

VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ
TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA
ÚROVEŇ 1

MODUL 13
BADMINTON PRO
HANDICAPOVANÉ

MODUL 13

BADMINTON PRO HANDICAPOVANÉ

01.	Úvod do modulu	215
02.	Úvod do para-badmintonu	216
03.	Trenérské vedení para-badmintonistů	Chyba! Záložka není definována.
04.	Úvod do badmintonu pro mentálně postižené hráče	Chyba! Záložka není definována.
05.	Trenérské vedení mentálně postižených hráčů	Chyba! Záložka není definována.
06.	Úvod do badmintonu pro sluchově postižené hráče	Chyba! Záložka není definována.
07.	Trenérské vedení sluchově postižených hráčů	Chyba! Záložka není definována.
08.	Závěr: Zásady správného vedení hráčů	238
09.	Shrnutí	Chyba! Záložka není definována.
10.	Sebehodnotící otázky	Chyba! Záložka není definována.

UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- Vysvětlit, v čem spočívá inkluzivní přístup k trenérskému vedení handicapovaných hráčů.
- Uvést některé ze zásad správného trenérství, které platí pro handicapované i zdravé hráče.
- Vyjmenovat jednotlivé sportovní třídy v para-badmintonu.
- Uvést příklady, jak trénink po technické, taktické a kondiční stránce upravit tak, aby odpovídal nárokům jednotlivých sportovních tříd v para-badmintonu.
- Uvést několik příkladů, jak lze styl trenérského vedení upravit tak, aby výrazněji vycházel vstříc potřebám hráčů s mentálním a sluchovým postižením.

***Zvláštní poděkování patří autorovi fotografií použitých v tomto modulu Alanu Spinkovi.*

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit No.1, Level 29
Naza Tower
No 10 Persiaran KLCC
50088 Kuala Lumpur

Tel +603 2631 9188
Fax +603 2631 9688
bwf@bwfbadminton.org



01. ÚVOD DO MODULU

ÚVOD

Tento modul se snaží prohloubit teoretické znalosti a zlepšit praktické dovednosti trenérů, kteří pracují s různými skupinami hráčů, jež dohromady tvoří **badminton pro handicapované**.

- Para-badminton (badminton pro tělesně postižené hráče)
- Badminton pro mentálně postižené hráče
- Badminton pro sluchově postižené hráče

Záměrem tohoto modulu je doplnit informace, zásady a postupy uvedené v dosavadním průběhu příručky Úrovně 1. Modul by měl být využíván v návaznosti na obsah ostatních modulů, na něž často odkazuje. Je nedílnou součástí celé příručky a stejně jako BWF k badmintonu handicapovaných zaujímá inkluzivní postoj. Zjednodušeně řečeno, badminton pro handicapované je stále BADMINTONEM a vedení handicapovaných hráčů vyžaduje dobrou úroveň trenérských dovedností.

Všechny oblasti probírané v *Modulu 2 – Principech trenérství* (týkající se role a odpovědnosti trenéra, trenérské filozofie a trenérských stylů) jsou plně využitelné při práci s handicapovanými sportovci. Stejně tak zásady uvedené v *Modulu 3 – Vedení tréninkového procesu* (týkající se plánování, pozorování a analýzy hráčů, komunikace, podávání zpětné vazby a řízení skupiny) platí vždy, u kterékoliv skupiny hráčů. Tento modul přiblíží jednotlivé sportovní třídy z pohledu pěti výkonnostních faktorů, jimž se věnovaly *Moduly 5 - 11: Technika (pohybové a úderové dovednosti), Taktika, Fyzická kondice, Sportovní psychologie a Životní styl*. Protože v souladu se základními principy uvedenými v těchto modulech musí trenéři postupovat vždy, debata o pěti výkonnostních faktorech se nyní zaměří na hlavní rozdíly a specifika, jež se příslušných sportovních tříd týkají.



KOMU JE MODUL URČEN?

Tento modul byl vytvořen, aby metodiku obsaženou v příručce Úrovně 1 doplnil tak, aby trenérům pomohla vytvořit si nové postupy či upravit stávající praxi pro potřeby práce s handicapovanými sportovci. Trenérům, kteří doposud pracovali pouze se zdravými hráči, tento modul poslouží jako nadstavba, která jim pomůže využít svých dosavadních znalostí a zkušeností tak, aby si při práci s handicapovanými sportovci věřili a jejich práce byla efektivní. Podobně trenéři, kteří již zkušenosti s přípravou handicapovaných hráčů mají, mohou plně využít informací a zásad všeobecně platných pro badmintonový a sportovní trénink jako takový, jež byly uvedeny v dosavadním průběhu celé této příručky.

Je dobré vědět, že potenciál pro práci s handicapovanými sportovci má každý trenér. I když tento modul obsahuje konkrétní informace týkající se trenérského vedení hráčů spadajících do různých sportovních tříd (a nechybí ani příklady, jak lze některá cvičení přizpůsobit jejich potřebám), musí práce s hráči vždy probíhat v souladu se zásadami správného trenérství již uvedenými v tomto materiálu.

Dříve zmiňovaný tělesný, společenský, emoční a intelektuální přínos badmintonu není v případě handicapovaných hráčů nijak umenšen. Sběr informací o hráčích i pozorování a analýza nově přichozích svěřenců pak trenérům umožní lépe pochopit omezení a výzvy, jimž handicapovaní hráči čelí. Jinými slovy, pokud trenéři porozumí a budou se držet trenérských zásad propagovaných BWF a zvládnou-li brát v úvahu různé výkonnostní faktory, dokáží badminton proměňovat v pozitivní zážitky pro všechny své svěřence. Stejný přístup platí také pro vzdělávací příručky Úrovně 2 a Úrovně 3.

Ještě jednou, kvalitní trenérské vedení handicapovaných hráčů je znakem dobrého badmintonového trenéra.

02. ÚVOD DO PARA-BADMINTONU

VÝVOJ PARA-BADMINTONU

Badminton pro handicapované byl jako sportovní odvětví oficiálně uznán v roce 1995, kdy došlo k založení Mezinárodní badmintonové asociace handicapovaných (International Badminton Association for the Disabled - IBAD). V roce 2009 byl název organizace změněn na Světovou para-badmintonovou federaci (Para-Badminton World Federation - PBWF). Ta je od roku 2011 plně součástí Světové badmintonové federace (BWF).

Začlenění para-badmintonu pod BWF bylo klíčovým krokem na cestě stát se paralympijským sportem. Pro zařazení do rodiny paralympijských sportů bylo dále rozhodující:

- Posílení účasti (čtenější a výraznější zapojení lidí do para-badmintonových aktivit) a vytvoření kariérních plánů pro talentované sportovce,
- zjednodušení klasifikačního systému na 6 sportovních tříd z původních 12,
- sjednocení anti-dopingového programu,
- zvýšení povědomí o para-badmintonu prostřednictvím série propagačních videí s hráči.

Výsledkem je, že sport je dnes uznáván Mezinárodním paralympijským výborem a byl zahrnut do programu paralympiády v Tokiu 2020.

Para-badmintonisté soutěží v pěti disciplínách (ve dvouhře mužů a dvouhře žen, čtyřhře mužů a čtyřhře žen a ve smíšené čtyřhře) v rámci šesti různých sportovních tříd (viz níže). Hráči jsou do sportovních tříd zařazováni dle vážnosti a povahy svého postižení. Do jaké sportovní třídy je nakonec hráč zařazen, určuje procedura známá jako klasifikace.

KLASIFIKACE

Klasifikace je proces, na jehož základě je sportovec zařazen do **sportovní třídy** nebo soutěžní skupiny. Jejím účelem je vytvořit rámec pro férové soutěžení a zajistit, aby o úspěchu v soutěži rozhodovaly taktika, dovednosti a talent hráčů. Hráči MUSÍ klasifikaci podstoupit před svým prvním startem na mezinárodním turnaji.

Klasifikační proces zahrnuje lékařské vyšetření, stejně jako badmintonové aktivity přímo na kurtu, které hodnotitelům pomohou určit, jaké badmintonové pohyby sportovec dokáže provádět a s jakým stupněm obtížnosti. Více informací o průběhu klasifikace a hráčském statutu, stejně jako „minimální kritéria postižení“ nutná pro zařazení do každé ze sportovních tříd najdete v Klasifikačních předpisech pro para-badminton (Para-Badminton Classification Regulations), které si můžete stáhnout ze stránky bwfcorporate.com/statutes/.

Klasifikační systém BWF pro para-badminton rozlišuje následující sportovní třídy:

- Sportovní třídy pro vozíčkáře – **WH 1** a **WH 2**
- Sportovní třídy pro hru vestoje – **SL 3**, **SL 4** a **SU 5**
- Sportovní třídu pro hráče s postavou malého vzrůstu – **SS 6**

U každé para-badmintonové sportovní třídy platí, že čím vyšší číslo, tím nižší míra tělesného postižení hráče.



WH 1



WH 2



SL 3



SL 4



SU 5



SS 6

Pro ukázky zápasů v jednotlivých sportovních třídách prosím zhlédněte doprovodný videomateriál, který je k dispozici na adrese bwfeducation.com/video-clips/.

SPORTOVNÍ TŘÍDY

Tento modul se podrobně zaměří na každou sportovní třídu, přičemž u každé z nich si bude všimát jejích charakteristických odlišností a typů postižení/vad, které do ní spadají, i důsledků, které z nich vyplývají pro trénink.

Vytvoření specifických sportovních tříd pomáhá zajistit férové soutěžní podmínky napříč všemi formami postižení. Upřesnění míry postižení v rámci jedné sportovní třídy pak umožňuje vyššímu počtu hráčů soutěžit v dané třídě. Tím je zajištěna dynamičtější soutěž, s vyšším počtem účastníků v jednotlivých disciplínách, v níž proti sobě mohou nastupovat hráči s vícečetnými typy postižení.

03. TRENÉRSKÉ VEDENÍ PARA-BADMINTONISTŮ

Tato část v krátkosti představí každou sportovní třídu, když nabídne některé základní informace a bude se věnovat také různým výkonnostním faktorům ve vztahu ke každé z nich. V každém případě se zaměřujeme pouze na *konkrétní informace*, které je třeba vzít v úvahu pro danou třídu, a již neopakujeme to, co již bylo řečeno na jiném místě v příručce. V textu se pak nachází řada odkazů na trenérství a s ním související principy jako takové, případně odkazů k jiným sportovním třídám. Trenéři se díky tomu stále zaměřují na trénink badmintonu jako celek, přičemž vědí, že pro konkrétní skupinu hráčů je vždy nutné trénink adekvátně uzpůsobit.

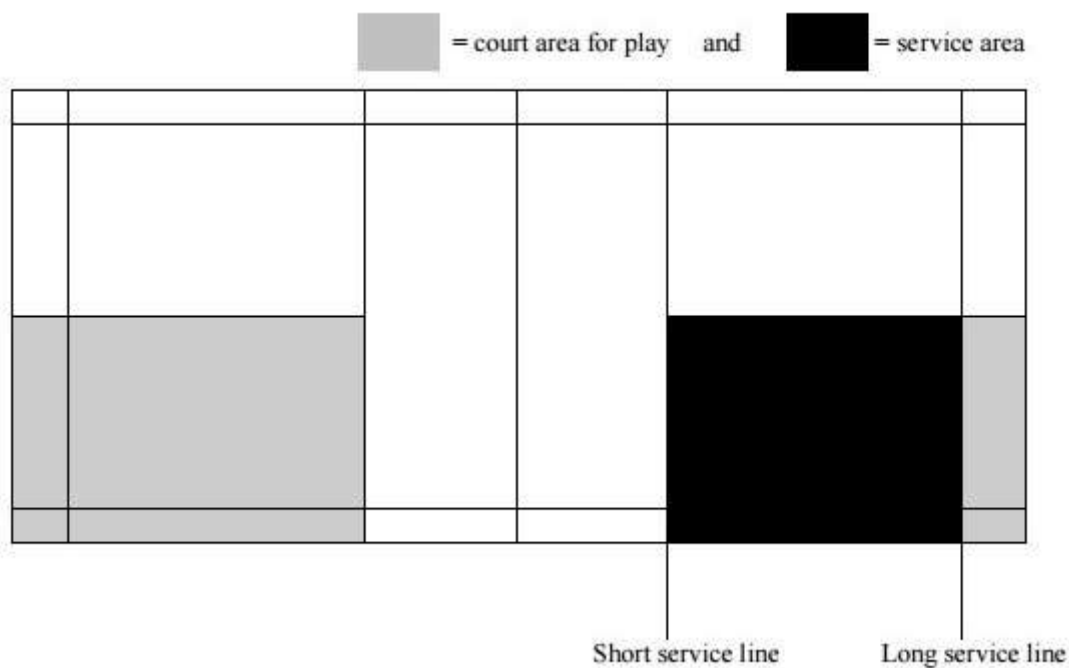
Výše zmíněné Klasifikační předpisy pro para-badminton (Příloha č. 6 Soutěžních předpisů pro para-badminton, *angl. Para-Badminton Competition Regulations, Appendix 6*), jež lze stáhnout na adrese bwfcorporate.com/statutes/, jsou dobrým zdrojem informací o různých typech tělesných postižení, zdravotních obtíží i o tom, jak se tyto komplikace mohou v konkrétní sportovní třídě projevat.

VOZÍČKÁŘI 1 & VOZÍČKÁŘI 2 (WH 1 & WH 2)

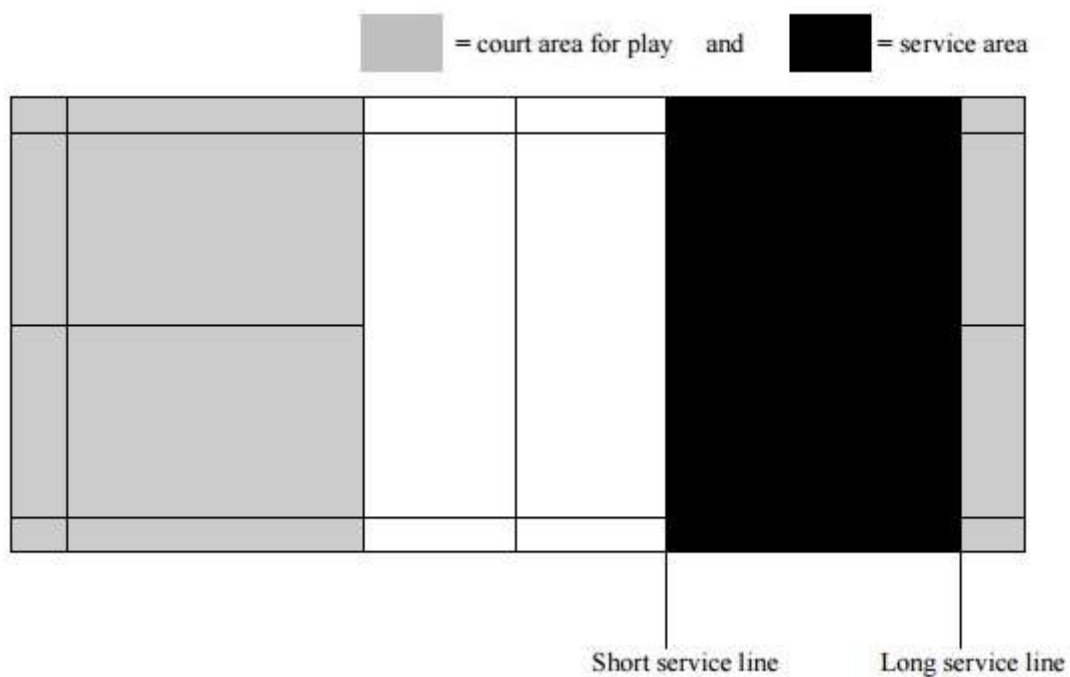
Přehled sportovních tříd

Para-badminton vozíčkářů se hraje na kurtu s upravenými rozměry, jak vidíme na obrázcích níže. Nejdůležitější úpravou pro sportovní třídy vozíčkářů (ve dvouhrách i čtyřhrách) je, že prostor mezi přední podávací čarou a sítí je vždy „out“ a že prostor mezi zadní „deblovou“ čarou a zadní základní čarou je při podání také „out“. Kurt pro dvouhru je poloviční oproti kurtu pro čtyřhru.

VOZÍČKÁŘI 1 & 2 KURT PRO DVOUHRU



VOZÍČKÁŘI 1 & 2 KURT PRO ČTYŘHRU



Obecně rozdíl mezi sportovní třídou Vozíčkářů 1 (WH 1) a Vozíčkářů 2 (WH 2) spočívá v úrovni zapojení horní poloviny těla/trupu. Horní polovina těla/trup hráčů z WH 1 (skupina hráčů, jejíž postižení je závažnější) je oslabená a méně funkční, a tak jsou i jejich stabilita a rovnováha horší. Naproti tomu hráči z WH 2 dokáží horní polovinu svého těla používat bez omezení (možná i využít určitou sílu z oblasti horní části dolních končetin) a jejich rovnováha a pohybový rozsah jsou díky tomu lepší a větší. Tento rozdíl je dobře patrný z následujících fotografií.



WH 1



WH 2

Následující seznam uvádí některá z postižení, které se v rámci WH 1 a WH 2 objevují:

- Zranění míchy (kvadruplegie/paraplegie)
- Rozštěp páteře
- Amputace
- Skolióza
- Mozková obrna
- Mrtvice nebo zranění mozku
- Roztroušená skleróza
- Svalová dystrofie

Zatímco ve dvouhrách hrají WH 1 a WH 2 odděleně, čtyřhru hráč z WH 1 může hrát buď s dalším hráčem z WH 1, anebo hráčem z WH 2. Dva hráči z WH 2 spolu však do zápasu nastoupit nesmí.

Přehled výkonnostních faktorů relevantních pro tyto sportovní třídy

Jak již bylo zmíněno, sportovní třídy vozíčkářů hrají na upraveném kurtu pro dvouhru („polovina“) a čtyřhru („celý kurt“). Využívání rukou k pohybu i hraní úderů zároveň představuje pro tyto sportovní třídy charakteristické výzvy. Také rozvoj kondiční složky přináší pro hráče i trenéry svá úskalí.

Je třeba vědět, že vozíčkáři by měli hrát na tvrdém povrchu (dřevěná nebo kompozitová podlaha), aby se dokázali pohybovat lépe a s vyšší rychlostí. Kurty z gumovitých materiálů bývají měkké a kolečka mají tendenci se do nich bořit. Rychlý pohyb je na nich proto mnohem obtížnější.

Výkonnostní faktor 1 – Technika (pohybové dovednosti)

Specifickou dovedností, již para-badmintonisté – vozíčkáři musejí zvládnout, je dokázat držet raketu a kolo vozíku zároveň a k tomu se odrážet/brzdit rovnoměrně na obou stranách. Může se stát i to, že postižení některým hráčům nedovolí raketu/kolo uchopit plně. Jako pomůcku hráči často používají rukavice.

Hráč by měl raketu používat při všech tréninkových cvičeních, která absolvuje. To právě kvůli tomu, že jednou z klíčových dovedností je mít raketu v ruce, zatímco se s vozíkem pohybuje vpřed/vzad, jak vidíme na následujících snímcích.



Hráč drží raketu při jízdě vzad.

Používat ruce souběžně, ale také nezávisle na sobě je důležité, aby se hráč dokázal pohybovat buď rovně, anebo mohl měnit směr jízdy. Další klíčovou dovedností je přerušované brzdění, při němž lehkými dotyky kola na jedné straně přivodíme drobnou změnu směru vozíku.

Pro zrychlování a brzdění je důležitá práce s vahou vlastního těla. Při jízdě vpřed by se tělo mělo naklonit dopředu, při jízdě vzad potom dozadu. Toto je zásadní pro rozvoj dovedností souvisejících s prudkým brzděním a změnami směru. Hráč musí dále umět po odehrání úderu vrátit ruce na kola vozíku co nejrychleji, aby se dokázal lépe vrátit do základního postavení.



Souběžná práce rukou



Nastavení vozíku dle potřeb každého jednotlivce je zásadní. Hráči musejí být připoutáni v oblasti kotníků/chodidel a stehen páskami, aby nedocházelo k pohybu dolní části těla (viz aktuální verzi předpisů na bwfcorporate.com/statutes/). Pro vyšší stabilitu lze použít přídavné pásy.

Také je důležité, aby sedák byl ve vodorovné poloze nebo nakloněný dozadu. Dopředu být nakloněn nesmí (viz obr. níže).

Povinné je připoutání páskami v oblasti stehen a kotníků



Výkonnostní faktor 2 – Technika (úderové dovednosti)



Vytočení ramene (pohled zepředu)

V předchozí části jsme uvedli, že je třeba, aby vozičkáři zvládali držet zároveň raketu i kolo vozíku, a k tomu dokázali se odrážet/brzdit rovnoměrně na obou stranách. Stejně tak ovšem musejí zasahovat pod různými úhly míček a přitom ovládat vozík.

Vzhledem k tomu, že sedí na vozíku, nedokáže se hráč při vrchním úderu natočit k míčku bokem. V průběhu přípravné fáze na vrchní úder by nicméně pohybu ramene a horní poloviny těla směrem dozadu mělo být využíváno tak, jak si situace žádá. Síla trupu, pohybový rozsah a závažnost postižení určí, do jaké míry toto bude možné. Ve fázi zásahu míčku dochází k mírné rotaci horní části těla a síla je generována především přetočením ramene a paže.

„Návratová“ fáze do připraveného postavení pak spočívá v co nejrychlejším navrácení rukou na kola vozíku.



Vytočení ramene (pohled z boku)

Ke hře na vozíčku jsou zapotřebí tytéž úderové dovednosti jako u zdravých hráčů, avšak s minimálním zpojením trupu a dolní poloviny těla. Přitom zde (u forhendových i bekhendových úderů) platí tytéž principy včasné přípravy, změn držení rakety i provedení jednotlivých úderů. Podrobnější informace k tomuto tématu najdete v Modulu 7. Níže vidíme dvojici příkladů, jak vypadá provedení úderu v podání vozičkáře. V obou případech jsou patrné tytéž prvky, které jsme již pozorovali v Modulu 7.



Průběh vrchního forhendového úderu



Průběh bekhendového úderu

Pochopit rozsah omezení, která z konkrétního postižení vyplývají, trenérům pomůže upravit standardní techniku. Například sedák může bránit v rotacích boků a tím hráče omezovat v přípravě na vrchní úder. Také rozsah přípravného pohybu lokte a ramene směrem dozadu se bude lišit v závislosti na síle trupu hráčů. Hráči z WH 1 (vážněji postižení) na svém vozíku obvykle mívají vyšší opěrku, která omezuje jejich pohyb v rameni/trupu. Hráči z WH 2 (postižení méně závažné, trup hráčů je díky tomu silnější) naproti tomu obvykle používají vozíky s nižší opěrkou a rotace horní části těla pro ně není zdaleka tolik obtížná.

Přestože se dvouhra na vozíčku hraje na polovině kurtu, stále zůstává prostor zahrávat sekané míče (slice) a používat celou škálu úderů, které hráčům umožní připravit si na úkor soupeře pozici pro vítězný míč. I zde hrají důležitou roli včasná příprava a schopnost hrát klamavé údery. Využívání úhlopříček bude hráče nutit pokrývat nejdelší vzdálenosti, natahovat se a hrát údery přes hlavu či bekhendem.

Co se podání týče, smí být prováděno forhendem i bekhendem. Vozík musí být v okamžiku provedení podání ve statické poloze. Zatímco u zdravých hráčů musí být míček zasažen pod úroveň pasu/ve výšce nepřesahující 1,15 m, u vozíčkářů je hranicí pro správně zahrané podání úroveň podpaží.



Provedení podání z různých úhlů

Výkonnostní faktor 3 – Taktika

Dvouhra – Skutečnost, že zápasy na vozíčku se hrají na zmenšeném kurtu a prostor před přední podávací čarou je vždy out, ovlivňuje typ úderů i povahu taktických rozhodnutí v průběhu hry. Nejčastěji používanými údery se stávají klír, drop a blok či výhoz hrané z přední části kurtu. Délka klírů a výhozů je klíčová pro vysunutí soupeře dozadu a s ním spojené budování pozice pro útok. Vytlačením soupeře k zadní čáře se vytváří prostor v přední části jeho kurtu. Klíčové tak jsou trpělivost a schopnost hrát dlouhé výměny, při nichž velká část úderů létá právě do zadní části kurtu.

Čtyřhra – Protože vozíčkáři se nedokáží pohybovat do stran bez toho, aniž by museli zatáčet, ustálilo se takové pojetí čtyřhry, při němž si každý z hráčů hlídá svoji polovinu a pohybuje se vpřed a vzad. S postupným vývojem sportu, kdy se hráči stávají stále silnějšími, rychlejšími a dokáží využívat pestřejší úderový rejstřík, však zřejmě bude k výměnám pozic obou partnerů ve výměnách docházet častěji. Je potřeba, aby se hráči dokázali jeden druhému vyhýbat, projíždět kolem sebe a zaskakovat za svého spoluhráče. Je-li jeden z hráčů vytlačen do zadní části kurtu, jeho partner najetím dopředu a mírně ke středu (jako je obvyklé u běžné čtyřhry) pohlídá prostor v přední části kurtu a znemožní soupeřům snadno bodovat. Pohyb hráčů v zadní části kurtu se stává stále lepším a zejména ve třídě WH 2 vidíme, že hráči dokáží pokrývat stále delší vzdálenosti na forhendové straně i při úderech přes hlavu. Taktéž sehranost obou hráčů je klíčová při rozhodování, zdali přejet na jiné místo nebo zůstat. Na následující stránce vidíme jednu z možností, jak výměna pozic při smíšené čtyřhře na vozíčku může probíhat. Znovu však připomínáme, že hráči se svým trenérem musí společně najít takový způsob pokrytí kurtu, který bude pro danou dvojici nejlepší. Výměnu pozic pozorujeme u páru v červeném.



Hráč vyjíždí do zadní části kurtu.



Hráč přejíždí dopředu, směrem ke středové čáře.



Soupeř na drop reaguje blokem po čáře.



Přední hráč přejíždí na druhou polovinu, aby vybral blok po čáře.



Zadní hráč přejíždí na druhou stranu, zároveň se přibližuje dopředu.



Oba hráči si nyní své pozice vyměnili.

Již jsme uvedli, že pár může být tvořen jedním hráčem z třídy WH 1 a jedním hráčem z WH 2, anebo dvěma hráči z WH 1 (spojení dvou hráčů z WH 2 není na turnajích BWF možné). Protože silné stránky a slabiny hráčů z dvou různých tříd se liší, není neobvyklé, že při hře hráč z WH 2 (třída s méně závažným postižením) pokrývá větší prostor, a to ve čtyřhře i smíšené čtyřhře. Hlavní je, aby trenér chápal, kde jsou silná a slabá místa obou hráčů a dokázal tak vymyslet účinnou taktiku.

Výkonnostní faktor 4 – Fyzická kondice

Největší výzvou, jak bylo zmíněno v části věnované technice, je pro sportovní třídy vozíčkářů používání horních končetin k pohybu i úderům. Stejně jako při hře ve stoje, při níž hráči musí volit mezi dlouhými/krátkými kroky, pomalými/rychlými pohyby či různými formami zastavení/návrátových pohybů, také vozíčkáři potřebují přejíždět na krátké/dlouhé vzdálenosti, odrážet se pomalu/rychle,

nemluvě o brzdění a pouderové přípravě další úder. Pro úvodní pohyb ze základního postavení vozíčkáři potřebují dynamickou rychlost, kvůli dlouhým výměnám jim nesmí chybět vytrvalost.

V závislosti na síle trupu hráčů se bude lišit jak míra pohyblivosti horní poloviny jejich těla, tak i pohybový rozsah/dosah. Návrat do vzpřímené polohy po naklonění dopředu/do strany se u hráčů z WH 1 a WH 2 bude lišit. Pro hráče z WH 2 bude díky větší síle trupu udržení rovnováhy i samotný návrat do vzpřímené polohy snazší. Při úderu hráči obvykle nechávají ruku, v níž nedrží raketu, na kole vozíku, aby lépe drželi rovnováhu a jejich návrat do připravené pozice byl v přední i zadní části kurtu rychlejší.

Podle vážnosti postižení se bude lišit i míra pohyblivosti v oblasti pasu. Pro hráče, kteří břišní svaly dokáží používat jen částečně nebo vůbec, bude naklánění/natahování se dopředu a dozadu bez pomoci druhé ruky obtížnější. Hráči se silnějšími břišními svaly se dokáží natáhnout a narovnat hned a navíc dosáhnou dále. Trenér musí brát v úvahu také výšku opěrky sedáku. Hráči z WH 2 a hráči, kteří se dokáží zaklánět výrazněji (tzn. ovládají břišní svaly), obecně používají vozíky s nižší opěrkou sedáku, jak můžeme vidět na této dvojici snímků.



WH 1 – vyšší opěrka



WH 2 – nižší opěrka

Protože otáčení do stran je na vozíčku značně obtížné, hráči musejí v úvodní fázi vrchních úderů vyvinout velkou sílu vycházející z ramene. Zranění ramene tak u vozíčkářů nejsou neobvyklá a dost velká část tréninku se věnuje rozvoji síly, flexibility a celkového pohybového rozsahu horní poloviny těla.

Výkonnostní faktor 5 – Psychologie & Životní styl

Někteří hráči zařazení do této kategorie dokáží chodit a do vozíku usednou, jen aby hráli para-badminton. Většina hráčů je však na invalidní vozík odkázána úplně. Plánování a příprava je tak pro logistiku spojenou s tréninkem a soutěžemi klíčová. Doprava a přesuny trvají delší dobu, zapotřebí jsou zařízení s bezbariérovým přístupem.

Hráči - vozíčkáři používají běžný vozík (*vpravo*) a sportovní vozík (*vlevo*). Pro soutěže je údržba sportovního vozíku nezbytná. Klíčová je především správná volba pneumatik a jejich nahuštění, stejně jako správné nastavení vozíku (výška a náklon sedáku, výška opěrky atd.) dle potřeb každého hráče. Hráči se postupně naučí nastavit si vozík tak, jak jim to bude vyhovovat nejvíce.



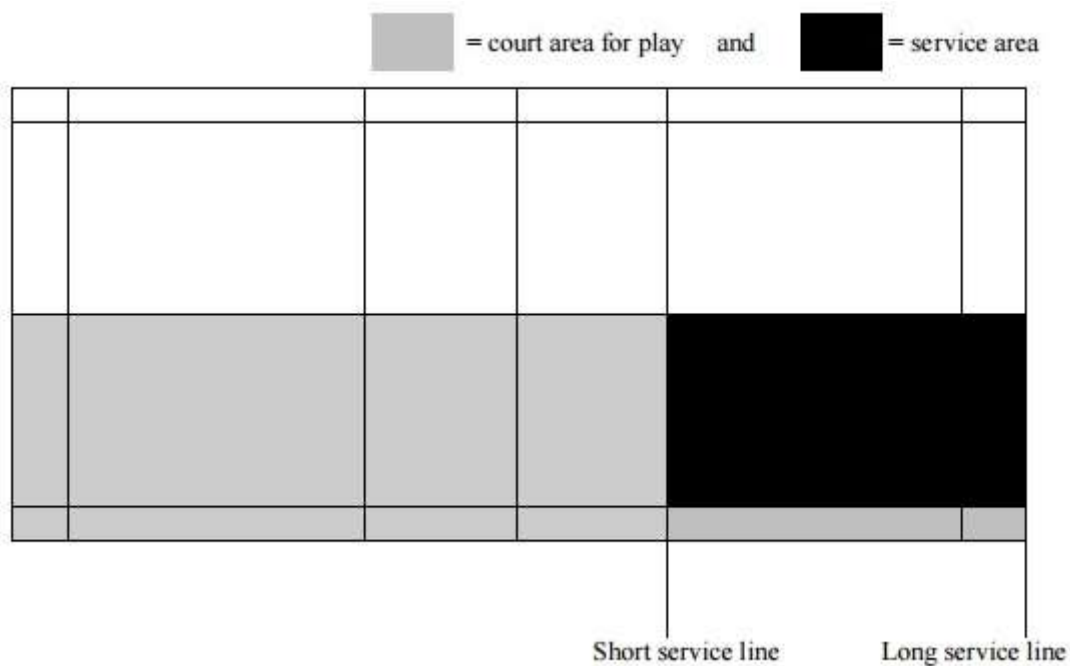
Sportovní vozík a běžný vozík

HRA VESTOJE S POSTIŽENÍM DOLNÍCH KONČETIN 3 (SL 3)

Přehled sportovní třídy

Sportovní třída SL 3 (pro hráče s postižením dolních končetin) hraje na upraveném kurtu pro dvouhru (viz obrázek níže) a na běžném kurtu pro čtyřhru. Hráči z SL 3 mají postižené jednu nebo obě dolní končetiny a je pro ně obtížné udržovat rovnováhu při chůzi a běhu.

HRA VE STOJE S POSTIŽENÍM DOLNÍCH KONČETIN 3 (SL 3) KURT PRO DVOUHRU



Některá postižení, s nimiž se můžeme setkat v rámci SL 3:

- Amputace nad kolenem
- Vrozené vady končetin
- Mozková obrna
- Dětská obrna
- Rozštěp páteře

Podobně jako u vozíčkářů, také v SL třídách existují pravidla pro skládání dvojic v párových disciplínách. Podrobněji se k nim budeme věnovat v části věnované taktice.

Přehled výkonnostních faktorů relevantních pro tuto sportovní třídu

V této sportovní třídě se objevuje řada postižení. Někteří hráči mohou mít amputovanou nohu a musí tak používat protézu, jiní používají berli, která je taktéž dovolenou, byť nepříliš častou pomůckou. Další z hráčů mohou mít výrazně slabší jednu stranu, což se může podepisovat na horní i dolní části těla. Protézy nahrazující některou ze součástí horní poloviny těla nejsou dovoleny v této ani v žádné jiné para-badmintonové třídě.

Výkonnostní faktor 1 – Technika (pohybové dovednosti)

Dvouhra v SL 3 se hraje na upraveném kurtu (běžně označovaném jako „polovina“), jak vidíme na předchozí stránce. V důsledku toho dochází k prodloužení výměn, v nichž převládají klíry, dropy a kraťasy na síti. Hráči musejí být trpěliví a tréninkem zefektivnit svůj pohyb po čáře (vpřed a vzad). Základní postavení je obvykle bokem více na té straně, která je pro hráče s ohledem na sílu jeho dolních končetin a preferovaný způsob pohybu nejvýhodnější. Hráči se často musejí naučit dělat výpad na nevýpadovou nohu, což ovlivňuje jak způsob přiblížení k míčku, tak návrat do základního postavení. Rozdíly v pohybovém rozsahu dolních končetin taktéž ovlivňují rovnováhu a stabilitu.

Ve čtyřhře, vzhledem k tomu, že se hraje na celém kurtu, je nutné, aby hráči zvládali také pohyb do stran nebo šikmo, což přípravu na úder i návrat do základního postavení činí zase o něco složitějšími. Zda si hráči osvojí stejné pohybové vzorce jako zdraví hráči, nebo nikoliv, plně záleží na konkrétním postižení. Při práci s hráčem musí trenér zjistit, co jeho svěřenec může a nemůže dělat a jaké pojetí hry musí zvolit jeho spoluhráč.



Výpad na nevýpadovou nohu

U řady hráčů je běžné, že v zadní části kurtu nedělají vůbec žádnou rotaci. Ve dvouhře u SL 3 se proto technik odehrání úderů ze zadní části kurtu vyskytuje celá řada. Jejich specifika vyplývají z postižení hráče, z toho, která končetina je slabší, či z toho, jaký typ protézy hráči mají. Úsporný a efektivní pohyb je nejdůležitější, protože výměny mohou být velmi dlouhé a zdravé končetiny se při nich mohou unavit rychleji, vzhledem k tomu, že je hráči oproti slabším/postiženým končetinám mnohdy přetěžují.

Výkonnostní faktor 2 – Technika (úderové dovednosti)

Úderové techniky jsou shodné jako u zdravých hráčů. Detailnější informace k průběhu provedení úderů a jejich jednotlivým prvkům poskytuje Modul 7. U této sportovní třídy je důležité pochopit, že příprava na úder a návrat do výchozí pozice se kvůli postižení liší. Někteří hráči například jsou v zadní části kurtu schopni rotace, jiní ne. Někdo zvládá provedení výpadu na výpadovou nohu, jiný ne. Držení rakety, příprava rakety na úder, zásah míčku a návrat/příprava na další úder by, kdykoliv to jen jde, měly zůstat stejné. Jasně to vidíme z následující série fotografií.



Průběh odehrání vrchního úderu

Činí-li hráčům potíže používat při hře ruku, v níž nedrží raketu, může se stát, že si budou muset osvojit jiné způsoby, jak si připravit míček na podání. Mohou například používat svoji oslabenou končetinu, anebo si míček nadhodit přímo z ruky, v níž raketu drží.



SL 3 – provedení podání

Výkonnostní faktor 3 – Taktika

Dvouhra – V SL 3 se dvouhra hraje na zmenšeném kurtu. Jak jsme již uvedli, výměny jsou delší a převládají v nich klíry, dropy a kraťasy na síti, protože není tolik prostoru, kam zahrát vítězný úder. Smeče slouží spíše k vynucení slabého následného úderu soupeře nebo ke zvýšení tempa hry. Čím jsou hráči silnější, tím více se výměny zkracují a tím větší počet smečů se hraje.

Čtyřhra – Ve čtyřhře mužů (sportovní třídy SL 3 a SL4) mohou pár vytvořit dva hráči z SL 3, anebo jeden hráč z SL 3 a jeden hráč z SL 4. Ve čtyřhře žen a ve smíšené čtyřhře je pro hru ve stoje určena vždy jedna společná kategorie, do které spadají hráči/hráčky ze sportovních tříd SL 3 až SU 5. Jedna dvojice smí mít nanejvýš 8 klasifikačních bodů, což ve výsledku znamená, že hráč/hráčka z SL 3 může utvořit pár s hráčem/hráčkou z SL 4 nebo SU 5. Pro podrobnější vysvětlení, jak lze dvojice skládat, si prosím prostudujte Soutěžní předpisy pro para-badminton. Každá z kombinací má určitá taktická úskalí, když každý



z hráčů bude mít odlišné silné stránky i slabiny. Je pravděpodobné, že hráč z SL 3 bude mít horší pohyb, ale již ne nutně údery. Znovu, je důležité, aby trenér s hráči komunikoval a společně zkoušeli různé varianty, aby zjistili, co pro danou dvojici funguje nejlépe.

Výkonnostní faktor 4 – Fyzická kondice

Hráč s amputovanou dolní končetinou (v případě SL 3 nad kolenem) bude mít jednu (zdravou) dominantní nohu, stejně jako například hráči, kteří ochrnuli v důsledku mozkové obrny. Trénink na posílení obou stran těla zmírní svalové dysbalance a umožní hráči lépe rozvinout jeho pohybové dovednosti. Pro hráče je klíčové, aby sám přišel na to, jak nedovyvinutou končetinu či protézu při pohybu využívat neefektivněji. Hráči se slabší dolní končetinou mohou zjistit, že dominantní noha se unaví dříve, protože musí zastat více práce. Musejí se tak naučit zatěžovat i svou slabší končetinu, aby zmírnili důsledky nevyvážených tělesných proporcí a aby dokázali silnější končetině pomoci.



U hráčů s protézami se oblast pahýlu může stát bolestivou a mohou zde vznikat otlaky. To může ovlivňovat tréninkovou intenzitu i dobu nutnou k odpočinku. Skrze postiženou končetinu je na protézu vyvíjen určitý tlak. Je nutné, aby trenéři s hráči komunikovali a porozuměli obtížím, které pro ně z používání protézy při hře vyplývají. Stejně tak je důležité vědět, že v prostoru mezi protézou a postiženou končetinou se hromadí pot a hráči tak v průběhu hry mohou potřebovat přestávku na osušení a upevnění protézy. V zápasech mají hráči nárok na „přiměřenou“ dobu k jejímu sundání, očištění a znovunasazení. Protéza mívá v důsledku pocení a pohybu tendenci se uvolňovat.

Další výkonnostní faktory – Psychologie & Životní styl

Prostudujte si prosím obsah *Modulu 10 – Sportovní psychologie* a *Modulu 11 – Životní styl*.

HRA VE STOJE S POSTIŽENÍM DOLNÍCH KONČETIN 4 (SL 4)

Přehled sportovní třídy

Rozměry kurtu nejsou pro potřeby této sportovní třídy nijak upravovány. Hráči mohou mít vadu jedné nebo obou dolních končetin, jejichž rozsah je však menší než u SL 3, a hráči budou mít jen minimální problémy s udržení rovnováhy.



Některá postižení, s nimiž se můžeme setkat v rámci SL 4:

- Amputace pod úroveň kolene
- Vrozené vady končetin
- Mozková obrna
- Dětská obrna
- Rozštěp páteře

V přehledu třídy SL 3 byly zmíněny omezené možnosti tvoření dvojic v párových disciplínách. Podrobněji se jim zde věnujeme v části věnované taktice.

Přehled výkonnostních faktorů relevantních pro tuto sportovní třídu

Do této sportovní třídy spadá celá řada postižení. Někteří z hráčů kvůli amputacím potřebují protézy. V tomto případě se jedná o amputace pod úroveň kolene. Jiní budou mít slabší jednu stranu těla, což se projeví na dolní končetině (např. v důsledku dětské nebo mozkové obrny). Hráči se dokáží pohybovat vpřed, vzad i do stran. Je pravděpodobné, že kvůli amputacím nebo menší síle jedné z končetin si hráči budou vytvářet alternativní pohybové vzorce a také jedna strana těla se bude unavovat dříve než druhá.

Výkonnostní faktor 1 – Technika (pohybové dovednosti)

Dvoura v SL 4 se hraje na celý kurt a hráči tím pádem musejí být schopni pohybu po celém kurtu. Tak jako v SL 3, i zde může být nutné, aby hráči výpady prováděli na nevýpadovou nohu, což ovlivní pohyb k míčku i následný návrat. Hráči, jejichž podkolenní protéza je kratší, ji mnohdy dokáží využívat a bez problémů zatěžovat při výpadech, dopadech i odrazech a jsou schopni osvojit si běžné pohybové vzorce. Konečnou, rozhodující roli však nakonec hraje povaha jejich postižení. Může se například stát, že hráč nedokáže natahovat ruku (v níž nedrží raketu) a nedokáže proto tak dobře držet rovnováhu. I zde, stejně jako u SL 3, může být pohybový rozsah končetin omezený a ovlivňovat stabilitu a rovnováhu.



Různá provedení výpadu ve třídě SL 4

Výkonnostní faktor 2 – Technika (úderové dovednosti)

Specifické výzvy v oblasti úderových dovedností jsou pro SL 4 v podstatě stejné jako u hráčů zařazených do SL 3.

Výkonnostní faktor 3 – Taktika

Dvouhra – Také v SL 4 se hráči snaží využívat slabín svých soupeřů, které mohou být technického či kondičního rázu, v závislosti na konkrétním postižení. Jde tedy i o to, že hráči s určitým typem postižení se unavují rychleji než jiní.

Čtyřhra – Předpisy ve čtyřhře neumožňují, aby ve sportovní třídě SL 3-SL 4 společně jako jeden pár nastupovali dva muži z SL 4. Hráč z SL 4 tak musí utvořit dvojici s hráčem z SL 3, případně se může posunout výše do SU 5. Jak již bylo uvedeno dříve, ve čtyřhře žen je pro hru ve stoje vytvořena jedna společná kategorie, do které spadají hráčky ze sportovních tříd SL 3 až SU 5. Totéž platí ve smíšené čtyřhře. Více informací ke skládání dvojic najdete na předchozích stránkách v části věnované sportovní třídě SL 3.

Výkonnostní faktor 4 – Fyzická kondice

Výše vedená debata o důležitosti rozvoje obou stran těla k vyvážení dysbalancí se týká jak třídy SL 3, tak třídy SL 4. Podrobnější informace k tématu najdete v dřívější části věnované fyzické kondici právě u SL 3. Také u hráčů z SL 4 se postupně projeví, že jedna z dolních končetin je slabší a ta druhá, silnější se bude unavovat rychleji. I zde mohou mít hráči potíže s rovnováhou. V Modulu 9 této příručky jsou uvedeny základní cviky, s jejichž pomocí lze rovnováhu trénovat. Tyto cviky se dají stejně dobře využít také v para-badmintonu. Detailnější pohled na rovnováhu, související principy i návod, jak ji zlepšit, následně nabídne druhý díl této trenérské příručky (konkrétně Modul 8).

Taktéž s dříve diskutovanými nepříjemnostmi souvisejícími s používáním protéz (otlaky, intenzita, pocení) se setkáváme i u hráčů z SL 4. Je třeba doplnit, že protetických pomůcek existuje celá řada a ne všechny budou tou nejlepší alternativou pro hráče a jejich sport. Jedná se o neustále se rozvíjející oblast, v níž zbývá udělat ještě mnoho práce.

Další výkonnostní faktory – Psychologie & Životní styl

Prostudujte si prosím obsah *Modulu 10 – Sportovní psychologie* a *Modulu 11 – Životní styl*.

HRA VESTOJE S POSTIŽENÍM HORNÍCH KONČETIN 5 (SU 5)

Přehled sportovní třídy

Rozměry kurtu nejsou nijak upravovány. Hráči v této sportovní třídě se potýkají s vadami pouze horních končetin a z pohledu pohybu po kurtu i techniky úderů jsou zde postižení ze všech tříd určených pro hru vestoje nejméně závažná. Tato kategorie se nejvíce blíží badmintonu v podání zdravých hráčů.



Některá postižení, s nimiž se můžeme setkat v rámci SU 5:

- Amputace horních končetin (nad nebo pod úroveň lokte)
- Vrozené vady končetin
- Mozková obrna
- Dětská obrna
- Mrtvice
- Poranění brachiálního plexu (pažní nervové pleteně)

Přehled výkonnostních faktorů relevantních pro tuto sportovní třídu

V této sportovní třídě se setkáváme pouze s vadami horní části těla, převážně pak paže/ruky, v níž hráč drží raketu. Tak jako v ostatních třídách, ani zde hráči nesmějí používat žádné protetické pomůcky, jež by nahrazovaly některou z částí horní poloviny těla.

Výkonnostní faktor 1 – Technika (pohybové dovednosti)

Pohyb je víceméně stejný jako u zdravých hráčů, určité potíže nastávají pouze s držením rovnováhy (např. amputace, kratší paže, v níž hráč drží raketu).



Různé typy postižení horní části těla v rámci SU 5

Výkonnostní faktor 2 – Technika (úderové dovednosti)

Úderová technika je stejná jako u zdravých hráčů. Tak jako u SL 3 a SL 4, i zde mohou být určité rozdíly s ohledem na konkrétní postižení, ale kdykoliv to jen jde, držení rakety, příprava na úder, provedení úderu i návrat zůstávají stejné. Více informací k úderovým sekvencím najdete v Modulu 7 tohoto materiálu.

Někteří hráči kvůli svému handicapu budou muset najít alternativní způsob, jak si při podání přidržet nebo nadhodit míček. Mohou využít svoji nedovyvinutou končetinu, nebo – v případě amputace nebo problémů s držním - ruku, v níž drží raketu.



Různé techniky provedení podání v třídě SU 5

Výkonnostní faktor 3 – Taktika

Dvouhra – Stejně jako u ostatních tříd, také v SU 5 se hráči snaží využívat slabin soupeře, které mohou být technického či kondičního rázu podle toho, s jakým typem postižení se hráč potýká.

Čtyřhra – Ve čtyřhrách je třída SU 5 otevřená také hráčům z SL 3 a SL 4. To znamená, že na turnajích můžeme vidět páry složené ze dvou hráčů z SL 3, dvou hráčů z SL 4, dvou hráčů z SU 5 nebo z libovolné kombinace uvedených tříd. Jak jsme již uvedli, ve čtyřhře žen, stejně jako ve smíšené čtyřhře, je pro hru ve stoje určena vždy jedna společná kategorie, do které spadají hráči/hráčky ze sportovních tříd SL 3 až SU 5. Jedna dvojice smí mít nanejvýš 8 klasifikačních bodů. To ve výsledku znamená, že hráč/hráčka z SU 5 se může spojit pouze s hráčem/hráčkou z SL 3, avšak hráč/hráčka z SL 4 může utvořit dvojici buď s dalším hráčem/hráčkou z SL 4 nebo s hráčem/hráčkou z SL 3. Nastupovat mohou společně i dvojice složené ze dvou hráčů/hráček z SL 3, což se však viditelně projeví na jejich síle i fyzických možnostech. Ke kombinaci dvou hráčů/hráček z různých sportovních tříd (SU 5 s SL 4 nebo s SL 3) prosím znovu nahlédněte do dřívější části věnované taktice u třídy SL 3. Přesná pravidla pro skládání dvojic v párových disciplínách najdete v aktuální verzi Soutěžních předpisů pro para-badminton.



SL3-SU5 – smíšená čtyřhra

Výkonnostní faktor 4 – Fyzická kondice

V této sportovní třídě nastupují hráči s vadami pouze horní části těla a nejčastější obtíže se proto budou týkat rovnováhy a vyvážení právě horní poloviny těla. Trénink dolních končetin bude stejný jako u zdravých hráčů.

Další výkonnostní faktory – Sportovní psychologie & Životní styl

Prostudujte si prosím obsah *Modulu 10 – Sportovní psychologie* a *Modulu 11 – Životní styl*.

HRÁČI S POSTAVOU MALÉHO VZRŮSTU (SS 6)

Přehled sportovní třídy

Rozměry kurtu nejsou pro potřeby této sportovní třídy nijak upravovány.

Existuje více než 200 typů růstových omezení, která obecně spadají pod termín „postavy malého vzrůstu“. Muži v třídě SS 6 nesmějí být vyšší než 145 cm a délka jejich paže nesmí přesáhnout 66 cm. Součet výšky a délky paže nesmí přesáhnout 200 cm. Ženy nesmějí na výšku měřit více než 137 cm a délka jejich paže nesmí přesáhnout 63 cm. Součet výšky a délky paže pak nesmí být vyšší než 190 cm. Pro více informací si prosím prostudujte aktuální verzi Klasifikačních předpisů pro para-badminton na stránce bwfcorporate.com/statutes/.



Přehled výkonnostních faktorů relevantních pro tuto sportovní třídu

Ve třídě SS 6 se setkáváme s celou řadou typů postavy, které ovlivňují pohyblivost, ohebnost a další pohybové či technické parametry hráčů.



Výkonnostní faktor 1 – Technika (pohybové dovednosti)

Rychlost na kurtu je v SS 6 klíčová. Díky malému vzrůstu a nutnosti pokrýt celý kurt často hráče vidáme, jak se ve snaze vybrat soupeřův úder neváhají vrhnout k zemi jednou z četných rybiček. Je proto důležité zařadit tuto dovednost také do tréninku, přičemž nejčastěji se s ní setkáváme především ve dvouhře a čtyřhře mužů. Dále obecně platí, že aby hráči doběhli k míčku mezi jednotlivými údery, musí udělat mnohem více kroků, jinak sem patří tytéž pohybové vzorce jako u zdravých hráčů.

Výkonnostní faktor 2 – Technika (úderové dovednosti)

Technika úderů je u této třídy stejná jako u zdravých hráčů, nicméně způsob vrchního odehrání se může lišit v závislosti na délce končetin a flexibilitě. U některých hráčů si tak lze všimnout, že vrchní údery spíše než přes hlavu (nad hlavou) odehrávají kolem hlavy. Též spodní údery, vzhledem k délce rakety a tělesným proporcím, někdy vyžadují provádění náprahu ze strany. To zvláště platí u začátečníků a v úvodu proto není od věci používat krátké rakety.



Ze strany hraný úder v SS 6

Výkonnostní faktor 3 – Taktika

Dvouhra – V důsledku malé tělesné výšky hráčů jejich smeče nemají tak strmou křivku. Spíše plochá smeč však slouží k vytvoření tlaku na soupeře, jeho přetočení zády k síti a často k vynucení obranného úderu letícího do prostoru sítě. Výměny jsou obecně delší a vyžadují trpělivost i účinnou a pestrou rozehrávku po celém kurtu soupeře. Dropy a sekané dropy sloužící k přitáhnutí soupeře k síti jsou vedle dlouhých, útočných klírů a plochých výhozů zcela zjevnou součástí hry v této sportovní třídě.

Čtyřhry – Výměny mohou trvat opravdu dlouho. Trpělivost a schopnost rozehrávat míček hluboko do rohů je nezbytná.

Výkonnostní faktor 4 – Fyzická kondice

Hráči s postavou malého vzrůstu mohou mít problémy s kostrou či stabilitou kloubů. Někteří z nich pak trpí problémy páteře, a proto je třeba zátěž vzhledem k neustálým výskokům a dopadům, jichž je badminton plný, plánovat uvážlivě. Skoková a odrazová cvičení je třeba do tréninku zařazovat s rozvahou a s ohledem na individuální potřeby je nutné šít je hráčům (po společné komunikaci) na míru. V SS 6 se u závodníků nezdálo se setkáváme se značně uvolněnými loketními, kyčelními či kolenními klouby, které mohou nepříznivě ovlivňovat stabilitu i způsob, jakým se hráč vrací do připravené pozice po odehrání úderu. Na tato omezení musí trenér brát ohled, zejména zařazuje-li do tréninku pohybová a reakční cvičení. Právě při nich je zátěž na dolní končetiny největší. Nohy do „O“ (viz snímek) jsou poměrně častým jevem, který zvyšuje nápor na kotníky. V každém případě je nutné potřeby a omezení hráčů znát a trénink podle nich patřičně uzpůsobit. Hráči v SS 6 mají malé ruce, a tak i tloušťka držátka rakety musí být menší.



Další výkonnostní faktory – Psychologie & Životní styl

Prostudujte si prosím obsah *Modulu 10 – Sportovní psychologie* a *Modulu 11 – Životní styl*.

04. ÚVOD DO BADMINTONU PRO MENTÁLNĚ POSTIŽENÉ HRÁČE

O MENTÁLNÍCH POSTIŽENÍCH

Mentálních postižení existuje celá řada a jednotlivé poruchy bývají v různých zemích popisovány různě. Definice mentálního postižení, jak ji uvádí Speciální olympiáda, se zaměřuje na omezení v oblasti *kognitivních funkcí* a dovedností souvisejících s *komunikací, sociální interakcí a samoobslužnou zdravotní péčí*. Organizace zdůrazňuje, že tato omezení ovlivňují vývoj dětí i jejich tempo učení, přičemž za práh mentálního postižení je považována (dle Americké asociace pro intelektuální a vývojová postižení) hodnota IQ okolo 70 nebo nižší.

U mentálně postižených hráčů se mohou vyskytovat následující poruchy:

- Downův syndrom
- Poruchy autistického spektra (včetně Aspergerova syndromu)
- Syndrom křehkého chromozomu X
- Fetální alkoholový syndrom

Do kategorie mentálních postižení spadá množství poruch, z nichž každá přináší určité těžkosti. Škála dovedností, jež hráči dokáží zvládnout, se pak blíží míře pestrosti, kterou jsme zvyklí vidat u zdravých hráčů. Také množství komunikačních dovedností, jež se od trenérů vyžadují, je při práci s mentálně postiženými hráči značně rozmanité. Právě komunikace je přitom klíčová a rozhodující pro to, jak úspěšné partnerství mezi hráčem a trenérem bude.



BADMINTON PRO MENTÁLNĚ POSTIŽENÉ HRÁČE

Po celém světě najdeme řadu klubů, které propagují badminton pro mentálně postižené, ať už jako součást širšího celku klubových aktivit, nebo se zaměřují přímo na tuto kategorii spoluobčanů. Největší sportovní organizací pro lidi s mentálními a psychickými poruchami na světě je Speciální olympiáda, která zastřešuje více než 4,7 miliónu sportovců z více než 169 zemí. Badminton je součástí Speciální olympiády od roku 1995. V roce 2015 s ní BWF podepsala dohodu, jež si za úkol klade podpořit společné úsilí v oblasti propagace badmintonu pro hráče s mentálním postižením.

Speciální olympiáda v badmintonu rozlišuje vícero soutěžních formátů, mezi nimiž nechybí individuální soutěže v dovednostech či turnaje ve dvouhrách, čtyřhrách a smíšených čtyřhrách. Pro více informací prosím navštivte stránku <https://www.specialolympics.org/our-work/sports/badminton>.

Na každé soutěži jsou sportovci rozdělováni do skupin podle věku, pohlaví a schopností (hráči s podobnými schopnostmi jsou zařazováni do tzv. divizí). Cílem je umožnit sportovcům férové soutěžení a zajistit, aby šanci na úspěch měl každý. Podrobnější informace o tom, jak celý proces probíhá, najdete na stránce <https://resources.specialolympics.org/search.aspx?s=Divisioning>.

05. TRENÉRSKÉ VEDENÍ MENTÁLNĚ POSTIŽENÝCH HRÁČŮ

Jedním ze zásadních úskalí pro trenéry bude, že hráči, s nimiž pracují, se v tomto případě potýkají s celou řadou těžkostí. Mohou mít řečové či jazykové potíže a komunikace i sociální začlenění pro ně mohou být složité. Mnoho hráčů bude mít problémy také s běháním a koordinací.

Je důležité, aby vysvětlení byla jasná a výstižná (méně je více!) a aby hráči měli dostatek času na odpovědi a/nebo případné otázky. Vizualní ukázky jsou taktéž klíčové, abychom získali jistotu, že si hráči vytvořili jasný mentální obraz toho, co se po nich žádá.

Bylo by chybou myslet si, že mentálně postižený hráč nedokáže odpovědět na trenérové otázky. Na odpověď totiž mnohdy potřebuje pouze více času. Trenéři by měli být trpěliví a snažit se podávat informace různými způsoby. Každý jedinec se učí jinak, vstřebává informace jiným způsobem a jiným tempem. Toto poslední tvrzení ostatně platí pro VŠECHNY hráče – na mentálně postižených hráčích je pouze snazší si toho všimnout. Celkově vzato, díky práci s mentálně postiženými hráči se trenér klidně může zlepšit v celé řadě trenérských dovedností!

Délka tréninkových jednotek je také důležitá, protože doba, po kterou hráči dokáží udržet pozornost, se bude lišit. Na to musí trenéři myslet a s hráči aktivně komunikovat. Jako vždy je důležité prokládat trénink dostatečnými pauzami určenými k odpočinku a doplnění tekutin.

Jednotlivé aspekty týkající se komunikace, ukázek, dotazování a učebních stylů jsou podrobněji rozebrány v Modulu 3 – Vedení tréninkového procesu této příručky. Také příručka Úrovně 2 obsahuje cenné informace, když se rozsáhleji věnuje tázacím dovednostem a způsobům provedení ukázek.

Při výuce úderů nebo v průběhu tréninkových cvičení by trenér měl k mentálně postiženým hráčům přistupovat stejně, jako by tomu bylo u všech ostatních svěřenců, avšak oněch pár výše uvedených zásad by mu nemělo uniknout. Měl by být jasný a výstižný, pozitivně naladěný a v ukázkách názorný. Různě barevné měkké míče, obruče a další vybavení jsou při tréninku výbornou pomůckou, která trénink oživí. Jde o to, aby tréninky byly strhující, interaktivní a zábavné, přesně tak jako u kterékoliv jiné skupiny hráčů.

Inspiraci, jak lze trénink a soutěže pro mentálně postižené hráče upravit, najdete v návodu na stránkách Speciální olympiády. Navštivte stránku <http://digitalguides.specialolympics.org/badminton/index.php>.



Zábavný a snadno přístupný trénink

06. ÚVOD DO BADMINTONU PRO SLUCHOVĚ POSTIŽENÉ HRÁČE

O ZTRÁTĚ SLUCHU

Poruchy sluchu se vyskytují v různých stupních - od mírné, přes střední a těžkou ztrátu sluchu, až po úplnou hluchotu. Hranici mezi jednotlivými stupni obecně určuje míra ztráty sluchu, která se zjišťuje měřením počtu decibelů nutných k tomu, aby jedinec dokázal zvuk uslyšet. Ztráta sluchu (nedoslýchavost, hluchota) může být jednostranná, tj. unilaterální, nebo oboustranná, tj. bilaterální.

Obvyklými příčinami ztráty sluchu bývají:

- Vrozená deformace ucha
- Infekce

- Poškození sluchových kůstek
- Poškození ušního bubínku
- Poškození sluchových nervů

Za ztrátou sluchu se mohou skrývat poruchy:

- Převodní (konduktivní) – zvukovým vlnám něco brání v přechodu z vnějšího do vnitřního ucha.
- Senzorineurální – příčinou je narušení funkce vnitřního ucha, hlemýždě, sluchového nervu nebo poškození mozku.
- Kombinace obou výše uvedených typů poruch.

Ztráta sluchu může být prelingvální (propukla dříve, než si jedinec začal osvojovat řeč) nebo postlingvální (propukla po osvojení řeči). Při komunikaci lze odezírat ze rtů a/nebo používat znakovou řeč. Ta se ovšem v jednotlivých zemích může lišit.

BADMINTON PRO SLUCHOVĚ POSTIŽENÉ HRÁČE

Přestože mnoho sluchově postižených hráčů badminton hraje v běžných klubech, najdeme ve světě také oddíly primárně určené sluchově postiženým hráčům, které naopak přijímají i sportovce, kteří problémy se sluchem nemají. Pro hráče spadající do kategorie neslyšících jsou organizovány turnaje na místní, regionální, národní i mezinárodní úrovni, multisportovní hry nevyjímaje.

Deaflympiáda, vrcholná soutěž, která se koná jednou za čtyři roky, je jednou z nejdéle pořádaných multisportovních akcí vůbec. První hry se konaly v roce 1924 v Paříži a zúčastnilo se jich 148 sportovců z 9 zemí. Na hrách konaných v roce 2017 tento počet vzrostl na 3000 sportovců z 97 zemí. Badminton se stal součástí deaflympiády v roce 1985. Ta byla dříve známa pod názvem „Mezinárodní tiché hry“ (angl. International Silent Games), později jako „Světové hry neslyšících“ a současný název byl formálně přijat v roce 2001.

Dle předpisů je účast na deaflympiádě umožněna pouze osobám, které jsou:

1. hluché, což je definováno jako ztráta sluchu nejméně 55 dB v lepším uchu (průměr měřený na třech tónech o frekvenci 500, 1000 a 2000 Hertzů, dle standardu ANSI z roku 1969);
2. občany země, která je členem ICSD (Mezinárodního výboru sportu neslyšících); a
3. nepoužívají žádné sluchové pomůcky ani externí pomůcky ke kochleárním implantátům v průběhu žádné z deaflympijských disciplín.

Pro více informací o deaflympiádě prosím navštivte webové stránky: <http://www.deaflympics.com>.

07. TRENÉRSKÉ VEDENÍ SLUCHOVĚ POSTIŽENÝCH HRÁČŮ

Hlavní výzvy pro hráče trpící v různé míře ztrátou sluchu představují zvuk a komunikace. Hráči zcela jistě dokáží sledovat buď ukázkou, nebo trenérova ústa při odezírání z jeho řeči, ale stěží zvládnou obojí najednou. Je proto nutné, aby trenéři pro svou práci s touto skupinou hráčů vyvodili patřičné důsledky. Jasné a výstižné ukázky jsou nejdůležitější, jelikož sluchově postižení hráči obvykle preferují vizuální styl učení. Čím více toho uvidí, tím lépe budou chápat.

Někdy trenér vede skupinu hráčů, z nichž ztrátou sluchu trpí jen někteří z nich, v jiných případech se závažnost sluchového postižení napříč skupinou liší. Řada hráčů bude při tréninku využívat pomoci tlumočnicka do znakové řeči. Pro průběh tréninkové jednotky je proto důležité, aby všichni zúčastnění – hráči, asistenti trenéra, tlumočníci – chápali dynamiku skupiny a ujasnili si, v čem spočívá jejich role. Například tlumočnicka může mít ze začátku problém ohlídat si, aby nestál příliš blízko za kurtem, když hráči hrají.

NA CO SI DÁT POZOR PŘI VEDENÍ SLUCHOVĚ POSTIŽENÝCH HRÁČŮ

Pokud hráči spoléhají na odezírání ze rtů, musí na trenéra dobře vidět (především na ústa). Trenér by měl mluvit zřetelně (přiměřeně nahlas) a vždy čelem k hráčům (což shodou okolností platí pro udílení instrukcí na každém badmintonovém tréninku). Také tlumočník musí komunikaci slyšet jasně!

Po ukázce/vysvětlení cvičení by se trenér měl ujistit, že každý z hráčů zadání rozumí. Jednoduché gesto v podobě „palce nahoru“ (případně jiného odpovídajícího symbolu dle kulturních zvyklostí) postačí.

Pokud se hráč, asistent trenéra či pomocník na něco zeptá, měl by trenér nejdříve zopakovat otázku a až poté vyslovit odpověď. Jde o to, aby otázku slyšel/viděl každý.

Schopnost slyšet se dle závažnosti postižení sluchového ústrojí různí, a tak i samotný zásah míčku raketou slyší/vnímá každý sluchově postižený hráč jinak. Hráči s dobrým sluchem využívají zvuk úderu jako signál k reakci v celé řadě situací, neslyšící hráči se však musejí více soustředit na vizuální obraz svého soupeře / nahrávače / trenéra.

To v důsledku ovlivní, jak trenér pro sluchově postižené hráče připravuje ukázky nebo jak jim nahrává. Vizuální ukázka úderu / nahození, které se trenér při cvičení chystá použít, musí být jasná, aby jí hráč dokázal porozumět.

Komunikaci také usnadní, pokud se trenér naučí pár jednoduchých slov ve znakové řeči. Od věci není ani mít po ruce tužku a papír, pokud právě nemáme k dispozici tlumočníka.

Trenér musí vědět, že když mluví, hráči sledují jeho ústa, aby dokázali rozpoznat, co říká. Je důležité, aby trenér mluvil přirozeně (nezveličoval mimiku) a aby jeho sdělení byla jasná a výstižná. Odezírání ze rtů může hráčům ztěžovat, nechá-li si trenér narůst plnovous, pokud mumlá nebo si při mluvení pohrává s nějakým předmětem v blízkosti úst či si je jinak zakrývá. Jasná komunikace přirozeně pomáhá všem hráčům, včetně těch zcela zdravých!

Dále je úkolem trenéra uvážít, kam nejlépe hráče postavit, aby sledovali provedení ukázky. Je důležité, aby viděli jak ukázku, tak trenérův obličej. Stejně tak je důležité, aby za jeho zády neprobíhaly žádné činnosti, kvůli kterým by se hráči nedokázali soustředit.

Při tréninku je vhodné využívat pomůcky v podobě tub od míčků, kuželů, balónků atd., které podpoří vizuální aspekty tréninkové jednotky. Lze je využívat k udílení různých signálů: zastavit, doleva, doprava, nahoru, dolů atd. Např. zvednutí a zamávání tubou může být signálem, že skupina má zastavit.

Je třeba pamatovat i na to, že sluchově postižení hráči obvykle nemívají další problémy, které by jim ještě jinak zabraňovaly v osvojování standardních dovedností či absolvování tréninkových cvičení. Z toho vyplývá, že komunikační dovednosti a kvalita ukázek ze strany trenéra budou mít pro vývoj hráčů mimořádný význam.

Na závěr zdůrazníme, že při komunikaci se vždy otáčíme přímo na HRÁČE (nikoliv na tlumočníka). Slovní projev nijak nepřeháníme ani uměle neměníme jeho rytmus, vzhledem k tomu, že právě rytmus je často klíčový pro porozumění tomu, co bylo řečeno. Naproti tomu nevádí, pokud se přežene ukázka samotná, která tak obvykle hráčům pomůže uvědomit si klíčové prvky rozvíjené dovednosti či konkrétního cvičení.

08. ZÁVĚR: ZÁSADY SPRÁVNÉHO VEDENÍ HRÁČŮ

Ať už pracujeme s para-badmintonisty, hráči s mentálním nebo hráči se sluchovým postižením, stále je učíme BADMINTON. Klíčové je zapamatovat si, že pracujeme s *hráči* a že naším cílem je dosáhnout u nich co největšího rozvoje. Dle toho musíme správně nastavit tréninkové procesy a volit tréninková cvičení. Naším úkolem je rozvíjet silné stránky i pracovat se slabinami svěřenců, vytvářet pro ně stabilní tréninkový program na kurtu i mimo něj a umožnit jim plně využít jejich potenciál. Práce

s handicapovanými hráči i hledání prostředků, které jim nejvíce pomohou na cestě k dosažení jejich cílů, vás bude bavit.

- Veškeré znalosti a zkušenosti, které jste načerpali ve své dosavadní trenérské praxi, využijete i v badmintonu pro handicapované.
- Již nyní máte dovednosti potřebné k trenérskému vedení hráčů, k nimž osud nebyl tak přívětivý.
- Zaměřte se na práci s hráčem, nikoliv jeho handicapem.
- Zpětná vazba je důležitá, s hráči komunikujte otevřeně – nikdy se nebojte zeptat.
- (Vy)sledujte, co hráč dovede a co ne. Tuto informaci využijte při plánování přípravy a dílčích tréninkových cvičení.
- Dejte najevo svůj zájem – pokud se na tréninku budete cítit dobře, hráč si jej užije také!
- Pokyny při zadávání cvičení nechteť jsou z vaší strany vždy jasné a výstižné, ověřte si, že je hráči slyšeli a/nebo jim rozumí.
- Pracujte spíše s tím, co vaši svěřenci dovedou, než s tím, co kvůli svému handicapu nevládají.
- Buďte kreativní a bez ostychu se pouštějte do vymýšlení nových cvičení. S postupným poznáváním hráčů a jejich potřeb nápady přijdou.

09. SHRNUÍ

Badminton pro handicapované hráče dělíme na:

- para-badminton (badminton pro tělesně postižené hráče),
- badminton pro mentálně postižené hráče,
- badminton pro sluchově postižené hráče.

Při práci s handicapovanými hráči se trenér v první řadě musí opřít o pevné základy, jež jsou stejné pro všechny skupiny sportovců (např. sledovat, co hráči dovedou i co je pro ně problematické, dle toho plánovat přípravu, efektivně s nimi komunikovat, nastavovat cíle atd.). Trénink by měl vždy být veden tím nejlepším možným způsobem – žádné rušivé elementy v okolí kurtu, hráči vždy vidí na trenéra, ukázkou jsou zcela jasné, trenér ověří, že hráči ukázkou či vysvětlením chápou. Tento přístup usnadní život zejména mentálně a sluchově postiženým hráčům.

Budou-li trenéři znát specifika jednotlivých sportovních tříd v para-badmintonu, snáze pochopí, jaké výzvy sportovní příprava v každé z nich přináší, i jak lze hráčům pomoci nejúčinněji. Lépe se díky tomu dokáží vyznat také v úpravách pravidel/rozměrů kurtu a chápat důsledky, které z nich pro trénink vyplývají.

V para-badmintonu rozlišujeme následující třídy:

- WH 1 – Vozíčkáři 1
- WH 2 – Vozíčkáři 2
- SL 3 – Hra vestoje s postižením dolních končetin 3
- SL 4 – Hra vestoje s postižením dolních končetin 4
- SU 5 – Hra vestoje s postižením horních končetin 5
- SS 6 – Hráči s postavou malého vzrůstu 6

Je dobré vědět, že čím vyšší číslo, tím relativně nižší je závažnost postižení, s nimiž se u hráčů nastupujících v dané třídě setkáváme.

Badminton pro handicapované hráče je stále BADMINTON. Trenérské vedení handicapovaných hráčů vyžaduje stejné dovednosti, jako vedení zcela zdravých sportovců. Hlubší znalost konkrétních postižení pouze umožňuje využít tyto dovednosti efektivněji.

10. SEBEHODNOTÍCÍ OTÁZKY

1	Které z následujících skupin je určen para-badminton? (Zaškrtněte všechny správné odpovědi.)	Vozíčkářům.	
		Hráčům s Downovým syndromem.	
		Hráčům s amputovanými končetinami.	
		Hráčům s mozkovou obrnou.	
2	Kolik sportovních tříd v para-badmintonu rozlišujeme?	Osm.	
		Čtyři.	
		Pět.	
		Šest.	
3	Která část kurtu je při hře na vozíčku vždycky out?	Prostor za zadní čarou pro podání ve čtyřhře.	
		Prostor mezi oběma postranními čarami.	
		Prostor od přední podávací čáry k síti.	
		Žádná z výše uvedených možností.	
4	Hráči soutěží ve třídách určených pro hru ve stoje s postižením dolních končetin někdy potřebují: (Zaškrtněte všechny správné odpovědi.)	Dělat výpad na nevýpadovou nohu.	
		Vyhnout se používání postižené končetiny.	
		Osvojit si odlišný vzorec póuđerové přípravy.	
		Hrát úderý bez natočení bokem.	
5	Protězy nahrazující některou z částí horní poloviny těla jsou dovoleny v třídách: (Zaškrtněte všechny správné odpovědi.)	SU 5 (hra vestoje s postižením horních končetin).	
		SL 4 (hra vestoje s postižením dolních končetin).	
		SL 3 (hra vestoje s postižením dolních končetin).	
		Žádná z výše uvedených tříd.	
6	Hráči s postavou malého vzrůstu hrají: (Zaškrtněte všechny správné odpovědi.)	Na zmenšený kurt.	
		Na nižší síť.	
		Na standardní kurt.	
		Podle jiného systému počítání (bodování).	
7	Čeho by se trenéři měli vyvarovat při práci s mentálně postiženými hráči?	Dlouhého vysvětlování cvičení.	
		Ujišťování se, že hráči chápou vysvětlované.	
		Přípravy záživných a zábavných tréninků.	
		Dát hráčům čas na zpracování informací.	
8	Která z následujících možností pomáhá sluchově postiženým hráčům?	Výhled na trenérova ústa.	
		Jasně vizuální ukázky úderů/cvičení.	
		V rámci skupiny dohoduté signály určené k zastavení, svolávání skupiny atd.	
		Všechny výše uvedené možnosti.	

