



VOZÍČKÁŘSKÝ CURLING

Helena Barkmanová

Vozíčkářský curling

Úvod

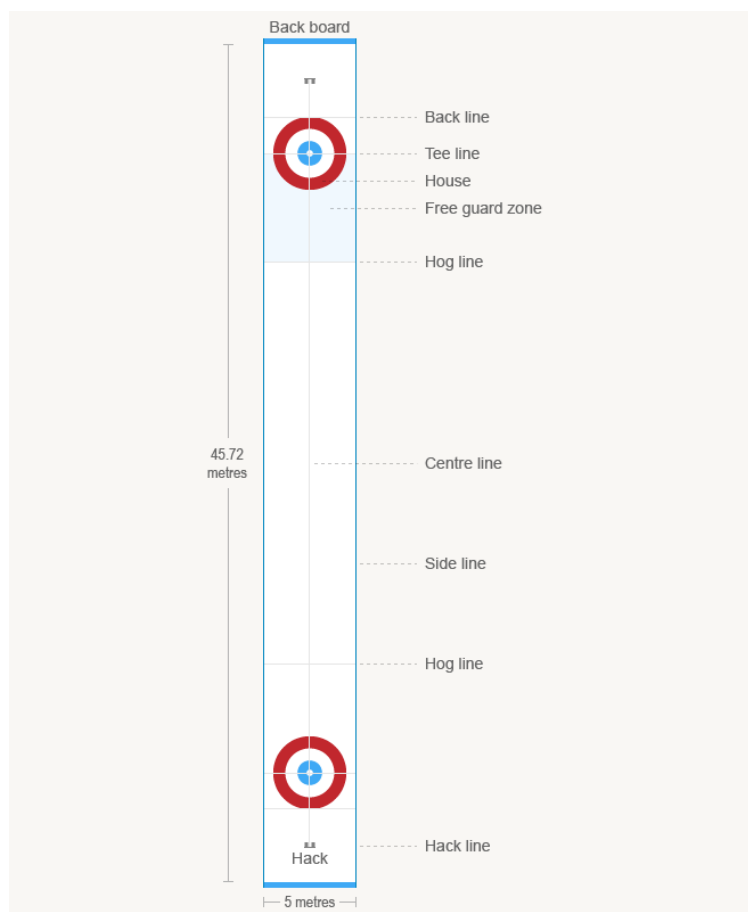
V této seminární práci bych se ráda věnovala curlingu se zaměřením na vozíčkářský curling. Nejprve bych ráda vysvětlila cíle a smysl curlingu jako hry, poté se zaměřím na curlingová pravidla vozíčkářů a objasnila tak, v čem konkrétně se liší vozíčkářský curling od curlingu chodících hráčů. Dále specifikuji pro jaké hráče je vozíčkářský curling určen a poté se budu věnovat tréninkové jednotce curlingu hráčů na invalidním vozíku.

Curling vozíčkářů

Curling je zimní týmový sport, ve kterém proti sobě hrají dva čtyřčlenné týmy. Každý tým má k dispozici sadu o osmi kamenech své barvy. Curlingový kámen má kruhový půdorys a je tvořen ze dvou druhů žuly. Váží mezi 17,24 až 19,96 kg. Obvod kamene je maximálně 91,44 cm a výška je minimálně 11,43 cm. Na kameni je umístěno barevné držadlo, kterému se říká „handle“. Kámen je hráčem odhazován rukou nebo pomocí extenderu, což je tyč zakončená koncovkou, jež se nasadí na handle kamene. Extender má svá specifika – jeho součástí nesmí být nic, co by hráči mohlo napomoci v namíření na kámen, dále jeho délka nesmí být delší než 2,45 metrů a žádná z jeho částí nesmí mít vliv na rychlost kamene.

Curling se hraje na ledové dráze, jejíž délka je mezi vnitřními hranami mantinelů 45,720 m. Šířka dráhy je 5 metrů. Hráč každého týmu odhazuje dva po sobě jdoucí kameny a střídá se u toho s odhozem kamenů soupeře. Přehození obou sad kamenů do cílového pole, jež je umístěno na druhé straně dráhy se nazývá end. V rámci vozíčkářského curlingu se hraje na 8 endů.

Cílem každého týmu je umístit své kameny v kruzích v cílovém poli tak, aby po skončení endu byly kameny co nejbližší středu kruhů. Cílové pole má obdélníkový tvar a je ohraničeno čarou „hogline“, kterou musí kámen přejet celým svým objemem, aby se dal považovat za kámen umístěný ve hře. Postranní čáry se nazývají side lines. Cílové pole je zakončeno čarou back line, kterou když kámen celým svým objemem přejede, je již vyřazen ze hry. Cílové pole se nachází na obou koncích dráhy, z jedné strany se vždy přehazuje na druhou, kameny tedy po skončení není potřeba převážet, vždy se hraje zpět na druhou stranu.



Obrázek č. 1

Skóre se započítává po odehrání každého endu. Bodovat mohou kameny, které jsou umístěny v kruzích cílového pole, případně se kruhu alespoň částečně dotýkají. Bodují pouze ty kameny, které jsou umístěny blíže středu kruhů než první kámen soupeře. V každém endu skóruje pouze jeden tým. Maximální počet bodů, který může tým v rámci jednoho endu uhrát, je osm, jelikož každý z týmů má k dispozici sadu o osmi kamenech. Celkové skóre se určí po odehrání všech endů, v případě rovnosti bodů se hraje end navíc, tzv. extraend.

Pro koho je vozíčkářský curling určen

Kategorie vozíčkářského curlingu je tvořena hráči, kteří využívají invalidní vozík k dennímu užití. Jedná se o lidi s fyzickým handicapem – ať už vrozeným, či způsobeným trvalým zraněním. V tomto sportu se můžeme často setkat s poruchou pohyblivosti. Ve většině případů se jedná o poranění páteře, disfunkci dolních končetin, poruchu chůze, roztroušenou sklerózu či mozkovou obrnu, dále často hrají tzv. amputáři, neboli lidi s amputací končetin. Je potřeba brát v potaz to, že hráč může mít kombinaci více druhů postižení. U curlingu se příliš často nesetkáváme s hráči s těžší formou mentálního postižení, pravděpodobně je to dáno složitostí curlingu co se týče pravidel, je potřeba využívat logiky a uplatňovat složitější taktické postupy,

naopak můžeme často vidat na soutěží hráče s postižením dolních končetin – u významnějšího postižení horních končetin by hráč mohl mít problém s přehozením těžkého dvacetikilového kamene přes celou délku curlingové dráhy.

Rozlišujeme celkově pět základních druhů poruch pohybového aparátu – kvadruplegii, hemiplegii, paraplegii, amputaci a skupinu les autres. Kvadruplegie je ochrnutí pohybového ústrojí, které může být způsobené např. dětskou mozkovou obrnou, svalovou dystrofií, či poškozením míchy. Kvadruplegici se dělí do několika kategorií podle toho, od kolikátého obratle páteře jsou ochrnutí – v kvadruplegii od C4 do C8. Paraplegie je důsledkem poškození míchy, což může mít za následek ochrnutí dolních končetin, poruchy vegetativní činnosti, nebo poruchy svalového tonusu. Hemiplegie je pak ochrnutí pravé či levé poloviny těla. V další skupině druhů postižení můžeme nalézt lidi s amputací končetin/končetiny. A do poslední skupiny pak spadají všichni ti, které nelze zařadit do žádné z prvních čtyř jmenovaných skupin.

Pro zařazení do kategorie vozíčkářského curlingu tak, aby ji hráč mohl hrát na vyšší úrovni, je potřeba se nechat oklasifikovat – klasifikátor WCF odborně posoudí, jestli postižení daného hráče je akceptovatelné v rámci kategorie vozíčkářského curlingu. Pokud ano, hráč se může účastnit akcí pod hlavičkou Světové curlingové federace, tedy účastnit se potencionálně i mistrovství světa, ze kterých se získávají body pro účast na Paralympiádě. Pokud hráč při klasifikaci neuspěje, může hrát curling volnočasově na soutěžích, které mu to umožní. V curlingu, na rozdíl od jiných paralympijských sportů, je pouze vozíčkářská kategorie – nejsou už zde žádné další kategorie členěné dle druhů postižení. Cílem klasifikace je umožnit hráčům soutěžit na co nejvíce srovnatelné úrovni tak, aby jejich sportovní výkon byl ovlivněn pouze na základě píle, tréninku, talentu atp., nikoliv na základě fyzického postižení. Klasifikování si tedy klade za cíl vytvořit pro hráče co nejrovnější soutěž.

Specifika vozíčkářského curlingu

Vozíčkářský curling je modifikovaná verze curlingu pro osoby s postižením. Všichni hráči hrají na invalidním vozíku. Mezi hráči se využívá jak mechanický vozík, tak elektrický. V curlingových halách je většinou k dispozici sklápěcí/ přenosná nájezdní plošina, aby hráči mohli na ledovou plochu bezpečně najet. Hráči na vozíku mohou, stejně jako ostatní curleři, odhazovat rukou, v současné době už to však není běžné. Hráči odhazují pomocí extenderu, který jim slouží jako „prodloužená ruka“. Jedná se o tyč zakončenou pohyblivou koncovkou, jež se nasazuje na handle kamene a hráč pomocí této koncovky může dát kameni potřebnou IN- turn či OUT-turn rotaci dle potřeby. U vozíčkářského curlingu se nemete. A na akcích pořádaných Světovou curlingovou federací musí být v rámci každého vozíčkářského týmu alespoň jedna osoba opačného pohlaví.

Curlingová pravidla vydávaná Světovou curlingovou federací jsou aplikována na všech soutěžích pořádaných WCF¹. Z těchto pravidel vychází i vozíčkářský curling, který je blíže specifikován v části R13. Níže uvádím výčet této části s kometářem.

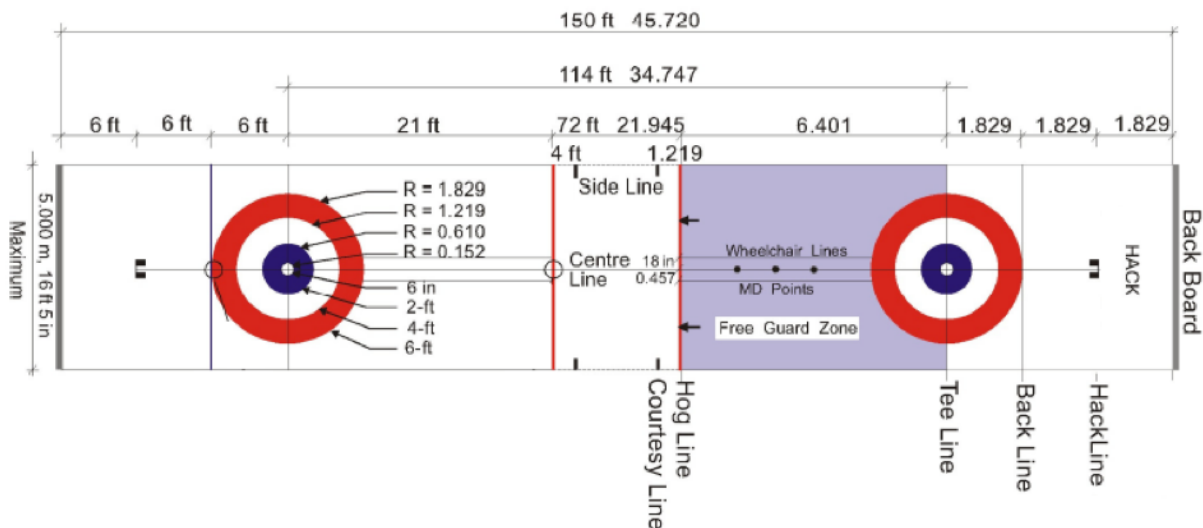
¹ World Curling Federation (Světová curlingová federace)

(a) Kameny jsou odhazovány ze stojícího kolečkového křesla.

Komentář: Všichni hráči hrají na invalidním vozíku. Mezi hráči se využívá jak mechanický vozík, tak elektrický. Ve většině případů hráči využívají stejný vozík, který mají k běžnému dennímu užití ve svém životě. V curlingových halách je většinou k dispozici sklápěcí/ přenosná nájezdni plošina, aby hráči mohli na ledovou plochu bezpečně najet.

(b) Pokud je odhoz kamene prováděn mezi hackem a vzdálenějším okrajem cílových kruhů na odhodové straně, musí být kolečkové křeslo umístěno tak, aby kámen před odhozem byl na centre line. Pokud je odhoz kamene prováděn mezi vzdálenějším okrajem cílových kruhů a hog line na odhodové straně, celá šířka kamene musí být, v okamžiku začátku odhozu, mezi čarami pro curling vozíčkářů.

Komentář: Výše zmíněné čary mají využití pouze u vozíčkářského curlingu. Co se týče pozice odhozu kamene, v posledních sezónách je trendem odhazovat co nejbliže od hogline tak, aby si hráči co nejvíce zkrátili dráhu kamene. Zároveň je samozřejmě je potřeba brát v potaz délku extenderu hráče, aby mohl být kámen zřetelně vypuštěn dříve, než se by se hogline dotknul.



Obrázek č. 2

(c) Během odhozu musí kolečka křesla být v přímém kontaktu s ledem. Nohy odhazujícího se během odhozu nesmí dotknout ledu.

Komentář: Na dotek nohy během odhozu je třeba brát dozor zejména u těch hráčů, kteří (s ohledem na jejich handicap) mají alespoň nějaký cit v nohách. Tito lidé mají tendenci se nohama v každodenním životě zapírat, což by je mohlo znevýhodňovat při odhozu kamene, jelikož by do něj mohli vložit více síly. Trenéři proto musí dohlížet na to, aby hráči pravidelně a zcela automaticky odhazovali své kameny tak, aby noha nebyla umístěna na ledové ploše. Ve většině případů má hráč umístěn nohy, pokud nohy má, na stupeňce invalidního vozíku.

(d) Odhoz je prováděn obvyklým vypuštěním z ruky nebo pomocí extenderu, který vyhovuje Zásadám pro vozíčkářský curling.

Komentář: Ačkoliv odhoz z ruky stále povolený v pravidlech vozíčkářského curlingu je, na turnajích již téměř není vidět. Hráči odhazují v naprosté většině případů pomocí extenderu.

(e) Kámen je ve hře, jakmile se dotkne hog line na odhodové straně. Pokud se kámen nedotkl hog line na odhodové straně, může být odehrán znovu.

Komentář: V obecných curlingových pravidel se kámen může opakovat, pakliže kámen nepřešel back line na odhodové straně. Tím, že vozíčkáři neodhazují, stejně jako chodící curleři, z hacků, pozbývalo by toto pravidlo smyslu, a proto je pro účely vozíčkářského curlingu poupraveno tímto způsobem. U hráčů na vozíku je často vidět, že jim kámen vyklouzne dříve, než ho stihnou řádně odhodit, jelikož jim z koncovky při obtížnější manipulaci vyklouzne. Na vozíčkářských soutěžích jsou k dispozici v naprosté většině případů na drahách asistenti, kteří hráčům kámen pomohou zpátky přiblížit k jejich odhodové pozici.

(f) Metení není povoleno.

Komentář: Ve vozíčkářském curlingu se nemete. Ledová dráha má tedy trochu jiné vlastnosti, než když proti sobě na dráze hrají dva metoucí týmy, které umetají pebble- nejsvrchnější vrstvu ledové plochy. Pro účely skipování hráči na vozíku používají buď extender, někdy i extender s nasazovací curlingovou houbou, aby se odhazujícím hráčům dobře cílilo. Často je také možné vidět týmy využívající ke skipování curlingové koště, avšak ani s ním se nesmí zametat (např. vymetat kámen za tee line v cílových kruzích, jako se to u curlingu dělá).

(g) Dojde-li ke špatnému odhozu, odhozený kámen bude odstraněn ze hry a všechny jím posunuté kameny budou soupeřem vráceny do původních pozic.

(h) Během všech soutěží pořádaných WCF se každý hrající tým musí skládat z hráčů obou pohlaví pro všechna utkání. Každý tým na těchto soutěžích musí čítat čtyři hráče odhazující kameny. Poruší-li tým některé z těchto pravidel, prohraje kontumačně.

Komentář: U curlingu chodících se hraje v kategoriích žen a mužů, s výjimkou mixů a mixed doubles. Týmy mohou nastoupit i v sestavě o třech hráčích, což u vozíčkářského curlingu nelze.

Pokud hráč odstoupí kvůli nemoci, zranění nebo jiným polehčujícím okolnostem (s výjimkou vyloučení rozhodčím):

(i) smí se do hry vrátit za předpokladu, že všechny kameny vracejícího se hráče jsou již odehrány.

(ii) pokud musí být kámen či kameny odstupujícího hráče v daném endu teprve odhozeny, musí na pozici odstupujícího hráče okamžitě nastoupit náhradník, který odehraje tento kámen / tyto kameny, přičemž tým musí být stále složen ze zástupců obou pohlaví. Pokud se tak nestane, dojde ke kontumaci utkání. V případě potřeby může tým od začátku následujícího endu změnit týmovou sestavu (změna pořadí hráčů zůstane platná po zbytek utkání) a nahrazený hráč nemusí znovu vstoupit do hry.

(iii) pokud odstupující hráč odehrál oba své kameny, tým musí od začátku dalšího endu nastoupit s náhradníkem a může změnit týmovou sestavu. V případě potřeby může tým od začátku následujícího endu změnit týmovou sestavu (změna pořadí hráčů zůstane platná po zbytek utkání) a nahrazený hráč nemusí znovu vstoupit do hry.

(i) Všechny zápasy se hrají na 8 endů.

Komentář: Vozíčkářské zápasy se hrají na osm endů, u soutěží pořádaných Světovou curlingovou federací, jako je např. Mistrovství světa A či B, se navíc hraje za využití časomíry, tzv. „thinking time“. Během zápasu se hráčům stopuje čas na přemýšlení v rámci doby, kdy je tým na řadě s odhozem. Jakmile hráč odhodí kámen, čas se stopne. Po odhodu kamene a uvolnění místa v kružích cílového pole pro soupeřova skipa, případně viceskipa, čas začne běžet soupeři. A takto se to opakuje až do konce zápasu, případně do vypršení limitu, který je u vozíčkářského curlingu 38 minut na tým. Chodící curleři mají v čtyřkovém curlingu thinking time 30 minut na osmiendové utkání a 38 minut na desetiendové utkání. Hráči na vozíku mají tedy na osmiendové utkání čas navíc, což je z důvodu pomalejší pohyblivosti hráčů na vozíku.

Tréninková jednotka

Trénink curlingu má zpravidla hodinu až dvě. Při případném delším časovém úseku je potřeba hráčům dát pauzu na to, aby se stihli osvěžit a z důvodu chladných klimatických podmínek curlingové haly i na chvíli ohřát. Hráč by měl na trénink přicházet v dostatečném časovém předstihu, aby se stihl převléknout, očistit kola vozíku, rozcvičit a v neposlední řadě také psychicky zkoncentrovat.

Rozcvičení může probíhat týmově i individuálně, je v zájmu každého hráče být na trénink řádně rozcvičen a snažil se tak předejít zbytečnému zranění. Každý hráč je unikátní, obzvláště to platí u handicapovaných hráčů, kdy je třeba brát více ještě více v potaz to, co je pro ně z hlediska sportu fyzické únosné a co už nikoliv. To je potřeba uplatňovat už u rozcvičení. Každý hráč se tedy rozcvičuje úměrně svým fyzickým možnostem. V rámci rozcvičky je možné použít např. overball, powerball, gumu na cvičení, případně extender.

Před zahájením tréninku by si měl trenér zjistit, jak byl led upravován a dle toho ještě případně upravit svůj tréninkový plán. Trenér by měl mít připravený svůj tréninkový plán na dobu celé tréninkové jednotky a ten by měl vycházet z celosezónního, tedy dlouhodobého plánu. Zohledňuje se, v jaké fázi sezóny se tým nachází, jestli před vrcholem sezóny, nebo naopak po náročném turnaji, kolik hráčů se tréninkové jednotky účastní, v čem jsou slabiny týmu apod.

Po dobu tréninkové jednotky je dobré mít k dispozici druhého (asistujícího trenéra), případně asistenta. Který může hráčům pomoci s podáváním kamenů nebo kameny chytat na druhém konci dráhy, čímž se ušetří značné množství času.

V úvodu tréninku by trenér měl hráčům nastínit plán celé tréninkové jednotky. A poté, při přistoupení ke konkrétním tréninkovým drillům a cvičením pak hráčům blíže specifikovat, co se od nich očekává.

Se začátkem by si hráč měl nachladit kola vozíku, případně se projet po dráze tam a zpět. Je dobré se v úvodu rozházet, např. pouze přehodit obě sady kamenů tam a zpět, aby si mohl vytvořit o aktuálním stavu ledu svou představu.

Pokud se s týmem trenér zná více, už by měl vědět, co od hráčů očekávat. Pro některé hráče je lepší v průběhu tréninku prostřídat více druhů cvičení, někdo z hráčů zase raději jedno cvičení do té doby, než ho zvládne na výbornou. Každý z hráčů je úplně jiná, individuální osobnost a je jen na trenérovi, jak se s tím popasuje v rámci týmového tréninku tak, aby dokázal udržet týmovou dynamiku. V rámci tréninku je dobré střídat praktickou i teoretickou část, zařadit i nějaké cvičení na odlehčení. Hráč se

nedokáže soustředit během celé délky tréninkové jednotky na maximum. Také určitě není dobré se striktně držet plánu, je třeba se umět přizpůsobovat okolnostem – podmínkám haly, aktuální kondici a zdravotnímu stavu hráčů. Je potřeba také tým zdravě namotivovat, naslouchat hráčům a věnovat se také zpětné vazbě. V průběhu tréninku by se měl trenér, pokud je to alespoň trochu možné, věnovat hráčům také individuálně.

Závěrem tréninku by měl trenér mít možnost si s hráči týmově promluvit – shrnout celý průběh tréninkové jednotky, dovyřešit s hráči vše potřebné.

Curlingové vybavení

Hráči hrají buď na elektrickém, či mechanickém invalidním vozíku.



Obrázek č. 3: Elektrický vozík



Obrázek č. 4: Mechanický vozík

Curlingové kameny mohou být odhazovány pomocí extenderu.



Obrázek č. 5

Koncovka extenderu:



Obrázek č. 6

Stopky – využívají se k měření času pohybu kamene po dráze mezi čárami hog-line:



Obrázek č. 7.

Výše zobrazené pomůcky jsou jen naprostým základem toho, co hráč ke své hře potřebuje. V rámci curlingu vozičkářů můžeme také vidět řadu specifických pomůcek, které souvisí s handicapem hráčů – např. popruhy k upevnění trupu či nohou. V rámci tréninkové jednotky je pak využívána celá řada dalších pomůcek – kužely, lasery, timery, popruhy z koberce sloužící k vyznačení určité část dráhy apod.

Druhy cvičení v rámci tréninkové jednotky

- Cvičení na váhu

-v cílovém poli curlingové dráhy trenér vyznačí pomocí kuželů zóny, do těchto zón musí každý hráč postupně zajíždět. Pokud obsadí první zónu, smí se posunout dál - tedy, začít obsazovat zónu číslo dva atd.,

-váhu lze dobře trénovat i střídáním rychlostí. Prvním kamenem hráč musí zahrát draw, druhý kamenem toto draw vyrazit (zahrát takeout). A takto několikrát zopakovat. Je to dobrý drill na střídání váhy, hráč se musí více koncentrovat na měnící se podmínky na ledové dráze

- v dalším cvičení trenér určí čas HOG-HOG, ve kterém hráč musí kámen odehrát. A nastaví mírnou časovou toleranci. Čas změří hráči timer. Pokud se to hráči povede, je na řadě další hráč, který musí čas hodově zopakovat. Takto řada pokračuje do té doby, než se to někomu z hráčů nepovede – pakliže se tak stane, trenér určí jiný čas

- Cvičení na draw

-z tří kobercových pruhů trenér vytvoří v cílovém poli vzorec, do kterého musí hráči umístit své kameny tak, aniž by s kobercovými pásy pohnuli

- trenér vymyslí bodové ohodnocení za kameny umístěné různě v cílovém poli, přičemž nejlépe ohodnocené by měly být kameny těsně pře tee line, a naopak minusové body či nízké bodové ohodnocení by mělo být za průjezd či guard, cílem, je tedy hrát co nejbliže ke středu kruhů, hráč s nejvyšším ziskem bodů vyhrává

- Cvičení na takeouty

-trenér postaví kámen do středu kruhů, hráči se střídají po jednom, cílem je vždy zahrát hit & stay tak, aby kámen po zahrání takoutu všemi hráči zůstal na středu. Pokud některý z hráčů zahraje hit & roll, tak hráč, který následuje, střílí kámen, který mu tam nechal hráč předtím, tzn. pokud první hráč během tohoto cvičení odroluje na kraj kruhů, hráč po něm se snaží zahrát hit & stay na tento kámen.

-trenér vytvoří v cílovém poli obrazec z kamenů, který musí hráči vystřílet

-hráči odehrají všech osm kamenů jedné barvy do cílového pole váhou draw, všechny tyto kameny, které zůstanou v cílovém poli pak hráči musí vystřílet sadou osmi kamenů druhé barvy

- Cvičení na směr

-k trénování směru je dobré využít lasery, hráč má v cílovém poli umístěn kužel, v tomto kuželu se nachází laserový paprsek, cílem hráče je mířit na kužel, avšak laserový paprsek nevidí, jelikož ho trenér po dobo odhodu hráče zakryje, jakmile hráč odhodí, laserový paprsek odkryje a názorně se tak ukáže, zdali hráč odhodil kámen správně

- Schizofrenní curling

Pokud jsou na tréninku přítomni čtyři hráči a potřebujete, aby nevyšli ze zápasového módu a k ruce nemáte jiný tým, proti kterému by si hráči mohli zahrát, existuje cvičení, tzv. schizofrenní týmy, hrají všichni 4 hráči, ale hrají za oba týmy, to znamená, že hráč na první pozici neodehraje dva kameny, ale čtyři, náročnější je to také pro skipa a vicekipa, kteří musí rychleji přepínat mezi zvolenou taktikou.

- Technika odhozu kamene

Pro cvičení odhozu kamene lze využít kuželu umístěného na curlingové dráze. Hráč míří na kužel, za kterým stojí trenér. Kužel nemusí být na příliš velkou vzdálenost, neboť kámen není potřeba dohodit nikterak daleko. Po dohození kamene hráčem směrem na kužel trenér okomentuje daný odhoz. Odhoz kamene je u tohoto cvičení natáčen na tablet trenéra. Na základě zpomaleného videa lze pak hráči vysvětlit, co by mohl na svém odhodu ještě zlepšit, jelikož bude mít před sebou názornou ukázkou, na které se dá vše názorně předvést.

Dalším cvičením je postavit vedle sebe dva curlingové kameny. Mezi těmito kameny by měly být mezera o něco větší, než je šířka jednoho curlingového kamene. Cílem hráče je projet touto mezerou tak, aniž by trefil některý z těchto dvou umístěných kamenů.

- Teorie

S týmem je dobré mít i hodiny teorie – ty probíhají mimo led, např. v učebně. Trenér by měl mít k dispozici flipchart, na který může tvořit náčrty. V rámci hodin teorií se dají sledovat a následně pak rozebírat zápasy jak konkurenčních týmů, tak týmu, který aktuálně trénujete (lze použít záznam z nějakého dříve odehraného zápasu. Pokud je potřeba probírat techniku odhozu, lze přehrávat záznam odhodu kamene jednotlivých hráčů, který byl natočen v průběhu tréninku na ledě. Hráč si při pak snáze dokáže uvědomit, jaké chyby při odhodu dělá a co se po něm chce. Osvědčená je i magnetická tabulka s curlingovými kameny – magnetky, na které se dají simulovat nejrůznější curlingové situace.

Taktické aspekty hry lze s hráči probírat i přímo na ledě během tréninku. Dobré jsou na to tzv. „simulované endy“, kdy trenér určí, jaké je skóre zápasu, kolikátý end a kdo má výhodu posledního kamene. Týmy jsou tak donuceny do nějaké taktiky. Kdykoliv, kdy pak se v průběhu endu narazí na nějakou specifickou situaci se hra může zastavit a s tým prodiskutovat všechny možné varianty.

- Trénink předzápasových tréninků

Pokud se tým účastní soutěže, v rámci které se konají tzv. předzápasové tréninky, je dobré mít i toto devítiminutové rozházení dobře promyšlené, jelikož je to příležitost, jak ještě před zápasem zjistit co nejvíce možných informací o curlingové dráze. Tréninku se účastní většinou pět hráčů- základní sestava a náhradník, dále pak trenér a asistent. Vzhledem k tomu, že devět minut je krátká doba, trénink by měl být dopředu naplánovaný, aby se tak tým neokrádal o čas a zbytečnou roztěkaností pak neporazil odhod závěrečného last stone draw, které má většinou velký význam pro další vývoj soutěže.

- Přátelská utkání

Před blížícím se turnajem je dobré vyzkoušet týmu naplánovat přátelské utkání. Pakliže není k dispozici jiný tým, hráči mohou hrát proti sobě. V rámci tohoto přátelského utkání by měl mít na ledové ploše k dispozici asistent na podávání kamenů – pro trenéra je to tedy dobrá příležitost, jak tým sledovat z povzdálí, aniž by nikterak zasahoval do hry. Když se trenér vzdálí tribunu, ze které sleduje zápas, tým už tak nevnímá jeho přítomnost a začne se většinou chovat více spontánněji – trenér tak může snáze pozorovat jak chování týmu jako celku, tak chování jednotlivých hráčů. Verbální i neverbální komunikaci. To, co z dálky vidí trenér je vlastně zároveň také to, co pak vidí soupeř během zápasů. A pro tým je dobré vědět, jakým dojmem působí – např. dbát na to, aby při neúspěšném odhodu týmu negativní náboj neovlivnil (a zbytečně neposilnil) výkon soupeře atp. Během přátelského utkání by si trenér měl dělat poznámky, případně dělat statistiky. U herních situacích, které byly sporné, si udělat nákres a vše pak po konci utkání s hráči vyhodnotit a probrat. U týmů, které ještě nejsou tolik zkušené, je dobré vyzkoušet odehrát přátelské utkání na thinking time – tým se musí naučit hrát adekvátně rychle a ne pod tlakem v rámci průběhu hry „zapomenout na čas“ – i to je potřeba trénovat. Po skončení zápasu je dobré, aby se ke hře vyjádřili všichni hráči týmu, nikoliv jen skip a viceskip. Jen společnou diskuzí je tým schopen vyhodnotit veškeré aspekty hry a curlingové dráhy.

Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit náhled do vozíčkářského curlingu - co nejvýstižněji objasnit curlingová pravidla a ukázat, čím se vozíčkářský curling liší od curlingu chodících hráčů, dále pak vysvětlit, kdo všechno spadá do této kategorie a ukázat to, jak by měla vypadat tréninková jednotka s osobami s postižením. Závěrem se pak věnuji tipům na nejrůznější drily a cvičení, které se dají s hráči zkusit v průběhu tréninků.

Zdroje

Obrázkové zdroje:

[1] An indoor curling sheet. In: *Teara.govt.nz* [online]. 9. září 2020 10:48:15 [vid. 2020-09-29]. Dostupné z: <https://teara.govt.nz/en/diagram/40936/an-indoor-curling-sheet>.

[2] Sheet of ice. In: *Worldcurling.org* [online]. 9. září 2020 11:40:12 [vid. 2020-09-29] Dostupné z: <https://worldcurling.org/about/curling/>.

[3] Elektrický invalidní vozík Optimus. In: *Unizdrav.cz* [online]. 20. října 2020 20:26:12 [vid. 2020-10-20] Dostupné z: <https://unizdrav.cz/zbozi/212/elektricky-invalidni-vozik-optimus>.

[4] Mechanický invalidní vozík. In: *Invalidnivozicek.cz* [online]. 20. října 2020 20:39:19 [vid. 2020-10-20] Dostupné z: https://www.invalidnivozicek.cz/skutry-voziky/excel-aluplus/?variantId=82&gclid=CjwKCAjwIbr8BRAOEiwAnt4MTh02QidETAp-Wvqd7jUFO_og9pyPK73k_mUdgQAXII7Vn1_6e169IxoCfIsQAvD_BwE.

[5] The shooter stick. In: *Hoglinecurling.com* [online]. 9. září 2020 20:52:18 [vid. 2020-09-29] Dostupné z: <http://www.hoglinecurling.com/delivery-devices/>.

[6] Extender head only. In: *Dakotacurling.com* [online]. 9. září 2020 20:58:45 [vid. 2020-09-29] Dostupné z: <https://dakotacurling.supplies/collections/for-curlers/products/extender-head-only>.

[7] LAPS Elektronické stopky. In: *Fitnessprotebe.cz com* [online]. 9. září 2020 21:07:40 [vid. 2020-09-29] Dostupné z: <https://www.fitnessprotebe.cz/stopky-2/laps-elektronicke-stopky/>.

Textové zdroje:

[1] <http://worldcurling.org/competitions/rules/> (pravidla říjen 2019)

[2] <https://dspace5.zcu.cz/handle/11025/12890>

[3] <http://www.pomozte-davidovi.hys.cz/kvadruplegie>

[4] <https://www.uzdravim.cz/hemiplegie.html>

[5] Školené trenérů licence B – podklad pro přednášky 2019 (Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu) – kolektiv autorů.