

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MÍČOVÉ SPORTY ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Luděk Hendrych, Aplikované pohybové aktivity

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

Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora: Luděk Hendrych

Název bakalářské práce: Míčové sporty zrakově postižených

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2017

Abstrakt:

Tato bakalářská práce je zaměřena na míčové sporty zrakově postižených, kterými jsou goalball, torball, kreistorball, futsal nevidomých a stolní zvukový tenis. Cílem práce je seznámit čtenáře se základními teoretickými poznatky o zrakovém postižení, specifickými znaky her zrakově postižených, charakterizovat klasifikaci zrakového postižení dle WHO (World Health Organization) a sportovní klasifikaci dle IBSA (International Blind Sports Federation). V teoretické části práce jsou uvedeny informace z historie vybraných sportů od jejich vzniku až po současnost a smyslem praktické části je popsat základní pravidla, pomůcky, vybavení, podmínky k provozování těchto sportů a vhodná průpravná cvičení.

Klíčová slova: zrakově postižení, goalball, torball, kreistorball, futsal nevidomých, stolní zvukový tenis

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Autor`s first name and surname: Luděk Hendrych

Title of the master thesis: Ball sports for visually impaired

Department: Department of Adapted Physical Activity

Supervisor: PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: This theoretical bachelor thesis is focused on ball games for the visually impaired people, specifically goalball, torball, kreistorball, futsal for blind and sound table tennis. The goal of the thesis is to introduce the readers to the basic theoretical knowledge about the visually impaired, specifics of games for blind, to characterize the classification of the visual handicap according to WHO (World Health Organization) and the sports classification according to IBSA (International Blind Sports Federation). The theoretical part of my thesis contains information about history of chosen sports, from their start to their present and the goal of the practical part is to describe the basics, the equipment, the conditions necessary to do these sports and the suitable exercise.

Keywords: Visually impaired, goalball, torball, kreistorball, blinds table tennis

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

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

V Olomouci dne 19. 6. 2017

.....

Děkuji PaedDr. Zbyňku Janečkovi, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady při zpracovávání bakalářské práce.

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ	11
2.1. Klasifikace zrakového postižení.....	11
2.2. Specifikace pohybových her u osob se zrakovým postižením.....	13
3. CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	15
3.1. Hlavní cíle.....	15
3.2. Dílčí cíle.....	15
3.3. Úkoly práce.....	15
4. HISTORIE A SOUČASNOST VYBRANÝCH SPORTŮ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH	16
4.1. Goalball.....	16
4.2. Torball.....	17
4.3. Kreistorball.....	18
4.4. Futsal osob se zrakovým postižením.....	19
4.5. Stolní zvukový tenis.....	19
5. PRAVIDLA, CHARAKTERISTIKA A METODIKA NÁCVIKU PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ	21
5.1. Goalball.....	21
5.2. Torball.....	31
5.3. Kreistorball.....	37
5.4. Futsal osob se zrakovým postižením.....	39
5.5. Stolní zvukový tenis.....	43
6. ZÁVĚR	54
7. SOUHRN	55
8. SUMMARY	56
9. REFERENČNÍ SEZNAM	57

1 ÚVOD

V posledních letech se stáváme svědky neustále sílící prezentace činnosti zdravotně postižených osob v oblasti výchovy a sportu. Široká veřejnost začíná zejména díky paralympiádám a dalším velkým střetnutím objevovat a konečně i uznávat fenomén, jehož význam roste společně s postupnými změnami skladby obyvatelstva, uvědomováním si hodnot zdraví, sociálních vazeb a vlastního postavení ve společnosti. Za podstatné lze považovat, že se začíná doceňovat význam provozování pohybových aktivit početně rozsáhlou skupinou postižených osob, tak jako se zlepšuje povědomí o jejich právech a problémech. Nemalý podíl zásluh na vytvoření určitého právního rámce a doporučení ve smyslu institucionálního zabezpečení, vzdělávací, výzkumné a integrační politiky si právem připisuje **Evropská charta sportu pro všechny: Postižené osoby**. V souladu s ní také Česká republika usiluje o vytváření podmínek pro zpřístupnění sportovních a pohybových aktivit osobám, kterým jejich handicap neumožňuje věnovat se běžně provozovaným aktivitám, aniž by nemuselo dojít k jejich určitým modifikacím nebo úpravám.

Jednou z početně silných skupin zahrnujících jedince s určitým typem postižení jsou osoby s absencí nebo omezením funkčnosti zrakového analyzátoru. Problémy jejich života vyvěřající z typu tohoto postižení se stávají předmětem pozornosti osob soustřeďujících se především na řešení potíží spojených s orientací v prostoru, manipulací s předměty a resocializačními procesy vůbec. Pro specialisty zaměřené na oblast tělesné výchovy a sportu jsou pak určujícími kritérii v tvorbě zcela nových nebo v úpravě běžně provozovaných pohybových aktivit a koncipování pohybových programů. Jejich úlohu lze spatřovat zejména v rozvíjení psychomotorických schopností, zdravotně orientované zdatnosti a v prohlubování pohybových dovedností s akcentem na jejich využitelnost v běžném životě (Bláha & Pyšný, 2000, 7,8).

Vyspělé společnosti již po delší dobu signalizují prohlubující se problémy, které s sebou přináší současný životní styl členů populace. Jako jeden z nejčastějších varovných příznaků bývá udávána obezita, jejíž vznik se opírá především o pokles vykonávaných aktivit spojených s fyzickou zátěží, často nezdravé složení stravy, nebo obecně chybné stravovací návyky, popř. přemíra stresu a další faktory. Rizika spojená

s výskytem civilizačních onemocnění jdou dnes napříč většinou populačních ročníků, ale ve zvýšené míře se týkají osob, které vedle jistých dispozic akcentují další příčiny vzniku těchto onemocnění. K jedné z více ohrožených skupin obyvatelstva náleží občané se zrakovým postižením. Osoby se zrakovým postižením vykazují obvykle nižší hodnoty v ukazatelích, které charakterizují úroveň provozování pohybových aktivit. Obecně se soudí, že chybějící deficit v příjmu vizuálních informací se odráží v možnostech přijímat relevantní informace pro pohyb, čímž je snížen potenciál pro aktivní zasahování do vnějšího prostředí. Tento vzájemný vztah skutečně vede v běžných podmínkách k jistému zaostávání v úrovni pohybových schopností, tak jako k opožděnému nebo chybějícímu osvojení řady pohybových dovedností. Vhodně realizované pohybové programy dokážou významnou měrou přispět ke kultivaci potřebných pohybových dovedností nejen každodenního charakteru, ale i dovedností ryze sportovních. Co nelze v žádném případě opomenout, je úloha aktivit ve vytváření správného životního stylu a s ním i jejich poslání při udržování zdraví.

Osvojení potřebných pohybových dovedností není u osob s postižením zraku snadnou záležitostí. Velmi obtížná cesta čeká především ty jedince, kterým bylo vnímání vizuálních podnětů upřeno již od narození nebo krátce po něm. Ovšem i ztráta funkčnosti zrakového analyzátoru v průběhu života znamená významný zásah do procesu zpracování informací a možnosti zajistit interakci se svým okolím. Tato interakce se stává rozhodujícím faktorem pro výběr a způsob uplatňování pohybových aktivit. Bohužel, velmi často jsme svědky, že k nalezení optimálního řešení vede složitá cesta, která se ubírá přes vlastní odhodlání, vůli až po rodinné zázemí, okolí člověka i prostředí, ve kterém žijeme (Bláha, 2010, 6).

Rozvíjení a zdokonalování všeobecné motoriky, speciálních slepeckých pohybových dovedností i celkových kompetencí a zejména racionální mobility zlepšuje u každého zrakově postiženého člověka kvalitu jeho života ve všech souvislostech životní praxe. Pravidelné využívání pohybových aktivit – nikoliv však maximálních výkonů a tréninkových dávek, jako tomu je u vrcholových sportovců, ale vhodné pohybové aktivity prováděné střední intenzitou, významně přispívají k získání optimální tělesné kondice. Spolu s racionální výživou přispívá k přirozenému upevňování zdraví a ke zdravému životnímu stylu. Pohybová aktivita příznivě ovlivňuje psychické procesy, a proto je možno u zrakově postižených jedinců využívat pohybovou přípravu i

k regulaci duševní rovnováhy ve složitém procesu adaptace na ztrátu zraku (Beřšan, 2010, 4).

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Klasifikace zrakového postižení

S ohledem na specifika postižení každého jedince je nutné charakterizovat druh a stupeň snížených zrakových schopností. Specifikovat zraková postižení lze z různých hledisek, přičemž k těm podstatným patří vedle hlediska zrakové ostrosti a zrakového pole také doba vzniku, předpokládaný vývoj, etiologie a další. Složitá problematika určující závažnost zrakových vad je tedy dána různou etiologií a rozdílným rozsahem postižení. Proto se objevují snahy po stanovení kritérií vedoucích k systému posuzování této závažnosti. Řada zemí a zde fungujících systémů se v současné době opírá o definici Světové zdravotnické organizace (Tabulka 1) (Kudláček et al., 2013, 31).

Stupeň (třída)	Funkční schopnost a kategorie zrakového postižení
Střední slabozrakost	zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) – minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10–1/10, kategorie zrakového postižení 1
Silná slabozrakost	zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) – minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10–10/20, kategorie zrakového postižení 2
Těžce slabý zrak	a. zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) – minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20–1/50, kategorie zrakového postižení 3 b. koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů
Praktická nevidomost	zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4
Úplná	ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po

Stupeň (třída)	Funkční schopnost a kategorie zrakového postižení
nevidomost	zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5

Tabulka 1. Vymezení stupňů zrakového postižení podle WHO

Pro podmínky organizovaných pohybových aktivit je v ČR respektována sportovní klasifikace IBSA (International Blind Sport Federation), která uznává tři kategorie postižení označované: B1, B2, B3 (Tabulka 2).

Vedle toho se v našich podmínkách osvědčilo vypisované zavedení IV. kategorie (B4). Toto specifikum, které akceptuje rovněž Slovensko a Německo, je přijímáno u některých typů domácích soutěží a to především u mladších věkových kategorií. Jedná se o úroveň tzv. kategorie 'open' a zahrnuje jedince se zrakovým postižením, které není již možné zahrnout do kategorie B3 (Bláha, 2010, 18).

Stupeň (třída)	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.

Tabulka 2. Klasifikace zrakového postižení ČSZPS, 2015.

Klasifikace zajišťuje strukturu pro soutěže. Klasifikace je prováděna proto, aby zajistila to, že sportovec soutěží spravedlivě s jinými sportovci.

Klasifikace má dvě důležité úlohy:

- Určit způsobilost k soutěži
- Rozdělit sportovce do skupin pro soutěž

Klasifikace zajišťuje systematickou metodu pro rozdělení sportovců do skupin, podle jejich zrakových schopností tak, aby kategorie vytvořily strukturu pro soutěže.

Před účastí na IBSA schválných kontinentálních či světových mistrovstvích, sportovci musí projít klasifikací, prováděnou mezinárodní klasifikační komisí.

Je důležité říci, že pravidla a provádění klasifikace IBSA se vztahují pouze na ty sporty, které IBSA podléhají. Na sporty, které podléhají jiným mezinárodním federacím (IF), se mohou vztahovat, pokud je tyto federace zavedou (De Salvia, 2012, 3).

2.2 Specifikace pohybových her u osob se zrakovým postižením

Pohybové hry pro účastníky se ZrP tvoří specifickou oblast tělesné výchovy a sportu. Jedinečnost těchto her je dána charakteristickými znaky, které je předurčují pro použití v podmínkách omezené nebo chybějící kontroly prostoru zrakem. Aplikace her je pod tíhou této skutečnosti náročnější na některé úpravy, bezpečnost provozu, dodržení spravedlivého přístupu s ohledem na stupeň postižení aj. Lidé se ZrP mohou provozovat hry speciálně vytvořené a uzpůsobené jejich postižení. Rozhodování o volbě a jejich individuální výběr je podřízen celé řadě relevantních faktorů. Z hlediska jedince se ZrP je možnost volby hry závislá mj. na stupni a charakteru postižení, sociokulturním zázemí, dosavadním stupni motorické kompetence a osvojených motorických dovednostech, psychických zvláštnostech a v neposlední řadě i na možnostech finančních. Roli hrají také podmínky poskytované okolím (hledisko nároků na prostory, zařízení a pomůcky, nároky na řízení a rozhodování, nutnost přítomnosti vidících osob, dosažitelnost pro nevidomého, podpora ze strany organizací a institucí apod.) Častým problémem je nutnost setkávání většího počtu zájemců z řad osob se ZrP neboť některé hry je možné realizovat teprve při větším počtu účastníků. Sladění všech příznivých okolností není vždy jednoduché, ale řešitelné.

Při aplikaci pohybových her je vhodné vnímat specifika edukační reality a tedy:

- realizovat úpravy pohybových her ve smyslu změn rozměrů hrací plochy, hmotnosti a velikosti hracích pomůcek (míčů) aj. podle stupně osvojení pohybových dovedností účastníků, s ohledem na stupeň jejich psychosociálního vývoje,
- používat takové ochranné pomůcky, zabezpečovací zařízení a techniky hry, aby nedocházelo ke zraněním, tvrdým úderům apod., ústícím do obav a strachu z provozování těchto aktivit

Konkrétněji musíme respektovat:

- lékařská doporučení
- hledisko optimálně vytyčeného herního prostoru pro pohyb hráčů
- hledisko snadné orientace ve vztahu k prostředí (hrací plocha, účastníci hry, hrací předmět)
- skutečnost, že pro osvojování pohybových dovedností disponují hráči se ZrP jinými předpoklady
- realitu obtíží, které vycházejí z problému představy o 'pohybu', resp. pochopení motorické – pohybové úlohy.
- nutnost přizpůsobit používané náčiní a nářadí ZrP populaci, přijmout specifika práce se speciálním náčiním a nářadím
- nutnost pracovat během osvojování nových pohybových dovedností specifickými metodami a styly (Janečka & Bláha, 2013, 186).

3 CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem práce je podat ucelené informace o vybraných míčových sportech zrakově postižených od jejich vzniku až po současnost.

3.2 Dílčí cíle

1. Analýza odborné literatury
2. Popsat jednotlivé míčové sporty

3.3 Úkoly práce

1. Studium dostupné odborné literatury
2. Sběr informací, ze kterých je možné charakterizovat daný sport v oblasti jeho vzniku, principu hry, metodiky, výtahu z pravidel a použitých sportovních pomůcek.

4 HISTORIE A SOUČASNOST VYBRANÝCH SPORTŮ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH

4.1 Goalball

Omezení nebo ztráta zrakového analyzátoru dovoluje handicapovaným jedincům provozovat jen vybrané, obvykle uzpůsobené nebo nově vytvořené pohybové aktivity. Individuální výběr takových aktivit je z hlediska handicapovaného jedince odvislý mj. na stupni a charakteru postižení, jeho sociokulturním zázemí, dosavadním stupni motorické kompetence a osvojených pohybových dovednostech, psychických zvláštnotech a v neposlední řadě i možnostech finančních. Tyto okolnosti se úzce prolínají s podmínkami pro provozování pohybových aktivit poskytnutými okolím (prostory, doprava, průvodcovství, kontakt s osobami podobně postiženými apod.) je zřejmé, že individuální disciplíny uspokojují více požadavky samostatně nebo s průvodcem se pohybujících jedinců. Značný zájem o pohybové hry je spatřován v místech, kde dochází ke kontaktu několika postižených. Varianta převzetí a aplikace her, jež jsou známé široké veřejnosti, naráží obvykle na problém příliš náročné pohybové struktury uplatňovaných herních činností a zejména tvůrčího přístupu k řešení herních situací, při kterém je bezpodmínečně nutná zraková kontrola prostoru, hráčů i hracích předmětů. Respektování omezených možností zrakově postižených jedinců si proto žádá radikálnější úpravy obvyklých pohybových (velkých) her, které jsou pak v obměnné podobě připomínány jen základními herními principy a činnostmi. Okruhu těchto aktivit se zcela vymyká goalball – pohybová hra účelově vytvořená pro potřeby zrakově postižené populace (Bláha & Pyšný, 2000, 84-85).

Goalball dnešní podoby je výsledkem dlouhodobého formování a přetváření pohybové hry vytvořené pro účely rehabilitace zrakově postižených veteránů II. světové války. U jeho vzniku stáli v roce 1946 Rakušan Hanz Lorenzen a Němec Seep Reindle. Princip hry poskytl možnost provozování různých variant existujících souběžně a regionálně odlišně uplatňovaných (různé formy 'koulené', 'rollball', 'torball'). Po etapě upřesnění pravidel doznal goalball mezinárodního uznání (1976 Toronto, 1978 světový šampionát v Rakousku) a došlo k jeho přijetí do skupiny paralympijských sportů. Goalballové turnaje na dosavadních paralympiádách se staly prezentací již moderně pojaté, fyzicky náročné kolektivní hry, které jsou vlastní atributy běžně provozovaných sportovních her. K nejvyspělejším zemím z hlediska provozování goalballu lze přiřadit

severské státy Evropy, Kanady, USA i Austrálii. V některých zemích (Finsko, USA, Německo) se daří rozvíjet i goalball žen.

V našich podmínkách se přecházelo ke goalballu z rollballu zejména prostřednictvím hráčů z Levoče, kteří získali zkušenosti v Polsku. Několik let probíhající federální liga se rozpadla, I. ligu ČR hrála řada významných týmů, jejichž počet však postupně klesal (činnost ukončilo družstvo Kladna, Ostravy, Ústí nad Labem). Po neúspěchu družstva ČR na paralympiádě v Atlantě (1996) dochází ustálení počtu aktivních družstev mezi 6-5 včetně členské základny (v roce 1998 je registrováno 48 hráčů goalballu, činnost ukončila Lovochemie Lovosice a Tyfloport Praha). Obecný pokles zájmu o goalball v ČR se přičítá mj. nedostatečné práci s mládeží a zejména nepodchycení hráčů odcházejících ze základních škol, přechodnému snížení stavu financí a objevení se jiných, zřejmě i zajímavějších pohybových aktivit. Do roku 1999 měl goalball v ČR výsadní postavení jako jediná kolektivní pohybová hra pro zrakově postižené s mezinárodně uznávanými pravidly (Bláha & Pyšný, 2000, 85-86).

V současné době se dle aktuálních údajů na webových stránkách goalball.cz účastní goalballové ligy v České republice šest týmů: SK Orbita Brno, TJ V. D. Start Plzeň A, TJ V. D. Start Plzeň B, TJ Zora Praha z. s. A, TJ Zora Praha z. s. B, BSC PRAHA. Vítězem ligového ročníku 2016/2017 se stalo družstvo SK Orbita Brno. Mezi největší úspěchy naší reprezentace patří druhé místo na ME v Anglii (1993), šesté místo na Mistrovství světa (1994) a účast na Paralympiádě v Atlantě (1996), třetí místo na Mistrovství Evropy (B), které se konalo v Praze v roce 2006, první místo na Mistrovství Evropy (B) v Itálii (2012), šesté místo na Mistrovství světa ve Finsku (2014) a čtvrté místo na Mistrovství Evropy v Litvě (2015).

Dle údajů na webových stránkách IBSA z 30. dubna 2017, figurují naši reprezentanti na 8. místě světového žebříčku, když světovému goalballu vévodí reprezentace Brazílie (1.), Litvy (2.) a Iránu (3.).

4.2 Torball

Torball je míčová hra pro zrakově postižené, která vznikla v roce 1970 na základě goalballu. Jedná se o rychlou týmovou míčovou hru, pro zrakově postižené osoby, která vyhovuje mužům i ženám, ale hlavně zrakově postižené mládeži, protože se hraje s ozvučeným vzduchem plněným míčem o váze 500 gramů.

Torball vyžaduje koncentraci a rychlou reakci, protože hra trvá jen 10 minut (2 x 5 minut). Je to velmi populární sport, a to zejména v zemích střední Evropy a v Latinské Americe, Asii, Africe a Oceánii. Odhaduje se, že torball hraje asi ve 30 zemích téměř 1 200 lidí (Slovenská asociácia zrakovo postihnutých športovcov, 2017).

Z údajů na webových stránkách ibsport.org se dozvíme, že první mistrovství Evropy v torballu se konalo v roce 1983 v Paříži a zúčastnilo se ho sedm týmů. První světový šampionát se konal v roce 1990 ve francouzském Saint Etienne a zúčastnilo se ho čtrnáct týmů. Poslední světový šampionát v roce 2015 se konal ve švýcarském Magglingenu, v kategorii mužů zvítězilo družstvo Švýcarska před družstvy Rakouska a Itálie a v kategorii žen zvítězilo družstvo Německa před družstvy Rakouska a Švýcarska.

4.3 Kreistorball

Autorkou této míčové hry je Bettina Wurzel. Kreistorball je aplikace basketbalu pro účelem integrace nevidomého do hry společně s vidícími spoluhráči. Tato hra je vymyšlena tak, aby nevidomý hráč nebyl v nevýhodě, měl rozhodující podíl na průběhu a výsledku hry a zároveň nebyl přítěží pro vidící spoluhráče. Tato hra je tedy vhodná také pro školní integraci.

Kreistorball má proti běžným hrám pro zrakově postižené následující přednosti:

- Průběh hry je velmi rychlý, čímž je dostatečně atraktivní pro vidící účastníky.
- Je velmi bezpečný neboť nevidomému účastníku vymezuje prostor, ve kterém se svobodně pohybuje a kde nemůže přijít do nebezpečného nebo omezujícího kontaktu s ostatními hráči. Z toho prostoru zároveň realizuje své herní činnosti.
- Nevidomý musí před samotným dosažením bodu získat míč. Jeho umění a dovednost často rozhoduje o úspěchu týmu.
- Uvedená hra umožňuje pružně reagovat na složení hráčů. Může být hrána v plné míře účastníky vidícími, ale i s jedním nebo dvěma nevidomými. V tomto směru se jeví jako ideální pro integrovanou tělesnou výchovu (Janečka & Bláha, 2013, 203-205).

4.4 Futsal osob se zrakovým postižením

Prvotní zmínky o provozování futsalu pro nevidomé se datují do 50. let 20. století v Brazílii. Skutečně první mezinárodní turnaj se však uskutečnil až v r. 1988 ve španělském Cadizu za účasti národních týmů Brazílie, Peru, Portugalska a dvou týmů pořádající země. Ke schválení oficiálních pravidel došlo v r. 1994, následně byla ustanovena komise starající se o futsal pro nevidomé, která byla začleněna do instituce IBSA. Od r. 1998 bylo uspořádáno celkem pět světových šampionátů, od r. 2004 již tři paralympijské turnaje, jejich přehled nabízíme níže. Kromě těchto celosvětových akcí se konají i kontinentální mistrovství. Bereme-li v potaz evropskou scénu, pak lze za velmoci považovat především týmy ze Španělska a Francie. Na světové úrovni je stabilním vládcem Brazílie, jejíž hegemonii byla schopna narušit snad jen Argentina, vítěz světových šampionátů z let 2002 a 2006.

Prvotním impulsem pro rozvoj českého futsalu pro nevidomé byl seminář pořádaný Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Absolvent zmíněné fakulty, Mgr. Gabriel Mayr de Oliveira Silva představil 21. června 2008 zájemcům pravidla a ukázal jim řadu jednoduchých cvičení, díky nimž mohou trénovat základní dovednosti a schopnosti nevidomého futsalisty. Díky zkušenostem ze zmíněného semináře mohl svou činnost v září 2008 započít první český klub, tým zrakově postižených sportovců při Masarykově univerzitě, který se v r. 2010 transformoval do občanského sdružení s názvem Futsal pro nevidomé - Avoy MU Brno. V r. 2009 byl založen i druhý tým, BFC Praha, který později změnil svůj název na Blind Sport Club Praha (zkráceně BSC Praha) a taktéž funguje jako občanské sdružení lidí, kteří se kromě futsalu pro nevidomé zabývají i provozováním dalších sportů pro zrakově postižené (goalball, showdown, bowling) (Másilko, 2013).

4.5 Stolní zvukový tenis

Ve své bakalářské práci bych chtěl představit hru stolní zvukový tenis (Obrázek 1, 2), která je modifikací stolního tenisu přizpůsobeného pro zrakově postižené a v současné době se teprve dostává do povědomí zrakově postižených. Autorem této míčové hry je pedagog a fyzioterapeut Leszek Szmań, který pracuje ve Specjalnym Ośrodku – Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach v Polsku. Princip a pravidla hry byly vypracovány v roce 2011. Hra má léčebné a rehabilitační účinky, rozvíjí motoriku, koordinaci a sluchové vnímání. Tento sport je populární

v Polsku, hraje se také na Slovensku a u nás byl představen na podzim roku 2016 u příležitosti sportovního soustředění zrakově postižené mládeže v Plzni, následně v dubnu 2017 na stejné akci konané tentokrát v Olomouci.



1. Stolní zvukový tenis



2. Stolní zvukový tenis

5 PRAVIDLA, CHARAKTERISTIKA, POMŮCKY, VYBAVENÍ, PODMÍNKY A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ K JEDNOTLIVÝM SPORTŮM

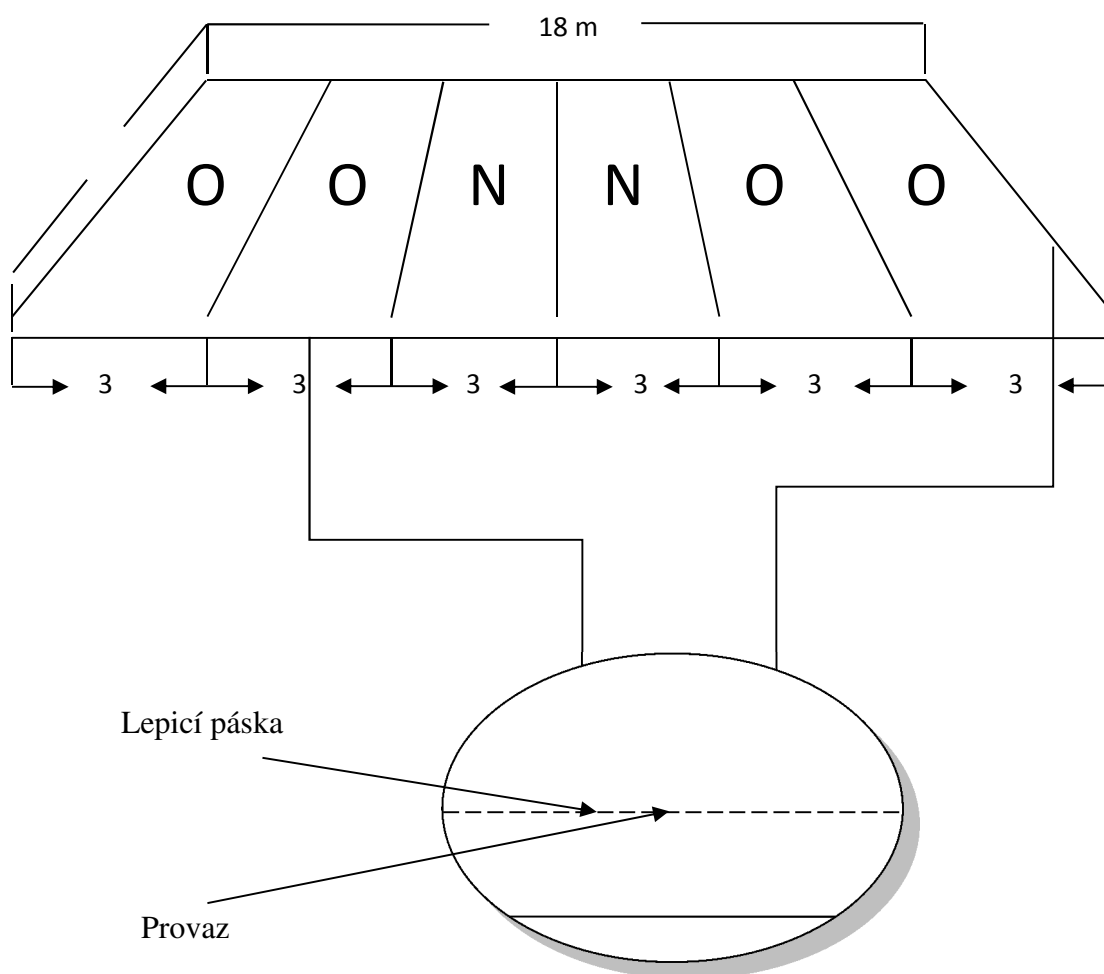
5.1 Goalball

Rozměry hřiště

Goalballové hřiště má tvar obdélníka o délce 18 m (+/- 0,05 m) a šířce 9 m (+/- 0,05 m). Měření se vztahuje k vnějším okrajům čar. Aby se vyloučily různé varianty a úpravy hřiště, je povinnost aplikovat pouze povolené možnosti, které jsou uvedené v mezinárodních pravidlech hry schválených Mezinárodní asociací zrakově postižených sportovců (IBSA).

Pásma hřiště (Obrázek 3)

Každá polovina hřiště je rozdělena na tři pásma: Pásma Orientační, Pásma Obrané, Pásma Neutrální:



Obrázek 1. Pásma hřiště

A. Obranné pásmo

Obranné pásmo měří 9 metrů ($\pm 0,05$ m) na šířku a 3 m ($\pm 0,05$ m) na délku a jeho koncovou stranu ohraničuje branková čára (Obr. 3).

B. Orientační pásmo

Bezprostředně vedle, avšak směrem od branky družstva se nachází orientační pásmo. Tato oblast zaujímá 9 m šířky ($\pm 0,05$ m) a 3 m ($\pm 0,05$ m) délky (Obr. 3).

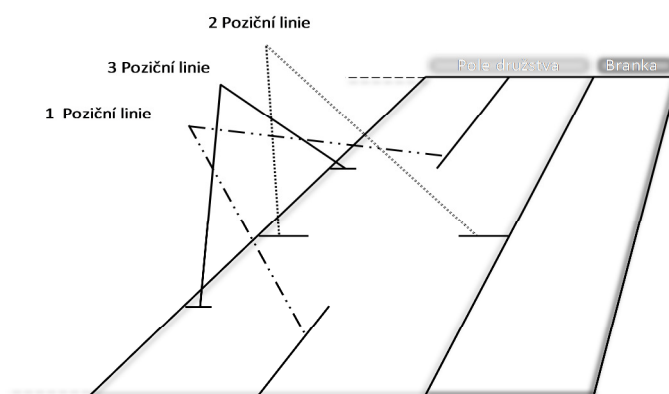
C. Neutrální pásmo

Zbývající plocha hřiště mezi dvěma útočnými pásmy, měřící 6 m ($\pm 0,05$ m) délky, to je neutrální pásmo. Území neutrálního pásma je rozděleno na dvě třímetrová ($\pm 0,05$ m) poloviny středovou čarou uprostřed neutrálního území (Obr. 3).

Výtah z pravidel

Poziční čáry hráčů (Obrázek 4)

1. Dvě orientační čáry, umístěné na ploše družstva ve vzdálenosti 1,5 m ($\pm 0,05$ m) od přední čáry pole. Čáry musí být dlouhé 1,50 m ($\pm 0,05$ m) a vést dovnitř od postranní čáry rovně do středu pole družstva. Čáry musí být po obou stranách.
2. Dvě poziční čáry jsou umístěné na obvodu obranného pásma družstva. Musí se nacházet uvnitř pole směrem dovnitř kolmo na přední obrannou čáru družstva a kolmo na brankovou čárou. Musí mít délku 0,50 m ($\pm 0,05$ m).
3. Dvě čáry o délce 0,15 m ($\pm 0,05$ m), vedoucí kolmo na čáru branky ve vzdálenosti 1,50 m ($\pm 0,05$ m) od postranní čáry hřiště družstva.



Obrázek 4. Poziční čáry hráčů

Lavičky hráčů

Umístění jednotlivých laviček pro náhradníky družstva musí po stranách vedle tabule výsledků v minimální vzdálenosti 3 m od postranní čáry ohraničující hrací plochu. Lavička náhradníků družstva musí být 4 m dlouhá (+/- 0,05 m). Všichni náhradníci družstva jsou povinni zdržovat se v průběhu hry na určené lavičce pro náhradníky. V poločase si družstva vymění lavičky.

Označení hřiště

Všechny čáry na hrací ploše musí být široké 0,05 m (+/- 0,01 m) a musí být jak viditelné, tak i hmatatelné (pod páskou musí být umístěn provaz) pro lehčí orientaci hráčů.

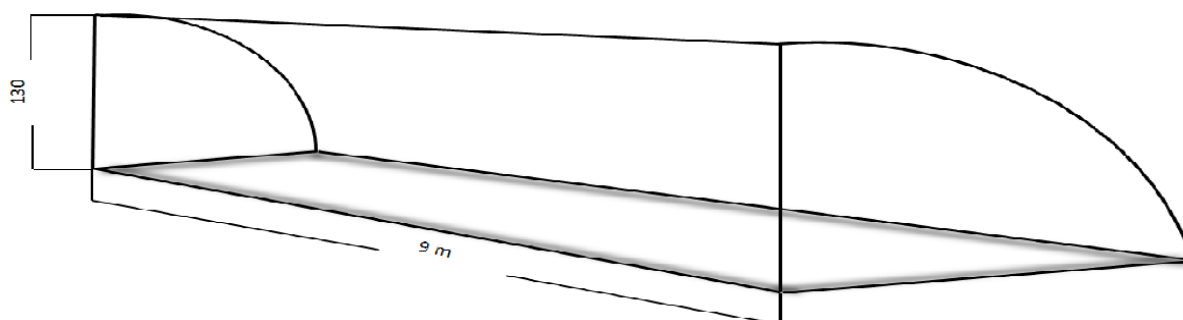
Oficiální autové čáry

Kolem celého hřiště se nachází čára (bez šňůry) vzdálená 1,5 metru (+/- 0,05 m) od postranních a brankových čar. Toto značení se nazývá „čára line aut“. Jestliže se míč dostane za tuto čáru, rozhodčí přeruší hru písknutím a je vyhlášen aut.

Příslušenství

1. Branky

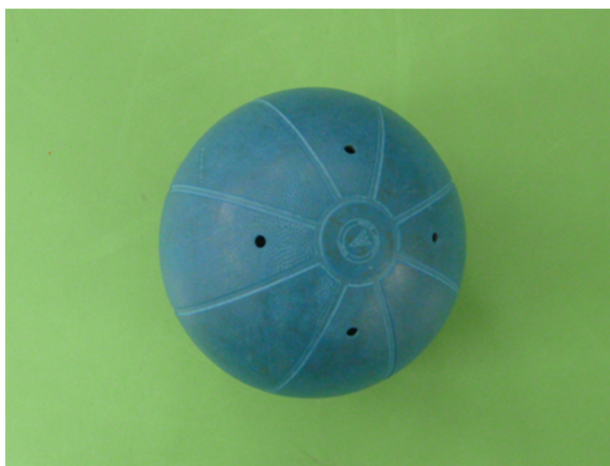
Branka (Obrázek 5) musí mít šířku 9 m (+/- 0,05 m). Sloupky branky mají výšku 1,30 m (+/- 0,02 m). Brankové tyčky a břevno jsou kulaté. Břevno je pevné. Sloupky branky musí být vně hřiště, ale na brankové čáře. Rozměry branky jsou vnitřními rozměry konstrukce. Konstrukce branek musí být bezpečná.



Obrázek 5. Branka

2. Míč

Hrací míč je barvy modré, má tvar koule o váze 1,250 g s 8 otvory. Uvnitř jsou umístěné malé rolničky, které v průběhu pohybu míče vydávají hlasitý zvuk (Obr. 6). Obvod míče činí přibližně 76 cm. Materiálem je přírodní kaučuk a jeho tvrdost (podle normy DIN 53505: 80-85 °Shore A) je dána Technickou komisí IBSA.



Obrázek 6. Míč

3. Brýle a kontaktní čočky

V průběhu hry nemohou mít hráči brýle ani kontaktní čočky.

4. Klapky na oči

Klapky na očích musí mít všichni hráči na hřišti, a to od prvního hvizdu rozhodčího až do konce. Klapky musí hráč nosit i mimo hlavní hrací čas a při penaltách.

Složení družstva a principy hry

Soutěže se může zúčastnit družstvo, které tvoří 3 hráči a minimálně 3 náhradníci. V situaci, kdy se hráč zraní takovým způsobem, že není schopen pokračovat ve hře, může družstvo zvolit i takovou variantu, že bude pokračovat v soutěži s menším počtem hráčů než je stanoven pravidly. Avšak družstvo nemůže pokračovat v soutěži pouze s jedním hráčem. Každé družstvo však může v průběhu hry využít až tři náhradníky.

Hrací doba je 24 minut, rozdělena na dva stejně dlouhé poločasy po 12 minutách. Hráči, kteří nastupují do utkání, musí mít minimálně 90 sec předtím zkontrolovány klapky na očích. Pět minut před zahájením hry a 30 sec před zahájením druhého poločasu musí být hráči upozorněni zvukovým signálem. Jestliže není družstvo připraveno zahájit hru do 3 minut od signálu rozhodčího, následuje trest týmu. Družstvo má po získání míče (od prvního kontaktu s ním) 10 sec na opětovné rozehraní. Při nedodržení limitu 10 sec je družstvo potrestáno pokutovým hodem. Při udělování trestu rozhodčím je průběh hry zastaven – čas stojí. Čas se měří a zastavuje hvizdem rozhodčího.

Základní problémy techniky v obraně při goalballu

Systematická tréninková příprava hráčů goalballu v kontextu techniky obranných činností je jak pro trenéra, tak i pro hráče náročnou výzvou. Specifika hry totiž spočívají v tom, že hra je sice nesmírně dynamická, avšak s minimálním přemísťováním hráčů v prostoru. Základem dosahování úspěchů ve hře je především výborná prostorová orientace a kvalitně zvládnutá technika pohybu.

V životě osoby se zrakovým postižením sehrává prostorová orientace jednoznačně nejdůležitější roli. Má charakter poznávací, je těsně svázaná s pohybováním se jedince i jeho bezpečím. Ve velké míře souvisí s hloubkou zrakového postižení, kdy nejvíce postižení mají tento smysl nejlépe rozvinutý. V goalballu má prostorová orientace největší význam při obranných činnostech. Hráči s nejlepším smyslem pro orientaci v prostoru dokáží zachytit větší počet míčů. Obvykle jsou to hráči nevidomí od narození. Avšak tato jejich schopnost nekoreluje s dalšími koordinačními schopnostmi. Nedostatek zrakové kontroly negativně ovlivňuje kvantitu pohybu, souhru jednotlivých pohybů i kvalitu pohybů. Tyto nedostatky způsobují, že hráči mají problémy s hody míče. Hody míče jsou nutně spojeny s dovednou souhrou jednotlivých sekvencí pohybů horních i dolních končetin. Proto většina trenérů staví tyto hráče jako přední obránce, zatímco hody míče provádí hráči, kteří „lépe vidí“.

Druhým elementem, majícím největší vliv na výkony družstva je technická příprava. Zjevné je to především ve fázi obrany, kdy hráči často zaujímají nesymetricky různá místa v poli i technicky nesprávné obranné pozice. Obdobné problémy se objevují

i ve fázi útoku, a to je jednak špatné postavení hráče ve směru branky protivníka nebo i nesprávné držení těla hráče při odhodu. To pak způsobuje, že družstvo protivníka nemá problém se zachycením míče a obranou branky. Vzhledem k výrazné atypičnosti pohybů hráčů v obraně, se budeme v další části textu věnovat otázkám, které se vztahují k zaujímání správných obranných pozic.

Obranné pozice

Základní pozice hráče v průběhu obrany, ve které se provádí zachycení, držení nebo odbití kutálejícího se míče, je pozice v lehu na pravém nebo levém boku. Dochází k bezprostřední obraně branky, hráč je orientován čelem dopředu a ve směru přibližujícího se míče. V závislosti na dovednostech a schopnostech z hráče, na schopnosti orientace v prostoru, na taktických záměrech družstva mohou mít obranné pozice i jiné varianty.

Polohy hráče

V průběhu obranných činností musí hráč zaujmout takovou polohu, aby na jedné straně nedovolil proniknutí pohybujícího se míče a na druhé straně, aby v průběhu obranných činností neohrozil svoji bezpečnost. Všichni hráči musí mít na těle připnuté chrániče, jejichž smyslem je chránit nejcitlivější místa těla: trup, okolí beder a podbřišku, lokty, kolena apod. Místem, které není žádným způsobem chráněno, ani chráničem, je hlava. Z toho důvodu je nutné, aby v průběhu rychlého lehání si na podlahu, použil hráč způsob, který maximálně chrání hlavu.

Na Obrázku 7 si hráč **lehá na podlahu**. Hlava je v mírném záklonu, schovaná mezi horními končetinami tak, aby prvotní náraz pohybujícího se míče nastal na horní končetiny nikoliv na hlavu. Vhodné je, aby hlava byla otočena obličejem vzhůru, tak bude chráněn nos a tvář (Obrázek 8).



Obrázek 7. Leh na podlaze



Obrázek 8. Ochrana nosu a tváře

Dolní končetiny jsou v kolenou napnuté, mírně roznožené přibližně na šířku míče. Chodidlo nohy, která je nahoře, směřuje dolů, s cílem zvýšit napětí svalstva. Tato poloha nohou umožní zabránit rychle se pohybujícímu míči proklouznout mezi nohami do branky. V průběhu obrany je trup nachýlený dopředu a tělo tvoří mírný úhel. Taková poloha těla minimalizuje rizika:

- Odrazení se míče od hráče a jeho lobování;
- Odrazení se od hráče a pohyb míče směrem zpět ve směru poloviny hřiště soupeře, kde může být využit k protiútok. Při této poloze hráče ztrácí po nárazu pohybující se míč na síle a jakoby „vpadá pod hráče“.

Podobně důležité jsou i polohy horní a dolní končetiny (které jsou nahoře), které se také mírně předsunují vzhledem ke končetině, na které hráč spočívá na podlaze.

Obrana ve stoji při přijetí míče se obvykle provádí dvěma způsoby:

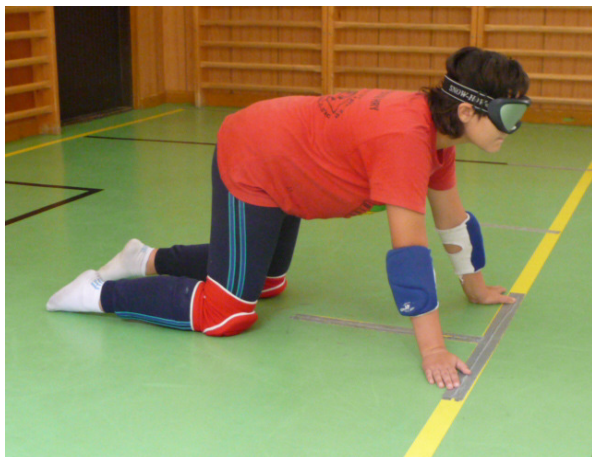
- Vysoký postoj (Obrázek 9, Obrázek 10)
- Nízký postoj (vzpor klečmo, klek, případně i klek jednožej) (Obrázek 11, Obrázek 12)



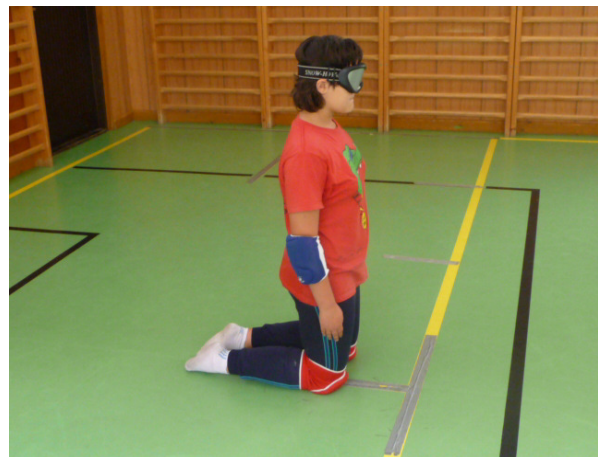
Obrázek 9. Vysoký postoj



Obrázek 10. Vysoký postoj



Obrázek 11. Nízký postoj



Obrázek 12. Nízký postoj

Výběr z těchto postojů je ovlivňován pohybovými možnostmi bránícího hráče, jeho tělesnou konstitucí, jeho prostorovou orientací na hřišti a nakonec i orientací zvukovou. Každý z uvedených postojů hráče má svá pozitiva i negativa.

Obrana ve stoji umožňuje hráči velkou škálu pohybů a větší mobilitu při pohybu v poli. Jako neoptimálnější se jeví, a také nejfrekventovanější je postoj hráče označovaný jako střední. Hráč je v mírném podřepu, trup je nakloněn mírně dopředu. Pokrčení v kolenou i náklon trupu si volí hráč sám, obvykle po konzultaci s trenérem. Závisí to na koordinačních a motorických dispozicích hráče, také ale na výšce a na hmotnosti hráče. Vlastní profil postoje, který je pro hráče individuálně neoptimálnější,

aby zachytil míč, si fixuje hráč v průběhu tréninkového procesu.

Výše uvedený obranný postoj je uznávaný za standardní a nejčastěji užívaný, a to i přesto, že schopnosti lokalizace zvuku či motorické možnosti hráčů, zejména těch, kteří jsou nevidomí od narození, umožňuje využívání i jiných druhů obranných postojů. Avšak za předpokladu dobré zvukové orientace, lokalizace zvuku a určení směru pohybu míče, reagují hráči rychleji a přesněji určí dráhu, po které se míč pohybuje. Stoj umožňuje rychlejší zorientování se a rychlejší přesun do místa, kde je možno míč chytit. Tyto schopnosti logicky nenutí hráče do lehu na podlahu a vykonání skluzu, ale přejdou přísunným krokem ve vysokém postoji do místa, kde se míč dostává do obranného pole.

Při velmi rychle se kutálejícím míči nebo při silné rotaci, je čas reakce hráčů omezený. Rychle se pohybující míč ztěžuje volbu adekvátní reakce hráčů, a proto používají obranu skluzem, čili opačně než při standardní obraně s nataženými rukama. Skluz bývá poměrně dlouhý a prvkem, který ve skluzovém pohybu napomáhá, je odražení se pažemi od podlahy. Tento druh obranné činnosti je však méně přesný, často se držení těla, vzájemné polohy horních i dolních končetin liší od zaužívaných zvyklostí. Používá se to obvykle v momentě, kdy družstvo protivníka zaskočilo obranu soupeře prudkým hodem nebo se míč pohybuje ve směru, kdy jsou šance obrany na jeho zachycení mizivé. Obdobně se používá tento způsob bránění branky při trestném hodě, kdy jeden hráč brání branku v celé její šíři.

V nízké pozici, ať již v kleku nebo kleku jednož, jsou možnosti přemísťování hráčů značně omezeny i při stabilních zvukových parametrech (jasně určený směr pohybu míče). Avšak důležité je vědět, že nevýhodnost pozice se zmírňuje, když bereme do úvahy čas reakce hráče od rozhodnutí zaujmout polohu v lehu do jejího zaujmutí. Tento čas je přirozeně výrazně kratší při obraně v kleku než ve stoji, což zvětšuje šance na zachycení míče. Z pozice kleku jednož, v závislosti na tom, která končetina je ohnutá, provádí hráč kratší nebo delší skluz na podlaze. Ohnutí dolní končetiny umožňuje velmi rychlou reakci, silným odražením se od podlahy. Ovšem, je nutno připomenout, že tento druh obrany lze provádět jen na jednu stranu, to znamená na stranu opačnou než je ohnutá dolní končetina. V případě, kdy se míč pohybuje na druhou stranu, to je na stranu ohnuté končetiny, možnost rychlé reakce položení se na podlahu se snižuje a délka skluzu je kratší. Častěji bývá z nízkých postojů užívaný klek (obouž), kdy šance na zachycení míče z levé i

z pravé strany jsou více méně rovnoměrné. Optimální výchozí pozice a postoje každého hráče stanovuje trenér individuálně, při respektování již výše uvedených parametrů i taktiky družstva (Čmelíková, Gorný, Hendrychová, Karásková, Válek & Wittmannová, 2011, 25-35).

Průpravná cvičení pro goalball a torball

Průpravná cvičení jsou zaměřena na prostorovou a sluchovou orientaci, koordinaci různých druhů pohybů, obranné a útočné pozice hráčů a na komunikaci hráčů na hrací ploše.

Vnímání prostoru na hrací ploše provádíme provedením hráčů po hřišti, poskytujeme ústní informaci o prostorech, kterými procházejí, chůzi provádíme od brankové čáry směrem ke druhé brankové čáře po kolmici. Po získání představy o hřišti následuje orientace v mikro prostoru obranného a orientačního pásma.

Jako příklad průpravných her uvádím hry, které jsou v náplni našeho goalballového kroužku a jsou vhodné pro začínající hráče. Vedle všestranného rozvoje hráčů, který je zaměřen na pohybové dovednosti, se soustředíme také na nácvik prostorového, sluchového a taktického vnímání.

Na vylepeném hřišti orientačními čarami se vedoucí hry postaví proti hráčům na určenou pozici, kterou hráčům sdělí. Hráči jsou v tuto chvíli postaveni na šířku branky. Vedoucí začne v pětisekundových intervalech krátce pískat. Intervaly pískání se prodlužují. Kdo se z hráčů dostane nejpřesněji na požadovanou pozici k vedoucímu, vyhrává. Náročnější varianta je dostat se na zvolenou pozici na hřišti bez zvukové podpory. Lze hrát i tak, že hráč, který se dotkne vedoucího první, obdrží tři body, druhý dva body a třetí jeden bod.

Hráči se rozmístí do kruhu a přihrávají si mezi sebou míč. Přihrávka může vést cíleně za hráčem, který zatleská, nebo může být zvolena jakýmkoliv směrem a hráč, který slyší pohybující se míč jeho směrem, přihrávku zpracuje. Varianta „na zloděje“ je s hráčem uprostřed kruhu, který se snaží přihrávku mezi hráči v kruhu zachytit. Pokud se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který přihrával.

Po rozmístění hráčů do většího kruhu je principem hry nedovolit míči, aby opustil vymezený prostor. Hráči, jejichž směrem se kutálí ozvučený míč, se snaží míč zachytit obranným způsobem.

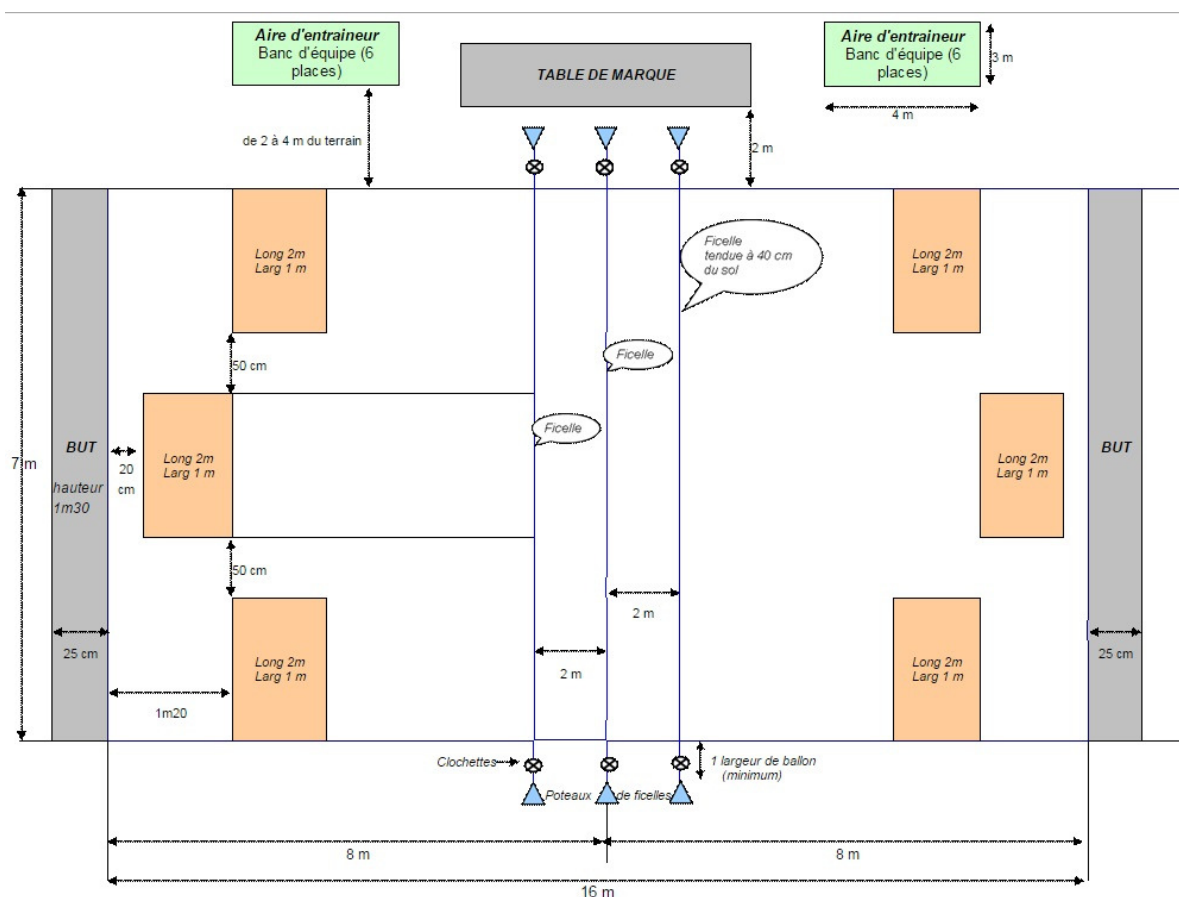
Další z her na určování směru pohybu míče a vnímání prostoru spočívá v tom, že hráč si libovolným směrem pošle míč, jde po jeho dráze a snaží se jej sebrat.

5.2 Torball

Dle webových stránek sazps.sk je torball míčová hra pro nevidomé a slabozraké, muže i ženy. Dvě soupeřící družstva jsou tříčlenná. Hraje se v tělocvičně. Branky jsou postaveny vždy na konci obdélníkové hrací plochy. Ke hře se používá ozvučený míč, který je posílán výlučně po zemi. Smyslem hry je kutálením dopravit míč za protivnickovu brankovou čáru, zatímco druhé družstvo se tomu snaží zabránit. V útočné i obranné činnosti se obě mužstva střídají.

Rozměry hrací plochy

Hrací plocha pro torball (Obrázek 13) představuje obdélník o délce 16 m a šířce 7 m. Pro rozměry jsou určující venkovní okraje čar. Hrací plocha je středovou čarou rozdělena na dvě poloviny o rozměrech 8 x 7 m. Všechny čáry musí být široké 4-6 cm.



Obrázek 13. Hrací plocha pro torball

Branky (Obrázek 14)

Branky zaujímají celou šířku hrací plochy (podél základní čáry). Základní čára je zároveň i čarou brankovou. Tato čára musí být zřetelně viditelná. Tyčky branek jsou postaveny mimo hrací plochu, těsně u postranních čar, avšak v rovině se základní, brankovou čarou. Nejvyšší možný průměr tyček je 10 cm. Výška branky je 1,30 m (spodní hrana horní tyče) a její nejmenší hloubka je 25 cm.



Obrázek 14. Branka

Hráčské pásmo

Hráčské pásmo představuje prostor o šířce 7 m a hloubce 6 m od základní čáry směrem k první šňůře.

Žíněnký pro orientaci mají rozměr 2 x 1 m a nesmí být vyšší než 1 cm. V každém hráčském pásmu jsou tři žíněnký. Jejich poloha je taková, aby každá z nich byla svou delší stranou souběžná s brankovou čarou. Prostřední žíněnký je umístěna 20 cm od brankové čáry tak, aby volný prostor směrem k pravé i levé postranní čáře byl stejný. Zbývající dvě žíněnký leží pak po obou stranách prostřední žíněnký. Zadní části vnějších žíněnek jsou potom souběžné s přední částí prostřední žíněnký. Kratší strany vnějších žíněnek hraničí s postranními čarami. Všechny žíněnký musí být bezpečně upevněny, aby nemohlo docházet k jejich posunutí.

Pokutová čára

Přední části obou vnějších žíněnek jsou spojeny zřetelnou pokutovou čarou.

Neutrální pásmo

Zbývající prostor uprostřed hrací plochy je neutrální pásmo. Toto pásmo má hloubku 4 m a je rozděleno středovou čarou na dvě poloviny o rozměrech 2 x 7 m.

Míč

Torballový míč (Obrázek 15) váží 500 g a je zvonivě ozvučen. Jeho obvod měří 65–69 cm. Výrobním materiálem je guma, jejíž tvrdost je určena Technickou komisí IBSA.



Obrázek 15. Torballový míč

Šňůry

Ve výšce 40 m jsou napnuty napříč hrací plochou tři šňůry. Prostřední šňůra je nad středovou čarou a další dvě jsou 2 m napravo a nalevo od ní, oddělující tedy neutrální pásmo hráčské. Šňůry musí být přivázány k pevným tyčkám, které jsou umístěny nejméně na šířku míče mimo hrací plochu. Po obou stranách hráčského pásma, avšak až za jeho hranicemi, jsou ke šňůrám připevněny malé zvonečky, a to tak, aby každý dotek šňůry byl slyšitelný. Tyčky, ke kterým jsou šňůry přivázány, musí být stabilní.

Hráčské lavičky

Hráčské lavičky mají být co možná nejbližší středové čáry v rozmezí 2-4 m od postranní čáry. Lavičky jsou vyhrazeny pro všechny příslušníky družstva (trenér, lékař, až dva průvodci a náhradníci). Hráčská lavička se nachází na stejné straně hrací plochy, na které družstvo hraje. Při střídání stran, po skončení poločasu, si družstvo mění i lavičky.

Dresy

Všichni soutěžící musí být oblečeni do schválených dresů, které musí být volně přizpůsobivé a nesmí odstávat od těla více než 10 cm, a to i včetně chráničů. Všechny dresy musí být označeny (alespoň vepředu) zřetelným číslem. Vždy jeden hráč družstva musí mít na drese označení kapitána.

Klapky

Klapky (Obrázek 16) musí mít na očích všichni hráči, kteří jsou na hrací ploše, a to od prvního hvizdu každého poločasu až do jeho skončení. O povolení úpravy klapek musí hráč žádat hlavního rozhodčího a po jeho schválení se pak před úpravou klapek musí otočit zády do hrací plochy. Každý dotyk klapek hráče, opouštějícího hrací plochu v trestné situaci, je podle pravidla (nesportovní chování) trestný. Toto pravidlo se vztahuje i na všechny ostatní hráče na hrací ploše. Pokud hlavní rozhodčí usoudí, že hráč nemá řádně nasazené klapky, je povinen hru přerušit a nařídit úpravu klapek.



Obrázek 16. Klapky

Způsobilost

Způsobilost pro soutěž určuje klasifikace IBSA – B1, B2 a B3.

Schvalování

Před zahájením turnaje musí každý hráč předložit následující:

- Osvědčení o stupni poškození zraku podle klasifikace IBSA
- V případě oddílového turnaje osvědčení o členství ve sportovním oddílu, za který startuje
- Nesplňuje-li hráč obě zmíněné podmínky, nebude k soutěži připuštěn.

Složení družstva

Na začátku soutěže se družstvo skládá se tří hráčů a nejvíce tří náhradníků. V případě zranění, kdy soutěžící není schopen pokračovat ve hře, může družstvo pokračovat ve hře po zbytek soutěže s menším, než minimálním počtem schválených hráčů. Družstvo však nemůže pokračovat v soutěži, má-li již jen jednoho hráče.

Střídání

Každé družstvo má k dispozici nejvýše tři střídání v jednom poločase. Hráč může být vystřídán: je-li míč v držení družstva, je-li hra přerušena, v přestávce mezi poločasy (střídání se započítává do druhého poločasu)

Počet rozhodčích

Každý zápas je řízen jedním hlavním rozhodčím, čtyřmi brankovými rozhodčími, zapisovatelem a časoměřičem.

Hrací doba

Hrací doba je rozdělena na dva poločasy s celkovou dobou trvání 10 minut (2 x 5 minut). Po každém přerušení hry hvizdem hlavního rozhodčího je čas zastaven. Trestné situace se do normální hrací doby nezapočítávají. Přestávka mezi poločasy trvá 2 minuty.

Útočná činnost

Míč může házet kterýkoli hráč přítomný na hrací ploše. Každý hráč může provádět hod nejvýše třikrát za sebou. Čtvrtý a další hod dříve, než hod provádí spoluhráč, je trestný. Počet po sobě následujících hodů se převádí i do následujícího poločasu nebo trestných situací. Míč se musí dotknout podlahy ještě dříve, než překoná hráčské pásmo. Pokud se při obranné činnosti hráč nebo míč dotkne šňůry, nebo míč přeletí nad šňůrou, bude tato situace potrestána podle pravidla.

Obranná činnost

Na obranné činnosti se mohou podílet všichni hráči přítomní na hrací ploše. Hráči si mohou vybrat své postavení na kterémkoli místě uvnitř hráčského pásma. Obranný hráč musí míč očekávat ve stoji, v podřepu nebo v pokleku (sedění na jedné patě dovoleno není). Opírání se rukou o podlahu dovoleno není. Opustí-li však již míč při odhodu ruku protivníkova hráče, mohou hráči při obranné činnosti zaujmout již jakoukoli pozici. Jako nedovolená obrana jsou posouzeny tato provinění proti pravidlům: Porušení pravidla o výchozí pozici hráčů. Dotkne-li se bránící hráč šňůry. Dotýkají-li se bránící hráči navzájem sami sebe, nebo tvoří-li řetěz. Není-li uplatněna výhoda, je nedovolená obrana potrestána osobním trestem.

Přihrávání

Přihrávání míče je dovoleno pouze uvnitř hráčského pásma. Přímé předání míče spoluhráči dovoleno není. Nedovolené přihrávání míče bude potrestáno podle pravidla osobním trestem.

Uvnitř hráčského pásma není dorozumívání mezi hráči omezeno žádným způsobem, nejsou-li tím přímo rušeni hráči protivníkovy družstva.

Ocitne-li se míč během přihrávání mezi členy družstva mimo hrací plochu nebo za vlastní brankovou čarou, bude to považováno za přestupek proti pravidlům a potrestáno ztrátou míče.

Hráč nebo družstvo musí hod provést do osmi sekund, tj. míč musí v tomto limitu opustit ruku útočícího hráče, jinak následuje osobní trest a hráč, který byl s míčem v kontaktu jako poslední, musí opustit hrací plochu. Pokud hráč úmyslně zdržuje hru, bude to posouzeno jako nesportovní chování podle pravidla.

Definice

Míč za čarou: za míč za čarou lze označit takový míč, který se za čarou nachází celým svým objemem.

Gól: za vstřelení gólu se považuje míč, který překoná brankovou čáru. V případě pravidla 4.5.3. gól uznán není.

Aut: za aut se považuje takový míč, který se ocitne za postranní čarou nebo nad horní brankovou tyčí.

Mrtvý míč: za mrtvý míč se považuje takový míč, který se uvnitř hrací plochy nepohybuje a není v držení družstva.

Porušení pravidel

Při porušení stávajících pravidel následuje ztráta míče, osobní trest, trest pro družstvo nebo varování.

Ztráta míče

Při porušení jednoho z následujících bodů pravidel ztrácí družstvo možnost hodu. Míč je předán soupeři a hra znovu zahájena. Dojde-li k předchozímu porušení pravidel, která náleží mezi trestná, bude jejich potrestání upřednostněno.

Míč mimo hrací plochu při útočné činnosti. Přešlap za brankovou nebo postranní čáru. Mrtvý míč při útočné činnosti. Nekontrolovaný hod. Předčasný hod. Míč přes polovinu. Nesprávné přihrávání. Nesprávné provedení trestného hodu.

Příčiny osobních trestů

Osobním trestem jsou potrestána porušení následujících pravidel:

Čtvrtý a každý další bezprostředně po sobě následující hod prováděný stejným hráčem. Dotek šňůry. Nedovolená obrana. Přímé předání míče. Osm sekund. Nesportovní chování.

Příčiny trestů pro družstvo

Trestem pro družstvo jsou potrestána porušení následujících pravidel:

Trest pro hráčskou lavičku. Každý třetí osobní trest hráče jednoho družstva. Nesportovní chování.

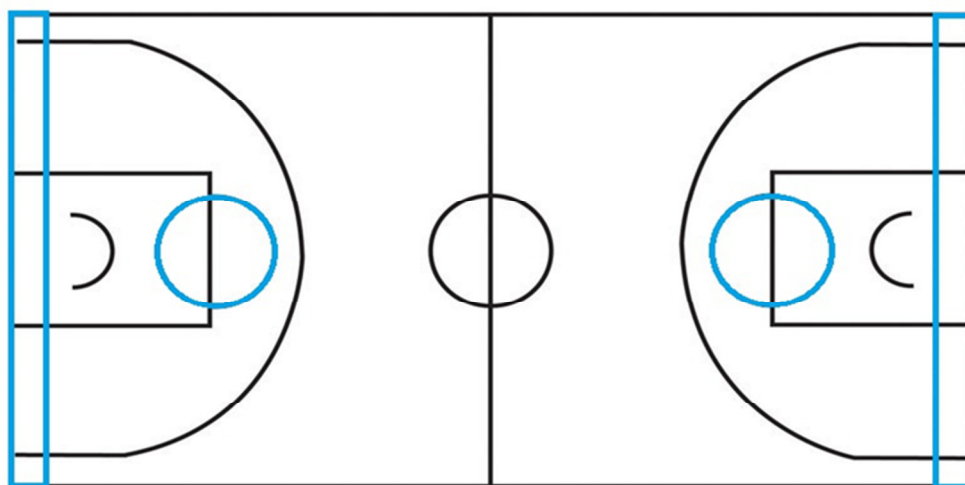
Projevy nesportovního chování jsou přísně zakázány. Při prvním porušení tohoto pravidla je hráč napomenut nebo potrestán osobním trestem, v dalším případě již hlavní rozhodčí může podle svého uvážení nařídit i trest pro družstvo. Po napomenutí za nesportovní chování musí být další porušení tohoto pravidla již potrestáno, a to až vyloučením ze hry, vykázáním z tělocvičny a/nebo i vyloučením z dalšího pokračování v turnaji, opravňuje-li k tomuto hlavního rozhodčího situace. Vyloučený hráč musí být vystřídán. Za nesportovní chování jsou považovány následující přestupky: nadávání, projevy zlostných nálad, obscénní výkřiky, urážky rozhodčího, nedovolené udílení taktických pokynů, nedovolená úprava klapků, bezdůvodný hluk rušící hráče protivníkovy družstva a zřejmé zdržování.

5.3 Kreistorball

Kreistorbal je kolektivní pohybová hra invazivního typu. Cílem hry je překonat soupeřící družstvo rozdílem získaných bodů. Body se přidělují za úspěšně realizovanou a předem dohodnutým způsobem zpracovanou nahrávku od nevidomého hráče (případně hráče s uměle navozenou slepotou), který se pohybuje v koncové zóně hřiště.

Hřiště (Obrázek 17) obdélníkového tvaru je ukončeno dvěma koncovými zónami, které se táhnou po celé šířce základní čáry a jsou široké max. 1 m. Ve dvou kruzích o poloměru cca 1,5-2 m, umístěných na každé straně v 1/6 délky hřiště se pohybují hráči se ZrP. Je to jejich výsadní prostor pro vlastní manipulaci s míčem. Družstvo je dále složeno obvykle ze 4-5 vidících hráčů, kteří se pohybují na hřišti o rozměrech určených podle dominantní uplatňované herní dovednosti (např. basketbalový driblink – hřiště na basketbal, podobně floorball, korfbal, tchoukball). Pedagog musí stanovit pravidla pohybu hráčů po hřišti a přihrávání míče (např. lze použít pravidla korfbalu, házené apod.) a podobně i pro způsob zpracování míče hráčem v koncové zóně. (Janečka & Bláha, 2013, 203-205).

Jakmile se útočníkům podaří dopravit míč do vymezeného kruhu svému nevidomému spoluhráči (hráči s uměle navozenou slepotou), okamžitě vbíhají do koncové zóny soupeře a zvukovými signály dávají najevo připravenost přijmout míč od svého nahrávače. Ten identifikuje signály a pokusí se nahrát tak, aby míč nezachytil soupeř, který se z logických důvodů staví před koncovou zónu a usiluje o zachycení míče a tím zabránění zisku bodu. Bodu je dosaženo, chytí-li hráč v koncové zóně míč, popř. provede činnost, která byla předem dohodnuta jako znak dosažení bodu (např. volejbalový příjem a pak zachycení) (Janečka & Bláha, 2013, 203-205).



Obrázek 17. Hřiště

Je nutné respektovat:

- Hráči se ZrP nelze „vyjmout“ míč z jeho území.

- Míč v autu dostává do držení ta strana, která nezavinila jeho odehrání mimo hřiště.
- Hráč se ZrP musí zůstat pouze ve svém kruhu a nesmí být rušen matoucími signály ze strany soupeře (i mimo rámeček fair play)

V případě porušení pravidel se míč předává soupeři, který obvykle rozehrává přihrávkou z místa přestupku (Janečka & Bláha, 2013, 203-205).

Průpravná cvičení

Průpravná cvičení u této hry, která již vyžaduje od hráče určité schopnosti, volíme tak, abychom kladli důraz na orientaci v prostoru, přesnost a razanci přihrávkou. Hry provádíme s klapkami na očích.

Hráč vyhodí ozvučený míč do výšky a po dopadu na zem se jej snaží co nejrychleji najít. Neozvučený míč si hráč vyhodí do vzduchu a snaží se jej zachytit. Výšku výhozu postupně zvyšujeme a mezi výhozem a chycením můžeme přidat jedno či více tlesknutí. Také můžeme zvolit variantu s hozením míčem o zem, který se po odrazu snažíme zachytit.

Variantou na cvičení ve venkovních prostorách je natažení provazu mezi dvěma stromy, který se snaží hráč přehodit. Chytající hráč dává zvukový signál o své poloze, kterým určuje směr přihrávkou. V tělocvičně můžeme použít volejbalovou síť, kterou se hráč se zrakovým postižením snaží přehodit.

5.4 Futsal osob se zrakovým postižením

Lidé s těžkým zrakovým postižením se zájmem o sport mohou vybírat především z nabídky individuálních sportovních aktivit, např. atletiky, plavání, tandemové cyklistiky, showdownu (podoba stolního tenisu přizpůsobená nevidomým) atd. Co se týče kolektivních sportů, jsou jejich možnosti značně omezené a mají na výběr pouze ze tří variant: goalball, torball či futsal pro nevidomé.

Kolektivní sport, tedy i futsal pro nevidomé, však přináší řadu pozitiv, mezi něž patří možnost:

1. spolupráce k dosažení sportovních cílů
2. vzájemné komunikace v průběhu hry
3. sdílení emocí, ať už pozitivních či negativních
4. posílení sociálních dovedností

Díky futsalu tak mohou nevidomí a slabozrací naplno rozvíjet své komunikační a sociální dovednosti, které jsou u lidí s těžkým zrakovým postižením často na nízké úrovni. Charakter futsalu pro nevidomé navíc vyžaduje, aby se jeho hráči pohybovali na hrací ploše samostatně, což je věc zcela nevídaná v jiných sportech pro zrakově postižené (i v goalballu či torballu). Musí tedy překonat strach z prostoru a překážek v něm a neustále vědět, kde se nachází a jaká je pozice jejich spoluhráčů i protihráčů. Rozvíjí tak svou schopnost orientace v neznámém prostoru, navíc získávají větší sebevědomí (Másilko, 2013).

Výtah z pravidel

Mezinárodní asociace sportů pro nevidomé (International Blind Sports Federation), dále jen IBSA), je institucí, která zaštiťuje veškeré oficiální aktivity v oblasti sportu pro zrakově postižené. Z pravidel, které IBSA vydala v r. 1994 a každé čtyři roky mírně modifikuje s ohledem na aktuální vývoj sportu, lze zjistit, že existují dvě verze futsalu pro zrakově postižené:

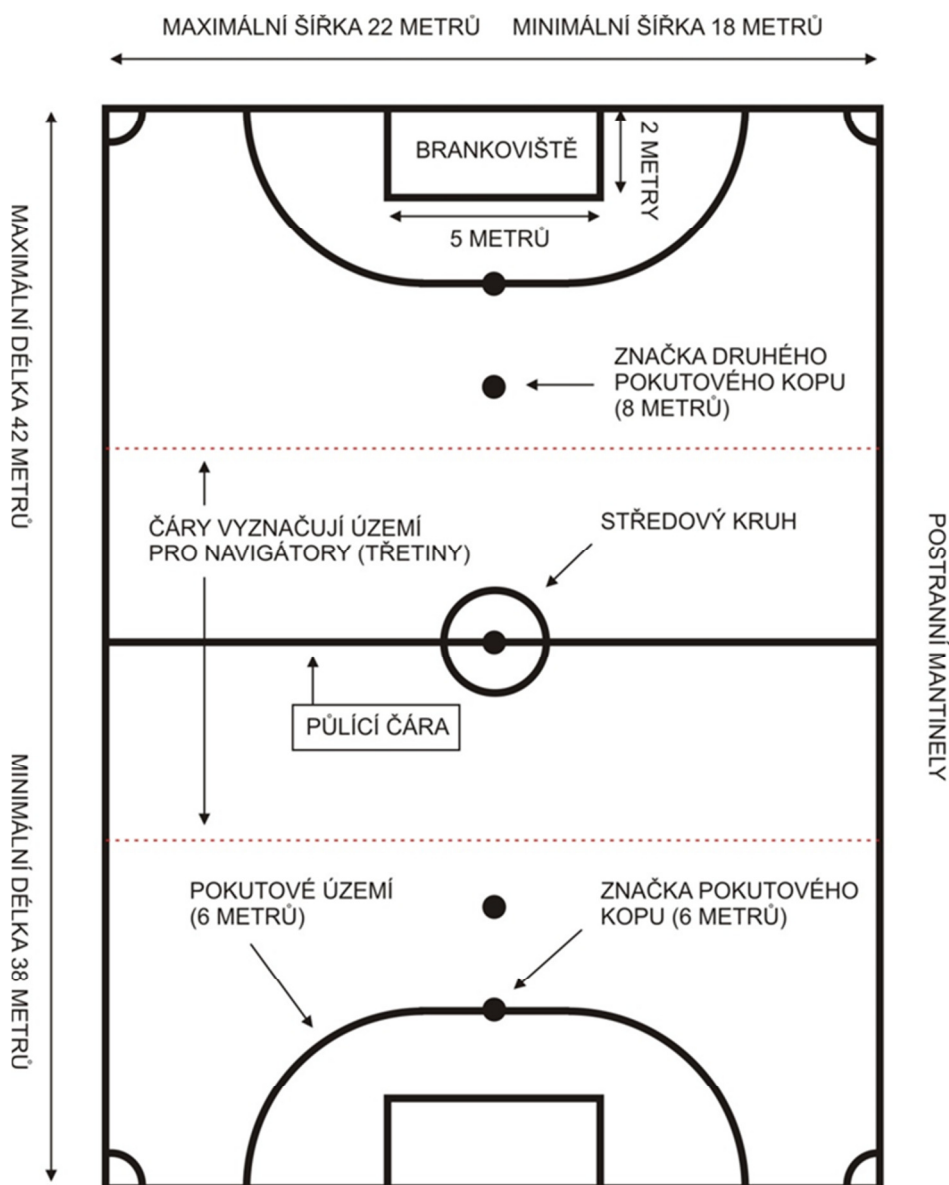
1. Futsal pro hráče kategorie B1 (zjednodušeně řečeno pro zcela nevidomé)
2. Futsal pro hráče kategorie B2/B3 (zjednodušeně řečeno pro prakticky nevidomé/těžce slabozraké) (Másilko, 2013).

Týmům složeným ze 4 nevidomých hráčů (B1) s klapkami na očích v poli a z jednoho vidícího brankáře jde v průběhu hry o překonání soupeře rozdílem vstřelených branek. Hrací plocha (Obrázek 19) pro tuto formu fotbalu je ohraničena mantinely do výšky 1,2 m. Její rozměry jsou 38-44 m na 18-22 m (nejlépe 40 x 20 m). Před brankami velikosti 3 x 2 m, umístěnými na středu brankových čar, je brankoviště o rozměrech 5,16 x 2 m. Tato brankoviště jsou umístěna uvnitř pokutových území, která jsou vyznačena tvarem poloviny elipsy, vybíhající do hrací plochy maximálně 6 m od středu základní čáry (i branky). V šestimetrové vzdálenosti je značka pokutového kopu, druhá značka pokutového kopu je v osmimetrové vzdálenosti před středem branky. Hřiště je rozděleno na třetinu obrannou, středovou a útočnou. Toto rozdělení se používá pro navigátory. Ke hře se používá ozvučený míč (Obrázek 18) o obvodu 60-62 cm a hmotnosti 510-540 g, který dovolí lokalizovat jeho polohu. Hrací doba je 2 x 25 minut. Vidící brankář je zároveň navigátor své třetiny. Ve druhé třetině plní funkci navigátora trenér a ve třetině útočné navigátor za brankou soupeře. Hráči jsou během hry povinni

zřetelně používat slova „voy“ nebo „go“ či jiného podobného slova, pokud hráč hledá míč nebo se jej snaží odejmout soupeři, a jejich přesun po hrací ploše musí být ve vzpřímeném postoji s nakloněnou hlavou. Za porušení pravidel se nařizuje přímý volný kop, pokud porušení pravidel nastalo v pokutovém území. Přestupky jsou zapisovány do podoby „akumulovaných faulů“ a po čtvrtém přestupku dochází k přímým volným kopům na branku (Janečka & Bláha, 2013, 200-201).



18. Ozvučený míč



19. Hrací plocha

Průpravná cvičení

K nejdůležitějším schopnostem hráčů futsalu patří prostorová orientace. Významnou dovedností je správná koordinace různých druhů pohybů, komunikace s navigátorem a spoluhráči.

Jako příklad uvádím hry, které jsou vhodné pro rozvoj těchto schopností. Hry se provádějí po důkladném seznámení hráčů s prostorem hrací plochy a rozcvičení. Hráči mají po celou dobu cvičení klapky na očích.

Hráči se postaví do zástupu a ve stoji rozkročeném si mezi nohama podávají míč. Poslední hráč, který dostane míč, se co nejdříve přemístí s míčem na začátek zástupu. Hra trvá do té doby, než se v činnosti vystřídají všichni hráči. Při dostatečném množství hráčů je můžeme rozdělit do družstev, která mezi sebou soutěží. Toto průpravné cvičení má několik modifikací. Hráči si podávají míč nad hlavou, či střídavě nad hlavou a mezi nohama, také lze zvolit přihrávky vlevo a vpravo. Poslední hráč vždy přebíhá na začátek zástupu. Hra se tak stává náročnější na komunikaci mezi spoluhráči.

Pro pokročilejší hráče lze zvolit přihrávky s ozvučeným míčem. Hráči se postaví do kruhu a úkolem hráče s míčem je přihrát hráči, který zatleská a určí tak směr přihrávky. Jako další variantu přihrávek lze hráče postavit do dvou zástupů proti sobě a přihrávky směřovat za tleskajícím hráčem z protějšího zástupu. Zvětšováním rozestupů mezi přihrávajícími se hra stává náročnější na přesnost i zpracování přihrávky.

5.5 Stolní zvukový tenis

Vybavení

Soutěže stolního zvukového tenisu by měly být prováděny nejlépe v interiéru tělocvičen, sportovních hal, které jsou vzdáleny od externích zdrojů hluku (dálnic, letišť, průmyslových objektů atd.). Pro hru je třeba stůl na stolní tenis (bez sítě) s označenými orientačními body označujícími prostředky kratších stran stolu (okraje stolu jsou pro lepší orientaci označeny lepicí páskou: na šířku 5mm, na délku 10 mm, na výšku 0,3mm). Míč pro stolní tenis, dvě atletické překážky umístěné ve vzdálenosti 15 cm před kratšími stranami stolu (horní okraj atletické překážky by měl být v rovině s plochou stolu), dva páry lyžařských brýlí s tónovanými skly. Hráč by měl být oblečen do sportovního oblečení, v tričku s krátkým rukávem, bez šperků a jakýchkoliv ozdob na rukách, na krku a uších.

Pravidla hry

Ve stolním zvukovém tenisu se koná soutěž jednotlivců, čtyřhra, smíšená čtyřhra a soutěž týmů.

Soutěž jednotlivců

V soutěži jednotlivců se hraje buď do 5 nebo do 15 bodů.

Před a po každém zápase se hráči pozdraví podáním ruky. Hra zahrnuje podávání míčků za pomoci ruky tak, aby se míček minimálně dvakrát odrazil v poli házejícího a nezůstal zachycen protihráčem.

Zápas probíhá za účasti rozhodčího, který používá příslušné příkazy.

Základní příkazy:

- Ticho
- Podává x
- Aut
- Aut po obraně
- Stůl (Atl. Překážka)
- Míč na stole
- Obrana
- Bod pro x
- Překročení
- Lokty
- Volná ruka
- Hrudník
- Čas vypršel
- Opakování házení
- Stop

Hra:

Právo prvního podání zápasu určí rozhodčí na základě losování. Míč drží v zavřené ruce, zvedne obě zavřené ruce na výšku kyčelního kloubu a žádá hráče, aby určili, ve které ruce je míč. Po odpovědi hráče rozhodčí otevírá obě ruce současně, odhaluje, ve které ruce má míč, a informuje hráče, zda má právo prvního podání. Jestliže hráč uhodne, ve které ruce je míč, tak má právo na první podání. Pokud hráč neuhodne, právo prvního podání získá protivník. Rozhodčí provádí podání s mladším hráčem. V případě, že se data narození soutěžících kryjí, mělo by být rozhodnuto podle pořadí jmen v abecedě.

Uvedení míče do hry probíhá prostřednictvím správného podání k protivníkovi, které následuje po příkazu rozhodčího: „Podává X“. Hráč má od této chvíle 10 sekund k provedení správného podání.

Hráč hází míč tak, aby se odrazil nejprve na jeho poli (alespoň dvakrát) a pak se odrazil v poli protihráče. Správná obrana je taková, že hráč, který míč chytá se lokty nedotkne povrchu stolu, ani si nepomáhá v době chytání míče trupem, hrudníkem, hlavou, nohama.

Při správné obraně lze použít pouze ruce a předloktí až k loktům včetně, tzn. pokud se při obraně míč otočí po předloktí k loktům a dotýká se paže (dvouhlavý sval), je to správně a pokud se během obrany míče dotkne paže (dvouhlavý sval) a pak sklouzne do předloktí, je to obrana nesprávná.

Po dokončení této činnosti správně následuje příkaz rozhodčího: „Obrana, podává Y“. Výměna nekončí udělením bodu žádné ze stran, pokud rozhodčí přeruší zápas příkazem: „Stop“.

Bod je udělen, pokud:

- pokud hráč správně neprovede podání nebo obranu
- míč se při podání od protihráče nedotkne hřiště přijímacího závodníka
- hráč pohne povrchem stolu
- dotkne-li se hráč v době podání volnou rukou hrací plochy
- podávající závodník v době podání ruší klid
- závodník neprovede podání po příkazu rozhodčího během 10 sekund
- závodník podává točený míč (míč se přestává odrážet na poli přijímacího)

Čtyřhra a smíšená čtyřhra

Ve čtyřhře a smíšené čtyřhře se účastní hry dva týmy, každý se dvěma hráči. Hra je do 5 nebo 15 bodů. Ve smíšené čtyřhře se dva týmy skládají z muže a ženy. Před a po každém zápase se hráči pozdraví podáním ruky. Hra zahrnuje podávání míček za pomoci rukou tak, aby se míček odrazil v poli házejícího a nezůstal zachycen protihráčem.

Zápas probíhá za účasti rozhodčího, který používá příslušné příkazy.

Základní příkazy:

- Ticho
- Podává X
- Aut
- Aut po obraně
- Stůl (Atl. Překážka)
- Míč na stole
- Obrana
- Bod pro X
- Překročení
- Lokty
- Volná ruka
- Hrudník
- Chyba změny házení
- Čas vypršel
- Stop

Hra:

Právo prvního podání určí rozhodčí na základě losování. Míč drží v zavřené ruce, zvedne obě zavřené ruce na výšku kyčelního kloubu a žádá hráče, aby určili, ve které ruce je míč. Po odpovědi hráče rozhodčí otevírá obě ruce současně, odhaluje, ve které ruce má míč, a informuje hráče, zda má právo prvního podání. Jestliže hráč uhodne, ve které ruce je míč, tak má právo na první podání. Pokud hráč neuhodne, právo prvního podání získává protivník. Rozhodčí provádí losování s mladším hráčem. V případě, že se data narození soutěžících kryjí, mělo by být rozhodnuto podle pořadí jmen v abecedě.

Uvedení míče do hry probíhá prostřednictvím správného podání k protivníkovi, které následuje po příkazu rozhodčího: „Podává X“. Hráč má od této chvíle 10 sekund k provedení správného podání.

Hráč hází podání tak, aby se odrazil nejprve na jeho poli (alespoň dvakrát) a pak se odrazil v poli protihráče. Správná obrana je taková, že hráč, který míč chytá se lokty nedotkne povrchu stolu, ani si nepomáhá v době chytání míče trupem, hrudníkem, hlavou, nohama. Při správné obraně lze použít ruce a předloktí až k loktům včetně, tzn. pokud se při obraně míč protočí po předloktí k loktům a dotýká se paže (dvouhlavý sval) je to správné a pokud se během obrany míč dotkne paže (dvouhlavý sval) a pak sklouzne po předloktí, je to obrana nesprávná.

Po dokončení této činnosti správně následuje příkaz rozhodčího: „Obrana, podává Y“. Výměna nekončí udělením bodu žádné ze stran, pokud rozhodčí přeruší zápas příkazem: „Stop“.

Bod je udělen, pokud:

- hráč neprovede správné podání nebo obranu
- partner podávajícího hráče se dotkne hrací plochy v době podání
- partner podávajícího hráče v době podání ruší klid
- míč se při podání od protihráče nedotkne hřiště přijímajícího závodníka
- hráč pohne hrací plochou
- hráč se volnou rukou v době podání dotkne hrací plochy
- podávající závodník v době podání ruší klid
- závodník neprovede podání po příkazu rozhodčího během 10 sekund
- závodník podává točený míč (míč se přestává odrážet na poli přijímajícího)

Týmová soutěž

Tříčlenné týmy hrají štafetovým systémem každý s každým, tj. další dvojice hráčů přejímá výsledky předcházejícího páru. K výměně dochází každých pět bodů, čímž získá jeden z týmů 45 bodů.

Před a po každém zápase se hráči pozdraví podáním ruky. Hra zahrnuje podávání míčků za pomoci rukou tak, aby se míček odrazil v poli házejícího a nezůstal zachycen protihráčem. Zápas probíhá za účasti rozhodčího, který používá příslušné příkazy.

Základní příkazy:

- Ticho
- Podává X
- Aut
- Aut po obraně
- Stůl (Atl. Překážka)
- Míč na stole
- Obrana
- Bod pro X
- Překročení
- Lokty
- Volná ruka
- Hrudník
- Chyba změny házení
- Čas vypršel
- Stop

Hra:

Právo prvního podání určí rozhodčí na základě losování. Míč drží v zavřené ruce, zvedne obě zavřené ruce na výšku kyčelního kloubu a žádá hráče, aby určili, ve které ruce je míč. Po odpovědi hráče rozhodčí otevírá obě ruce současně, odhaluje, ve které ruce má míč, a informuje hráče, zda má právo prvního podání. Jestliže hráč uhodne, ve které ruce je míč, tak má právo na první podání. Pokud hráč neuhodne, právo prvního podání získává protivník. Rozhodčí provádí losování s mladším hráčem. V případě, že se data narození soutěžících kryjí, mělo by být rozhodnuto podle pořadí jmen v abecedě.

Po výměně párů první podání začíná tým, který je v pořadí po předchozím páru. Uvedení míče do hry probíhá prostřednictvím správného podání k protivníkovi, které následuje po příkazu rozhodčího: „Podává X“. Hráč má od této chvíle 10 sekund k provedení správného podání.

Hráč hází podání tak, aby se odrazil nejprve na jeho poli (alespoň dvakrát) a pak se odrazil v poli protihráče. Správná obrana je taková, že hráč, který míč chytá, se lokty nedotkne povrchu stolu, ani si nepomáhá v době chytání míče trupem, hrudníkem, hlavou, nohama.

Při správné obraně lze použít ruce a předloktí až k loktům včetně, tzn. pokud se při obraně míč protočí po předloktí k loktům a dotýká se paže (dvouhlavý sval) je to správné a pokud se během obrany míč dotkne paže (dvouhlavý sval) a pak sklouzne po předloktí, je to obrana nesprávná.

Po dokončení této činnosti správně následuje příkaz rozhodčího: „Obrana, podává Y“. Výměna nekončí udělením bodu žádné ze stran, pokud rozhodčí přeruší zápas příkazem: „Stop“.

Bod je udělen, pokud:

- pokud hráč správně neprovede podání nebo obranu
- míč se při podání od protihráče nedotkne hřiště přijímacího závodníka
- hráč pohne povrchem stolu
- dotkne-li se hráč v době podání volnou rukou hrací plochy
- podávající závodník v době podání ruší klid
- závodník neprovede podání po příkazu rozhodčího během 10 sekund
- závodník podává točený míč (míč se přestává odrážet na poli přijímacího)

Všeobecné poznámky k organizaci a soudcování soutěže stolního zvukového tenisu

Plné obsazení rozhodčích:

- Hlavní rozhodčí
- Čárový rozhodčí 1

- Čárový rozhodčí 2
- Rozhodčí měřící čas a počítající body

Hlavní rozhodčí

- pozdraví hráče a prezentuje hráče
- oznamuje hráčům, o jaké ceny bojují
- oznamuje hráčům, do kolika bodů se bude zápas hrát
- ptá se, zda jsou hráčům známa pravidla hry
- je-li to nutné, připomíná hráčům nejdůležitější pravidla hry
- informuje hráče o práci ostatních rozhodčích
- zastává místo na dlouhé straně stolu v jeho středu
- žádá ostatní rozhodčí o ochotu rozhodovat zápas
- žádá hráče, aby byli připraveni ke hře
- provádí losování prvního podání
- žádá, aby všichni přítomní byli ticho
- začíná zápas příkazem: „Podává X“
- během zápasu informuje hráče o výsledku

Čárový rozhodčí 1, Čárový rozhodčí 2

- místo rozhodčího je za hráčem ve vzdálenosti okolo 1 m
- hlásí připravenost rozhodčího
- důsledně sleduje, zda je míč správně podaný, nebráněný opustil délku stolu v obraně závodníka a přitom je správný, to znamená při krátké straně
- pokud si všimne, že je míč správně podán a nebráněn opustil délku stolu závodníka bránícího dlouhou stranu, signalizuje aut bočním zvednutím ruky vzhůru a příkazem: „Aut“.

Rozhodčí měřící čas a počítání bodů

- zastává místo na dlouhé straně stolu v jeho středu, naproti hlavnímu rozhodčímu
- měří čas od momentu příkazu hlavního rozhodčího: „Podává X nebo „Obrana“
- když uběhne 10 sekund a hráč neprovede podání, čárový rozhodčí zvedne ruku nahoru a pronáší příkaz: „Čas“ (může také použít bzučák, zvonek, píšťalku)
- spočítá a zaznamená (může použít tabulku výsledků) aktuální výsledek zápasu
- na žádost hlavního rozhodčího nebo hráče Vás informuje o výsledku zápasu

- po skončení zápasu vyplňuje tabulku turnaje
- po skončení turnaje vyplňuje tabulku a předkládá ji k podpisu čárovým rozhodčím a hlavnímu rozhodčímu

Příklady problematických situací

1. Míč vypadne a utíká z ruky podávajícího před podáním, spadne na zem bez dotyku stolu, opakování házení
2. Pokud došlo k výše uvedené situaci po příkazu: „Dává X“ nebo „Obrana“, čas házení míčem nebude zastaven. Rozhodčí dává míč do ruky hráče, který může provést opakované házení.
3. Míč vypadne a utíká z ruky podávajícího před podáním a spadne na zem, dotýká se stolu – opakování házení.
4. Došlo-li k výše uvedené situaci po příkazu: „Dává X“ nebo „Obrana“, tak je toto podání považováno za nesprávné.
5. Hráč před podáním zvedá pravou ruku ukazující ve směru rozhodčího – žádost závodníka o tzv. technickou přestávku, což může být způsobeno:
 - a) malátností závodníka
 - b) potřebou upravit si některé z prvků sportovního oděvu
 - c) závodník žádá rozhodčího, aby zajistil patřičné ticho ke hře
6. Hráč nepřišel na turnaj ve stanovené době, rozhodčí po 5 minutách čekání oznamuje porážku nepřítomného závodníka (nebo ve čtyřhře, smíšené čtyřhře a v týmu).
7. Míč opustil pole hry na hranici obranného pásma (krátká strana stolu a zóna bočního autu, dlouhá strana stolu). Čárový rozhodčí si není jistý správným posouzením situace – hlavní rozhodčí vyžaduje opakování podání.
8. Během turnaje, individuálního nebo družstev, systému „bude vítěz u stolu“ se neprovádí losování prvního podání. První podání v tomto typu turnaje patří „hostu“ tj. přicházejícímu hráči ke stolu, u kterého zůstal na druhém místě vítěz předchozího zápasu.
9. Příkazy: „Podává X“ a „Obrana“ se v průběhu zápasu vyslovují velmi často, jeden za druhým, protože:
 - a) při soudcování zápasu u závodníka začátečníka je nutno použít výše uvedené příkazy jeden za druhým

- b) při soudcování zápasu závodníků, kteří znají hru velmi dobře a hrají velmi dynamicky.

Pomocný slovníček

Aut po obraně – situace, kdy míček opustí hrací plochu bránícího po neúspěšné obraně. Bránící hráč měl kontakt s míčem, ale nemohl ho zachytit a on opustil bránící plochu:

- spadl na zem
- přesahuje centrální čáru stolu a ocitá se na poli podávajícího

Hrací plocha – povrch stolu, na kterém se koná zápas

Pole hry – povrch stolu a prostor nad ním

Pole podávání – polovina stolu, na které je podávající hráč

Pole přijímače – polovina stolu, na které je závodník čekající na podání

Míček na stole – příkaz použitý rozhodčím bez zadání bodu. Situace, ve které se správně podaný míč odrazí na místě, nevykazuje žádný pohyb k bránícímu závodníku a na boční aut. Po tomto příkazu přechází míč k obraně a pokračuje se ve hře.

Volná ruka nebo rameno – příkaz hlavního nebo čárového rozhodčího a následně udělení bodu pro bránícího, protože se během podání dotýkal druhou volnou rukou hrací plochy nebo se jí dotýkal partner podání ve čtyřhře.

Překročení – příkaz hlavního nebo čárového rozhodčího v situaci, kdy se míč po podání odrazil pouze dvakrát v polovině podání nebo poprvé za polovinou přijímání, pak následuje udělení bodu přijímajícímu hráči.

- **POZOR!!!** Když se míč poprvé po podání odrazí v poli podání a podruhé se odrazí na centrální čáře (místo spoje dvou částí stolu uprostřed) je házení považováno za překročení, protože místo nepatří do pole podávajícího.

Stůl (atl. překážka) – příkaz hlavního nebo čárového rozhodčího v situaci, kdy hráč během hry svým tělem přisune atl. překážku ke stolu, v důsledku čehož dojde ke kontaktu atl. překážky se stolem. Ve výše uvedené situaci je bod přiznán protihráči.

Správné podání – provedení házení míčem jednou nebo oběma rukama na příkaz rozhodčího: „Obrana“ nebo „Podává X“ po dobu 10 sekund tak, aby se míč odrazil na poli podání (alespoň dvakrát) a pak se odrazil v přijímacím poli. Během podávání podávající hráč (a jeho partner ve čtyřhře) nesmí rušit ticho. V době podání hráče nemůže překročit svým tělem čáru, která je prodloužením krátké strany stolu. Při podání nemohou být ruce hráče v kontaktu se stolem, anténkami a plotem (ve čtyřhře se to týká také partnera hráče, který nemá podání).

Správná obrana – v té mohou být použity pouze ruce a předloktí až k loktům tj. pokud se při obraně točí míč po předloktích až po lokty a dotkne se ramen (dvouhlavý sval), je správná. Správná obrana je ukončena chycením míče jednou nebo oběma rukama, pokud se před tímto okamžikem odrazí míč od bránících rukou nebo vypadne, protože bylo jeho chycení nepřesné, a vrací se do hracího pole a je znovu chycen. Tak toto je správné.

Narušení ticha – je situace, kdy hráč v době podání míče (platí i pro partnera hráče podávajícího ve čtyřhře) jakýmkoliv způsobem narušuje ticho v době podání.

Čas podání – je doba od okamžiku příkazu rozhodčího: „Podává X, obrana!“ při posuzování plné verze nebo dobu od konce normální obrany při posuzování zkrácené verze a v momentě provedení podání, pokud se časoměřič domnívá, že čas byl překročen (hráč má na to 10 sekund) a pak dává signál rozhodčímu (Szmaj, 2014, 1-10).

6 ZÁVĚR

Míčové sporty patří v dnešní době u sportující populace k nejoblíbenějším kolektivním aktivitám a nejinak je tomu u zrakově postižených. Sport prokazatelně působí kladně na kvalitu života všech bez ohledu na druh postižení. Pozitivně přispívá k rozvoji motorických dovedností, zvyšuje úroveň schopností, společně s radostí ze hry a pohybu pomáhá s regenerací pracovních sil a kompenzací psychického zatížení.

V současné době pracuji jako asistent pedagoga na ZŠ Havlíčkova, kterou navštěvují také žáci se zrakovým postižením. Mezi jejich nejoblíbenější sporty patří goalball. Naše sportovní aktivity chceme dostat do povědomí žáků základních škol, a proto každoročně pořádáme integrované turnaje v goalballu a nově i v torballu . Ty mají vždy velký ohlas, takže zařazujeme i další sporty zrakově postižených. Tím přispíváme k popularizaci a prezentaci sportu handicapovaných.

7 SOUHRN

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat výše uvedené míčové sporty zrakově postižených, dát informace o každém sportu do jednoho celku tak, aby čtenář získal základní přehled, za jakých specifických podmínek se jednotlivé sporty provozují.

Jedna z kapitol popisuje klasifikaci zrakového postižení pro účely organizovaných pohybových aktivit, takzvanou sportovní klasifikaci a dále vymezení stupňů zrakového postižení podle Světové zdravotnické organizace.

V bakalářské práci jsou ke každému z vybraných sportů uvedeny základní informace o jeho historii, současnosti, případných úspěších a aktuálním umístění české reprezentace. Uvádím zde stručný výťah o pravidlech a potřebných sportovních pomůckách využívaných při provozování těchto sportů. K jednotlivým sportům jsou příklady průpravných cvičení, která slouží k nácviku prostorové a sluchové orientace, zlepšují koordinaci různých druhů pohybů a komunikaci mezi hráči a asistenty.

Také jsem zde představil a popsal jeden z nových sportů, stolní zvukový tenis, který se v současné době dostává do povědomí zrakově postižených sportovců. Čas ukáže, najde-li si své místo mezi ostatními sporty. Uvedení této pohybové aktivity může sloužit jako návod pro ty, kteří se chtějí zabývat problematikou sportu zrakově postižených a tvorbě zcela nových nebo v aplikaci běžně provozovaných pohybových aktivit.

8 SUMMARY

The goal of my bachelor thesis was to map the ball games for the visually impaired and to give to each sport proper structure so the reader can get basic knowledge about the specifications of playing each sport.

One of the chapters describes the clasification of the visual impairment used for movement activity organization, known as the sport clasification. Furthermore the chapter describes the levels of the visual impairment according to WHO.

There can be found basic information about some sports history, present, achievements and todays placement of the czech team among other federations in the thesis. I talk about the basic rules and the equipment used in each sports. Individual sports are examples of training exercises that serve to practice spatial and aural orientation, improve coordination of different types of movement, and communication between players and assistants.

Furthermore I presented and described one of the recent sports called the sound table tennis, which now gets more attention with the blind community. Only time will tell if this sport gets its place among the other sports. Introduction of this activity can be used as an instruction for those who wants to study sports for visually impaired and make new activities or aply new informations into known activities.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymus (2017). *Torball*. Retrieved 15. 5. 2017 from World Wide Web:
<http://www.sazps.sk/sporty/48/torball.html>.
- Belšan, P. (2010). *Náměty k základnímu pohybovému rozvoji zrakově postižených*. Opava.
- Bláha, L. (2010). *Pohybové aktivity a zrakové postižení problémy a možnosti*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici Pedagogická fakulta.
- Bláha, L., & Pyšný, L. (2000). *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Čmelíková, J., Gorny, M., Hendrychová, I., Karásková, V., Válek, J., & Wittmannová, J. (2011). *Trochu jiné hry*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- De Salvia, L. (2012). *Pravidla klasifikace IBSA a postupy klasifikace*. Retrieved 15. 5. 2017 from World Wide Web: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=klasifikace&page=klasifikace_IBSA.
- Janečka, Z., & Bláha, L. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček et al. (2013). *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Másilko, L. (2013). *Futsal pro nevidomé*. Retrieved 16. 5. 2017 from the World Wide Web: <https://www.teiresias.muni.cz/futsal-pn/main.php?strana=metodika&sekce=zakladni-informace>.
- Szmaj, L. 2014. *Stolní zvukový tenis*. Owińska: Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskach.