

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

NÁVRH SYSTÉMU ŠKOLENÍ TRENÉRŮ BOCCIE V ČESKÉ REPUBLICE

Bakalářská práce

Autor: Robert Mazouch, Aplikované pohybové aktivity

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

Olomouc 2016

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Robert Mazouch

**Název bakalářské práce:** Návrh systému školení trenérů boccie v České republice

**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit

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

**Konzultant:** Michaela Řiháčková

**Rok obhajoby:** 2016

**Abstrakt:** Předložená bakalářská práce se zabývá systémem vzdělávání trenérů boccie v České republice. Hlavním cílem práce bylo vytvoření návrhu funkčního systému školení trenérů boccie, který by bylo možné zavést v České republice, a to na základě názorů současných českých trenérů boccie, analýzy systémů školení trenérů vybraných intaktních sportů a zavedených programů školení trenérů boccie v zahraničí. Shromažďování názorů trenérů bylo uskutečněno prostřednictvím anket vlastní konstrukce. Z výsledků ankety vyplynulo, že se nynější trenéři boccie chtějí sebevzdělávat a zdokonalovat ve své profesi, a že 85% trenérů je pro zavedení systému školení. Na základě předložených výsledků by nový systém mohl mít tři třídy a také by podporoval pravidelná navazující školení.

**Klíčová slova:** tělesné postižení, sport, aplikované pohybové aktivity, cerebrální paréza

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and Surname:** Robert Mazouch

**Title of bachelor thesis:** The proposal of training course of Boccia Couches in the Czech Republic

**Department:** Adapted Physical Acitivity

**Supervisor:** Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

**Consultant:** Michaela Řiháčková

**The year of presentation:** 2016

**Abstract:** This bachelor thesis is concerned with the training system of boccia coaches in the Czech Republic. The main goal of the thesis was to create a plan of functional training system of boccia coaches which could be implemented in the Czech Republic. The system is based on the opinions of current boccia coaches, on the analysis of the training systems of selected intact sports and similar programs implemented in some countries in the world. The accumulation of coach opinions was made through the self-made survey. The results of the survey imply that the current boccia coaches are interested in their self-education and improvements concerning their profession, moreover 85% of the coaches agree with implementation of the training system. On the basis of the results, the new system should have three levels and subsequent training courses should be taking place regularly.

**Keywords:** physical disability, sport, adapted physical activity, cerebral palsy

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Ondřeje Ješiny, PhD., uvedl jsem všechny literární i odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 25. 7. 2016.

.....

Na tomto místě bych rád poděkoval především vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Ondřeji Ješinovi, PhD. za jeho pomoc a všechny užitečné rady, které mi poskytl. Dále bych rád poděkoval nynější hlavní trenérce boccie v České republice Michaeli Řiháčkové za její ochotu, poskytnuté informace, rady a za vstřícnost.

## Obsah

Úvod .....	7
1 Přehled poznatků .....	8
1.1 Trenérství ve sportu .....	8
1.2 Tělesné postižení .....	10
1.3 Historie sportu tělesně postižených .....	11
1.3.1 Výběr sportů tělesně postižených .....	12
1.4 Systém sportu osob s tělesným postižením ve světě a v ČR.....	14
1.5 Podpora a integrace sportovců s tělesným postižením .....	15
1.6 Sport boccia.....	17
1.6.1 Sportovní specifika.....	18
1.6.2 Shrnutí pravidel .....	20
1.6.3 Výjimečnost boccie.....	21
1.6.4 Tréninkové metody v České republice.....	22
2 Cíle a úkoly práce.....	24
2.1 Výzkumná otázka .....	24
3 Metodika práce .....	25
3.1 Charakteristika výzkumného souboru .....	25
3.2 Metody sběru dat .....	25
3.3 Techniky zpracování dat .....	26
4 Výsledky .....	27
4.1 Výsledek analýzy zdrojů.....	27
4.1.1 Systém školení trenérů boccie ve světě.....	30
4.2 Výsledek z ankety.....	31
4.3 Návrh vzdělávání trenérů boccii.....	38
5 Diskuze .....	43
6 Závěr.....	44
Souhrn.....	45
Summary.....	47
Referenční seznam .....	49
Přílohy .....	53

## Úvod

Sport je společenský fenomén, který je součástí života téměř každého jedince. Evropská charta sportu v širším kontextu řadí do oblasti sportu všechny formy tělesné činnosti, které mají za cíl zdokonalení tělesné i psychické kondice nebo dosáhnout výsledků v soutěžích v rámci organizovaných i neorganizovaných aktivit.

Sportovní vyžití není výsadou pouze intaktní společnosti, ale je také velmi důležitou složkou v životě osob s postižením. Pro těžce tělesně postižené sportovce, kteří mají kvůli specifickým svého postižení omezené možnosti výběru sportu, byl vytvořen sport boccia, často přirovnáván k francouzskému pétanque. Boccia je paralympijským sportem od roku 1984 a nemá žádný ekvivalent mezi olympijskými sporty. V České republice je přes sto aktivních boccistů soutěžících v Národní lize.

I přes úspěchy českých boccistů na zahraničních soutěžích a angažovanosti mnoha trenérů a dalších činovníků klubů není v České republice zaveden systém školení trenérů boccie. Téma školení trenérů specializujících se na trénování sportovců s postižením se v České republice probírá častěji, ale stále není vytvořen jednotný systém. Válková (2011) prosazuje zařazení tématu "jinakosti" také do vzdělávání trenérů intaktních. Tím, že boccia je specifická, nemá přímou spojitost s jakýmkoli sportem intaktních a nemůže spolupracovat s paralelním sportem intaktních, nezbývá nadřazené organizaci boccie Spastic Handicap jiná možnost, než si trenéry proškoloval samostatně. Školení v minulosti probíhala, ale nebyla systematicky ukotvena.

V teoretické části bakalářské práce jsem uvedl do kontextu několik důležitých pojmů, které se pojí s tématem vzdělávání trenérů boccie.

V rámci praktické části jsem analyzoval názory nynějších trenérů boccie na otázky týkající se zavedení systému vzdělávání trenérů a také jsem analyzoval programy školení trenérů boccie fungující ve světě. V rámci ankety vlastní konstrukce jsem zjišťoval názory trenérů na jejich další vzdělání v trenérské profesi, představu obsahu školení, názory na pokrytí finančních nákladů, časovou náročnost a sěžejní bylo určení počtu navazujících trenérských tříd. Mým hlavním výstupem bylo vytvoření návrhu vzdělávání trenérů boccie, který by bylo možné zavést v České republice.

## 1 Přehled poznatků

### 1.1 Trenérství ve sportu

Sport je druh tělocvičné aktivity, společně s tělesnou výchovou a tělocvičnou rekreací. Stal se nedílnou součástí každodenního života moderní společnosti a podněcuje sportovce k zvyšování výkonnosti (Hodaň, 2000; Kuchen, 1965). Dle přesné definice podle Hodaň (2000, 79) „Sport je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže“. Sport se v poslední době transformoval do role celosvětového a celospolečenského fenoménu, který zasahuje do mnohých oblastí života člověka (Válková, 2011). Hlavním cílem ve sportu je podání maximálního či relativně maximálního výkonu v soutěžích, čímž se odlišuje od rekreace, a z tohoto cíle vyplývá nutnost vzdělávat trenéry. Současný sport se proměnil od klasického anglosaského pojetí, kdy byl vnímán jako druh aktivního trávení volného času a vychovával sportovce v gentlemany. Díky divácké popularitě sportu, komercializaci a masovému sportování se stal významným společenským fenoménem a zasahuje také do kultury, výchovy, výzkumu, vědy, politiky, ekonomiky a dalších společenských sfér (Jansa & Dovalil, 2009). Motivy zvyšování výkonnosti sportovců mohou být různé, ale ten základní je honba za vítězstvím a dosahování rekordů (Kuchen, 1965).

Metodika sportovního tréninku zkoumá charakteristiku jednotlivých sportů, společné znaky sportovních odvětví a analyzuje podklady pro úspěšnost v daném sportu. Dále se metodika sportovního tréninku zabývá sportovcem a celý sportovní kolektiv (Kuchen, 1965).

„Trenér je odborný tělovýchovný pracovník“ (Český atletický svaz, 2011). „Trenérem je každý, kdo naplňuje jednu nebo více činností spojených s teoretickým i praktickým výcvikem v institucích pro vzdělávání, výcvik nebo s pracovním místem vztaženým ke sportu, pohybovým aktivitám a tělesným cvičením“ (CEDEFOP, 2008, 89). K trenérské roli se váže trenérovo očekávané chování. Trenér je vzor pro své svěřence, měl by být rozhodný, přátelský, komunikativní, férový, vytrvalý a hlavně sebevědomý (Dovalil, et al., 2002; Suda, 2006). Dle Mrkvana (1998) za vývoj sportovců odpovídá trenér, který také volí způsob organizování a vedení tréninku.



Trenér by měl vždy respektovat své svěřence, zprostředkovat zpětnou vazbu sportovcům v optimální míře a věcně podávat kritiku, vyvarovat se veřejného šíření citlivých údajů a ponižujících výroků, zacházet se všemi svěřenci spravedlivě, nebránit sportovcům v konzultacích s jinými trenéry, vytvářet a podporovat atmosféru, ve které se všichni budou cítit komfortně. Trenéři handicapovaných sportovců musí být flexibilní, inovativní a otevření (Suda, 2006). Dle Válkové (2011) by měl být trenér schopen předávat nejen dovednosti sportovního charakteru, ale také dovednosti sociální – vědomí, že není vše o penězích a úspěchu, ale o vnímání života jako celku. Mrkvan (1998) vidí hlavní cíl trenéra ve snaze, aby jeho svěřenec byl lepší dnes, než byl včera a zítra bude ještě lepší. Trénink je dlouhotrvající, navazující proces.

Důležité faktory ovlivňující efektivitu působení trenéra na sportovce jsou frekvence a intenzita vzájemné interakce, snaha trenéra se dále sebevzdělávat a hloubka znalostí a zkušeností ze sportu. Jsou různé cesty, jak trenér může ovlivnit sportovce v krátkodobém i dlouhodobém horizontu. Když trenér o svého svěřence projevuje upřímný zájem, sportovec si k němu vybuduje důvěru a získá jeho respekt (Suda, 2006). Aby trenér urychlil vývoj svého svěřence, musí dbát na důsledné vedení a organizování tréninku, co se týče obsahu i objemu a intenzity. Trenér by měl využít všechny dostupné prostředky, aby došlo ke zlepšení výkonnosti. Stěžejní je také psychická odolnost (Mrkvan, 1998).

Podle Vičara, Protiče a Válkové (2013) patří mezi psychickými aspekty, které se pojí k vrcholové výkonnosti, patří:

- oddanost k danému sportu
- jasně určené cíle
- pozitivní přístup
- vysoká sebedůvěra
- trénink imaginace
- rozvinutá schopnost koncentrace a pozornosti
- přesně koncipované tréninkové plány
- prostředek simulace soutěží

Téměř všechny sporty intaktních mají strukturovaný systém školení svých trenérů, přičemž mezi nejpropracovanější patří vzdělávání trenérů fotbalu, atletiky a hokeje. U sportů zdravotně postižených, které mají svou alternativu ve sportech intaktních, se využívá trenérství daného sportu a následná školení zabývající se specifiky sportovců

s postižením, typickým příkladem je atletika vozíčkářů (Atletika vozíčkářů, 2016). Boccia jako unikátní sport pro sportovce s tělesným postižením, ale nemá alternativu ve sportech intaktních, a proto si musí školit své trenéry samostatně. Bohužel systém školení trenérů boccie v České republice chybí a vzdělávání trenérů probíhá nahodile. Nové trenéry si proškolují kluby samostatně a není nastavená kontrola znalostí a schopností nových trenérů.

## 1.2 Tělesné postižení

Válková (2011) uvádí, že v populaci je 14-25% osob s určitým postižením. Toto spektrum udávané v % je vysoké z důvodu různorodosti zakomponovaných údajů. Hlavním znakem tělesně vadných osob je celkové nebo částečné omezení hybnosti (Sovák, 1983). Z této definice vychází také Vítková (2004), avšak autorka nepoužívá termín osoby tělesně vadné, nýbrž osoby s tělesným postižením, což značí terminologický vývoj. Omezení hybnosti může být vrozené nebo získané a vzniká buď primárně, nebo sekundárně (Kudláček & Spurná, 2013). Primárně vzniká přímým postižením vlastního hybného aparátu nebo postižením centrální či periferní nervové soustavy. Sekundární porucha hybnosti vzniká v důsledku poruchy či nemoci, přičemž však centrální i periferní nervová soustava a také vlastní hybný aparát je bez patologických změn (Kudláček & Spurná, 2013; Müller, et al., 2001; Vítková, 2004). Novosad (2011) řadí mezi hlavní specifika tělesného postižení ztížení či ztrátu schopnosti samostatného pohybu, zhoršenou koordinaci pohybů, závislost na technických pomůckách, nalezení smyslu života, možné riziko ohrožení citovou, pocitovou či činnostní deprivací a také bariéry ve ztížené komunikaci. Nejlépe odpovídající terminologický pojem vystihující osoby s tělesným postižením je „člověk s omezením hybnosti“ (Kantor & Jurkovičová, 2013). Specifické potřeby osob s tělesným postižením se podle Novosada (2011) týkají přístupnosti prostředí, čili bezbariérovosti, komunikace, informací, příležitostí, postojů, předsudků a také přístupu ostatních.

Boccia byla původně vytvořena pro osoby s dětskou mozkovou obrnou – ta je mezi boccisty stále nejčastějším typem postižení; obecně patří mezi nejčastější poruchy osob s tělesným postižením. DMO je neprogresivní a nestacionární postižení centrálního nervového systému vedoucí k poruchám volní hybnosti, parézám nebo mimovolních pohybů (Lesný, 1972). Mezi obecné znaky patří abnormální svalové napětí a narušená koordinace pohybu (Vítková, 2004). Kudláček a Spurná (2013, 8)

rozdělují DMO podle třech základních kritérií, „nervosvalové (spastické a nespastické), topografické (diparéza, hemiparéza, kvadruparéza) a funkčně sportovní (třídy CP-ISRA, resp. Spastik Handicapu od nejtěžších forem CP1 až po nejlehčí formy CP 8)“, kdežto Vítková (2004) rozděluje cereberální pohybové poruchy do tří výrazových forem, které se často objevují jako formy smíšené, spasticita, atetóza, ataxie. Dle počtu poškozených končetin se Vítková shoduje s topografickým dělením, které uvádí Kudláček a Spurná (2013).

Při spastické formě dětské mozkové obrny je svalové napětí zvýšené (hypertonie). Mozkové poškození se týká pyramidového systému zodpovědného za volní motoriku. Je narušená vzájemná souhra svalů mezi napětím a uvolněním. Svalstvo je ztuhlé a existuje zvýšená reflexní pohotovost. Pro atetózu je příznačné střídavé svalové napětí. Poškození zde spočívá v extrapyramidovém systému. V klidu je svalové napětí nízké. Ataxie se přičítá poškození mozečku. Projevuje se hypotonií (snížením svalovým napětím). Ataxie se vyznačuje nedostatkem schopnosti provádět cílené pohyby. Chůze je nejistá, při provádění pohybů jemné motoriky nastupuje silný třes (Vítková, 2004).

Postižení má také specifický dopad na psychosociální sféru života člověka. U většiny intaktní společnosti vyvolává pohled na osoby s postižením soucit, ale již se jí těžko představuje, jak se člověk například s tělesným postižením odkázaný na elektrický vozík opravdu cítí. Novosad (2011) rozděluje determinanty, které ovlivňují život lidí s postižením, na subjektivní a objektivní činitele nebo jejich kombinace. Některé lze pozitivně ovlivnit, jiné jsou v podstatě neměnné, ale za to je možná jejich kompenzace. Mezi subjektivní činitele vyplývající z osobnostní charakteristiky, patří zdravotní stav a omezení, které z něj vyplývá, mobilita, kognitivní procesy, chování a jednání, komunikativnost a vnímání. Dále celkové osobnostní rysy jedince spojené s vrozenými dispozicemi, vlastní sebehodnocení a sebedůvěra. Objektivní činitelé osobu s postižením ovlivňují prostřednictvím dopadu životního prostředí, sociálních služeb a celkového nastavení sociální politiky, zdravotní péče a rehabilitace, politické kultury a hodnotové orientace celé společnosti a globálních vlivů.

### **1.3 Historie sportu tělesně postižených**

Organizovaný sport tělesně postižených se začal rozvíjet v 50. letech minulého století v ústavech. Základní kámen paralympijského sportu položil sir Ludwig Guttmann, který v roce 1948 v rámci ústavu Stoke Mandewille uspořádal první hry

vozičkářů ve Velké Británii. První Letní paralympijské hry se konaly v Římě v roce 1960 po Olympijských hrách a zúčastnilo se jich 400 handicapovaných sportovců. První zimní Paralympiáda proběhla ve Švédsku roku 1976 (Kudláček & Ješina, 2013). V naší zemi byl průkopníkem ústav v Kladrubech, konkrétně dr. Vojmír Srdečný, který jako první u nás sdružoval a organizoval sportovní činnost osob s tělesným postižením, a to dokonce ještě o rok dříve, než proběhly první Stoke Mandewillské hry, ústav v Kladrubech uspořádal Kladrubské hry pro osoby s postižením (Kudláček et al., 2013; Machová, 2012). V dalších letech se sport osob s tělesným postižením přesunul společně s osobou dr. Srdečného do Lázní Velké Losiny a v průběhu 50. let zpět do Kladrub. Vrcholem všech sportovních soutěží u osob s tělesným postižením jsou Paralympijské hry, které řídí od roku 1989 Mezinárodní paralympijský výbor. Ten si stanovil hlavní cíle, a to pomoc při přípravě paralympiád, koordinace a supervize nad regionálními mistrovstvími a mistrovstvími světa, koordinace kalendáře mezinárodních soutěží, podpora vzdělávacích a rehabilitačních programů, věnování se výzkumu a propagaci sportu osob s postižením, úzká spolupráce s olympijským výborem a na závěr to nejdůležitější – integrovat sportovce s postižením do běžných sportovních soutěží. IPC zastupuje přes 20 sportů, od roku 2001 se rozhodl podporovat autonomii jednotlivých sportů, ale stále je zastřešující organizací (Janečka et al., 2012). Paralympijských sportů stále přibývá, na letních paralympiádách je již přes dvacet sportů a na zimních je zařazeno sedm sportů, nejnovější je snowboarding, který byl přidán v roce 2014 na Paralympijských hrách v Soči.

### ***1.3.1 Výběr sportů tělesně postižených***

Sportů, které mají svůj ekvivalent ve sportu intaktních, či modifikovaných sportů pro osoby s tělesným postižením je celá řada. Mezi nejatraktivnější sporty vozičkářů v České republice patří atletika, cyklistika, boccia, plavání, sledge hokej, basketbal na vozíku, rugby na vozíku a další, které mají platné soutěže.

Mezi nejrozšířenější sporty tělesně postižených v České republice i ve světě patří atletika, která byla zařazena již na prvních Paralympijských hrách. Soutěží v ní nejvíce sportovců s postižením. „Atletika je považována za královnu sportů a to platí i u sportů pro osoby s tělesným postižením“ (Machová, 2012, 25). Všechny atletické disciplíny probíhají na atletickém stadionu a dělí se do dvou základních kategorií – disciplíny dráhové a v poli. Disciplíny na dráze, čili jízdy, jsou obdobou běhů, ale jezdí se ve speciálních vozících, kterým se říká formule, a oproti klasickým vozíkům mají tři

kola. U jízd jsou stejně jako u běhů krátké, středně dlouhé i dlouhé tratě a podstatné je, že jsou zde zahrnuty také štafety. Ty jsou však rozdílné, protože každý tým má k dispozici dvě dráhy namísto jedné (Machová, 2012). Vrhů a hodů, které patří do disciplín v poli, mají 4 disciplíny, a to vrh koulí, hod oštěpem, hod diskem a na rozdíl od atletiky intaktních je zde navíc hod kuželkou, který nahrazuje hod oštěpem u kategorie F51 (již není schopna zvednout oštěp nad hlavu). Sportovci při soutěžích v poli využívají speciálních vrhačských rámu-židlí, které se nazývají kozy, nebo se hází či vrhá z klasických vozíků. Rámy nejsou standardizovány, ale maximální výška podložky na sezení nesmí přesáhnout 75 cm (Machová, 2012).

Vrcholový sport, který může být také doplňkovým sportem s rehabilitačními dopady, je plavání. Význam plavání pro osoby s tělesným postižením je velmi různorodý, plavání umožňuje udržet optimální pohybový režim a napomáhá optimálnímu rozvoji svalové síly, vhodnou metodikou lze kladně ovlivnit také nervosvalovou koordinaci, vytrvalost a pohyblivost (Vaščíková & Kudláček, 2013). Plavání je specifické také tím, že je vhodné pro všechny osoby s tělesným postižením, i když u některých osob v omezeném rozsahu. Někteří plavci se mohou ve vodě pohybovat volně, bez pomůcek, bez nichž se na souši neobejdou. Některé děti (případně osoby, které se k plavání dostanou až v dospělosti) mohou mít strach nebo úzkostné pocity při představě kontaktu s vodou, je potřeba didaktickým působením tyto pocity překonat, čímž dochází k vyvolání radosti, což napomáhá mimo jiné také ve zvýšení sebedůvěry sportovce (Vaščíková & Kudláček, 2013). Plavání bylo zařazeno již na prvních Paralympijských hrách v Římě. Plavci soutěží ve volném stylu, motýlku, prsou, znaku a polohovém závodě. Sportovci jsou rozděleni do skupin na základě funkční klasifikace (Kudláček & Ješina, 2013). Svou charakteristikou je plavání vhodným doplňkovým sportem také pro hráče boccie a je doporučován trenéry. Při učení plavání u dětí je nejvyužívanější metodou aktivní vodní terapie, takzvaná Halliwickova metoda plavání, která pracuje se třemi základními principy – jsou jimi princip individuálního přístupu, princip soběstačnosti a princip osobního kontaktu. Na začátku je nejdůležitější budování kladného vztahu k vodě, zvládnutí tohoto bodu podmiňuje úspěch dalšího procesu (Vaščíková & Kudláček, 2013).

Dalším doplňkovým sportem mimo plavání je cyklistika. Pro osoby s TP využívající ortopedický vozík byla vytvořena sportovně-kompenzační pomůcka handbike, který používá na rozdíl od klasického kola sílu horních končetin (Bartoňová

& Rybová, 2013). „Rychlost a vzrušení z cyklistických disciplín je pro sportovce s postižením relativně novou záležitostí“ (Bartoňová & Rybová, 2013, 69).

Dalším vybraným sportem je basketbal vozíčkářů. „Basketbal vozíčkářů patří mezi nejoblíbenější a nejrozšířenější týmové sporty tělesně postižených po celém světě“ (Válek, 2012, 41). Hraje se dle pravidel klasického basketbalu s drobnými změnami, které se týkají především specifickému pohybu na vozíku s míčem a situacím, do nichž se sportovec na vozíku může dostat. Hráči jsou klasifikováni od nejvážnějšího postižení po nejlehčí bodovou škálou 1 až 4,5 bodu. Součet bodů družstva na hřišti nesmí překročit 13,5 bodu (Válek, 2012).

Mezi zimní sporty, které jsou vhodné pro osoby s vážnějším tělesným postižením, patří curling vozíčkářů a sjezdové lyžování. V České republice curling není rozšířený a lze jej provozovat pouze v Praze, kde je speciální hala s curlingovými drahami. Na rozdíl od curlingu je u osob s tělesným postižením dostupné a velmi oblíbené sjezdové lyžování. Bylo zařazeno již na první zimní Paralympiádě v roce 1976 (Kudláček & Ješina, 2013). Závodí se ve šesti disciplínách – ve sjezdu, obřím slalomu, slalomu, super-G, super kombinaci a nově také ve snowboardingu, který v rámci IPC paradoxně spadá právě pod sjezdové lyžování (IPC, 2016). Sportovci s TP ke sjezdovému lyžování využívají kompenzačně-sportovní pomůcky, kterými jsou nejčastěji monoski či biski a stabilizátory, které se drží v ruce (Bartoňová, 2013).

#### **1.4 Systém sportu osob s tělesným postižením ve světě a v ČR**

Ludvík Guttman v roce 1948 uspořádal Stoke Mandevillské hry a o čtyři roky později, čili v roce 1952, byl u zrodu první sportovní organizace vozíčkářů, pojmenované Mezinárodní federace sportů vozíčkářů ve Stoke Mandeville (Kudláček et al., 2013). V roce 1964 vznikla Mezinárodní sportovní organizace pro zdravotně postižené, která sdružovala sportovce se všemi typy postižení. Pro sportovní vyžití spasticů je nejdůležitější organizace se zkratkou CP-ISRA (Mezinárodní asociace sportu a rekreace pro osoby s cerebrální parézou), která spadá pod (IPC) Mezinárodní Paralympijský výbor. V roce 2013 vznikla organizace BISFed (Mezinárodní federace boccie), která řídí sport boccia (Kudláček et al., 2013; Spastic Handicap, 2016).

BISFed si stanovuje hlavní cíle ve vytváření příležitostí a podmínek pro sportovce tak, aby mohli vykonávat sport na elitní úrovni. Dále BISFed podporuje rozvoj, růst a všeobecné povědomí o tomto sportu, snaží se o vytváření inkluzivního prostředí, které bude otevřené všem sportovcům (BISFed, 2015). Strategický plán BISFedu lze rozdělit

do základních čtyř kategorií. Stěžejní je vedení a řízení, sportovní plánování, marketing a propagace a seberozvoj samotných sportovců (BISFed, 2015). Tento plán by měla přebírat také Česká organizace Spastic Handicap.

V České republice jsou v současnosti dvě hlavní organizace, které organizují sport osob s tělesným postižením – Česká federace Spastic Handicap a Český svaz tělesně postižených sportovců (ČSTPS, 2016; Spastic Handicap, 2016). Některé sporty spadají pouze pod jednu ze zmiňovaných organizací, některé pod obě a sportovci jsou rozděleni. Například atletika sportovců s centrální poruchou hybnosti spadá pod Českou federaci Spastic Handicap, ale atletika osob s amputacemi a atletika vozíčkářů spadá pod působnost ČSTPS a ČATHS (Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců). Nově byl založen Český spolek pro sport tělesně postižených, který má jednat za obě organizace navenek. Pouze pro atletiku bylo také založeno Občanské sdružení atletika vozíčkářů (Machová, 2012).

Vyznat se ve struktuře a propojení jednotlivých organizací je poměrně složité. Česká federace Spastic Handicap vzniknuvši v roce 1992 spadá pod CP-ISRA, jejíž podřízenou organizací je BISFed, který řídí přímo boccii. Jen připomínám, že nejvyšším zastřešujícím orgánem je IPC a v České republice je zastoupen Českým paralympijským výborem. Již zmíněný Spastic Handicap je členem Unie zdravotně postižených sportovců České republiky, která spadá pod Českou unii sportu. Členská základna této organizace čítá 4700 členů (Spastic Handicap, 2016). Tato organizace sdružuje hlavně sportovce s dětskou mozkovou obrnou a vzhledem k tomu, že je to postižení vrozené, snaží se v rámci své činnosti zaměřovat ve větší míře na mládež, které se snaží ukázat mnoho sportů vhodných pro děti s DMO. Federace sdružuje řadu sportovních klubů, které sdružují jednotlivé sporty a zaměřují se na jeden či více sportů. Organizace se nezaměřuje pouze na výkonnostní sport, ale své úsilí věnuje také rekreačním formám sportu s cílem integrace členů do majoritní skupiny občanů intaktních (Spastic Handicap, 2016).

### **1.5 Podpora a integrace sportovců s tělesným postižením**

„Jinakost představuje odchylku od standardních způsobů existence člověka. Jinakost může, ale taky nemusí člověka znevýhodňovat“ (Valenta et al., 2003). Sociální přesvědčení společnosti roste také ve vztahu k osobám s postižením, které spočívámimo jiné ve zlepšování podmínek pro život těchto osob. Stěžejní podpora je zaměřena na socializaci a integraci osob s postižením do společnosti (Ješínová & Kudláček, 2013).

„Integrace obecně znamená spojování částí v celek“ (Kudláček & Ješina, 2013, 35). V širším kontextu se jedná o proces začleňování jedinců s postižením do majoritní společnosti a vrcholem je stav, kdy je jedinec s postižením součástí společnosti a nepocítuje známky jinakosti, přičemž je přijímán majoritní skupinou bez nežádoucích známek (Hanáková et al., 2012). Cílem integrace je umožnění lidem s postižením žít plnohodnotný život srovnatelný s jejich vrstevníky (Ješinová & Kudláček, 2013). Při integraci musí brát pedagog na zřetel možnost sociální nerovnosti, možnost vzniku deviantního chování, důsledkem může být ekonomické či výkonnostní znevýhodnění (Valenta et al., 2003). Choi (2013) rozděluje začlenění jedinců do společnosti na dva typy. Buď proběhne částečné, nebo úplné začlenění. Zdůrazňuje, že podmínkou úspěšné integrace studentů je dobře navržený individuální vzdělávací plán.

Mezi hlavní výhody integrace zařazuje Jeřábková et al. (2013), že žáci se speciálními vzdělávacími potřebami probírají stejné učivo jako intaktní děti, dítě s postižením může být kladnou stimulací pro budování zdravých názorů na problematiku osob s postižením a naopak dítě s postižením mohou jeho zdraví spolužáci inspirovat a motivovat k práci. Integrovaný žák si často hledá kamarády mezi intaktními vrstevníky a snižuje se riziko separace od většinové společnosti. Žák je v přirozeném prostředí a poznává svět takový, jaký je ve skutečnosti. Pro budoucnost žáka je školní integrace předpokladem pro integraci pracovní, integraci společenskou a integrované trávení volného času. Mezi hlavní nevýhody integrace Jeřábková et al. (2013) řadí nedostatek finančních prostředků na nutnou úpravu prostředí školy; další hrozbou mohou být úpravy, které neodpovídají reálným potřebám žáků. Integrace probíhá bez speciálně-pedagogického působení. Integrace také může narazit na neochotu učitele se vzdělávat a na jeho negativní postoj projevující se v jeho chování vůči integrovanému žákovi. Učitel nezvládne organizaci práce, buď žáka zanedbává, nebo se mu věnuje příliš na úkor ostatních. Žák se SVP je formálně přítomen ve výuce, ale aktivně se jí neúčastní nebo je z výuky omluven. Postoje nepoučených spolužáků se mohou dostat přes nezájem či výsměch až k aktivní formě šikany. Při integraci jsou taktéž na rodiče kladeny větší požadavky.

Prointegrativní politika podporuje začleňování dětí s postižením do hlavního proudu vzdělávání. V České republice jsou nejčastěji integrovány do škol děti s tělesným postižením, ale je stále přehlížena a podceňována oblast tělesné výchovy a děti jsou často z těchto hodin omlouvány. Tento fenomén může mít dopad mimo jiné také na socializaci jedince (Rybová & Kudláček, 2013).



S rostoucí tendencí integrace zdravotně postižených do intaktní společnosti narůstá zájem osob s postižením o sport a tendence jim umožnit sportovní vyžití. Integraci z hlediska sportu můžeme vnímat ve třech rovinách – organizační, individuální/tréninkovou a zapojení v rámci soutěže (Kudláček & Ješina, 2013). Pohyb je u osob s tělesným postižením významným faktorem, který má pozitivní dopad na jejich zdravotní stav, zvyšuje jejich sociální status, formuje jejich psychickou úroveň a podporuje sebedůvěru (Ješinová & Kudláček, 2013). Sportovci s těžkým tělesným postižením provozují sport z různých důvodů, může to být pro radost, k udržení či zlepšení kondice, k navázání sociálních kontaktů nebo se snaží prosadit ve zvoleném sportu a být nejlepší (Suda, 2006). Zapojení sportovců s postižením do soutěží může probíhat integrativní cestou, kdy sportovec s postižením závodí společně s intaktními, nebo opačná integrace, kdy člověk bez postižení soutěží společně se skupinou handicapovaných. Další možností jsou také soutěže probíhající odděleně ve sportech speciálně zřízených či upravených pro sportovce s postižením, kde osoby bez postižení vytváří zázemí pro soutěžení (Kudláček & Ješina, 2013; Suda, 2006). Aby mohla proběhnout integrace dítěte s TP do hodin tělesné výchovy, musí být ochota na straně rodiny, ale také školy a učitele TV. Nejdůležitější je zajištění bezpečnosti, bezbariérového přístupu do tělocvičny, šatny a na toalety. Aby integrace byla efektivní, měla by být škola vybavena vhodnými pomůckami či náradím, náčiním a sportovními pomůckami. Škola může spolupracovat s organizacemi, které jí je mohou zapůjčit (Čadová, 2012).

## **1.6 Sport boccia**

„Házení předmětů na přesnost bavilo lidi odjakživa a bylo jedno, čím se házelo a na jaký cíl“ (Wittmannová, 2012, 53). V historii bylo her s koulemi velké množství s různými názvy. Je těžké hledat předchůdce boccie, ale zřejmá podobnost je s francouzskou hrou pétanque, byť jsou zde patrné důležité rozdíly, např. hra s červenými a modrými míči na rozdíl od těžkých nebarevných koulí, dále se hráči nestřídají jako u pétanque, ale vždy hraje ten, který je dál svým míčem od míče cílového, kterému se říká Jack (Wittmannová, 2012). Boccia je sportovní hra patřící mezi cílové sporty curlingového typu, hlavním specifikem cílových sportů je snaha o co nejpresnější odhod předmětů k určitému cíli. (Wittmannová, 2012). Tento sport je určen pro osoby s vážným tělesným postižením. Jak jsem se již zmínil, první Letní paralympijské hry proběhly v Římě v roce 1960, ale bez účasti osob s centrálními

poruchami hybnosti, které se účastní Paralympiád až od roku 1980 (Kudláček et al., 2013). Boccia byla zařazena mezi paralympijské sporty v roce 1984 (Wittmannová, 2012).

Tento sport v České republice existuje ve dvou formách, jedna je určena pouze pro osoby s tělesným postižením a osoby bez postižení se starají pouze o podpůrné záležitosti; druhou variantou je boccia integrovaná, kdy společně soutěží osoby s tělesným postižením a osoby bez postižení (Asociace integrovaných sportů, 2016; Wittmannová, 2012). Hlavní rozdíly při hodech mezi sportovci s DMO patřící do kategorie BC1 a BC2 a osobami intaktními jsou v rychlosti odhodu a koordinaci pohybů. U sportovců s DMO je menší amplituda pohybu lokte, naopak větší amplituda ramenního únosu, pomalejší maximální rychlost flexe trupu, ale rychlejší maximální rychlost flexe hlavy a celkově méně využívají rozhoupání paže. Co se týče přesnosti hodů u dětí, rozdíly mezi dětmi s DMO a zdravými byly minimální (Huang, Pan, Ou, & Yu, 2014).

### ***1.6.1 Sportovní specifika***

Každý sport je charakteristický používáním určitého druhu pohybového prostředku, daným prostředím, ve kterém se daný sport odehrává, a vyžaduje specifické vlastnosti a schopnosti sportovců potřebné k dosažení úspěchu v soutěžích (Kuchen, 1965). „Pouze dobře sladěné tělesné systémy tvoří celek, který je schopen správně pracovat“ (Osten, 2005, 36). Ve sportu nestačí jen něco umět, naučit se v tréninku, ale je potřeba to předvést v prostředí soutěže (Buzek et al., 2007).

Každý trénink by měl obsahovat část věnující se rozehrání a strečinku. U osob s tělesným postižením je rozcvička specifická, ale rozhodně je stejně důležitá jako u osob bez postižení. V optimální struktuře rozcvičení by nemělo chybět prvotní zahřátí organismu aerobní aktivitou nízké intenzity, následný strečink obsahující komplexní výčet svalových skupin s orientací na ty svalové skupiny, které jsou u zvolené zátěže stěžejní (Strakoš & Valouch, 2004). „Zařazení pravidelného protahování do tréninku je bezesporu přínosné. Doplnění silového tréninku strečinkem přispívá k lepší regeneraci svalů a snižuje riziko poranění šlach a vazů“ (Pavluch & Frolíková, 2004, 29). Strečink je ve své podstatě protažení svalů, tedy aktivita, při níž se rozvíjí pohyblivost. Přínosy správného rozcvičení pro konkrétní trénink jsou ve zvýšení srdeční frekvence, která má dopad projevující se ve zvýšení prokrvení svalů a zvýšení teploty těla, pokles svalového napětí, větší prodloužení vazivových tkání, zlepšení uvolňování kyslíku, zrychlení

uvolňování energie v organismu a také v oblasti zlepšování psychiky sportovce (Christie & Hoyle, 2012; Strakoš & Valouch, 2004). Do dlouhodobých přínosů strečinku bezesporu patří vliv na snížení svalového napětí, omezení rizika zranění, zmenšení bolestivosti svalů při zátěži a zlepšení celkové svalové regenerace a relaxace organismu po zátěži (Osten, 2005; Pavluch & Frolíková, 2004). Christie a Hoyle (2012) doporučují pro rozehrátí hry, např. tvoření vln pomocí horních končetin a také těla nebo sbírání hub, což znamená ohnout se na vozíku a posbírat co nejvíce imaginárních hřibů. Mezi bobistické hry vhodné pro rozcvičku patří házení míčů co nejvíce do výšky, ke hře popcorn umístíme šest míčů na určité území nebo terč, přičemž se hráči musí snažit míče vyházet z daného terče. Hru s názvem rock'n'roll lze přirovnat k tančení míčů, kdy každý hráč mne míče oběma rukama ve směru a protisměru dle instrukcí trenéra.

U osob s tělesným postižením nesmíme zapomínat na správné držení těla, i když ke svému pohybu využívají vozík. Podle Strakoše a Valoucha (2004) absolutně platná definice správného držení těla neexistuje, protože každý člověk má určité anatomické odchylky. Pro snadnější pochopení pojmu správné držení těla zavádějí pojem „vzpřímená postava“. Použití pojmu vzpřímená postava u osob s TP není ideální, ale můžeme si představit správné sezení na židli, kdy by měla být rovná záda a také narovnaný krk. Podle Strakoše a Valoucha (2004) bychom si měli při cvičení uvědomovat pozici hlavy, ramen, zad a pánve.

Každá rozcvička by měla následovat po rozehrátí; u sportovců s tělesným postižením musíme dbát na důkladné rozcvičení celého těla kromě dolních končetin, neboť jejich rozcvičení je na vozíku poměrně složité. Christie a Hoyle (2010) doporučují začít s rozcvičkou od hlavy, nejprve zařazují pomalé kroužení krku, doporučují se vyhnout kroužení dozadu. Trenéři musí dbát na správné držení těla sportovců při celé rozcvičce. Kroužením v ramenu dopředu a dozadu a zvedáním rukou dopředu a nahoru sportovci mohou imitovat odhodovou fázi bez míčů. Trenéři nesmějí zapomínat na rozcvičku zápěstí a prstů, u zápěstí je opět neúčinnější kroužení a u prstů protažení pomocí druhé ruky. Pro protažení trupu doporučují předklony dopředu a do stran. V případě, že sportovec neudrží rovnováhu, pomůžeme mu do základní pozice. Cvičení trupu je kontraindikační u osob po operaci páteře. Nakonec by mělo být zařazeno pasivní cvičení s dopomocí asistenta, jednotlivé polohy by měly trvat minimálně 15 sekund.

Vedle fyzických faktorů ovlivňující výkon je velmi podstatná psychická odolnost jedince, která nezřídka hraje rozhodující roli ve sportovních kláních (Vičar, Protic & Válková, 2013). „Psychické předpoklady, vzhledem k sportovnímu výkonu, mají své vyvrcholení v motivaci, která je hnací silou každého sportovce“ (Vavák, 2011). Podle Buzeka (2007) je motivace významnou součástí osobnosti každého člověka a ve sportu hraje obzvláště velkou roli. Velký rozdíl v psychickém tlaku na sportovce je mezi prostředím tréninku a soutěží. Podle Vičara, Protiče a Válkové (2013) mezi aspekty, které souvisí s podáním vrcholového výkonu, patří:

- sebedůvěra
- stanovení cíle
- pozitivní vnitřní dialog
- zvládnutí vnitřní úzkosti
- udržení koncentrace
- imaginace
- pozornost

### ***1.6.2 Shrnutí pravidel***

S boccistickými míči lze hrát venku i v interiéru, ale oficiální turnaje boccie probíhají uvnitř sportovních hal. Boccia se vyvíjí a proto dochází jednou za čas k úpravám pravidel. Poslední takové úpravy zveřejnil BISFed v únoru 2015. Boccia se hraje na kurtech, které mají dle pravidel BISFedu (2015) rozměry 10 metrů na délku + 2,5 metrů odpovídající délce boxů a 6 metrů na šířku, viz příloha I. Nákres boccistického kurtu. Důležitý herní prvek, který zpestřuje hru, je neplatná zóna specifikována tvarem písmene V, před kterou hráč nesmí podat zahajovací míč (Jack). Když hráč podá Jacka do neplatné zóny nebo do outu, získává výhodu v podobě Jacka soupeř a může zahájit on. Kříž, který je umístěn uprostřed kurtu, je místem, na které se umísťuje Jack, když je vyražen do outu nebo je využíván při tiebreaku.

Hlavním cílem hráčů boccie je hodit své míče blíže Jacku než protivník, na rozdíl od pétanque se hráči nestřídají po každé odhozené kouli, ale na řadě je vždy ten, který má svůj nejbližší míč dále než je míč soupeře. Díky tomuto pravidlu dostává boccia rozměr velmi taktického sportu, kde nejde jen o přesnost a sílu, ale také o zvolenou taktiku (Suda, 2006).

Do celkového týmu, který realizuje turnaje, pracuje s hráči, či zabezpečuje celý chod v jednotlivých klubech, spadá mnoho lidí v různých sférách, kteří fungují buď jako dobrovolníci nebo zaměstnanci klubů, popřípadě jsou pod českou federací Spastic Handicap. Podstatnou roli v tomto sportu hrají rozhodčí, kteří řídí všechny oficiální zápasy.

Boccia je primárně určena osobám s tělesným postižením, avšak v současné době se stávají i v České republice populárními integrované turnaje, kde měří síly sportovci s postižením i bez něj. Pravidla jsou podobná jako u hry týmů, čili hrají tři proti třem, ale rozdílná je délka kurtu – u integrované boccie je kurt zkrácen z deseti metrů na osm (Asociace integrovaných sportů, 2016). Důležitá je integrovaná podoba této upravené formy Paralympijského sportu „Vzhledem k upraveným pravidlům si troufáme říct, že zde hendikep nehraje žádnou roli“ (Asociace integrovaných sportů, 2016). V každém týmu musí být minimálně jeden sportovec s tělesným postižením. Boccia je svým charakterem vhodná také pro seniory a také děti. Integrovaná boccia probíhá v České republice ve dvou ligách a dalších otevřených turnajích (Asociace integrovaných sportů, 2016).

### ***1.6.3 Výjimečnost boccie***

Základním principem je respektování jedince trenérem, který musí dbát na zachování důstojnosti a korektního přístupu v celé skupině. Boccia je ideálním sportem pro velmi těžce postižené sportovce, a proto často dochází k přidruženým omezením v komunikaci, socializaci a v dalších aspektech. Tito sportovci mají trvalá postižení, která mohou v některých případech způsobovat abnormální motorické chování projevující se v rovnováze, v koordinaci pohybů a dalším (Suda, 2006).

Boccistické soutěže jsou specifické svým rozdělením do čtyř kategorií, dvě jsou zřízeny pro sportovce s dětskou mozkovou obrnou BC1 a BC2 pro mírně zdravější, kategorie BC3 je určena hráčům využívajících ke hře rampu a nejrůznorodější kategorie BC4. V kategorii BC1, BC2 a BC4 si sportovec může zvolit, zda bude házet rukou či zda využije dolní končetinu ke kopání/házení (BISFed, 2015). Dle klasifikace CP-ISRA bychom sportovce BC1 zařadili do třídy CP 1 nebo CP 2 a sportovce v kategorii BC2 do třídy CP 2. Do funkčního profilu CP 1 spadá kvadruparetik s těžkým postižením s prvky atetózy nebo slabým funkčním rozsahem pohybů a chabou funkční silou. Sportovec spadající do funkčního profilu CP 2 je již méně omezen a na rozdíl od jedince zařazeného do CP 1 je schopen ovládat mechanický vozík. Stále má však

chabou funkční sílu všech končetin a trupu (Ješina, Kudláček et al., 2011). Kategorie BC3 je na rozdíl od ostatních vytvořena pro hráče, kteří nemohou kvůli svému postižení házet a potřebují ke hře rampu. Do této kategorie patří sportovci s dětskou mozkovou obrnou, kteří musí dle pravidel být zařazeni do soutěží párů, dále sportovci po úrazu míchy či hlavy a další sportovci, jejichž stav jim zabraňuje míče házet. Z historického vývoje nejnovější kategorií je BC4, která je otevřena pro všechny tělesně postižené, avšak mezi hlavní podmínky klasifikace patří omezení funkční síly horních končetin a dlaně při úchopu a nemožnost zvednout natažené horní končetiny nad hlavu (BISFed, 2015).

Individuální zápasy probíhají ve čtyřech kategoriích, ale u hry více hráčů dochází ke změně, protože jsou pouze tři kategorie. Hráči kategorie BC1 a BC2 hrají v týmech, které se skládají ze tří hráčů, z nichž minimálně jeden musí být z kategorie BC1. Kategorie BC3 i BC4 hrají v párech (BISFed, 2015; Suda, 2006). Organizace BISFed (2015), která zastřešuje boccii, pořádá během roku bodované turnaje, na kterých účastníci sbírají body, na jejichž základě se vytváří světový žebříček. Mezi světově nejlepšími hráči nalezneme také česká jména. V dlouhodobém žebříčku dle BISFedu (2016) v jednotlivcích zaujímají nejvyšší příčky v jednotlivých kategoriích tito sportovci z České republiky – v kategorii BC1 je nejlepší hráčka Kateřina Cuřinová, která drží 16. pozici, v kategorii BC2 zaujímá 28. příčku František Serbus, nejlepším sportovcem mezi jednotlivci je hráč BC3 kategorie Kamil Vašíček, který momentálně zaujímá 9. příčku. V kategorii BC4 se náš někdejší mistr Evropy Radek Procházka propadá, protože v roce 2016 ukončil svou kariéru vrcholového sportovce, ale stále se drží v nejlepší třicítce na 29. pozici. V týmech složených z kategorií BC1 a BC2 se český tým momentálně neřadí mezi nejlepších dvacet, zaujímá 21. příčku. V soutěži družstev se Čechům opět nejvíce daří v kategorii BC3 – ve složení Kamil Vašíček, Jiří Svojanovský a Josef Suchý si drží 13. příčku, avšak v kategorii BC4 se Češi také propadají a momentálně zaujímají 18. příčku.

#### ***1.6.4 Tréninkové metody v České republice***

Boccia je dynamický sport, který se stále vyvíjí, a není tomu jinak ani u tréninkových metod. Většina působících trenérů prošla nějakým školením, avšak z důvodu nesystémového vedení těchto školení dochází k minimálnímu přenosu informací mezi trenéry. V důsledku výše popsaného si tak každý trenér vytváří své tréninkové metody (Suda, 2006). Tendence ze strany Spastic Handicap v roce 2016 jsou

ve znamení změn, protože díky snahám nově zvolené reprezentační trenérky Michaely Řiháčkové jsou zaváděny nové tréninkové metody a nové druhy testování, které by platily pro všechny trenéry.

Testování je zaměřeno především na přesnost a sílu hodu. Nejpoužívanějším testem zaměřeným na přesnost, nyní postupně zaváděným i v České republice, je devítibodový test využívaný ve Velké Británii (Christie & Hoyle, 2012). Tento test probíhá na kurtu, kdy hráč hází svých šest míčů k Jackovi postupně umístěvaném na devíti pozicích. Podle vzdálenosti jednotlivých míčů od Jacka probíhá bodování. Pokud je míč vzdálen do 15 cm od Jacka, dostává hráč 5 bodů; je-li míč umístěn ve vzdálenosti od 15 cm do 30 cm, dostává hráč 3 body, a když je míč ve vzdálenosti od 30 cm do 45 cm, má hráč za tento míč 1 bod. Maximální počet bodů v tomto testu je 270 bodů, a tedy výsledný součet bodů přesahující 200 je považován za velmi slušný výsledek (Christie & Hoyle, 2012).

Tréninkové metody se proměňují, ale základ zůstává stejný. U sportovců s DMO, kteří jsou zařazeni do kategorie BC1 je nejčastější výběr techniky odhodu vrchem, kdy ruka začíná pohyb vedle hlavy. U kategorie BC2 nalezneme všechny druhy techniky, čili hod vrchem, spodem s otočenou dlaní dopředu i dozadu. V kategorii BC4 hráči preferují hody spodem (Cristie & Hoyle, 2012). „Hráči by měli využívat svých silných stránek ve hře, kdykoli je to možné“ (Suda, 2006). Cristie a Hoyle (2012) se shodují se Sudou (2006) na zařazování těchto tréninkových metod do tréninku. Základní dovedností je nejlepší hod, hráč by měl mít minimálně jedno místo na kurtu, do kterého je schopen umístit téměř každý míč. Taková místa hráč nejčastěji využívá při podání. Při hře je velmi důležité, aby hráč věděl, kdy by měl přestat riskovat a začít se bránit, čili blokovat svými míči cestu k Jackovi. Blokování má za cíl zabránění soupeři v získání vysokého skóre v dané směně. Hráč by měl být schopen vyrážet protivníkovy míče a dorážet své a měl by umět používat hody jak silou po zemi, tak i vzduchem. Pro cvičení těchto dovedností lze využít různé prostředky, například hod míče na Jacka přes lavičku či vyrážení protivníkovy míče od svého Jacka. Kvalitnímu hráči nesmí chybět představivost hry, musí umět odhadovat úhly a vzdálenosti mezi míči. Z boxu může situace vypadat jinak, než jaká ve skutečnosti je, a hráči se musí naučit využívat čas efektivně, ve sporných chvílích by měli využít možnosti a jet se podívat dovnitř kurtu. Mezi doplňkovou metodu lze zařadit využívání kurtu ve svůj prospěch, kdy hráč své podání hodí blízko outové čáry.

## **2 Cíle a úkoly práce**

Stěžejním cílem této práce je vytvoření návrhu funkčního systému školení trenérů boccie, který by bylo možné zavést v České republice. Tento návrh by měl především vyhovovat trenérům a hráčům a představit návrh radě federace Spastic Handicap.

Dílčím cílem je analýza názorů a zpětné vazby od trenérů pracujících ve sportovních klubech týkající se zavedení systému jejich vzdělávání. Dalším dílčím cílem je analýza vzdělávacích programů určených trenérům vybraných intaktních sportů a srovnání systémů školení trenérů zavedených v zemích, kde je boccia rozšířena.

### **Hlavním úkolem:**

- analýza zdrojů (již fungujících systémů)
- vytvořit anketu vlastní konstrukce
- oslovení vybraných odborníků
- sběr dat
- analýze dat

### **2.1 Výzkumná otázka**

Jak by vypadal dle názorů záměrně oslovených odborníků vhodný systém školení trenérů boccie, který by bylo možné zavést v České republice? Další položené otázky stěžejního významu: Kolik trenérských tříd by nový systém měl mít? Chtějí se trenéři boccie sebevzdělávat ve své praxi?



### **3 Metodika práce**

V rámci této práce jsem si dal za cíl vytvořit návrh systému školení trenérů boccie. Tento systém by bylo možno aplikovat v České republice. Nejprve byly analyzovány systémy školení trenérů ve vybraných sportech intaktní populace. Dále jsem analyzoval programy vzdělávání trenérů boccie ve vybraných zemích z celého světa, vycházel jsem ze zjištění organizace BISFed. Pomocí osobní korespondence s hráčem ze Skotska jsem získal informace týkající se vzdělávání trenérů boccie v Anglii. Abych zjistil situaci v České republice, vytvořil jsem anketu vlastní konstrukce určenou nynějším trenérům boccie, kterou jsem rozeslal do sportovních klubů. Anketa byla schválena Etickou komisí FTK UP 20. 6. 2016, vyjádření Etické komise lze dohledat pod číslem 44/2016. Údaje ze 13 vyplněných anket jsem dále zpracoval. Ačkoli se počet účastníků ankety může zdát nízký, v České republice se trénování boccie na sportovní úrovni věnuje odhadem 30 osob a lze tedy říci, že do ankety odpověděla téměř polovina všech českých trenérů.

Výstupem mé práce je návrh systému školení trenérů boccie, který jsem zpracoval na základě výsledků z analýzy zdrojů a anket vlastní konstrukce. Výsledky práce byly diskutovány s konzultantkou M. Řiháčkovou.

#### **3.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Subjektem výzkumu byli čeští trenéři boccie, kteří se v současné době věnují trénování sportovců s postižením a zaměřují se prioritně na bocciu. Tito trenéři vnímají bocciu jako sport a snaží se, aby jejich svěřenci podali maximální výkon v soutěžích. Vnímají možnost rekreačního využití boccie a podporují osoby, které nemají ambice spjaté s vrcholovým sportem, byť jejich hlavním zaměřením je příprava vrcholových sportovců. Oslovení trenéři pracují převážně s dospělými sportovci. Anketu vyplnilo 13 trenérů boccie, přímo oslovených trenérů bylo 18, ale vzhledem k anonymitě nelze určit, kteří trenéři odmítli anketu vyplnit a proč. 13 trenérů je odhadem polovina ze všech trenérů působících v České republice. Přesné množství trenérů působících v ČR však nelze stanovit, protože organizace Spastic Handicap nemá databázi všech trenérů působících v jednotlivých klubech.

#### **3.2 Metody sběru dat**

- Metoda analýzy zdrojů

- Obsahová analýza literárních zdrojů, analýza dokumentů a analýza internetových zdrojů.
- Metoda dotazovací
  - S využitím techniky ankety vlastní konstrukce
  - Osobní korespondence
  - Konzultace s reprezentační trenérkou boccie

### 3.3 Techniky zpracování dat

- Obsahovou analýzou literárních a internetových zdrojů byl vytvořen přehled poznatků.
- Dotazovací technikou, pomocí ankety vlastní konstrukce byly získány informace od českých trenérů boccie týkající se názorů na vytvoření systému školení trenérů, eventuální akreditaci tohoto systému a na účast trenérů na některém školení, které proběhlo v minulosti. Od trenérů, kteří se zúčastnili minimálně jednoho školení, byly zjištěny informace o náplni a časové dotaci daných školení. Další otázky se týkaly obsahu, časové dotace, finančního pokrytí a počtu trenérských tříd. Samostatná část byla věnována otázkám, týkající se navazujícího vzdělávání trenérů.
- Dotazovací technikou, pomocí volného korespondenčního rozhovoru se skotským sportovcem, byly zjištěny informace týkající se vzdělávání trenérů ve Skotsku.
- Spolupráce s reprezentační trenérkou boccie M. Řiháčkovou, s níž byla praktická část práce průběžně konzultována.

## 4 Výsledky

### 4.1 Výsledek analýzy zdrojů

Vzdělávání trenérů je v České republice legislativně zakotveno a spadá pod rezort Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Trenér je dle legislativy pedagogický pracovník vykonávající přímou pedagogickou činnost. Trenér je vymezen v zákonu o pedagogických pracovních, který má nejnovější podobu platnou od 1. ledna 2015. Pedagogický pracovník musí splnit tyto předpoklady: musí být plně způsobilý k právním úkonům, je trestně bezúhonný, je zdravotně způsobilý pro výkon pedagogické profese, má odbornou kvalifikaci pro výkon dané pedagogické činnosti a prokázal znalost českého jazyka (Zákon o pedagogických pracovních, 2015).

Podle zákona o pedagogických pracovních (2015), získává trenér odbornou kvalifikaci těmito způsoby: vysokoškolským vzděláním magisterského nebo bakalářského stupně v programu Tělesná výchova a sport nebo magisterského programu v oblasti pedagogických věd zaměřených na přípravu učitelů tělesné výchovy. Další možností je vyšší odborné vzdělání se zaměřením na sportovní, tělovýchovné nebo pohybové činnosti, případně středoškolské vzdělání na trenérské škole zaštitěné Tělovýchovnou fakultou vysoké školy. Dále každý trenér musí získat trenérské osvědčení minimálně druhé třídy ve zvolené specializaci. Aby byl akreditován vzdělávací program, musí žadatel splnit podmínky dané zákonem. Vzdělávací program obsahuje název, typ, formu, obsah témat vzdělávacího programu, harmonogram vzdělávání, cíle a seznam garantů a lektorů. Typ vyjadřuje druh dalšího vzdělávání. Forma může být prezenční, distanční nebo kombinovaná.

Válková (2011) uvádí, že v praxi probíhá vzdělávání trenérů ve spolupráci sportovních svazů a univerzit. Ale není to pravidlem a některé svazy odmítají spolupráci s univerzitami. Svazy či federace obvykle garantují učební program obsahující sportovní specifikaci dle konvencí mezinárodní federace zastřešující daný sport. Univerzity předávají trenérům všeobecný poznatkový základ, který je spjatý s trenérskou profesí. Téma sportu z oblasti APA, zaměřené na sportovce s postižením, je zařazováno do systému školení nesystematicky, v různém obsahu, mírou propojení teorie s praxí. Systémové řešení v České republice je obsaženo pouze ve studiích fotbalové profi-licence UEFA. Téma humanitárních projektů je zařazeno přímo do vzdělávacího programu. V jednání je zařazení oblasti APA i do dalších sportů, jedná se s atletickým, hokejovým, basketbalovým a tenisovým svazem.

## **Atletika**

Propracovaný systém školení trenérů má "královna sportů" atletika. Systém v ní je rozřazen do tří tříd, které předchází školení trenérů přípravky a trenérů žactva. Aby se člověk stal trenérem přípravky, musí absolvovat 8 hodinové školení a mít minimálně 16 let, nebo si může požádat o jmenování na základě uznání studia. Trenér atletické přípravky mladší 18 let nesmí vést trénink samostatně a působí jako pomocník trenéra. Trenér žactva musí projít 20 hodinovým školením, být starší 18 let a splnit zkušební požadavky, nebo je opět možnou variantou zažádání o jmenování na základě uznání studia (Český atletický svaz, 2011).

Trenérské třídy atletiky jsou tři, u všech lze požádat o jmenování na základě uznání studia. Trenér 3. třídy musí absolvovat školení v rozsahu 56 hodin, splnit zkušební požadavky a mít více než 18 let. Trenérské školení pro trenéry 2. třídy je v rozsahu 150 hodin, trenér opět musí splnit zkušební požadavky, musí být starší 20 let a musí mít minimálně dvouletou praxi v 3. trenérské třídě. První, nejvyšší trenérská třída se uděluje trenérovi, který absolvoval trenérskou školu, dovršil 22 let a působil jako trenér 2. třídy minimálně po dobu 2 let (Český atletický svaz, 2011).

## **Fotbal**

Jeden z nejpopulárnějších sportů v České republice je fotbal. Má nejvíce registrovaných sportovců v rámci České republiky. „V České republice je gestorem vzdělávání fotbalových trenérů Fotbalová asociace ČR (FAČR), Sportovně technického oddělení, konkrétně trenérsko metodický úsek (TMÚ) FAČR.“ (Portál fotbalových trenérů, 2012). V České republice je platných 6 trenérských licencí, licence C a licence UEFA C, B a A, licence A pro trenéra mládeže a nejvyšší licence PRO. Pouze licence C nemá výstup a průkaz s hlavičkou UEFA (Portál fotbalových trenérů, 2012).

Licenci C zabezpečuje Okresní fotbalový svaz nebo Krajský fotbalový svaz. Tato licence je určena trenérům mládeže v kategoriích přípravky a žáků nižších soutěží. Tuto licenci může obdržet každý občan starší 15 let (osoby, kterým nebylo 18 let, musí mít písemný souhlas zákonného zástupce). Hodinová dotace této licence je 22 hodin a trenér musí zvládnout závěrečný test (Portál fotbalových trenérů, 2012).

Licenci UEFA Grassroots C zabezpečuje Krajský fotbalový svaz. Tato licence je zaměřena na potřeby amatérského a mládežnického fotbalu a je nástavbou základní C licence. Trvá 40 hodin, a aby byla udělena, musí projít trenér oběma stupni – jak základním C trvajícím 20 hodin, tak 40 hodinovou nástavbou. Hlavním obsahem je praxe a učení základních tréninkových metod (Portál fotbalových trenérů, 2012).

Licenci B opět zabezpečuje Krajský fotbalový svaz. Toto studium je zaměřeno na potřeby trénování žáků, dorostu a ostatního amatérského fotbalu v širším kontextu než u licence Grassroots C. Obsahem, formami a prostředky odpovídá požadavkům UEFA. Studium probíhá externí formou a je rozloženo do 160 hodin. Žadatel musí zvládnout přijímací zkoušku, která je složena z písemného testu a ústní zkoušky na úrovni vědomostí licence Grassroots C, z herního výkonu v mini zápase, popřípadě v testu dovedností (Portál fotbalových trenérů, 2012).

Licence UEFA A zabezpečuje trenérsko-metodický úsek FAČR. Přijímací řízení vychází ze znalostí a herních dovedností na úrovni B licence UEFA. Zaměření studia je na neamatérský fotbal, amatérský fotbal seniorů a na vyšší soutěže mládeže. Svým obsahem studia, formami a prostředky odpovídá požadavkům jednotného modelu UEFA. Koncepce kurzu klade důraz na vědomosti, praktické dovednosti a rozvoj schopností trenérů. Studium je externího charakteru v rozsahu 200 hodin, je rozloženo do čtyř pětidenních soustředění, zakončeno desetihodinovými zkouškami a závěrečnou hodinovou ústní zkouškou (Portál fotbalových trenérů, 2012).

Licence nazvaná Trenér mládeže UEFA A je nejvyšší čistě trenérskou licenci. Je opět zabezpečována trenérsko-metodickým úsekem FAČR a byla zřízena s cílem zkvalitnit práci s dětmi a mládeží, přičemž je v celém svém obsahu zaměřena na tuto cílovou kategorii. Absolventi licenčního studia mohou pracovat jako hlavní trenéři sportovních tříd, všech mládežnických soutěží a mládežnických reprezentačních celků. Studium je externího charakteru organizovaného do bloků a rozloženo do tří semestrů v celkovém rozsahu 400 výukových hodin. Přijímací zkoušky jsou obsáhlejší než u předešlých licencí – písemná a ústní zkouška se skládá z otázek z biomedicíny, sportovní eduktologie, didaktiky a pouze písemně je také test inteligence. Praktická zkouška obsahuje test speciálních dovedností a hodnocení herního výkonu v průpravných hráčích. Tato licence obsahuje také jazykové požadavky – jazyková zkouška je absolvována v angličtině nebo němčině (Portál fotbalových trenérů, 2012).

Licence UEFA PRO zajišťuje vzdělávání trenérů uplatňujících se v profesionálním fotbalu. Tento trenérsko-manažerský kurz zajišťuje trenérsko-metodický úsek FAČR. Obsah studia, jeho formy a prostředky se opět ztotožňují s požadavky jednotného modelu UEFA. Kurz je strukturován tak, aby trenéři byli schopni propojit teoretické vědomosti, praktické dovednosti a schopnosti nezbytné pro trenérskou činnost v profesionálním fotbalu. Součástí studia je jazyková výuka angličtiny nebo němčiny. Standardní délka studia je dva roky, čili čtyři semestry,

studium je rozloženo do 581 hodin. Čtvrtý semestr je věnován plnění úkolů v rámci stáží a je zakončen zkouškami a odevzdáním závěrečné práce. Příjímací zkoušky jsou téměř stejné jako u licence trenéra mládeže UEFA A (Portál fotbalových trenérů, 2012).

#### **4.1.1 Systém školení trenérů boccie ve světě**

Je mnoho států, kde se můžeme setkat s bocciovou na úrovni rekreační i sportovní. Ze světového žebříčku BISFedu (2016) jsou na vrcholové hráčské úrovni sportovci z více než 30 států.

Průzkumu Boccia Coach & Education Survey realizovaného organizací BISFed (2016), který se snažil zmapovat zavedené programy školení trenérů boccie ve světě, se zúčastnilo 20 států, bez vyjádření České republiky. Mezi státy, které se zúčastnily a zároveň mají zavedený obecný či specifický program školení trenérů patří Kanada, Dánsko, Anglie, Norsko, Rusko, Skotsko, Singapur, Slovinsko, Severní Korea, Španělsko, Spojené státy americké a Kuvajt. Brazílie, Belgie a Nizozemsko, které nebyly zahrnuty mezi 20 zmiňovaných států, ale zpětně se k tomuto tématu vyjádřily, se zařadily do specifického vzdělávání trenérů. Oficiální vzdělávací program mají zavedený v 7 státech, a to v Anglii, Skotsku, Španělsku, Rusku, Dánsku, Kanadě a Japonsku. V počtu trenérských tříd se systémy v jednotlivých státech liší. Norsko, Polsko, Skotsko, Španělsko a USA mají pouze jednu trenérskou třídu. Dvě třídy fungují ve Slovinsku; v Kanadě, Rusku, Singapuru a Jižní Korei jsou platné tři trenérské třídy. Anglie se v tomto výzkumu hlásila ke školení ve čtyřech třídách, ale z osobní korespondence se Skotem S. McGuirem vyplývá, že momentálně fungují v trojtřídovém systému. V otázce, zda mají ve svém státě standardizovanou terminologii boccie, se vyjádřilo 14 států kladně a 6 záporně. Nejvíce proškolených trenérů je v Anglii, Jižní Korei a Skotsku.

#### **Boccia ve Velké Británii**

Důsledně propracovaný systém školení trenérů boccie funguje v jednotlivých státech Velké Británie. Tamní systém je v boccie ojedinělý. Jednotlivé státy Velké Británie mají různé programy vzdělávání trenérů. V osobním rozhovoru McGuire uvedl, že ve Skotsku jsou čtyři pozice trenérů. Vedoucí jsou osoby, které pracují v ústavech, sportovních zařízeních, neziskových organizacích nebo ve školských zařízeních a bocciovou provozují ve volnočasovém duchu nebo jako náplň tělesné výchovy. K vykonávání těchto činností jim stačí základní znalosti boccie. Nejnižším trenérským stupněm je asistent trenéra, který je nápomocný trenérovi a pomáhá mu při trénincích

i v další práci pro klub. Trenér zodpovídá za vedení tréninků, pracuje s hráči, motivuje hráče k výkonům, zavádí nové metody a celkově se snaží v hráčích probudit celý jejich potenciál. Hlavní trenér zodpovídá za všechny trenéry, organizování a vedení společných koordinačních schůzek. Hodnotí výkony hráčů v průběhu tréninkových cyklů a také při zápasech v rámci turnajů (Boccia England, anonymous).

Druhý hráč světového žebříčku, Skot S. McGuire v osobní korespondenci ze dne 21. července 2016 rozdělil školení trenérů boccie ve Velké Británii do tří stupňů. První a druhý stupeň má hotové materiály, které slouží jako opora pro trenéry, struktura třetího stupně zatím není hotová. První stupeň je základní, trenéři se v něm seznamují s míči, rampami, kurtem, boxy a základními elementy boccie. Školení na tomto stupni trvá 2 dny. Druhý stupeň je obsáhlejší a již se zabývá bocciou více do hloubky, obsahuje také základy sportovní psychologie a specifické metody trénování. Třetí stupeň pro nejzkušenější trenéry se zatím tvoří.

#### **4.2 Výsledek z ankety**

Anketa, kterou jsem nazval Systém školení trenérů boccie v České republice, si kladla za cíle, zjistit názorovou situaci trenérů boccie na vzdělávání v trenérské profesi, postoje k zavedení a akreditování systému školení trenérů, názory týkající se základního obsahu, struktury, časové dotace a finanční pokrytí. Anketa je přiložena k této práci jako příloha II.

#### **Základní údaje respondentů**

V anketě se podařilo zachovat genderovou vyváženost, mezi respondenty bylo 7 žen a 6 mužů. Průměrný věk respondentů byl 32 let. Osm respondentů má nynější dosažený stupeň vzdělání střední školu s maturitou, jeden respondent střední školu bez maturity a čtyři respondenti vzdělání vysokoškolské, z nichž pouze dva mají vystudovaný obor týkající se speciální pedagogiky. Všichni dotazovaní jsou trenéři ve sportovních klubech, přičemž někteří z nich mají další funkce v klubu – mezi uvedenými funkcemi byly manažer, PR, řidič, metodik, mechanik, psycholog, předseda a někteří svou pozici trenéra nazvali jako vedoucí trenér. Délka trenérské praxe se u respondentů značně liší, průměr je sice 8 let, ale zvyšují jej 3 trenéři s dlouholetou praxí, která přesahuje 15 let.

#### **Vzdělávání trenérů boccie**

V České republice není zavedený oficiální systém školení trenérů a školení jsou organizována náhodně. Na otázku zda se trenéři chtějí ve své profesi sebevzdělávat,

všichni jednomyslně odpověděli kladně, pouze jeden respondent neodpověděl jasné ANO, ale SPÍŠE ANO. Z tohoto výsledku vyplývá, že by zavedení systému školení trenérů nebo aspoň pravidelných školení trenéři ocenili a mají zájem se sebevzdělávat.

**Graf č. 1.** Zájem trenérů o trenérská školení.



V minulosti proběhlo několik náhodných školení, 69 % trenérů se minimálně jednoho z těchto soustředění zúčastnilo. Na otázku zda jim toto školení bylo k užitku a byli spokojeni s jeho obsahem, odpovědělo 56 % trenérů kladně a 44 % si nebylo jisto a odpověděli částečně. Žádný trenér neodpověděl zcela negativně. Náplň a časová dotace jednotlivých školení byla různá. Buď šlo o víkendové školení, nebo o jedno odpoledne s délkou 5-6 hodin. Společné odpovědi pro jednotlivá školení byly: pravidla a novinky v pravidlech, praktická část v tělocvičně, hráčská specifika. Jeden z respondentů ocenil v náplni školení cvičení zábavné formy. Ve většině školení se diskutovalo o hráčských přípravách a o prostředcích, které vedou k maximálnímu výkonu sportovců.



**Graf č. 2.** Účast trenérů na školení v minulosti.



**Graf č. 3.** Spokojenost s absolvovaným školením.



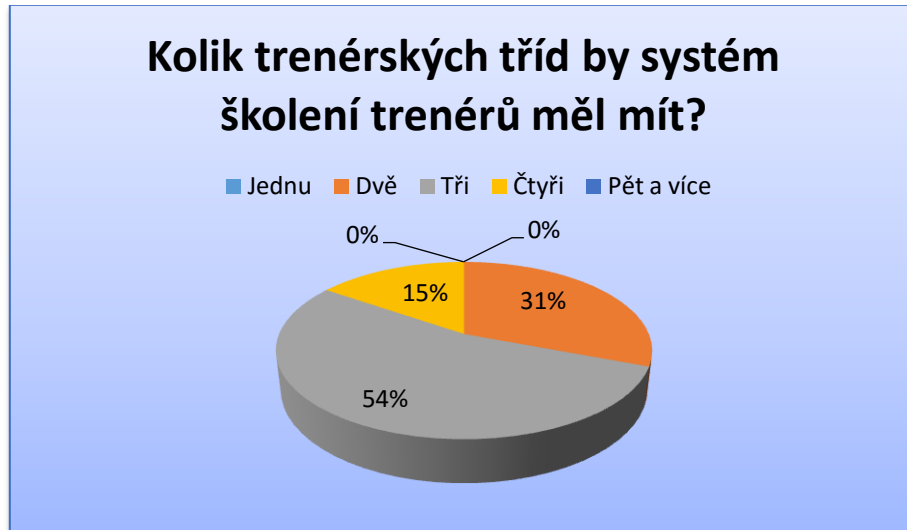
### **System školení trenérů**

Obsah školení trenérů je stěžejní pro správné fungování jakéhokoli systému vzdělávání trenérů. Okruhů, které by zde neměly chybět, je více. Trenéři na otázku, co by nemělo chybět ve vzdělávání trenérů, nejčastěji odpovídali: praktická část v tělocvičně (vedení tréninkové jednotky), základy psychologie sportu, základy trenérství (coachování, možnosti testování hráčů, komunikace s hráči a jinými trenéry), medicínské základy (ve vztahu k tělesnému postižení), výuka pravidel boccie, základy kompenzačních cvičení včetně posilování, lékařské kontraindikace u konkrétních typů postižení. Méně důležité trenérům připadaly okruhy: základy první pomoci a základy aplikovaných pohybových aktivit osob s cerebrálními parézami. Přestože tyto dva okruhy byly méně volené, měly by rozhodně být součástí obsahu školení trenérů. Důvodem zařazení základů první pomoci je hlavně bezpečnost, protože tělesné

postížení může být spojeno se specifickými komplikacemi; základy aplikovaných pohybových aktivit pomohou trenérům rozšířit si znalosti a možnosti sportovního a rekreačního vyžití jejich svěřenců. Mezi doplňkovými odpověďmi byly zajímavé postřehy, např. strategie a vize organizace BISFed a propojení práce a koncepce s Českou republikou, sjednocení používaných výrazů a cesty působení trenérů na hráče tak, aby tyto cesty vedly k maximálnímu výkonu. Trenéři by rozhodně měli být informováni o BISFedu a jeho strategiích, sjednocení používaných výrazů by jistě vedlo ke kroku dopředu a také je vhodné se naučit používat tvorbu hráčských cest, vedoucích k úspěchu.

Počet trenérských tříd není jednoduché jasně určit, i ve světě se používaná koncepte různí. Nejvíce trenérů (53,8 %) se přiklání k 3 třídám. Nejnižší třída tohoto systému by byla určena pro asistenta trenéra, ve 2. třídě by se školili samostatní trenéři a nejvyšší třída by byla určena šéftrenérům, kteří by byli proškoleni také k vedení ostatních trenérů. S dvoutřídovým systémem, kde by byl pouze trenér a asistent trenéra, by bylo spokojeno 30,8 % trenérů. Trenérů, kteří by uvítali 4 třídy, je 15,4 %. V této možnosti by přibyl titul reprezentačního trenéra.

**Graf č. 4.** Počet trenérských tříd v systému školení trenérů.



#### **Časová dotace a pokrytí finančních nákladů v eventuálním systému**

Časové a výstupní nároky na trenéry pro jednotlivé třídy musí být přesně definovány. Trenéři byli tázáni na časové nároky, které by platily při zavedení trojtřídového systému. U 3. třídy určené pro asistenty trenéra se nedokázali shodnout, zda by stačilo víkendové školení, dvě víkendová školení nebo pouze 20 hodin praxe v klubu. Všechny tyto odpovědi získaly shodný počet odpovědí a jeden trenér zvolil možnost ostatní. Trenér 2. třídy by měl absolvovat dvě víkendová školení, ale trenéři se

rozchází v počtu hodin praxe – nejvíce trenérů (46,2 %) se kloní k možnosti 50 hodin praxe v rámci klubu. Nejvyšší třída, čili 1., by měla odpovídat pravidlům MŠMT a obsahovat školení v rozsahu 150 hodin a 76,9 % odpovědí se kloní k minimálně dvouleté praxi v daném klubu.

Co se týče finančních nároků spjatých se vzděláváním trenérů, nejvíce trenérů by uvítalo uhrazení nákladů organizací Spastic Handicap. Někteří jsou pro rozdělení nákladů mezi klub a Spastic Handicap a také drobnou spoluúčasť trenérů.

### **Školení stávajících trenérů**

Vzdělávání trenérů by se nemělo týkat pouze těch začínajících, ale také současných. Je na zvážení, zda by navazující trenéři měli školení povinné, dobrovolné nebo by o jejich účasti rozhodoval mateřský klub. Na otázku, zda jsou nynější trenéři ochotni se účastnit navazujících školení, odpovědělo 77 % ANO a zbylých 23 % Dobrovolně. Žádný trenér není proti navazujícím školením, které nejsou samozřejmostí u všech sportů. Stále je častým fenoménem doživotní trenérská licence, i když se trendy v daném sportu mění a sport se vyvíjí.

Četnost navazujících školení je na rozhodnutí organizace Spastic Handicap a ochotě trenérů. Dvakrát ročně by bylo ochotno účastnit se 46,2 % trenérů; 30,8 % by stačilo proškolení jednou za rok a pro možnost jedenkrát za dva roky je zbylých 23,1 % trenérů. Anketa nezjišťovala, jak dlouho by jednotlivé navazující školení mělo trvat a zda by mělo být odpolední, celodenní či víkendové.

Školení by dle trenérů měla probíhat ideálně v klubech, což je složitější než na fakultách, které mají svolení udělovat schválené trenérské licence od MŠMT. Podle počtu odpovědí u jednotlivých fakult soudím, že trenéři byli ovlivněni místem svého pobytu, a proto otázku, na které fakultě by se školení mělo konat, nelze vyhodnotit. Je také stěžejní, zda by dané fakulty souhlasily se zaštitěním školení trenérů boccie.

**Graf č. 5.** Účast na navazujících školení.



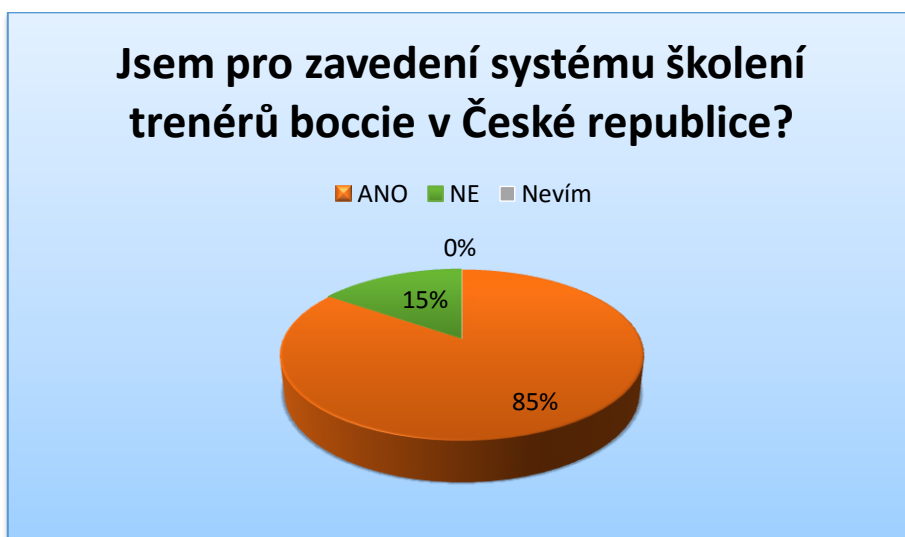
**Graf č. 6.** Četnost navazujících školení.



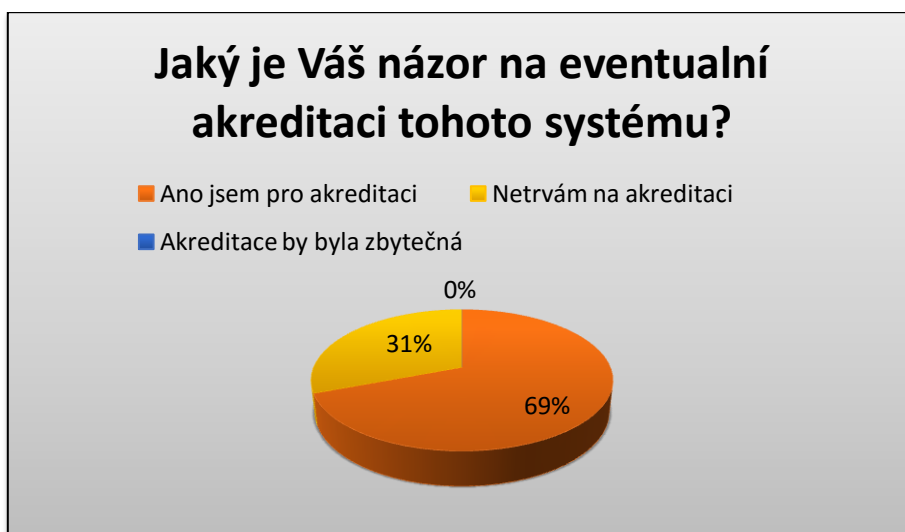
### **Zavedení systému školení trenérů a možnost akreditace**

Nejpodstatnější otázky ankety byly mířeny na vyjádření trenérů, zda jsou nakloněni pro či proti systému školení trenérů boccie a akreditaci tohoto systému oficiální cestou přes žádost u MŠMT. Významné je zjištění, že 85 % trenérů je pro zavedení systému školení trenérů a současně 69 % trenérů je pro akreditaci. Tyto výsledky vedou k zamyšlení, zda není ideální čas pro zavedení systému školení trenérů boccie v ČR.

**Graf č. 7.** Zavedení systému školení trenérů v ČR.



**Graf č. 8.** Akreditace trenérské třídy dle pravidel MŠMT.



### **Argumenty pro a proti zavedení školení trenérů**

Na závěr ankety byla trenérům položena dobrovolná otázka týkající se argumentů, proč by měl/neměl vzniknout systém školení trenérů v ČR. Na tuto otázku odpovědělo deset z nich. Většina trenérů vidí za školením možnosti kvalitnější přípravy sportovců a jejich lepší konkurenci na mezinárodní úrovni. Jedna odpověď narážela na absenci školení trenérů a postrádání ucelené metodiky. Další trenér by uvítal rychlejší získávání informací, příkladem uvedl změny v pravidlech, jiný jeho kolega by rád sjednotil přípravu sportovců v celé republice.

Za výkonnost sportovců stojí jeho trenér a další lidé z týmu, které je potřeba vzdělávat a seznamovat s novými trendy, ku prospěchu věci by bylo sjednotit tréninkové metody. Bez školení trenérů nemají trenéři možnost korekce svých

tréninkových metod, systém pokusů a omylů je zdlouhavý a není zaručeno, že je tato cesta tou správnou.

### 4.3 Návrh vzdělávání trenérů boccii

V České republice není ve sportech modifikovaných pro osoby s postižením zavedeno systematické vzdělávání trenérů (Válková, 2011). V některých sportech, které mají svůj ekvivalent mezi intaktními sporty, jsou většinou trenéři hendikepovaných sportovců vzdělávání alespoň v daném sportu intaktních, ale toto vzdělání již neobsahuje specifika sportovců s postižením. Válková (2011) uvádí, že by všichni trenéři měli mít alespoň základní přehled o "jinakosti", která by byla součástí obsahu školení trenérů intaktních sportů.

V boccie proběhly v minulosti školení, která nebyla propojena a chyběla jim návaznost. Nerozlišovalo se, zda je trenér zkušený nebo je v trenérské praxi nováčkem. Z odpovědí trenérů v anketě vyplynulo, že všem trenérům navazující školení byla prospěšná. Školení neměla jasnou formu a probíhaly odpolední, celodenní a také víkendové varianty. Nebyla specifikována jasná struktura a obsah. Školení nebyla hodnocena a neměla výstupy v podobě závěrečného testu. Trenéři nejvíce oceňovali čas strávený praktickými činnostmi. Ve sportech intaktních se obvykle liší školení trenérů dětí a dospělých. V boccie toto vymezení není nutné zavádět, avšak trenér by měl být v průběhu školení seznámen se zásadami, které je nutné dodržovat při práci s dětmi a mladistvými.

Sport finančně podporuje také MŠMT, trenérské školení spadá pod program Státní podpory sportu část 3, činnost sportovních organizací. Finanční podpora zdravotně postižených sportovců je obsažena v programu 7 (Smetanková & Čermáková, 2014).

Z ankety vyplývá, že většina trenérů se přiklání k systému navazujících tří tříd. Ve světě probíhají programy vzdělávání trenérů boccie nejčastěji ve dvou a třech stupních. Dle pravidel MŠMT Podle zákona o pedagogických pracovnících (2015), musí mít trenér potřebné, přesně definované vzdělání a musí získat trenérské osvědčení minimálně druhé třídy ve zvolené specializaci. Časový rozsah vzdělávání trenérů druhé třídy je 150 hodin a může probíhat prezenčně či distančně.

Konzultantka Michaela Řiháčková se kloní k variantě tří tříd v systému školení trenérů boccie.

## Návrh systému školení trenérů bez akreditace

Federace Spastic Handicap může své trenéry vzdělávat formou neakreditovaného programu. V tomto případě by dle výsledků vyplývajících z ankety a analýzy zdrojů bylo vhodné zavést systém školení trenérů v navazujících třech třídách. Pro hladký průběh zavedení nového systému školení by bylo vhodné, aby se na některých otázkách domluvili zástupci klubů a pracovníci organizace Spastic Handicap. Jeden z bodů debaty by se měl týkat sjednocení názvosloví používajícího se v boccie. Důležitá dohoda by se týkala možnosti přeskočení určité třídy pro současné trenéry. Je otázkou, zda by měli automaticky uznanou 3. třídu: asistent trenéra, či dokonce 2. třídu: trenér, nebo by museli absolvovat školení od začátku. Osobně bych se přikláněl k možnosti, aby všichni trenéři s minimální praxí 1 rok měli automaticky uznánu 3. třídu: asistent trenéra a mohli by začít se školením 2. třídy: trenér. Pro všechny, kteří by úspěšně dokončili 2. třídu či 1. třídu, by byla možnost se jednou za půl roku zúčastnit dobrovolného semináře, na kterém by se seznámili s novými tréninkovými metodami, mohli by debatovat s ostatními trenéry nad otázkou tréninkových postupů a celkově by se dozvěděli o novinkách z boccistického světa. Věková hranice pro 3. třídu by byla 15 let; 18 let pak pro 2. a 1. třídu.

Třetí třídu jsem nazval asistent trenéra. Pro tuto třídu navrhuji jednorázové jednodenní školení a pro přihlášení potřebu mít minimálně 20 hodin praxe. Toto školení by vedl proškolený trenér nebo šéftrenér, který by byl schválený Spasticem. Výstupem by nebyl žádný test, ale praktické prokázání základních znalostí týkajících se pravidel a náležitostí, které je potřeba dodržovat při tréninku hendikepovaných osob. Školení asistentů trenéra by hradil klub. V praktickém hledisku by náklady byly minimální, protože klub, který by měl svého klubového trenéra schváleného Spasticem, by pouze požádal o schválení školení asistentů trenéra v daném termínu. Daný školitel by pak zodpovídal za řádný průběh tohoto školení a následné prověření znalostí uchazečů o asistenta trenéra. Klub, který by neměl svého schváleného trenéra, by měl možnost požádat trenéra z jiného klubu.

Druhá třída by byla určena trenérům, kteří by měli být schopni samostatně vést tréninkové jednotky a poskytnout hráčům zázemí pro jejich optimální přípravu. Aby se žadatel mohl přihlásit, musel by mít splněnou nebo odpuštěnou 3. třídu a mít za sebou minimálně rok praxe na pozici asistenta trenéra. Je diskutabilní, jestli tuto dobu nezkrátit na půl roku, což záleží na domluvě. Toto školení by měl vést zkušený trenér nebo šéftrenér, schválený Spasticem a měl by spolupracovat s dalšími osobami,

například fyzioterapeutem, psychologem, rozhodčím a popřípadě trenérem z jiného sportu. Délka školení by byla rozložena do dvou víkendů. V sobotu i neděli dopoledne navrhuji věnovat teorii – základům psychologie, základům coachování, komunikace s hráči, medicínským základům, lékařské kontraindikaci pro jednotlivé typy postižení, rozšířené výuce pravidel, základům aplikovaných pohybových aktivit a dalším možnostem aktivního trávení volného času a video tréninku. Odpolední část obou víkendů by byla naplněna praktickou částí v tělocvičně, kde by se nový trenér dozvěděl, jak vést tréninkovou jednotku a jaké má složky. První část tréninkové jednotky by měla být věnována rozcvičce, trenéři by měli být seznámeni se základními cviky, které jsou vhodné pro rozehrání a rozcvičení. Souhrn základních cvičení pro jednotlivé herní dovednosti. Stanovení přístupu a minutová dotace pro cvičné zápasy. Ukázka vybraných testů pro zjištění aktuálních herních schopností hráčů, zařazení kompenzačních cvičení a suma posilovacích cviků. Určování dlouhodobých cílů a hráčské cesty. Výstupem by byl test teoretických znalostí probraných na školení. Finanční náklady by si měl rozdělit Spastic a vysílající klub.

Nejvyšší třída, nazvaná šéftrenér, by byla nástavbou trenérského kurzu. V neakreditovaném systému bych navrhoval pro šéftrenéry tři víkendová školení. Jeden víkend by probíhal ideálně ve spolupráci z některou vysokou školou a kladl by si za cíl položit teoretický základ z trenérství, psychologie sportu, fyzioterapie a aplikovaných pohybových aktivit. Obsah druhého školení věnovaného praxi by měl stejné okruhy jako ve 2. třídě, avšak rozšiřujícího charakteru. Hlavní smysl praktické části by měl být v získání znalostí světové boccie a zvýšení konkurenceschopnosti českých hráčů. Třetí víkendové školení by bylo přizpůsobeno potřebám výkonu vedoucí pozice, obsahovalo by základy team managementu, tvorbu tréninkových plánů, výměnu znalostí pomůcek a jejich výroby, tvorbu dohod o provedení práce, základní rámec organizování turnajů a sportovních soustředění. V této třídě by již měli finanční spoluúčast nést také trenéři, takže by náklady byly rozloženy mezi trenéry, Spastic a klub. Výstupem by byl test znalostí, praktické vedení tréninkové jednotky a splnění zadaných úkolů, jako je tvorba DPP pro trenéry a tvorba harmonogramu sezóny.

### **Návrh systému školení trenérů s akreditací**

Tak aby školení trenérů mohlo být akreditované, musí daný program splnit pravidla určená MŠMT. K akreditaci vedou dvě základní cesty. Buď daná organizace, v tomto případě federace Spastic Handicap, může podat žádost o akreditování programu vzdělávání trenérů, čímž by však musela vytvořit úplně nový program obsahující



všechny zákonitosti. Nebo se může Spastic dohodnout s některou z vysokých škol, konkrétně s fakultou tělovýchovného zaměření, a s nimi se podílet na tvorbě a realizaci školení trenérů, v tomto případě mají vysoké školy povoleno od MŠMT vzdělávat trenéry samostatně. Je jednodušší spolupracovat s některou z fakult, proto budu v další části vycházet právě z variant této spolupráce. Věková hranice pro asistenty trenéra 3. třídy by byla 15 let, 2. třídy 18 let a 3. třídy 20 let.

Tento program je časově a obsahově náročnější než neakreditovaná varianta. Třetí třída by byla určena pro asistenty trenéra a uchazeči by museli mít splněných 30 hodin praxe v rámci jakéhokoli klubu. Během víkendového školení by se asistenti seznámili s pravidly boccie, rozložením tréninkové jednotky a s náležitostmi, které jsou spjaty s trénováním hendikepovaných osob. Toto základní školení by mohl vést trenér 2. a 1. třídy se souhlasem Spasticu. Výstupem by bylo prokázání znalosti pravidel, rozložení tréninkové jednotky v rámci ústního pohovoru ve formě kolokvia.

Akreditovaná 2. třída již musí mít 150 hodinovou dotaci. Žadatel by musel mít minimálně rok praxe v některém sportovním klubu na pozici asistenta trenéra. Ideální řešení je ve spolupráci s některou z fakult tělovýchovného zaměření. Na této fakultě by probíhala část obecného, teoretického charakteru. Tuto část by vedli odborníci z jednotlivých oborů v rozsahu 60 hodin. Tato část by měla obsahovat následující témata: psychologie sportu, základy sportovního tréninku, aplikované pohybové aktivity, coaching a výběr z fyzioterapie. Teoretická část zaměřená přímo na bocciu by měla hodinovou dotaci 40 hodin a vedl by ji trenér 1. nebo 2. třídy pověřený Spasticem. V těchto seminářích by se probírala pravidla, tréninkové metody, druhy testování, video tréninky, rozšířená pravidla, stanovování cílů a hráčské cesty. Popřípadě další okruhy, které by bylo vhodné zařadit. Zbývajících 50 hodin by bylo věnováno praxi v tělocvičně za přítomnosti sportovců, kde by probíhaly ukázkové tréninky se všemi náležitostmi a trenéři by tak použili vědomosti, které načerpali v předchozích teoretických částech. Bylo by vhodné, kdyby se na finanční spoluúčasti podílel klub, trenér a také Spastic. Výstupem by byl test obecných znalostí složený z probraných okruhů v teoretické části a praktická zkouška ze simulace tréninku. Aby uchazeč získal oficiální titul "trenér", musel by splnit další pravidla daná MŠMT.

První třída by byla nástavbou 2. třídy a žadatel by musel mít minimálně 2 roky praxe na pozici trenéra. Na rozdíl od trenéra 2. třídy by trenér 1. třídy byl připravován na vedení ostatních trenérů. V této třídě by stačilo splnit školení v rozsahu 100 hodin rozložené do 4 víkendů. Obsahová část by byla podobná jako u školení trenérů 2. třídy,

avšak informace by byly probírány více do hloubky. Navíc by byla probrána témata z managementu. Výstupem by byl opět test a praktická část zaměřená na vedení dalších osob. Finanční náklady by hradil klub a Spastic.

#### **Výhody neakreditovaného program oproti akreditovanému systému**

- Menší časová náročnost spojená s nižšími finančními náklady
- Větší možnost pořádat navazující školení
- Není závislost na spolupráce s vysokými školami
- Jednoduše proveditelné změny ve vlastních pravidlech

#### **Nevýhody neakreditovaného program oproti akreditovanému systému**

- Neformálnost
- Trenéři oficiálně nejsou trenéry
- Méně získaných znalostí
- Riziko devalvace vzdělání
- Výrazně proměnlivá kvalita ovlivněná aktuálními vlivy

## 5 Diskuze

V minulosti byly v České republice pokusy zavést systém školení trenérů boccie, avšak přesto nebyl žádný úspěšně zaveden. Tato práce se zaměřuje konkrétně na systém školení trenérů boccie. Boccia nemá žádný ekvivalent v oficiálním sportu intaktních a nemůže tedy vycházet ze školení daného sportu intaktních. S touto skutečností pracuje Válková (2011), která vidí smysl v seznamování všech trenérů intaktních sportů s “jinakostí“. Dále uvádí, že druhou variantou je přímo školit trenéry zaměřené na hendikepované sportovce, ale doporučuje vycházet ze základů znalostí z daného sportu intaktních.

Federace Spastic Handicap nevede evidenci všech trenérů boccie, ví jen o hlavních trenérech, kteří zastupují jednotlivé kluby, a proto není možné stanovit přesný počet trenérů působících v boccistickém prostředí. Anketu vlastní konstrukce vyplnilo 13 respondentů (6 mužů a 7 žen, věkový průměr byl 32 let). Z výsledků ankety vyplývá, že se trenéři chtějí dále vzdělávat, rádi by se účastnili navazujících školení a celkově jsou otevřeni možnosti zavedení systému školení trenérů boccie. Je tedy ideální prostor pro zavedení systému vzdělávání trenérů boccie a je na rozhodnutí federace Spastic Handicap, zda takový systém zavést.

V práci jsou navržena dvě řešení, které by mohla vést k cíli zavedení systému vzdělávání trenérů boccie. Jednou možností je neoficiální systém bez akreditace, kdy by Spastic Handicap zavedl systém školení nezávislý na MŠMT. Druhá možnost je akreditace systému vzdělávání trenérů ve spolupráci s některou z vysokých škol, dle pravidel MŠMT. Nastínil jsem výhody a nevýhody obou řešení. Hlavní výhodou neakreditovaného systému je jednodušší provedení, nezávislost na některé z vysokých škol, menší časová dotace a menší počet spolupracujících osob avšak na úkor neoficiality a nemožnosti oficiálně titulovat trenéry. Nižší úroveň výstupních znalostí a dovedností.

V obou variantách jsem použil systém tří navazujících tříd. Průzkum Boccia Coach & Education Survey realizovaný BISFedem (2016), zjišťoval informace o tom, zda mají vybrané státy zavedené programy školení trenérů boccie a pokud ano, kolik tyto programy mají trenérských úrovní. Z 20 států má 12 států zavedený program vzdělávání trenérů, ale v počtech trenérských tříd se liší. Z ankety se nejvíce trenérů přiklání systému tří tříd, což odpovídá také jedné z nejpoužívanějších variant ve světě. Také reprezentační trenérka M. Řiháčková se přiklání k této variantě.

## 6 Závěr

V rámci této práce jsem si stanovil hlavní cíl ve vytvoření návrhu funkčního systému školení trenérů boccie, který by bylo možné zavést v České republice.

Položil jsem si výzkumnou otázku, která vychází z hlavního cíle: Jak by vypadal vhodný systém školení trenérů boccie, který by bylo možné zavést v České republice? Další položené otázky stěžejního významu: Kolik trenérských tříd by nový systém měl mít? Chtějí se trenéři boccie sebevzdělávat ve své praxi?

V České republice není zaveden žádný systém vzdělávání trenérů boccie, v minulosti proběhlo několik školení, která však nebyla přímo provázaná. Školení ve sportech intaktních v ČR většinou vychází z pravidel MŠMT a mají různý počet trenérských tříd, druhou třídu mají většinou v rozsahu 150 hodin. Ve světě jsou v některých zemích zavedeny kvalitní programy školení boccistických trenérů. Jeden z nejkvalitnějších systémů vzdělávání trenérů je ve Velké Británii, ale je důležité upozornit na to, že v jednotlivých státech VB jsou zásadní rozdíly, například v počtu trenérských tříd.

Z ankety vlastní konstrukce vyplývá, že jsou současní trenéři boccie nakloněni zavedení systému vzdělávání a také by se rádi účastnili navazujících školení.

Po analýze zdrojů jsem dospěl k názoru, že je nutné navrhnout dvě varianty vzdělávání trenérů boccie, z nichž každá má výše popsané výhody a nevýhody. Obě varianty se shodují v počtu tří trenérských tříd, ale rozchází se nejvíce v časové dotaci, finanční nákladovosti a v obsahu. Nejvhodnější systém školení trenérů boccie aplikovatelný v ČR je třístupňový. Vyplývá to z výsledků ankety a také je to jeden z nejčastějších systémů vzdělávání trenérů ve světě. Také reprezentační trenérka M. Řiháčková se přiklání k této variantě. Tato práce a hlavně závěrečné návrhy na systém vzdělávání trenérů budou předány české federaci Spastic Handicap a bude záležet na jejich rozhodnutí, zda zavedou systém školení hendikepovaných sportovců, konkrétně v boccie a jakou zvolí variantu, zda cestu akreditovaného systému dle pravidel MŠMT, nebo by trenéři byli školeni neoficiální cestou, pouze v rámci své federace.

## Souhrn

Bakalářská práce se zabývala systémem vzdělávání trenérů boccie. Hlavním cílem bylo vytvoření návrhu funkčního systému školení trenérů boccie, který by bylo možné zavést v České republice.

V teoretické části práce byla popsána charakteristika jednotlivých tělesných postižení a nejvíce pozornosti bylo věnováno dětské mozkové obrně. Dále se práce zabývala trenérstvím ve sportu a specifiky sportovců s postižením, zasadila sport tělesně postižených do historického kontextu a vybrané sporty práce blíže charakterizovala. V tématu věnovaném systému sportu tělesně postižených byly srovnány zavedené sportovní systémy v ČR s těmi ve světě. Sport je společenský fenomén a jeho nepopíratelný dopad je také v integraci či inkluzi osob s postižením do společnosti. Velká část teoretické části je věnovaná charakteristice sportu boccia. Jsou zde shrnuta pravidla, uvedeny některé tréninkové metody a vyzdvížena celková výjimečnost tohoto sportu.

Výzkumná část je rozdělena do tří kapitol. Nejprve byly analyzovány systémy školení trenérů zavedených ve vybraných sportech intaktních a také v jednotlivých státech, kde funguje program vzdělávání trenérů boccie. V České republice je ve sportech intaktních nejčastější členění do tří navazujících tříd a obvyklé jsou taktéž podstupně, které se zaměřují na vzdělávání trenérů mládeže. Z analýzy systémů školení trenérů boccie ve světě bylo zjištěno, že počet trenérských tříd se v jednotlivých státech liší a nejčastějšími typy jsou dvoustupňový a třístupňový systém.

K získání informací týkajících se názorů trenérů na zavedení nového systému školení posloužila anketa vlastní konstrukce. Mezi nejdůležitější východiska šetření patří zjištění, že se současní trenéři boccie chtějí sebevzdělávat a jsou pro zavedení systému vzdělávání, většina trenérů by nebyla ani proti akreditaci. Nadpoloviční většina trenérů je pro zavedení tří navazujících tříd. I přesto, že není ve všech sportech zvykem pořádat pravidelná navazující školení nad rámec základních školení jednotlivých tříd. Trenéři se jednomyslně shodli, že by se chtěli účastnit navazujících školení, ale již nebylo možné přesně určit, jak často by se tato školení měla konat. Trenéři také zaujali souhlasný postoj k otázce hrazení většiny finančních nákladů federací Spastic Handicap.

Hlavním výstupem této práce je samotný návrh vzdělávání trenérů boccie, který by bylo možné zavést v České republice. Byla nalezena dvě možná řešení zavedení systému vzdělávání trenérů – jedno se týká akreditované varianty dle pravidel MŠMT a druhé méně oficiální cesty, kterou by zaštitila pouze federace Spastic Handicap.

V obou návrzích je užito systému tří tříd. Jednotlivé návrhy se od sebe liší hlavně v časové dotaci, finanční náročnosti a mírně také v obsahu. V práci byly uvedeny také výhody a nevýhody obou návrhů a je již na pozdějším zvážení, který je momentálně vhodnější.

Hlavní závěr vyplývající z práce je potřeba systematizovat školení trenérů boccie. Nový systém by měl mít tři trenérské navazující třídy. Bylo by vhodné využít trenérského elánu a chuti se dále zdokonalovat v trenérské profesi a je taktéž prostor pro zavedení dalších nadstavbových seminářů.

## **Summary**

This bachelor thesis was concerned with the training system of boccia coaches. The main goal was to create a functional training system of boccia coaches which would be possible to implement in the Czech Republic.

In the theoretical part, the characteristics of individual physical disabilities were described and the main focus was on children's cerebral palsy. The thesis was concerned with the sports training and the specifics of sportsmen with disabilities, it also placed the sports of the physically disabled into the historic context and it characterized the selected sports more closely. The implemented sports systems of the Czech Republic were compared with the ones in the world in the topic concerning the sports system of the physically disabled. Sport is a social phenomenon and its impact is undeniable in the integration of the people with disabilities into the society. A great deal of the theoretical part is devoted to the characterization of the sport called boccia, its rules and some of the training methods. In general, the exceptionality of this sport is highlighted.

The research part is divided into three chapters. At first, the training systems of coaches implemented in the selected intact sports in individual countries where the program of training coaches of boccia exist, were analyzed. In the Czech Republic, the most common structuring in the intact sports is into three consecutive levels and also the minor levels which focus on educating of youth coaches. From the analysis of the training systems of boccia coaches in the world can be deduced that the number of training levels differs in the individual countries and that the most frequent is a two-level and a three-level system.

The accumulation of opinions from the coaches was made through the survey of self-made creation. It can be said that one the most important results of the research is the fact that the current boccia coaches are interested in self-education and they agree with the implementation of the training system. The most of the coaches would not object even to the accreditation. The absolute majority of the coaches agrees with the system of three consecutive levels, even though it is not common in every sport that the regular consecutive training courses are held beyond the basic training courses of the individual levels. The coaches unanimously agreed that they would like to participate in the consecutive training courses but it was not possible to determine how often should be those courses held. The coaches also adopted the same stance towards the question of covering the expenses by the federation Spastic Handicap.

The main output of this thesis is the proposal of the training system of boccia coaches itself which could be implemented in the Czech Republic. Two solutions of training program of boccia coaches are at hand – one concerning the accredited option according to the rules of MŠMT and the second one which would concern less official ways and which would be solely under the patronage of Spastic Handicap. In both proposals, there are three levels in use. The individual proposals differ mainly in time amount, in financial demands and slightly in the content. The thesis also states the pros and cons of both proposals and it is up to further consideration which proposal would be more appropriate at present.

The most important conclusion of the thesis is the need for systematization of the training system of boccia coaches. It would be only beneficial to make use of coaches' enthusiasm and their wish for improving their own skills concerning their profession, there is also the room for implementation of another superstructural seminars. To conclude, the system of three levels is supposed to be the best solution.



## Referenční seznam

- Altius (2016). *Boccia-kurt*. Retrieved from World Wide Web 10. 6. 2016: <http://www.skaltius.sk/web/boccia/kurt/>.
- Asociace integrovaných sportů (2016). *iBoccia*. Retrieved from World Wide Web 10. 6. 2016: [http://www.integrovanesporty.cz/viewpage.php?page\\_id=7](http://www.integrovanesporty.cz/viewpage.php?page_id=7).
- Atletika vozíčkářů. (2016). *Atletika vozíčkářů*. Retrieved from World Wide Web 18. 6. 2016: <http://www.atletikavozickaru.cz/index.php>.
- Bartoňová, R. (2013). *Zimní outdoorové aktivity*. In Kudláček, M., et al. (2013). *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Bartoňová, R., & Rybová, L. (2013). *Letní outdoorové aktivity*. In Kudláček, M., et al. (2013). *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- BISFed. (2015). *Rules*. Retrieved from World Wide Web 31. 5. 2016: <http://www.bisfed.com/about-boccia/rules/>.
- BISFed. (2016). *Boccia Coach & Education Survey*. Seminar in World Open Póvoa de Varzim.
- BISFed. (2016). *World rankings*. Retrieved from World Wide Web 10. 6. 2016: <http://www.bisfed.com/world-ranking-2/>.
- Boccia England. (anonymous). *Coacing*. Retrieved from World Wide Web 21. 6. 2016: <https://bocciaengland.org.uk/coaching/>.
- Buzek, M., et al. (2007). *Trenér fotbalu, UEFA licence A*. Praha: Olympia a.s.
- CEDEFOP. (2008). *Terminology of European education and training policy*. Luxembourg: Office for official publications of European Communities.
- Čadová, E. (2012). *SPC pro žáky s tělesným postižením*. In R., Bartoňová, & O., Ješina, O. (2012). *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Česká federace Spastic Handicap. (2016). *O nás*. Retrieved from World Wide Web 3. 6. 2016: <http://www.spastic.cz/cz/o-nas/>.
- Český atletický svaz. (2011). *Směrnice ČAS o trenérech*. Retrieved from World Wide Web 20. 6. 2016: <http://www.atletika.cz/o-nas/predpisy/>.
- Český svaz tělesně postižených sportovců. (2016). *Představení organizace*. Retrieved from World Wide Web 20. 6. 2016: <http://www.cstps.cz/stranky/predstaveni-organizace>.

- Dovalil, J., et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Hanáková, A., et al. (2012). *1000 pojmů ze speciální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Huang, P., Pan, P., Ou, Y., & Yu, Y. (2014). *Research in Developmental Disabilities*  
*Motion analysis of throwing Boccia balls in children with cerebral palsy. Research in Developmental Disabilities, 35(2), 393–399.*
- Choi, K., N. (2013). *Inclusive Education for Young Children with Disabilities*, (062), 1–6.
- Christe, M., & Hoyle, K. (2012). *Delegate Handbook for the 1 award in Coaching Boccia*. United Kingdom: Coach Education and Development Group.
- IPC (2016). *IPC Historical Results Database*. Retrieved from World Wide Web 27. 6. 2016: <https://www.paralympic.org/results/historical>.
- Jansa, P., Dovalil, J., et al. (2009). *Sportovní příprava* (2nd ed.). Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Jeřábková, K., et al. (2013). *Školská integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ješina, O., Kudláček, M., et al. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ješinová, L., & Kudláček, M. (2013). *Integrace žáků ve školní tělesné výchově*. In Kudláček, M. et al. (2013). *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kantor, J., & Jurkovičová, P. (2013). *Základy speciální pedagogiky osob s omezením hybnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M., & Spurná, M. (2013). *Vymezení tělesného postižení*. In Kudláček, et al. (2013). *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M., et al. (2013). *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kuchen, A. (1965). *Metodika sportovního tréninku*. Bratislava: SV ČSTV.
- Lesný (1972). *Dětská mozková obrna ze stanoviska neurologa*. Praha: Avicenum.

- Machová, I. (2012). *Atletika osob s tělesným postižením*. In Janečka, Z., et al. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mrkvan, P. (1998). *Problematika trenérské práce v tenise*. In Slovenský tenisový svaz (1998). *Tenisový trenér*. Bratislava: Slovenský tenisový svaz.
- MŠMT (2015). *Zákon o pedagogických pracovnících*. Retrieved from World Wide Web 20. 6. 2016: <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-lednu>.
- Müller, O., et al. (2001). *Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami v běžné škole*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Novosad, L. (2011). *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita*. Praha: Portál, s.r.o.
- Osten, P. (2005). *Osobní trenér III, komplexní cvičení pro dokonalou postavu*. Praha: Grada Publishing.
- Pavluch, L., & Frolíková, K. (2004). *Osobní trenér, cvičíme ve fitness centru*. Praha: Grada Publishing.
- Portál fotbalových trenérů. (2012). *Vzdělávání trenérů: Jak získat trenérskou licenci*. Retrieved from World Wide Web 21. 6. 2016: <http://www.trenink.com/index.php/vzdelavani-treneru-publicistika-132/uft-publicistika-160/2487-jak-ziskat-trenerskou-licenci>.
- Rybová, L., & Kudláček, M. (2013). The state of inclusion of students with physical disabilities in general physical education in prague and central bohemian region. *European Journal Of Adapted Physical Activity*, 6(1), 57-61.
- Smetanková, D., & Čermáková, R. (2014). *Systém financování hendikepovaných sportovců v ČR a ve vybraných zemích EU*. Poslanecká sněmovna parlamentu české republiky.
- Sovák, M. (1983). *Nárys speciální pedagogiky*. (5nd ed.) Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p.
- Strakoš, J., & Valouch, V. (2004). *Osobní trenér II, cvičíme doma, v kanceláři i tělocvičně*. Praha: Grada Publishing.
- Válek, J. (2012). *Basketbal na vozíku*. In Janečka, Z., et al. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Valenta, M., et al. (2003). *Přehled speciální pedagogiky a školská integrace*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Válková, H. (2011). Sport a APA: proces možného prolínání. *Tělesná kultura*, 34(2), 92-112.
- Vašćáková, T., & Kudláček, M. (2013). *Halliwickova metoda plavání*. In Vičar, M., Protic, M., & Válková, H. (2013). *Sportovní talent-psychologická perspektiva*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vavák, M. (2011). *Volejbal, kondiční příprava*. Praha: Grada Publishing.
- Vítková, M., et al. (2004). *Integrativní speciální pedagogika, Integrace školní a sociální* (2nd ed.) Brno: Paido.
- Wittmannová, J. (2012). *Boccia*. In Janečka, Z., et al. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.

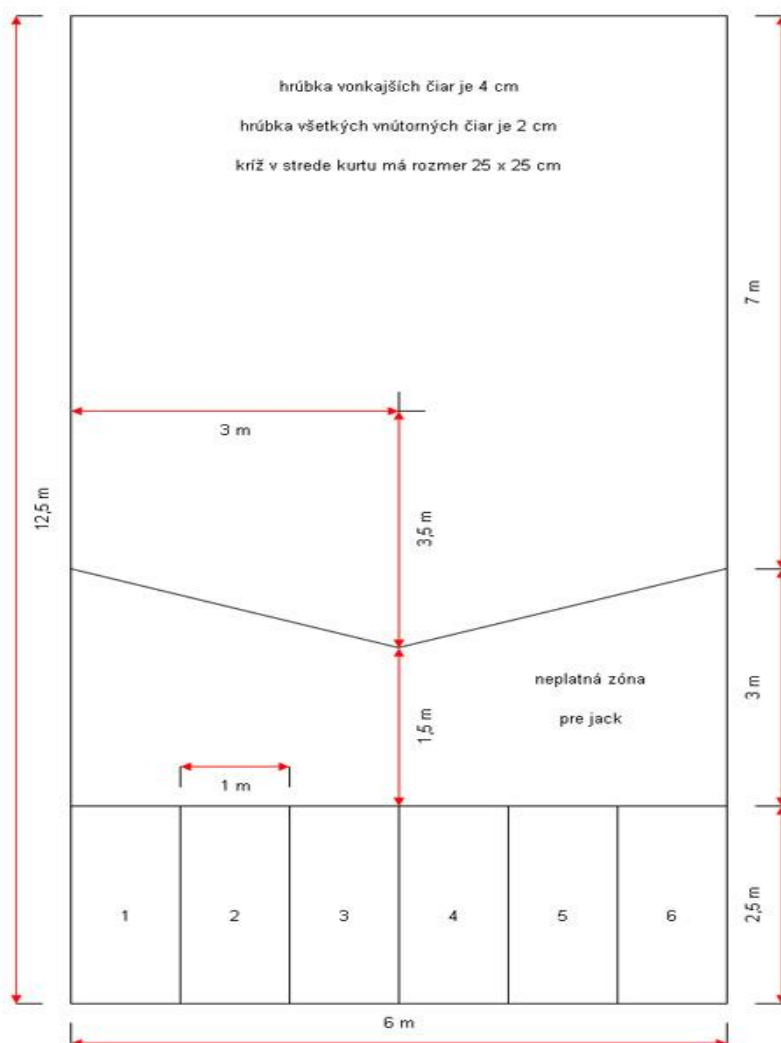
## **Přílohy**

Příloha I – nákres boccistického kurtu

Příloha II – anketa vlastní konstrukce určená trenérům boccie.

**Příloha I.** Nákres boccistického kurtu (Altius, 2016).

**BOCCIA - NÁKRES KURTU**



## **Příloha II – anketa vlastní konstrukce určená trenérům boccie**

### **System školení trenérů boccie v České republice**

Dovoluji si Vás požádat o vyplnění ankety, která se zabývá tématem školení trenérů boccie v České republice. Systematické vzdělávání trenérů, či zájemců v oblasti trenérství je nedílnou součástí většiny sportů. Hlavním cílem této ankety je zjistit Vaše názory a postoje z pohledu Vaší trenérské praxe.

Vyplněním zároveň deklaruji souhlas s mou účastí ve studii a je mi více než 18 let. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem. S mojí účastí ve studii není spojeno poskytnutí žádné odměny. Porozuměl(a) jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Autor: Robert Mazouch, student bakalářského studia Aplikovaných Pohybových Aktivit na Univerzitě Palackého v Olomouci a trenér boccie v HSC Havířov.

Děkuji předem za Váš čas

## **Základní údaje**

### **1.1 Moje funkce v klubu**

Poznámka: V případě, že zastupujete více funkcí v klubu, prosím vypište je.

- a) Trenér
- b) Jiné:

### **1.2 Pohlaví**

- a) Muž
- b) Žena

### **1.3 Věk**

Odpověď:

### **1.4 Počet let trenérské praxe**

Odpověď:

## **Trenérství v boccie**

Trenér je odborně a pedagogicky vzdělaný tělovýchovný pracovník, který vede sportovcův tréninkový proces a připravuje ho na soutěžní klání.

### **2. Chcete se ve své trenérské profesi dále sebevzdělávat a účastnit se školení trenérů?**

- a) ANO
- b) Spíše ANO
- c) Spíše Ne
- d) NE

### **3. Zúčastnili jste se v minulosti některého ze školení trenérů boccie?**

- a) ANO (prosím přejděte na otázku 3.1)
- b) NE (prosím přejděte na otázku 4)

#### **3.1 Bylo pro Vás absolvování školení přínosné?**

- a) ANO
- b) NE
- c) Částečně

#### **3.2 Jakou formou probíhalo školení trenérů, které jste absolvovali?**

Poznámka: Jak dlouhé toto školení bylo, co bylo obsahem, co jste se dozvěděli nového?

**Odpověď:**



## **Systém školení trenérů**

### **4. Co by podle Vás nemělo chybět v obsahu tohoto systému?**

Poznámka: možnost výběru libovolného množství odpovědí.

- Praktická část v tělocvičně (vedení tréninkové jednotky)
- Základy psychologie sportu
- Základy trenérství (coachování, komunikace s hráči i jinými trenéry, typy testování hráčů)
- Medicínské základy (ve vztahu k tělesnému postižení)
- Výuka pravidel boccie (seznámení s novinkami a úpravami)
- Základy kompenzačních cvičení včetně posilování
- Základy první pomoci
- Lékařské kontraindikace u konkrétních postižení (př. přetrénování u sportovce s osteroporózou)
- APA osob s cereberálními parézami (základy aplikovaných pohybových aktivit ve vztahu CP)
- Jiné:

### **5. Kolik trenérských tříd by tento systém měl mít?**

Poznámka: Trenér samostatně připravuje své svěřence na sportovní akce. Asistent trenéra, pomáhá při vedení tréninků. Šéftrenér může být vedoucím trenérů ve svém klubu, může trénovat i mimo prostředí České republiky. Reprezentační trenér připravuje vrcholové sportovce na mezinárodní turnaje.

- a) Jedna třída (trenér)
- b) Dvě třídy (př. 1. trenér 2. asistent trenéra)
- c) Tři třídy (př. 1. šéftrenér 2. trenér 3. asistent trenéra)
- d) Čtyři třídy (př. 1. reprezentační trenér/čestný trenérský titul 2. šéftrenér 3. trenér 4. asistent trenéra)
- e) Pět či více tříd

### **Časové nároky a pokrytí finančních nákladů na vzdělávání trenérů v jednotlivých třídách v případě systému tří tříd.**

Poznámka: V případě, že si nevyberete ani z jedné nabízené možnosti, můžete využít políčko jiné, děkuji.

6. Časová dotace pro vzdělání trenéra 3. třídy (pozice: asistent trenéra)
- a) Jedno víkendové školení
  - b) Dvě víkendová školení
  - c) 20 hodinová trenérská praxe v rámci klubu
  - d) Jiné:
7. Časová dotace pro vzdělání trenéra 2. třídy (pozice: trenér)
- a) Dvě víkendová školení
  - b) Dvě víkendová školení + 20 hodin trenérské praxe v rámci klubu
  - c) Dvě víkendová školení + 50 hodin trenérské praxe v rámci klubu
  - d) Jiné:
8. Časová dotace pro vzdělání trenéra 1. třídy (pozice: šéftrenér)
- a) Školení v rozsahu 150 hodin (dle pravidel MŠMT)
  - b) Školení v rozsahu 150 hodin (dle pravidel MŠMT) + trenérská praxe v minimálním rozsahu 2 roky
  - c) Jiné:
9. Kdo by dle Vás měl platit finanční náklady za trenérská školení trenérů 2. a 3. třídy?  
Poznámka: V případě, že je dle Vás nejlepší kombinace nebo jiná možnost finančního pokrytí, prosím rozepište rozdělení nákladů do kolonky jiné.
- a) Trenér
  - b) Sportovní klub
  - c) Spastic Handicap
  - d) Jiné:
10. Kdo by dle Vás měl platit finanční náklady za trenérská školení 1. třídy?
- a) Trenér
  - b) Sportovní klub
  - c) Spastic Handicap
  - d) Jiné:

### **Školení stávajících trenérů**

11. Měli by se účastnit stávající trenéři navazujících školení?
- a) ANO
  - b) NE
  - c) Dobrovolně

**12.** Jak často by dle Vás měla probíhat navazující školení?

- a) Dvakrát ročně
- b) Jedenkrát za rok
- c) Jedenkrát za dva roky
- d) Jedenkrát za tři roky
- e) Jiné:

**13.** Kde by dle Vás měla probíhat navazující školení?

- a) V klubech, které spadají pod Spastic Handicap
- b) Fakulta tělesné kultury (Olomouc)
- c) Fakulta tělesné výchovy a sportu (Praha)
- d) Fakulta sportovních studií (Brno)

### **Akreditace systému vzdělávání trenérů boccie v České republice**

**14.** Jaký je Váš názor na eventuelní akreditaci tohoto systému?

Poznámka: Oficiální oprávnění školit trenéry boccie pod Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy. Každý trenér by byl v databázi trenérů a měl by diplomy za jednotlivé trenérské třídy. Pozn. v případě akreditace, by Český trenér mohl trénovat oficiálně také v zahraničí.

- a) Ano jsem pro akreditaci
- b) Netrvám na akreditaci
- c) Akreditace by byla zbytečná

**15.** Jsem pro zavedení systému školení trenérů boccie v České republice?

- a) ANO
- b) NE
- c) Nevím

**16.** Bonusová otázka. Proč by podle Vás měl/neměl vzniknout systém školení trenérů boccie?

Poznámka: Měl by protože... Neměl by protože...

**Odpověď:**

**Děkuji za váš čas a za vyplnění,  
přeji Vám krásný a příjemný den,  
Robert Mazouch**