

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2021

Horáček Petr

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

Boccia v životě jedince s DMO

Bakalářská práce

Autor: Horáček Petr

Studijní program: B7506 Speciální pedagogika

Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Oponent práce: doc. PhDr. Boris Titzl, Ph.D.

Zadání bakalářské práce

Autor: Horáček Petr
Studium: P18P0057
Studijní program: B7506 Speciální pedagogika
Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních
Název bakalářské práce: **Boccia v životě jedince s DMO**

Název bakalářské práce AJ: Boccia in the life of an individual with DMO

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl práce bude zjistit přínos sportu Boccia pro jedince s DMO a kombinovanými vadami. Promítnutí sportu do jejich osobního života a vliv na jejich osobnostní rozvoj po stránce psychické, fyzické i sociální. Teoretická část práce se bude zabývat popsáním forem a příčin DMO, základy sportu Boccia a soutěžními kategoriemi. Praktická část práce bude obsahovat případové studie, rozhovory a jejich rozbor. Na základě rozhovorů proběhne vyhodnocení přínosu sportu pro osoby s handicapem a případný vliv na kvalitu života. Výstupem práce bude návrh možného přínosu Boccii pro oblast speciální pedagogiky.

KUDLÁČEK, Miroslav. Svět dětské mozkové obrny: nahlížení vlastního postižení v průběhu socializace. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0178-6.

KRAUS, Josef. Dětská mozková obrna. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1018-8.

DAŠOVÁ, Klára. Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1520-2.

VÍTKOVÁ, Marie. Paradigma somatopedie. Brno: Masarykova univerzita, 1998. ISBN 80-210-1953-0

VÍTKOVÁ, Marie. Somatopedické aspekty. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-134-0.

Garantující pracoviště: Katedra speciální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Oponent: doc. PhDr. Boris Titzl, Ph.D.

Datum zadání práce 9.12.2020

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou závěrečnou práci na téma Boccia v životě jedince s DMO vypracoval samostatně pod vedením vedoucí bakalářské práce a uvedl jsem všechny použité prameny a další zdroje.“

V Hradci Králové dne 10.12.2021

Poděkování:

„Rád bych poděkoval Mgr. Lucii Francové, Ph.D. za vedení mé práce, užitečné rady a trpělivost. Velký dík patří také mým kolegům sportovcům, bez kterých by praktická část nemohla vzniknout. A v neposlední řadě bych chtěl poděkovat své rodině za podporu a trpělivost.“

Anotace:

HORÁČEK, Petr. *Boccia v životě jedince s DMO*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. 56 s. Bakalářská závěrečná práce.

Bakalářská práce se zabývá problematikou přínosu Boccii do života lidí s DMO.

V teoretické části je přiblížen handicap DMO, nastíněna kvalita života a rozebrán vliv Boccii na stránku fyzickou, psychickou a sociální. Podrobně je rozebrán sport Boccia – kategorie hráčů, vybavení, pravidla a metody tréninku. V praktické části jsou prezentovány výsledky rozhovorů s respondenty z České a Slovenské republiky, kteří se věnují Boccie profesionálně. Praktická část monitorovala možná pozitiva či negativa Boccii pro život respondentů.

Klíčová slova:

DMO, kvalita života, Boccia

Annotation:

HORÁČEK, Petr *Boccia in the life of an individual with a Cerebral Palsy*. Hradec Kralove: Faculty of Education, University of Hradec Kralove, 2021. 56 pp. Bachelor's final thesis.

The thesis deals with the issue of the contribution of Boccia to the lives of people with Cerebral Palsys. In the theoretical part, the Cerebral Palsy handicap is approximated, the quality of life is outlined and the benefit of Boccia on the physical, psychological and social side is analysed. The sport of Boccia - player categories, equipment, rules and training methods - is discussed in detail. The practical part presents the results of interviews with respondents from the Czech and Slovak Republic, who are engaged in Boccia professionally. The practical part monitored Boccia's possible positives or negatives for respondents' lives.

Keywords:

DMO, quality of life, Boccia

Obsah

Úvod.....	9
1. Analýza současného stavu poznání	11
1.1. Klasifikace tělesných postižení	11
1.2. Vliv sportu na kvalitu života	16
1.3. Boccia.....	17
1.4. Přínos Boccii do osobního života sportovce	26
1.4.1. Boccia a vazba na fyzickou připravenost	27
1.4.2. Důležitost psychické stránky pro Boccii	32
1.4.3. Přínos Boccii po sociální stránce	37
2. Cíl, úkoly a výzkumné otázky	39
2.1. Cíl	39
2.2. Metoda výzkumu	40
2.3. Výzkumný soubor	40
3. Sběr a vyhodnocení dat	41
4. Výsledky kvalitativního výzkumu	43
4.2. Oblast psychiky a emocí	47
4.3. Sociální oblast	49
Diskuze.....	52
Závěr.....	54
Použitá literatura	57
Seznam zkratk	59
Seznam příloh.....	59

Úvod

Problematika lidí s handicapem dětská mozková obrna - dále jen DMO je dnešní většinové společnosti již poměrně dobře známá. Jedná se o omezení pohybových schopností člověka různého stupně, které je často zkombinováno s dalšími znevýhodněními a omezeními.

Pokud se podíváme na všeobecné povědomí o příležitostech sportovního vyžití pro osoby s handicapem, velká část zdravé populace, která má takovým lidem poradit ohledně jejich možností, končí se znalostmi u pojmu paralympiáda. Bližší informace o vhodných sportech na úrovni jednotlivých regionů již nepatří k všeobecnému přehledu. Na druhou stranu se v posledních letech sporty handicapovaných dostávají mnohem více do podvědomí veřejnosti. Ať už prostřednictvím MS v parahokeji v Ostravě, ukázkou tenisu na vozíku o přestávkách Fedcupového utkání nebo výsledky Jiřího Ježka a mnoha dalších.

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral sport, který má propagaci s velmi malým dosahem a s velkou pravděpodobností ho znají pouze aktivní hráči, trenéři a pořadatelé sportovních soutěží. Tím sportem je Boccia.

S tímto sportem jsem se seznámil při studiu na Obchodní akademii Olgy Havlové v Janských Lázních. Jelikož mám kvadruparetickou formu DMO a svou „profesionální“ dráhu v Boccie jsem započal před více než osmi lety, zvolil jsem si tedy toto téma, abych mohl popsat a zmapovat, jaký může mít Boccia přínos pro člověka s DMO po stránce fyzické, psychické i sociální.

První oddíl teoretické části popíše všechny formy DMO. V další části bude nastíněn pojem kvalita života. Třetí část bude seznamovat se sportem Boccia. Poslední oddíl teoretické části shrne pozitivní stránky tohoto sportu po stránce fyzické, psychické a sociální.

Bohužel téma Boccie je v odborné literatuře velmi skromně zpracováno. Samostatnou českou psanou publikaci najdeme jen velmi zřídka a také dostupné zahraniční zdroje se omezují převážně na formu článků. V roce 2020 trenér slovenské reprezentace vydal publikaci Boccia – základy športovej prípravy, zaměřenou konkrétně na Boccii a shrnující poznatky lidí, kteří mají s tímto sportem mnoho zkušeností z praxe. Český ekvivalent výše zmíněné

publikace může být práce Romana Sudy, trenéra TJ Halma Plzeň, *Základy trénování Boccii - příručka pro trenéry 1. stupeň*, která se hodně zaměřuje na metody tréninku a práci trenéra, jak s hráči, tak se sebou samým. Bohatým zdrojem pro toto téma jsou také webové stránky sportovních klubů nebo sociální sítě sportovců. Stěžejním zdrojem pro popsání pravidel sportu Boccia je v práci oficiální web české sportovní federace Spastic handicap, která zaštiťuje většinu soutěží v ČR, podrobně popisuje pravidla hry i klasifikace, potřebné náčiní i některé tréninkové postupy.

Praktická část bude vedena formou polo strukturovaného rozhovoru s hráči Boccii, kteří se pravidelně účastní ligových soutěží. Bude mířen na pozitiva, která hráči díky Boccie získali i na případná negativa, která sebou může nést vrcholová sportovní dráha.

1. Analýza současného stavu poznání

Ze speciálně-pedagogického hlediska jsou tělesná postižení definována jako trvalé nárpadnosti v pohybových schopnostech se stálým nebo značným vlivem na kognitivní, emocionální a sociální výkony (Vítková, 2006). Je to projev omezení funkčnosti nebo poškození pohybové a opěrné soustavy. Omezení se mohou projevit ve třech oblastech:

- Ortopedické - fyzické poškození některé části těla,
- neurologické - handicap vznikl na základě poškození části mozku,
- interní - poškozením vnitřních orgánů.

Příčinou vzniku onemocnění mohou být nejrůznější endogenní a exogenní faktory v prenatálním, perinatálním i časném postnatálním období.

Málokdy se stává, že tělesné postižení je jediným znevýhodněním jedince. Často je k němu přidruženo postižení mentálního, zrakového, či sluchového charakteru. Z tohoto pohledu rozlišujeme, zda je tělesné znevýhodnění primárním nebo sekundárním handicapem.

Tělesné postižení může být vykládáno mnoha způsoby. Záleží na tom, v jaké souvislosti se bude o termínu hovořit.

Výzkum ČSÚ z roku 2018 Výběrové šetření osob se zdravotním postižením (příloha A) ukazuje, že z celkového počtu občanů ČR s jakýmkoli typem handicapu 1,151,9 mil. tvoří lidé s tělesným postižením největší část 830,5 tis.

Poznámka upozorňuje, že u jedné osoby se mohou vyskytovat i omezení jiné podstaty než tělesné. Na člověka s kombinovaným postižením je třeba nahlížet z více pohledů, ale přesto komplexně.

1.1. Klasifikace tělesných postižení

Tělesná postižení můžeme rozdělovat dle několika různých hledisek. Jedno z možných dělení je podle soustavy, která byla onemocněním napadená. Na pohybové omezení svalů, kostí a kloubů a onemocnění nervové soustavy v důsledku čehož je omezená hybnost určitých částí těla (Kraus, Šandera, in Vítková 2006).

Druhým hlediskem je doba vzniku postižení, které je dělí na vrozené a získané. Vrozené jsou způsobeny genetickými předpoklady nebo životosprávou matky v prenatálním období, či nějakým úrazem v této době. Získaná onemocnění vznikají během života poškozením pohybového nebo nervového ústrojí příčinou úrazu či onemocnění.

Tělesné postižení se rozděluje na: obrny centrální a periferní, deformace, malformace a amputace (Vítková, 2006).

Obrny centrální, periferní

Obrna je ztráta schopnosti uskutečnit volní pohyb (Jankovský, 2001).

Centrální obrny zasahují mozek a míchu, periferní obvodové svalstvo. Podle rozsahu se dělí na parézy = částečné ochrnutí a plegie = úplné ochrnutí. Tato postižení poškozují držení a koordinaci pohybů, motoriku a senzomotoriku a svalový tonus. Vše na základě poškození CNS nebo periferní nervové soustavy. Může se objevit i psychogenní forma např. hysterická (Jankovský, 2001). Většina odborníků se shoduje, že postižení se projeví v prvních čtyřech letech života (Vítková, 2006).

Podle míry svalového tonu rozlišujeme hypertonii = spasticita, hypotonii = snížení svalového napětí a střídavý tonus = atetóza mimovolní pohyby.

„Podle lokalizace se rozlišuje kvadruparéza/kvadruplegie = částečné/úplné ochrnutí všech končetin. Diparéza/diplegie = postižení dolních končetin, častá u jedinců s DMO a hemiplegie /hemiparéza = ochrnutí poloviny těla vertikálně“ (Vítková, 2006, s. 41). Samozřejmě se také objevuje méně častá monoparéza = ochrnutí jedné končetiny.

Deformace, malformace a amputace

Deformace je vrozená nebo získaná vada, která se vyznačuje nesprávným vzhledem některé části těla. Jedná se například o deformity kloubů, svalů nebo končetin (Monatová, 1994).

Většina těchto vad je multifaktoriální, tzn. má více příčin.

Malformace je patologické vyvinutí různých částí těla, nejčastěji končetin. Vítková uvádí dělení: amelie = částečné chybění končetin a fokomelie = končetina navazuje přímo na trup. V současné době se dají malformace odhalit pomocí screeningu (Vítková, 2006).

Amputace je umělé odnětí končetiny z důvodu úrazu. Díky vyspělé protetice se vyrábí pomůcky, které dokážou do značné míry nahradit funkčnost klasické končetiny (Kraus, 2004).

DMO

DMO má téměř totožnou definici s tělesným postižením. Jedná se o trvalé, nikoliv neměnné postižení hybnosti a postury. DMO bývá následkem neprogresivního defektu nebo léze nezralého mozku (Kraus, 2004).

Důsledky léze se projevují nejčastěji mezi dvacátým šestým až třicátým týdnem gestačního období (období od poslední menstruace matky před početím) a napadají bílou hmotu mozkovou. Pokud se léze projeví před dvacátým týdnem, s největší pravděpodobností vznikne malformace.

V období kojeneckém a raného dětství se projevují změny a opoždění v oblasti pohybu a míry svalového tonu. Projevy se mohou s vývojem dítěte měnit, proto je často nutné počkat s konečným určením formy DMO až do věku 3 - 4 let.

Vznik DMO má mnoho příčin, které se dělí do skupin podle toho, v jakém období těhotenství nebo života jedince se projeví.

Mezi prenatalní inzulty se řadí např. nitroděložní infekce nebo metabolické poruchy u matky. Jako perinatální inzulty označujeme poškození v průběhu porodu, čehož důsledkem může být např. nitrolebeční krvácení, metabolická encefalopatie nebo bakteriální meningoencefalitida. Hlavními postnatálními inzulty v kojeneckém období může být závažné poranění lebky, virová encefalitida nebo toxická či metabolická encefalopatie (Jankovský, 2001).

Klasifikace forem DMO

I když je mnohými DMO brána jako jedno velké postižení, s tím, jak se vyvíjela lékařská diagnostika, začala se vyjevovat potřeba rozlišit více typů a forem. Na tento handicap se dá

nahlížet z více úhlů a každý má své specifické příčiny a symptomy. (Jankovský) říká, že pojem „*dětská mozková obrna je nepřesný, neboť ne všechny motorické projevy, které ji provázejí, mají charakter obrny. Z tohoto důvodu u některých forem preferuje název encefalopatie, což je blíže nespecifikované poškození mozku*“ (Jankovský, 2001, s. 33).

Základní dělení rozděluje DMO na spastické a nespastické formy.

Spastické formy

Do této skupiny patří **diparetická forma**. Tato forma zasahuje převážně dolní končetiny. Ty jsou typické svým nůžkovitým držením (Vítková, 2006). Stav horních končetin se těžko posuzuje, neboť v době poškození mozku nejsou ještě plně dovyvinuté. Jejich hybnost je ale zachována anebo omezena pouze minimálně. Dále se rozlišují podforma a to paukospastická, která se dále dělí na lehkou, těžkou a klasickou (Lesný, in. Jankovský, 2001). Tento typ je běžný u dětí, neboť tato forma vzniká pouze do doby, dokud se dítě nenaučí chodit. Příčinou mohou být problémy z perinatálního období těhotenství nebo předčasný porod. Tato forma se tedy řadí mezi ty, které jsou zapříčiněny poruchou nervového systému.

Další forma této skupiny je **hemiparetická**. Její příčinou je poškození mozku v perinatálním nebo perinatálním období. Postižena je buď horní, nebo dolní část těla. Typickým znakem této formy je nápadná pozice ruky, která je držena tak, že připomíná složené ptačí křídlo. Jedinci s tímto typem DMO mají většinou dostatečný intelekt pro studium v běžných školách. Uvádí se, že je zde větší pravděpodobnost výskytu epileptických záchvatů (Vítková, 2006).

Při formě **kvadruparetické** jsou postiženy všechny čtyři končetiny. Každá z nich však může být zasažena větší či menší mírou spasticity. V každém případě je vždy jeden pár končetin zasažen více. Ledaže by byly zasaženy obě mozkové hemisféry. V tom případě by se jednalo o oboustrannou hemiparézou. U této formy je častá epilepsie a přidružený mentální handicap. Není ovšem vyloučeno, že bude zasažena pouze pohybová část mozku a intelekt zůstane zachován na nesnížené úrovni.

Kraus, (2004) tvrdí, že lidé s kvadruparetickou formou DMO jsou zcela závislí na pomoci druhých a že péče o ně je velice náročná. S druhou částí věty nelze než souhlasit, ale použití slova zcela v první části je příliš tvrdé a definitivní. Znam plno příkladů svých známých i osobních, kdy díky vůli, vhodným podmínkám a podpoře osob z okolí dokázali lidé s kvadruparézou najít práci, samostatné bydlení a zvládají péči o sebe téměř svépomocí, což

se nedá říct o mnoha lidech s lehčími formami DMO. Je to o povaze a podmínkách člověka. Podle mého se nedá jistě říci, která forma je nejtěžší. Samozřejmě záleží na přidružených onemocněních.

Často je ale obtížné i pro lékaře určit správnou formu DMO, neboť jak už bylo řečeno, se některé symptomy projeví až v pozdější fázi vývoje dítěte. Hranice mezi jednotlivými formami jsou velice tenké a diagnostici se nemusí shodnout na stejném výsledku. Já jsem se narodil v roce 1998 a už v prvních dnech života bylo zřejmé, že levá polovina těla bude více postižena, než ta pravá. Obdržel jsem diagnózu diparézi. Tato forma postihuje převážně dolní končetiny. V mém případě je ale velice výrazné omezení hybnosti v důsledku spasticity i na levé horní končetině. Ani druhá horní končetina není zcela funkční, i když oproti ostatním končetinám je téměř zdravá. Od doby, kdy jsem poznal symptomy jednotlivých forem DMO, přemýšlím nad těmito hranicemi. Je pravda, že s trochou přizpůsobivosti zvládám rukama většinu běžných denních činností, a proto nejsou brány za tolik postižené, aby mi byla diagnostikovaná kvadruparéza.

Nespastické formy

Nespastické formy se projevují snížením svalového tonu a obvykle má jedinec další přidružený handicap např. mentálního rázu nebo epileptické záchvaty. Jednou s forem je tzv. hypotonická, která má původ v poškození CNS. Jedná se o malformace mozku nebo také o vývojové anomálie v oblasti mozečku (Vítková, 2006).

Tato forma může být dědičná. V několika málo případech se může stát, že handicap může přejít na spastickou formu.

Dalším typem je dyskinetická (extrapyramidová). Ta se projevuje grimasovitými pohyby hlavy, trupu a končetin (Jankovský, 2001). Vzniká v perinatálním období a jednou z příčin může být poporodní žloutenka. Rozlišuje se hyperkinetická a dystonická forma.

1.2. Vliv sportu na kvalitu života

Kvalita života

Mnoho lidí by se mohlo domnívat, že lidé s handicapem mají značně sníženou kvalitu života a to především díky tomu, že nemohou být zcela samostatní a soběstační. Jsou ochuzeni o jistou spontánnost svého života a většinu akcí musí plánovat dopředu a potřebují pomoc druhých, ať už se jedná o činnosti běžné denní potřeby nebo provozování sportovních aktivit. Z jistého úhlu pohledu je to jistě pravda, ale lidé, kteří se rozhodnou pro nějaký sport si najdou cestu k tomu, jak i přes svůj handicap dosáhnout vytyčeného cíle.

Vliv sportu na kvalitu života

Jakákoli forma pohybu je významnou součástí pro kvalitní život a provozování sportu je přirozenou cestou, jak se dostatečně hýbat. Pro člověka s handicapem má sport a možnost pohybu o to větší význam, jelikož může být například cestou, jak zápasit s progresivním onemocněním a nejen pro tyto lidi je sport přínosný pro kvalitu života i v mnoha jiných oblastech.

- Sport hraje v životě člověka velmi významnou roli. Může být životním cílem, ve kterém bude mít jedinec touhu zlepšovat se a na cestě k dosažení může získat nové vlastnosti, zkušenosti a schopnosti, které převede i do jiných životních oblastí alepší tak svou celkovou kvalitu života.
- Je skvělou možností pro sebereflexi a zpětnou vazbu snahy člověka. Podle výsledků může adekvátně upravit své cíle. Prostřednictvím sportu může dosáhnout sebe uznání a nabytí motivace ke splnění dalších životních cílů.
- Konkurence, zvláště na poli profesionálního sportu, vytváří zdravou motivaci k navyšování cílů a udržení již dosažené pozice. Tento faktor může významně ovlivnit uplatnitelnost jedince v oblasti podnikání.
- Provozování jakéhokoli sportu učí člověka dodržovat stanovená pravidla. Tím, že si osvojí tuto vlastnost, zvýší se šance, že takový člověk bude dodržovat i normy společnosti a neobjeví se u něj deviantní chování.
- Učí jedince přijímat zodpovědnost za svobodně stanovené rozhodnutí provozovat zvolený sport.

- Poskytuje příležitost začlenit se do kolektivu, učit se kooperaci s druhými a rozvíjí sociální dovednosti jedinců.
- Je to možnost, jak srovnat životní úrovně dalších lidí, získat tak nové podměty a zbavit se frustrace nebo naopak přeceňování vlastní situace (Ďuricová, 2006).

1.3. Boccia

Boccia je velmi nedoceneným sportem. Mezi lidmi s handicapem se těší velké popularitě, zvláště u té části, která, nemá v oblibě dynamičtější sporty. Dobrý boccista nejvíce využije strategické myšlení a pevnou ruku. Ve většinové společnosti je Boccia bohužel jen velmi málo známa, a proto když chce boccista někomu popsat sport, který v mnoha případech vyplňuje značnou část jeho volnočasového života, musí pro popis využít mnohem známější petangu, který má s Bocciou stejný základní princip hry. V obou sportech je cílem hráče umístit své míče (koule) co nejbližší zahajovacímu míči (kouli) (Jack/košonek).

Boccia je jediným paralympijským sportem, který hrají muži i ženy společně. V současné době se objevují první náznaky snahy o rozdělení soutěže mužů a žen. Jelikož žen, které hrají Bocciu je velice málo a už tak malý počet by se dělil ještě na jednotlivé kategorie, domnívám se, že tato vize bude jen těžce realizovatelná. I přes tuto základní podobnost s petanguem, je Boccia naprosto odlišným sportem s vlastní historií, pravidly a soutěžemi a toto vše bude podrobně popsáno na následujících stránkách.

Historie

Počátky Boccii zasazuje již do období kolem 5 000 př. n. l., kdy byly nalezeny první kulovité předměty, které mohly být využívány ke sportovním činnostem. Sporty s koulemi se zakládaly na síle a délce hodů. Až staří Římané vymysleli verzi hry, kdy bylo cílem umístit vrhaný předmět co nejbližší pevně stanovenému bodu. Nejstarší přímá verze hry Boccia se hrála v dobách raného křesťanství v oblasti italských Alp (odtud pravděpodobně italsky znějící název). Za možné předchůdce hry je považován např. lawn bowling, pocházející z Anglie, který se hraje na upraveném trávníku, tudíž bychom ho mohli považovat spíše za předchůdce pentanguem (Kudláček, 2007).

V historických pramenech však nalezneme zmínky o hře zvané bocce, která byla hrou italské městské vrstvy, a za hřiště sloužily městské ulice. Tato verze sportu se mnohem více podobá

současné Boccie, která se hraje ve sportovních halách. Největší propagátor Boccii byl Giuseppe Garibaldi. Ten „*v dobe zjednocovania a nacionalizácie Talianska popularizoval tento šport a to už v podobe známej i v súčasnosti. Boccia počas svojej existencie strácala a znovu získavala na popularite. Na medzinárodnej úrovni je boccia hrávaná od konca 19. storočia*“ (Gabko, 2020, s. 13).

Her, jejichž účelem je trefit stanovený cíl je v každé kultuře mnoho. Je tedy možné, že Boccia vznikla spojením několika takových verzí podobných sportů. Zjištění úplné pravdy by však vyžadovalo hodně času a úsilí.

Historie moderní profesionální Boccii začala na paralympijských hrách v New Yorku 1984. V ČR se Boccia poprvé objevuje v 1995, poté co zástupci lázní Železnice a SK Hobit Brno byli o rok dříve vysláni do Belgie na mezinárodní turnaj. První česká soutěž se konala 11.11.1995 v lázních Železnice, kde se účastnilo šest tělovýchovných jednot, zaštitěných federací Spastic handicap (Suda, 2006). Na Slovensku se Boccia objevila o rok později, v roce 1996, ale výsledky slovenských hráčů ukazují, že podpora, organizace a přístup k Boccie na Slovensku je úplně na jiné úrovni.

Organizace zastřešující soutěže v Boccie

Hlavním orgánem, který zastřešuje soutěže v Boccie po celém světě, je mezinárodní federace BISFed. BISFed je členem mezinárodního paralympijského výboru IPC. Díky tomuto členství se stala Boccia paralympijským sportem a BISFed sestavil pravidla pro tento sport, kterými se řídí všechny mezinárodní turnaje pořádané pod záštitou této federace. Ostatní soutěže se řídí stejnými pravidly s minimálními obměnami, pokud se nejedná např. o exhibiční akce.

Na české scéně zastřešuje soutěže federace Spastic handicap a také nově ČATHS – Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců.

Klasifikace

Průběh zařazení sportovce do výkonnostní kategorie a další ovlivňující faktory popíší dle domácích podmínek, kdy se klasifikace provádí dle pravidel české federace Spastic Handicap, která je ovšem stále vázána mezinárodními pravidly. Klasifikace je dlouhodobý proces, tudíž není možné zařadit sportovce do odpovídající kategorie pouze na základě ukázky pár prvků hry a jeho pohybových schopností těsně před jeho prvním závodem. Z toho důvodu je na

trenérovi každé jednoty, aby sportovce dostatečně dlouho pozoroval, analyzoval jeho dovednosti a limity, poté tyto informace podá klasifikátorovi s potřebnými lékařskými zprávami a klasifikátor již pouze potvrdí pravdivost informací na základě krátkého cvičení - pozorování. Komise se skládá z osoby, která posoudí zdravotní stav (lékař, fyzioterapeut) a licencovaného trenéra.

Klasifikátor posuzuje tyto body:

- Zda má zájemce odpovídající handicap pro výkon tohoto sportu (podmínky jsou upoutání na mechanický nebo elektrický vozík, snížená hybnost horních končetin - jsou však i hráči, kteří hrají nohama a schopnost odhodit míč, ať už sám nebo za pomoci asistenta či různých pomůcek,
- zda je daný handicap klasifikovatelný pro jakoukoli výkonnostní skupinu,
- do které kategorie hráč spadá (Suda, 2006).

Klasifikace probíhá formou praktických úkonů - hod míče na sílu a do dálky, přesnost (např. prohoz mezi nohama židle v mém případě) a schopnost sportovce manipulace s míčem (zda je schopen ho sebrat sám ze země nebo potřebuje asistenci druhé osoby či nějaké pomůcky. U sportovců s progresivním handicapem může proběhnout reklasifikace.

Výkonnostní skupiny

Jak již bylo výše řečeno, Boccia je sport i pro sportovce s velmi těžkým tělesným postižením. Aby bylo zápolení mezi sportovci co nejspravedlivější, jsou rozděleni do několika výkonnostních skupin BC 1 - BC 8, dle závažnosti a rozsahu svého handicapu. Toto jsou kategorie jednotlivců. Existují ještě páry a týmy po 3 hráčích.

BC 1 - patří sem hráči, kteří jsou schopni samostatně míč odhodit, ale potřebují pomoci s přípravou míče před hodem (zakulacení) a jeho podáním asistentem přímo do ruky. Asistent hráče této kategorie sedí za odhodovým boxem, čelem do hřiště a čeká na hráčovo znamení k podání míče. Do této skupiny patří také sportovci hrající za pomoci nohou.

BC 2 - v této kategorii jsou hráči, kteří jsou schopni veškeré úkony před hodem i samotný hod provést samostatně. Při klasifikaci je šetřeno, zda je hráč schopen sebrat míč ze země.

Při samotné hře jsou však míče sbírány rozhodčím. Hráč může požádat o podání míče, který mu vypadne v důsledku spasmu (takový míč musí skončit v odhodovém boxu, jakmile vymezený prostor opustí, je brán jako zahraný). Hráč může také poprosit rozhodčího o pomoc s dopravou na kurt nebo při zhodnocení hry v kurtu.

BC 3 - v této skupině hrají hráči s asistentem a za pomoci různého sportovního náčiní, jako jsou rampy, nástavce, tykadla nebo jen obyčejné tyčky na poslání míče po rampě. Asistent je po celou dobu hry s hráčem v odhodovém boxu a hráč si za pomoci domluvených signálů (většinou doleva, doprava, nahoru, dolů). Poté nastaví rampu a určí číslo nástavce a souřadnici místa na rampě, kam má asistent míč připravit. Hráč poté rukou či tykadlem uvede míč do pohybu. Po zahajovacím míči musí asistent rampu rozhodit. Při dalších míčích se změna pozice rampy již nevyžaduje. Asistent musí být po dobu směny otočen zády k hřišti. Nastavuje hráče směrem na Jacka. Zajišťuje správné sezení hráče na vozíku. Sbírá hráčovy míče.

BC 4 - zde soutěží hráči, jejichž handicap nemá spastický charakter. Musí mít sníženou pohybovou schopnost všech končetin. Odhazují rukou nebo nohou samostatně. Horší je u nich také úchop a koordinace pohybu ruky a odhodu míče.

Toto jsou čtyři kategorie, ve kterých je početnější zastoupení. Mezinárodní klasifikace ovšem vymezuje i další, už ne tak početné skupiny.

BC 5 - sem jsou zařazeni hráči s handicapem, který neodpovídá kritériím ani jedné z předchozích tříd.

BC 6 - sem jsou zařazeni hráči s handicapem, který neodpovídá kritériím kategorií

BC 1 – BC 5.

BC 7 - kategorie pro hráče se zrakovým handicapem. Jsou děleni do tříd B1 - B3.

BC 8 - kategorie pro hráče s mentálním handicapem.

Sportovní vybavení

Náčiní, které potřebuje hráč ke hře Boccii, je celkem jednoduché, to ovšem neznamená levné. Záleží na tom, v jaké kategorii hráč hraje. Hráči BC1, BC 2 a BC 4 potřebují všeho všudy jen sadu míčů - ta se u výrobce s licencí pohybuje od 100 € do 1.000 €. Novější modely mohou být i dražší. Pomůcky jako odkládací prostor na míče nebo oblepení si prstů proti vyklouznutí míče, hráči řeší vlastní kreativitou. Tyto pomůcky nemají určené parametry. Ovšem i rukavice

a dlahy se prodávají v obchodech s příslušenstvím. Základní pomůckou je mechanický nebo elektrický vozík. Ten nemusí splňovat konkrétní parametry.

Jen u hráčů na BC 1, BC 2 a BC 4 nesmí přesáhnout výška sedu 66 cm od země.

Hráč BC 3 potřebuje ke své hře rampu, někdy tykadlo. Tyto pomůcky se mohou pro představu pohybovat v cenové relaci od 900 € do 2. 000 €. Hráči často potřebují různé fixační či polohovací prvky. To naštěstí bývá součástí jejich vozíků nebo to vyřeší dostupnými prostředky (srolovaný ručník nebo kus oblečení). Vzhledem k výši ceny má většina hráčů zapůjčené vybavení od svých klubů a pouze ti, kteří u Boccii vydrží déle a je potřeba, aby si zvykali na jedny míče, si pořídí vlastní sadu. Podle pravidel musí být na každém turnaji jedna univerzální sada, kdyby si ji některý hráč zapomněl nebo se mu během turnaje poškodil míč.

Sada míčů

Sada obsahuje 13 míčů. Jeden bílý zahajovací (Jack), 6 červených a 6 modrých. Míče mají různou tvrdost. Hráč si může herní sadu složit libovolně ze všech typů. Existují dva hlavní důvody proč míče kombinovat. Pokud má hráč menší sílu tak v případě, kdy se hraje směna na delší vzdálenost, potřebuje tvrdší míč, aby setrvačností prodloužil jeho dojezdovou dráhu.

Měkčí typy se naopak nejvíce využívají ke hře na krátkou vzdálenost a jako efektivní zahájení a obrana. K odstranění takových míčů je třeba značné síly. Existují tři základní tvrdosti míčů - hard, medium a soft, ty však mají ještě další upravené verze jako super soft nebo super hard. Každý míč však musí splnit kritéria stanovená v pravidlech BISFed a to:

Váha: 275 g ± 12 g

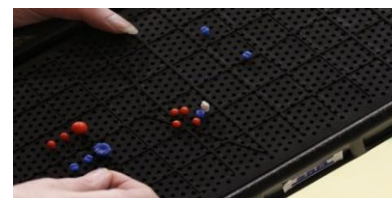
Obvod: 270 mm ± 8 mm.

Na každých závodech probíhá namátková kontrola míčů.

Hráči často používají pásky na upoutání nohou kvůli spasmům, aby předešli přešlapům. Jak je vidět na obrázku 1, tak prodejci již myslí na tento faktor a sada se prodává i s páskem na suchý zip.

V kategorii BC 3 potřebují hráči rampu obr. 2 a někteří tykadlo obr. 3 (kovové, kloubové). Rampa se skládá z podstavce, základní části rampy a 3 vyměnitelných nástavců, kterými se

upravuje délka rampy. Existuje zařízení s kruhovým otvorem, které se dá upevnit na rampu, asistent do něj umístí míč, hráč si pokyny určí pozici a poté ho uvede do pohybu tykadlem, které drží rukou, v ústech nebo ho má upevněné na hlavě.



obr. 1 Hrací sada na Boccii obr. 2 Rampa pro hráče BC 3

obr. 3 Tykadlo pro hráče BC 3

obr. 4 Orientační tabulka pro nevidomé

Foto:: odkaz 1

Mezi další zajímavé pomůcky patří tabulka, na které provádí simulaci situace na hřišti asistenti nevidomým hráčům BC 7 obr. 4.

Výrobci, od kterých hráči a kluby nejčastěji nakupují vybavení, minimálně na české scéně, jsou:

Boccas - Portugalsko

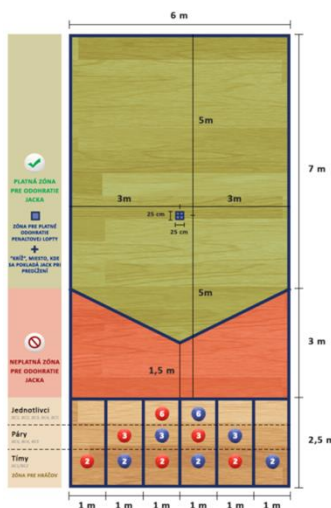
Handlife - Dánsko - pravděpodobně nejpoblárnější a nejrozšířenější mezi českými hráči.

Viktory Sport - Jižní Korea

Osobně jsem nějakou dobu hrál se všemi sadami od výše uvedených výrobců a bezesporu jsou míče od Viktory Sport momentálně to nejlepší na trhu. Odpovídá tomu však cena, která se pohybuje kolem 1.000 € za sadu. To je mimo ekonomické možnosti většiny hráčů. Proto momentálně hraji s míči od firmy Handlife typem Superior supersoft Rio 2016 - oficiální série míčů pro paralympijské hry v Riu.

Kurt

Hra se odehrává v interiérech sportovních hal, i když se začíná objevovat i venkovní Boccia pouze jako volnočasová aktivita. Pro hru Boccii je vymezen kurt obr. 5.



Povrch kurtů je tvořen dřevěnými parketami, syntetickou gumou, nebo v případě venkovní verze leštěným betonem. Rozměry kurtu jsou 12,5 m x 6 m. V přední části se nachází 6 odhodových boxů, do kterých se hráči řadí dle počtu od středu. Jeden box má rozměry 2,5 m x 1 m. V tomto prostoru se může hráč ve svém herním čase pohybovat dle potřeby. Pokud bude v kontaktu se zemí, mimo svůj box při odhodu, spáchá tzv. přešlap, který znamená trestný hod pro soupeře. Přesah ve vzduchu nevádí. V poslední době se v rámci fair play hráč, který nehraje, automaticky přesune do zadní části boxu, aby měl soupeř na hod prostor. Hráč o to může kdykoli při svém čase

Obr. 5. Kurt na Boccii Zdroj odkaz 2

soupeře požádat. Před odhodovými boxy je výseč, za kterou se musí dostat Jack, aby začala hra. Může být umístěn kamkoli do vymezeného prostoru. Pokud se tak nestane a Jack skončí v autu, zahájení je neplatné a získá ho soupeř. To samé platí i u postranních čar. Téměř na středu hřiště je vymezen čtverec, kam se umístí Jack v případě tiebreaku při shodném skóre po čtyřech směnách, anebo v případě trestných hodů za přešlapy soupeře. Míč musí skončit celým objemem ve čtverci, aby byl platný.

Časová dotace

Každá výkonnostní skupina má odlišnou dobu, během které musí hráč zahrát všechny své míče. Odvíjí se to od množství úkonů, které je třeba před každým hodem vykonat. Hráč BC 2 nemusí komunikovat s asistentem, ani chystat vybavení, stačí mu nastavit vozík proti Jackovi a odhadnout vzdálenost a sílu. Doba jedné směny jsou 4 minuty. (Hra se skládá ze 4 směn (viz. níže).

Hráč BC 1 potřebuje pomoci s nastavením vozíku, upravením sedu a přípravou míče. Doba směny je 5 minut.

Hráči a asistenti v kategorii BC 3 musí nastavovat rampu, výšku spuštění míče vozík atd. To vyžaduje značný čas na komunikaci. Proto jejich směna trvá 6 minut.

Hráči BC 4 mají na směnu 4 minuty. Velmi často mají téměř zdravé horní končetiny.

Během hrací doby musí hráč zvládat i taktické a strategické aspekty a umět si správně rozvrhnout čas na směnu, je jedním z nich. Není třeba míče odehrát rychle, ale vyplatí se přehodnocovat strategii po každém hodu. Čekání s hodem do posledních chvil může mít vliv na soupeřovo psychické rozpoložení a tím i na celý zápas. Podle mého názoru by měl trenér věnovat velké množství času na naučení hráčů pracovat s časovým limitem.

Hra

Příprava na zápas začíná v místnosti zvané Call room, kam se musí hráč dostavit minimálně 5 minut před oficiálním začátkem zápasu, jinak bude diskvalifikován. Nachází se v pořadateli vymezené části tělocvičny, nebo přímo na hracích kurtech. V Call roomu se hráči seznámí a mají možnost zhodnotit soupeřovy míče a dohodnout se na barvě míčů. Pokud se nedohodnou, rozhoduje hod mincí. Rozhodčí zopakuje základní pravidla, zeptá se, zda bude při zápase někdo vyžadovat jeho pomoc a poté se nastupuje na kurt.

Před začátkem hry je ve všech kategoriích čas 1 minuta na rozházení se všemi míči. Po rozházení se odevzdávají Jacky a dostane ho pouze zahajující hráč. Hra se skládá ze čtyř směn. Zahájení se střídá podle počtu hráčů - jednotlivci, každý zahajuje dvakrát, páry a týmy každý jednou. Červený hráč má vždy první zahájení. Každý míč může být zahrán až po signálu od rozhodčího. Hru začne červený, umístěním Jacka do pole a přihozením prvního míče. Poté hraje soupeř. Dále hraje ten hráč, jehož míče jsou dál od Jacka do té doby, dokud alespoň jeden jeho míč nebude blíž k Jackovi, než nejbližší soupeřův nebo mu míče nedojdou. Pokud jsou nejbližší míče obou soupeřů ve stejné vzdálenosti od Jacka, hraje ten, který měl poslední hod. Dosáhnout toho, aby jeho míče byly blíže k Jackovi, může hráč různými způsoby.

Lepením = přesný hod míče na Jacka.

Přirážením = postrčení svých nebo i soupeřových míčů tak, aby své míče dostal blíže k Jackovi.

Vyražením = odstranění soupeřových míčů, které znemožňují dobré umístění těch vlastních.

Vyrazet může hráč po zemi nebo ti kteří to ovládají, vzdušným obloukem - tato technika je ale velmi náročná a ovládá ji jen velmi málo hráčů. Důležitým obranným prvkem hry jsou **bloky**, kdy se hráč snaží umístit míče tak, aby znemožnil soupeřovi nejjednodušší cestu k Jackovi nebo nahrání většího počtu bodů.

Pokud se při hře dostane míč do autu je odstraněn a brán jako neplatný. Pokud se dostane do autu během hry Jack, je přemístěn na tiebreakový čtverec. Na konci každé směny se udělují body. Body dostane pouze ten hráč, jehož míče jsou blíže k Jackovi. Dostane bod za každý míč, který je blíže k Jackovi, než nejbližší soupeřův míč. Tudiž maximální možný počet bodů za směnu je 6 a za zápas 24.

Mezi směnami je minutová pauza, během které se posbírají míče, zapíše skóre na výsledkovou tabuli, která je s časomírou naproti hráčům a hráči se mohou napít nebo upravit sed. Takto se odehrají čtyři směny. Pokud výsledek skončí jednoznačně, podepíše se souhlas s výsledkem a zápas končí. Pokud sportovec s výsledkem nesouhlasí, nepodepíše a po zaplacení pravidly turnaje stanovené taxy, nechá zápas přezkoumat komisí. Pokud je po čtyřech směnách stav vyrovnaný, hraje se tzv. tiebreak, kdy se opět mincí rozhodne, kdo začne. Pravidla fair play určují, že by se tiebreak měl hrát na jediný vítězný bod tzn., že jakmile má jeden hráč jisté vítězství, měl by se vzdát míčů, hru ukončit a dál v ní nepokračovat. Vzdát může kdykoli, během celé hry, kdy mu to z pohledu jeho taktiky přijde vhodné.

1.4. Přínos Boccii do osobního života sportovce

Příkladem můžou být hráči kategorie BC 3. Lidem, kteří se nevyznají v pravidlech Boccii, může připadat, že hra těchto hráčů postrádá většinu prvků sportu, že většinu práce odvede hráčův asistent a že takový sport nemůže jedinci přinést nějaká pozitiva. Opak je ovšem pravdou. Mnoho hráčů kategorie BC 3 má vady řeči či snížené vyjadřovací schopnosti. Nejdůležitějším prvkem jejich hry je komunikace mezi hráčem a asistentem. Asistent je otočen po celou dobu hry zády k hřišti. Náplní tréninků tedy je, aby se hráč naučil prostřednictvím dostupných prostředků vyjádřit svůj záměr. Každá dvojice má originální způsob komunikace. Když se hráč naučí komunikovat se svým asistentem, může naučené dovednosti uplatnit i v komunikaci s jinými lidmi ve svém okolí.

Co se týká hry, tak vliv sportovce na její průběh, je naprosto zásadní. Hráč udílí pokyny asistentovi, ten bez nich nesmí udělat vůbec nic. Asistent sice připraví rampu, míč i samotného hráče k hodům, ale ten nejdůležitější prvek, uvedení míče do pohybu, má na starost hráč. Myslím, že i pro tyto hráče splňuje Boccia všechny přínosy pro život, které jsou uvedeny níže a ukazuje to, že provozování jakéhokoli sportu má jistě pozitivní vliv na kvalitu života.

Přesně definovat co vše ovlivňuje kvalitu života nelze. Jsou ovšem jisté faktory, na kterých se většina odborníků shodne. Kvalitu života lze částečně měřit podle přítomnosti pocitu spokojenosti, štěstí a nepřítomnosti negativních emocí, jako jsou úzkost, deprese atd. (Ludvíková, in Kühnelová, 2020). „*Pro účely zkoumání veřejného zdraví jsou důležité tyto faktory: dobrý fyzický stav, dobrá ekonomická situace, sociální blahobyt, emocionální a duševní pohoda a spokojenost se životem*“ (Centers for Disease Control and Prevention, 2020, in Kühnelová 2020, s. 19).

Co se týká kvality života, často se v poslední době aplikuje koncept well-being. Ten zkoumá faktory lidského života, jako jsou: „*dobré duševní zdraví, životní spokojenost, zvládání stresu, dobré životní podmínky (bydlení, zaměstnání, vzdělání....)*“ (Kühnelová, 2020, s. 19).

Tyto faktory v podstatě korespondují se třemi spodními patry Maslowovy pyramidy. Úspěšné provozování sportu s dosažením uznání a dobrých výsledků může přijít teprve tehdy, pokud je kvalita života v nižších oblastech na dostatečné úrovni.

Boccia, jako každý jiný sport, vyžaduje komplexní přípravu osobnosti sportovce po stránce fyzické, psychické i sociální. Fyzická stránka sportu je jednoznačná. Sportovci mají jistý handicap, který snižuje jejich výkonnost, pohyblivost a motoriku. Psychická stránka přípravy je neméně důležitá. Velké množství hráčů i hráček, z části kvůli své povaze a zčásti kvůli handicapu, má labilnější emoce a potřebují se umět vyrovnat s prohraným, ale i vyhraným zápasem, tlakem jejich okolí atd.

Schopnost sociální interakce je neodmyslitelná v týmových soutěžích. Hráč ale také potřebuje umět vycházet se soupeři, asistenty, trenéry a všemi dalšími lidmi, se kterými se díky Boccie setká.

(Suda) sport lidí s handicapem vidí takto: „*Sportovci s těžkým tělesným handicapem provozují sport pro radost, rekreaci, pro zlepšení sociálních kontaktů, k udržení kondice, nasytit svůj hlad po soutěžení a pro něco, v čem by vynikli a stali se nejlepšími v jejich sportovním odvětví, které si vybrali*“ (Suda, 2006, s. 11). Je vidět, že pohled hráče a trenéra se v zásadě neliší a Suda zde trefně poukazuje na touhu snad každého člověka, i když někdy skrývanou, být v něčem nejlepší. Takový cíl ovšem vyžaduje hluboké odhodlání hráče a trenéra, který dokáže správně pracovat se všemi výše uvedenými složkami.

1.4.1. Boccia a vazba na fyzickou připravenost

Fyzická zdatnost je pro vrcholové boccisty velmi důležitou součástí jejich přípravy. Plnohodnotná sezóna trvá od jara do podzimu a během této doby mohou sportovci trávit na závodech až osm víkendů, někteří jezdí i na několikadenní soustředění. Pokud se sportovec dostane až do vyřazovací části turnaje, jeho zápasy se konají během celého víkendu. Zázemí závodů často není zcela přizpůsobeno pro sportovce s handicapem a i tento faktor může být příčinou úbytku jejich sil. Proto by se měla v komplexní přípravě vyváženě spojit rehabilitace, trénink síly a motoriky a trénink herních prvků.

Z pohledu této kapitoly lze nejvíce uplatnit léčebnou složku konceptu ucelené rehabilitace. Velkou výhodou je, že u naprosté většiny institucí, při kterých působí jednoty, jež Boccii provozují, je rehabilitace v nějaké formě součástí poskytovaných služeb. Sportovce po celém dni na vozíku mohou omezovat bolesti a ztuhlost svalů, kterou je dobré před výkonem eliminovat a pravidelnou rehabilitací jí předcházet. (Votava) tyto způsoby rehabilitace

nazývají rehabilitace udržovací (aby se pacientův stav nehoršil) a rehabilitace cílená (aby se u pacienta zlepšil konkrétní prvek) Votava, (2003).

Podle nejnovějších prací v této oblasti by se správné rozpohybování a příprava na výkon v aplikovaných sportech měli skládat:

- „Zahřát, uvolnit, odstranit nadbytečné napětí ve svalech;
- aktivovat hybný systém;
- uvolnit a rozhýbat kloubní struktury;
- protáhnout svalové skupiny (zejména ty zkrácené – prsní svaly, zadní strana stehen atd.);
- naladit organismus na specifickou pohybovou aktivitu, připravit tělo na dynamické zatížení“ (Ješina a kol., 2020, s. 142).

Tyto zásady se snaží dodržovat i boccisté před začátkem každého tréninku i zápasu. Mělo by se začínat protažením horních končetin a trupu, cviky vzpažit, rozpažit, kdo zvládne, předklon na vozíku. Mohou následovat kruhové pohyby rukama a zápěstím. Kdo se dokáže sám pohybovat na vozíku, je dobré, aby tyto sportovci jezdili nějakou chvíli na rychlost pro nabuzení k výkonu. Rozhýbání musí trvat tak dlouho, aby se sportovci skutečně rozhýbali, nikoli unavili.

Může se zdát, že pro hráče BC 3, kteří hrají s rampou, je rozcvička zbytečná. To je ale hrubý omyl. I když je u těchto hráčů hybnost velmi omezena, mohou využít pohyby zápěstím, rukou dokonce i hlavou, podle toho, co jim možnosti dovolují, k aktivizaci a navození soustředění. Rozpohybování a protažení je další činnost, se kterou má hráči pomoci asistent. Hráčům, kteří asistenta nemají, s cviky, které sami nezvládnou, pomůže trenér či klubový fyzioterapeut.

Na konci tréninku je dobré organismus zklidnit, pohyby odlišnými od těch, které se využívají při hře. Je dobré zavodnit tělo. I když pitný režim by se měl dodržovat i během tréninku. Konec tréninku je vhodným časem pro zhodnocení tréninku jako celku.

Toto v podstatě shrnuje první tři výše uvedené body. Pro naplnění bodu čtvrtého se po rozcvičce hrají dvě směny Boccii, kde se nehraje na vítězství, přesnost atp. Tato část slouží

k tomu, aby si hráči od posledního tréninku opět navykli na své herní náčiní a předešli frustraci z prvních nepovedených hodů. Koneckonců rozházení probíhá i před každým soutěžním zápasem.

Trenéři samozřejmě podporují veškeré způsoby cvičení a rehabilitace, které přispějí k té nejlepší fyzické formě sportovce jako je např.

- *„plavání v bazénu k posílení svalů a zvětšení rozsahu pohybu,*
- *zdvihání a protahování paží,*
- *používání lehkých závaží na zápěstí během odhodu,*
- *cvičení paží od malých kruhů až po velké kruhy,*
- *cvičení v bazénu, nácvik odhodu ve vodě“*

(Suda, 2006, s. 24).

Alespoň některé z těchto činností by měly trvat minimálně v bloku 15 minut, 2-3 krát týdně. Stejně důležitá jako rehabilitace je regenerace. Hlavní rozdíl mezi těmito pojmy je, že regenerace je způsob, jak se zbavit únavy a sportovec ji zvládne bez cizí pomoci. Rehabilitace spadá do kompetence odborných pracovníků ve zdravotnictví. Prvky těchto dvou forem se ovšem mohou často prolínat (Hošková, et al., 2020).

(Hošková) definuje regeneraci: *„zahrnuje veškerou činnost, která je zaměřena k plnému a rychlému zotavení všech tělesných a duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla jakoukoli předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy“*

(Hošková, et al., 2020, s. 85). Regenerace se dělí na pasivní a aktivní. Nejvýznamnější složkou pasivní regenerace je spánek, a jako aktivní regeneraci můžeme označit veškeré vnější aktivity, které jsou cíleně užity k urychlení regenerace (Gabko, 2020).

Z vlastní zkušenosti jsem se přesvědčil, jak je důležité mít trénink a ostatní fyzické aktivity vyvážené. V jedné době jsem měl trénink 5 krát týdně 1h 30 min., 2 krát týdně posilovnu a 2 krát týdně bazén a vyvrcholilo to tím, že jsem naprosto přišel o přesnost a cit potřebný k hodu a několik měsíců mi trvalo, než jsem ho opět získal. K Boccie rozhodně potřebujete

sílu, ale možná ještě důležitější je právě přesnost. Jediným správně mířeným míčem se dá rozhodnout směna.

Tréninkové cvičení

V této části bych rád ukázal pár tréninkových cvičení, kterými lze zlepšovat sílu, přesnost a techniku hodu. Ke každé technice bude přiložena fotografie z mého tréninku. Trénink je upraven, tak, aby se dal provést i v současných podmínkách pandemie, kdy není možné navštěvovat sportovní haly. Bohužel je k tréninku zapotřebí nějaký prostor, který se pochopitelně nedostává všem hráčům. V tom případě si musí hráč trénink upravit podle možností a nemůže mít natrénovanou hru na dlouhou vzdálenost. Ale nějaký trénink je pořád lepší než žádný.

Nejdůležitějším aspektem hry je zahájení. Nejběžnější zahájení je, když hráč umístí Jacka na svou stranu hřiště zhruba do vzdálenosti 3 m od sebe. Na tuto vzdálenost je vysoká pravděpodobnost eliminace vlastní nepřesností a naopak soupeř má Jacka dále. Novodobějším prvkem hry u některých hráčů je zahrání Jacka těsně do výseče na začátku hřiště. Takové přesnosti je schopen jen málokterý hráč se spastickým handicapem, míče hodí za Jacka a soupeř má pak volnou cestu k více bodům. To je jedna z ukázek důležitosti strategie a logiky v Boccie. *„Boccia je jediným sportem, který umožňuje sportovcům s těžkým tělesným handicapem, aby proti sobě soupeřili a navzájem se poráželi chytrostí“* (Suda, 2006, s.14).

Zahájit může ovšem hráč kamkoli do hřiště a na to je následující cvičení.

Zahájení



Při tomto rozestavení může být hráčovým úkolem přihodit ke každému z míčů jeden nebo všechny své míče. Jelikož se jedná o trénink zahájení, každý míč se dává po zahrání stranou. Na běžném kurtu se pro otestování úspěšnosti zahájení dělá tzv. devítibodový test, kdy se Jack postupně umístí na devět pozic na kurtu, hráč se

Obr. 6 Trénink zahájení Foto Horáček Petr

každým míčem snaží dostat co nejbliže a podle vzdálenosti od Jacka obdrží body zapisované do tabulky. Díky tomu může hráč i trenér sledovat dlouhodobé změny ve hře na jednotlivé

vzdálenosti. V příloze 2. jsou znázorněny pozice Jacka a vysvětlen bodovací systém devítibodového testu.

Dorážení



Další důležitou schopností hráče je dorážení míčů. Na fotografii je poměrně snadná situace, kdy má hráč (modrý) dorazit míč bliž k Jackovi a netrefit při tom míče červené. Samozřejmě se dají postavit mnohem složitější situace na trénink dorážení, např. když jsou soupeři oba téměř nalepeni na Jacka a je potřeba pouze jemného dotuknutí.

Obr. 7 Tréninková situace dorážení Foto Horáček Petr

Vyrážení



Hráč by měl ovládat také vyrážení soupeřových míčů. Situace na fotografii ukazuje, že červený je sice velmi blízko Jacka, ale v pozici, ze které je může modrý snadno vyrazit a sám tak bodovat. Vyražené míče se mohou stát oporou pro další modré a hráč se nemusí obávat užít větší sílu.

Obr. 8 Tréninková situace vyrážení Foto Horáček Petr

Mezi ty náročnější tréninkové postupy můžeme zařadit prohazování míče úzkým koridorem (tento úkon získal v době karantény zcela novou podobu, jelikož hráči nemohli trénovat v tělocvičnách a využívat k tréninku určené načiní, upravili si podobu této tréninkové situace pro domácí prostředí viz. fotografie 9). Další úkony, které již patří k těm složitějším je např. navalování míče na skupinu míčů blízko Jacka, anebo hody obloukem - přehazování nebo vyrážení vrchem (k tomuto cviku se ze začátku může užít např. gymnastická obruč, aby se hráč nebál malého cíle. Stále je ale nutné míče házet do obruče vzduchem a ne po zemi.



Obr 9. Trénink přesnosti
Autor Horáček Petr



Obr 10. Trénink navalování



Obr. 11. Trénink hodu obloukem

1.4.2. Důležitost psychické stránky pro Boccii

Mentální přípravu řadí mnoho odborníků na stejnou úroveň společně s technikou, taktikou a fyzickou zdatností (Pavel, Pavlová, 2019). První tři složky byly popsány v předchozí části. Trénink psychiky, zvláště u sportovců s handicapem vyžaduje zvláštní přístup. Trenér by při práci s hráčem na profesionální úrovni, měl nastolit režim co nejvíce podobný soutěžním zápasům s minimálními výjimkami, aby hráč nezískal přílišná očekávání umístění se na své první soutěži. Z vlastní zkušenosti znám hráče, které neúspěch na jejich prvních závodech odradil od další profesionální dráhy a kluby tak přicházejí o nadějně hráče, výsledky a v neposlední řadě i o finance. Hráč přijde o možnost trávení volného času, o způsob relaxace a uvolnění a v neposlední řadě o příležitost kontaktu s lidmi nebo i budoucího pracovního uplatnění.

Trenér také musí umět poznat, jakým způsobem nejlépe s hráčem komunikovat. Je dobré, když je mezi hráči a trenérem přátelský vztah, trenér ovšem stále musí mít u hráčů dostatečnou autoritu a respekt, aby od něj hráč přijal konstruktivní kritiku. Záleží na povaze hráče. Někteří potřebují po prohraném zápase utěšit a až poté jsou schopni vnímat připomínky, jiní vyžadují k opětovnému nastolení koncentrace přísnější přístup.

Z mého pohledu hráče je ovšem nejdůležitější dokázat ovládat psychiku v průběhu zápasu. Přeci jen mezi zápasy bývá několikahodinová prodleva, během které by měl hráč prohraný zápas hodit za hlavu, nezabývat se neúspěchem, který byl, pouze si vzít ponaučení do dalších zápasů.

Během zápasu přímo na kurtu, když hráč vidí, že prohrává o značný počet bodů nebo se mu nedaří dobré hody a soupeři naopak ano, je velmi důležité umět svůj psychický stav ovládnout. Nejefektivnějším způsobem, jak zvládnout stres ze zápasu se jako v každém jiném sportu ukazují zkušenosti. Hráči, kteří hrají dlouhou dobu a mají za sebou velký počet turnajů, se z prohrané směny nebo zápasu nestresují. Stres je tedy problémem spíše u méně zkušených hráčů a u nich musí trenér i oni sami najít veškeré způsoby, jak se uklidnit.

Výhodou je dostatečná časová dotace na směnu. Při nepříznivé situaci má hráč dostatek času, aby zavřel oči, jakoby odešel z kurtu a od stresové situace, využil např. dechové zklidňující cvičení, s chladnou hlavou promyslel situaci na hřišti a poté hrál. Příčinou nezdařených hodů

můžou být spasmy. Toto cvičení poskytne čas, aby u hráče odezněly. Hráči může pomoci s uklidněním se i trenér či spoluhráči. Při zápasu jsou zakázané jakékoli narážky či rady do hry, fandění a povzbuzování, v hráčově čase, je ovšem povoleno a může pomoci hráči se uklidnit. Hráč v záplavě stresu a myšlenek na prohru nemusí být schopen se samovolně uklidnit. To může být řešeno domluveným signálem s trenérem v podobě s Bocciovou nesouvisícího slova - např. sova, které když zazní od trenéra, hráč ví, že má dostatek času a může provést např. dechové cvičení.

Práce s časovým limitem bývá u některých hráčů také zdrojem stresu. Obávají se, že časový limit vyprší, a proto zahrají své míče zbytečně rychle a bez taktického uvažování. Tyto hráče je třeba naučit s časem lépe pracovat, např. tak, že má hráč před každým hodem počítat do určitého čísla nebo se párkrát hluboce nadechnout.

Být psychicky vyrovnaný a mentálně připravený na zátěž soutěžního zápasu, je z mého pohledu mnohem důležitější, než mít perfektně natrénovanou techniku hodu a různé herní strategie.

Atmosféra při soutěži je jednou z mála věcí, která se nedá trénovat na trénincích. Hráči získají psychickou odolnost nejlépe odehráním velkého množství soutěžních zápasů.

Míra vlivu psychiky na výkon sportovce se samozřejmě nedá přesně určit, ale odborníci se shodují na procentuální hodnotě kolem 60 % (Gabko, 2020). Nejlepší cestou, jak zvyšovat psychickou odolnost je, nevyhýbat se situacím náročným na psychiku v rámci celého života. Když se jedinci povede takovou situaci v životě překonat, může získané zkušenosti přenést a využít v zápase.

Faktorů, které ovlivní psychický stav sportovce je několik.

Oddanost

Sport bychom měli provozovat pouze z vlastního přesvědčení a pro naplnění vlastních cílů. Hrát sport kvůli očekávání druhých nám nikdy nepřinese pocit uspokojení a nenaplnění očekávání druhých přinese zbytečnou frustraci a budování odporu ke sportu i sobě samému.

Mentální flexibilita

Schopnost oprostít se od představ, jaké podmínky budou na turnaji a v jaké náladě se daný den hráč probudí. Podle mých vlastních zkušeností i zkušeností dalších hráčů, schopnost mentální flexibility u mnohých chybí. Velká část lidí s handicapem je zvyklá na prostředí, které jim poskytuje co nejlepší podmínky k jejich osobnímu pohodlí. To na mnohých závodech není možno sportovcům dopřát. Podmínky ubytování, stravy a náročnost soutěžního víkendu rozhodně nevyhovuje každému a je jasné, že někteří boccisté se s těmito podmínkami neovládou vyrovnat a ovlivní to negativně nastavení jejich mysli na zápas.

Kontrola pozornosti

Udržet pozornost u jedné činnosti má obtíže naprostá většina lidí. U hráčů Boccii tomu není jinak a musíme vzít v potaz jejich handicap, z nichž mnohé udržení pozornosti komplikují. Ačkoli se to nemusí zdát podstatné, dávka pozornosti je třeba již před zápasem. Zápasy se hrají v jedné hale, a když má hráč možnost vidět hru soupeře, měl by věnovat pozornost jedinečným prvkům jeho hry.

Někteří hráči mají jako součást své hry různé rituály zahrnující pohyb v boxu či různé pokřiky, aby soupeře připravili o pozornost. Je velmi důležité, aby se hráč po čas zápasu soustředil pouze na situaci na hřišti, pokyny rozhodčího a své tělo a všechny rušivé elementy z okolí ventiloval.

Z vlastní zkušenosti vím, že na trénincích nejvíce narušuje pozornost to, že kluboví hráči se mezi sebou znají a při tréninku spolu komunikují a neberou ho stejně jako zápas soutěžní. Nejvíce tomu pomůže trenér s patřičnou autoritou. Dobré pro tréninky je cílené rozptylování hráčů třeba pomocí hudby. Bohužel jsem tuto techniku neviděl užitou na klubových trénincích v českých klubech. Na Slovensku tuto techniku některé kluby již pravidelně využívají. Při individuálních trénincích si hudbu pouštím a pomohla mi naučit se zaměřit pozornost pouze na Boccii. Pro zklidnění mysli a koncentrace pozornosti mnoho hráčů využívá různé krátké rituály, jako počítání či zakulacení míče před každým hodem nebo obyčejné napítí se. Každý hráč musí přijít na své ideální podmínky pro soustředění.

Udržet koncentraci, když ve hře všechno vychází, není tak obtížné. Důležité je, aby hráč dokázal znovu získat pozornost, když v zápase prohrává. Tzn. převést pozornost z vnitřní

frustrace na vnější (předmět výkonu, hrací plocha) (Pavel, Pavlová, 2019). Dokázat střídat typy pozornosti může trénovat hráč během běžného dne (pozornost na konkrétní objekt, celé okolí, pohyb, plánování) atd.

K tomu, aby sportovec zlepšoval kontrolu nad svou pozorností, existují různé strategie, které jsou uvedeny i v publikaci (Pavel, Pavlová, 2019).

- První strategií, která je velmi dobře využitelná v Boccie, je mluvení hráče k sobě samému. Jakmile je hráč na kurtu, musí si poradit sám. I když jeho trenér zápasu může přihlížet, nesmí mu radit.
- Když se hráči ve hře nevede, musí se snažit uklidnit a řádně si v hlavě promyslet, jak v zápasu dál postupovat.
- Jeho myšlenky by neměly být v negativním duchu tzn. „teď prohrávám, soupeři vychází každý hod,“ ale musí hledat vše pozitivní, co se mu již povedlo např. „prohrál jsem pouze jednu směnu, budou další“ nebo „vím, že jsem tohoto soupeře minule porazil, dokážu to znovu.“
- Jeho promluva se musí týkat přítomnosti. Je třeba hodit za hlavu, co se nepovedlo a dívat se dopředu.
- To, co si hráč řekne, musí být soustředěné na to, že něco udělá dobře, něco se mu povede. Hráč může jít zhodnotit situaci do kurtu, vymyslet více variant nadcházejícího hodu a psychicky se na hod povzbudit. Extrovertnější hráči se povzbuzují nahlas a má to dvojitý účinek. Povzbuzení jich samých je efektivnější, naopak soupeře může rozhodit.

Emoční stabilita

Již výše bylo uvedeno, že pro co nejlepší výkon při tréninku nebo závodech, je třeba mít pod kontrolou své emoce. Během sportovního výkonu se dostaví vlna napětí, se kterou, je třeba naučit se pracovat. Člověk je v určitém napětí neustále, pomáhá nám udržet pozornost, takže je třeba napětí přijímat jako pozitivní stav.

Negativním emočním stavem je stres. Ten je na jedné straně způsoben požadavky kladenými na jedince a na straně druhé reálnou mírou schopností, kterou můžeme pro splnění nároků vynaložit.

Ať už jsou na jedince kladeny příliš velké nároky nebo přeceňuje svoje schopnosti, zažívá negativní stres. Ideálním stavem je, když jsou tyto složky vyvážené. Tehdy lze stres přetavit v pozitivní napětí.

„Napětí se stává stresem teprve v okamžiku, kdy ho sami považujeme za stres“
(Pavel, Pavlová, 2019, s. 64).

Fyzická připravenost a emoční stabilita jsou úzce provázané a navzájem se ovlivňují. Přílišné napětí, škodlivé emoce a nevhodné myšlenky způsobí, že sportovec nedosáhne svého výkonnostního vrcholu a nezažije pocit radosti a uspokojení, který by mu měl sport přinášet. Tento stav nejvíce ovlivňují dva faktory:

Okolí sportovce - rodiče, trenér, spoluhráči, kteří stále připomínají důležitost nadcházející sportovní události a očekávání špičkového výkonu.

Druhým faktorem je očekávání samotného sportovce, který sám od sebe očekává stoprocentní výkon nebo chce až příliš naplnit očekávání okolí (Pavel, Pavlová, 2019).

Jak tedy efektivně pracovat s emocemi. Uvědomit si, že každý den, každý zápas je jiný a ne vždy podá hráč ten nejlepší výkon. Také soupeř má silnější i slabší momenty a důležité je neřešit minulé neúspěchy a soustředit se na budoucí úspěchy.

Nedávat přílišnou váhu nárokům a očekávání okolí. Jít do výkonu sám za sebe s vlastním cílem a očekáváním.

Jít si jistě za svým cílem. Postavit taktiku na svých silných stránkách. Věřit, že jsme pro přípravu udělali maximum (Pavel, Pavlová 2019).

1.4.3. Přínos Boccii po sociální stránce

Také po stránce sociální má sport pro osoby s handicapem obrovský význam. Je nutné připustit, že pro mnohé je sport jednou z mála příležitostí, jak potkávat nové lidi mimo své nejbližší sociální okolí. Mohou jeho prostřednictvím navázat nová přátelství nebo získat nové kontakty, které mohou využít v různých oblastech svého života. Díky sportu mohou jedinci

nově získávat nebo zlepšovat například své komunikační a sociální schopnosti (Sekot, 2008). uvádí některé socializační účinky sportu:

- *Sport je natolik situačně a programově rozrůzněn že nabízí i různost zkušeností odrážejících se ve variabilitě socializačních procesů.*

Boccia je jistě programově různorodá, protože funguje na dvou úrovních: profesionální, kde se sportovci setkají s lidmi s podobnou životní situací a volnočasové, kde se mohou zapojit i lidé z majoritní společnosti. Pro propojení handicapovaných hráčů se zbytkem společnosti se pořádají turnaje integrované Boccii, kde jsou týmy složené z vozíčkářů a chodících.

Boccia může být také příležitostí, jak mohou hráči upevnit vztahy se členy své rodiny, protože nezdědka se stává, že některý rodinný příslušník dělá hráči asistenta při hře.

- *Lidé rozhodující se pro aktivní sportovní činnost, jsou již svoji povahou zpravidla odlišní od nespportujících, a proto je nesmírně obtížné abstrahovat právě ty charakterové rysy, které jsou budovány primárně sportovní činností.*

S tímto bodem nelze než souhlasit. Ani výsledky praktické části neukazují že by hráči nějaké vlastnosti získali jen díky hraní Boccii a nebylo by to možné nahradit jinou společenskou aktivitou.

- *Význam, průběh a dopad sportovní zkušenosti se v průběhu osobnostního zrání mění zejména v konfrontaci se silicím vlivem nabývání životních zkušeností*

(Sekot, 2008, s. 26).

V praktické části je zmíněno, že někteří uplatnili své zkušenosti z Boccii na trhu práce. Pro člověka s handicapem je ještě složitější sehnat pro něj vyhovující pracovní uplatnění. Proto je dobré, že vznikají místa spojená s Boccii, kde jsou lidé se zkušenostmi z praxe velmi žádaní.

Vďaka športu máme možnosť spoznávať rôznych ľudí, ich kultúru a zvyky, rozvíja nielen telo, ale aj ducha, motivuje k dôležitému učení sa jazykov a vedie k získavaniu skutočných osobnostných a morálnych hodnôt. Človek sa stáva komunikatívnejším a asertívnejším i v bežnom živote a vie sa tiež lepšie presadiť v rozličných študijných či pracovných oblastiach. Nadobudnuté kontakty prerastajú do priateľských vzťahov na dlhú časť života športovcov (Gabko. 2020, s. 6).

Tento odstavec přesně vystihuje myšlenku, kterou jsem se snažil vložit do této práce, potvrzuje i výsledky praktické části a ukazuje, že i zástupce majoritní společnosti, který se ovšem Boccie věnuje již dlouhou dobu, (autor citace je trenér slovenské reprezentace, má na Boccii názor velmi podobný názorům hráčů). Proto, aby se Boccia mohla propojit mnohem více se světem lidí bez handicapu a být tak o to větší možností socializace, je třeba větší medializace, jako například v případě olympijského zlata Adama Pešky z Tokya 2021 a pořádání více větších akcí, kde si lidé Boccii zahrají s vozíčkáři a budou moci poznat její potenciál.

2. Cíl, úkoly a výzkumné otázky

2.1. Cíl

Cílem práce je zjistit přínos sportu Boccia pro osobnost jedinců s DMO a kombinovanými vadami. Dílčími cíli je zjistit/popsat vliv na jejich celkový rozvoj v oblasti fyzické, psychické a sociální.

Úkoly

Pro splnění cíle byly stanoveny tyto úkoly:

- 1) Prostudovat odbornou literaturu zabývající se danou problematikou.
- 2) Porovnat přínos Boccii popsany v literatuře se zjištěnými daty od respondentů.
- 3) Vybrat a oslovit vhodný soubor.
- 4) Připravit podklady pro rozhovor.
- 5) Sběr dat.
- 6) Zpracování získaných informací
- 7) Navrhnout možné využití zjištěných přínosů či eliminaci možných negativ.

Výzkumné otázky

- 1) Jaký je přínos Boccii po stránce fyzické?
- 2) Jaký má Boccia vliv na psychiku zapojených jedinců?
- 3) Jak ovlivňuje participace hráčů v Boccie jejich sociální vztahy?

Typ výzkumu

Pro tento výzkum jsem zvolil kvalitativní výzkum, uskutečněný metodou polo-strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami (interview). Vzhledem ke známosti s respondenty u některých bodů bude možné použít poznatky z mého pozorování. Jak píše (Hendl): „*Hlavním úkolem kvalitativního výzkumu je zjistit, jak se lidé v daném prostředí a situaci, dobírají pochopení toho co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své všednodenní aktivity a interakce*“ (Hendl, 2005, s. 52).

Jedná se o kvalitativní výzkum, ve kterém jsou užity typy případových studií jedinců a studium sociální skupiny.

2.2. Metoda výzkumu

Metodu polo-strukturovaného rozhovoru je nejvíce vyhovující vzhledem k zvoleným cílům, jelikož chci poskytnout respondentům možnost vyprávět mi své životní příběhy. Tato metoda může být aplikována pro respondenty v příjemném prostředí (např. i prostřednictvím nahrávaného rozhovoru na různých sociálních sítích), tím je možné efektivně eliminovat rozptýlenost respondentů. Tento způsob je ideální k objevení nových poznatků k tématu, které nebyly dosud v práci uvedeny.

(Hendl) sám vyzdvihuje výhody této metody v tom, že rozhovor se téměř nikdy neubírá pouze směrem, který stanoví výzkumník. Ten je často zaveden do oblastí zkoumaného fenoménu, na které dosud nenarazil a může znatelně pozměnit strukturu svého výzkumu (Hendl, 2005).

2.3. Výzkumný soubor

Hráč	Věk	Pohlaví	Praxe ve sportu	Výkonnostní kategorie
1	43	muž	15	BC 2
2	20	muž	4	BC 5
3	24	muž	8	BC2
4		žena	12	BC 4

Výzkumný soubor se skládá ze 4 respondentů. Všichni jsou profesionální hráči Boccii v České republice nebo na Slovensku kategorie BC 2, BC 4 a BC 5, s minimální dobou kariéry 5

let. Respondenti jsou ve věkovém rozmezí 20 - 43 let. Respondenti mají DMO nebo DMO a přidružené vady a jeden z respondentů trpí artrogripózou.

Respondenti byli vybíráni podle svých odlišných životních příběhů. Příběh každého z nich je trochu jiný, ale ve všech hraje Boccia zásadní roli.

Odpovědi jednotlivých respondentů jsou ve výsledcích výzkumu označeny příslušným číslem v tabulce.

Hráči 1 je 43 let. Hraje Bocciu 15 let. Za klub ŠK Altius. Jeho diagnóza je DMO spastická kvadraparéza.

Za své největší úspěchy považuje 2. místo na ME 2017 v kategorii jednotlivců BC2 a 1. místo v kategorii týmů na stejném mistrovství. MS 2018 4. místo jednotlivci BC2.

Hráči 2 je 20 let. Hraje Bocciu 4 roky. V kategorii BC 5. Za klub ŠK Altius. Diagnózu nechtěl respondent uvést. Na otázku, co považuje za své největší úspěchy, říká: „*Není toho moc, vlastně úplně všechno považuji za úspěch. Jsem vicemistr Slovenska 2018, potom jsem mistr Slovenska 2019.*“ (2) Také získal 3 místo v jednotlivcích a 1. místo v párech na přátelském turnaji v Německu.

Hráči 3 je 24 let. Bocciu hraje 8 let. Dříve hrál za klub SC OAJL. Momentálně působí ve sportovním klubu Jedličkova ústavu. Jeho diagnózou je kvadraparetická forma DMO. Za největší úspěchy považuje dosažení na mistra ČR za rok 2017 a 3. místo v jednotlivcích i týmech na turnaji BISFed 2019 Nymburk Boccia regional open.

Hráčka 4 hraje Bocciu 12 let. Hraje za ŠK Altius. Její diagnóza je Arthrogyposis multiplex congenita. Je paralympijskou vítězkou her v Riu v kategorii BC 4, vyhrála MS 2018 a ME 2019.

3. Sběr a vyhodnocení dat

Sběr dat a analýza získaných materiálů je časově náročnější. Z toho důvodu i v tomto případě probíhal sběr materiálů i jejich analýza současně. Informace byly získány prostřednictvím rozhovorů na sociálních sítích (Mesenger, Skype) a formou telefonních hovorů. Ty byly se svolením respondentů nahrávány a k práci budou doloženy jejich nahrávky. U některých roz-

hovorů bohužel nastaly technické potíže a nebylo možné je nahrávat. U vyhodnocování dat z těchto rozhovorů byla použita selektivní metoda a stěžejní části odpovědí jsou přepsané a dostupné v příloze. Forma rozhovoru byla polostrukturizovaná. Otázky se dotýkaly oblastí, které byly nastíněny v teoretické části práce a u každé otázky dostal respondent prostor odpovědět rozvést a uvést svůj plnohodnotný názor. Veškeré rozhovory proběhly během měsíce května 2021.

Získané informace budu porovnávat s pohledem, který jsem získal z odborné literatury. Podobnosti a stejné názory budou vyzdviženy a mohou být brány jako ukazatel pro praxi. Názory jedinců mohou být brány jako nové možné cesty jak pro boccisty a trenéry, tak pro všechny, kteří chtějí začít s aplikovaným sportem.

4. Výsledky kvalitativního výzkumu

V rámci výzkumné části byly provedeny rozhovory se 3 slovenskými hráči (2 muži, 1 žena) a 1 českým hráčem. Vybraní respondenti patří mezi nejúspěšnější reprezentanty svých zemí, tudíž mohou výsledky rozhovorů nastínit význam Boccii v těchto dvou státech. Všichni respondenti mají zkušenosti z mezinárodních turnajů, ať už se jedná o paralympijské hry, mistrovství světa a Evropy nebo menší evropské turnaje.

Odpovědi jednotlivých respondentů jsou označeny čísly v závorce, které mají přidělené v tabulce v části výzkumný soubor.

Výsledková část je členěna do tří oblastí podle stanovených výzkumných otázek, na které bude zodpovězeno.

U některých respondentů nebyly využity všechny otázky rozhovoru a pro snazší analýzu výsledků byly odpovědi na některé otázky sdruženy.

4.1. Fyzická oblast

Rozhovor začínal otázkami týkajícími se přínosu pro sportovce po **fyzické** stránce. Těmito otázkami začínám proto, že tato oblast je nejnáze pozorovatelná. Nad přínosem po stránce psychické se museli respondenti občas více zamyslet.

Otázka 1.

Jaké jiné fyzické činnosti provozujete ve svém volném čase nebo v rámci Vašeho sportovního klubu?

Rozhovory ukazují, že je možné provozovat závodně i více sportů. „*Asi před dvěma roky jsem začal hrát i petangue, takže se účastním i petanguových turnajů na Slovensku.*“ (1) Na doplňující otázku, zda díky petangueu nepřišel o natrénovaný cit v ruce potřebný pro Boccii odpovídá: „*Ano, stalo se mi to taky, proto jsem v roce 2019 petangue vynechal, v roce 2020 nebylo nic, kvůli pandemii a v roce 2021 jsem vynechal petangue úplně, protože bude olympiáda a nechci se rozhasit v něčem.*“ (1) Sportovci do této otázky zahrnuli i rehabilitaci. „*Ano, na rehabilitaci chodím, ale ne v rámci klubu. Sháním a platím si ji sám.*“ (2) „*Velmi rád doplňuji Boccii fitkem respektive cvičím, asi tak 3 krát 4 krát do týdne.*“ (1) Jako další

sporty, které dotazovaní provozovali nebo provozují, uvedli fitness, závodní páku, cyklistiku na lehokole, ragby pro vozíčkáře, florbal, plážový volejbal, plavání.

Boccia by jistě mohla pomoci i v nácviku některých dovedností. Ať už se jedná o zlepšení jemné motoriky díky nácviků uchopení míče nebo zlepšení koordinace oko-ruka při odhodu.

Otázka 2.

Jakou pohybovou dovednost, či motorickou schopnost jste získali nebo zlepšili díky Boccie?

Ukazuje se, že respondenti přínos pro fyzickou oblast příliš nevnímají. „*Spíš jsem v hlavě začal vnímat sezení na tom vozejků, abych správně odhodil, abych měl uvolněnou ruku, jak vlastně mám odhodit míč...*“ (3) I když jsou vyjmenované věci fyzického rázu, vidí respondent 3 jejich základ v psychickém nastavení osobnosti. Takže zapracoval na své psychice a tím se zlepšily i jeho dovednosti.

„Síla, technika. Boccia není příliš o motorické schopnosti, mnohem důležitější je ovládat psychickou stránku, samozřejmě záleží na naučení správných technik a strategií.“ (4)

Respondent 1 jako jediný přímo uznává přínos Boccii po fyzické stránce. „*No hlavně ta koordinace pohybů a soustředěnost a spasmů trochu zeslábly.*“ (1)

Otázka 3.

Myslíte si, že Boccia může zlepšit Vaší jemnou motoriku? Pokud ano, jak?

Další otázka měla zjistit, zda má Boccia nějaký respondenty vnímaný vliv na jemnou motoriku. Respondenti odpovídali. „*Boccia může, ale nemusí zlepšit jemnou motoriku. Je to takový donucovák. Ty když chceš házet lepší míčky nebo to naházet nejlépe jak můžeš, tak jasně že se snažíš uchopit ten míček nejlépe, jak můžeš. Já to držím jakkoli ale hlavně uvolněně.*“ (1)

Hráčka 4, která hraje v kategorii BC 4 říká, že u ní se jemná motorika nijak nezlepšila díky Boccie, ale u kategorií BC 1 a BC 2 se zlepšit může.

Ostatní si myslí, že se jim jemná motorika díky Boccie nezlepšila.

Otázka 4.

Většina lidí s DMO má problémy se spasmy. Jak řešíte tento problém?

Významným faktorem, zvláště u hráčů kategorií BC 1 a BC 2, jsou spasmy, které mohou značně ovlivnit výkon sportovce, a často se s nimi nedá nic moc udělat. Proto se v další otázce respondentů ptám, jak problematiku spasmů řeší při zápasech.

„Je potřeba vnímat svoje tělo a být vyklidněnej. Nemyslet na nějakou nervozitu, že to nedáš. Na tohle nikdo nemá vliv, člověk si na to musí přijít sám.“ (3)

„Když jedu přes křeč, tak to není dobré, to je ztracený míček. Položím si míček vedle, jen tak se projedu po kurtu, abych vlastně ztratil tu soustředěnost na křeč, a jednoduše změním pozici vozíku a jde to lépe.“ (1)

Odpověď respondenta 2 ukazuje, že spasmy při zápase neřeší tolik jako ostatní respondenti, ale samozřejmě s nimi také pracuje. *„No prostě jdu tam, kam mě ruka pustí. Samozřejmě se to snažím rozhýbat rehabilitací, abych měl tu pohyblivost lepší od turnaje k turnaji.“ (2)*

I když jsou spasmy často nepředvídatelné, přesto existují techniky, jak je zmírnit. *„Mě hodně vyklidnila ženská, pak jsem přestal tu Bocciu hrotit, zamiloval jsem se, díky tomu jsem měl myšlenky jinde a paradoxně se mi začalo dařit.“ (3)* Hráči se shodují, že nejlepší je naučit se dostat se při závodu do tréninkové pohody.

Otázka 5.

Jak zvládáte fyzickou náročnost, kterou profesionální dráha boccisty vyžaduje?

Profesionální dráha boccisty je stejně náročná jako v jakémkoli jiném sportu. Průběh turnajů je velmi vyčerpávající a nemusí každému vyhovovat:

Odpověď respondenta 2 ukazuje, že náročnost turnajů se může promítnout i do školní docházky. *„Když je nějaký turnaj přes víkend, tak já nejsem úplně schopný v pondělí jít do*

školy. Jinak na turnaji si protáhnu ruce, abych je měl stále zahřáté, anebo když je možnost tak se i postavím, abych si uvolnil záda.“ (2)

„V reprezentaci mám vlastního fyzioterapeuta, který zajišťuje fungování těla po fyzické stránce a velmi důležité je, že ti co mě na závody doprovázejí, znají mé návyky, kdy vstávám, co snídám, jak se rozhazují atd.“ (4)

Podobný přístup, jako respondent 4, zmiňuje i respondent 1. *„Chodíme na regeneračně-rekondiční pobyty, kde se trénujeme i na únavu a prostě musíš, ať je únava jakákoli.“ (1)*

Je vidět, že vrcholoví boccisté na Slovensku mají ideální podmínky k podání špičkových výkonů. U slovenských hráčů, kteří všichni navštěvují tzv. Boccia kempy se ukazuje, že takováto forma tréninku a zlepšování se po všech stránkách, je efektivní a má prokazatelné výsledky. V ČR se Boccia kempy také pořádají, ale ne v takové míře a kvalitě.

Otázka 6.

Jaký je Váš názor na trénink a přátelské hry mezi závodními zápasy? Pomáhá Vám to, nebo spíše unavuje?

Mezi zápasy jsou i několikahodinové pauzy. Někteří hráči si tento čas krátí přátelskými zápasy či tréninky mimo kurt.

Respondent 4 zastává názor, že tyto zápasy ruší koncentraci na závodní zápas.

„Já se po zápase rád odreaguji, velmi rád povzbuzuji ostatní, ale soustředím se vlastně na svůj zápas.“ (1)

Jedině respondent 3 vidí v těchto hrách přínos. *„Já to beru jako trénink a herní situace, které mě můžou při zápase pomoci, takže nijak mě to nevydeptává.“ (3)*

4.2. Oblast psychiky a emocí

Poslední oblast otázek se zaměřuje na přínos Boccii pro sportovce po stránce psychické. Pro podání celkového dobrého výkonu je správné nastavení psychického rozpoložení a správná práce s ním neméně důležitá než fyzická připravenost.

Otázka 7.

Jak se koncentrujete během zápasu?

Turnaje trvají celý víkend. Velké evropské a světové turnaje trvají i celý týden. Proto je třeba pracovat s únavou sportovců a jejich koncentrací.

„My, jako reprezentace, máme psychologa. Máme různé cvičení a techniky, které se pokoušíme aplikovat do zápasu. Nejzákladnější co používám je dýchání. Když si ve stresu, nic jiného ti nepomůže.“ (1)

Respondent 4 radí neprožívat emoce, což se snadněji řekne, než udělá, ale s léty zkušeností jistě přijde větší tolerance únavy a jistá míra otupělosti, co se týká emocí během zápasů. V tomto jistě hraje velkou roli vysoký počet účastí respondenta na velkých mezinárodních turnajích. Pro hráče, kteří jezdí na závody s asistentem, je pro jejich klid důležité, aby doprovod dobře znali.

„Trenér používal techniku sova, když jsem to slyšel, hned jsem přepnul a uvědomil jsem si, že se mám uklidnit.“ (3) (Technika sova spočívala v tom, že kdykoli trenér viděl, že je hráč nervózní, řekl jakékoli domluvené slovo a pro hráče to byl signál, že se má před dalším hodem uklidnit. Hráči nesmí být poskytovány rady týkající se hry, ale podpora je povolena).

Otázka 8.

Jaké jsou vaše před výkonnostní (den před závodem) a předzápasové rituály?

Už během předchozích otázek i skrz celou práci jsou předkládány důkazy o tom, jak velkou důležitost má pro výkon dobře nastavená psychika. Lidé si odjakživa před důležitým okamžikem chtěli naklonit štěstí na svou stranu a prováděli pro to různé rituály. Můžeme to vidět i u dnešních sportovců (Rafael Nadal – tento známý tenista neodehraje jediný míček,

bez krátkého rituálu pokřižování před zahájením výměny). Proto se respondentů ptám na jejich rituály, bez kterých si neumějí turnaj či zápas představit.

„Měl jsem takový rituál, že na ty nejdůležitější zápasy jsem si bral šťastné boxerky.“ (1) Na každý důležitý zápas má respondent jedny připravené. Může to být skvělá taktika, jak mentálně nastavit hráče na to, že dojde až do finále.

„Poslouchám muziku, zavřu si oči, jdu si zakouřit, to je můj takovej rituálek.“ (3)

Otázka 9.

Je ve vašich klubech pracováno s tréninkem koncentrace? Pokud ano jak?

„Na začátku soustředění si povíme teorii a potom se to snažíme převést to do praxe. Při zápase si v duchu povím „pojd’, pojd’ zaber“ a když se mi to povede tak křičím.“ (2)

Někteří hráči jako součást taktiky rozhození soupeře, hlasitě oslavují dobře zahrané míče. Může a nemusí to mít vliv na soustředění sportovce.

„Já se akorát škubnu, ale ne že by mě to rozhodilo psychicky, já to chápu. Ten člověk se potěší a taky potřebuje nějak vyrelaxovat. I já se tak uvolňuju. Může to vadit jemu i mně.“ (2)

„Někdy to udělám i já, ale je to výjimečná situace. Ale znám lidi, které to nastartuje a já to nemůžu odsoudit. I když je to nepříjemné, tak je to jeho a nikdo mu to nesebere.“ (1)

Otázka 10.

Dá se podle vás říci, zda má na Váš výkon větší vliv množství odtrénovaných hodin nebo emoční pohoda? Popište, která složka je pro Vás důležitější a proč?

Koncept celého rozhovoru nabádá k otázce, zda je pro hráče důležitější fyzická a taktická připravenost nebo psychická pohoda.

„Boccia, to nejsou jenom koule, který házíš na zem, ale je to i taktická hra. K Boccie ale fyzicku moc nepotřebuješ. Všechno je v hlavě.“ (2)

„Jednoznačně kombinace. Ty můžeš být fyzicky připravený jak cumel, ale když to nemáš v hlavě uspořádané tak si v koncích. Když nemáš psychiku, tak fyzicka tě nezachrání.“ (1)

„Spíš ta emoční. Ty můžeš mít mechanicky natrénováno, ale na ten kurt musíš jít v pohodě a v pohodě budeš, když se budeš cítit vyrovnaný.“ (2)

Otázka 11.

Jak se vyrovnáváte/jak vás ovlivňuje očekávání okolí? (rodina, trenér)

Velkou překážkou k pohodě hráčů může být očekávání jejich rodin a trenérů.

„Já si toho vůbec nevšímám, já když jdu na zápas, tak ho hraju pro sebe a ne pro někoho. Trenér nám ale řekne: „Toto se ti podařilo a toto si mohl udělat líp.“ (2)

4.3. Sociální oblast

Otázka 12.

Díky komu jste se dozvěděli o Boccie? Kdo Vás k ní přivedl?

Boccia je bohužel pro většinovou populaci neznámým sportem. I z rozhovorů vyplývá, že nejčastější cestou, jak se lidé mohou k Boccie dostat a poznat ji, je prostřednictvím institucí, které se zaměřují na péči nebo vzdělávání lidí s handicapem.

„První takovej náznak byl na Vesně, no, a když jsem začal s Bocciou, to bylo na škole.“ (3)
S hrou Boccii začal z vlastní iniciativy na Obchodní akademii Olgy Havlové v Janských Lázních.

Respondent 4 se setkal s Bocciou na střední speciální tělovýchovné škole. Do reprezentace se dostal v roce 2014.

„Na střední, ani na vysoké jsem nesportoval, jen jsem dělal fitness. Po vejšce jsem se vrátil na školu, kde jsem studoval základku i střední, jako zaměstnanec a tam jsem poznal svého reprezentačního trenéra. Ze začátku mě to moc nebavilo, byl jsem zvyklý na dynamický sport, ale když jsem se zúčastnil prvních závodů, zjistil jsem, že i tento sport má v sobě adrenalin.“ (1)

„S Bocciou jsem se setkal na kempu pro zdravotně znevýhodněnou mládež, to byl takový první impuls.“ (2)

Otázka 13.

Podporuje Vás ve sportování Vaše rodina?

Pro každého z respondentů je velice důležitá podpora rodiny a okolí. Na tomto faktu se všichni shodují. Každého z respondentů podporuje rodina tím, že proto, aby mohli hrát Boccii obětuje rodina velké množství času a peněz a často také nahrazují rodiče roli trenéra a prožívají se sportovci všechny těžké chvíle a sdílejí s nimi radost z úspěchů.

Otázka 14.

Je pro Vás Boccia důležitou součástí Vašeho sociálního života?

Boccia je skvělým prostředkem pro lidi s handicapem, díky kterému můžou potkat lidi s podobnou životní situací a podobnými zájmy. Pro některé z nich může Boccia tvořit velmi podstatnou část jejich společenského života.

Respondent 4 říká, že pro ni je komunita lidí kolem Boccii větší sociální oblastí než rodina.

„Boccia má tři hlavní faktory fyzický psychický a sociální. Přicházely postupně. Nejdřív fyzický, potom psychický, sociální přišel v rámci klubu hned, a potom když jsem se začal zúčastňovat turnajů, tak se tam samozřejmě tvořily i sociální kontakty.“ (1)

„De facto jo, kdyby nebyla vybudovaná boccistická sociální síť, už bych s Bocciou dávno skončil. To, co mě při Boccie drží, jsou kamarádi a kolektiv.“ (3)

„Nové kamarády jsem díky Boccie získal, ale nemyslím si, že je důležitým faktorem mého sociálního života.“ (2)

Otázka 15.

Narazili jste prostřednictvím Boccii na pracovní příležitost nebo na jakoukoli jinou, která ovlivnila Váš život po stránce uplatnění a příležitostí? Pokud ano, jaké?

Respondentka 4 získala marketingovou příležitost ve firmě na vozíky, pracuje jako motivátor pro lidi po úrazu a trénuje nové nadějně boccisty na Slovensku.

„Měl jsem nabídku dělat motivátora pro jiné, ale odmítl jsem to.“ (2)

„Pracuju jako programátor v IT oblasti, dělám webové stránky a informační systémy, ale kdybych neměl Boccii a nebyl v kontaktu se sportovním oddělením atd., tak bych se nedostal na pozici, kde teď jsem.“

Otázka 16.

Je něco, co Vám v rozhovoru chybělo a chtěli byste to doplnit?

„Boccia mi přinesla hodně pozitivního, ale i jedno velké negativum. Já jsem se stal úplně otrokem Boccii. Člověk jako já, zařazený do reprezentace, má určité povinnosti. Musí se zúčastňovat soustředění atd., že já častokrát vidím své reprezentační kolegy, než svou vlastní rodinu.“ (1)

„Jsem rád, že moje podmínky se zlepšily díky tomu, že jsem v Praze a můžu hrát Boccii a nemusím tolik řešit peníze. Chtěl bych, aby se zlepšily podmínky sportovců, protože česká Boccia má potenciál a jsme srovnatelný se světem.“ (3)

Diskuze

Práce je rozdělena na tři hlavní oddíly zabývající se možnostmi, které může Boccia přinést po stránce fyzické, psychické a sociální. O žádném sportu, pokud je provozován správně, se asi nedá říct, že by měl negativní vliv na fyzický stav člověka. Na druhou stranu je zřejmé, že Boccia patří mezi ty fyzicky méně náročné sporty. Nabízí se tedy diskuze, zda má Boccia nějaký zásadnější vliv na fyzický stav sportovce.

(Gabko, 2020), v publikaci uvádí vlivy sportu na člověka. Když porovnáme vlivy, které se týkají fyzické stránky, jako jsou zlepšení celkového fyzického stavu, zlepšení pohybového projevu a výkonnosti, zlepšení držení těla nebo rozšíření základního pohybového fondu o kompenzační pohyby, můžeme vidět, že všechny tyto prvky splňuje i Boccia. V rozhovorech někteří respondenti uvedli, že v rámci přípravy na co nejlepší výkon navštěvují fitness centra a rehabilitaci. Tím zlepšují svůj celkový fyzický stav a právě Boccia je jejich důvodem, proč fyzické přípravě věnují takový prostor. Je pravděpodobné, že bez Boccii, jako motivace, by byl zájem o jejich fyzickou zdatnost znatelně menší.

Prostřednictvím Boccii si může člověk zafixovat i správné sezení na vozíku, zlepšit celkové držení těla při sedu a převést to i do jiných oblastí života. Jedna otázka rozhovoru se týkala zvládnání spasmů při odhodech. Jelikož si hráči musí najít alternativní techniku odhodu, když spasmus dostanou, naplňuje se tím zmiňovaný vliv na rozšíření pohybového fondu. I když je tedy Boccia atypickým sportem, který vypadá jednoduše, rozvíjí sportovce, jako kterýkoli jiný sport.

Druhý oddíl zkoumal přínos Boccii po stránce psychiky a emocí. Výsledky praktické části, možná až v překvapivě velké míře ukázaly, o kolik důležitější je pro většinu sportovců, mít správně nastavenou mysl na blížící se výkon oproti dobré fyzické přípravě.

Do této oblasti jistě také spadá psychologie sportu a fenomén soutěživosti. (Gabko, 2020) trefně poukazuje na fakt, že v Boccie spolu mezi sebou soutěží sportovci všech věkových kategorií. Je nutné připustit, že mezi hráči se objeví tací, kteří se nechají hrou příliš pohlit

a neberou poté ohledy na psychický stav druhých. Navozuje to zajímavou otázku, proč na herním okruhu nejsou žádné děti. Nabízí se několik vysvětlení. Soutěžní Boccia může být pro děti málo atraktivní. Další důvod je, že Boccia vyžaduje velké množství času, jak na trénink, tak na závody a děti to přes své povinnosti nestihají. V neposlední řadě může být důvodem, že rodiče chtějí ušetřit děti pocitu prohry. Jak bylo již zmíněno i někteří dospělí sportovci velmi těžce nesou prohru a pro děti by to mohlo mít do dalšího života o to horší důsledky. Proto ale existují turnaje integrované Boccii, kde se hraje pouze pro zábavu a ne pro vítězství.

Poslední oddíl se zabýval přínosem po stránce sociální. U těchto otázek se ukázalo, že Boccia má pro všechny velký význam v jejich společenském životě. Je jejich prostředkem k navazování nových kontaktů v mnoha sférách života. Vzhledem k tomu, jak specifickým sportem Boccia je, nabízí se otázka, zda splňuje náležitosti, které po sociální stránce přináší jiné sporty.

Fakt, že pro mnohé lidi s handicapem, je Boccia jedinou možností, jak se setkat s jinými lidmi, ať už zdravými nebo ne potvrzuje i (Skaunicová, 2012, s. 100). *Sportovní aktivity jsou pro člověka s handicapem možností, jak odstranit hrozbu sociální izolace a být ve svém životě aktivním a společenským člověkem. Sport pozitivně ovlivňuje nejen zdravotní a psychický stav člověka, ale i jeho sociální stránku, postižený člověk díky němu navazuje nové sociální kontakty, uspokojuje svou potřebu po seberealizaci, zažívá pocit úspěchu a vítězství.*

Lidé s handicapem mají jednoduše stejné sociální potřeby, jako lidé zdraví. A proto je dobře, že tito lidé mají podporu v asistentech, rodině, a třeba i speciálních pedagogích (Skaunicová, 2012).

Výzkumným souborem pro tuto práci byli klienti léčebny Košumberk, tudíž jiná skupina sportovců, než ve výzkumném souboru pro tuto práci, ale shodují se s většinovým názorem, že Boccia hraje v navazování nových kontaktů zásadní roli.

(Skornicová, 2012), uvádí, že respondenti berou Boccii, jako příležitost vycestovat nebo zúčastnit se paralympijských her. Co se týká cestování na zahraniční soutěže, tak čeští hráči to mají zkomplikované zaprvé velmi vysokou finanční spoluúčastí a v současné době se díky konfliktu pořadatelských organizací v ČR nevypravuje maximální počet boccistů. Situace se ale intenzivně řeší a do budoucna snad bude Boccia opravdu příležitostí pro lidi s handicapem, jak vycestovat.

Závěr

Práce, a především její praktická část potvrdily, že Boccia má pro sportovce převážně pozitivní přínos, jak po stránce fyzické, psychické tak sociální. Objevily se zde samozřejmě i negativní zkušenosti hráčů, které mohou být použity k tomu, aby se Boccia a podmínky pro sportovce postupně zlepšovaly.

Při vypracovávání teoretické části jsem se zabýval nastíněním DMO, popsáním sportu Boccia po všech jeho stránkách a mapováním možných přínosů tohoto sportu do života sportovců. Prostudoval jsem množství tematické literatury a tím si rozšířil své obzory, co se týká Boccii a mohu je využít v praxi, ať už jako hráč, či trenér. Snažil jsem se použít nejnovější dostupnou literaturu, aby informace shrnovaly současnou situaci a trendy tohoto sportu.

Odpovědi respondentů v praktické části nabídly srovnání úrovně Boccii v České republice a na Slovensku a získané informace mohou být využity k vyrovnání úrovně Boccii v obou státech. Boccia je relativně mladý a nepříliš známý sport, který má ale velký potenciál pro využití v mnoha oborech.

První výzkumná otázka, týkající se fyzického vlivu, ukazuje například velkou výhodu možnosti využití fyzioterapeuta či osobního trenéra. Toto je podle mého jeden ze stěžejních faktorů značného rozdílu v úspěších českých a slovenských hráčů. Pokud má česká Boccia dosahovat světových úspěchů, je třeba zařídit potřebné podmínky.

Výsledky a odpovědi na druhou výzkumnou otázku týkající se přínosu pro psychickou stránku sportovce v drtivé většině potvrzují obrovský význam psychické odolnosti a připravenosti pro profesionální hru Boccii. Mohu to potvrdit z vlastní zkušenosti, kdy nějakou dobu vedu tréninky Boccii a vyzkoušel jsem se na trénincích více zaměřit na psychickou přípravu. I když je můj přístup odlišný od minulého trenéra, výsledky se drží na obvyklém průměru a věřím, že se budou časem lepší.

Co se týká výzkumné otázky ohledně sociálního přínosu Boccii, tak výsledky práce ukazují, že pro mnohé je značný ne-li jedinou příležitostí. I pro mě má Boccia v této oblasti velký význam, hlavně v navázání kontaktu s lidmi z jiných zemí, se kterými bych se jinak nepoznal.

Velkým omezením práce byla probíhající pandemie Covidu-19, která značně komplikovala provedení rozhovorů. Nebylo možné je uskutečnit osobně, proto mi mnoho potencionálních

respondentů rozhovor odmítlo. Omezením bylo také menší množství dostupných využitelných literárních zdrojů.

Pro stanovené výzkumné otázky, bylo získáno značné množství poznatků, které poskytují významný pohled na danou problematiku. Ohledně dalších možností bádání, by bylo možné, např. zmapovat rozdíl, mezi kvalitou života lidí s handicapem, kteří aktivně sportují a těmi kteří ne.

Úplně na závěr bych se ještě rád krátce zamyslel nad otázkou, zda může mít Boccia nějaký přínos pro obor speciální pedagogiky a jestli může být prostředkem pro zlepšení a usnadnění práce speciálních pedagogů.

Speciální pedagogika se prolíná do mnoha jiných vědních oborů a oblastí jako např. filozofie, psychologie, sociologie atd. K výzkumu v těchto vědách používá rozličné prostředky a Boccia může být právě jedním z nich. Prostřednictvím Boccii může pedagog sledovat jedince v situaci fyzicky namáhavé, psychicky náročné a lze také sledovat i jeho sociální chování. Díky získaným informacím může žákovi upravit jeho IVP. Boccia má výhodu, že může být i týmovým sportem. Díky tomu může být pozorováno fungování skupiny, kolektiv se při hře utuží, a naopak můžou být odhaleny začínající problémy ve skupině.

Boccia může sloužit jako vhodný ice break v nové skupině, protože je u ní třeba vysoká míra komunikace, spolupráce a tolerance druhých a kolektivní myšlení.

V institucích, které se věnují péči, výchově a vzdělávání osob se zdravotním postižením najdeme Boccii nejčastěji ve dvou podobách.

Jako součást ATV, kdy je Boccia velmi vhodnou aktivitou pro skupiny, ve kterých jsou jedinci s odlišnými typy handicapu. I hráči s nepohyblivými horními končetinami mohou házet míček např. pomocí nohou nebo speciálních pomůcek. V rámci TV může být prostředkem oboustranné integrace, kdy má žák s handicapem možnost provozovat stejnou činnost jako zbytek třídy a žáci naopak mohou získat zkušenosti s aktivitou vytvořenou přímo pro lidi s handicapem. Během hry může opadnout ostych z oslovení lidí s handicapem a může to být cesta, jak mladým generacím vyvrátit stigma, která o této skupině panují.

Druhou a častější formou, jak je možné se s Bocciau v institucích setkat, jsou SVČ, kde se Boccia hraje na rekreační úrovni, anebo sportovní kluby, které již zajišťují pravidelný odborný trénink a možnost účasti na turnajích.

Co se týká speciálně-pedagogických institucí, tak v nich se Boccia pravděpodobně nejvíce využívá jako jedna z činností náplně volného času klientů.

Praktická i teoretická část dokazují, že pro mnoho lidí je Boccia důležitou složkou jejich životů po všech stránkách. Je skvělé, že existuje sport vytvořený přímo na míru vozíčkářům, který je ovšem dokáže spojit i s většinovou populací. Je třeba, aby se povědomí o Boccie více rozšířilo, protože mnoho lidí přichází o přínos do života, který jim může Boccia poskytnout.

Použitá literatura:

DADŮVÁ, Klára. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1520-2.

ŘURICOVÁ, Iveta. *Boccia a její význam v ucelené rehabilitaci a hodnocení života*. 2006. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Pedagogika, psychologie a didaktika. Vedoucí práce Potměšil, Jaroslav.

GABKO, Martin. *Boccia – základy športovej prípravy*. PERFEKT, 2020. ISBN 978-80-972685-4

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJOROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ. *Masáž a regenerace ve sportu*. Vydání třetí, doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4643-5.

JANKOVSKÝ, Jiří. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením: somatopedická a psychologická hlediska*. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-7254-192-7.

JEŠINA Ondřej a kol. *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy I aneb Inkluzivní tělesná výchova pro I. stupeň základních škol s přesahem do mateřských škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020, ISBN 978-80-244-5719-2

KRAUS, Josef. *Dětská mozková obrna*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1018-8.

KUDLÁČEK, Martin. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-802-4416-557

KUDLÁČEK, Miroslav. *Svět dětské mozkové obrny: nahlížení vlastního postižení v průběhu socializace*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0178-6

KÜHNELOVÁ, Kristýna. *Kvalita života osob s tělesným postižením*. 2020. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Lenka Nádvorníková Ph.D.

MONATOVÁ, Lili. *Pedagogika speciální*: [určeno pro posluchače fakulty pedagogické]. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1009-6.

PAVEL, Honzík a Alena PAVLOVÁ. *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0896-1.

PŘÍHONSKÝ, Josef. *Kvalita života profesionálních sportovců*. Liberec, 2019. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta Přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce RNDr. František Murgaš Ph.D.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.

SKAUNICOVÁ, Lenka. *Přínos boccii jako volnočasové aktivity pro integraci osob s tělesným postižením do společnosti* [online]. Brno, 2012 [cit. 2021-09-21]. Available from: <https://theses.cz/id/omm26k/>. Master's thesis. Masaryk University, Faculty of Education. Thesis supervisor doc. PhDr. Mgr. Tomáš Čech, Ph.D.

SUDA Roman *Základy trénování Boccii - příručka pro trenéry 1. Stupeň*. 2006

VÍTKOVÁ, Marie. *Somatopedické aspekty*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-134-0.

VOTAVA, Jiří. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0708-5.

Internetové zdroje:

BISFed international Boccia rules, 2018 – V3 [online]. Dostupné na <https://www.spastic.cz/pravidla-paralympijskeho-sportu-boccia>

Oficiální web organizace Spastic handicap, pořádající oficiální soutěže v integrovaných sportech na území ČR [online]. Dostupné na <https://www.spastic.cz/boccia>

Zdroje obrázků

<https://handilifesport.com/en/product-category/boccia-en/boccia-balls-and-bags/> (obrázky vybavení)

<https://www.boccia.sk/kurt/>

Seznam zkratk

ATV = aplikovaná tělesná výchova

CNS = centrální nervová soustava

ČATHS = Česká asociace handicapovaných sportovců

DMO = dětská mozková obrna

IPC = International Paralympic Committee pozn. překl. Mezinárodní paralympijský výbor

IVP = individuální vzdělávací plán

MS = mistrovství světa

SVČ = středisko volného času

Seznam příloh

Příloha A: Výběrové šetření osob se zdravotním postižením 2018, dělení typů handicapů dle věku a pohlaví

Příloha B: Ukázka tréninkové metody devítibodový test, jeho rozestavení a vyhodnocení

Příloha C: Otázky rozhovoru v praktické části práce

Příloha A

https://www.helpnet.cz/sites/default/files/vyberove_setreni.pdf

2.4 Osoby se zdravotním postižením podle oblasti postižení, pohlaví a věku

oblast postižení	celkem	pohlaví		věková skupina				
		muži	ženy	15–34	35–49	50–64	65–79	80 a více
absolutní počet v tis.								
celkem*	1 151,9	510,9	641,0	64,6	136,6	313,6	415,9	221,2
pohybová, tělesná	830,5	350,6	480,0	34,4	75,2	224,9	307,4	188,7
zraková	252,4	96,0	156,4	10,0	16,7	47,3	98,9	79,5
sluchová	134,9	54,3	80,6	4,6	6,8	13,3	41,0	69,1
mentální, duševní, poruchy chování	172,3	79,5	92,8	29,6	40,4	46,0	28,5	27,8
vnitřní orgány, kůže	468,0	207,4	260,6	18,0	46,2	122,9	196,6	84,3
hlasová, řečová	66,9	38,3	28,6	15,4	10,8	16,1	17,2	7,4
struktura v %								
celkem*	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
pohybová, tělesná	72,1	68,6	74,9	53,3	55,1	71,7	73,9	85,3
zraková	21,9	18,8	24,4	15,5	12,2	15,1	23,8	35,9
sluchová	11,7	10,6	12,6	7,1	5,0	4,2	9,9	31,2
mentální, duševní, poruchy chování	15,0	15,6	14,5	45,8	29,6	14,7	6,9	12,6
vnitřní orgány, kůže	40,6	40,6	40,7	27,9	33,8	39,2	47,3	38,1
hlasová, řečová	5,8	7,5	4,5	23,8	7,9	5,1	4,1	3,3

* u jedné osoby se může postižení projevovat ve více oblastech zároven, nejedná se tedy o součet za jednotlivé oblasti

Příloha B

<https://www.spastic.cz/dovednostni-bodove-testy-boccia>



každý hod se měří vzdálenost dohozeného míče k jacku (5-3-1 či 0 bodů)

0-15 cm od jacku = 5 bodů

16-30 cm od jacku = 3 body

31-45cm od zdviháku = 1 bod

pravitko se umístí nad jack, nulou doprostřed míče; pokud barevný míč zasahuje jakoukoliv částí do určité vzdálenostní zóny, obdrží hráč příslušný počet bodů

do sloupce *vzdálenost* se zaznamená plus (+) či mínus (-) podle toho, zda míč byl odhozen větší či menší silou a dorazil před či za jack

do sloupce *směr* se vpisuje jednoduše fajfka ✓, a to pokud míč měl dobrý směr, či pole proškrtneme, pokud míč dobrý směr neměl

celkové skóre se sečte

Příloha C

Otázky pro rozhovor praktické části

OTÁZKY K VÝZKUMNÉ OTÁZCE 1) PŘÍNOS PO FYZICKÉ STRÁNCE

1. Jaké jiné fyzické činnosti provozujete ve svém volném čase nebo v rámci Vašeho sportovního klubu? (Jakého klubu jste členem?)
2. Jakou fyzickou dovednost jste získali nebo zlepšili díky Boccie?
3. Myslíte si, že Boccia může zlepšit Vaší jemnou motoriku? Pokud ano, jak?
4. Většina lidí s DMO má problémy se spazmy. Jak řešíte tento problém?
5. Máte účinnou taktiku na zvládnutí spasmů během hodu?
6. Jak zvládáte fyzickou náročnost, kterou profesionální dráha boccisty vyžaduje?
7. Závodní den obvykle trvá 10 h. Jak pracujete s únavou, a udržení koncentrace v několikahodinových přestávkách?

8. **Jaký je Váš názor na trénink a přátelské hry mezi závodními zápasy? Pomáhá Vám to, nebo spíše unavuje?**
9. **Stalo se Vám někdy, že jste trénovali příliš? Pokud ano Jaké to mělo pro vaši hru následky a jak/dlouho jste je napravovaly?**

OTÁZKY K VÝZKUMNÉ OTÁZCE 2) PŘÍNOS PO STRÁNCE PSYCHIKY A EMOCÍ

10. **Je ve vašich klubech pracováno s tréninkem koncentrace? Pokud ano jak?**
11. **Jak se koncentrujete během zápasu?**
12. **Jaké jsou vaše před výkonnostní (den před závodem) a předzápasové rituály?**
13. **Co si myslíte/jaký má pro vás význam hlasité oslavení úspěšného míče?**
14. **Dá se podle vás říci, zda má na Váš výkon větší vliv množství odtrénovaných hodin nebo emoční pohoda? Popište, která složka je pro Vás důležitější a proč?**
15. **Jaké myšlenky se Vám honí hlavou před zápasem s kamarádem/klubovým spoluhráčem? Dělá Vám problém brát ho jako soupeře? Dokážete podat plnohodnotný výkon?**
16. **Jak se vyrovnáváte/jak vás ovlivňuje očekávání okolí? (rodina, trenér)**
17. **Je něco, co Vám Boccia přinesla a není to zmíněno v předchozích otázkách?**

OTÁZKY K VÝZKUMNÉ OTÁZCE 3) PŘÍNOS PO SOCIÁLNÍ STRÁNCE

18. **Díky komu jste se dozvěděli o Boccie, kdo Vás k ní přivedl?**
19. **Podporuje Vás ve sportování Vaše rodina? Co přesně pro Vaši podporu dělá?**
20. **Získali jste díky Boccie nové přátelé? Je Boccia důležitým faktorem Vašeho sociálního života?**
21. **Narazili jste prostřednictvím Boccii na pracovní příležitost nebo na jakoukoli jinou, která ovlivnila Váš život po stránce uplatnění a příležitostí? Pokud ano, jaké?**
22. **Přivedla Vás Boccia k jiným sportům? Pokud ano, jakým?**