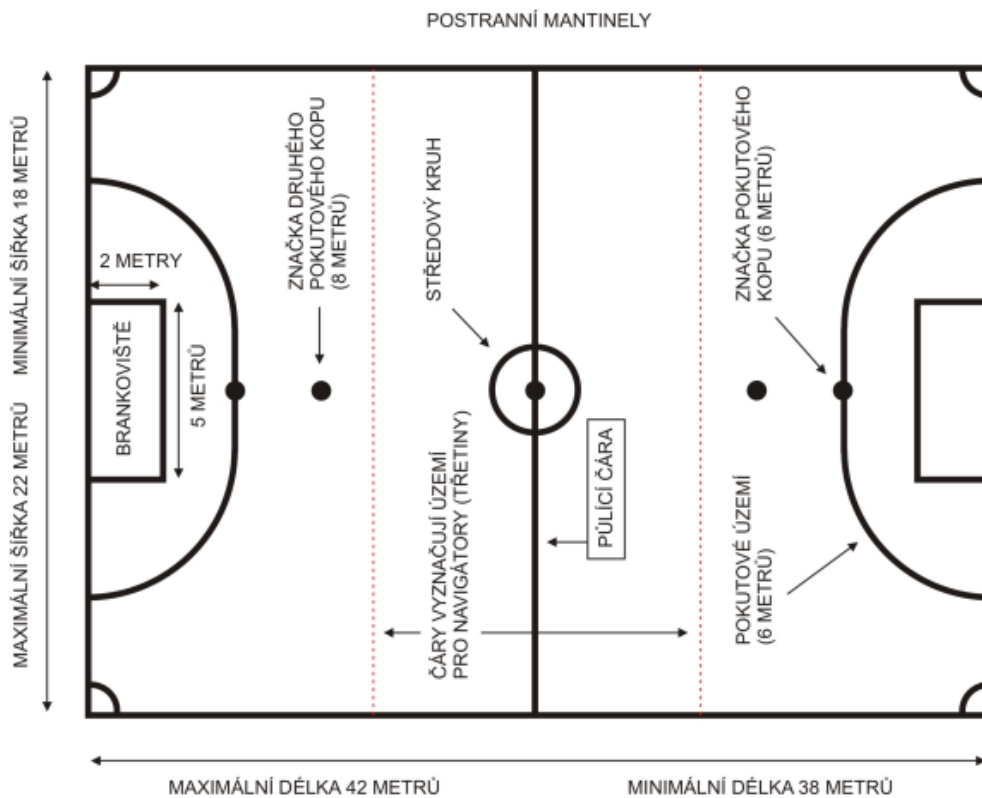
Hráči s míči stojí v zástupu zhruba na polovině hřiště. Trenér jim postupně přihrává do běhu. Hráči míč zpracují a podle pokynů navigátora za brankou vedou míč směrem k brance. Poté vystřelí.

(Autor: Jan Zorád)



Hráči s míči stojí v zástupu u mantinelů. Jeden obránce na každé straně se snaží každého útočníka bránit. Útočník se řídí pokyny navigátora. Pokud útočník přejde přes obránce, zakončuje střelbou.

(Autor: Jan Zorád)



Rozměry a specifika hřiště.

(Autor: IBSA)