

Seminární práce v rámci školení trenérů II. třídy

Téma: **CURLING VOZÍČKÁŘŮ**

(manuál pro nové trenéry curlingu vozíčkářů)

Osnova:

- 1) Úvod
- 2) Témata školení
 - a. Historie a současnost curlingu vozíčkářů
 - b. V čem je curling vozíčkářů odlišný od AB (able-bodied) curlingu (definice „disability“ a klasifikace sportovců)
 - c. WCF pravidla
 - d. Pomůcky
 - i. pro hráče (vozik, extender, oblečení, další pomůcky)
 - ii. pomůcky pro trenéry
 - e. Trénink
 - i. Rozcvička (warm up)/ Strečink
 - ii. Tréninková jednotka (on ice)
 - f. Ostatní (jiné poznámky ke curlingu vozíčkářů – odlišnosti od AB curlingu při plánování tréninků, turnajů, logistika, ubytování atd.)
- 3) Závěr

1) Úvod

Cílem této práce je vytvoření koncepce zaučování nových trenérů se zaměřením na vozíčkářský curling. Myšlenka tohoto tématu vznikla na základě stavu nedostatku trenérů v ČR, kteří jsou znalí ve vozíčkářském curlingu. Tato skutečnost je jednou z tzv. brzd v rozvoji curlingu vozíčkářů v ČR a zároveň tedy i úspěšnosti reprezentačních týmů na mezinárodním poli. V roce 2016, při prodlužování své trenérské licence C, jsem psala seminární práci na téma „Příprava mezinárodního kempu v curlingu vozíčkářů“. Úvahou práce bylo mimo jiné také zaučení nových trenérů v rámci tohoto kempu. Ukázalo se však, že mezinárodní kemp byl prozatím tzv. velkým soustem a za poslední 3 roky se nepodařilo projekt kempu rozvinout. Proto bych ráda touto prací navrhla koncept zaučení nových trenérů v rámci Letního třesku neboli koncept školení vozíčkářského curlingu pro trenéry licence C.

Níže se budu věnovat náplni samotného školení v širším obsahu a součástí této práce bude i připravená prezentace pro teoretickou i praktickou část, kde bude obsah zestručněn, a která by měla sloužit jako první český manuál pro trenéry, kteří se budou chtít věnovat trénování hráčů na vozíku. V textu budu záměrně používat anglické výrazy a zkratky známe v curlingu vozíčkářů, které se používají i v českém prostředí a mohou sloužit k lepší orientaci při případném vyhledávání dalších materiálů. Předpokládám však základní znalost curlingových pojmů.

2) Témata školení

a. Historie a současnost curlingu vozíčkářů

Poprvé byl curling na vozíku představen během „World Handi Ski Championship“ v roce 2000 ve švýcarském městě Crans Montana. První MS se konalo v lednu v roce 2002 také ve Švýcarsku. V březnu téhož roku organizační komise pro Zimní Paralympijské hry (dále ZPH) v Turíně odsouhlasila zařazení do programu her v roce 2006. Mistrovství světa (dále MS) se hraje každý rok kromě let, ve kterých se koná ZPH. Do roku 2005 se konalo pouze MS A. Po ZPH v roce 2006 stoupl počet zemí a k MS se přidala světová kvalifikace (Qualification event), která mu předcházela. V roce 2015 se světová kvalifikace přejmenovává na MS B. V letech 2006–2018 MS A a MS B (resp. kvalifikace) probíhalo následujícím způsobem: MS A se účastní 10 týmů (1 tým hostující asociace + 7 týmů, které se kvalifikovaly z předchozího MS A + 2 týmy, které postoupily z MS B). Týmy hrají systémem round robin (každý s každým) a následuje Play – off systém pro 4 nejlepší týmy. Rok 2018 byl prvním rokem, kdy se z MS B kvalifikovaly první 3 týmy a na MS A je od roku 2019 12 týmů (1 tým hostující asociace + 8 týmů, které se kvalifikovaly z předchozího MS A + 3 týmy, které postoupily z MS B).

Pro MS B je současné pravidlo takové, že pokud se účastní do 10 týmů, hraje se stejným systémem jako MS A. Pokud je více týmů, jsou rozděleny do 2 skupin. Týmy na prvních místech se kvalifikují do semifinále přímo a týmy na druhém a třetím místě se utkají o pozici druhých semifinalistů. Vítězové semifinálových utkání hrají o zlato. Týmy, které prohrají semifinálová utkání, hrají o bronz, a všichni medailisté postupují na MS A.

Aktuální systém kvalifikace na ZPH:

ZPH se účastní 12 týmů (1 hostující asociace + 11 týmů asociací, které získali nejvíce kvalifikačních bodů na předchozích 3 mistrovstvích světa aktuálního paralympijského

cyklu) (<http://www.worldcurling.org/new-world-rankings-system>). Na ZPH je aktuální tento herní systém: týmy jsou v jedné skupině. Po odehrání základní skupiny (každý s každým) postupují do playoff 4 týmy, které sehrají semifinále 1. vs 4. a 2. vs 3., vítězové semifinále hrají o zlaté medaile a o bronz hrají poražení semifinalisté.

Medailisté doposud odehraných ZPH:

r. 2006 (1. Kanada, 2. Velká Británie, 3. Švédsko z celkového počtu 10 týmů)

r. 2010 (1. Kanada, 2. Jižní Korea, 3. Švédsko z celkového počtu 10 týmů)

r. 2014 (1. Kanada, 2. Rusko, 3. Velká Británie z celkového počtu 10 týmů)

r. 2018 (1. Čína, 2. Norsko, 3. Kanada z celkového počtu 12 týmů)

Curling vozíčkářů má v současnosti zastoupení ve 25 zemích. V ČR je v současnosti základna 4 vozíčkářských týmů (2 pražské kluby SCJÚ A a SCJÚ B, 1 klub z Velkého Meziříčí VM a 1 klub z Nového Města NM). V ČR se hraje mezinárodní liga, do níž se každoročně zapojuje 4-5 dalších týmů ze zahraničí (tradičně Polsko, Německo, Itálie, Slovinsko a Slovensko).

b. V čem je curling vozíčkářů odlišný od AB (able-bodied) curlingu

Curling vozíčkářů je velmi podobný AB curlingu. Hráči používají stejné kameny, stejnou hrací plochu a v pravidlech nalezneme jen pár odlišností. Odlišnost je daná především odhazem a tím, že se ve vozíčkářském curlingu nepoužívá metení. Hráči na vozíčku odhazují z místa a pomocí odhazové tyče, tzv. extenderu, viz dále WCF pravidla curlingu vozíčkářů. Další zvláštností je ta, že tým je složen z hráčů obou pohlaví a nezáleží na počtu určitého pohlaví. Může být tedy složen následně: 1 žena a 3 muži, 2 ženy a 2 muži nebo 3 ženy a 1 muž.

Při jednání se sportovci se zdravotním postižením je třeba mít na paměti, že postižení má široké spektrum. Postižení může zahrnovat, ale není omezeno na; poruchy zraku, poruchy sluchu, záchvatové poruchy, mentální / emocionální postižení, poruchy související s věkem, a hlavně poruchy pohyblivosti. Může také zahrnovat kombinace různých typů postižení.

U curlingu vozíčkářů jde většinou o sportovce, u nichž se soustředíme právě na poruchy mobility. Curling vozíčkářů je určený pro jedince s významným postižením ve spodní části těla/ chůze (např. sportovců s poraněnou páteří, mozkovou obrnou, roztroušenou sklerózou, amputací nohy/ nohou atd.), kteří obvykle potřebují invalidní vozík pro každodenní mobilitu.

5 základních typů poruch pohybového aparátu:

Kvadruplegie je úplné nebo částečné ochrnutí všech čtyř končetin a trupu, způsobené poškozením míchy v dolní krční oblasti. Častou příčinou takového vážného tělesného postižení (většinou doživotního) je poranění míchy při úrazu, například autonehodě, pádu z výšky nebo skokem do mělké vody.

Hemiplegie je obrna celé levé nebo pravé části těla. Tato nemoc je nejzávažnější formou kompletního ochrnutí jedné poloviny těla. Hemiplegie může být způsobena různými zdravotními příčinami, jako jsou vrozené genetické choroby, psychické trauma, nádorová onemocnění nebo mrtvice.

Paraplegie je soubor symptomů, způsobených poškozením míchy. Patří mezi ně především ochrnutí dolních končetin, poruchy vegetativní činnosti, poruchy svalového tonusu a další. Nejčastější příčinou jsou úrazy, zejména autonehody.

Amputace jedné nebo obou dolních končetin.

Les Autres skupina, která zahrnuje všechny ty, které nespádají do výše uvedených skupin (les autres). Způsobilost je určena řadou procesů, které mohou zahrnovat fyzické a technické posouzení a pozorování v soutěži i mimo ni. Les Autres také zahrnuje postižení související s věkem včetně obětí mrtvice, degenerativní invalidity atd.

Rozhodování o způsobilosti závisí do značné míry na svalové funkci. Sportovci musí mít alespoň 7% ztrátu funkce dolní končetiny nebo amputaci pod kolenním kloubem, aby byli způsobilí pro mezinárodní soutěž.

Pro světové soutěže (pod hlavičkou WCF, tj. World Wheelchair Curling Championship a World Wheelchair-B Curling Championship) jsou sportovci tzv. klasifikováni.

Klasifikace, všeobecně, může být definována jako hodnotící systém, který se používá k rozdělení sportovců do tříd při různých sportovních aktivitách tak, aby jim poskytl srovnatelný výchozí bod pro trénink a soutěže. Cílem klasifikace je minimalizovat vliv zdravotního postižení na výsledek sportovní soutěže. Při ideální klasifikaci je úspěch závislý pouze na talentu, taktice, tréninku a dovednostech sportovce, nikoli na stupni či typu postižení, který by mohl závodníka znevýhodňovat. Můžeme tedy tvrdit, že správná klasifikace umožňuje sportovcům soutěžit na srovnatelné úrovni i přes různost jejich postižení.

Klasifikační systémy definují profily sportovních tříd, které jsou specifické pro jednotlivé sporty a zahrnují vždy měřitelnou definici minimálního postižení. Klasifikace je vlastně posouzení stavu pro adekvátní zařazení. Umožňuje soutěžit i lidem s nejtěžším postižením. Přestože se klasifikace týká zejména vrcholového sportu, je možné ji využívat na všech úrovních sportovní činnosti, všude tam, kde chceme zajistit co nejshodnější podmínky sportovcům.

Nemalý problém tvoří poměrně velké interindividuální rozdíly mezi sportovci s postižením. Způsobují, že je téměř nemožné poskytnout každému závodníkovi přesně stejné podmínky a příležitosti. Vždy je v dané klasifikační třídě určitý rozsah, přičemž dva jedinci nacházející se na okrajích tohoto rozsahu nebudou mít stejné podmínky. Nikdy nebude klasifikace dokonalá, protože žádní dva jedinci nejsou stejní. Jedná se tedy o poměrně kontroverzní problematiku

Můžeme shrnout, že efektivní a správný klasifikační systém by měl:

- umožňovat spravedlivou soutěž v duchu fair play
- umožňovat každému sportovci s postižením stejnou příležitost soutěžit na mezinárodní úrovni
- hodnotit pouze funkční omezení způsobená zdravotním postižením
- být dostatečně jednoduchý, aby mohl být použit v každé účastnické zemi
- být sportovně – specifický

Následující okolnosti by naopak neměly mít vliv na sportovní třídu:

- sportovní dovednosti a technika provedení
- přirozený talent
- genetická výbava
- tělesné rozměry
- pohlaví
- tréninkový efekt
- technické parametry použitých pomůcek

Klasifikační systém se vyvíjí stejně, jako se vyvíjí sport vozíčkářů. Účelem zdravotní klasifikace je umožnit co možná největšímu počtu zapojit se do sportovních činností včetně možností spravedlivého soutěžení z hlediska míry postižení. Klasifikační systém vyrovnává rozdíly vzniklé různým stupněm postižení sportovce vozíčkáře. Každé sportovní odvětví (sportovní disciplína) má své klasifikační zvláštnosti. Ty jsou odrazem vývoje daného sportu, jeho charakteristiky a změn v taktice a strategii přípravy. Klasifikace může být mezinárodní, národní a permanentní. Pro národní a mezinárodní klasifikaci platí, že musí být ověřována, a to do dvou let. Způsoby přezkoušení mohou být různé, počínaje svalovým testováním a sledováním v průběhu soutěže. Tzn., že permanentní klasifikaci může sportovci udělit mezinárodní klasifikační komise na základě opakovaně shodné klasifikace v průběhu čtyř let. Konkrétně to znamená, že míra postižení je stabilizována.

Klasifikace pro curling vozíčkářů je konkrétně specifikována na webu světové curlingové federace, na odkazu <http://www.worldcurling.org/rules-and-regulations-downloads>, a dále v dokumentu „WCF Classification Rule (V 2 - October 2014)“ (World Curling Federation ©1991-2019).

c. WCF Pravidla curlingu vozíčkářů říjen 2018 (aktuální pravidla) (© 2019 Český svaz curlingu):

R13. CURLING VOZÍČKÁŘŮ

- (a) Kameny jsou odhazovány ze stojícího kolečkového křesla.
- (b) Pokud je odhoz kamene prováděn mezi „hackem“ a vnější hranou 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 vnější hranou cílových kruhů a hog line na odhodové straně, musí být kolečkové křeslo umístěno tak, aby byl kámen na začátku odhozu celou svou šířkou mezi čarami pro vozíčkáře.
- (c) Během odhozu musí kolečka křesla být v přímém kontaktu s ledem. Nohy odhazujícího se během odhozu nesmí dotknout ledu.
- (d) Odhoz je prováděn obvyklým vypuštěním z ruky nebo pomocí extenderu, který vyhovuje Zásadám pro vozíčkářský curling. (viz odstavec Pomůcky)
- (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.
- (f) Metení není povoleno.
- (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. 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.

d. Pomůcky

i. Pomůcky pro hráče

Hráči kromě svého vozíku potřebují ke hře hlavně odhozovou tyč, tzv. extender, dále příkrývku nebo vak a přijde vhod mít k dispozici čistou tkaninu a kartáček na očištění kol před vstupem na ledovou plochu.

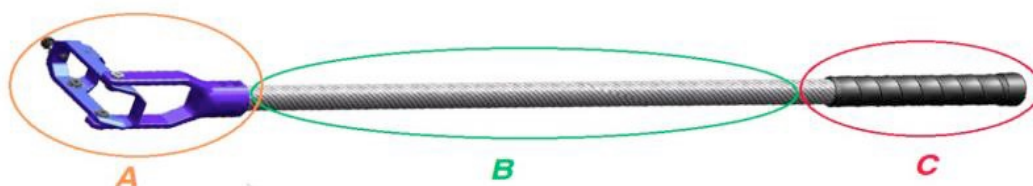
Vozík

Hráči většinou používají ke hře vozík, který používají celodenně. Někdy však rádi použijí speciální sportovní, který má dovnitř skloněná kola a je stabilnější. Tyto vozíky jsou však určené spíše pro více kontaktní sporty, kde se s vozíkem dělají prudké pohyby. Používají se více na trénincích mimo led, např. letních soustředěních. Vozík je nutné zchladit na ledové ploše mimo hrací pole po dobu minimálně 2 min..

Extender

V roce 2018 vydala WCF (světová curlingová federace) dokument "Wheelchair Curling Policy (October 2018)" (World Curling Federation ©1991-2019) tzv. Zásady pro vozíčkářský curling, týkající se standardizace extenderu. V úvodu tohoto dokumentu je řečeno, že WCF nebude provádět certifikační proces nebo oficiální schvalovací proces pro typy extenderů. WCF pouze nabízí každoroční konzultační služby a poradenství, vedoucí k určitým standardům. Vzorek musí být WCF doručen do 31. 5. a zpětná vazba je poté připravena k 31.7.

Standardy extenderu:



A= Hlava

B= Trubka

C= Rukojeť

Extender nemá způsobovat žádnou jinou mechanickou výhodu než jen tu, že je pouze prodloužením natažené ruky. Mechanická výhoda je definována jako zesílení osobní síly. Takovou mechanickou pomůckou mohou být pružiny nebo písky, aj.. Extender se skládá ze 3 hlavních částí – hlavy, trubky a rukojeti. Další standardy:

- nesmí obsahovat žádnou část, která automaticky míří nebo pomáhá při zamíření kamene;
- nesmí obsahovat žádnou část, která upravuje rychlost kamene;
- celková délka extenderu nesmí být delší než 2,45 m, toto měření se provádí ve vodorovné poloze a celková délka je definována jako vzdálenost mezi nejvzdálenějšími body rukojeti a nataženého konce hlavy;
- trubka musí být dutá a neměnicí délku během odhozu, mezi jednotlivými odhozy je povoleno měnit délku extenderu;
- přizpůsobení hlavy, trubky a rukojeti je povoleno, pokud spadá do zásad „wheelchair curling policy“. Příklady zahrnují pásku, suchý zip, silikon.
- pokud extender vyhovuje daným normám, nezáleží na tom, kde je na rukojeť kamene působeno silou
- během odhozového pohybu musí nastat pevné spojení mezi hráčem a hlavou extenderu, skrz rukojeť a trubku.

Sankce za nedodržení zásad:

- 1) První přestupek týmu během soutěže: hráč je diskvalifikovaný ze soutěže a tým prohrává zápas
- 2) Druhý přestupek během soutěže: tým je diskvalifikován ze soutěže a všem hráčům z tohoto týmu není povoleno hrát WCF soutěže po dobu dalších 12 měsíců (365 dní).

Během soutěže může mít tým k dispozici 8 extenderů, které může ve hře/ tréninku používat. Hráč však nemůže měnit extender během jednoho utkání, během/ po předzápasového/ém tréninku, s výjimkou toho, že hlavní rozhodčí udělí speciální povolení. Toto povolení bude uděleno v případě náhodného poškození trubky, rukojeti nebo hlavy extenderu. Pokud je výměna extenderu provedena bez povolení, tým utkání prohrává. Pokud během utkání dojde k výměně hráče, je možné měnit maximálně 2 extendery.

Oblečení:

Jelikož jsou hráči téměř 3 hodiny v hale, kde se teplota pohybuje okolo 6-9 °C, bez většího pohybu, je dobré, aby měli co nejlehčí a zároveň co nejteplejší oblečení. Také, aby zcela dovolovalo plný rozsah pohybu horních částí těla, který hráči potřebují při hře vykonávat. Hráči si také pořizují na míru vyrobené „pytle“, ve kterých mají nohy i trup.

Další pomůcky:

Vozíčkáři používají různé další pomůcky, které jim umožňují např. lepší stabilitu. Mezi takové pomůcky je možné zařadit popruh kolem trupu nebo nohou, vyrovnávací tyč, která je připevněná vertikálně k vozíku tak, aby se o ní hráč mohl opřít rukou, kterou nehází a mohl provést co největší rozsah pohybu trupu (vhodné hlavně pro hráče bez funkčních spodních břišních a zádových svalů)

ii. Pomůcky pro trenéry

Pomůcky pro trenéry jsou stejné jako pro trenéry curlingu chodících. Stopky, lasery, split timery, tablet s curlingovými aplikacemi (např. Curlit, Curlbook, Coach's Eye, Hudl Technique). Je však také dobré, aby trenér myslel i na náradí, které případně poskytne tzv. první pomoc rozbitému vozíku nebo extenderu, když se např. poškodí při přepravě nebo běžném provozu a je nutný rychlý zásah. Popř. je vhodné instruovat asistenty nebo samotné hráče, aby takové náradí měli při sobě min. na turnajích. Mezi takové náradí patří především lepící páska, elektrická stahovací páska nebo sada šroubováků.

e. Trénink

Tréninková jednotka je podobná tréninkové jednotce AB curlingu, co se týče obsahu tréninkového plánu. Liší se hlavně logisticky, jelikož přesuny hráčů a příprava pomůcek je relativně pomalejší. Je také vhodné zařadit přestávky mimo chladnou ledovou plochu, jelikož se hráči na vozíku na ledě fyzicky tolik nepohybují a trénink by mohl být kontraproduktivní z důvodu menší koncentrace způsobené prochladnutím. Z vlastních zkušeností doporučuji konzultaci rozcvičky a strečinku po tréninku s odborníkem (např. fyzioterapeutem), který zná specifika a možnosti vozíčkářů. Navíc každý jedinec má konkrétní možnosti a je tedy velmi důležité přistupovat k rozcvičce i samotnému tréninku ke všem individuálně a provádět rozsah cviků/ tréninku s přihlédnutím na tyto možnosti sportovců.

Pro lepší představu níže popíšu příklad rozcvičení a tréninkové jednotky pro hráče na vozíku.

i. Rozcvička (warm up) (od 4. cviku viz obrázky příloha č.1.):

V rámci rozcvičky je cílem tzv. zahřát funkční svaly horní části těla (krk, ramena, paže, hrudník, záda). Příklady protahovacích cviků:

- Opsat půlkruh hlavou. (KRK)
- Ruce sepnout za hlavou a tlačit hlavu dolů tak, aby se brada přibližovala až dotkla hrudníku. (KRK A TRAPÉZY)
- Pravou ruku položit přes hlavu nad levé ucho, táhnout hlavu doprava a levé rameno zpevnit držením pravé ruky za poháněcí obruč. Paže vyměnit. (KRK A TRAPÉZY)
- Předklonit trup dopředu a dotýkat se rukama země, kotníků, resp. kam nejnižší záda pohyb dovolí. (ZÁDA)
- Předklonit trup dopředu a paže natáhnout před sebe. Hlava v prodloužení paží. (ZÁDA)
- Pravou paži zvednout přes hlavu, trup v čelním úklonu vlevo, pravá ruka se drží levého kola vozíku. Úklon prováděn s pomalým hlubokým výdechem. Poté na druhou stranu, levá ruka a úklon doprava. (ZÁDA A RAMENA).

- Obě paže vytočit doprava, dlaně dolů, pravou napnout a táhnout co nejvíce za tělo, levou paži pokrčit v lokti a dotýkat se jí hrudníku. Totéž na druhou stranu. (TRUP A ZÁDA)
- Obě paže natáhnout nad hlavu. Spojit ruce a otočit dlaněmi ke stropu. Pomalu táhnout obě paže směrem za uši. (RAMENA A PŘEDLOKTÍ A HORNÍ ZÁDA)
- Výdech, ruce sepnout za zády, paže natáhnout, trup mírně předklonit, obě paže zvedat sepnuté co nejvýše. Ruce sepnout za hlavu, dlaně směrem k zátylku, lokty zatáhnout co nejvíce dozadu. (RAMENA A ZÁDA)
- Sepnout ruce za hlavou. Další osoba stojí a zády sportovce a pomalu přitahuje lokty k sobě dozadu. (HRUDNÍK A RAMENA)
- Upažit, dlaně směřují dopředu. Další osoba stojí za zády sportovce a lehce táhne paže dozadu. (HRUDNÍK A RAMENA)
- Předpažit pravou paži a ohnout ji v lokti, uchopit pravý loket levou rukou a lehce tlačit směrem k tělu. Provézt cvik s druhou paží zrcadlově. (RAMENA A TRICEPS)
- Zvednout pravou paži a ohnout ji v lokti, položit ruku pravé paže za hlavu mezi ramena, prsty pravé ruky nasměrovat dolů, levou rukou uchopit pravý loket a tlačit ho dolů. (TRICEPS)
- Rotace zápěstím na pravé i levé paži. (ZÁPĚSTÍ) Případně rotace celou paží. (RAMENO)
- Předpažit pravou paži, v lokti napnout, ohnout zápěstí tak, aby prsty směřovaly nahoru, dlaň směřuje k tělu, prsty levé ruky opřít o prsty pravé ruky. Lehce tlačit dlaň k sobě. Paže vyměnit a další cvik provézt tak, že ohneme zápěstí tak, aby prsty směřovaly dolů. Provézt na obě paže. (ZÁPĚSTÍ, FLEXORY A EXTENZORY PŘEDLOKTÍ)

ii. Tréninková jednotka:

V tréninkové jednotce vozíčkářského curlingu se vyskytují především tato zaměření tréninku:

a) TECHNIQUES (TECHNIKA)

„Setup“ – nastavení: postavení kamene a vozíku před odhozem, správné držení spoluhráče, resp. jeho vozíku při odhozu (z anglického j. tzv. anchoring);

„Delivery techniques“: (techniky odhozu): pohyb těla a paží; úchop extenderu, rotace, uvolnění kamene z extenderu a dokončení pohybu odhozu;

„Line of delivery“ (směr odhozu): postavení kamene a vozíku ve směru odhozu, odhoz s pomocí dlouhého provázku nebo laseru;

„Timing“: měření času a cvičení na váhu, resp. rychlost kamene.

b) STRATEGY (STRATEGIE)

Je zřejmé, že zcela jinou hloubku zaměření bude mít jednotka, která je připravena pro začátečníky a naopak jednotka, která je připravena pro velmi pokročilé hráče. A také hraje roli, v jaké části herní sezóny tréninková jednotka probíhá. Na začátku sezóny je větší prostor pro techniku a s přibývajícím soutěžemi jsou jednotky charakteristické zaměřením na herní situace a strategii. Běžná délka tréninkové jednotky je 2 hodiny. Je na trenérovi, či bude po svěřencích požadovat, aby na ledovou plochu a začátek tréninku nastoupili již rozcvičení nebo s nimi rozcvičku provede v rámci tréninku. Z mé zkušenosti je ideální rozdělit tréninkovou jednotku do tzv. mikročástí, ve kterých jsou

sportovci schopni se maximálně soustředit a proložit je částmi (délka této části se odvíjí podle okolností a trenér by měl poznat, kdy jsou hráči znovu schopni plné koncentrace), ve kterých mohou polevit v koncentraci. Při dvouhodinové tréninkové jednotce se řídím tímto rozvrhem:

- 1) Cca 15-20 min. zahajovací fáze (seznámení s plánem tréninku, warm up a rozházení – čtení ledu a projetí dráhy)
- 2) Cca 15-20 min. první fáze (cvičení na rozvíjení nebo už pouze udržení a kontrola techniky)
- 3) Pauza cca 10 min. (toaleta, příp. zahřátí mimo ledovou plochu)
- 4) Následuje druhá fáze tréninkové jednotky s dalším cvičením viz bod 2 nebo s cvičením zaměřeným na herní situace, případně přátelský zkrácený zápas, nebo tzv. schizofrenní curling (zápas, ve kterém jsou hráči zároveň 1 tým i tým „soupeře“). Tato fáze trvá cca 30-40 min..
- 5) Konečná fáze (zhodnocení tréninku a termín nejbližší další spolupráce, hráči strečink a poznámky do tréninkového deníku a trenér provede záznam o tréninkové jednotce).

V příloze č. 2 uvádím náhodně vybranou tréninkovou jednotku, která proběhla v lednu s týmem reprezentace ČR. Reprezentace ČR měla tuto sezónu vrchol v listopadu (kvalifikace na MS) a druhá půlka sezóny tedy probíhala na udržovací úrovni s před soutěžními cykly v rámci ligy vozíčkářů a mistrovství ČR. Tato tréninková jednotka zahrnovala v první fázi udržovací cvičení na rotaci kamenů při váze draw. V druhé fázi tréninku proběhly odhozy do náhodně postavených herních situací a zápas 2 proti 2 hráčům.

f. Ostatní (jiné poznámky ke curlingu vozíčkářů – odlišnosti od AB curlingu při plánování turnajů, logistika, ubytování atd.)

Do tohoto odstavce bych ráda zahrnula otázky, nad kterými by se každý trenér nebo asistent vozíčkářského týmu měl dopředu zamýšlet při plánování turnajů či soustředění v jiných halách.

Hala

Je do haly bezbariérový přístup? Popř. dá se do haly dostat alternativním vchodem? Jaký je přístup do šaten? Je nebo není pro vstup na ledovou plochu k dispozici rampa? Případně jaký je vstup do restaurace haly? Je v hale výtah, který je nutné použít mezi např. šatnou a ledovou plochou nebo dalšími částmi haly? Jaké jsou v hale toalety? Je v hale ledař, který se setkal s přípravou plochy pro hráče na vozíku? Vyhovují kameny hráčům, co se týče hlavy extenderu? Kameny mají různě širokou část k uchycení a potom hráčům tzv. vyklouzávají nebo se zasekávají v hlavě extenderu.

Cestování

Při řešení dopravy a logistiky, týkající se turnaje, je dobré se zamyslet na těchto otázkami. Kolik bude potřeba asistentů k trenérovi? Jsou všichni hráči samostatní při přesunu na vozík/ postel nebo je nutné řešit tuto speciální asistenci? Jaké mají hráči vozíky? Elektrické, manuální (fixní nebo skládací)? Na turnaj se volí buď doprava buď vlastními automobily, které mají hráči upravené pro svůj typ postižení. Nebo je možné

pronajmout si speciální osobní vícemístný automobil s rampou, která vozíčkáře vysadí i s vozíkem, ze kterého si buď přisedne na sedačku, kde se klasicky připoutá, nebo je popruhy připoutaný celý vozík. Většinou se však na turnaje volí letecká doprava a zde je mnoho bodů k řešení. Již při koupi letenek je postup lehce odlišný od verze „chodící cestující“. Při koupi letenek je nutné zjistit, jaké jsou podmínky leteckých společností, týkajících se přepravy osob na vozíku. Společnosti často vyžadují ke každému vozíčkáři doprovod. Pokud tak není zajištěno, buď letenky ani nezakoupíte nebo jako skupina nejste odbaveni. Je dobré řešit letenky přes agenturu, která posílá žádost na přepravce, co se týče počtu osob na vozíku vzhledem k počtu hendikepovaných osob v jednom letadle. Agentura si vyžádá mimo klasických údajů i údaje o počtu doprovodů, počtu vozíčkářů, typ postižení (jsou-li např. schopni přejít do letadla pomocí berlí) a rozměry a typ vozíků. Samotné cestování letadlem je odlišné v tom, že je skupina vozíčkářů při nástupu do letadla, vyvolána jako první a při výstupu zase vozíčkáři čekají, než všichni chodící cestující vystoupí a teprve poté pro ně přijde letištní asistence, aby je na speciálním vozíku, který projede v uličce mezi sedadly, vyvezli z letadla, kde si přisednou na svůj vozík. Je dobré umět hráčům vozík skládat a rozkládat, aby byl připraven co nejdříve a ušetřil se při přesunech čas. Organizátoři turnaje většinou zajišťují dopravu z letiště do hotelu a haly. Při zajišťování letenek je dobré konzultovat s hráči přestupy a časy, aby všichni byli obeznámeni dopředu s itinerářem.

3) Závěr




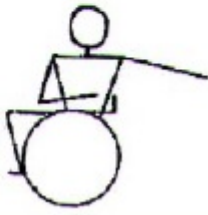
V této práci jsem se snažila o vytvoření tzv. zobecnění přístupu k trénování hráčů na vozíku. Práce je pojatá tak, aby sloužila jako tzv. manuál pro budoucí trenéry či další osoby, pohybující se v curlingu vozíčkářů. Snažila jsem se stručně zahrnout všechny oblasti, které se v této činnosti vyskytují a obsah je podpořen jak cizími zdroji, tak převážně vlastními zkušenostmi z mé 10i leté praxe v oblasti curlingu vozíčkářů. Součástí této práce je i prezentace, ve které je uvedený můj kontakt pro případné další dotazy.



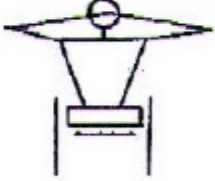

Přílohy:



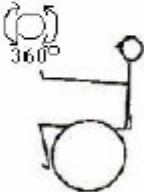
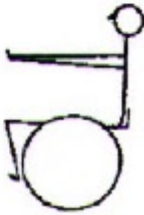
1) Warm up – „rozcvička“

Flexibility Training and Stretching
For Wheelchair Curling Team

By C.Daw

Exercise	Muscles	Description	Diagram
Knuckle Scraper	Back	-Lean forward with chest and head to knees. -Arms hang extended at side of chair -touch ground & hold for 20 secs.	
Forward Lean	Back	-Lean forward with arms extended in front -Pull head up and reaches out with arms -Hold 10 – 20 secs.	
Side Bend	Back & Shoulders	-Right Arm overhead, left arm extended alongside chair -Lean towards hanging arm -hold 10 – 20 secs. -Change sides	
Trunk Twist	Trunk & Back	-Hold both arms out to the side, palms down, -Gently twist trunk to the right, bringing the left arm across the chest -hold 10 – 20 secs. -Change sides	

Overhead Stretch	Shoulders Forearms Upper Back	-Extend arms overhead, clasp hands and turn palms up towards ceiling -Gently Pull straight Arm behind ears -hold 10 - 20 secs.	
Behind Back Stretch	Shoulders Upper & Lower Back	-Clasp hands behind back, Extend arms -Lean forward and lift arms high up behind you -hold 10 -20 secs.	
Pec Stretch #1	Chest & Shoulders	-Clasp hands behind head -A partner should stand behind you and pull the elbows back gently -Hold 10 - 20 secs.	
Pec Stretch #2	Chest & Shoulders	-Extend arms to side, palms facing forward -Keep arms straight -Partner stands behind and pulls arms gently backwards -Hold 10 - 20 secs.	

Arm Cross	Shoulders & Triceps	<ul style="list-style-type: none"> -Place left hand on Right shoulder, point left elbow forwards -Grasp left elbow with Right hand -Pull elbow towards body -Hold 10 – 20 secs. -Switch sides 	
Back Scratcher	Triceps	<ul style="list-style-type: none"> -Raise right arm. Bend elbow and place hand between shoulder blades -Grasp right elbow with left hand, push back on elbow -Hold 10 – 20 secs. -Switch sides 	
Wrist Circles	Wrists	<ul style="list-style-type: none"> -Slowly rotate wrists 5 to 10 times, change direction 	
Forearm Stretch	Forearms Wrist Flexors & Extensors	<ul style="list-style-type: none"> -Flexors: Extend left Arm, bend wrist so fingers point up. -Grasp left hand with Right hand, Pull Right hand back Gently -Hold 10 – 20 secs, change arms -Extensors: As above but bend wrist so fingers point down. 	

2) Tréninková jednotka – záznam



Záznam z tréninkové jednotky repre vozíčkáři

Datum: 25.1.2012

Délka TJ: 2 hodin

Druh TJ: ST 16-18

Trenéři a asistenti: Káča

Přítomní frekventanti: Štěpán, Miša, Jana, Martin

Náplň tréninkové jednotky:

- Trénink zaměřený znovu na ROTACI. Odhozy kamenů s váhou DRAW – 4 kameny IN, 4 kameny OUT. Nejdříve bez směru, hází jednotlivci. Poté zapojení směru – 2 házou, 2 ukazují
- Různé situace – trenér ukazuje v kruzích
- Trenér ukazuje v kruzích – zápas Miša, Štěpán vs Janča, Martin

Hodnocení:

Miša – velmi velká rotace na OUTturn – myslet na to, aby byly max. 3 otáčky. při zápasu velmi dobrá váha! Štěpán – při tréninku rotace ok, při zápasu již na OUTturn znovu problém.

ZDROJE:

<http://www.worldcurling.org/about-wheelchair-curling>

<http://www.worldcurling.org/rules-and-regulations-downloads>

https://en.wikipedia.org/wiki/World_Wheelchair_Curling_Championship

https://en.wikipedia.org/wiki/Wheelchair_curling_at_the_Winter_Paralympics

http://curling.cz/wp-content/uploads/2018/10/Pravidla-curlingu_10_2018.pdf

https://cs.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Onemocnění_pohybového_aparátu

https://is.muni.cz/th/l81ut/Bakalarska_prace_-_Sport_handicapovanych_lidi.pdf

písemná práce Příprava mezinárodního kempu v curlingu vozíčkářů, Kateřina Urbanová, 2016