

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Zdravotně sociální fakulta

# **Boccia jako efektivní cesta ke zvýšení kvality života osob s těžkým tělesným postižením?**

bakalářská práce

Autor práce: Vendula Auspergerová  
Studijní program: Speciální pedagogika  
Studijní obor: Speciální pedagogika - vychovatelství  
Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Toušek

Datum odevzdání práce: 16. 8. 2013

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 16. 8. 2013

.....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce, panu Mgr. Touškovi, za odborné vedení, trpělivost a snahu o pochopení i přes občasné neshody, dále děkuji své rodině a přátelům za neomezenou podporu.

Děkuji.

## ABSTRAKT ČESKY

Bakalářská práce na téma „Boccia jako efektivní cesta ke zvýšení kvality života osob s těžkým tělesným postižením?“ pojednává o možnostech pozitivního ovlivňování kvality života jedinců, zejména s těžkým tělesným postižením, pomocí aktivní účasti ve hře boccia.

Boccia je hra určená lidem s tělesným nebo kombinovaným postižením. Využívá se zde speciální vybavení umožňující samostatnou hru osobám se ztíženými možnostmi při zapojení do jiných sportů kvůli těžkému postižení. V České republice vznikla odnož nesoucí název integrovaná boccia, zkráceně iBoccia, jejíž zjednodušená pravidla vycházející z pravidel boccii klasické, umožňují hru v podstatě komukoliv. Stupeň, ani druh postižení nehrají výraznější roli (kromě postižení zrakového), jelikož speciální vybavení stírá výrazné rozdíly způsobené tímto omezením. Vzhledem k tomuto faktu mohou být rovnocennými soupeři v iBoccii i lidé bez postižení. Hry se účastní 3-6členné týmy, jedná se tedy o kolektivní sport. Integrovaná boccia poskytuje příležitost k seberealizaci prostřednictvím pohybové aktivity a umožňuje navazovat či prohlubovat sociální vztahy, což by mohlo vést ke zvýšení kvality života lidí s těžkým tělesným postižením.

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda a jakým způsobem ovlivňuje integrovaná boccia subjektivně vnímanou kvalitu života vybraných hráčů s tělesným postižením zapojených do studentského projektu „Boccia míří na jih“ realizovaným v Českých Budějovicích. Pro dosažení cílů práce byl využit kvalitativní výzkum, konkrétně design případové studie.

Úvodní kapitola se věnuje vymezení a charakteristice základních termínů jako jsou postižení, těžké a tělesné, či klasifikací vad. Je zde uvedena pracovní definice pojmu těžké tělesné postižení, jde „o zvlášť těžkou formu tělesného postižení, kdy je člověk z velké části omezen v pohybových schopnostech v důsledku poškození podpůrného nebo pohybového aparátu, nebo jiného organického poškození, proto se stává závislým na pomoci druhé osoby.“ (Gruber, Lendl, 1992, in Pipeková, 2006, s. 168; Fröhlich,

1994, s. 44 in Pipeková, 2006, s. 329; MPSV.CZ : Zdravotní postižení. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/8>).

Druhá kapitola popisuje kvalitu života z psychologického hlediska jako subjektivní prožívání svého vlastního bytí daného člověka ve společnosti.

Třetí kapitola definuje pojmy související se sportem, pohybovou aktivitou, přibližuje jejich význam a možnosti ovlivňování kvality života v oblasti psychické, fyzické a sociální.

Čtvrtá kapitola se věnuje boccii a její české odnoži integrované boccii, hraných na území České republiky. Obsahuje krátkou historii hry, vysvětluje samotný pojem, popisuje základní pravidla hry a speciální vybavení.

Pátou část tvoří vlastní kvalitativní výzkum, jehož výstupem jsou tři případové studie. Oslovenými respondenty jsou hráči integrované boccii z Jihočeského kraje zapojení do projektu „Boccia míří na jih“. Jedná se o dvě ženy ve věku 54 a 27 let a muže ve věku 22 let. Data potřebná ke zpracování případových studií byla získána metodami rozhovoru a zúčastněného pozorování. U každého z dotazovaných hráčů plní iBoccia odlišnou funkci a zastává rozdílné postavení v žebříčku důležitosti v životě daných respondentů. Pro respondentku I. iBoccia znamená například možnost seberealizace, respondentka II. vnímá iBoccii spíše jako zkvalitnění volného času s rehabilitační funkcí, zatímco u respondenta III. přináší možnosti sebeuplatnění a pocit „potřebnosti“.

Výsledky výzkumu přinesly potvrzení, že integrovaná boccia pozitivně působí na kvalitu života těchto respondentů s těžkým tělesným postižením, poskytuje jim možnost seberealizace, zastává společenskou i rehabilitační funkci. Tyto výsledky jsou však uplatnitelné pouze individuálně, záleží na mnoha faktorech související s lékařskou diagnózou, osobností člověka, aktuálním psychickým či fyzickým stavem, cílevědomostí i finanční situací. Záleží také na organizátorech či pracovnících zařízení, jakým způsobem hru uvedou.

## **ABSTRAKT ANGLICKY**

Bachelor thesis „Boccia as an effective way to improve the quality of life of people with severe physical disabilities?“ Discusses the possibility of positive impacts on the quality of life of individuals especially with severe disabilities through active participation in the game called „Boccia“.

Boccia is a game designed for people with severe physical or combined disabilities, in which special equipment is used in order to allow disabled people with arduous opportunities for participation in other sports because of severe disability to play in an independent way. In the Czech Republic, thanks to good playing conditions, an offshoot called „Integrated boccia“, abbreviated „iBoccia“ has been developed, which is based on the simplified rules allowing the practicing of the classical Boccia basically to anyone. The level or the type of disability does not play a significant role (except for visual impairment) because the special equipment reduces major differences caused by disability, and so the game can also be played by people without disabilities. In the game 3-6-membered teams participate, it is therefore a collective sport. The integrated Boccia may provide an opportunity for self-realisation based on physical activity and enables to establish or enhance social relationships, which appear to be a suitable mean of improving the quality of life of people with severe physical disabilities.

The aim of this thesis is to determine whether and how integrated Boccia influences subjectively perceived quality of life of selected players with disabilities involved in students project „Boccia heading south“ implemented in the Czech Budejovice. In order to achieve the targets of the research part a qualitative research was used, specifically the design of case studies.

The opening chapter is devoted to the definition and characteristics of basic terms like disability, severe and physical, and classification of defects. Here is indicated working definition of severe disability, it is "a particularly severe form of disability, when a person is largely limited in his physical abilities due to damage support or the musculoskeletal system, or other physical damage, therefore, becomes dependent on the

assistance of another person. "(Gruber, Lendl, 1992 in Pipeková, 2006, p 168; Fröhlich, 1994, p 44 in Pipeková, 2006, pp. 329, MPSV.CZ: Zdravotní postižení. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/8>)

The second chapter describes the quality of life from a psychological point of view like subjective experience of own existence the human in the society.

The third chapter defines terms related with sport, physical activity, approaching their importance and possibilities of influencing the quality of life in the field of mental, physical and social.

The fourth chapter is devoted Boccia and its Czech offshoot of integrated Boccia, played in the Czech Republic. Contains a brief history of the game, explains the concept, describes the basic rules of the game and special equipment.

The fifth part is consists of qualitative research, whose outputs consist three case studies. By the addressed respondents are players of integrated boccia from South Bohemia involvement in the project "Boccia heading south." These are two women of age 54 and 27 years and men of age 22 years. Dates required to process the case studies was obtained by interviews and participating observation. For each of the surveyed players iBoccia performs a different function and takes the different positions in the ranking of importance in the life of the respondents. For the respondent I. iBoccia means for example self-fulfillment, respondent II. iBocci perceive like more free time to improvement of rehabilitation function, while for the respondent III. It brings the possibility of self-fulfillment and a sense of „necessity“.

The research results have brought confirmation that integrated Boccia has a positive effect on the quality of life of these respondents with severe physical disabilities, providing them the possibility self-realization, takes the social and rehabilitative function. These results are however applicable only as an individual, depending on many factors related to medical diagnosis, human personality, current psychological or physical condition, self-discipline and financial situation. It also depends on the organizers and employees of facilities how bring the game.

# OBSAH

ÚVOD.....	9
1 ČLOVĚK S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM .....	11
1.1 Terminologie .....	11
1.2 Klasifikace pohybových vad .....	13
2 KVALITA ŽIVOTA .....	16
2.1 Vymezení pojmu .....	16
2.2 Psychologické pojetí kvality života .....	17
3 POHYBOVÉ AKTIVITY, SPORT A JEJICH VÝZNAM .....	19
3.1 Definice pojmů.....	19
3.2 Význam pohybových aktivit .....	20
3.3 Typologie sportů .....	22
4 BOCCIA.....	24
4.1 Vymezení boccii.....	24
4.2 Historie boccii .....	25
4.3 Základy pravidel hry a speciální vybavení.....	26
4.4 Boccia v České republice .....	27
5 VÝZKUMNÁ ČÁST .....	30
5.1 Metodika práce.....	30
5.2 Případová studie I.....	32
5.3 Případová studie II. ....	37
5.4 Případová studie III. ....	41
5.5 Shrnutí výsledků.....	45
ZÁVĚR .....	46
LITERATURA .....	48
PŘÍLOHY .....	51

## ÚVOD

„Nikdo není zbytečný na tomto světě, kdo ulehčuje břemeno jiných.“

Charles Dickens

Již v meziválečném období se upevňovaly základy sportů pro osoby se zdravotním postižením. Podnětem se stali vracející se vojáci, kteří ve válce utrpěli vážná zranění znamenající trvalá pohybová omezení. Jako lidé zvyklí na aktivní způsob života volali po zkvalitnění možností využití volného času ve sportovních oblastech. Na jejich popud začaly vznikat spolky zabývající se sportovními aktivitami pro osoby s nejrůznějšími druhy postižení.

Jedním ze zakotvujících se sportů pro osoby s tělesným postižením byla i hra zvaná boccia, obdoba francouzského pétanque. Boccii v ustálené novodobější verzi charakterizují snadno pochopitelná pravidla a speciální vybavení mající funkci kompenzačních pomůcek, které dovolují zapojení do hry i osobám s nejtěžšími formami tělesného postižení. Díky těmto vlastnostem získala boccia své místo v seznamu oficiálních sportů na Paralympijských hrách.

Boccia, stejně jako jiné sportovní aktivity určené osobám se zdravotním postižením, může být pro jedince velkým přínosem v různých oblastech života. Pokud člověk, ať už s postižením či bez postižení, aktivně provozuje vhodnou pohybovou aktivitu, pozitivně tím ovlivňuje svůj zdravotní i psychický stav. Při boccii se setkávají lidé s postižením bez rozdílu pohlaví v soutěžích jednotlivců, párů a družstev, napomáhá tedy rozvíjet samostatnost i schopnost spolupráce, dává možnost k získávání nových sociálních kontaktů a upevňování těch starých.

V polovině 90. let 20. století se boccia dostává na území České republiky, kde se postupně rozšiřuje do povědomí organizací zabývajících se sporty pro osoby se zdravotním postižením. Rychle si získává oblibu a tím i nové hráče. Pořádají se různé turnaje regionálního i mezinárodního charakteru, a tak se hra stává známou ve většině

krajů republiky. Pozitivní ohlasy hráčů i organizátorů dávají možnost vzniknout české odnoži s názvem integrovaná boccia, iBoccia, která nemá tak přísná pravidla a mohou jí hrát lidé s postižením i bez postižení.

Na Českobudějovicku se iBoccia hraje organizovaně od září 2011 v rámci studentského projektu „Boccia míří na jih“, jehož jsem spoluorganizátorkou.

Do projektu se zapojuje pět zařízení sociálních služeb z Jihočeského kraje.

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda a jakým způsobem ovlivňuje integrovaná boccia subjektivně vnímanou kvalitu života vybraných respondentů s těžkým tělesným postižením zapojených do tohoto projektu. Pro dosažení cílů práce byl využit kvalitativní výzkum, konkrétně design případové studie. Oslovenými respondenty jsou dvě ženy ve věku 54 a 27 let a muž ve věku 22 let. Data potřebná ke zpracování případových studií byla získána metodami rozhovoru a zúčastněného pozorování.

# 1 ČLOVĚK S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

## 1.1 Terminologie

### Postižení

Při definování obecného pojmu „postižení“ se stále můžeme setkávat s různými pojetími. Za hlavní důvod tohoto jevu se označuje terminologická nejednotnost ve vědních disciplínách či resortech jako je například školství, zdravotnictví, různá odvětví psychologie, speciální pedagogika, a tak podobně. To se netýká pouze České republiky, ale i zahraničí.

Postižení lze vnímat dvojím způsobem, buď jako méně používaná *kategorie*, nebo aktuálněji jako *dimenze*, čili rozměr života. (Jankovský, 2006)

Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví (MKF, 2001) definuje postižení (disability) jako „*zastřešující pojem pro poruchy, hranice aktivity a omezení participace. Označuje negativní hlediska interakce mezi jedincem (se zdravotním problémem) a spolupůsobící faktory daného jedince (faktory prostředí a faktory osobní.*“ Jde o propracovanější definici původně uvedenou Světovou zdravotnickou organizací (WHO). (Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.mzcr.cz/Soubor.ashx?souborID=10099&typ=application/pdf>. ISBN 978-80-247-1587-2 )

### Těžké postižení

„*Za těžké postižení se považuje zvláště těžká forma nějakého druhu postižení. V němčině schwerstbehindert, nejvíce postižený*“ (Fröhlich, 1994, s. 44 in Pipeková, 2006, s. 329), jedná se tedy o vyšší stupeň postižení, který je možné srovnávat se stupni snížené pracovní schopnosti, tedy pobíráním invalidního důchodu, a to v 70% poklesu u třetího stupně, popřípadě 69%-50% stupně druhého, nebo v potřebě pomoci druhé

osoby a to ve středně těžké až těžké závislosti. (MPSV.CZ : Zdravotní postižení. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/8>)

### **Tělesné postižení**

Pojem tělesné postižení se začal používat ve 40. letech 20. století. Při dřívějším označování člověka s postižením se užívalo termínu postižený, kladl se tedy větší důraz na ono omezení, avšak postupem času se přešlo k humánnějšímu pojetí a to osoba/jedinec s postižením, z čehož lépe vyznívá, že by se měl člověk se znevýhodněním uznávat jako plnohodnotná osobnost bez ohledu na to, zda má, či nemá nějaké postižení. (Vítková, 2006)

Při definování pojmu se u většiny autorů setkáváme s uváděním určitého omezení jedince v pohybových schopnostech. Z této možné imobility vyplývá riziko sociální izolace, stereotypního života, řetězových onemocnění či psychických problémů vedoucích k patologickým jevům. Jedná se o trvalý stav, který negativně ovlivňuje život a osobnost člověka. (Pipeková, 2006)

Sovák považuje za hlavní znak osob s tělesným postižením „*celkové nebo částečné omezení hybnosti* (Sovák, 1980 in Vítková, 2004, s 40). V definici podle Jankovského rozumíme, že „*tělesným (somatickým) postižením v obecné rovině je takové postižení, které se projevuje buďto dočasnými anebo trvalými problémy v motorických dispozicích člověka (dítěte)*.“ (Jankovský, 2006, s. 39) Kolárová říká, že „*telesne postihnutý je jednotlivec s chybou pohybového a nosného ústrojenstva, jako aj s chybou nervového ústrojenstva, ak sa táto prejavuje porušenou hybnosťou*.“ (Kolárová, 1993, s. 10) se setkáváme s užším pojetím zaměřeným především na projevy tělesného postižení, ačkoliv plně vystihující základní problematiku. Poslední a nejstarší definice osoby s tělesným postižením pochází z roku 1992. Za člověka s tělesným postižením je v ní „*označován člověk, který je omezen v pohybových schopnostech v důsledku poškození podpůrného nebo pohybového aparátu nebo jiného organického poškození*.“ (Gruber, Lendl, 1992, in Pipeková, 2006, s. 168), může být považována za předchůdce definic uvedené výše, jelikož z ní vyplývají podobné závěry.

## **Těžké tělesné postižení**

Protože jsem ve využitých informačních zdrojích bohužel nenašla obecnou definici těžkého tělesného postižení, vytvořila jsem vlastní pracovní popis, a to spojením definic tělesného a těžkého postižení uvedených výše. Podle ní se jedná „o zvlášť těžkou formu tělesného postižení, kdy je člověk z velké části omezen v pohybových schopnostech v důsledku poškození podpůrného nebo pohybového aparátu, nebo jiného organického poškození, proto se stává závislým na pomoci druhé osoby.“ (pracovní definice, zdroje: Gruber, Lendl, 1992, in Pipeková, 2006, s. 168; Fröhlich, 1994, s. 44 in Pipeková, 2006, s. 329; MPSV.CZ : Zdravotní postižení. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/8>)

### **1.2 Klasifikace pohybových vad**

Problematikou sestavení klasifikace se zabývá mnoho autorů, kteří však vycházejí z podobných zdrojů, proto jsou v dostupných informacích uvedeny stejné či podobné termíny.

Klasifikace pohybových vad rozděluje obecný pojem tělesné postižení podle různých hledisek.

Dle doby vzniku se pohybové vady dělí do dvou skupin na *vrozené pohybové vady*, které jsou geneticky podmíněné a bývají dědičné, a na *získané pohybové vady* vznikající během života v důsledku nemoci nebo úrazu. (Jankovský, 2006)

Dle příčin se pohybové vady rozdělují na *exogenní*, které zahrnují všechny vnější faktory jako RTG ozáření plodu či užívání návykových látek v těhotenství, a *endogenní* zahrnující vnitřní faktory, kam patří genetické propozice ovlivňující vývoj dítěte v období prenatálním, perinatálním a postnatálním zhruba do dovršení dvou let. (Pipeková, 2006)

Vítková ve své publikaci Integrativní speciální pedagogika říká, že se „může jednat o prvotní nebo druhotné omezení hybnosti. V prvním případě se jedná buď o přímé postižení vlastního hybného ústrojí nebo o postižení centrální či periferní nervové

soustavy, kdy v periferní části je postiženo vlastní hybné ústrojí např. amputací, deformacemi, vývojovými vadami apod. Ve druhém případě zůstává centrální i periferní nervová soustava a vlastní hybné ústrojí bez patologických změn, hybnost je však omezena z jiných příčin. Projevují se tu důsledky chorob srdečních, revmatických, kostních apod., které omezují pohyb nemocného.“ (Vítková 2004, s. 40). Vytvořila tak svou klasifikaci pohybových vad zabývající se nejen důsledky tělesného postižení, ale i příčinami ve dvou specifických rovinách.

Jednou z nejrozšířenějších klasifikací pohybových vad je klasifikace uvedená Jankovským (2006) či Pipekovou (2006). Ta rozeznává obrny centrální a periferní, deformace, malformace a amputace.

## **Obrny**

(dle Jankovského 2006, s. 54)

Obrna spočívá v neschopnosti vykonat volní pohyb. Pokud je postižena centrální nervová soustava, jedná se o *spastickou* obrnu, pokud jsou zasaženy periferní nervy, jde o obrnu chabou, tedy *periferní*. Tuto skupinu doplňuje obrna *smíšená* či *psychogenní*.

Obrna se dělí do dvou základních skupin:

- obrnu částečnou, neboli *parézu*,
- obrnu úplnou, neboli *plegii*.

Podle postižení části těla se jedná o:

- *monoparézu/plegii*, kdy je postižena jedna končetina,
- *paraparézu/plegii*, která znamená postižení převážně dolních končetin,
- *hemiparézu/plegii*, jež označuje postižení pravostranné či levostranné,
- *kvadruparézu/plegii*, při níž jsou postiženy všechny čtyři končetiny.

(Jankovský, 2006)

## **Dětská mozková obrna**

Dětská mozková obrna (DMO), někdy označována jako encefalopatie, se objevuje ve spastické a nespastické formě. Spastická DMO se vyznačuje zvýšeným svalovým tonem, při lokalizaci jde o diparézu (paraparézu), hemiparézu či kvadruparézu.

Pro nespastickou DMO je naopak charakteristické ochabování svalů, tedy oslabení svalového tonu. Jedná se o formu hypotonickou, kdy je oslabeno převážně svalstvo na trupu a končetinách, nebo o formu dyskinetickou, která spočívá v mimovolních pohybech (grimasování, hadovité pohyby).

Dětská mozková obrna se označuje jako nejčastější somatické postižení vznikající v prenatálním, perinatálním, či postnatálním období způsobené poškozením nezralého mozku. (Jankovský 2006, s. 57)

### **Deformace**

Deformace jsou vrozené nebo získané vady, které se vyznačují tvarem části těla vybočující z normy. Jako příklad poslouží obecně známé skoliózy a kyfózy vznikající v důsledku vadného držení těla. (Pipeková, 2006)

### **Malformace a amputace**

Malformace patří do skupiny vrozených vývojových vad a vyznačují se patologickým vyvinutím části těla (končetiny). Chybění končetiny se označuje jako amélie. Případy, kdy končetina navazuje přímo na trup, se nazývají fokomelie.

Operativní či jiné umělé odnětí části končetiny se nazývá amputace. (Pipeková, 2006)

## 2 KVALITA ŽIVOTA

Tímto rozsáhlým tématem se zabývá mnoho vědních oborů, na kterých závisí jeho výklad a vymezení.

Světová zdravotnická organizace (2001) určila šest oblastí kvality života:

- tělesné zdraví
- psychický stav
- míra nezávislosti
- sociální vztahy
- prostředí a spiritualita
- náboženská víra a osobní přesvědčení

(Světová zdravotnická organizace. [online]. [cit. 2013-08-14]. Dostupné z: <http://www.who.cz/>)

### 2.1 Vymezení pojmu

Vymětal (2009) ve své publikaci Úvod do psychoterapie rozděluje kvalitu života do dvou základních skupin. *Objektivní kvalita života* zahrnuje uspokojení životních potřeb spočívajících v sociální a materiální oblasti, postavení člověka ve společnosti a vlastní fyzické zdraví. Jde o „výsledek souhry sociálních, zdravotních, ekonomických a environmentálních podmínek ovlivňující rozvoj lidí.“ *Subjektivní kvalita života* záleží na hodnocení každého jedince, na spokojenosti s jeho existencí a na aktuálním psychickém stavu. *Člověk tedy vnímá a hodnotí své postavení ve světě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije, a to ve vztahu k jeho osobním cílům, očekáváním, zájmům a životnímu stylu.*“ Záleží pak na nepřeborném množství faktorů, ať už objektivním zdravotním stavu či subjektivním prožívání, zda bude jedinec ve výsledku spokojený či ne. (Vymětal, 2009, s. 215)

Jako příklad objektivní kvality života uvádí Vymětal *zdravotnické a medicínské pojetí*. Kvalita života je v tomto pojetí přímo vázána na aktuální zdravotní stav jedince, proto je její vymezení relativně snadnější, jelikož jde o konkrétního člověka-pacienta. Zdravotnické pojetí vychází z definice WHO (2001), která popisuje zdraví jako „stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody“. Z této definice vyplývá, že kvalitní život člověka by měl splňovat podmínku „fyzické, psychické a sociální pohody“. Hodnocení kvality života vychází od samotného jedince, od blízkého okolí (rodina) či odborníků, důležité jsou všechny tři pohledy. (in Vymětal, 2009, s. 216).

Při zkoumání kvality života je nutné rozlišit zdravé jedince od klinických pacientů. U klinických pacientů bude kvalitu života určovat aktuální zdravotní stav a osobní prožívání tohoto stavu. Důležitou roli hraje stupeň závislosti na pomoci druhé osoby (soběstačnost), úroveň mobility a sebeobsluhy, komunikace a umění přijmout pomoc druhých. Neméně podstatným faktorem ovlivňující kvalitu života pacienta se stává ekonomická situace pacientů díky zavedení regulačních a pobytových poplatků ve zdravotnictví. (Vymětal, 2009)

V dostupných informačních zdrojích se častěji objevují definice kvality života jako subjektivní prožívání daného jedince, tedy podle psychologického pojetí. Pojetí kvality života z pohledu psychologie je jedním ze základních pilířů zpracování bakalářské práce.

## ***2.2 Psychologické pojetí kvality života***

Psychologické pojetí vychází ze subjektivního prožívání člověka, jeho myšlení, hodnotového žebříčku a míry uspokojování vyšších potřeb. Pokud jsou očekávání daného člověka v souladu s životní realitou, hodnotí pak svůj život jako kvalitní. Mezi další faktory ovlivňující subjektivně prožívanou kvalitu života se řadí i autonomie člověka, jeho kompetentnost, autenticita a sociální určenost. (Vymětal, 2009)

Několik informačních zdrojů vysvětluje pojem kvalita života jako subjektivně vnímaný pocit navozené spokojenosti se svým vlastním způsobem žití, který je ovlivňován aktuálním stavem prožívání, osobností jedince, vlivy vnějšího prostředí, ale i ekonomickou situací. (Např.: Vandřurová, Mühlpachr, 2005)

I pedagogický slovník (Průcha, 2003) definuje kvalitu života podle subjektivního pojetí a to jako „*vyjádření pocitu životního „štěstí“*“, k jehož rysům patří například schopnost se o sebe postarat, mobilita, možnosti seberealizace, psychická rovnováha či míra životní spokojenosti.

Podle širokého konceptu pojetí dle Světové zdravotnické organizace (2001) je kvalita života jedince ovlivňována sociálním statutem člověka ve společnosti, jeho žebříčkem hodnot, stanovenými cíli a morálními normami, popřípadě strachem z budoucnosti. (in Vandřurová, Mühlpachr, 2005)

### 3 POHYBOVÉ AKTIVITY, SPORT A JEJICH VÝZNAM

V dnešním životě řady lidí s postižením i bez postižení lze sport, nebo různou pohybovou činnost vykonávanou aktivním nebo pasivním způsobem, vnímat jako určitý sociální jev, který je neoddelitelnou součástí jejich existence a odrazem způsobu životního stylu. (Slepička, 2009)

#### 3.1 Definice pojmů

##### **Pohybová aktivita**

Podle Dobrého (2006) lze chápat pohybovou aktivitu „*jako souhrnné označení pro aktivní fyzické pohyby vykonávané svalovou hmotou, ke kterým je potřeba užití určité energie.*“ (in Tod, 2012) Podobnou definici publikoval Frömel (1999). Pohybovou aktivitu označuje za „*komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie*“ (Tělesná kultura. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/48/100>)

Definice pohybové aktivity byla použita v překladu dokumentu EU Physical Activity Guidelines (Pokyny Evropské unie pro pohybovou aktivitu), ta říká, že „*pohybová aktivita je jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň.*“ (EU Physical Activity Guidelines. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>)

Ze všech uvedených definic vyplývá totéž, termín pohybová aktivita označuje jakoukoli tělesnou aktivitu/pohyb, při které člověk zapojuje svaly a vydává energii.

## **Sport**

Podle Rady Evropy (1992, online) „*sport označuje veškeré formy tělesné aktivity, které jsou provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, vytvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních*“. Národní vzdělávací dokument Bílá kniha (Bílá kniha o sportu, 2007, online) chápe sport jako „*společenský a ekonomický jev, jenž význačným způsobem přispívá k naplňování strategických cílů solidarity a prosperity vytyčených Evropskou unií*“. Za jiné znaky sportu lze považovat pravidla či měřitelné výsledky. (Mužik, 1997)

### **3.2 Význam pohybových aktivit**

Podle holistického pojetí je člověk vnímán jako „*bio-psycho-sociální bytost*“ (o něco později se připojila i sféra spirituální). Všechny tyto roviny lidství tvoří dohromady určitou „*jednotu*“. Jankovský (2003) tvrdí, že pokud bychom vynechali jednu z těchto rovin, dopustili bychom se nežádoucího „*redukcionismu*“, proto se v této kapitole zaměřím na zmíněné tři roviny tvořící celek v souvislosti s ovlivňováním pohybovými aktivitami a sportem.

#### **Fyzická rovina**

Pohyb jedince je považován za základní projev existence člověka. Zdraví, tedy „*stav úplné tělesné, psychické i sociální pohody*“, jak uvedla WHO, přímo závisí na míře a druhu pohybových činností, ať již ve formě rekreačně sportovní či pracovní. Při nedostatečném pohybu živý organizmus strádá, což se aktuálně projevuje na zdravotním stavu (Kukačka 2010). Nedostatek pohybu může mít za následek nejrůznější onemocnění a zdravotní obtíže, mezi které patří i jedna z nejčastějších civilizačních chorob současnosti - obezita, dále pak kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus, osteoporóza, snížení vitální kapacity plic a potíže s dýcháním, snížená

imunita a celkové snížení fyzické síly a schopnosti koordinace pohybů (Tod a j., 2012). „*Pravidelné cvičení i přirozená pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění.*“ (Kukačka, 2010, s. 69) Pohybovou aktivitu tedy můžeme vnímat jako prevenci, rehabilitaci a lék.

Pokud se člověk věnuje nějaké pohybové aktivitě či sportu dlouhodoběji, stává se odolnějším. Tato nabytá vlastnost se označuje jako „*tělesná zdatnost či zdravotně orientovaná zdatnost*“, vyjadřuje úroveň zdravého aktivního způsobu života a zlepšené zvládnání zátěží v běžném životě v oblasti fyzické, psychické i sociální. (Mužik, 1997)

### **Psychická rovina**

Podle rčení „ve zdravém těle zdraví duch“ lze vyvodit určité spojení mezi pohybem a psychickou pohodou. Je prokázáno, že lidé, kteří pravidelně vykonávají vhodnou tělesnou aktivitu, jsou psychicky odolnější, lépe zvládají náročnější situace a stres, popřípadě díky uvolňujícím se endorfinům a snižujícím se stresovým hormonům při fyzické zátěži mají i lepší náladu. Podle Morgana (in Tod, 2012, s. 128) vyplývá z pozorování pravidelně cvičících, že tito lidé mají „*nižší hodnoty napětí, deprese, hostility, únavy a zmatku, zato však vyšší hodnoty aktivity.*“

I když při samotném cvičení a růstu jeho intenzity se snižuje pozitivní nálada a zvyšuje se ta negativní (je zapotřebí individuální hledisko, neplatí pro všechny osoby stejně), po ukončení pohybové aktivity nastává efekt „*zpětného odrazu*“, při němž se nálada zlepšuje (Ekkekakis aj., 2005 in Tod, 2012, s. 128). Sport a přiměřené pohybové aktivity tedy mohou napomáhat při léčbě úzkostných stavů či depresí a zvyšovat míru sebeúcty a sebedůvěry duševně nevyrovnaného jedince. (Tod, 2012)

### **Sociální rovina**

Jak již bylo zmíněno v úvodu kapitoly, sport je určitý sociální - společenský jev. Bývá označován jako „*universální fenomén*“ odrážející kulturu, ekonomiku, i politiku daného společenství. Usnadňuje komunikaci mezi národy, ale zároveň podtrhuje nacionalitu země. (Slepička, 2009)

Sport se může stát „*prostředkem předkládání sociálních norem, navazování sociálních kontaktů, získávání sociálních dovedností, má tedy značný socializační potenciál*“.(Slepička, Slepičková in Vobr 2004, s. 100) Z čehož vyplývá, že i ve sportovním prostředí probíhá utváření osobnosti jedince, tedy socializace. Nabyté sociální dovednosti, zvládání stresu a upevňování stávajících a získávání nových sociálních kontaktů může napomáhat začleňování člověka do sociálních skupin vrstevníků i většinové společnosti.

Sport a pohybové aktivity v přiměřené míře tedy pozitivně ovlivňují fyzickou, psychickou i sociální rovinu osobnosti jedince, působí optimálně na zdravotní stav, kladně ovlivňují duševní zdraví a napomáhají začlenění jedince do sociálních skupin i společnosti. Sport může být efektivním prostředkem seberealizace, zlepšené duševní rovnováhy a fyzické zdatnosti i pro osoby s nejrůznějšími druhy postižení. Existuje široké rozmezí sportů (například pro jedince s tělesným postižením), avšak mnohdy ani sami netuší, že se podobná pohybová aktivita v jejich okolí realizuje, popřípadě nevědí, co si pod tím pojmem představit, a tak může být strach z neznáma silnější než ochota bojovat se stereotypním způsobem života.

### **3.3 Typologie sportů**

Kodým (1970) vytvořil specifickou (psychologickou) klasifikaci sportů, která popisuje dělení druhů sportů podle potřeby využití koncentrace určité části lidského těla, popřípadě specifických dílčích schopností jedince. Protože jde o klasifikaci obecnou, lze považovat tuto typologii za platnou i pro sporty osob s tělesným postižením.

Ačkoliv se jedná o poměrně starou klasifikaci, myslím, že je stále aktuální a dobře aplikovatelná. Přehledně ukazuje, kolik odvětví sportu existuje, nejde jen o fyzicky

náročné sporty pro profesionální sportovce, ale i pro většinovou společnost. Každý by si tedy mohl vybrat vhodnou pohybovou aktivitu a využívat její pozitivní účinky.

Tato klasifikace zahrnuje:

- *senzoricko – koncentrační sporty*, k těmto sportům je zapotřebí vysokého soustředění smyslů. Zahrnují se sem takové sporty vhodné i pro osoby s tělesným postižením jako šachy, střelba či šipky.

- *funkčně mobilizační sporty*, zde se využívá vysoké koncentrace svalového napětí pro dosažení maximálního výkonu takzvanými „*cyklickými, opakujícími, pohyby*“. Do tohoto typu se řadí plavání, cyklistika, veslování nebo chůze.

- *esteticko koordinační sporty*, pro které je nezbytná schopnost udržení rovnováhy, svalová koordinace a orientace v prostoru. Zde jsou zařazeny sporty jako skoky do vody a akrobatické skoky.

- *rizikové sporty*, v této skupině musí být počítáno s vysokým rizikem zranění až smrti, pokud jsou podmínky speciálně upraveny. Mohou se zde realizovat také osoby s tělesným postižením a to konkrétně v automobilismu, parašutismu či sjezdovém lyžování.

- *heuristicko – individuální sporty*, zde se jednatel pomocí své techniky a taktiky snaží překonat soupeře v přímém kontaktu nebo prostřednictvím náčiní. Mezi zástupce těchto sportů určeným osobám s tělesným postižením patří šerm, tenis na vozíku, boccia - kategorie jednotlivců a další.

- *heuristicko – kolektivní sporty*, tým osob s tělesným postižením svými schopnostmi, dovednostmi, pomocí taktiky a techniky má za cíl porazit tým soupeřů ve sportech jako volejbal vsedě, basketbal na vozíku, sledge hokej či boccia.

(Kodým, M.: Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti. Praha: SPN, 1970)

## 4 BOCCIA

### 4.1 Vymezení boccii

Boccia je paralympijským sportem podobným francouzskému pétanque. Hraje se s dobře uchopitelnými koženými míčky červené a modré barvy. Jde o soutěživou činnost mající institucionálně vymezená pravidla, kde záleží na co nejpřesnějším vypuštění soutěžních předmětů na určený cíl (Táborský, 2006 in Čmelíková aj., online). Podle klasifikace, která je popsána výše, se může považovat za heuristicko-kolektivní nebo heuristicko-individuální sport.

Touto hrou se mohou lidé s poruchami hybnosti, pro které je boccia určená, dostat v tříčlenných družstvech, párech i jednotlivě ke všem úrovním sportu, od rekreačního, přes ligové zápasy až po paralympiádu a to nehladě na pohlaví. (Wittmannová in Tod, 2012)

V předchozích kapitolách je uvedeno, že vhodně zvolený sport pozitivně ovlivňuje osobnost člověka jak ve fyzické, psychické i sociální rovině. Jedinec s těžším tělesným postižením nemá tolik příležitostí jako jedinec bez postižení k zapojení do sportu všeobecně, avšak boccia poskytuje tuto příležitost pro osoby s postižením jednak jako kolektivní sport, tak jako sport jednotlivců. Hru zvládají i lidé s vysokým stupněm postižení díky speciálnímu vybavení či možnosti využití pomoci asistenta, což se jeví jako dobrý způsob seberealizace a možnost smysluplnějšího trávení volného času těchto lidí, čímž může přispět ke zkvalitnění jejich života. Dobří hráči boccii jsou vybaveni určitou fyzickou zdatností a schopností taktiky. Boccia aktivizuje svaly a podporuje činnost mozku. (Wittmannová in Tod, 2012)

## 4.2 *Historie bocci*

První nálezy objektů podobným hracím koulím pochází z oblastí Egypta při odhadovaném stáří 5 tisíc let př. n. l. Archeologové se domnívají, že koule sloužily ke sportovním účelům, avšak tyto domněnky nejsou potvrzené.

Další teorie o původu bocci je zasazená do Starověkého Řecka a Říma, kdy Římané převzali základy hry od Řeků a dali jí podobu blízkou současné bocci. V Římě měl hráč za úkol dostat kouli co nejbliže k určenému pevnému předmětu, zatímco Řekové považovali hody koulí za silovou hru. Právě díky římským vojákům se boccia rozšířila po celé říši.

Za možného současníka i předchůdce se považuje hra zvaná bocce, odvozeno z latinského slova bottia (hovorově míč, koule). Jedná se o italskou verzi trávníkového bowls (kuželníku). Postupně se bocce dostávala do měst, z čehož vyplývá změna povrchu hřiště, z travnaté plochy na pevnější z udusané hlíny nebo šterku. Liší se také jiným materiálem používaným k výrobě koulí, pro bocce je to většinou dřevo oproti kovovým petanquovým koulím a koženým míčkům potřebným ke hře boccia.

Podobnost bocci najdeme ve spoustě her s koulemi, kuželkami, kameny atp., z čehož vyplývá, že je těžké s přesností říci, která verze je tou původní. (Wittmannová in Tod, 2012, in Čmelíková a j., online)

Do České republiky si boccia našla cestu zhruba v polovině 90. let 20. století. Těšila se zde velké oblibě, začaly vznikat sportovní oddíly se zaměřením právě na bocci. Později vznikla česká odnož „*integrovaná boccia*“, která disponuje jednoduššími pravidly a hrát ji mohou lidé s postižením i bez postižení v týmech o třech až šesti hráčích. (Integrované sporty. [online]. [cit. 2013-07-15]. Dostupné z: <http://integrovanesporty.cz/>)

### **4.3 Základy pravidel hry a speciální vybavení**

#### **Zkrácená pravidla boccii**

Boccia je kolektivním sportem i sportem jednotlivců, kde se nerozdělují kategorie podle pohlaví. Kategorie se dělí na herní divize BC1, BC2, BC3 a BC4, v nichž se mezi sebou utkávají jednotlivci, v divizích BC3 a BC4 páry a tříčlenným družstvům přísluší třída BC1 a BC2.

Rozměry hřiště jsou 12, 5 x 6 m, za nejlepší hrací povrch se považuje hladká podlaha v tělocvičně. V poli je vyznačeno několik částí: šest odhodových boxů, čára ve tvaru V (před ní je hod neplatný) a X na středu, kam se míček bílé barvy zvaný Jack umisťuje, pokud je v outu, tedy vyražen mimo hřiště.

Dalšími míčky potřebnými pro hru jsou míčky modré a červené barvy (celkový počet 6 a 6), kterými se snaží hráči co nejvíce přiblížit bílému Jacku v poli. Vždy začíná to družstvo mající červené míčky (určuje se například losem). Po každé odehrané směně se sčítají míčky stejné barvy, které jsou nejbližší k Jacku. Každý míček čítá jeden bod. Pokud jsou dva nejbližší míčky ve stejné vzdálenosti od bílého, dostanou oba týmy po bodu. V herní divizi týmů se odehrává šest směn, u párů a jednotlivců vždy čtyři směny.

Pokud je po odehrání všech směn stav nerozhodný, následuje další směna, která se nazývá „tie-break“, ta by měla rozhodnout o vítězi zápasu. (Wittmannová in Tod, 2012; CP-ISRA mezinárodní pravidla boccia: překlad 10. vydání, 2009)

#### **Zkrácená pravidla integrované boccii**

Hra vyplývá z pravidel boccii klasické, avšak rozdílně jde výhradně o kolektivní pohybovou aktivitu, kterou mohou hrát lidé s postižením i bez postižení. Mezi sebou se utkají dva týmy o třech až šesti hráčích s celkovým počtem 13 míčků (6+6+1). Každý tým má svého kapitána, který komunikuje s rozhodčím. Losem či jiným způsobem se určuje barva míčků týmu. Červený tým zahajuje hru vyhozením bílého Jacku do pole a následně svého míčku směřující právě k bílému. Cíl hry je stejný jako při boccii klasické. Družstvo musí dostat co nejvíce míčků své barvy k Jackovi.

Po rozehrání pokračuje to družstvo, které má své míčky dál od Jacku. Při odhodu musí hráč sedět, ať už na židli nebo na vozíku, přičemž celý tým musí být uvnitř svých boxů. (Integrované sporty - iBoccia. [online]. [cit. 2013-07-15]. Dostupné z: [http://integrovanesporty.cz/viewpage.php?page\\_id=7](http://integrovanesporty.cz/viewpage.php?page_id=7))

### **Speciální vybavení**

Informace o vybavení pochází ze základní literatury a to z mezinárodních pravidel boccii: CP-ISRA mezinárodní pravidla boccia: překlad 10. Vydání, 2009

#### *Míče na boccii*

Sada dobře uchopitelných kožených míčů obsahuje šest červených, šest modrých a jeden bílý míč. Musí splňovat kritéria stanovené výborem CP-ISRA.

#### *Speciální rampy*

Slouží k odhodu míčku pro osoby s těžším postižením či vysokou spastickou, hráč „pošle“ míček po rampě do hracího pole. K upravování rampy je povolen asistent.

#### *Tykadlo*

Slouží těm hráčům, kteří nejsou schopní kvůli svému těžkému postižení poslat míček po rampě svou vlastní rukou. Tykadlo se umísťuje na hlavu hráče.

## **4.4 Boccia v České republice**

Boccia je velice oblíbeným sportem, ať už v zahraničí nebo České republice. Na nejvyšší úrovni se boccia hraje v rámci paralympiády. Pro tento účel musejí být hráči registrováni v asociaci CP-ISRA, popřípadě v České federaci Spastic Handicap, o. s. pro Českou republiku. Hráči se mezi sebou utkávají v I., II. a III. lize. (Wittmannová in Tod, 2012)

Existuje několik druhů základních turnajů odehrávajících se v ČR. V dokumentu na webových stránkách České federace Spastic Handicap, o. s. (in [http://www.spastic.cz/cz/download/Soutn\\_d\\_boccii\\_2010.pdf](http://www.spastic.cz/cz/download/Soutn_d_boccii_2010.pdf))

Turnaje se dělí na:

*Mezinárodní mistrovství České republiky*, koná se jednou ročně pod vedením České federace Spastic Handicap, o. s., popřípadě jiná pověřená organizace (tělovýchovná jednota, sportovní klub), hráči se utkávají v soutěžích jednotlivců a podle možností organizátorů i v soutěžích družstev a smíšených družstev. Vítěz získává titul Mistr České republiky a to ve své herní divizi pro daný rok.

*Národní turnaje* označují ostatní turnaje pořádané Českou federací Spastic Handicap, o. s. či jinými pověřenými organizacemi. Soutěží jednotlivci, popřípadě i družstva a smíšená družstva.

*Regionální turnaje* pořádá tělovýchovná jednota (TJ) nebo sportovní klub (SK), zpravidla jsou otevřené i pro TJ a SK z ostatních regionů. Soutěží se ve třídách dle rozhodnutí organizátorů a jejich možností.

*Oddílové turnaje* pořádá domovská TJ nebo SK pro své členy, turnaj může být otevřený i neregistrovaným hráčům.

*OZP Cup* je roční soutěž vypsána v soutěžích jednotlivců, kdy vítězem se stává registrovaný hráč s nejvyšším počtem bodů nasbíraných na oficiálních bodovaných soutěžích v ČR.

### **Boccia v regionech**

Podle nejrůznějších výsledků z oficiálních i neoficiálních soutěží se dá říci, že boccia, popřípadě její odnož integrovaná boccia, je rozšířena téměř ve všech krajích České republiky. Vysoké oblibě se těší v Praze, kraji Jihomoravském, Pardubickém, Ústeckém, Plzeňském, Králověhradeckém, Moravskoslezském, na Vysočině, v kraji Jihočeském a dalších.

Nejlepší hráči, kteří se umístili na předních příčkách OZP Cupu za rok 2012, pochází z Prahy, Brna, z části obce Košumberk- Luže, Březejce, Velkého Meziříčí či Teplic.

(Česká federace Spastic Handicap, o. s. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.spastic.cz/cz/boccia/vysledky.php>)

Jedním z nových krajů, do kterých boccia zamířila je Jihočeský kraj, kde se začala organizovaně hrát její česká odnož iboccia od září 2011 pod taktovkou studentského projektu „Boccia míří na jih“. V Českých Budějovicích se do března 2013 uspořádalo šest turnajů za účasti minimálního počtu 12 družstev ze zařízení sociálních služeb Jihočeského kraje.

## 5 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 5.1 Metodika práce

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda a jakým způsobem ovlivňuje integrovaná boccia subjektivně vnímanou kvalitu života vybraných hráčů s těžkým tělesným postižením zapojených do projektu Boccia míří na jih na Českobudějovicku.

K dosažení cíle byl využit kvalitativní výzkum, přesněji design osobní případové studie. Podle pedagogického slovníku (Průcha) případová studie označuje „výzkumnou metodu v empirickém pedagogickém výzkumu, při níž je zkoumání podroben jednotlivý případ (např. žák, malá skupina žáků, jednotlivá třída, škola apod.), detailně popsán a vysvětlován, takže se dochází k takovému typu objasnění, jehož při zkoumání týchž objektů v hromadném souboru nelze dosáhnout. Výhodou metody je možnost hlubokého poznání podstaty případu, nevýhodou omezenost zobecnitelnosti výsledků.“ Bylo tak umožněno zaměřit se na tři konkrétní, mnou vybrané respondenty/hráče s těžkým tělesným postižením.

Byla stanovena tři hlavní kritéria pro výběr respondentů:

1. Pravidelné osobní setkávání při trénincích nebo turnajích v iBoccii kvůli určité vzájemné důvěře a otevřenosti při rozhovorech.
2. Stupeň závislosti na pomoci druhé osoby (středně těžká až těžká závislost) pro splnění podmínky těžkého tělesného postižení.
3. Maximální stupeň mentálního postižení na úrovni lehké mentální retardace z důvodu snadnější komunikace, domluvy a porozumění žádaného.

Metodou polostrukturovaného rozhovoru a zúčastněného pozorování byly získány potřebné informace důležité pro zpracování. Otázky napsané jednodušší formou jazyka

se týkají subjektivně vnímaných prožitků ze hry, dotýkají se stránky psychické, sociální i fyzické.

Připravené otázky:

Okruh 1.: „Vytržení z běžného života?“

*Změnilo se tím, že jsi začal(a) hrát iboccii, něco ve Tvém životě?(*

*Máš nějaký zážitek související s hrou iboccia, na který rád(a) vzpomínáš, případně jaký?*

*Vzpomeneš si na nějakou nepříjemnou situaci, kterou jsi zažil(a) při tréninku či turnaji, případně jaká by to byla?*

Okruh 2.: „Fyzické zlepšení?“

*Bylo pro Tebe obtížné uchopovat a manipulovat s míčky v začátcích zapojení do hry?*

*Myslíš, že se tyto dovednosti pravidelným trénováním zlepšily?*

*Je nějaká činnost, kterou jsi dříve ve hře nezvládal(a), ale teď po čase se její uskutečnění nejeví jako výrazný problém?*

Okruh 3.: „Přínosy v sociální sféře?“

*Je pro Tebe trénink nebo turnaj příležitostí setkat se a popovídat si s ostatními účastníky?*

*Našl(a) jsi při hře iboccia přátele či kamarády, vídáš se s nimi i mimo „hrací pole“?*

Okruh 4.: „Možnost seberealizace, stanovení cílů?“

*Co bys chtěla jako hráč(ka) iboccii v tomto sportu dokázat?*

Okruh 5.: „Vlastní představa o boccii“

*Jaká tři slova Tě napadnou, když se řekne „iboccia“?*

*Pokud bys mohl(a) iboccii doporučit ostatním lidem s postižením, co bys jim řekl(a)?*

Tímto způsobem mělo být zjištěno, jak boccia působí na zmíněné tři oblasti osobnosti (fyzickou, psychickou a sociální) a zda tedy může ovlivňovat kvalitu života hráčů boccii. Rozhovor pomocí návodu, polostrukturovaný rozhovor, byl vybrán proto, že díky předem vytvořeným otázkám či tematickým okruhům umožňuje lepší orientaci v „probraném“ s jednotlivými respondenty, ale zároveň může přesáhnout danou otázku,

pokud je účastník rozhovoru otevřenější a komunikativnější. Jistá zjednodušení přináší i při porovnávání získaných informací. (Hendl, 2005)

Další použitou výzkumnou metodou v bakalářské práci je zúčastněné pozorování. Pozorování jsem prováděla při aktivní účasti na turnajích a trénincích iBoccii ve funkci organizátora turnajů a trenéra. Kvůli této metodě jsem vytvořila strukturu pozorování, tedy to, na co jsem se chtěla konkrétně zaměřit.

U respondentů jsem sledovala:

- aktuální náladu,
- komunikaci a spolupráci s ostatními účastníky hry,
- samostatnost či závislost ve hře,
- sportovní výkon (kvalitu směru hodů a další aspekty zlepšení hry)

Všechny tyto faktory podle mého názoru mohou ovlivnit respondenty v aktuálním prožívání hry, které se později může odrazit na jejich odpovědích při rozhovoru.

Za velkou výhodu při uplatnění této metody považuji osobní až přátelské vztahy s hráči, kteří se v mé blízkosti chovají přirozeně a nenuceně, s čímž zároveň souvisí hlavní nevýhoda a to citové zabarvení z mé strany, což zapříčiňuje subjektivní pojetí pozorovaného. (Hendl, 2005)

V případové studii jsou dále obsaženy základní anamnestické údaje respondentů jako pohlaví, věk, lékařská diagnóza, nejvyšší dosažené vzdělání, koníčky, pravidelnost trénování integrované boccii, dále pak samotné rozhovory, výstupy rozhovorů, výstupy zúčastněného pozorování a výstupy případových studií.

## ***5.2 Případová studie I.***

### **Respondentka I.**

Tuto respondentku jsem si vybrala proto, že jsem s ní v častém osobním kontaktu mimo turnaje a tréninky, znám jí tedy mnohem lépe, než ostatní hráče iBoccii a lépe si mohu všimnout změn, které nastaly v průběhu pravidelných tréninků.

### ***Anamnestické údaje***

Pohlaví: žena

Věk: 27 let

Místo bydliště: Dubné

Nejvyšší dosažené vzdělání: praktická škola dvouletá

Trávení volného času, koníčky: posezení s přáteli, filmy, koncerty, četba

Diagnostické údaje: dětská mozková obrna – spastická kvadruparéza, schopna chůze s oporou na kratší vzdálenosti, přidružená porucha řeči.

Tréninky a turnaje: integrovanou boccii trénuje v denním stacionáři pro dospělé 2x v týdnu. V Českých Budějovicích se zúčastnila všech turnajů pořádaných projektem Boccia míří na jih (6) a otevřeného turnaje v Osové Býtišce na Vysočině. Nyní je aktivním hráčem iBoccii v 1. lize Jihočeského kraje.

### ***Rozhovor***

*Jaký máš dnes den? Vše v pořádku?*

Vše v pořádku. Krásný počasí, krásný den.

*Jen pro upřesnění, otázky se týkají iboccii, zda-li může ovlivňovat kvalitu života osob s tělesným postižením. Můžeme tedy začít?*

Můžeme začít.

*Změnilo se tím, že jsi začal(a) hrát iboccii, něco ve Tvém životě?*

Našla jsem si přítele. *Při jaké příležitosti konkrétně? Když měl pomáhat organizovat turnaj.*

*Máš nějaký zážitek související s hrou iboccia, na který rád(a) vzpomínáš, případně jaký?*

Když jsme byli v Osové Býtišce, jak jsme byli v té restauraci a ptala se nás číšnice, co je to boccia. *Pamatuješ si, s čím si to spletla? Jo, s tou hrou, jak se střílí barvičky po lidech. (pozn.: paintball)*

*Vzpomeneš si na nějakou nepříjemnou situaci, kterou jsi zažil(a) při tréninku či turnaji, případně jaká by to byla?*

Asi ne. *Vůbec nic Tě nenapadá? Vůbec ne.*

*Bylo pro Tebe obtížné uchopovat a manipulovat s míčky v začátcích zapojení do hry?*

*Myslíš, že se tyto dovednosti pravidelným trénováním zlepšily?*

Na trénincích zkouším sbírat míčky ze země, ale moc mi to nejde. Hrozně to trvá.

Na turnaji mi je dává asistent na rampu. Ale kdybych to trénovala častěji, lepší by se to víc. *Myslíš i doma? Klidně.*

*Je nějaká činnost, kterou jsi dříve ve hře nezvládal(a), ale teď po čase se její uskutečnění nejeví jako výrazný problém?*

Naučila jsem se líp nastavovat rampu. Už to jde rychleji. *Takže s tímhle Ti asistent nepomáhá? Ne, nastavuju si jí sama, on jí pak jen podrží.*

*Je pro Tebe trénink nebo turnaj příležitostí setkat se a popovídat si s ostatními účastníky?*

Určitě. Potkávám tam spoustu známých i nových lidí.

*Našl(a) jsi při hře iboccia přátele či kamarády, vídáš se s nimi i mimo „hrací pole“?*

Našla jsem vás.... *(organizátorky projektu)*

*Co bys chtěla jako hráč(ka) iboccii v tomto sportu dokázat?*

Chtěla bych se dostat do 1. ligy. *Už jsi o tom s někým mluvila? Jojo, teď jsme dostali takový přihlášky do Jihočeský ligy.*

*Jaká tři slova Tě napadnou, když se řekne „iboccia“?*

Míčky, rampa, tykadlo.

*Pokud bys mohl(a) iboccii doporučit ostatním lidem s postižením, co bys jim řekl(a)?*

Že se boccia hodně hraje v Arpidě. Že je to podobný pétanque a hraje se vsedě. Takže se toho nemusí bát. *Moc Ti děkuju, moc jsi mi pomohla.*

### ***Výstup rozhovoru***

Ačkoliv přeprava respondentky I. ze zařízení sociálních služeb do malé restaurace, kde měl probíhat rozhovor, a kde si ji později vyzvedávali rodiče, byla náročnější zejména po fyzické stránce, na kvalitu rozhovoru to nemělo výraznější vliv. Respondentka I. na mě působila uvolněně, nejevila žádné známky nervozity, byla velmi

ochotná. Ještě jednou jsem jí vysvětlila cíl bakalářské práce, když jsem si byla jistá, že vše chápe, začala jsem pokládat otázky.

V případě tohoto jediného rozhovoru nebylo využito žádného digitálního nahrávání, jelikož respondentka I. má těžší vadu řeči a porozumění bez vizuálního kontaktu a odezírání by bylo jen stěží možné. O to pečlivěji jsem si zapisovala získané odpovědi. Jak bylo zmíněno výše, jsem s respondentkou I. v častém osobním kontaktu, proto nenastaly žádné větší potíže při porozumění odpovídaného.

Z rozhovoru je patrné, že po roce tréninků a turnajů se iBoccia pro respondentku stala nejen relaxací a zpestřením času v zařízení, ale i novou možností seberealizace. Chtěla by se dostat do vyšší soutěže mezi profesionály, což by pro ni mohlo znamenat další velkou příležitost, pokud by se dobře nastavily podmínky (sponzoři, asistence).

Pravidelným tréninkem se naučila manipulovat s rampou i přes značné ztížení způsobené spasticitou, větším problémem je však sbírání míčků: *„Na trénincích zkouším sbírat míčky ze země, ale moc mi to nejde. Hrozně to trvá. Na turnaji mi je dává asistent na rampu. Ale kdybych to trénovala častěji, lepšilo by se to víc....“*, asistenta tedy potřebuje pouze k podávání míčků, ačkoliv by i tuhle pomoc ráda odbourala a získala tím úplnou samostatnost ve hře.

Navzdory přidružené vadě řeči získala při pravidelném setkávání kontakty s ostatními hráči, asistenty i organizátory.

### ***Výstup pozorování***

Při prvopočátcích působila respondentka I. nervózně, její hody nebyly stabilní, komunikace v rámci týmu i mimo něj nebyla příliš rozvíjena. K rozhovoru vyhledávala pouze známé kontakty. Nikdy jí však nechyběla dobrá nálada a optimismus. Ačkoliv výsledky družstva nebyly donedávna nijak výrazné, při přebírání diplomů nepůsobila zklamaně, právě naopak. Účastí na pravidelných trénincích a turnajích její hody nabyly větší přesnosti, dokáže se více soustředit a ovládat nervozitu. Naučila se manipulovat s rampou, asistenta využívá pouze k podávání míčků. Plně pochopila základní pravidla, což jí umožňuje taktizovat a myslet „dopředu“. Spolupráce v týmu se však zlepšila jen

minimálně. Snaží se navazovat kontakty mimo své běžné sociální okolí, ale spíše s lidmi bez postižení, to znamená s organizátory či doprovody.

Boccia u této respondentky obohatila převážně oblast sociální a psychickou. Myslím, že pro její psychickou pohodu je nejdůležitější kontakt s lidmi (kteří jí dokážou porozumět), zapojení do kolektivu, možnost sebeuplatnění a stanovení splnitelného cíle, to vše jí iBoccia může poskytnout.

### ***Výstup případové studie***

Z výstupu rozhovoru a pozorování u respondentky vyplývá, že ji integrovaná boccia přináší pozitiva jak v oblasti psychické, fyzické a sociální.

V oblasti psychické přináší možnost sebeuplatnění, seberealizace. Protože respondentka nemá žádné zaměstnání a podstatnou část dne tráví ve stacionáři pro dospělé- popřípadě doma, a jen příležitostně využívá svůj volný čas pro nějakou aktivitu mimo své běžné prostředí (nutná osobní asistence), mohla by jí boccia pomoci přinést nový rozměr života.

Pravidelným tréninkem se naučila manipulovat s rampou i přes značné ztížení způsobené spasticitou, čímž získala částečnou samostatnost ve hře. Zlepšily se úchopy a celková obratnost horní poloviny těla hráčky, to znamená, že boccia pozitivně působí i na fyzickou stránku člověka.

Další obohacení, které iBoccia této respondentce přinesla, se skýtá v oblasti společenské. V rámci turnajů se setkává s velkým počtem lidí, snaží se navazovat nové kontakty a zároveň vyhledává kontakty již vytvořené. K rozhovorům raději vyhledává osoby bez postižení, podle mého názoru je to z důvodu obav z porozumění její řeči a tím i úrovně rozhovoru.

Účast ve hře u respondentky I. pozitivně ovlivnila převážně oblast sociální a psychickou. Pro její psychickou pohodu je důležitý kontakt s lidmi (kteří jí dokážou porozumět), zapojení do kolektivu, možnost sebeuplatnění a stanovení splnitelného cíle, to vše jí iBoccia, popřípadě boccia klasická, může poskytnout.

### **5.3 Případová studie II.**

#### **Respondentka II.**

Respondentku II. jsem oslovila při zpracovávání případové studie kvůli odlišné diagnóze a vyššímu věku. Zajímalo mě, jak ona vidí integrovanou boccii v souvislosti s možnostmi ovlivňování kvality života a co jí přináší.

#### ***Anamnestické údaje***

Pohlaví: žena

Věk: 54 let

Místo bydliště: Blatná

Nejvyšší dosažení vzdělání: odborné učiliště, zakončení výučním listem

Trávení volného času, koníčky: hlídání vnoučat, počítač, jóga, četba, sledování dokumentů

Diagnostické údaje: v 21 letech diagnostikovaná roztroušená skleróza, chůze pomocí francouzských holí.

Tréninky a turnaje: respondentka II. trénuje boccii 1x týdně. Zúčastnila se všech turnajů v iBoccii v Českých Budějovicích organizovaných projektem Boccia míří na jih a třech turnajů v Litomyšli. Nyní je aktivní hráčkou 1. ligy Jihočeského kraje.

#### ***Rozhovor***

*Jaký jsi měla den? Vše v pořádku?*

Dobrý na zařizování věcí, ale horký pro moji chůzi. Mám raději zimu.

*Změnilo se tím, že jsi začal(a) hrát boccii, něco ve Tvém životě?*

Určitě změnilo a k lepšímu. Mám náplň volného času, ať už co se týká turnajů a s tím spojené zařizování vše potřebného pro ostatní "děvčata", nebo shánění sponzorů. Prostě nemyslím na svoji nemoc. A taky mě to baví hrát. *To moc ráda slyším...*

*Máš nějaký zážitek související s hrou boccia, na který rád(a) vzpomínáš, případně jaký?*

Nejlepší mám, a myslím, že i ostatní naše hráčky z Velikonočního turnaje v Litomyšli, kde jsme hrály s hodně postiženými DMO ve dvojicích. To úžasné fandění navzájem nemělo chybu. *Abych jsme to upřesnily, takže jste hrály jedna hráčka z vašeho týmu a jeden hráč z cizího? Ano.*

*To byl příjemný zážitek a teď naopak: Vzpomeneš si na nějakou nepříjemnou situaci, kterou jsi zažila při tréninku či turnaji, případně jaká to byla?*

Nepříjemnou snad ani nemám, bereme to hlavně jako zpestření volného času. Jen nás trápí naše orientační schopnosti, když hledáme správnou cestu do tělocvičny, hlavně v Litomyšli. Ale to je mimo zážitky ve hře.

*Bylo pro Tebe obtížné uchopovat a manipulovat s míčky v začátcích zapojení do hry? Myslíš, že se tyto dovednosti pravidelným trénováním zlepšily?*

Bylo, protože naše nemoc postihuje citlivost celého těla, takže trénováním se učíme odhadovat vzdálenosti a úchopy míčků.

*Je tedy nějaká činnost, kterou jsi dříve ve hře nezvládal(a), ale teď po čase trénování se její uskutečnění nejeví jako výraznější problém?*

Bývala jsem nervóznější, když jsem měla hrát já, ale už se to zlepšuje a tak si myslím, že mě boccia učí ovládat své myšlenky, což je dobrý. Myslím přímo na turnajích být klidnější a nestresovat se. *To je určitě velký přínos.*

*Je pro Tebe trénink nebo turnaj příležitostí setkat se a popovídat si s ostatními účastníky?*

*Našl(a) jsi při hře boccia přátele či kamarády, vidáš se s nimi i mimo hrací pole?*

Zrovna v Litomyšli jsme všichni se svými spoluhráči navázali přátelství, ptali jsme se kam boccii jezdí hrát, abychom se ještě potkali. Moje spoluhráčka byla z Prahy a se svým asistentem přijeli taxi, který na ně celý den čekal. 10 000Kč je myslím docela slušná suma za den strávený s boccii, ale to jen tak pro zajímavost zmiňuju. *Na boccii taxíkem, to je jak z filmu. To jo.*

*Co bys chtěla jako hráč(ka) boccii v tomto sportu dokázat?*

No aspoň jednou být na stupni vítězů. Mít medaili, jsem jak malý dítě, ale každý úspěch potěší. *Tak to je jasný, když tomu věnuješ tolik času, chceš být oceněná... Ale tak v té Litomyšli to bylo o chloupek, ne? U mě ne, měla jsem fakt hodně postiženou*

spoluhráčku, takže nám zůstalo 12. místo, ale o tom ta boccia je, aby se integrovali lepší s horšíma a výsledky nejsou důležité. Tu zlatou a 4., 7., a 8. místo mají naše holky, ale já ne. *Tak to jo, snad příště... Tak půjdeme dál, poslední dvě otázky.*

*Jaká tři slova Tě napadnou, když se řekne „boccia“?*

Pohoda, kamarádky, výlet.

*Pokud bys mohl(a) boccii doporučit ostatním lidem s postižením, co bys jim řekl(a)?*

Tak to se mi už povedlo, když jsem zlanářila v kavárně naší nejnovější členku (33let) a líčila jsem jí, co zažijeme, něco děláme pro sebe a výsledky se dostavily. Ona má to zlato. Prostě bych je ujistila, ať přijdou na trénink a vyzkouší. Nám se boccia zalíbila na rekondicích, kde jí hrajeme venku i v tělocvičně. Ten kdo vyzkoušel, tak do toho šel. *Moc děkuji za obětovaný čas a ochotu.*

### ***Výstup rozhovoru***

Při domlouvání rozhovoru jsem byla potěšena velkou ochotou a vstřícností. Veškerá komunikace proběhla v příjemném duchu. Nečekanou nabídku tykání jsem ráda přijala, protože mě to zbavilo zvláštního pocitu a strachu, abych respondentku neurazila při získávání dat do „hlavičky“ případové studie. Respondentka na mě působila velice mile a uvolněně.

*„Mám náplň volného času, ať už co se týká turnajů a s tím spojené zařizování vše potřebného pro ostatní "děvčata", nebo shánění sponzorů. Prostě nemyslím na svoji nemoc. A taky mě to baví hrát.“*, respondentka II. tedy vnímá účast ve hře jako zábavné vyplnění svého volného času. Aktivně se podílí na shánění sponzorů, náborem nových členů a zařizuje svému týmu možnost přihlášení do turnajů, to znamená, že je pro ni i boccia možností seberealizace.

Z rozhovoru je zřejmé, že považuje boccii za specifický způsob rehabilitace, kterým procvičuje nejen ruce, ale i myšlení, při hře se učí ovládat nervozitu. Díky výjezdům na turnaje trénuje orientační schopnosti.

Tréninky a turnaje pro ni mají i funkci společenskou, se spoluhráčkami se v rámci tréninku scházejí jednou týdně, na turnajích se snaží získávat další kontakty s hráči boccii.

### ***Výstup pozorování***

Již od prvního turnaje jsem nemohla říci, že by tato hráčka ve funkci kapitánky vypadala na začátečnici. Na rozdíl od ostatních hráčů měla zkušenosti z turnajů v Litomyšli, což se ve hře projevilo. Ačkoliv jsou její hody stále celkem nestabilní, komunikace a spolupráce v družstvu je vynikající. Spoluhráčky si navzájem radí, taktizují, což vytváří profesionální dojem ze hry. Když začaly se svými kolegyněmi jezdit na budějovické turnaje, přišla mi chvílemi zmatená v neznámých prostorách a tím i nervóznější, to se časem zlepšilo, jelikož turnaje probíhají z velké části ve stejné tělocvičně. Navazuje nespočetně kontaktů, jak při hře, tak mimo ni.

Čas od času jí vlivem nemoci vypadne míček z ruky, při jeho opětovném sbírání je vidět soustředěnost a trpělivost v obličeji mísené s trochou vzteku. Poslední dva turnaje, kterých se účastnila, se takhle situace neopakovala. Pravidelným trénováním se zlepšila koncentrace na hru, tím se ustálily hody.

I když je respondentka II. jedna z nejstarších účastnic turnajů, vyzařuje z ní optimismus a radost ze hry.

### ***Výstup případové studie***

Podle slov respondentky lze vyvozovat, že u ní integrovaná boccia plní funkci hlavně společenskou, rehabilitační a ovlivňuje i její aktuální psychický stav.

Boccia pro ni znamená aktivní a zábavné využití volného času, realizuje se prostřednictvím shánění sponzorů a zařizováním účasti na turnajích pro sebe a své spoluhráčky. Boccii doporučuje i ostatním lidem se zdravotním postižením a snaží se získat nové hráče do svého týmu.

Respondentka považuje boccii za specifický způsob rehabilitace, kterým procvičuje nejen ruce, ale i myšlení, při hře se učí ovládat nervozitu. Podle ní díky výjezdům na turnaje trénuje orientační schopnosti.

V oblasti psychické u této respondentky tedy hra poskytuje možnost trénování myšlení, učí koncentraci a poskytuje nácvik orientačních schopností a zvládnání nervozity.

Pro fyzickou oblast je specifická rehabilitační funkce, respondentka se s boccii poprvé setkala na rekondičním pobytu. Protože roztroušená skleróza ovlivňuje citlivost celého a těla a i postihuje ruce, respondentka vnímá boccii jako prostředek k udržení aktuálního zdravotního stavu a stávajících schopností.

V rámci sociální oblasti se boccia uplatňuje jako příležitost k poznávání nových lidí a pravidelnému setkávání se svými kamarádkami-hráčkami.

#### ***5.4 Případová studie III.***

##### **Respondent III.**

Respondenta III. jsem oslovila z důvodu jeho introverze. Přála jsem si docílit toho, aby byl v rozhovoru otevřenější a komunikativnější. Nebývá většinou příliš sdílný.

##### ***Anamnestické údaje***

Pohlaví: muž

Věk: 23 let

Místo bydliště: Písek

Nejvyšší dosažené vzdělání: praktická škola dvouletá

Trávení volného času, koníčky: hry na počítači, filmy, vaření

Diagnostické údaje: dětská mozková obrna – spastická kvadruparéza, schopen chůze s oporou na krátké vzdálenosti.

Tréninky a turnaje: respondent III. trénuje iboccii zhruba 1-2x týdně v denním stacionáři v Písku spolu s ostatními hráči z týmu. Do Českých Budějovic pravidelně dojíždí na turnaje, od podzimu 2011 jich má za sebou pět. Nyní je aktivním hráčem 2. ligy Jihočeského kraje.

##### ***Rozhovor***

*Jaký máš dnes den? Vše v pořádku?*

Docela dobrý, je pěkný počasí, tak je hned lepší nálada.

*Jen pro upřesnění, otázky se týkají iboccii, zda-li může ovlivňovat kvalitu života osob s tělesným postižením. Můžeme teda začít?*

Jojo.

*Změnilo se tím, že jsi začal(a) hrát iboccii, něco ve Tvém životě?*

Ano. *Můžeš to trochu zkonkretizovat?* No, poprvý jsem byl na nějakém turnaji závodně, to přineslo nové zážitky. Zkusil jsem si nervozitu ze hry. Celý je to něco nového.

*Máš nějaký zážitek související s hrou iboccia, na který rád(a) vzpomínáš, případně jaký?*

Jo, když jsme hledali tu velkou halu. Větší nápis už tam bejt nemohl a my to stejně přejeli.

*Vzpomeneš si na nějakou nepříjemnou situaci, kterou jsi zažil(a) při tréninku či turnaji, případně jaká by to byla?*

Nevím, jestli nepříjemnou, ale ta nervozita ze začátku byla docela velká. *Máš nějakou radu, jak se téhle nervozity zbavit?* Snažit se nemyslet na lidi okolo a soustředit se jen na míčky.

*Bylo pro Tebe obtížné uchopovat a manipulovat s míčky v začátcích zapojení do hry? Myslíš, že se tyto dovednosti pravidelným trénováním zlepšily?*

Docela jo. Přišlo mi, že mi ten míček musí každou chvíli vypadnout z ruky. Určitě se to zlepšilo.

*Je nějaká činnost, kterou jsi dříve ve hře nezvládal(a), ale teď po čase se její uskutečnění nejeví jako výrazný problém?*

Třeba to držení míčků, umím teď líp mířit a soustředit se.

*Je pro Tebe trénink nebo turnaj příležitostí setkat se a popovídat si s ostatními účastníky?*

*Našl(a) jsi při hře iboccia přátele či kamarády, vídáš se s nimi i mimo „hrací pole“?*

Jo, to jo. Vždycky tam jsou noví lidi. Je příjemný potkat ty, co už znám a popovídat. Ale mimo se s nikým nestýkám, kromě z Písku, hodně lidí je z Budějovic.

*Co bys chtěla jako hráč(ka) iboccii v tomto sportu dokázat?*

Chtěl bych vyjet někam jinam na turnaj, abych viděl, jak to vypadá jinde. A samozřejmě někdy vyhrát.

*Jaká tři slova Tě napadnou, když se řekne „iboccia“?*

Tři? Výlet. Soustředění. Míčky.

*Pokud bys mohl(a) iboccii doporučit ostatním lidem s postižením, co bys jim řekl(a)?*

Že se toho vůbec nemusí bát a určitě si to zkusí. Není na tom nic těžkýho. A že důležité není vyhrát, ale zúčastnit se.

*Super. Moc děkuju za ochotu.*

### ***Výstup rozhovoru***

Při domlouvání místa a termínu setkání mě překvapila ochota a zájem o tematickou oblast rozhovoru. Schůzka proběhla v přítomnosti maminky v malé kavárně v Písku, kam občas chodí. Respondent byl trochu nervózní, avšak samotný rozhovor proběhl až v překvapivě komunikativní atmosféře, hráč všem otázkám rozuměl a ochotně odpovídal. Myslím, že ho můj zájem o rozhovor velice potěšil, proto byl tolik sdílný.

Podle jeho slov mu boccia pomáhá zvládat hlavně nervozitu, se kterou neustále bojuje. Musí se při hře soustředit, aby podal co nejlepší výkon, což ho nutí vytvářet si svoje vlastní metody, jak nervozitu co nejvíce potlačit.

Na otázku, zda-li je nějaká činnost, která se po čase zlepšila odpověděl: „*Třeba to držení míčků, umím teď líp mířit a soustředit se.*“ Z počátků měl problémy s úchopy míčků, bál se, že mu „*každou chvíli musí vypadnout z ruky*“, i tento fakt mohl zapříčinit jeho negativní přístup ke hře na prvním turnaji (viz. Zápisky pozorování III., přílohy).

### ***Výstup pozorování***

Respondent III. se k iBoccii dostal jako náhradník v týmu. Zpočátku ho hra příliš nenadchla, jeho povaha je spíše introvertní, a tak se nejspíše mezi neznámými účastníky turnaje necítil příliš dobře. Na prvních turnajích komunikoval jen s doprovodem pracovníků, na posledním turnaji měl navázáno již několik kontaktů z jiného zařízení. Časem se zlepšila schopnost uchopování míčků, soustředění, již nebývá tolik nervózní. Výraznější emotivní projevy po nepřesném hodů se zmírnily, snaží se tedy přijímat

neúspěch. Nemyslím si, že momentálně vnímá hru jako možnost seberealizace, spíše ji bere jako vyplnění volného času, avšak touží vyhrát, touží po uznání. Jeho sebevědomí je podle mého názoru velice nízké, ustáleným zlepšením ve hře by se mohlo zvýšit, stejně tak jako jeho sebehodnocení a snaha o navazování nových kontaktů.

### ***Výstup případové studie***

Ačkoliv se respondent III. z počátku stavěl ke hře negativně, s odstupem času a několika tréninků začala integrovaná boccia plnit své funkce ve všech třech oblastech jeho složité osobnosti. Počáteční negativistický přístup zřejmě spočíval v psychické nepřipravenosti na aktuální situaci, neznalosti pravidel a v bytí v neznámém prostředí se spoustou lidí. Vzhledem k jeho introverzi se tak dostal do nepříjemné situace, kterou řešil částečně potlačovanými emocemi.

V jeho případě se účast ve hře nejvíce odráží na aktuálním psychickém stavu, pokud jsou výsledky dobré, raduje se a je šťastný, pokud se však hod nepovede, většinou se vzteká, nezvládá tedy plně přijmout neúspěch. Pokračováním v pravidelných trénincích by se mohly ustálit dobré výsledky a zároveň nacvičit zvládnutí prohry. Respondent III. touží po úspěchu a uznání, čímž by se mohlo zvýšit jeho nízké sebevědomí a sebehodnocení, integrovaná boccia mu tohle vše může poskytnout.

V rámci fyzické oblasti se zlepšily hlavně úchopy, což pomohlo částečně odbourat respondentovu nervozitu při hře.

Minimální pozitiva přináší hra do oblasti sociální. Respondent se příliš nesnaží navazovat nové kontakty, avšak lidem, kteří se nenechají odradit jeho netečností, se po několika setkáních a snahách o rozhovor většinou rozpovídá.

## **5.5 Shrnutí výsledků**

Získaná a analyzovaná data o respondentech I., II. a III. přinesly zjištění, že prostřednictvím aktivní účasti ve hře integrovaná boccia lze pozitivně ovlivnit zmíněné tři oblasti osobnosti člověka a to psychickou, sociální a fyzickou. Působí však rozdílně, nelze říct, že ovlivňuje respondenty ve stejné míře v každé z rovin. Například u respondentek I. a II. zastává funkci společenskou, zatímco u respondenta III. v sociální oblasti působí jen minimálně.

Podle výsledků výzkumu I., II. a III. si dovoluji tvrdit, že základní rovinou, kde iBoccia nejvíce působí, je rovina psychická, v níž se odráží zbylé dvě roviny-sociální a fyzická. V praxi to znamená, že integrovaná boccia, popřípadě boccia klasická, je pro respondenty vhodným prostředkem k sebeuplatnění, seberealizaci, mohou v tomto sportu dosáhnout úspěchů i přes těžké tělesné postižení a získat tak vyšší sebevědomí i vyšší sociální status ve společnosti. Důležitým aspektem pro psychickou pohodu respondentů je příjemné prostředí kolektivu a možnost získávání sociálních kontaktů. V neposlední řadě rozhoduje o psychickém prožívání i aktuální zdravotní stav a možnost získávání samostatnosti nácvikem úchopů či manipulací rampy.

## ZÁVĚR

Cílem práce bylo zjistit, zda a jakým způsobem působí boccia na kvalitu života lidí zejména s těžkým tělesným postižením na Českobudějovicku.

Z informačních zdrojů vyplývá, že vhodná pohybová aktivita ovlivňuje tři oblasti člověka. Fyzickou, jelikož pozitivně působí na zdravotní stav, lidé bez pohybu obvykle trpí nejrůznějšími civilizačními chorobami. Rovinu psychickou, pohyb se využívá například jako forma terapie při léčbě depresí či závislostí. V neposlední řadě rovinu sociální, neboť zapojení do sportu, ať už rekreačně nebo profesionálně, přináší příležitost k setkávání, navazování nových sociálních kontaktů a upevňování těch starých.

Boccia je zde popsána jako sport, pohybová aktivita, určená osobám s těžkým tělesným postižením, především lidem s dětskou mozkovou obrnou. Její česká odnož s jednoduššími pravidly, integrovaná boccia, rozšiřuje oslovení společnosti, hrát ji může v podstatě kdokoliv, lidé s postižením tělesným, mentálním, i bez postižení. Avšak stále se nabízí otázka vyplývající z názvu práce, ovlivňuje boccia nějakým způsobem kvalitu života osob s těžkým tělesným postižením?

V rámci kvalitativního výzkumu, tedy po zpracování tří případových studií oslovených respondentů bylo zjištěno, že integrovaná boccia, popřípadě boccia klasická, určitým pozitivním způsobem působí na kvalitu života těchto respondentů a nějak ho obohacuje, avšak u každého z nich trochu odlišně. U respondentky I. zastává především funkci seberealizační a socializační, zvyšuje její sebehodnocení a sebevědomí. Respondentka II. hru považuje spíše za zpestření volného času, které jí pomáhá zvládat svou nemoc jak po stránce fyzické, tak psychické. Charakteristickým rysem respondenta III., oproti předchozím respondentkám, je výrazná introverze a velice nízké sebehodnocení. Touží po jakémkoliv úspěchu a uznání, kterého by ve hře mohl pravidelným trénováním dosáhnout.

Závěrem lze potvrdit, že boccia přináší pozitiva do života těchto vybraných hráčů, čímž zlepšuje jeho kvalitu, avšak není možné říci, že toto tvrzení je uplatnitelné v obecném měřítku pro všechny osoby s těžkým tělesným postižením. Každý člověk,

hráč, potřebuje individuální přístup a není tedy možné zobecnit podmínky, za kterých by boccia mohla být univerzálním efektivním nástrojem ke zvýšení kvality života osob s těžkým tělesným postižením. Nejjednodušší cestou, jak zjistit, zda bude mít hra úspěch, je vyzkoušet ji a dívat se...

## LITERATURA

1. BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1
2. CP-ISRA *mezinárodní pravidla boccia*: překlad 10. vydání, 2009
3. FISCHER, S.; ŠKODA, J. *Speciální pedagogika: Edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-014-0
4. HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
5. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 8073670402
6. JANEČKA, Z. a j. *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3107-9
7. JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-730-5
8. JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-9
9. KODÝM, M. *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SPN, 1970.
10. KOLLÁROVÁ, E. *Základy somatopédie*. Bratislava: Pedagogická fakulta Univerzity Komenského, 1993. ISBN 80-223-0715-7.
11. KUKAČKA, V. *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*: sborník s mezinárodní prezentací vědeckých a odborných článků. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010. ISBN 978-80-7394223-6
12. MUŽÍK, V.; KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví: Zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7

13. PIPEKOVÁ, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-108-1
14. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8
15. SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5
16. TOD, D.; THATCHER, J.; RAHMAN, R. *Psychologie sportu: z pohledu psychologie*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-274-3923-6
17. VANDŮROVÁ H.; MŮHLPACHR P. *Kvalita života, teoretická a metodologická východiska*. Brno, Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7
18. VÍTKOVÁ, M. *Integrativní speciální pedagogika: integrace školní a sociální*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-071-9
19. VOBR, R. *Tělesná výchova a zdraví (II)*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2004. ISBN 80-7040-721-2

### ***Internetové zdroje***

1. Česká federace Spastic Handicap o.s. [online]. [cit. 2013-07-15]. Dostupné z: [www.spastic.cz](http://www.spastic.cz)
2. ČMELÍKOVÁ a j. Trochu jiné sporty. [online]. [cit. 2013-08-14]. Dostupné z: [http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ftk.upol.cz%2F\\_katedry%2Fapa%2Fesf\\_2\\_2\\_0%2Fmethodmat%2FCmelikova.doc&ei=Qz0LU3tI47ktQaSpoGgCQ&usg=AFQjCNG0ZD-vDynbZ-ChpOSi2o1HPBNZ4A&bvm=bv.50723672,d.Yms](http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ftk.upol.cz%2F_katedry%2Fapa%2Fesf_2_2_0%2Fmethodmat%2FCmelikova.doc&ei=Qz0LU3tI47ktQaSpoGgCQ&usg=AFQjCNG0ZD-vDynbZ-ChpOSi2o1HPBNZ4A&bvm=bv.50723672,d.Yms)
3. EU Physical Activity Guidelines. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
4. Frömel, Tělesná kultura. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/48/100>

5. Integrované sporty. [online]. [cit. 2013-07-15]. Dostupné z: [www.Integrovanesporty.cz](http://www.Integrovanesporty.cz)
6. Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.mzcr.cz/Soubor.ashx?souborID=10099&typ=application/pdf>. ISBN 978-80-247-1587-2 )
7. MPSV.CZ: Zdravotní postižení. [online]. [cit. 2013-08-13]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/8>
8. MSMT.CZ: Bílá kniha o sportu. [online]. 2007. vyd. [cit. 2013-08-14]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>
9. Rada Evropy: definice sportu. [online]. 1992. vyd. [cit. 2013-08-14]. Dostupné z: [http://www.rsc-sw-scotland.ac.uk/project\\_pages/docfiles/sport\\_fitness/Definition%20of%20Sport/Student%20Survival%20guide\\_03.htm](http://www.rsc-sw-scotland.ac.uk/project_pages/docfiles/sport_fitness/Definition%20of%20Sport/Student%20Survival%20guide_03.htm)
10. Světová zdravotnická organizace. [online]. [cit. 2013-08-14]. Dostupné z: <http://www.who.cz/>
11. Světová zdravotnická organizace [online]. [cit. 2013-08-14]. Dostupné z: <http://www.who.int/en/>

## PŘÍLOHY

### 1. Rozhovor I.

*Jaký máš dnes den? Vše v pořádku?*

Vše v pořádku. Krásný počasí, krásný den.

*Jen pro upřesnění, otázky se týkají iboccii, zda-li může ovlivňovat kvalitu života osob s tělesným postižením. Můžeme tedy začít?*

Můžeme začít.

*Změnilo se tím, že jsi začal(a) hrát iboccii, něco ve Tvém životě?*

Našla jsem si přítele. Při jaké příležitosti konkrétně? Když měl pomáhat organizovat turnaj.

*Máš nějaký zážitek související s hrou iboccia, na který rád(a) vzpomínáš, případně jaký?*

Když jsme byli v Osové Býtišce, jak jsme byli v té restauraci a ptala se nás číšnice, co je to boccia. Pamatuješ si, s čím si to spletla? Jo, s tou hrou, jak se střílí barvičky po lidech. (pozn.: paintball)

*Vzpomeneš si na nějakou nepříjemnou situaci, kterou jsi zažil(a) při tréninku či turnaji, případně jaká by to byla?*

Asi ne. Vůbec nic Tě nenapadá? Vůbec ne.

*Bylo pro Tebe obtížné uchopovat a manipulovat s míčky v začátcích zapojení do hry? Myslíš, že se tyto dovednosti pravidelným trénováním zlepšily?*

Na trénincích zkouším sbírat míčky ze země, ale moc mi to nejde. Hrozně to trvá. Na turnaji mi je dává asistent na rampu. Ale kdybych to trénovala častěji, lepšilo by se to víc. *Myslíš i doma?* Klidně.

*Je nějaká činnost, kterou jsi dříve ve hře nezvládal(a), ale teď po čase se její uskutečnění nejeví jako výrazný problém?*

Naučila jsem se líp nastavovat rampu. Už to jde rychleji. *Takže s tímhle Ti asistent nepomáhá?* Ne, nastavuju si jí sama, on jí pak jen podrží.

*Je pro Tebe trénink nebo turnaj příležitostí setkat se a popovídat si s ostatními účastníky?*

Určitě. Potkávám tam spoustu známých i nových lidí.

*Našl(a) jsi při hře iboccia přátele či kamarády, vídáš se s nimi i mimo „hrací pole“?*

Našla jsem vás.... (organizátorky projektu)

*Co bys chtěla jako hráč(ka) iboccii v tomto sportu dokázat?*

Chtěla bych se dostat do 1. ligy. *Už jsi o tom s někým mluvila?* Jojo, teď jsme dostali takový přihlášky do Jihočeský ligy.

*Jaká tři slova Tě napadnou, když se řekne „iboccia“?*

Míčky, rampa, tykadlo.

*Pokud bys mohl(a) iboccii doporučit ostatním lidem s postižením, co bys jim řekl(a)?*

Že se boccia hodně hraje v Arpidě. Že je to podobný pétanque a hraje se vsedě. Takže se toho nemusí bát.

*Moc Ti děkuju, moc jsi mi pomohla.*

## **2. Zápisky z pozorování I.**

*Leden 2012*, první přátelský turnaj organizovaný projektem „Boccia míří na jih“.

Respondentka I. dorazila na místo konání turnaje, tedy do tělocvičny U Hvízdala, kolem 8:45. Disponovala dobrou náladou a zdravila hned od dveří. Uskutečnil se krátký rozhovor, ze kterého jsem zjistila, jak se na hru těší a jak je plná očekávání, co se bude dít.

Při manipulování s rampou působila nervózně, hodně se radila s asistentem. Hody nebyly stabilní a jednoznačné, avšak velká snaha byla patrná. Některé míčky se povedly hodit s naprostou přesností, jiné šly mimo směr. Když se netrefila k bílému míčku, bylo patrné zklamání, naopak při dobrém hodu se v jejím obličejí objevil znak sebeúcty. V přestávkách komunikovala převážně jen s asistentkou.

Po turnaji jsem se ptala, jak se jí líbilo. I přes nevýrazný výsledek týmu vypadala spokojeně. Potvrdila, že při hře byla dost nervózní, ale z turnaje celkově je moc nadšená a těší se na další.

*Březen 2012*, první veřejný turnaj ve velké Sportovní hale.

Na dnešní turnaj se dostavilo 16 družstev, tudíž konkurence byla vysoká. Na všech soutěžících, včetně respondentky I. byla znát nervozita. Neznámý a větší prostor působil mnohem profesionálněji, novinkou se stali protihráči bez postižení. Na rozhovor s respondentkou I. jsem se dostala až v průběhu hry, jelikož organizace byla náročnější, čas jsem měla omezený. Nic méně, byla překvapená z počtu účastněných družstev, včetně složení. Líbil se jí doprovodný program a těšila se na hru. Výsledek hodů byl opět velmi rozpačitý, i když na trénincích je míření mnohem přesnější, předpokládám, že výraznou roli hrála nervozita a neznámé prostředí.

Byl navázán kontakt s protihráči, komunikace lépe fungovala i v samotném družstvu.

*Březen 2013*, závěrečný turnaj projektu „Boccia míří na jih“.

Závěrečný turnaj se opět konal v „domácím“ prostředí v tělocvičně U Hvízdala, což bylo znát i na atmosféře. Respondentka I. dorazila se svými spoluhráči v dobré náladě necelou půlhodinu před zahájením turnaje. Zdravila se s ostatními hráči a asistenty i

z jiných zařízení. Při krátkém rozhovoru z ní vyzařovala jistota, těšila se na hru. Jako podpora se dostavil její přítel, takže se chtěla „ukázat“, jak sama řekla.

Dlouhodobý trénink se osvědčil a byl znát na přesnosti hodů, rampu si sama nastavovala. Asistentka pomáhala pouze v podávání míčků a v „zašlapování“ rampy. Hra na mě působila klidněji a rozmyšleněji. Nebyla jsem u ní po celou dobu, ale při mém pozorování se nestalo, aby byl míček „zahozen“. Dokázala taktizovat a tím ztěžovat hru protihráčům.

### **3. Záznam písemné zpětné vazby od respondentky I. z otevřeného turnaje v Osové Býtišce**

Dne 22.9. jsem jela s pár lidmi z Arpidy na turnaj v Bocie do Osové Bytýšky na Moravě. Jelikož byl turnaj od 9.hodin, a na Moravu to byl kus cesty, vyjeli jsme v časných ranních hodiách. Bociu hraji už 2. rokem na Arpidě, kde trénujeme jednou týdně. Bocia je hra pro lidi s postižením, která se hraje v sedě. Účelem této hry je přiblížit se co nejlíže k Jacku. Kdo má problémy s házením, používá rampu. Hráč může mít u sebe asistenta, krý mu může pomoc nastavit rampu tak aby směřovala přímo na bílý míček tj. jack. Je to můj jediný a velmi oblíbený sport, který mě hned od začátku zaujal. Ráda bych se v něm dostala co nejdál. Bocia mě hodně baví, chtěla bych se v ní dosttat co njdál. Proto bych byla ráda, kdyby mi trenérka řekla, co ještě mohu vylepšit, všem dělám chyby. Turnaj jsem si moc užila, byl to pro mne velký zážitek a dobrý pocit hrát mezi dospělými lidmi na vozíčku. Někteří lidé se mě ptali zda nehraji Ligu. Musím říci, že tato otázka mě mile překvapila, určitě bych si přála toho dosáhnout. Turnaj se konal v tělocvičně místní základní školy. Soutěžilo 12 týmu a naše družstvo se umístilo na 10.místě. Podle mého názoru, není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Měla jsem z toho příjemý pocit také proto, že jsem tam jela se svými kamarádkami.

#### **4. Rozhovor II.**

*Jaký jsi měla den? Vše v pořádku?*

Dobrá na zařizování věcí, ale horký pro moji chůzi. Mám raději zimu.

*Změnilo se tím, že jsi začal(a) hrát boccii, něco ve Tvém životě?*

Určitě změnilo a k lepšímu. Mám náplň volného času, ať už co se týká turnajů a s tím spojené zařizování vše potřebného pro ostatní "děvčata", nebo shánění sponzorů. Prostě nemyslím na svoji nemoc. A taky mě to baví hrát. *To moc ráda slyším...*

*Máš nějaký zážitek související s hrou boccia, na který rád(a) vzpomínáš, případně jaký?*

Nejlepší mám a myslím, že i ostatní naše hráčky z Velikonočního turnaje v Litomyšli, kde jsme hrály s hodně postiženými DMO ve dvojicích. To úžasné fandění navzájem nemělo chybu. *Abych jsme to upřesnily, takže jste hrály jedna hráčka z vašeho týmu a jeden hráč z cizího? Ano.*

*To byl příjemný zážitek a teď naopak: Vzpomeneš si na nějakou nepříjemnou situaci, kterou jsi zažila při tréninku či turnaji, případně jaká to byla?*

Nepříjemnou snad ani nemám, bereme to hlavně jako zpestření volného času. Jen nás trápí naše orientační schopnosti, když hledáme správnou cestu do tělocvičny, hlavně v Litomyšli. Ale to je mimo zážitky ve hře.

*Bylo pro Tebe obtížné uchopovat a manipulovat s míčky v začátcích zapojení do hry? Myslíš, že se tyto dovednosti pravidelným trénováním zlepšily?*

Bylo, protože naše nemoc postihuje citlivost celého těla, takže trénováním se učíme odhadovat vzdálenosti a úchopy míčků.

*Je tedy nějaká činnost, kterou jsi dříve ve hře nezvládal(a), ale teď po čase trénování se její uskutečnění nejeví jako výraznější problém?*

Bývala jsem nervóznější, když jsem měla hrát já, ale už se to zlepšuje a tak si myslím, že mě boccia učí ovládat své myšlenky, což je dobrý. Myslím přímo na turnajích být klidnější a nestresovat se. *To je určitě velký přínos.*

*Je pro Tebe trénink nebo turnaj příležitostí setkat se a popovídat si s ostatními účastníky?*

*Našl(a) jsi při hře boccia přátele či kamarády, vidáš se s nimi i mimo hrací pole?*

Zrovna v Litomyšli jsme všichni se svými spoluhráči navázali přátelství, ptali jsme se kam boccii jezdí hrát, abychom se ještě potkali. Moje spoluhráčka byla z Prahy a se svým asistentem přijeli taxi, který na ně celý den čekal. 10 000Kč je myslím docela slušná suma za den strávený s boccii, ale to jen tak pro zajímavost zmiňuju. *Na boccii taxíkem, to je jak z filmu. To jo.*

*Co bys chtěla jako hráč(ka) boccii v tomto sportu dokázat?*

No aspoň jednou být na stupni vítězů. Mít medaili, jsem jak malý dítě, ale každý úspěch potěší. *Tak to je jasný, když tomu věnuješ tolik času, chceš bejt oceněná... Ale tak v té Litomyšli to bylo o chloupek, ne?* U mě ne, měla jsem fakt hodně postiženou spoluhráčku, takže nám zůstalo 12. místo, ale o tom ta boccia je, aby se integrovali lepší s horšíma a výsledky nejsou důležité. Tu zlatou a 4., 7., a 8. místo mají naše holky, ale já ne. *Tak to jo, snad příště... Tak půjdeme dál, poslední dvě otázky.*

*Jaká tři slova Tě napadnou, když se řekne „boccia“?*

Pohoda, kamarádky, výlet.

*Pokud bys mohl(a) boccii doporučit ostatním lidem s postižením, co bys jim řekl(a)?*

Tak to se mi už povedlo, když jsem zlanářila v kavárně naší nejnovější členku (33let) a líčila jsem jí, co zažijeme, něco děláme pro sebe a výsledky se dostavily. Ona má to zlato. Prostě bych je ujistila, ať přijdou na trénink a vyzkouší. Nám se boccia zalíbila na rekondicích, kde jí hrajeme venku i v tělocvičně a ten kdo vyzkoušel, tak do toho šel.

*Moc děkuji za obětovaný čas a ochotu.*

## **5. zápisky z pozorování II.**

*Leden 2012*

Úplně první přímé osobní setkání s respondentkou II. proběhlo až v lednu na prvním organizovaném turnaji. Spolu se svými kolegyněmi tvořily nejstarší zúčastněné družstvo hráček iboccii. Na místo dorazily až téměř jako poslední. Respondentka II. je kapitánkou tohoto týmu, proto jsem při vysvětlování organizačních věcí a podepisování zápisové listiny jednala přímo s ní. Působila velice příjemně, ačkoliv trochu zmateně. Jak jsem při hovoru zjistila, už za sebou měla jeden turnaj v Litomyšli. Při hře se mi líbilo, jak mezi sebou v družstvu komunikují, navzájem si radí a taktizují. To jsem u „našich“ trénujících hráčů neznala. Vše brala s úsměvem, spíše jako zábavu, než „souboj“, ačkoliv trocha nervozity se dostavila. Sama navazovala kontakty s lidmi kolem, jak s protihráči, tak s jejich doprovody. I přes obsazení jedněch z posledních míst vypadala optimisticky a přislíbila účast na dalších turnajích.

*Březen 2012*

I respondentka II. se zúčastnila 1. veřejného turnaje v iboccii. Po příjezdu do Sportovní haly se mi zdála dost unavená. Viděla jsem jí několikrát, jak „poposedává“ na lavičce obklopená svými kolegyněmi. Na otázku, jak se cítí, jestli jí mohu nějak pomoci, odpověděla, že vše bude v pořádku. Prý si potřebuje jen na chvíli odpočinout. Hry se účastnila klasicky jako kapitánka, ale nebylo to s takovou vervou a optimismem, jak se dělo posledně. I přes to všechno se snažila mluvit s ostatními a nebránila se hovorům. Výsledek byl o moc lepší než v lednovém turnaji, proto myslím, že jí to ke konci turnaje potěšilo. Sama za mnou přišla a chválila organizaci, doprovodný program i prostory.

*Březen, 2013*

Dnes na mě respondentka II. působila příjemně sebevědomě. Turnaj se uskutečnil v tělocvičně U Hvidala, která je těmto hráčkám již dobře známá, proto nemusely nikde bloudit, tak si myslím, že to bylo hlavně tím. Očividně disponovala komunikativní a dobrou náladou, jelikož jsme se hned pustily do hovoru. Při hře se soustředila,

v družstvu to „klapalo“ jako téměř vždy. Je očividné, že jí tato hra baví. Počet přesných hodů se mi zdál o něco vyšší, důkazem byl celkem slušný počet bodů.

## **6. Rozhovor III.**

*Jaký máš dnes den? Vše v pořádku?*

Docela dobrý, je pěkný počasí, tak je hned lepší nálada.

*Jen pro upřesnění, otázky se týkají iboccii, zda-li může ovlivňovat kvalitu života osob s tělesným postižením. Můžeme teda začít?*

Jojo.

*Změnilo se tím, že jsi začal(a) hrát iboccii, něco ve Tvém životě?*

Ano. *Můžeš to trochu zkonkretizovat?* No, po prvý jsem byl na nějakém turnaji závodně, to přineslo nové zážitky. Zkusil jsem si nervozitu ze hry. Celý je to něco nového.

*Máš nějaký zážitek související s hrou iboccia, na který rád(a) vzpomínáš, případně jaký?*

Jo, když jsme hledali tu velkou halu. Větší nápis už tam bejt nemohl a my to stejně přejeli.

*Vzpomeneš si na nějakou nepříjemnou situaci, kterou jsi zažil(a) při tréninku či turnaji, případně jaká by to byla?*

Nevím, jestli nepříjemnou, ale ta nervozita ze začátku byla docela velká. *Máš nějakou radu, jak se téhle nervozity zbavit?* Snažit se nemyslet na lidi okolo a soustředit se jen na míčky.

*Bylo pro Tebe obtížné uchopovat a manipulovat s míčky v začátcích zapojení do hry? Myslíš, že se tyto dovednosti pravidelným trénováním zlepšily?*

Docela jo. Přišlo mi, že mi ten míček musí každou chvíli vypadnout z ruky. Určitě se to zlepšilo.

*Je nějaká činnost, kterou jsi dříve ve hře nezvládal(a), ale teď po čase se její uskutečnění nejeví jako výrazný problém?*

Třeba to držení míčků, umím teď líp mířit a soustředit se.

*Je pro Tebe trénink nebo turnaj příležitostí setkat se a popovídat si s ostatními účastníky?*

*Našl(a) jsi při hře iboccia přátele či kamarády, vídáš se s nimi i mimo „hrací pole“?*

Jo, to jo. Vždycky tam jsou noví lidi. Je příjemný potkat ty, co už znám a popovídat. Ale mimo se s nikým nestýkám, kromě z Písku, hodně lidí je z Budějovic.

*Co bys chtěla jako hráč(ka) iboccii v tomto sportu dokázat?*

Chtěl bych vyjet někam jinam na turnaj, abych viděl, jak to vypadá jinde. A samozřejmě někdy vyhrát.

*Jaká tři slova Tě napadnou, když se řekne „iboccia“?*

Tři? Výlet. Soustředění. Míčky.

*Pokud bys mohl(a) iboccii doporučit ostatním lidem s postižením, co bys jim řekl(a)?*

Že se toho vůbec nemusí bát a určitě si to zkusí. Není na tom nic těžkýho. A že důležité není vyhrát, ale zúčastnit se.

*Super. Moc děkuju za ochotu.*

## **7. Zápisky z pozorování III.**

*Březen 2012*

1. veřejný turnaj byl prvním turnajem i pro respondenta III. V osobním kontaktu nebyl příliš sdílný, možná se styděl. Ve hře byl velice rozpačitý a nervózní. Při nepovedeném hodů se vždy trochu „zavztekal“. Vypadalo to, že nezná příliš pravidla. V družstvu komunikace vázla.

Směr hodů ale nebyl špatný, naopak, celkem mu to šlo. Když se střídaly družstva v poli a já zaskakovala za rozhodčí, ptala jsem se, jak dlouho boccií hraje. Říkal, že jen chvíli a že přijel jako záskok. Tak jsme mluvili o trénincích a jeho hře, nakonec by chtěl v iboccií pokračovat.

*Červen 2012, letní přátelský turnaj.*

V osobním kontaktu se toho příliš nezměnilo. Ani v komunikaci s hráči z ostatních zařízení. Ovšem výrazné pokroky přišly ve hře. Ačkoliv nervozita byla znát, zlepšilo se soustředění, dokonce radil ostatním spoluhráčům s hodem. Přišlo mi, že i uchopování míčeků je mnohem obratnější.

*Březen 2013, závěrečný turnaj v iboccií.*

Tento turnaj je pátým turnajem pozorovaného respondenta III. Seznámil se s několika hráči i z jiných zařízení. Není jich mnoho, ale je to určitý pokrok. Myslím, že po posledním setkání jsme si k sobě konečně „našli cestu“, dnes mě respondent III. sám vyhledal a začal rozhovor. Zajímal se, jak se mám, jak jde škola, co bude dál s boccií v Českých Budějovicích. Přišel mi mnohem uklidněnější a vyrovnanější. Podle toho vypadala i hra. I když při špatném hodů je stále vidět, jak moc si svou „chybu“ připouští a jak mu záleží na dobrém výsledku. Rád by jel i na jiný turnaj než v Českých Budějovicích.