

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**SPORTOVNÍ TRÉNINK FOTBALU NEVIDOMÝCH V TJ U ŽÁKŮ  
2. STUPNĚ ZŠ PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ**

**Bakalářská práce**

Autor: Sabina Osičková

Vedoucí práce: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

Olomouc 2019

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Sabina Osičková

**Název bakalářské práce:** Sportovní trénink fotbalu nevidomých v TJ u žáků 2. stupně ZŠ pro zrakově postižené

**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit

**Vedoucí práce:** PaedDr. Zbyněk Janečka, PhD.

**Rok Obhajoby:** 2019

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá fotbalem nevidomých a slouží jako zásobník cviků u začátečníků pro vyučující a asistenty v hodinách tělesné výchovy u žáků 2. stupně ZŠ pro zrakově postižené.

**Klíčová slova:** fotbal nevidomých, osoby se zrakovým postižením, pohybová aktivita, sportovní trénink, tělovýchovná jednotka

## **Bibliographic identification**

**Author's first name and surname:** Sabina Osičková

**Title of the thesis:** Sport Training of Blind Football in Physical Education Unit for Pupils of the 2<sup>nd</sup> Grade on Primary School with Visual Impairment

**Department:** Department of Adapted Physical Activities

**Supervisor:** PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

**Year of presentation:** 2019

**Abstract:** This bachelor's thesis deals with blind football and contains in-tray exercises for beginners that could teachers and assistants use in physical education lessons for pupils of the 2<sup>nd</sup> grade on primary school with visual impairment.

**Key word:** blind football, people with visual impairment, physical activity, physical education unit, sport training

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Zbyňka Janečky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 26. června 2019

.....

Chtěla bych poděkovat vedoucímu mé práce, PaedDr. Zbyňku Janečkovi, Ph.D. za pomoc, rady, odborné vedení a ochotu při zpracování mé bakalářské práce.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED TEORETICKÝCH POZNATKŮ .....	9
2.1	Sportovní trénink.....	9
2.1.1	Zásady sportovního tréninku .....	9
2.1.2	Složky sportovního tréninku.....	10
2.2	Pohybová aktivita u osob se ZrP .....	11
2.2.1	Sport a osoby se zrakovým postižením .....	12
2.2.2	Klasifikace osob se zrakovým postižením dle IBSA .....	14
2.2.3	Sportovní trénink osob se zrakovým postižením.....	15
2.2.4	Sportovní výkon u zrakově postižených.....	16
2.2.5	Faktory sportovního výkonu.....	17
2.2.6	Zrakové vady a jejich kontraindikace.....	17
2.3	Fotbal nevidomých.....	21
2.3.1	Historie v zahraničí.....	21
2.3.2	Historie v České republice.....	22
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	23
4	METODIKA NÁCVIKU ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZŠ .....	24
4.1	Pravidla, specifika, kompenzační pomůcky .....	24
4.1.1	Pravidla.....	24
4.1.2	Kompenzační pomůcky .....	26
4.2	Dovednosti hráčů .....	27
4.2.1	Vedení míče.....	27
4.2.2	Přihrávka a její zpracování .....	28
4.2.3	Střelba z místa a pohybu.....	30
4.2.4	Rohové kopy.....	31
4.3	Prvky metodiky nácviku .....	31

4.4	Orientace v prostoru .....	32
4.4.1	Průpravná cvičení .....	32
4.4.2	Průpravné hry .....	34
4.5	Kontakt s míčem .....	35
4.5.1	Práce s míčem v ruce .....	35
4.5.2	Práce s míčem u nohy .....	38
4.6	Přihrávání a zpracování míče .....	42
4.6.1	Průpravné cvičení .....	42
4.6.2	Průpravné hry .....	46
4.7	Střelba z místa, pohybu .....	47
4.7.1	Průpravné cvičení .....	47
4.7.2	Průpravné hry .....	52
4.8	Tréninková cvičení .....	52
5	DISKUZE .....	56
6	ZÁVĚR .....	57
7	SOUHRN .....	58
8	SUMMARY .....	59
	REFERENČNÍ SEZNAM .....	60
	PŘÍLOHY .....	64
	Příloha 1: Seznam obrázků .....	64
	Příloha 2: Seznam tabulek .....	64
	Příloha 1: Seznam obrázků .....	65
	Příloha 2: Seznam tabulek .....	66

## 1 ÚVOD

K tématu své bakalářské práce jsem se dostala přes praxi, kterou jsem absolvovala v Bučovicích. Jednalo se o mezinárodní turnaj nevidomých fotbalistů, kde jsem byla součástí organizačního týmu a podílela se na průběhu turnaje. Spojení nevidomých a fotbalu mne velmi zaujalo, proto jsem se rozhodla s touto tematikou seznámit i širokou veřejnost.

V práci se zabývám především problematikou sportovního tréninku fotbalu nevidomých, klasifikací, faktory výkonu a jejich kontraindikací, kterým je důležité se vyvarovat z důvodu nebezpečí rizika úrazu.

V teoretické části se nejdříve zmíním o zásadách a složkách sportovního tréninku. Dále se zaměřuji na pohybovou aktivitu u osob se zrakovým postižením, konkrétně rozeberu sporty, výkon a faktory, přičemž hlavním bodem mé práce je fotbal nevidomých. Dotknu se rovněž jeho historie, pravidel, specifík a kompenzačních pomůcek, které se při jeho provozování používají. Více do hloubky pak rozeberu technické dovednosti hráčů a kontraindikace v oblasti pohybové aktivity.

V praktické části podle zjištěných teoretických poznatků sestavím vhodný trénink pro žáky 2. stupně základní školy pro zrakově postižené, který je inspirován fotbalovými tréninky určité věkové kategorie dětí.



## 2 PŘEHLED TEORETICKÝCH POZNATKŮ

### 2.1 Sportovní trénink

Sportovní trénink považujeme za „*složitý a účelně organizovaný proces rozvoje sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně*“ (Choutka, Dovalil, 1991).

Za hlavní účel a cíl tohoto tréninkového procesu tedy považujeme plánovitý a systematický rozvoj vrozených schopností, osvojení dovedností a výkonnosti jedince ve sportovním odvětví i mimo něj. Při jeho průběhu je sportovec veden především k dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti, jak ve zvoleném odvětví, tak i v případě všestranného rozvoje (Perič, Dovalil, 2005).

Sportovní trénink se dá dále rozvíjet pomocí složek, které můžeme rozdělit do tří oblastí podle Zahradníka a Korvase (2012):

- proces morfologicko-funkční adaptace;
- proces motorického učení;
- proces psychosociální interakce.

#### 2.1.1 Zásady sportovního tréninku

K dosažení co nejvyššího tréninkového efektu je potřeba dodržovat zásady, které zahrnují doporučení, pokyny nebo normy pro trénink. Uplatňují se ve všech oblastech tréninkového procesu (plánování, realizace, kontrola a vyhodnocování).

Lehnert a kol. (2014) uvádí tyto zásady sportovního tréninku:

- 1) *Zásada jednoty všestranné a specializované přípravy* – je pro podporu trénovanosti a sportovní výkonnosti z dlouhodobého hlediska.
- 2) *Zásada nepřetržitosti tréninkového procesu (kontinuity zatížení a zotavení)* – vychází z tréninkové činnosti, která se pravidelně opakuje a je systematická.
- 3) *Zásada postupného zvyšování zatížení* – k adaptaci dochází pozvolným nárůstem tréninkového zatížení za účelem maximalizace výkonu.
- 4) *Zásada vlnitého průběhu* – jedná se o cyklické střídání období s vysokým a nízkým zatížením, sloužící jako prevence před únavou.
- 5) *Zásada cykličnosti* – tato zásada vychází z opakování adaptačních podnětů v dané frekvenci po delší časové úseky – mikrocyklů, mezocyklů, makrocyklů.
- 6) *Zásada specifčnosti* – je založena na požadavcích daného sportu.

- 7) *Zásada reverzibility* – tato metoda navazuje na zásadu nepřetržitého procesu. S cílem předcházet ztrátám adaptací (desadaptace).
- 8) *Zásada variability* – zakládá se na střídání tréninkového obsahu, cvičení a změně tréninkového zatížení.
- 9) *Zásada zvyšující se individualizace* – musí respektovat jednotlivé požadavky sportovce.

## **2.1.2 Složky sportovního tréninku**

### **2.1.2.1 Kondiční příprava**

V kondiční přípravě se především zaměřujeme na vyvolání adaptačních změn kondičních a koordinačních motorických schopností jedince, které jsou využitelné k realizaci sportovního výkonu a přípravy na jeho podání (Dovalil, 2005).

Za výsledek této přípravy můžeme považovat celkovou schopnost organismu sportovce oddálit vznik únavy a vykonávat tak více práce intenzivněji nebo vykonávat práci dané intenzity po delší dobu z hlediska všech aspektů zátěže, kdy se zaměřujeme prioritně na trénink síly, rychlosti, vytrvalosti a flexibility. Příprava působí i jakožto prevence proti vzniku funkčních poruch a poškozování organismu v důsledku tréninkového a soutěžního zatěžování (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001).

Kondiční příprava se dále nepřímo podílí i na jiných složkách tréninkové jednotky. Konkrétně na rozvoji jak technické přípravy, tak i psychické odolnosti, která je nedílnou součástí sportovních výkonů sportovce (Dovalil, 2005).

### **2.1.2.2 Technická příprava**

Technickou přípravou se rozumí proces zaměřující se primárně na způsob provedení pohybového úkolu, vytváření, osvojování a zdokonalování sportovních dovedností v souladu s pravidly, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce. Jedinec zde využívá poznatky motorického učení ve zvoleném sportovním odvětví, které poté využívá k určité pohybové aktivitě (Dovalil a kol., 2005).

Tato příprava se vyznačuje opakováním naučeného pohybu, ve kterém poté dochází k automatizaci, zpřesňování a opravování daného pohybu (střelba na branku). Ve výsledku technické přípravy sportovec získává dispozice k účelnému, efektivnímu a ekonomickému (energicky úspornému) řešení daného úkolu v dané specializaci (Piňos, 2007). Pohybový úkol může být řešen i zcela individuálně a spolu s osobitým provedením může vytvářet vlastní styl provedení (Dovalil a kol., 2005).

### 2.1.2.3 Taktická příprava

Cílem tohoto procesu je především činnost zaměřená na rozvoj taktického myšlení a jeho konání v souladu s pravidly. Svěřenec je během této přípravy nejen schopen reagovat na určité situace. Ale také vytvářet optimální řešení a toto řešení efektivně prakticky uskutečňovat. Navíc si zdokonaluje a osvojuje své vědomosti, dovednosti, schopnosti a postupy řešení v určitých situacích v rámci dané strategie (Dovalil a kol., 2005).

Ve sportu má tato příprava odlišné postavení v různých sportovních odvětvích. Významnou roli taktiky a strategie hraje např. v úpolových sportech nebo kolektivních sportech, v nichž tvoří podstatnou část jak jedinec, tak celé družstvo. Naopak minimální taktickou přípravu můžeme vidět např. v gymnastice, kde se na tento proces neklade takový důraz.

Faktorů, které mohou působit na tato naučená jednání je však mnoho. Roli zde hrají jak vnější, tak vnitřní faktory. Tato provedení jsou ovlivňována probíhajícími situacemi, prostředím, psychikou, kvalitou, zkušenostmi, rozhodováním a vnímáním sportovce (Piňos, 2007).

### 2.1.2.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava je v dnešní době jedna z nedílných součástí pro dosažení sportovního výkonu svěřence v soutěžích i na trénincích. Zvláště ze situace extrémních nároků vrcholového tréninku a soutěže, kde je na sportovce kladena vyšší intenzita psychické zátěže jakožto únava, nechuť, nemotivovanost apod. (Dovalil a kol., 2005).

Sportovní výkon je individuálně postaven na osobnosti sportovce, jeho temperamentu, charakteru a všechny psychické procesy jako pocity, vnímání, představy, paměť, myšlení, učení, motivace, volné konání, emoční zážitky, pozornost při aktivitě a anticipace (Moravec, 2004).

## 2.2 Pohybová aktivita u osob se ZrP

Osoby, které přišly o zrak, nebo je zasáhla zraková vada. Postižení vede ke značnému zásahu do života a ke změně životního stylu jak jeho, tak i okolí kolem něj. Proto je vhodné, aby tyto osoby věnovaly svůj volný čas něčemu, co je předtím naplňovalo, a to například pohybovou činností. Díky které si nejen uchovávají motorický stereotyp, lokomoce, manipulační schopnosti a pohybové dovednosti, ale také pomáhá k udržení si tělesného a psychického zdraví, chuti do života a socializaci.

Jelikož u osob se ZrP dochází k postižení zrakového analyzátoru či úplné ztrátě zrakového vjemu, díky kterému přijímáme 70-90 % informací o okolním prostředí. Pohybová aktivita u osob s tímto typem postižení není tak výrazná jak u osob zdravých. Příčinou snížené pohybové aktivity je mnohdy obava a strach z možného zranění (Trnka, 2012).

Nejen, že u této snížené činnosti dochází ke zvýšenému riziku nadváhy a následně obezity, která se s porovnáním inaktivní společnosti vyskytuje více u osob se zrakovým postižením (Crews & Campbell, 2001; Holbrook, Caputo, Perry, Fuller, & Morgan, 2009), ale také se může odrážet v časté oslabení pohybového aparátu. Přičemž mohou vznikat svalové dysbalance a vadné držení těla, které je jedno z nejtypičtějších poruch pohybového aparátu u osob se ZrP. Všimnout si u těchto vad můžeme především předklonu hlavy dopředu, ramen směřujících vpřed, zvýšené kyfózy v horní hrudní páteři, skoliotického držení a zvýšené bederní lordózy (Trnka, 2012). Zjednodušeně to považujeme za horní a dolní zkřížený syndrom.

Faktory této problematiky v oblasti pohybové aktivity u osob se ZrP se zabývali Buckworth a Dishman (2007), kteří ve svém výzkumu prokázali, že nejčastějším problémem nečinnosti dochází právě díky nedostatku motivace, času a vzdálenosti sportovních zařízení. Mnohdy taktéž záleží na rodině, která je dle výzkumů Jaarsma (2013) a Martina (2005) hlavním motivačním prvkem sportovců ZrP a nedílnou součástí průběhu života postižené osoby. Dle Janečky a kol. (2013) je jedním z faktorů zhoršeného příjmu optických informací, snížení aktivního zásahu do společnosti, a především jedním z hlavních důvodů omezené pohybové aktivity u osob s postižením zraku.

### **2.2.1 Sport a osoby se zrakovým postižením**

Pro osoby s vizuálním typem postižení, ač by si to obyčejný laik nedokázal představit, existuje hned několik druhů sportovního vyžití, jehož součástí mohou být. V dnešní době se realizuje hned několik typů pohybových aktivit, modifikovaných i přímo určené pro osoby se ZrP.

Mezi takto modifikované sporty, které jsou provozované v rámci IBSA můžeme zařadit např. alpské a běžecké lyžování, atletiku, judo, plavání, tandemovou cyklistiku, bowling (devíti, desíti kuželkový), střelba, lukostřelba, fotbal apod. Další aktivity, které ve společnosti ZrP fungují, jsou např. šachy, kriket, jachting, golf, veslování apod.

I osoby se zrakovým postižením mají své vlastní hry, o kterých je v České republice i po celém světě čím dál více slyšet. Tyto hry nevycházející z tradičních pohybových her vidících, ale jsou přímo vyvinuté pro osoby s poruchou zraku.

#### 2.2.1.1 Goalball

Goalball byl v minulých letech vyvinut jako jedna z rehabilitačních forem nevidomých veteránů z II. světové války a jeho počátky datujeme od r. 1946. Během svého vývoje prošla tato forma aktivity dlouhodobým vývojem formování a přetváření, je součástí letních paralympijských her a stává se čím dál více populárnějším sportem ve světě zrakově postižených osob.

V této hře hrají proti sobě dvě tříčlenná družstva. Úkolem trojic pohybujících se v oblasti před svou vlastní brankou, je zamezení (vlastním tělem) či vstřelení míče do branky soupeře. Aby hráči s klapičkami na očích věděli o pohybu míče, je tento míč ozvučený a na sportovišti musí být naprosté ticho.

Takové hrací pole je vymezeno v obdélníkovým tvarem o délce 18 m a šířce 9 m a je rozděleno do tří stejně dlouhých pásem na obou stranách (obránné, útočné, neutrální). Jedním z největších rozdílů této hry od ostatních je délka a šířka branky, jež má rozměry až 9 m do délky a 1,3 m do šíře (IBSA, Goalball, 2017). Ukázka ze hry je zobrazena na obrázku 1.



Obrázek 1. Goalballový zápas (IBSA)

#### 2.2.1.2 Showdown

Tento sport můžeme zaznamenat též jako aplikovaný stolní tenis pro zrakově postižené. Už zmíněný název značí, že se jedná o sport podobný ping pongu neboli stolnímu tenisu viz na obrázku 2.

Jak je tomu u fotbalu nevidomých či goalballu, pravidla všech utkání jsou určena komisí IBSA, která zaštiťuje subkomise daných sportů. Utkání hrají 2–4 hráči

s klapičkami na očích. Cílem hry je vstřelit pálkou ozvučený míček do branky soupeře. Vítězem se stává hráč, který dovrší 11 bodů, avšak rozdílem minimálně 2 bodů. Sportovci hrají na specifickém stole ohraničeným mantinely a středovou deskou, která rozděluje hrací prostor na dvě části. Při hře musí být naprosté ticho, na jehož dodržování dbá rozhodčí. Dále se při utkání vyskytuje osoba měřící čas a osoba počítající skóre (uplynulý čas, oddechový čas, skóre, počet podání). Aby se hráči dobře orientovali ve hře dává rozhodčí pokyny písknutím na píšťalku (jedno písknutí= zahájení hry; písknutí dvakrát = vstřelení gólu).

Fauly, kterých se sportovci mohou dopustit, jsou např. úmyslná páлка v brankovišti nebo nad brankovou jamkou, pokud hráč úmyslně odehraje míček jinak než pálkou (palcem a jinými prsty), pokud hráč pustí páлку za účelem rušení protihráče apod. ([www.sport-nevidomych.cz/showdown](http://www.sport-nevidomych.cz/showdown)).



Obrázek 2. Zápas v showdown (IBSA)

Tyto pohybové aktivity, jak už jsem zmínila, jsou jedny z nejrozšířenějších sportů, které můžeme v České republice zaznamenat. Mezi hlavní důvody zájmu o tyto typy sportů řadíme vyšší bezpečnost, menší náročnost pohyblivosti, a především personální náročnost, která je například oproti fotbalu nevidomých výrazně menší. I proto se tak často fotbal v hodinách tělesné výchovy nevyskytuje na rozdíl od zmíněného goalballu nebo showdownu, a tak se osoby se ZrP často nedostávají do kontaktu s tímto sportem.

### **2.2.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením dle IBSA**

Klasifikace osob zrakově postižených lze charakterizovat podle WHO (World Health Organization) z hlediska stupně snížených zrakových schopností a druhu postižení.

Protože se tato typologie nejeví jako vhodná pro účely organizování pohybových aktivit, vytvořila organizace IBSA klasifikaci vhodnější pro sportovní účely. V minulosti bylo toto rozdělení označováno jako A, B, C. V současnosti je tento stupeň posuzován na lepším oku s optimální korekcí jako B1, B2, B3, při využití brýlí nebo čoček. Dle podmínek v České republice vznikla ještě kategorie B4, která je akceptována u domácích soutěží především u dětí a mládeže. IV. stupeň (B4) je pro jedince, kteří nemohou být v kategorii B3 (Janečka, Bláha a kol., 2013).

Tabulka 1

*Klasifikace dle IBSA*

Stupeň	Funkční schopnost
I. stupeň (B1)	Zahrnuje zrakovou ostrost slabší než LogMAR 2.60.
II. stupeň (B2)	Zahrnuje zrakovou ostrost v rozmezí od LogMAR 1.50 po 2.60 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 10 stupňů.
III. stupeň (B3)	Zahrnuje zrakovou ostrost v rozmezí od LogMAR 1.40 po 1 (včetně) a/nebo zorné pole zúžené na méně než 40 stupňů.

Log MAR neboli logaritmus minimálního úhlu rozlišení je metoda na tzv. optotypové tabuli ETDRS. Pyramidy, na níž je konstantní počet písmem na 16 řádků a jejich velikost narůstá logaritmicky. Tato metoda je od těch předešlých přesnější, citlivější a spolehlivější. (Kopáčová, 2009).

### **2.2.3 Sportovní trénink osob se zrakovým postižením**

Sportovní trénink, jak už jsem zmínila v předchozí kapitole, má dlouhodobý charakter s cílem dosahovat relativně maximální sportovní výkonnosti a celkového rozvoje osobnosti. Stejně tomu je i u osob se zdravotním postižením, v mé práci konkrétně u osob nevidomých.

U těchto osob využíváme stejných postupů či principů sportovního tréninku, a to především osvojování sportovních dovedností, schopností, ovlivňování psychiky a chování sportovce. Nesmíme taktéž zapomenout na postupné zvyšování zatížení, zdokonalování všestrannosti a specializace v daném sportovním odvětví, které je omezeno vážností, typem a vznikem postižení (Dovalil a kol., 2005).

Aby byl trénink v daném sportovním odvětví, co nejvíce časově i kvalitně využit, používáme několik podob nácviku dané pohybové dovednosti.

Tyto nácviky ve sportovním tréninku musíme zohlednit a přizpůsobit dle charakteru a závažnosti postižení. V mé práci přistupuji ke dvěma kategoriím. První kategorií jsou nevidomí se zbytky zraku, druhou tvoří zrakově oslabení jedinci.

V první zmíněné kategorii je základem srozumitelná řeč s cílem obeznámit jedince s pravidly, instrukcemi, s danou pomůckou a manipulací s ní. Popřípadě využívat vhodné kompenzační pomůcky pro bezpečný průběh TJ (např. slepecká hůl, ozvučené předměty, texty psané Braillovým bodovým písmem apod.).

K druhé kategorii přistupujeme stejně jako v první, avšak kompenzační pomůcky zde využíváme dle charakteru postižení (např. speciální brýle, zvětšovací lupy, zvětšené texty, pracovní materiál, reflexní barvy atd.).

#### **2.2.4 Sportovní výkon u zrakově postižených**

Sportovní výkon patří mezi jednu ze složek sportovního tréninku, při níž se sportovec snaží dosáhnout maximálního výkonu v daném sportovním odvětví (Měkota & Cuberek, 2007). U zdravotně postižených je maximální výkon omezen vzhledem k tělesným, duševním či smyslovým schopnostem. Mou práci zaměřuji na postižení zrakového vjemu.

U takového postižení je kvalita pohybových dovedností ovlivněna v různé míře typem, vznikem, stupněm zrakového postižení, ale také druhem pohybové aktivity, diagnostickými metodami, motivací apod.

Celá řada studií potvrzuje vztah mezi stupněm postižení a úrovní výkonnosti. Tento vztah je přímo úměrný a s vyšším stupněm postižení úroveň sportovního výkonu klesá. (Bláha & Pyšný, 2000). Na studiích, kde se prokázaly rozdíly mezi dětmi se ZrP a dětmi intaktními, se podílelo hned několik výzkumů. Prováděla se studie, při kterých bylo měřeno 484 dětí ve věku 10–17 let, která stanovila nižší úroveň výkonnosti v oblasti rychlosti a vytrvalosti. Další rozdílové testy, kterými se zabýval Hirtze (2007) se projevily v oblasti zaměřené na přesnost pohybů, reakční schopnosti, použitelnosti skoků a běhů. Tvrdí, že se v průběhu motorického vývoje ZrP dětí objevují biopsychosociální determinanty. Dále se vyskytovala skupina dětí se značným zpožděním vývoje. Tento fakt potvrdili mnozí autoři (Nielsenová, 1998), kteří navíc zaznamenali zpoždění v různých dovednostech (chůze, zaujímaní postojů, skákání apod.). Podle Leverenze (2009) se projevují i jiné negativní dopady v oblasti sociálních dovedností, celkové mobility, díky kterým dochází k dřívějšímu nástupu kardiorespiračních onemocnění a obezity.



### 2.2.5 Faktory sportovního výkonu

Na úroveň sportovního výkonu, kterého se snaží sportovec dosáhnout, má vliv nespočet faktorů. Ty mají mnohdy rozhodující roli při dané aktivitě. Není tomu jinak ani u sportovců zrakově postižených. Dovalil a kol. (2005) rozděluje tři základní faktory sportovního výkonu:

- Vrozené dispozice
- Vliv prostředí
- Vliv tréninkového procesu

Zrakové postižení je významným zásahem do dispozic člověka. U mnohých rozhodující roli zaujímají koordinační schopnosti, které výrazně omezují a oslabují pohybovou stránku jedince nebo naopak můžeme najít problémy ve schopnostech orientačních. Značí to, že výkonnost v pohybových aktivitách u osob se zrakovým postižením je zcela individuální a ke každému se musí přistupovat nejen ze stránky osobnosti, ale i z hlediska sportovcova postižení (Miklová, 2006).

### 2.2.6 Zrakové vady a jejich kontraindikace

Pokud mluvíme o zrakovém postižení, musíme brát ohled na bezpečnost před rizikem poškození zrakového analyzátoru a jiných úrazů, které se u takových osob vyskytují častěji jak u osob bez postižení.

Dle Scherera a kol. (1983) je „riziko zranění lépe vidícího oka u postižených dětí trojnásobně větší než u dětí s plně funkčním zrakem“. K tomuto riziku zranění dochází především při špatné navigaci a prostorové orientaci, přičemž může dojít ke srážkám s ostatními nebo s náčiním.

Zrakové vady a jejich kontraindikace si zde rozdělíme.

#### 2.2.6.1 Glaukom

Skupina chorobných stavů, u kterých je poškozován terč zrakového nervu, při kterých dochází i ke změnám zorného pole. Další hlavní příčinou je nitrooční tlak.

Kontraindikace:

- Izometrická cvičení, cvičení s předklony a výdrže v nich, aktivity, při kterých by mohlo dojít k prudkým nárazům do hlavy a všechna extrémní

silová cvičení, skoky do vody, pády, dlouhodobě vytrvalostní cvičení a prudké změny teploty (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.2 Katarakta

Při této vadě se jedná o částečnou nebo úplnou ztrátu průhlednosti čočky. V případě blokace zákalu průchodnosti světla k sítnici, musí být čočka odstraněna operativně a tím zvyká afakie.

Kontraindikace:

- Šedý zákal nevede úplně k omezení aktivit, avšak u této vady může být snížený vizus s omezením zorného pole, čím dochází ke snížené schopnosti orientace v prostoru (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.3 Atrofie zrakového nervu

Vzniká patologickým stavem druhého neuronu zrakové dráhy. Příčinou může být úraz, zánět, poškození tlakem nádoru nebo stářím a arteriosklerózou.

Kontraindikace:

- Aktivita je zakázána jen ve stavech akutních zánětů (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.4 Degenerativní onemocnění sítnice

Zařazuje se sem velké množství postižení se společným znakem. Jedná se o nezánětlivé, progresivní postižení nervových prvků sítnice, především oboustranné. Ke zhoršení může docházet v dětství i v dospívání. Onemocnění se nejprve projevuje sníženou centrální ostrostí a skotomy (výpadky zorného pole) a poruchami barvocitu. Postupně se zhoršuje.

Kontraindikace:

- Zhoršením zrakové ostrosti a zúžením zorného pole mají omezenou orientaci v prostoru (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.5 Tapetoretinální degenerace

Patří mezi dědičná onemocnění periferní sítnice, objevuje se již v dětství. Postupně se zužuje zorné pole a může dojít k pouze tubicovému centrálnímu vidění. Hůře se adaptují na tmou a šeroslepost souvisí se zánikem tyčinek a čípků.

Kontraindikace:

- Není doporučeno cvičení za špatných světelných podmínek. A mají omezenou orientaci v prostoru (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.6 Lebererova vrozená slepota

Degenerativní onemocnění postihující pigmentovou vrstvu sítnice (tedy tapetoretinální degenerace). Dědičné onemocnění s vrozenou praktickou nebo úplnou slepotou. Mají sníženou zrakovou ostrost a dochází i k poruchám barvocitu.

Kontraindikace:

- Mají zhoršenou orientaci v prostoru a je nezbytné, aby cvičili pouze s pedagogickým či osobním asistentem (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.7 Retinopatie nedonošených

Toto onemocnění vzniká u dětí s porodní hmotností nižší než 2,2 kg, které musí být umístěny do inkubátorů. Při přemístění do normální atmosféry, dochází z patologicky vyvinutých cév ke krvácení do sítnice a sklivce. Tím se sítnice kalí, odchlípuje a sklivce se mění ve vazivovou formu. Vede to ke slepotě. Podle závažnosti se rozděluje do 5 stupňů.

Kontraindikace:

- První dva stupně téměř bez omezení. U dalších dvou stupňů je potřeba se vyhnout otřesům, úderům do hlavy, skokům, tvrdým dopadům, výdržím hlavou dolů a zvedáním těžkých břemen (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.8 Achromatopsie

Jedná se o vrozené geneticky podmíněné postižení charakteristické nevyvinutím neuroepitelu sítnice. Postižený jedinec má sníženou zrakovou ostrost, nystagmus, poruchu barvocitu a je světloplaché.

Kontraindikace:

- Není pro ně vhodné cvičit za podmínek oslnivého světla. Tělovýchovné aktivity pro oko nejsou nebezpečné. Mají sníženou orientaci a v případě výskytu nystagmu hůře odhadují vzdálenost (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.9 Albinismus

Je vrozenou vadou metabolismu aminokyselin, tím dochází k poruše tvorby melaninu (pigmentového barviva). Postižení jsou silně světloplachí. Vyskytuje se u nich

porucha funkce makuly (místo nejostřejšího vidění v sítnici), to vede ke snížení centrálního vidění.

Kontraindikace:

- Příliš osvětlená místa. Je vhodné používat samozabarvovací brýle (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.10 Afakie a pseudofakie

Afakie vzniká v případě chybění čočky v oku. Může být po operativním vyjmutí při kataraktě. Pseudofakie je stav, kdy je chybějící čočka nahrazena uměle vytvořenou čočkou.

Kontraindikace:

- Při cvičení je třeba dbát na zhoršené zrakové pole, které je zapříčiněno sférickou vadou silných brýlových skel (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.11 Poruchy zrakové dráhy a centrální poruchy zraku

Výrazný zásah do orientace v prostředí vzniká při porušení zrakových funkcí. Poškozením zrakového nervu dochází k úplnému oslepnutí oka na straně porušeného nervu. V případě poškození chiasmatu (spojení obou zrakových nervů) dochází k oslepnutí na obě oči. Při celkovém poškození primární zrakové kůry dochází také k oboustranné slepotě. Existuje celá řada částečných nebo jednostranných postižení.

Kontraindikace:

- Je potřeba znát místo léze a rozsahy výpadků zorného pole. Podle toho se uzpůsobují tělesná cvičení (Janečka, Bláha a kol., 2013).

#### 2.2.6.12 Poruchy barevného vidění

Normální vidění má 3 barevná spektra, označuje se jako trichromatické. V případě poruchy vidění jedné z barev dochází k anomální trichomacii. Tyto poruchy mohou být částečné (anomálie) nebo úplné (dichromacie). Vidění pouze šedých odstínů se označuje jako monochromacie.

Kontraindikace:

- Neschopnost rozeznat některé barvy není samo o sobě nebezpečnou překážkou při vykonávání sportovní činnosti. Pouze je třeba zohlednit použití barevných pomůcek, aby to byly takové barvy, které dotyčný rozezná (Janečka, Bláha a kol., 2013).

## 2.3 Fotbal nevidomých

Fotbal je jeden z nejpopulárnějších a nejrozšířenějších sportů po celém světě bez rozdílů generace, pohlaví, rasy, náboženství a také zdravotního stavu jedince. Tento sport můžeme vidět v různých formách a integrovat ho tak, aby vyhovoval, bavil a plnil účel pro všechny zapojené osoby do této hry. Ve světě i v České republice můžeme vidět nejen mužské fotbalové oddíly, ale mají i týmy ženské a týmy, které zaujímají hráči se zdravotním postižením. Od mentálně, sluchově, tělesně až po zrakově postižené a nevidomé, ke kterým budu mířit mou závěrečnou prací.

Fotbal nevidomých vychází z anglického názvu „Blind football“, ale můžeme se setkat i s pojmenováním „futsal nevidomých“. Je to dáno tím, že se fotbal nevidomých podobá více futsalu, a to v rozměrech hřiště, brankou i míčem. Tento typ je zvolený proto, aby zrakově postižení fotbalisté neztráceli pojem o hře, míči a navigátorech. K tomu by mohlo lehce dojít na velkém fotbalovém hřišti. V mé práci budu dále používat pouze název fotbal.

Tento specifický druh sportu je velmi fascinující až neuvěřitelný a často si ho normální laik ani nedovede představit a sleduje ho s údivem. Přesto je to hra jako každá jiná, která má na jedince vliv po fyzické i sociální stránce. Pocity z prohry, výhry, emoce při zápase, socializace, přátelství, fair-play, to vše u tohoto sportu pociťují jak hráči, tak fanoušci (Sekot, 2015).

### 2.3.1 Historie v zahraničí

Není úplně známé, jak tento sport vznik (Mayr). Avšak za hlavní propagátory futsalu pro nevidomé můžeme považovat Španělsko a Brazílii. Tento sport začal být provozován v polovině 20. století ([www.teiresias.muni.cz/futsal](http://www.teiresias.muni.cz/futsal)). Ze začátku týmy měly pouze 2 nebo 3 hráče v poli, někdy hráli dokonce jen jeden na jednoho. První turnaj se uskutečnil právě v Brazílii v roce 1974. Později se konal v roce 1980 další turnaj pod asociací APAE (*Associação de Pais e Amigos de Excepcionai – Asociace výjimečných rodičů a přátel*), můžeme to považovat za první krok rozšíření tohoto sportu do světa. Poté se už uskutečnil první mezinárodní turnaj ve Španělsku (Cadiz). Oficiální pravidla v této době ještě nebyla stanovena a každá země měla svá vlastní. K oficiálnímu schválení pravidel, která byla součástí IBSA (*International Blind Sports Federation – Mezinárodní federace sportů pro nevidomé*) došlo v roce 1994. Posledním krokem vývoje toho sportu

bylo jeho zařazení do programu Paralympijských her. Stalo se tak v roce 2004 v Aténách a zúčastnilo se 6 týmů (Mayr).

Nejprestižnější a nejúspěšnější fotbalový klub můžeme považovat tým zakladatelů, Brazílii, který vyhrál 5x mistrovství světa. V Evropě je nejlepším týmem Španělsko (Mayr).

### **2.3.2 Historie v České republice**

V České republice je tento druh sportu poměrně mladý, proto zde není ještě vyvinut na takové úrovni jako např. u zakladatele této aktivity, Brazílie. Bývalý student Univerzity Palackého v Olomouci a nyní navigátor u Brazilského týmu nevidomých fotbalistů Gabriel Mayr de Oliveira Silva stojí za založením fotbalu nevidomých v ČR. Mayr v roce 2008 uspořádal v Olomouci seminář o fotbale pro nevidomé, které se zúčastnili pracovníci Teiresiás. Společnost Teiresiás je Středisko pro pomoc se specifickými potřebami při Masarykově univerzitě v Brně. Na základě účasti na semináři, Lukáš Másilko a Matěj Plch založili na Masarykově univerzitě předmět s názvem Futsal pro nevidomé, který později vedl k založení Klubu AVOY MU Brno. V České republice však tento klub neměl soupeře, proto musel na turnaje do zahraničí. V Anglii se ochotně k týmu přihlásil trenér anglického klubu Worcester BFC David Mycock, který pomohl ke zlepšení dosavadní úrovně hráčů i trenérů a uspořádal několik seminářů, při kterých vznikl další tým nevidomých fotbalistů v Praze, BSC Praha. Jelikož se v České republice nevyskytuje takové množství nevidomých hráčů, trenérů a zájemců o tento druh sportu, máme v současnosti pouze tyto dva týmy (Zorád, 2014).

### **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

Cíl práce:

1. Vytvořit metodiku rozvoje dovedností žáků 2. st. ZŠ nezbytných pro futsal (fotbal) žáků se zrakovým postižením

Úkoly práce:

1. Zpracovat metodiku individuálních dovedností techniky vedení míče, přihrávek a její zpracování, střelby z místa a pohybu a rohových kopů.
2. Vybrat průpravná cvičení a hry zaměřené na orientaci v prostoru, kontakt s míčem, přihrávání a zpracování míče, střelbu z místa a pohybu, tréninkové cvičení.

## 4 METODIKA NÁCVIKU ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZŠ

### 4.1 Pravidla, specifika, kompenzační pomůcky

Aby mohli nevidomí hráči uceleně, dle určitých pravidel a specifík, hrát tento konkrétní sport, tak *Mezinárodní asociace nevidomých sportovců* neboli ve zkratce IBSA stanovila pravidla vycházející z tradičního pojetí standardního futsalu.

IBSA se stará o veškeré oficiální aktivity spjaté s osobami se zrakovým postižením. V České republice má tato organizace zastoupení v podobě národního zástupce, tím je Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS). Tato celostátní instituce řídí oddíly zrakově postižených sdružuje kluby zdravých sportovců a kluby přímo obsazené jen zrakově postižených osob (nehledě na věk, druh a stupeň postižení). Významně se podílí na přípravách státní reprezentace, organizování sportovních akcí, národních i mezinárodních soutěží, spolupráci se školami a školskými zařízeními v rámci aktivního zapojení dětí a mládeže do pohybové činnosti (Hamrozi, 1997).

Díky vývoji tohoto sportu existují dvě verze, a to fotbal pro zcela nevidomé (dle klasifikace, sportovci řadí se do kategorie B1) a fotbal pro prakticky nevidomé a slabozraké (sportovci kategorie B2/B3).

#### 4.1.1 Pravidla

Fotbalový zápas započínají družstva složená ze 4 hráčů se zrakovým postižením s klapkami na očích v poli a vidícím brankářem. Hra je rozdělena na dva poločasy po 25 min, při kterých se přerušuje hrací doba jen v situacích oddechového času, time-outu rozhodčího, střídáním, v situaci ošetřování, vstřelení gólu či zahrání pokutového kopu. V ostatních situacích se čas nezastavuje, jestliže nechybí do konce poločasu 2 minuty, poté je rozhodčí povinen hru přerušit. Při zápasu jsou fanoušci povinni udržet své emoce a pocity v naprostém tichu. Jelikož se hráči orientují jen sluchem, je nezbytné udržovat co největší ticho.

Vidící brankář je značně omezen v pohybu mimo území brankoviště. Nejen, že má brankář za úkol zamezit soupeřově vstřelení gólu, ale také zaujímá pozice pasivního účastníka, který stručně, rychle a verbálně naviguje a informuje spoluhráče o dění hry v obranné třetině svého týmu. Aby nevidomí hráči neztratili pojem o dění i v jiných částech hřiště, dopomáhají jim další dva pasivní účastníci hry, a to trenér a navigátor týmu, na kterého jsou hráči zvyklí. Trenérovi, působícího většinou poblíž půlící čáry, je umožněno informovat o situaci své hráče v prostřední třetině hřiště. Poslední útočnou třetinu má na starosti navigátor za brankou, který naviguje a informuje své hráče za

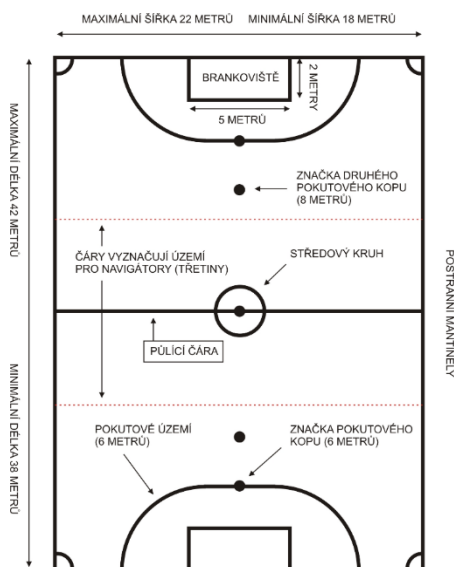


soupeřovou brankou o nejlepší střelecké pozici na vstřelení gólu, viz obrázek 3. Ani zde neplatí pravidlo ofsajdu, jak je tomu i u futsalu vidících (IBSA, Football, 2017).



Obrázek 3. Navigátor za brankou (autor: Silvie Hrbáčková)

Na obrázku 4 je zobrazeno schéma hracího pole, které je přímo určeno pro tuto formu hry. Ideální rozměry hřiště jsou 40 x 20 m, není tomu tak ovšem vždy, proto jsou parametry stanoveny od 38-44 m na 18-22 m. Toto hřiště je vyznačeno čarami, vyznačující území pro navigátory na třetinu obranou, středovou a útočnou a je ohraničeno mantinely o výšce 1,2 m s rozměry podél hřiště 40 x 20 m. Jak už jsem zmínila, brankář působí v brankovišti o rozměrech 5,16 x 2 m, které je umístěné před brankami velikosti 3 x 2 m, tyto branky jsou typické také u běžného futsalu. Brankoviště je vyznačeno ve tvaru poloviny elipsy, vybíhající až do 6 m ke středové čáře. V té vzdálenosti se vyskytuje značka pokutového kopu, za ní je druhá značka pokutového kopu, která je ve vzdálenosti 8 m před středem hřiště.



Obrázek 4. Schéma hřiště s vyznačenými s vyznačenými oblastmi (brankoviště, pokutové území, středový kruh, třetiny určené pro navigátory atd.) (IBSA, Football, 2017)

Dalším rozdílem mezi futsalem vidících a fotbalem nevidomých je evidence faulů, kde se nejen zapisují fauly týmové, ale i osobní, kterého se hráči, brankáři i samotní navigátoři a trenéři mohou dopustit. Za porušení těchto pravidel je rozhodčí oprávněn nařídit soupeři přímý volný kop nebo pokutový kop, jestliže nastalo v pokutovém území. Pravidla vychází se standardizovaných pravidel futsalu.

Jedním z faulů (osobních i týmových), který je odlišný od futsalu, je pravidlo „VOY“ nebo „GO“. Toto pravidlo má především za úkol chránit hráče před náhodným nebo úmyslným střetem mezi ostatními hráči. Slouží k upozornění svého pohybu v poli v blízkosti soupeře či míče, kdy zmiňované slovo musí být dostatečně zřetelně a včas vyřčeno. Je-li však slovo řečeno za účelem zmatení soupeře, považuje se za faul, stejně jako kdyby ho neřekl při nebezpečí střetu nebo blízkosti míče. Jako faul je považováno i nesprávné držení těla. Hráč se musí pohybovat s míčem na hrací ploše ve vzpřímeném postoji s neskloněnou hlavou.

Obdrží-li hráč od rozhodčího pátý osobní faul, je nucen opustit hřiště, přičemž je nahrazen svým spoluhráčem a do probíhající hry se nesmí vrátit. Dopustí-li se však celý tým čtvrtého a dalších faulů v jednom poločase, hráči protějšího týmu získávají šanci v podobě pokutového kopu z místa pokutového kopu nebo z místa přestupku (IBSA, Football, 2017).

#### **4.1.2 Kompenzační pomůcky**

Jedním z hlavních specifíků fotbalu nevidomých, díky kterému jsou schopni hráči trénovat a hrát, je už zmíněný ozvučený míč. Tento míč o obvodu 60–62 cm a hmotnosti 510–540 g je vyplněný kovovými kapslemi připevněnými na vnitřní straně míče. Na ně naráží větší množství malých kovových kuliček a vytváří tím cílený zvuk, který napomáhá se hráčům orientovat.

V dnešní době existují 4 oficiální výrobci takovýchto specializovaných míčů schválené organizací IBSA. Tito výrobci se nacházejí v Brazílii, Pákistánu, Dánsku a Velké Británii (Umbro). Výroba ozvučených míčů se různě liší, a to především v hmotnosti, kvalitě a životnosti ([www.teiresias.muni.cz/futsal](http://www.teiresias.muni.cz/futsal)).

Při hře jsou všichni hráči povinni nosit na očích klapky, a to i bez ohledu na postižení, jelikož hráči B1 v některých případech mohou rozeznávat světlo a stín, mohlo by dojít k jistým rozporům. I zde je tedy dodržována zásada fair-play a tyto klapky musí užívat každý hráč (IBSA, Football, 2017). Mnoho hráčů, avšak to není povinností, nosí

ochrannou helmu, která je ochrání před možným střetem a úrazem hlavy. Pro hráče to vytváří větší pocit bezpečí, viz obrázek 5.



Obrázek 5. Klapky na oči, ochranná helma hlavy (autor: Silvie Hrbáčková)

## 4.2 Dovednosti hráčů

Hra jako taková se zásadně liší od fotbalu vidících. Nevidomí hráči musí být především ve hře technicky zdatní. Jelikož je sport řazen ke kolektivním sportům, dochází zde k většímu riziku nebezpečí zranění. Proto je důležité, aby daný druh sportu byl zřetelně a postupně dle výkonů sportovců trénován.

### 4.2.1 Vedení míče

Základním prvkem dovednosti hráčů je tedy správné držení a vedení míče. Na rozdíl od fotbalu vidících, který je založen na přihrávkách, centrech a různých kombinací celého celku. U fotbalistů nevidomých jsou hlavními dovednostmi k přehrání soupeře vedení míče jedním hráčem a klamání protihráče změnou směru pohybu.

U hráčů vidících je vedení míče ve většině založeno na jejich dominantní noze. Kdežto nevidomí fotbalisti, aby neztratili kontrolu nad míčem, vedou míč oběma nohama, kdy hráč svírá míč pravou a levou nohu do otevřeného úhlu. Střídavě se dotýká míče, viz obrázky 6 a 7, a jde vpřed. Díky tomu si hráč dokáže udržet míč a neztrácí s ním kontakt. Aby byl hráč v takové dovednosti úspěšný, musí dobře ovládat techniku práce s balónek pravé i levé nohy.



*Obrázek 6 a Obrázek 7. Vedení míče (autor: Sabina Osičková)*

Pro zdokonalení takového vedení míče je potřeba, aby se hráč s míčem dostal i přes soupeře, který se ho snaží o míč obrát. K obehnutí soupeře nevidomí fotbalisti praktikují vedení míče se změnou směru. Tato metoda je v takové hře velmi účinnou a hojně využívanou dovedností, Často končí úspěšným obejitím protihráče či získání potřebného odstupu od soupeře.

Takovému oklamání soupeře se říká „zig-zag“. Základním atributem úspěchu je rychlost změny směru a rychlé vedení míče k překonání soupeře. Pro provedení této dovednosti hráč postupuje směrem vpřed a po několika krocích nebo v blízkosti protihráče v rychlosti míč zastaví přišlápnutím a prudce změní směr pohybu. Viz obrázek 8 a 9.



*Obrázek 8 a Obrázek 9. Obehnutí soupeře rychlou změnou pohybu (autor: Sabina Osičková)*

#### **4.2.2 Přihrávka a její zpracování**

Nezáleží však jen na jednom hráči a jeho vedení míče. Jak u normálního fotbalu, tak i u fotbalu nevidomých, je tento sport kolektivním a bez spoluhráčů a přihrávek se ani



zde obejít nedá. To ví i sami hráči. Proto jsou jednou ze základních prvků nácviku přihrávky po zemi i centry ve vzduchu.

Jelikož jsou při této hře nutné co nejpřesnější přihrávky mezi hráči, dbá se na tuto technickou dovednost při nácviku velký důraz. Tato technika je stejná jak u fotbalu vidících, kdy je míč přihrán tzv. placírkou neboli vnitřní stranou chodidla, která je jedna z nejpřesnějších forem přihrávek, viz obrázek 10.



*Obrázek 10.* Technika kopu: placírka (autor: Sabina Osičková)

Další typ přihrávky, který můžeme ve fotbale nevidomých zaregistrovat je přihrávka vzduchem neboli pomocí lobu. Tuto formu využívají pokročilejší fotbalisti ke zmatení soupeřů, kdy ve vzduchu míč přestává udávat veškerý jeho zvuk, než dopadne zpět na zem. Při takové nahrávce je míč podebrán špičkou nohy a je uveden do pohybu dopředu a vzhůru.

Příjem nahrávky se ovšem liší. Aby hráč co nejlépe míč přijal, pomáhá si oběma nohama, které jsou od sebe ve vzdálenosti přiměřené míči, jejich špičky směřují směrem ven a paty směrem dovnitř. Tímto postavením utvářejí pozici dolních končetin ve tvaru „V“ viz obrázek 11. Aby však nedošlo k odskočení míče od nohou a ke ztrátě kontroly nad ním, snaží se zvednutými špičkami těsně před dotykem míče zabránit jeho uskočení. Tato forma zpracování je pro nevidomé účinnější a vyhýbají se tak vyššímu riziku ztráty míče hned při prvním dotyku s ním.



*Obrázek 11.* Zpracování míče, nohy do V, špičky vzhůru (autor: Sabina Osičková)

Pro úspěšnou přihrávku je nutná komunikace mezi hráči samotnými, ale taktéž informovanost od členů týmu vně i mimo hřiště, a to brankáře, trenéra a navigátora za brankou.

#### 4.2.3 Střelba z místa a pohybu

Ve fotbale můžeme zaznamenat dvě formy střel na branku. Střelba z místa, která se praktikuje ve standardních situacích (pokutové kopy) před brankou. Hráč si při této situaci může přidržovat míč rukou, což mu napomáhá k lepší orientaci a vědomí, kde a jak míč kopnout. Při takovéto střele hráči nejčastěji používají kopnutí špičkou chodidla, čemuž se ve fotbalovém světě říká „bodlo“, viz obrázek 12. Tato technika kopu je velmi nepříjemná svou razancí.



Obrázek 12. Střelba bodlem (autor: Sabina Osičková)

Na střelbu pokutového kopu před brankou neboli penaltu je za potřebí navigátora, kterého jsem už v práci zmínila. Navigátor za brankou má za úkol v této situaci, zvukovým bouchnutím pomůcky do branky naznačit pozici středu branky, a tím se hráči dokážou orientovat pro svou střelbu.

Pomoc navigátora za brankou je žádoucí i u druhé formy střelecké situace. Navigátor útočníka informuje o co nejlepší střelecké pozici, jeho vzdálenosti od branky, pozici brankáře a ideálním okamžiku zakončení. Tato technika kopu opět vyžaduje úspěšné zvládnutí vedení míče, která je za potřebí i u dalších dovedností při této specifické hře.

Pokud se útočník nachází v optimální pozici ke střelecké šanci. Mírně si míč předkopne před sebe a kope dle situace pomocí bodla, nártu či placírky.

#### 4.2.4 Rohové kopy

Dojde-li k situaci, kdy je míč celým objemem za brankovou čarou, je rozhodčím nařízen rohový kop, který ve fotbale nevidomých můžeme vidět jako nejčastěji vyskytující se standardní situaci. Při zahrávání této situace není tak typické, avšak ho občas můžeme zahlédnout, „centrování“ k brankovému území, ve kterém hráči využívají zmíněnou techniku lobu. Pokud však nedojde k takovému zahrání, hráči mají volby dvou dalších možností při rozehrání rohového kopu (Zorád, 2014).

Častěji využívaná metoda je založená na dvou spoluhráčích stojících za sebou. Kdy se zadní hráč po odpískání jemně dotkne míče a hráč stojící předním může započnout útočnou akci vedením míče do co nejlepší střelecké pozice. Danou metodou se však hráči okamžitě prozrazují, díky sluchové stopě při vedení míče. Protihráči tak ví dříve, kde se míč nachází.

Druhá forma této situace, již není tak čitelná. Díky prvotní nahrávce spoluhráči, který je připravený u mantinelu a nedochází tedy k okamžitému vedení míče. Hráč kop posílá spoluhráči po mantinelu v určité vzdálenosti (7–10 m) a ten poté akci zakončuje vedením míče na bránu a střelbou.

#### 4.3 Prvky metodiky nácviku

Při sestavování TJ jsem se inspirovala fotbalovými turnaji v Bučovicích, které každoročně pořádá tým Avoy Brno. Tam jsem načerpala potřebné vědomosti a zkušenosti. Při turnajích se mi dostalo příležitosti sledovat různé typy a techniky tréninků u mnoha týmů z celého světa a získat potřebné informace od odborníků, hráčů, trenérů a asistentů trenéra. Poté jsem rovněž čerpala z internetových stránek, a to především webu TEIRESIAS týmu Avoy Brno, na kterém se vyskytují metodická videa. Jako výhodu při zabýváním se tímto tématem považuji využití vlastních zkušeností, které jsem měla možnost získat letitou aktivní hrou fotbalu, futsalu a vedením fotbalového týmu určité věkové kategorie. Tyto prvky jsem se poté snažila modifikovat tak, aby byly pro nevidomé žáky efektivním přínosem do hry.

Abychom mohli začít s realizací tréninkové jednotky fotbalu nevidomých, musíme se nejdříve ujistit, zda jsou žáci obeznámeni s pravidly tohoto sportu a prostorem, ve kterém se budou s klapičkami vyskytovat, případně je se všemi náležitostmi seznámit.

Poté můžeme přejít přímo k části praktické. Tu budeme provádět v prostoru, který je určen pro takové pohybové aktivity. V našem případě místo s tlumením ozvěny,

správnou akustikou, popřípadě tiché oblasti (sportovní hala, tělocvična, odlehlé hřiště). K daným cvičením využíváme několik kompenzačních pomůcek, jako jsou ozvučené míče, klapky na oči, ozvučená lana/švihadla apod.

Při daných cvičeních je zapotřebí alespoň jeden asistent vyučujícího a samotný vyučující. Počet asistentů volíme dle obtížnosti cviku a počtu žáků. Je důležité, aby asistent při daných cvičeních znal problematiku osob zrakově postižených v souvislosti s pohybovou aktivitou. Daný typ asistenta lze nalézt v řadách studentů a absolventů oboru Aplikované tělesné výchovy a Aplikované pohybové aktivity, kteří v rámci praxí během studia získali mnoho zkušeností.

Práce ve dvojici je na zvážení a rozřazení vyučujícího, kterému je známa závažnost a stupeň zrakového postižení u jednotlivých žáků. Dojde-li ke dvojici žáků, u kterých je vyšší riziko nebezpečí. Připojíme k dané dvojici asistenta vyučujícího nebo dalšího žáka.

Sbírka cviků je seřazena od úplných začátků seznámení se s prostorem, nejjednodušších a nezákladnějších cvičení až po složitější a taktické cviky, které žáky připraví na hru.

#### **4.4 Orientace v prostoru**

Orientace v prostoru je klíčová pro samotnou hru, proto je důležité samotné seznámení žáků s hracím polem, kdy si ho sami zkusí pomocí hmatového smyslu projít. Jelikož ne všichni žáci jsou nevidomí. Orientaci v prostoru musíme věnovat velkou část přípravy na celkovou hru. Musíme brát zřetel hrozícího nebezpečí možnosti fyzického zranění a žáky vést k jistotě a důvěře (Wiener, 2006).

##### **4.4.1 Průpravná cvičení**

###### **1) Cvičení 1**

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic/trojic (dle vážnosti postižení a počtu asistentů).

Pomůcky: 1 klapičky do dvojice/trojice.

Popis: žáci utvoří dvojice, přičemž je jeden žák vidící a jeden s klapkami. Dvojice jsou po časovém intervalu za sebou pouštěny a prochází celé hřiště podélně kolem mantinelů a branky. V daném cvičení svěřenci musí věřit svým partnerům, kteří



je informují o případné překážce a orientují je v daném prostoru. Poté se dvojice prostrídají.

## 2) Cvičení 2

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic/trojic (dle vážnosti postižení a počtu asistentů).

Pomůcky: 1 klapičky do dvojice/trojice.

Popis: zmapování prostoru na hracím poli. Dvojice (osoba vidící + osoba s klapkami) se libovolně nachází ve vymezeném území a na povely vidící osoby, které si určí, se pohybují v prostoru, přičemž se snaží vyhnout případným nástrahám (náraz do stěny, branky, do druhé osoby apod.).

## 3) Cvičení 3

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapičky na oči

Popis: Podle zvládnutí předešlého cvičení můžeme disciplínu ztížit tím, že zde využijeme slova „voy“. Vidící žák kontroluje svého partnera a upozorňuje ho jen při hrozícím riziku srážky. Nevidomý žák se snaží vyhýbat sám pomocí vyčtení a zaslechnutí slova „voy“ v neprodlené blízkosti. Poté se ve dvojici/trojici prostrídají.

## 4) Cvičení 4 – pravidlo „voy“

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči.

Popis: utvořené dvojice žáků se postaví naproti sobě u protějších stran, tak aby měli dostatečný prostor kolem sebe (délka rozpažených paží). Na pokyn se žáci vydají pomalejší chůzí a snaží se dostat na protější stranu. Při tom se snaží vyhnout druhému z dvojice. K tomu slouží slovo „voy“, které hlasitě a zřetelně vyslovují a podle kterého se také orientují. Na danou dvojici může případně dohlížet asistent.

## 5) Cvičení 5 – sluchová stopa ozvučeného míče

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 10–20 žáků.

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci utvoří kolečko a drží se za ruce. Vyučující nebo asistent stojí libovolně v daném kolečku a vyhazuje míč nad sebe, tak aby žáci daný zvuk ozvučeného míče zaznamenali. Poté vyučující či asistent vyvolá jednoho žáka, který má za úkol dle sluchové stopy míč najít. Musí u toho vyslovovat zřetelně „voy“, aby nedošlo ke srážce s žáky tvořící kolo. Po naleznutí se žák vrací do kolečka a vyhazuje se míč znova.

Cvičení lze ztížit a obohatit počtem vyvolaných žáků. Přičemž vyučující vyhazující míč zvolí 2–3 žáky, kteří mají za úkol ozvučený balón najít dříve než další vyvolaný žák.

Při těchto cvičeních se žáci seznamují s hrací plochou, zdokonalují reakční schopnosti, obratnost, postřeh, orientaci v prostoru, sluchovou orientaci a komunikaci mezi sebou. Seznamují se a osvojují si pravidlo „voy“ a taktéž slouží k rozběhání a kondiční průpravě.

#### **4.4.2 Průpravné hry**

##### **1) Robot**

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic/trojic (dle vážnosti postižení a počtu asistentů).

Pomůcky: 1 klapičky do dvojice/trojice, popřípadě zvolené překážky (lavička, kužely apod.).

Popis: Vytvoříme dvojice, kdy se jeden z dvojice stává robotem (žák s klapičkami). Tento žák (robot) reaguje jen na povely svého partnera navigátora (pedagog, asistent, spolužák), který se ho drží za ramena. Tato dvojice si předem stanový signály např. jedno poklepání na zádech znamená start, poklepání na pravém/levém ramenu znamená doprava/doleva, dvojitě poklepání na zádech znamená zrychlení, poté jemné škusnutí, zpomalení a jemné klepnutí na hlavu, zastavení. Úkolem dvojice je vyhnout se srážce, popřípadě všem překážkám, které se v prostoru vyskytují (Vachulová, Vachule, 1987).

Navigátorem této průpravné hry nesmí však být nevidomá osoba.

## 2) Ocas

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 15 a více žáků.

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučený provaz/švihadlo.

Popis: Žáci vytvoří kolečko a drží se za ruce. Vyučující zvolí minimálně 2 hráče, kteří si za kalhoty zastrčí „ocásek“ (ozvučený provaz, švihadlo), které bude viset až na podlahu. Žáci se rozutečou do prostoru kola a na znamení honí a snaží si vzájemně ocásek „ušlápnout“. Vítězí ten, kterému ocásek zůstane jako poslední.

## 4.5 Kontakt s míčem

Dotyky s míčem jsou nejdůležitějším a nejzákladnějším prvkem jak obecně u kopané, tak i fotbalu nevidomých. Z tohoto důvodu pro tento nácvik využíváme ozvučeného míče pro začínající praktickou část už v tělocvičně, která je taktéž nutná pro orientaci v prostředí. Při veškeré pohybové aktivitě zaměřené na tento druh sportu, využíváme ozvučeného míče.

### 4.5.1 Práce s míčem v ruce

Zrakově postižení žáci mohou mít různou vadu zraku, částečnou či úplnou ztrátu zraku. To jim může znemožňovat vidět míč úplně nebo částečně. Proto si musí tuto specifickou pomůcku nejdříve tzv. osahat.

#### 4.5.1.1 Průpravná cvičení

##### 1) Cvičení 1

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: libovolný počet žáků.

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučené míče.

Popis: Žáci jsou rozmístěni okolo vyučujícího v takové vzdálenosti, aby ho dostatečně slyšeli, a udržují si kolem mezi sebou rozestup (délka rozpažení paží). Při základním cvičení žáci drží míč v ruce. Na pokyn vyučujícího mění s míčem pohyb např. předávání míče z jedné dlaně na druhou, třesou míčem, pouští balón na zem, vyhazují míč nad sebe.

Při daném cvičení žáci zjišťují, jak se míč chová, jeho tvar, tvrdost, hmotnost, jeho sluchovou stopu nebo do jaké výšky se balón odráží od země.

#### 2) Cvičení 2

Prostor: hřiště v klidném nehlučném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: libovolný počet žáků.

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučený míč.

Popis: Každý žák má před sebou na zemi položený míč. Jsou rozmístění v prostoru a ve vzdálenosti tak, aby dostatečně slyšeli pokyny vyučujícího. Vyučující vyvolává části těla, kterými se žáci musí míče dotknout. Např. hlava, záda, břicho, levé koleno, pravé ucho atd. (Zorád, 2014).

#### 3) Cvičení 3

Prostor: hřiště v klidném nehlučném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: libovolný počet žáků.

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučené míče.

Popis: Žáci jsou rozkročeni a drží míč v natažených rukách před sebou. Poté čekají na pokyn vyučujícího. Provádí předklon, úklon nebo záklon a přitom stále drží míč v natažených rukách.

#### 4) Cvičení 4

Prostor: hřiště v klidném nehlučném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: libovolný počet žáků.

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučené míče.

Popis: Žáci se rozmístí v prostoru kolem vyučujícího. Udrží si mezi sebou vzdálenost rozpažených paží. Žáci drží míč v ruce a předávají ho z levé ruky do pravé před tělem a z levé do pravé za tělem. Poté změni směr.

#### 5) Cvičení 5

Prostor: hřiště v klidném nehlučném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: libovolný počet žáků.

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci se předkloní a rozkročí tak, aby měli možnost si mezi nohama předávat míč z jedné ruky do druhé ve tvaru osmičky, viz obrázek 13.

Následovně dát balón na zem a ve stejném tvaru jej kutálet.



Obrázek 13. Předávání míče (autor: Tůma & Tkadlec)

#### 6) Cvičení 6

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 15 utvořených dvojic.

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučený míč.

Popis: Dvojice si udělají rozestup mezi ostatními dvojicemi. Postaví se k sobě zády a podle instrukcí vyučujícího si předávají balón oběma rukama nad hlavou, mezi nohama a bokem.

Poté si žáci mezi sebou ve dvojicích volí pomocí komunikace dané variace sami.

Při těchto cvičeních dochází ke zlepšení kontaktu s míčem, k protažení a zároveň ke komunikaci mezi svěřenci, která je při hře velmi důležitá a slouží jako nácvik týmové strategie a taktiky.

#### 4.5.1.2 Průpravné hry

##### 1) Hra – předávání míče

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 10–20 žáků (2–4 týmy)

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci vytvoří 2–4 týmy. Postaví se do řady za sebe. Úkolem týmů je, co nejrychleji předat míč mezi žáky v určené variantě, tak, aby se vždy poslední žák s míčem v zástupu přemístil s balónem dopředu zástupu a začínal s předávkou. Vítězí tým, ve kterém se všichni žáci na pozicích

prostřídají. Např. žáci se rozkročí, předávají si míč mezi nohy. Poslední žák v zástupu s míčem prolézá mezi nohy ostatním spolužákům v týmu.

## 2) Honění míčů

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 10–20 žáků.

Pomůcky: klapičky na oči, 2 ozvučené míče.

Popis: V této hře si hráči stoupnou do kruhu. Dva žáci v kruhu (vzdálení od sebe ob 5–6 hráčů) mají míč a na znamení vyučujícího mají za úkol v rychlosti předávat daný míč po směru, tak aby dohonil míč druhý. Vyučující do toho může zasahovat tím, že mění průběh hry předem určenými signály. Např. dvojité tlesknutí znamená změna směru; trojitě tlesknutí, žáci s míčem si musí dřepnout apod.

## 4.5.2 Práce s míčem u nohy

### 4.5.2.1 Průpravné cvičení

#### 1) Cvičení 1

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 20 žáků (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Svěřenci si mezi sebou udělají prostor (délka rozpažení paží). Míč položí před sebe na zem. Položí špičku nohy na povrch balónu a snaží se ho převalovat dotykem špičky do stran (na úroveň těla), tak aby míč měli stále pod kontrolou. Následovně se snaží ozvučený míč převalovat dopředu, dozadu a do stran na povel vyučujícího. Poté vystřídáme nohy. Viz obrázky 14 a 15.



*Obrázek 14 a Obrázek 15. Převalování míče špičkou nohy (autor: Sabina Osičková)*

2) Cvičení 2

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 20 žáků (dle počtu asistentů)

Pomůcky: klapky na oči

Popis: Skákání na balónu. Žáci se rozestoupí na úroveň rozpažených paží. Ozvučený míč si postaví před sebe a špičkou jedné nohy se dotýkají povrchu míče, druhou nohou, která je na zemi, drží balanc. Návčik probíhá tak, že špičkou nohy je v kontaktu s míčem a každým skokem vymění nohu. Cílem je zůstat stále v kontaktu s míčem.

3) Cvičení 3

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: libovolný počet žáků.

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci se rozmístí do prostoru, aby měli mezi sebou prostor ve vzdálenosti rozpažených paží. Žáci si položí míč na nárt zvednuté nohy a snaží se ho co nejdéle udržet nad zemí.

Opět můžeme přidat soutěž, kterému žaku vydrží míč na noze nejdéle.

4) Cvičení 4

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 20 žáků (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Základní práce s balónem. Žáci jsou mírně rozkročení a míč mají položený u nohy. Míč se snaží vnitřní stranou nohy pomalu přenést kopnutím ke druhé noze. To stejné u druhé nohy. Pokud tuto techniku ovládají bez větší ztráty míče. Přihrávají si míč z jedné nohy na druhou rychleji.

Do tohoto nácviku můžeme zařadit soutěž, jakému žákovi nejdéle vydrží míč u nohy, aniž by nad ním ztratil kontrolu.

#### 5) Cvičení 5

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 5–7 utvořených dvojic/trojic (dle vážnosti postižení a počtu asistentů).

Popis: Utvořené dvojice se rozmístí do prostoru. Jeden žák je vidící (podle vážnosti postižení dva vidící žáci nebo asistent) a druhý s klapičkami na očích. Žák s klapkami na očích má před sebou ozvučený míč, který se snaží pomocí techniky vedení míče pomalu vést dopředu. Vidící žák se postaví od nevidomého do vzdálenosti cca 6 m (můžeme ztížit dle dovedností hráčů) a snaží se ho navigovat tak, aby se k němu nevidomý žák dostal s ozvučeným míčem bez srážky.

#### 6) Cvičení 6

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 3–5 utvořených dvojic (dle počtu asistentů a dovednostem žáků)

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč

Popis: Po zvládnutí předchozích technik přejdeme ke cvičení s pravidlem „voy“. Žáci budou rozděleni do dvojic a stoupnou si naproti sebe, každý se svým míčem. Povedou míč a budou se snažit přejít na druhou stranu a vyhnout se navzájem. K tomu používají slovo „voy“, aby se orientovali a dokázali se vzájemně vyhnout.

#### 7) Cvičení 7

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: libovolný počet žáků.

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.



Popis: Žáci se rozmístí do prostoru, každý svírá v rukou ozvučený míč. Čekají na pokyn vyučujícího. Poté si mírně vyhodí míč nad sebe a kolenem se ho snaží vrátit zpátky do náruče.

#### 8) Cvičení 8

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic/trojic (dle vážnosti postižení a počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč

Popis: Dvojice stojí naproti sobě ve vzdálenosti 3 m. Vidící žák vyhazuje před sebe směrem ke svému partnerovi ozvučený míč. Žák s klapkami na očích má za úkol upozorovat, kde se míč na zemi odrazil a následovně ho dostat pod kontrolu.

#### 9) Cvičení 9

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 žáků.

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci stojí vedle sebe ve vzdálenosti rozpažených paží cca 1 m od stěny nebo mantinelu. Stojí čelem ke zdi/mantinelu. Vyhazují kolmo nad sebe míč do výše přibližně 2–3 m a snaží se ho zpracovat při dopadu na zem podrážkou nebo vnitřní stranou nohy, tak aby neodskočil. Nohy se snažím mít do tvaru písmene „V“. Viz obrázek 11.

Cvičení u stěny slouží k předejití odskočení míče.

Tato cvičení jsou důležitá pro seznámení s míčem u nohy. Zlepšují kontakt a cit k balónu, zdokonalují techniku vedení míče, zpracování a dostatečnou kontrolu nad ním. Zároveň zde procvičují komunikaci mezi sebou navzájem, prostorovou orientaci a pravidlo „voy“.

#### 4.5.2.2 Průpravné hry

##### 1) Štafeta s balónem

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 8–12 žáků (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci utvoří dva týmy (nejlépe 4–6 žáků). Stojí v zástupu. První žák má ozvučený míč a na povel vyučujícího se pomocí vedení míče u nohou dostává na druhou stranu hřiště (k mantinelu, stěně). Mantinelu, stěny se dotkne, udělá předem určený pohyb zvolený učitelem (dřep, výskok, otočka o 360 ° apod.). A vrací se s balónem zpátky ke svému týmu a předává míč spoluhráči, který se nachází jako poslední v zástupu. Ten poté předává míč dopředu až k prvnímu. Slouží to k tomu, aby byli všichni žáci neustále v pozoru. Při této hře je zapotřebí více asistentů pro bezpečný průběh aktivity.

#### 4.6 Přihrávání a zpracování míče

Základem pro úspěšné využití přihrávek ve fotbale nevidomých je správná komunikace mezi hráči a dobré odhadnutí míče pomocí zvukové stopy, který míč vydává. Proto je důležité se na to u začátečníků zaměřit.

##### 4.6.1 Průpravné cvičení

###### 1) Cvičení 1 – verze 1

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, 1 ozvučený míč do dvojice.

Popis: Žáci utvoří dvojice a posadí se naproti sobě ve vzdálenosti 5 m. Mají dostatečný prostor mezi dalšími spolužáky. Žák po zemi posílá (kutálí) ozvučený míč spoluhráči ve dvojici. Ten se ho snaží pomocí sluchu zachytit a vrací ho zpět. Žáci při cvičení musí mezi sebou komunikovat pro správnou orientaci. Vzdálenost vyučující může měnit dle dovedností žáků.

2) Cvičení 1 – verze 2

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, 1 ozvučený míč do dvojice

Popis: Pro zpestření cviku žáci po odbití míče provedou vyučujícím danou pohybovou aktivitu, např. dřep, výskok, klik, otočka o 360° apod.

3) Cvičení 2

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 žáků.

Pomůcky: klapky na oči, ozvučené míče.

Popis: Žáci stojí vedle sebe (vzdálenost rozpažených paží) čelem ke zdi/mantinelu ve vzdálenosti 2 a více metrů (dle obtížnosti cvičení). Míč mají pod kontrolou u nohy a zkouší si přihrávky o mantinel. Na který kopou technikou placírky, pro trénování přihrávek a poté bodla, pro trénování střel na branku. Zároveň se přitom obohacují o dovednost zpracování míče a práci s mantinelem. Střídavě kopou levou i pravou nohou.

Při nácviu přihrávek se snaží o správné zpracování. Nohy do písmene „V“ a přizvednutí špiček, aby míč neutekl.

4) Cvičení 3

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 žáků (dle hracího prostoru).

Pomůcky: Klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci stojí vedle sebe (vzdálenost rozpažených paží) čelem ke zdi/mantinelu ve vzdálenosti 2 a více metrů (dle obtížnosti cvičení). Na zed/mantinel žáci kopou placírkou střídavě levou a pravou nohou bez zastavení a zpracování míče, tzv. „z první“.

5) Cvičení 4 – verze 1

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučené míče.

Popis: Žáci se ve dvojicích postaví naproti sebe ve vzdálenosti 2 m. Díky komunikaci si dávají vědět, kde se nachází a snaží si vzájemně přihrávat technikou placírky, viz obrázek 16. Žáci při cvičení střídají nohy a nahrávají se zastavením a zpracováním míče. Vzdálenosti mezi dvojicemi můžeme měnit podle úrovně hráčů.

6) Cvičení 4 – verze 2

Prostor: hřiště v klidném nehlučném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučené míče.

Popis: Následovně po předešlém cvičení se žáci snaží přihrávat bez zastavení a zpracování míče a odehrát ho spoluhráči „z první“.

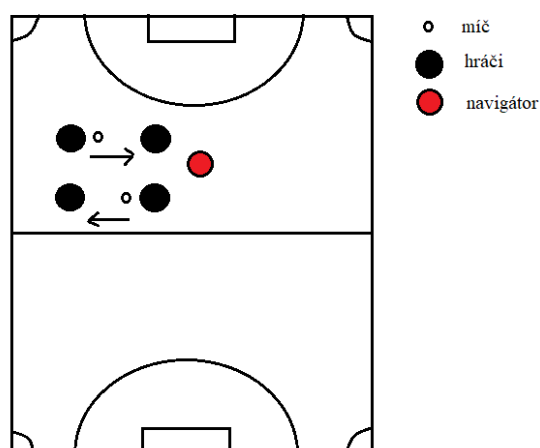
7) Cvičení 4 – verze 3

Prostor: hřiště v klidném nehlučném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučené míče.

Popis: Pro obohacení cvičení jsou žáci povinni po každé odehrané přihrávce spoluhráči udělat předem vyučujícím zvolený pohyb, např. dřep, otočka o 360 °, výskok apod.



Obrázek 16. Schéma přihrávání ve dvojicích (autor: Sabina Osičková)

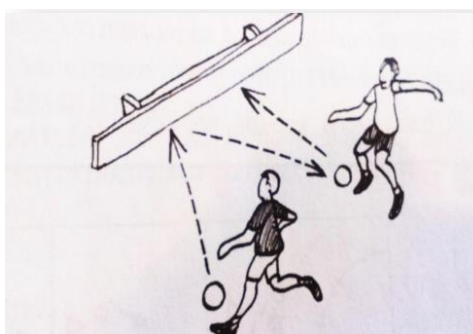
### 8) Cvičení 5

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 utvořených dvojic (dle počtu asistentů)

Pomůcky: klapky na oči, ozvučené míče, popřípadě lavička.

Popis: Žáci ve dvojici se postaví před mantinel. Cílem cvičení je si vzájemně přihrávat o mantinel, viz obrázek 17. Žáci musí zjistit správný úhel odrazu míče a správnou razanci. Asistent pomáhá žákům najít správné postavení, aby si mohli přihrávat.



Obrázek 17. Nahrávání s využitím lavičky (autor: Tůma & Tkadlec)

Při nácvicích si nejen žáci osvojí dovednost nahrávek a kopů, ale i komunikaci mezi sebou, orientaci a zpracování ozvučeného míče a práci s mantinelem, které je základem pro jednu z technik zahrávání rohového kopu.

### 9) Cvičení 6

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 10–15 žáků.

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci utvoří kruh. Vyučující nebo asistent se postaví doprostřed kruhu. Vyvolává jména hráčů a přihrává jim míč směrem k nohám. Žáci pak míč nohou zpracují a rychle vrací placírkou zpět vyučujícímu. Vyučující zároveň tleská, aby žáky navigoval, kde se nachází a kam má jejich přihrávka směřovat. Pokročilejší hráči si mohou nahrávat v kolečku pomocí komunikace mezi sebou, bez vyučujícího uprostřed.

#### 4.6.2 Průpravné hry

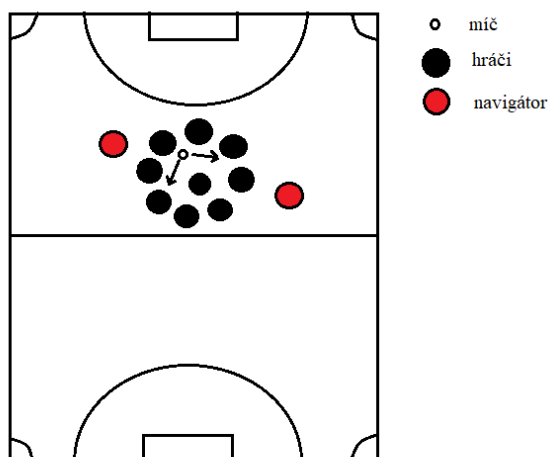
##### 1) Bago

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 6-10 žáků.

Pomůcky: klapičky na oči, ozvučený míč.

Popis: Ve fotbale vidících můžeme často zpozorovat průpravnou hru na zachycení míče tzv. Bago. Tuto hru můžeme však využít a lehce modifikovat i u fotbalu nevidomých. Žáci utvoří kruh na upažení. Jeden dobrovolník nebo vyučujícím zvolený hráč začíná uprostřed kruhu. Žáci si mezi sebou přihrávají a cílem dobrovolníka uprostřed je zachycení míče jakoukoliv částí těla. Když se míče dotkne, nahrazuje ho spolužák, který přihrával jako poslední. Viz schéma na obrázku 18.



Obrázek 18. Schéma hry Bago (autor: Sabina Osičková)

Při této hře se žáci zdokonalují v oblasti komunikace, přihrávek, zpracování míče, orientace v prostoru a sluchovou orientace. Slouží k technické přípravě.

##### 2) Přihráj – Sedni si!

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 8–15 žáků (týmy dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapičky na oči, 2 ozvučené míče.

Popis: Aby byly týmy vyvážené. Vyučující žáky rovnoměrně rozdělí na dva týmy. Družstva se postaví do řad, tak aby před nimi stáli asistenti nebo

vyučující (ve vzdálenosti cca 4 m) s míčem u nohy. Na pokyn vyučující či asistenti začnou postupně přihrávat míč jednotlivým hráčům (musí mezitím tleskat, kvůli lepší orientaci žáků). Ti mají za úkol v rychlosti zachytit míč, co nejrychleji ho vrátit zpátky a sednou si. Vyhrává rychlejší tým, u kterého poslední přihrávající žák vykřikne „vztyk“ a všichni hráči se ve družstvu postaví (Zorád, 2014).

#### **4.7 Střelba z místa, pohybu**

Střelba z místa a pohybu vyžaduje dlouhodobé procvičování. Střely po zemi, ve vzduchu, do stran, to vše má za úkol fotbalistům oznamovat navigátor za brankou. Jeho úlohou je také informovat o postavení branky a brankáře.

##### **4.7.1 Průpravné cvičení**

###### **1) Cvičení 1 – střelba z místa, verze 1**

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč, železná tyč.

Popis: Střelba z místa neboli ve hře pokutový kop z 6 m hranice. Žáci stojí na půlící čáře v řadě a drží v rukou míč. Asistent nebo vyučující na vyvolání dovede žáka do pokutového území na určený bod. Žák si položí před sebe míč, přičemž je s ním na zemi rukou stále v kontaktu. Za brankou stojí navigátor (vyučující, asistent), který vydává zvuk pomocí bouchnutí do postranní tyče. Žák se tento zvuk snaží zaznamenat. Poté se snaží bodlem co nejbliže trefit k dané tyči.

###### **2) Cvičení 1 – střelba z místa, verze 2**

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč, železná tyč.

Popis: Poté navigátor využije bouchnutí do obou tyčí. Žáci se snaží trefit do branky mezi obě tyče.

3) Cvičení 1 – střelba z místa, verze 3

Prostor: hřiště v klidném nehlučném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč, železná tyč.

Popis: Následovně do nácviku zapojíme brankáře (asistent, vyučující) a navigátora za brankou (asistent, vyučující). Žáci po vyvolání z místa střílí na branku. Navigátor je informuje jak o postavení branek, tak i o pozici brankáře a technice kopu.

4) Cvičení 2

Prostor: hřiště v klidném nehlučném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč, železná tyč.

Popis: Asistent nebo vyučující rozmístí žáky po okruhu 5 m čáry. Na vyvolání vyučujícího se snaží řídit dle pokynů navigátora a vstřelit do branky ozvučený míč z určitého úhlu, kde je postaven. Při cvičení si tak vyzkouší střelbu z různých střeleckých pozic. Žáci se na pozicích prostřídají.

Pokročili poté můžou trénovat kop z 8 m vzdálenosti a střelbu v pohybu, kde je důležité zcela ovládat předešlé zmíněné dovednosti.

5) Cvičení 3 – střelba z pohybu, verze 1

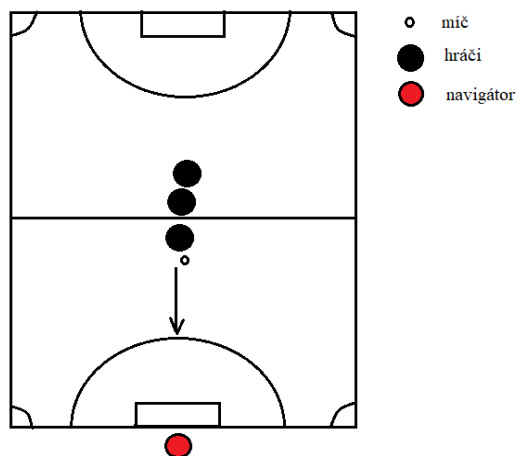
Prostor: hřiště v klidném nehlučném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci si stoupnou na půlící čáře do řady. Na vyvolání vyučujícího vedou míč směrem k brance. Za brankou stojí navigátor (učitel, asistent), který má za úkol navigovat, viz obrázek 19. Žáci střílí nejdříve do branky bez brankáře.





Obrázek 19. Střelba na branku (autor: Sabina Osičková)

6) Cvičení 3 – střelba z pohybu, verze 2

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Po zvládnutí tohoto cvičení, zařadíme do nácviku i brankáře (asistent, vyučující). Navigátor tedy nenaviguje jen brankové pole, ale i pozici brankáře a techniku kopu.

7) Cvičení 4 – verze 1

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci stojí s míčem v řadě na půlící čáře. Před ním stojí asistent ve vzdálenosti cca 5 m. Na vyvolání vyučujícího hráč vede míč proti asistentovi (tleská nebo říká hlasitě „voy“ pro orientaci hráčů). Až je u něho, žák ho s míčem oběhne z pravé, nebo levé strany a vrací se zpátky.

8) Cvičení 4 – verze 2

Prostor: hřiště v klidném nehluchém prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.



#### 10) Cvičení 6 – střelba v pohybu, verze 1

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Vyučující stojí u mantinelu zhruba ve čtvrtině hřiště. Žáci stojí v řadě za sebou na půlící čáře. Po vyvolání vyučujícího se žák vidá směrem k brankovišti a vyučující mu nahrává ozvučený míč. Žák míč zpracuje a poté v dobré střelecké pozici střelí. Navigátor začíná žáka navigovat až při jeho zisku míče z přihrávky. Viz obrázek 22.

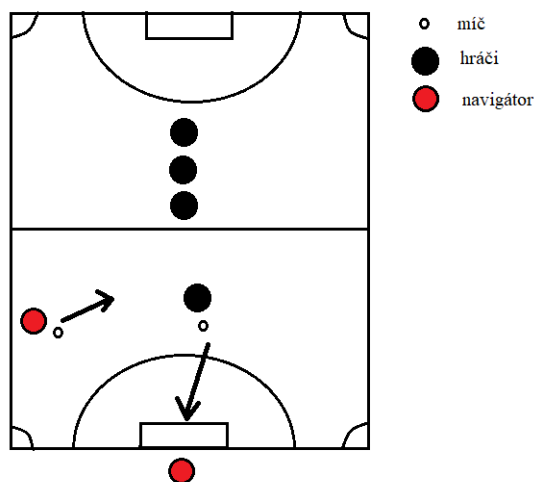
#### 11) Cvičení 6 – střelba v pohybu, verze 2

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 7 žáků, na dvě branky (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Pro pokročilejší. Žáci po přijmutí přihrávky ihned zakončují na branku. Navigátor naviguje až při zisku míče z přihrávky



Obrázek 22. Schéma cvičení 6 – střelba v pohybu (autor: Sabina Osičková)

Žáci při nácvicích zdokonalují vedení míče, orientaci v prostoru, vnímání navigátora za brankou a střelbu z místa a pohybu.

#### 4.7.2 Průpravné hry

##### 1) Hra na krále střelců

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 žáků na jednu branku.

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč, železná tyč.

Popis: Hráči udělají zástup za pokutovým kopem. První žák provádí střelbu na branku. Pokud hráč branku promění, následující žák musí vstřelit gól taktéž, v opačném případě vypadává ze hry.

#### 4.8 Tréninková cvičení

Tréninková cvičení zařadíme do TJ na závěr předešlých hodin před samotnou hrou. Je velmi důležité, aby v této fázi žáci ovládali základní techniky všech potřebných dovedností pro tento druh sportu (orientaci v prostoru, vedení míče, přihrávky, zpracování, střelbu na branku) a byly s ním plně seznámení. Proto je na zvážení vyučujícího, v jaké části přípravy a jaké cviky využije.

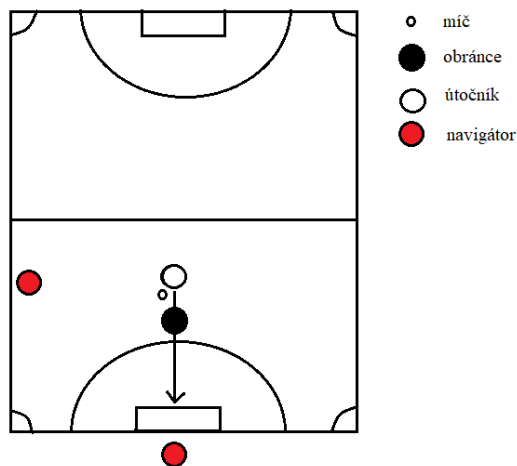
##### 1) Cvičení 1 – útočná akce

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 2–6 žáků (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci vytvoří dvojice a rozdělí si role – obránce/útočník. Asistent obránce postaví na rozmezí pokutového kopu (8 m). Útočný hráč stojí s míčem na půlící čáře. Na znamení vyučujícího se útočník vydá s ozvučeným míčem proti bránícímu partnerovi, snaží se obránce obehrát a vstřelit branku. Úkolem obránce je získání míče a dostat ho pod svou kontrolu. Po skončení útočné akce se dvojice prostrídají. Při cvičení jsou žáci povinni vyslovovat zřetelně slovo „voy“. Navigátor naviguje útočícího obránce při přečíslení a vyučující či asistent naviguje obránce, případného útočníka. Vyučující mění počet obránců a útočníku dle dovedností žáků. Dále zvolené kombinace mohou být 1na2, 2na1, 2na2, 3na2, 2na3 nebo 3na3.



Obrázek 23. Schéma cvičení 1 – útočná akce (autor: Sabina Osičková)

## 2) Cvičení 2 – obranná akce/přečíslení

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 2–6 žáků (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Toto cvičení je podobné tomu předešlému. Žáci vytvoří dvojice a rozdělí si role – obránce/útočník. Asistent obránce postaví na rozmezí pokutového kopu (8 m). Útočný hráč stojí s míčem na půlící čáře. Na znamení vyučujícího se útočník vydá s ozvučeným míčem proti bránícímu partnerovi, snaží se obránce obehrát a vstřelit branku. Úkolem však obránce je nejen získání míče, dostání ho pod svou kontrolu, ale i založení protiútoků tím, že se bude pokoušet vstřelit branku právě on. V tu chvíli se role mění a útočník se stává obráncem

a snaží se zabránit vstřelení branky. Pokud se vyměněnému útočníkovi podaří sebrat míč obránci dříve, než vystřelí, akce končí. Na další kolo se dvojice opět prostřídají. Při cvičení jsou žáci povinni vyslovovat zřetelně slovo „voy“. Navigátor naviguje útočícího obránce při přečíslení a vyučující či asistent naviguje obránce, případného útočníka. Vyučující mění počet obránců a útočníků dle dovedností žáků. Dále zvolené kombinace mohou být 1na2, 2na1, 2na2, 3na2, 2na3 nebo 3na3.

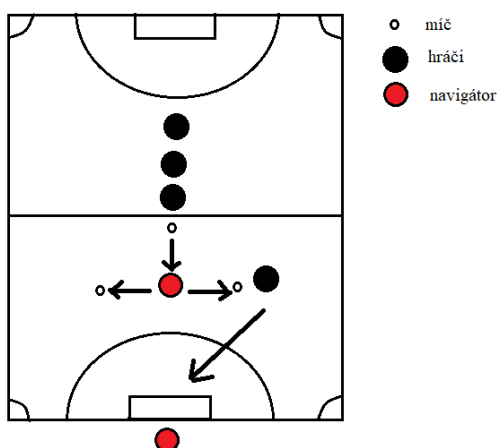
### 3) Cvičení 3

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 5 žáků na jednu branku (dle počtu asistentů).

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci stojí v řadě na půlící čáře s ozvučeným míčem. Proti němu stojí asistent nebo vyučující ve vzdálenosti přibližně 3 m. Žák na pokyn vyučujícího nahrává asistentovi (tleská, aby se žák orientoval) a vyráží proti němu bez míče. Asistent přihrávku zpracuje a pomalu žákovi vyšle přihrávku do předem určené strany (vlevo, vpravo). Žák přihrávku zpracovává a na pokyny navigátora za brankou střílí.



Obrázek 24. Schéma cvičení 3 (autor: Sabina Osičková)

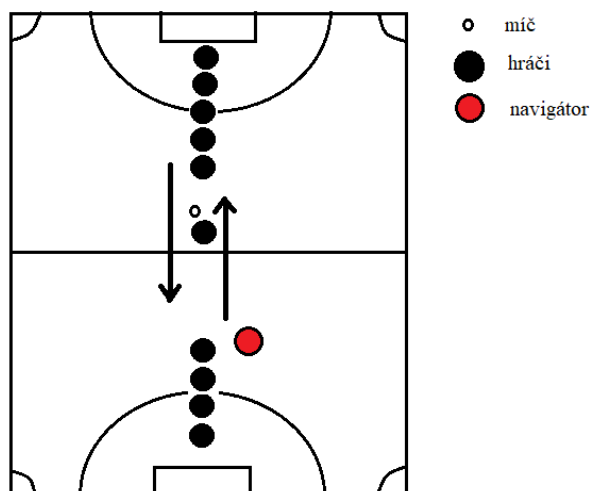
### 4) Cvičení 4

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: max. 10 hráčů (2 řady po 5 hráčích)

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci vytvoří 2 řady. Každá řada žáků po 5, se rozmístí na svou půlku hracího pole (vzdálenost cca 7 m). Asistent předá prvnímu žákovi v řadě ozvučený míč. Ten má za úkol se pomocí vedení míče dostat ke druhé řadě a předat míč prvnímu žákovi druhé řady. Ten s míčem běží zase na protější stranu. První žák v řadě musí tleskat, kvůli orientaci žáka s míčem. Vyučující ve středu hřiště kontroluje správné vedení míče hráči.



Obrázek 25. Schéma cvičení 4 (autor: Sabina Osičková)

#### 5) Cvičení 5 – příprava na hru

Prostor: hřiště v klidném nehlukném prostředí s mantinely, tělocvična, sportovní hala.

Počet žáků: 8 hráčů (2 týmy o 4 hráčích)

Pomůcky: klapky na oči, ozvučený míč.

Popis: Žáci v týmech jsou rozestavení na pozicích obrana/útok. Každý tým na své polovině hřiště. Vyučující předá míč vždy jednomu týmu, který začíná útočit. Po skončení jejich útočné akce. Vstřelením branky nebo ztrátou míče, se vrací zpátky na svou polovinu a vyučující předává míč soupeřovu týmu. Toto cvičení je pro pokročilé hráče a slouží k přípravě na fotbalový zápas. Hráči zde musí ovládat orientaci v prostoru, vedení míče, přihrávání, zpracování a komunikaci mezi spoluhráči a trenéry. Cvičení je náročné na počet vyučujících a asistentů, proto je zcela na vyučujícím, zda nácvik zařadí do svých hodin.

## 5 DISKUZE

Jak už jsem zmínila, fotbal je jedním z nejpopulárnějších sportů u nás i po celém světě. Fotbal nevidomých však takový úspěch nemá. Je to dáno především nedostatečnou informovaností široké veřejnosti, ale mnohdy také samotnými osobami se zrakovým postižením. Proto by bylo žádoucí seznámit školství s danou problematikou. U dětí a mladistvých je pohybová aktivita jednou z oblíbených volnočasových aktivit a je důležitá také pro socializaci.

Pro tento specifický druh fotbalu by to mohlo vést k větší popularizaci jak ve světě osob se zrakovým postižením, tak široké veřejnosti, kdyby mladí hráči byli trénováni a vedeni k danému sportu už od dětství. Mohli by dosáhnout výkonů na profesionální úrovni, účastnit se různých světových soutěží a přispět tak k rozvoji fotbalu nevidomých u nás. Z hlediska profesionálního vykonávání tohoto sportu je tedy zapotřebí, aby se tyto děti o dané možnosti pohybové aktivity dozvěděli co nejdříve, například právě v hodinách tělesné výchovy ve školách pro osoby se zrakovým postižením. V takových hodinách nejvíce ovlivňuje děti pedagogický pracovník a jeho přístup k dané aktivitě.

Tím bych danou problematiku zacílila na školení pedagogických pracovníků, kteří by byli obeznámeni s touto pohybovou aktivitou a mohli by ji zapojit do tělesné výchovy a zvýšit tak popularitu fotbalu pro nevidomé. Dále by to mohlo zvýšit zájem o daný sport, rozšířit ho do společnosti osob se zrakovým postižením a vzniku dalších družstev, které by mohly vést k založení domácí soutěže, ligy, turnajů a sportu dodat úplně jiný ráz a motivovat tyto osoby k větší pohybové aktivitě. Avšak i tato činnost by mohlo vést přímou úměrou k vyšší potřebě kvalifikovaných trenérů, asistentů a dalších podílejících se pracovníků v této oblasti, která je časová a personálně náročná.

Kvalita fotbalu nevidomých se postupně zlepšuje. Ale právě kvůli zmíněné časové a prostorové náročnosti bývají tréninky pouze jednou za 14 dní. I přesto se fotbalisti umisťují ve střeoevropské lize pravidelně na stupních vítězů. Pokud by došlo ke zvýšení zájmu a zvýšení množství personálu mohlo by to vést k mnohem většímu úspěchu.



## 6 ZÁVĚR

Fotbal obecně patří mezi jeden z nejpobulárnějších sportů, a to nejen v České republice. Přináší fanouškům i svým hráčům plnou škálu emocí, pocitů, přátelství apod. V moderním světě je všeobecným trendem snaha dělat sport dostupný bez ohledu na zdravotní stav jedinců. Jednou z nejmladších alternativ je také fotbal pro nevidomé.

V teoretické části bylo mým cílem seznámit čtenáře se sportovním tréninkem, sportovní aktivitou, klasifikací a možnými kontraindikacemi, které se vyskytují u osob se zrakovým postižením.

V praktické části jsem se zaměřila na vedení hodin tělesné výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ se zrakovým postižením. Mou snahou bylo sestavit vhodnou tréninkovou jednotku, která by vedla k seznámení a postupnému osvojení začátečnických prvků ve fotbale nevidomých. Soubor cviků čerpám z vlastních zkušeností. Jednotlivé cviky bylo potřeba modifikovat, aby byly vhodné a mohly být využívány v tréninku pro nevidomé.

Bylo by žádoucí tento trénink dále rozvíjet a vytvořit případně zásobník cviků i pro pokročilejší žáky.

## 7 SOUHRN

Má práce je postavena na základě rozšíření zájmu fotbal nevidomých a jeho rozvoji ve školách pro zrakově postižené.

Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část se opírá o poznatky, odborné výzkumy, články, webové stránky a osobní rozhovory s odborníky týmu Avoy Brno, zaměřené na problematiku fotbalu nevidomých, sportovní trénink, klasifikaci pohybových aktivit, faktory výkonů a kontraindikace u osob zrakově postižených.

Praktická část je založena na vypracování zásobníku cviků pro začátečníky, které jsem čerpala z vlastních zkušeností, osobních rozhovorů s odborníky a z pozorování sportovních tréninků u různých národů. Ty jsem měla možnost spatřit na fotbalovém turnaji nevidomých v Bučovicích.

Tento dokument poskytuje vyučujícím či asistentům sbírku cviků pro začátečníky. Konkrétně zaměřené na žáky 2. stupně ZŠ pro zrakově postižené do hodin tělesné výchovy nebo pro nově začínající sportovce.

## **8 SUMMARY**

My bachelor's thesis deals with the expansion of interest of the blind football and its progress in schools for visually impaired.

It is separated into two parts, the first is theoretical and the second one is practical. The theoretical part is based on the knowledges, researches, articles, web pages and personal interviews with the experts from Avoy Brno. It is focused on the blind football, sport training, classification of physical activities, factors of performance and contraindications for people with the visual impairment.

The practical part is based on creating a beginner's exercise tray which I took from my own experience, personal interviews with experts and from watching sports training of the different nations. I had a chance to see them at the blind football tournament in Bučovice.

This document provides the beginner's exercise tray for teachers and assistants. It is specifically for pupils of the 2nd grade primary school with visual impairment in the physical education lessons

## REFERENČNÍ SEZNAM

1. Bláha, L., Pyšný, L. (2000). Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.
2. Bláha, L. (2011). Vybrané studie k uplatňování pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem.
3. Buckworth, J., & Dishman, R. (2007). Exercise adherence. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology*, (3), 509–536.
4. Crews, J. E., & Campbell, V. A. (2001). Health conditions, activity limitations, and participation restrictions among older people with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 95(8), 453–467.
5. Dovalil, J. a kol. (2005). Výkon a trénink ve sportu, 2.vyd. Praha: Olympia.
6. Futsal pro nevidomé (2000). Futsal pro nevidomé: Avoy MU Brno. Brno. Retrieved 16. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://www.teiresias.muni.cz/futsal-pn/main.php?strana=futsal>
7. Hamrozi, A. (1997). Problematika pohybových aktivit zrakově postižených v ČR na přelomu století, In TV a sport na přelomu století: sborník referátů z Národní konference. Praha: FTVS Univerzita Karlova.
8. Hirtze, P. a kol. (2007). *Phänomene der motorischen Entwicklung des Menschen*. In Bláha, L., Janečka, Z., Herink R. (2010). Vybrané problémové okruhy integrace dětí se zrakovým postižením do školní tělesné výchovy. *APA v teorii a praxi*, (2), 40-47. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
9. Historie futsalu pro nevidomé (2000). Futsal pro nevidomé: Avoy MU Brno. Brno. Retrieved from World Wide Web: <https://www.teiresias.muni.cz/futsal-pn/main.php?strana=historie>.
10. Holbrook, E. A., Caputo, J. L., Perry, T. L., Fuller, D. K., & Morgan, D. (2009). Physical activity, body composition, and perceived quality of life in adults with visual impairment. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 103(1), 17–29.
11. Choutka, M., Dovalil, J. (1991). Sportovní trénink. Praha: Olympia.
12. IBSA. Goalball, (2017) IBSA pravidla goalballu 2014-2017. Retrieved 11. 3. 2019 from the World Wide Web. <http://www.sportnevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=goalball&page=pravidla>

13. IBSA (2017). Futsal – Pravidla hry 2017 – 2021, Kategorie B1. Retrieved 12. 3. 2019 from the World Wide Web: [https://www.teiresias.muni.cz/download/futsal/IBSA\\_Futsal\\_pravidla\\_hry\\_2017-2021.pdf](https://www.teiresias.muni.cz/download/futsal/IBSA_Futsal_pravidla_hry_2017-2021.pdf)
14. IBSA. Classification, (2018). IBSA Classification Rules. Retrieved 12. 3. 2019 from World Wide Web: <http://www.ibsasport.org/classification/>
15. IBSA. Showdown, (2018) IBSA Pravidla SHOWDOWNU 2018 – 2021. Handen. Retrieved 12. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.sportnevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=showdown&page=pravidla>.
16. Informační zdroje (2000). Futsal pro nevidomé: Avoy MU Brno. Brno, Retrieved 1. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://www.teiresias.muni.cz/futsal-pn/main.php?strana=zdroje>.
17. Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H. B., de Jong, R., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2013). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(5), 830–836. doi:10.1111/sms.12071
18. Janečka, Z., Bláha L. (2013). Motorické kompetence osob se zrakovým postižením. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
19. Kopáčová, P. (2009). Refrakce a korekce v praxi optometristy. Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Brno
20. Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F. (2001). Základy sportovního tréninku, 1.vyd. Olomouc: Hanex.
21. Lehnert, M., a kol. (2014). Sportovní trénink, 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. (e-kniha)
22. Leverenz, L., J. (2009). Visual impairment. In Bláha, L., Janečka, Z., Herink R. (2010). Vybrané problémové okruhy integrace dětí se zrakovým postižením do školní tělesné výchovy. *APA v teorii a praxi*, (2), 40-47. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
23. Mayr, G. (2008). Football for the Blind. Futsal pro nevidomé: Avoy MU Brno. Brno. Retrieved 25. 4. 2019 from the World Wide Web: [https://www.teiresias.muni.cz/download/futsal/Mayr\\_Football-for-the-Blind.pdf](https://www.teiresias.muni.cz/download/futsal/Mayr_Football-for-the-Blind.pdf).
24. Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual*

- Differences*. In Bláha, L., Janečka, Z., Herink R. (2010). Vybrané problémové okruhy integrace dětí se zrakovým postižením do školní tělesné výchovy. *APA v teorii a praxi*, (2), 40-47. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
25. Mayr, G. (2008). *Football for the Blind*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc. Přeložil Lukáš Másilko (2009). Brno.
  26. Miklová, L. (2006) Ovlivnění svalové dysbalance u osob se zrakovým postižením. Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Praha.
  27. Másilko, L. (2013). *Futsal pro nevidomé – Avoy MU Brno*. Retrieved 22. 3. 2014 from the World Wide Web: <https://www.teiresias.muni.cz/futsal-pn/main.php?strana=metodika&sekce=zakladni-informace>
  28. Měkota, K., Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
  29. Moravec, R. a kol. (2004). *Teória a didaktika športu*. Bratislava: FTVŠ UK v Bratislave.
  30. Nielsenová, L., (1998). *Učení zrakově postižených dětí v raném věku*. Praha: ISV.
  31. Perič, T., Dovalil, J. (2005). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
  32. Piňos, A. (2007). *Sportovní trénink*. Přerov. Retrieved 22. 4. 2019 World Wide Web: <https://www.gjb-spgs.cz/media/cache/file/62/sportovni-trenink.pdf>
  33. Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.
  34. Scherer, F. a kol. (1983). *Sport mit blinden und sehbehinderten Kindern und Jugendlichen. Reihe Motorik. Band 4.1*. In Bláha, L., Janečka, Z., Herink R. (2010). Vybrané problémové okruhy integrace dětí se zrakovým postižením do školní tělesné výchovy. *APA v teorii a praxi*, (2), 40-47. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
  35. Showdown (2011). *Český svaz zrakově postižených sportovců: Czech blind sportsmen federation*. Retrieved 25. 5. 2019 World Wide Web: <http://www.sportnevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=showdown>.
  36. Trnka, V. (2012). *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum.
  37. Tůma, M., Tkadlec, J. (2004). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing.
  38. Vachule, R., Vachulová, J. a kol. (1987). *Hry pro těžce zrakově postižené děti*. Praha: UV SI.
  39. Wiener, P. (2006). *Prostorová orientace zrakově postižených*. Praha: UK FHS

40. Zahradník, D., Korvas, P. (2012). Základy sportovního tréninku. Brno: Masarykova univerzita.
41. Zorád, J. (2014) Fotbal nevidomých. Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc.

## **PŘÍLOHY**

Seznam příloh:

**Příloha 1: Seznam obrázků**

**Příloha 2: Seznam tabulek**



## **Příloha 1: Seznam obrázků**

Obrázek 1. Goalballový zápas (IBSA) .....	13
Obrázek 2. Zápas v showdown (IBSA) .....	14
Obrázek 3. Navigátor za brankou (autor: Silvie Hrbáčková) .....	25
Obrázek 4. Schéma hřiště s vyznačenými s vyznačenými oblastmi (brankoviště, pokutové území, středový kruh, třetiny určené pro navigátory atd.) (IBSA, Football, 2017).....	25
Obrázek 5. Klapky na oči, ochranná helma hlavy (autor: Silvie Hrbáčková) .....	27
Obrázek 6 a Obrázek 7. Vedení míče (autor: Sabina Osičková) .....	28
Obrázek 8 a Obrázek 9. Obehrání soupeře rychlou změnou pohybu (autor: Sabina Osičková).....	28
Obrázek 10. Technika kopu: placírka (autor: Sabina Osičková) .....	29
Obrázek 11. Zpracování míče, nohy do V, špičky vzhůru (autor: Sabina Osičková) ....	29
Obrázek 12. Střelba bodlem (autor: Sabina Osičková).....	30
Obrázek 13. Předávání míče (autor: Tůma & Tkadlec).....	37
Obrázek 14 a Obrázek 15. Převalování míče špičkou nohy (autor: Sabina Osičková) ..	39
Obrázek 16. Schéma přihrávání ve dvojicích (autor: Sabina Osičková) .....	44
Obrázek 17. Nahrávání s využitím lavičky (autor: Tůma & Tkadlec) .....	45
Obrázek 18. Schéma hry Bago (autor: Sabina Osičková) .....	46
Obrázek 19. Střelba na branku (autor: Sabina Osičková).....	49
Obrázek 20. Schéma cvičení 4 (autor: Sabina Osičková).....	50
Obrázek 21. Schéma cvičení 5 – střelba v pohybu (autor: Sabina Osičková) .....	50
Obrázek 22. Schéma cvičení 6 – střelba v pohybu (autor: Sabina Osičková) .....	51
Obrázek 23. Schéma cvičení 1 – útočná akce (autor: Sabina Osičková).....	53
Obrázek 24. Schéma cvičení 3 (autor: Sabina Osičková).....	54
Obrázek 25. Schéma cvičení 4 (autor: Sabina Osičková).....	55

## **Příloha 2: Seznam tabulek**

Tabulka 1 .....	15
-----------------	----