

Parabadminton – sport dla osób niepełnosprawnych

Para-badminton – sport for people with disabilities

Nr DOI: 10.1515/physio-2015-0018

Małgorzata Janiaczyk

Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Department of Physical Education, University School of Physical Education, Wrocław

Streszczenie

W artykule przedstawiono podstawowe informacje na temat parabadmintona. Wiadomości w nim zawarte pochodzą przede wszystkim ze spostrzeżeń i doświadczeń autorki oraz z nielicznych opracowań na ten temat. Informacje zaczerpnięte zostały również z opracowań o sporcie osób z niepełnosprawnością, uprawiających pokrewne gry sportowe z użyciem rakiet – tenisa ziemnego oraz tenisa stołowego i innych. Przedstawione zostały kwestie klas i kategorii w parabadmintonie, przepisów, konkurencji, warunków i sprzętu niezbędnych do gry oraz protez i wózków sportowych, z których korzystają zawodnicy. Omówiono podstawy treningu sportowego parabadmintona. W celu ułatwienia zrozumienia specyfiki parabadmintona dyscyplinę porównano z klasycznym badmintonem.

Słowa kluczowe: parabadminton, badminton, sport niepełnosprawnych, niepełnosprawność ruchowa, klasyfikacja w parabadmintonie

Abstract

The article presents the fundamental information about para-badminton. It contains mostly information based on observations and experiences of the author and on few elaborations on this topic. Information also comes from elaborations regarding sport for disabled people doing similar sports games with racquets - tennis, table tennis and others. Classes and categories in para-badminton, rules, competitions, conditions and equipment necessary for the game as well as prostheses and sports wheelchairs used by players were presented. Moreover, the basis of para-badminton sports training was discussed. In order to facilitate understanding of the specificity of para-badminton, it was compared with regular badminton.

Keywords: para-badminton, badminton, disabled sport, physical disability, para-badminton classification

Wprowadzenie

Parabadminton to dyscyplina sportu osób niepełnosprawnych wywodząca się z badmintonu. Obecnie na świecie następuje znaczny wzrost zainteresowania grą, ponieważ w roku 2014 Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski (International Paralympic Committee – IPC) podjął decyzję o włączeniu parabadmintona w poczet dyscyplin paraolimpijskich od roku 2020. Badminton na igrzyskach olimpijskich zadebiutował w roku 1988 jako dyscyplina pokazowa, a od 1992 r. jest dyscypliną olimpijską.

Krajowe federacje badmintonu na świecie poszukują niepełnosprawnych zawodników chętnych do trenowania parabadmintona – potencjalnych przyszłych paraolimpijczyków, a także trenerów wykwalifikowanych zarówno w nauczaniu dyscypliny, jak i w pracy z osobami niepełnosprawnymi ruchowo. Polski Związek Badmintonu (PZBad) również podejmuje działania promujące i poszukuje młodych i zdolnych niepełnosprawnych sportowców.

Wzrost zainteresowania parabadmintonem oraz decyzja o włączeniu go do programu igrzysk paraolimpijskich skłania do bliższego poznania tej dyscypliny.

Introduction

Para-badminton is a sports discipline for disabled people which originates from badminton. Currently in the world there is a significant increase in interest in the game as in 2014 the International Paralympic Committee (IPC) made a decision about including para-badminton among Para-Olympic disciplines starting from 2020. Badminton debuted in 1988 during the Olympics as a demo discipline and since 1992 it has been an Olympic discipline.

National badminton federations throughout the world look for disabled players willing to train para-badminton – potential future Paralympians as well as qualified coaches to teach the discipline as well as to work with physically disabled people.

The Polish Badminton Association (PBA) also undertakes promotional activities and looks for young and talented disabled athletes.

An increased interest in para-badminton and the decision to include it in the program of the Paralympic Games encourage a closer look at the discipline.

Historia badmintonu i parabadmintonu

Istnieją dokumenty świadczące o tym, że gra z lotką powstała ponad 2 tysiące lat temu. Wtedy jej forma była daleka od dzisiejszej. Najstarsze wzmianki pochodzą z Chin, Indii, Ameryki Południowej i Środkowej, Tybetu i Korei. Do odbijania ówczesnej lotki nie używano rakiet, lecz rąk i nóg oraz grano na otwartej przestrzeni. W Europie gra najszybciej rozwinęła się we Francji, Szwecji, Hiszpanii i Rosji jako gra dla elit. Przepisy ujednolicone zostały w XIX w. w Anglii, gdzie odbył się pokaz dyscypliny polegający na przebijaniu lotki raketkami przez siatkę w pomieszczeniu. Ustalono kształt i wymiary kortu [1]. Badminton stał się dyscypliną halową.

W 1990 r. niemieccy zawodnicy na wózkach inwalidzkich podjęli decyzję o dostosowaniu przepisów badmintonu dla osób niepełnosprawnych. Powstał parabadminton ze wszystkimi obecnymi zasadami. Dyscyplina wzbudziła zainteresowanie w krajach sąsiednich i na całym świecie. Oprócz rywalizacji pełnosprawnych badmintonistów rozpoczęto rywalizację osób niepełnosprawnych w różnych grupach niepełnosprawności [2].

Międzynarodowe rozgrywki parabadmintonu rozpoczęły się w roku 1998, kiedy zorganizowano pierwsze mistrzostwa świata w Amersfoort (Holandia). Od 2011 r. parabadminton przynależy do Światowej Federacji Badmintonu (Badminton World Federation – BWF) [3].

Pierwszym turniejem parabadmintonu, który został wpisany w historyczny kalendarz BWF i którego wyniki są udostępnione, były mistrzostwa świata w parabadmintonie rozegrane w roku 2007 w Tajlandii [4]. W rozgrywkach wzięło udział 195 zawodników. Oprócz turnieju drużynowego zagraли oni w 23 kategoriach i klasach. Polacy nie uczestniczyli w tych zawodach.

Klasy i kategorie w parabadmintonie

Zasady klasyfikacji skupiają zawodników o podobnych możliwościach ruchowych w różnych klasach i kategoriach [2]. Charakterystycznym elementem, który reguluje współzawodnictwo sportowe osób niepełnosprawnych fizycznie, jest system klasyfikacji związany z rodzajem i zakresem dysfunkcji w obrębie narządu ruchu [5].

Celem klasyfikacji jest zagwarantowanie uczciwego współzawodnictwa na wszystkich poziomach rywalizacji, co uzyskuje się dzięki zastosowaniu usystematyzowanego sposobu grupowania zawodników, zgodnie z ich możliwościami funkcjonalnymi [5].

Zawodnicy w parabadmintonie współzawodniczą w 3 klasach i 6 kategoriach [6]:

- a) zawodnicy na wózkach (WH1, WH2),
- b) zawodnicy stojący (SL3, SL4, SU5),
- c) zawodnicy o niskim wzroście (SS6).

Zawodnicy do klas przydzielani są na podstawie sposobu poruszania się – na wózku, w pozycji stojącej oraz osobno osoby niskiego wzrostu. W klasach zawodnicy różnią się schorzeniami, ich zaawansowaniem lub możliwościami ruchowymi, co dzieli klasy na kategorie. Do danej kategorii gracze włączani są na podstawie badań i opinii międzynarodowych licencjonowanych klasyfikatorów zgodnie z regulaminem BWF, który zawiera opisy zaburzeń pozwalających zawodnikom na przydział do danej kategorii [7]. Dokładny podział zawodników na kategorie dokonywany jest w celu wyrównania szans sportowców na korcie.

W kategorii WH 1 rywalizują zawodnicy z porażeniem mięśni brzucha i kończyn dolnych, a w WH 2 – z porażeniem kończyn dolnych od odcinka lędźwiowego w dół ciała, z czuciem częściowym, po porażeniu mózgowym, czasem poruszający się również w pozycji pionowej przy

History of badminton and para-badminton

There are documents which indicate that the shuttlecock game was created more than two thousand years ago. At that time its form was very different than today. The oldest information originates from China, India, South America and Central America, Tibet and Korea. Racquets were not used to hit the shuttlecock, but hands and legs and the game was played in the open. In Europe the game developed most dynamically in France, Sweden, Spain and Russia as a game for the elite. The rules were unified in the 19th century in England where the show of the discipline took place which involved hitting the shuttlecock using racquets indoors. The shape and dimensions of the court were established [1]. Badminton became an indoor discipline.

In 1990 German players in wheelchairs made a decision about adjusting badminton rules for disabled people. Para-badminton was created with all the current rules. The discipline gained interest in neighboring countries and throughout the world. Apart from badminton competitions, para-badminton competitions of disabled people were commenced in various disability groups [2].

International para-badminton games started in 1998 when the first World Championships were organized in Amersfoort (the Netherlands). Since 2011 para-badminton has been a part of the Badminton World Federation (BWF) [3].

The first para-badminton tournament which was included in the BWF schedule and the results of which were made available, were the para-badminton world championship in 2007 in Thailand [4]. 195 players participated in the games. Apart from the team tournament, they also played in 23 categories and classes. Poland did not participate in this tournament.

Classes and categories in para-badminton

Classification rules gather players with similar physical capabilities in various classes and categories [2]. A typical element which regulates sports competition for physically disabled people is the classification system related to the type and scope of dysfunctions within the locomotor organ [5].

The objective of the classification is to guarantee honest competition at all levels which is obtained thanks to application of the systematized manner of grouping players in accordance with their functional possibilities [5].

Para-badminton players compete in 3 classes and 6 categories [6]:

- a) players in wheelchairs (WH1, WH2),
- b) standing players (SL3, SL4, SU5),
- c) short players (SS6).

Players are divided into classes based on the manner of movement – on a wheelchair, in a standing position and separately short people. Within various classes players vary according to their diseases, their severity and physical possibilities which divides classes into categories.

Players are divided into a given category based on examinations and opinions of international licensed classifiers in accordance with the BWF regulations which contain descriptions of diseases allowing players to be assigned to a given category [7]. Precise division of players into categories is made to level the chances of athletes on the court.

The WH1 category involves players with paralysis of the abdominal muscles and lower limbs and the WH2 category - players with paralysis of the lower limbs from the lumbar spine down the body, with partial feeling, after cerebral palsy, sometimes moving in a vertical position using crutches

pomocy kul i protez, ale sport uprawiający wyłącznie na wózku. SL 3, SL 4 i SU 5 są kategoriami osób z różnymi niepełnosprawnościami dolnych i górnych kończyn [6].

Przepisy

Przepisy badmintona są ujednolicone przez BWF na całym świecie. Zasady gry w parabadminton zostały przejęte z klasycznego badmintona z niewielkimi różnicami pozwalającymi na grę osobom z niepełnosprawnością. Boisko to prostokąt wyznaczony liniami, które należą do boiska. Lotka spadająca na linię ograniczającą pole zaliczana jest jako punkt. Wymiary boiska są określone. Rozbieżność występuje w wykorzystaniu do gry kortu w kategoriach WH 1, WH 2 i SL 3, gdzie powierzchnia pola jest zmniejszona o połowę szerokości kortu, natomiast długość kortu pozostaje bez zmian. Różnice ułatwiają grę zawodnikom, którzy z powodu niepełnosprawności mają utrudnione przemieszczanie się w przód – tył i na boki, mniejszą zwrotność oraz ograniczoną możliwość poruszania się z dużą szybkością na krótkim dystansie [8]. Pozostałe kategorie rozgrywają pojedynki na boisku o klasycznych wymiarach. Siatka pozostaje na wysokości 155 cm w najwyższym miejscu – przy słupkach utrzymujących siatkę.

Konkurencje i punktacja

Turnieje badmintona rozgrywane są w 5 konkurencjach, do których należą: gra pojedyncza kobiet, gra pojedyncza mężczyzn, gra podwójna kobiet, gra podwójna mężczyzn oraz gra mieszana. Takie same konkurencje rozgrywa się w parabadmintonie. Kobiety i mężczyźni w badmintonie zawsze współzawodniczą w oddzielnych konkurencjach. W grach podwójnych pary kobiece i męskie również nie mogą rywalizować między sobą. W parabadmintonie, ze względu na zwielokrotnioną liczbę kategorii i stosunkowo niewielką liczbę zawodników uprawiających dyscyplinę, możliwe jest łączenie w pary zawodników różnych klas, kategorii lub płci. Zdarza się, że podczas turnieju zawodnicy różnych kategorii rywalizują razem. Nie jest to jednak dowolne połączenie, lecz dające równe szanse parom w danej konkurencji. Decyzję taką podejmuje się podczas spotkania trenerów przed turniejem i za zgodą stron. Wszystkie możliwości łączenia zawodników w pary deblowe i mikstowe dokładnie opisane zostały w regulaminach BWF [7].

Punktacja w parabadmintonie jest taka sama jak w badmintonie – mecze rozgrywane są do 2 wygranych setów do 21 punktów z obowiązkiem przewagi co najmniej 2 punktów (np. w przypadku wyniku 20:20), przy czym 30. punkt kończy set, niezależnie od punktowej przewagi. Zawodnicy zdobywają punkty po każdej rozegranej akcji, czyli systemem tie-break [9].

Sprzęt do gry i hala sportowa

Przepisy BWF opisują dopuszczalne parametry dotyczące wymiarów, wagi, budowy i wyglądu sprzętu do gry w badminton – rakiety i lotek, które występują w różnych wariantach. Zawodnicy sami wybierają rakiety, które najbardziej odpowiadają ich stylowi gry, umiejętnościom i indywidualnym odczuciom. Uchwyt rakiety musi być dopasowany do dłoni i wygodny, szczególnie dla zawodników na wózkach, którzy między odbiciami lotki muszą się przemieszczać, używając do tego dłoni – wykonują posuwiste ruchy napędzające ciągi wózka. Ten rodzaj uchwytu pozwala wykorzystać dodatkowo kciuk do napędzania wózka i w tenisie nazywany jest chwytem „małpim” [8].

Badminton to sport halowy. Profesjonalne rozgrywki odbywają się w pomieszczeniach zamkniętych – w halach sportowych. Wymiary boiska, przestrzeń dookoła niego oraz minimalna wysokość hali nad kortem są określone

and prostheses, but they are involved in sport only using wheelchairs. SL 3, SL 4 and SU 5 are categories of people with various disabilities of the lower and upper limbs [6].

Rules

Badminton rules are unified by BWF throughout the world. Rules of para-badminton have been taken from classic badminton with slight differences allowing people with disabilities to play. The court is rectangular and marked with lines which belong to the court. The shuttlecock falling on a line setting out the field scores a point. Dimensions of the court are determined. A discrepancy occurs in the use of the court in categories WH1, WH2 and SL3 where the surface area of the field is reduced. Differences facilitate the game for players who due to their disability have difficulties to move forward, backwards and sideways, who have less maneuverability and reduced mobility at high speed over a short distance [8]. Other categories play on a court with standard dimensions. The net remains at a height of 155cm at the highest point – with posts supporting the net.

Competitions and Scoring

Badminton tournaments are played in 5 competitions including: women's singles, men's singles, women's doubles, men's doubles and mixed doubles. The same competitions apply to para-badminton. Women and men in badminton compete in separate competitions. In doubles female and male couples cannot compete with one another. In para-badminton due to the multiplied number of categories and a relatively small number of players in the discipline, pairs of players of various classes, categories and sex can play together. Sometimes players of various categories compete during tournaments. However, not all combinations are allowed, but only those which ensure equal chances to couples in a given competition. Such a decision is made during the meeting of coaches before the tournament and upon consent of the parties. All possibilities to combine players in doubles and combinations have been precisely described in the BWF regulations [7].

Scoring in para-badminton is identical to badminton – games are played to 2 won sets to 21 points requiring at least a 2-point advantage (e.g. in the case of the result 20:20), however point 30 ends the set regardless of the advantage. Players score points after each completed play, i.e. the tie-break system [9].

Equipment and sports venue

The BWF regulations describe acceptable parameters regarding dimensions, weight, structure and appearance of equipment to play badminton – racquets and shuttlecocks which appear in different variants. Players select racquets themselves which suit their style of playing, skills and individual preferences. The handle of the racquet must be adjusted to their hand and comfort, especially in the case of players in wheelchairs who between bounces of the shuttlecock must move using their hands – they perform sliding movements driving the wheelchair. This kind of handle allows them to use their thumb to drive the wheelchair and in tennis it is called a “monkey's grip” [8].

Badminton is an indoor discipline. Professional tournaments take place in closed spaces – in sports halls. Dimensions of the court space around it and the minimal height of the hall above the court are determined in the

przepisami BWF. Nad boiskiem znajduje się przestrzeń wolna od jakichkolwiek przedmiotów mogących zatrzymać lecącą podczas gry lotkę. Wysokiej rangi turnieje badmintonu rozgrywa się na specjalnych matach. Podłoże sportowe powinno zapewnić jednakowe warunki gry wszystkim uczestnikom turnieju, bezpieczeństwo, ograniczyć możliwość kontuzji i stworzyć możliwość szybkiego i skutecznego przemieszczania się zawodnika na korcie. W parabadmintonie często potrzebne są 2 rodzaje podłoża, ponieważ maty ograniczają możliwości poruszania się graczom na wózkach. Grają oni na podłożu twardym, często parkietowym. Turnieje niskiej rangi bywają rozgrywane bez mat.

Dodatkowe wyposażenie w parabadmintonie

Specyfika sportu osób niepełnosprawnych polega na wykorzystywaniu specjalistycznego sprzętu sportowego. Rozwój nowych technologii umożliwia osobom ze znacznymi uszkodzeniami narządu ruchu udział w rywalizacji sportowej w dyscyplinach, które wcześniej były dla nich całkowicie niedostępne [5]. Udoskonalany sprzęt przyczynia się do osiągnięcia coraz wyższego poziomu sportowego, a także zwiększa bezpieczeństwo zawodników [5].

Dodatkowym wyposażeniem osób niepełnosprawnych w parabadmintonie są protezy kończyn, kule, sportowe wózki inwalidzkie, taśmy stabilizujące, rękawice oraz plastry.

Najwyższej klasy protezy sportowe to efekt najnowszych osiągnięć technologicznych. Zbudowane są z włókna węglowego i dopasowywane do konkretnej osoby, co pozwala na zwiększenie możliwości ruchowych zawodnika [10]. Wysoka jakość sprzętu wiąże się z wysoką ceną.

Zawodnicy mogą wykorzystywać do gry protezy stosowane w życiu codziennym. W parabadmintonie protezy mogą być stosowane na kończyny dolne – jedną lub dwie. Umożliwiają one poruszanie się po korcie w pozycji stojącej.

Podczas gry zawodnicy stosują również kule pozwalające na utrzymanie pozycji stojącej bez pomocy zewnętrznej – jest to zazwyczaj jedna kula pod ramieniem nieużywanym do odbijania lotki (kategoria SL 3). Wybór kuli – pachowej lub łokciowej – zależy od osobniczych możliwości funkcjonalnych zawodnika i jego indywidualnych potrzeb. Kule stosowane są w celu poprawy równowagi. Ich wykorzystanie wymaga aktywnej pracy kończyn górnych i barku dla podparcia [11].

Wózek sportowy jest jednym z podstawowych narzędzi w grze zawodników w kategoriach siedzących. Wózki sportowe w znacznym stopniu odmienne są od klasycznych wózków inwalidzkich. Charakterystyka wózka zależy od możliwości ruchowych zawodnika. Sportowe różnią się między sobą rozmiarem, wagą, materiałem, z którego są wykonane, a co za tym idzie – ceną. Zdarza się, że przystosowuje się je do konkretnego zawodnika, jego niepełnosprawności i uprawianej przez niego dyscypliny sportu. Priorytetem podczas modyfikacji wózka jest bezpieczeństwo i stabilność pozycji, dzięki czemu zawodnik nie traci równowagi i może sięgać do krótkich i dalekich zagrań. Rodzaj i budowa wózka mają duży wpływ na zasięg gry, mobilność zawodnika oraz jego równowagę. Koła ustawione są skośnie. Obok nich umieszczone są ciągi służące do napędzania i hamowania. Dodatkowo wbudowane są dwa mniejsze koła z przodu – samonastawne-kierunkowe, oraz dwa z tyłu – napędowe, wykorzystywane w celu utrzymania równowagi podczas wykonywania zagrań z pozycji za sobą. Hamulce ulokowane przy kołach służą do blokowania kół i umożliwiają szybką zmianę kierunku poruszania się. Wysokość oparcia różni się w zależności od rodzaju niepełnosprawności zawodnika. Wysokie może zakłócać mobilność łopatki lub stawu łokciowego podczas

BWF regulations. Over the court the space is free from any objects which could impede the shuttlecocks flight during the game. High rank badminton tournaments are played on special mats. The sports substrate should ensure equal game conditions to all participants of the tournament and safety, limit the possibilities of injuries and make it possible to move quickly and efficiently on the court. In para-badminton frequently two types of substrate are needed as mats limit movement for players on wheelchairs. They play on a hard substrate – frequently parquet. Low rank tournaments are sometimes played without mats.

Additional equipment in para-badminton

Specificity of sport in the case of disabled people involves use of specialized sports equipment. Development of new technologies allows people with severe injuries of the locomotor organ to participate in sports competitions in disciplines which were previously completely unavailable [5]. Enhanced equipment contributes to achievement of an increasingly higher level of sport and it increases safety for players [5].

Additional equipment for disabled people in para-badminton are limb prostheses, crutches, sports wheelchairs, stabilizing bands, gloves and patches.

The best sports prostheses are a result of the latest technological achievement. They are made of carbon fiber and matched to a specific person which allows movement possibilities of players to be increased [10]. High quality equipment is linked with a high price.

Players can use prostheses used in everyday life. In para-badminton prostheses can be used on the lower limbs – one or two. They allow movement on the court in a standing position.

During the game players also use crutches which allow them to maintain a standing position without external help – usually it is one crutch under the arm which is not used to hit the shuttlecock (category SL 3). Selection of crutches – arm-pit or elbow – depends on individual functional possibilities of a given player and their individual needs. Crutches are used to improve balance. Their use requires active work of the upper limbs and shoulders for support [11].

A wheelchair is one of the basic tools for players who sit during the game. Sports wheelchairs are significantly different than standard wheelchairs. Features of a wheelchair depend on the physical possibilities of players. Sports wheelchairs have various sizes, weight, materials from which they are made, and therefore – various prices. Sometimes they are customized for a given player, their disability and sports discipline. The priority when modifying a wheelchair is safety and stability thanks to which the player does not lose their balance and can reach short and long returns. The type and structure of wheelchairs have a significant impact on the range of the game, players' mobility and their balance. Wheels are set slantwise. Next to them there are thrusts to drive the wheel and to brake. Additionally, there are two smaller built-in wheels on the front – self-adjusting and directional and two in the back – driving, used to maintain balance when making a back swing to strike the shuttlecock. Brakes are situated next to the wheels and they are used to block the wheels and allow a quick change of direction. The height of the back varies depending on the type of disability of a given player. A high back may interfere with the mobility of the scapula and elbow joint during points. To improve movement possibilities of players, a part of the back which interferes with proper movements can be lowered [11]. Under the feet players

zagrań. Aby poprawić możliwości ruchowe zawodnika, można obniżyć część oparcia, która przeszkadza we właściwym wykonaniu ruchu [11]. Pod stopami zawodnik ma umieszczony podnóżek. Taśmy stabilizujące zakłada się w celu unieruchomienia i zabezpieczenia przed obsunięciem stóp z wózka. W ten sposób można też unieruchomić uda oraz tułw zawodnika – w przypadku osób z wysokim uszkodzeniem rdzenia kręgowego [8].

Zawodnicy na wózkach często na czas gry zakładają rękawice, podobne do kolarskich, które zapobiegają bolesnym otarciom i odciskom. Odkryte palce pozwalają na stabilny chwyt rakiety i kontrolę uderzeń [8].

Trening parabadmintona – zalecenia praktyczne

Prowadzone są badania naukowe, na podstawie których doskonali się trening osób niepełnosprawnych, nie tylko w kierunku uzyskania lepszego wyniku sportowego, ale także przeciwdziałania przeciążeniom i urazom sportowym [5].

W Polsce nie dysponujemy sprawdzonymi metodami nauczania gry w parabadmintonie. Niewielu zawodników w naszym kraju uprawia tę dyscyplinę, a kadra narodowa liczy 3 reprezentantów – mężczyzn, po jednym w klasach SU 5, SL 4, SS 6 [12]. Profesjonalny trening niepełnosprawnych badmintonistów można obserwować za granicą, gdzie parabadminton jest bardziej powszechny.

Początkujący trenerzy zadają pytanie: Czy do treningu zawodników niepełnosprawnych można zastosować metody sprawdzone u pełnosprawnych badmintonistów? Odpowiedź nie jest jednoznaczna, przede wszystkim dlatego, że rodzaje niepełnosprawności znacznie różnią się między sobą.

Podczas organizowaniu procesu treningowego parabadmintonistów brane są pod uwagę specjalne potrzeby osób niepełnosprawnych [5]. Trening należy w szczególności sposobem zindywidualizować [13]. W realizacji procesu nauczania czynności ruchowych oraz nauczania gry zaleca się stosowanie ćwiczeń skierowanych na doskonalenie nawyków czuciowo-ruchowych [8]. Każdy zawodnik, w zależności od rodzaju niepełnosprawności, musi znaleźć wygodną i skuteczną dla siebie metodę gry. Poza typowymi treningami badmintonu, nauczającymi i doskonalącymi technikę gry i poprawne poruszanie się po korcie, zawodnicy wiele jednostek treningowych poświęcają motoryce. Jest to ćwiczenie koordynacji, szybkości, ogólnej sprawności i wytrzymałości, wzmacnianie mięśni i ćwiczenia rozciągające. Tylko połączenie tych treningów daje szansę na podwyższenie sprawności zawodnika oraz na sportowy sukces.

Adepci parabadmintona muszą spędzić wiele godzin na nauce poprawnego poruszania się po korcie w połączeniu z odbijaniem lotki, co bywa trudne do skoordynowania również u początkujących zawodników pełnosprawnych. Wszystkie podstawowe zagrania techniczne powinny być nauczane jak w klasycznym badmintonie – prowadzenie ręki, punkt uderzenia lotki, ustawienie boczne do odbić. Znaczące są treningi przemieszczania się po korcie bez lotki, wyrabiające nawyki ruchowe, czucie odległości oraz poprawność i szybkość poruszania się po boisku. Na późniejszym etapie ważne jest połączenie elementów technicznych i taktycznych.

Treningi parabadmintonistów często realizowane są z zawodnikami pełnosprawnymi. W niektórych kategoriach gracze nie odbiegają sprawnością i możliwościami ruchowymi od pełnosprawnych sportowców i wspólny trening jest możliwy, natomiast zawodnicy na wózkach czy niskiego wzrostu, oprócz treningów z badmintonistami pełnosprawnymi, powinni również rywalizować i ćwiczyć z zawodnikami w swojej kategorii.

have footrests. Stabilizing bands are used to immobilize and secure players' feet from sliding down the wheelchair. It is also possible to immobilize players' thighs and torso in the same way – in the case of people with severe injuries to the spinal cord [8].

Players on wheelchairs frequently wear gloves during the game; they are similar to cycling gloves which prevent painful abrasions and corns. Uncovered fingers allow a stable grip of the racquet and control of strikes [8].

Para-badminton training – practical recommendations

Scientific research is being conducted based on which training of disabled people is improved not only to obtain better sports results, but also to prevent overload and sports injuries [5].

In Poland we have proven methods to teach para-badminton. Very few players in our country play para-badminton, and the national representation team consists of three men – one in SU 5, one in SL 4 and one in SS5 [12]. Professional training of disabled badminton players can be observed abroad where para-badminton is more common.

Beginning coaches ask the following question: Can methods tested in the case of able-bodied badminton players be applied in training of disabled players? The answer is often not clear because the types of disabilities vary significantly.

When organizing the training process for para-badminton players, special needs of disabled people are taken into account [5]. Training should be particularly individualized [13]. In the implementation of the process to teach motor actions and the game it is recommended to apply exercises aimed at improving sensory-motor habits [8]. Each player depending on their type of disability must find a comfortable and effective method to play the game themselves. Apart from usual badminton trainings which teach and improve the technique of the game and proper mobility on the court, players commit a lot of time during trainings to motor skills. It involves practicing coordination, speed, general fitness and endurance, strengthening muscles and stretching. Only the combination of these trainings gives a chance to increase fitness and success in sport.

Para-badminton players must spend many hours learning to move properly on the court, hitting the shuttlecock which is difficult to coordinate sometimes also in the case of beginning able-bodied players. All basic technical plays should be taught like in classic badminton – leading the arm, the point of striking the shuttlecock, side arrangement to strike the shuttlecock. Important trainings also involve movement on the court without the shuttlecock, as they develop movement habits, feeling of distance as well as correctness and speed of movement on the court. Later it is important to combine technical and tactical elements.

Para-badminton trainings are frequently conducted with able-bodied players. In some categories players do not differ with fitness and possibilities of mobility from able-bodied athletes and joint training is possible, while players in wheelchairs and short players, apart from trainings with able-bodied badminton players, should also compete and practice with players from their category.

Gracze na wózkach mają mocno ograniczone możliwości ruchowe, co spowalnia ich ruchomość i zwrotność na korcie. Trener, żeby zapoznać się z możliwościami takiego zawodnika, powinien spróbować gry, siedząc na krześle lub wózku. Takie doświadczenie ułatwi zrozumienie, jakie przysparza to trudności.

Zawodnicy niskiego wzrostu także mają utrudnione zadanie, ponieważ są niżsi, mają krótsze kończyny od zawodników pełnosprawnych, a wielkość pola gry nie zmienia się. Muszą wykonać więcej kroków, żeby dobiec do lotki. Nie są w stanie prowadzić równej walki z zawodnikiem dorosłym pełnosprawnym. Dla trenera sposobem na zrozumienie niedogodności gry zawodnika kategorii SS 6 może być zagranie meczu badmintonu na polu do siatkówki.

Trener parabadmintonisty powinien dostosować czas, częstość i intensywność treningów do możliwości fizycznych, sprawności i wieku zawodnika. Przygotowanie treningu często następuje przy wsparciu samych zawodników, ponieważ trener nie zawsze zdaje sobie sprawę z ograniczeń osoby niepełnosprawnej. Możliwe jest monitorowanie zrealizowanych zajęć, polegające nie tylko na obserwacji, ale też nagrywaniu treningów i meczów turniejowych, ukazujących postępy i błędy czynione przez zawodnika.

Miejsce treningu powinno być typowe dla sportowców uprawiających badminton – te same warunki treningowe, wymiary kortów oraz sprzęt do grania. Zawodnicy niepełnosprawni powinni mieć zapewnioną odnowę biologiczną i pomoc fizjoterapeutyczną, pozwalającą na szybszą regenerację po intensywnych treningach i startach w turniejach. Planowanie treningów i turniejów w sezonie startowym jest takie samo, jak w sporcie wysoko kwalifikowanym. Starty w turniejach są jednak rzadsze ze względu na małą liczbę zawodów w kalendarzu, co ogranicza częstość rywalizacji.

Podsumowanie

Współcześnie za pożądane uważa się proponowanie osobom niepełnosprawnym różnych form zachowań typowych dla pełnosprawnych [14]. Regularne podejmowanie aktywności fizycznej przez osoby, w przypadku których występują nieodwracalne zmiany w częściach narządu ruchu, ale jest zachowana sprawność pozostałych jego elementów, może w stosunkowo krótkim czasie dać bardzo dobre wyniki w kompensacji utraconych funkcji [15].

Obserwując możliwości rozwoju parabadmintonu na świecie, należałoby zwrócić uwagę, że w Polsce niedostatecznie wykorzystuje się doświadczenie zdobyte w innych krajach. Wydaje się, że w oparciu o silną i ugruntowaną pozycję badmintonu w naszym kraju, istnieją duże możliwości organizacyjne i szkoleniowe umożliwiające dalszy rozwój tej wartościowej gry sportowej. Promowanie zalet parabadmintonu pozwoli pozyskać zawodników, wykształcić trenerów oraz rozpowszechnić sport wśród osób niepełnosprawnych.

Powszechnie wiadomo, że udział osób z niepełnosprawnością w sporcie to doskonały środek terapeutyczny i profilaktyczny. Koncepcja integracji osób niepełnosprawnych poprzez sport jest wszechobecna. Parabadminton, dzięki swojej specyfice i zasadom, jest uznawany za dyscyplinę dostępną, a o jej popularności decyduje możliwość udziału w grze osób z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu.

Sport kwalifikowany niepełnosprawnych, oprócz współzawodnictwa, możliwości samorealizacji i integracji, stanowi dla wielu osób niepełnosprawnych szansę na lepsze, bardziej satysfakcjonujące życie [16].

Players in wheelchairs have very limited possibilities of mobility which slows down their mobility and maneuverability on the court. The coach – in order to become familiar with the possibilities of such a player – should try to play sitting in a chair or a wheelchair. Such an experience will allow them to understand difficulties caused by it.

Short players also have a complicated task, as they are shorter and they have shorter limbs than able-bodied players, and the size of the court remains the same. They must take more steps to get to the shuttlecock. They are not able to compete equally with an adult able-bodied player. The coach in order to understand the inconveniences for players from category SS 6 can play a badminton game on a volleyball court.

The para-badminton coach should adjust time, frequency and intensity of trainings to the physical possibilities, fitness and age of each player. Preparation of trainings frequently takes place with support of players themselves as the coach does not always realize the limitations of disabled people. It is possible to monitor implemented classes, which not only involves observation, but also video recording of trainings and tournament games, showing progress and mistakes made by players.

Training location should be typical for athletes playing badminton – the same training conditions, court dimensions and equipment. Disabled players should have access to wellness treatments and physical therapy assistance allowing quicker recovery after intense trainings and participation in tournaments. Planning trainings and tournaments in the opening season is the same as in highly competitive sport. However, participation in tournaments is less frequent due to a small number of tournaments in the schedule which limits frequency of competitions.

Summary

Offering disabled people with various forms of behaviors standard for able-bodied people is currently believed to be desired [14]. Regular physical activities undertaken by people who suffer from irreversible changes in the parts of the locomotor system, when fitness of the remaining parts is maintained, can in a relatively short period of time bring very good results in compensation of lost functions [15].

Observing the possibilities of development of para-badminton in the world, one should pay attention that in Poland experience gained in other countries is not sufficiently used. It seems that based on strong and firmly established position of badminton in our country, there are significant organizational and training possibilities allowing further development of this valuable sports discipline. Promoting advantages of para-badminton will attract new players, allow education of coaches and popularization of the discipline among disabled people.

It is commonly known that participation of disabled people in sport is a great therapeutic and preventive measure. The concept of integration of disabled people through sport is omnipresent. Para-badminton – thanks to its specificity and rules – is perceived as an available discipline, and its popularity results from the possibility for people with various dysfunctions of the locomotor system to participate in the game.

Competitive sport for disabled people, apart from competition, self-realization and integration, constitutes a chance for a better and more satisfying life for many disabled people [16].

Niezależnie od rodzaju niepełnosprawności ważny element treningu stanowi możliwość rywalizacji, sprawdzenia się w konfrontacji z innymi zawodnikami tej samej kategorii – rozgrywki, konsultacje i turnieje. Sparing taki przynosi nie tylko korzyści treningowe, ale również psychologiczne – stwarza możliwość spotkania innych osób z tym samym schorzeniem, a sportowa rywalizacja daje pewność siebie oraz motywację do dalszego doskonalenia się.

Regardless of the type of disability an important element of training is the possibility to compete, to confront other players from the same category – tournaments, consultations and games. Such sparing not only brings training benefits, but also psychological benefits – it creates a possibility to meet other people with the same disabilities, and sports competition raises self-confidence and motivation for further development.

Piśmiennictwo References

- [1] Nawara H., Badminton. AWF, Wrocław 2009.
- [2] <http://www.franceparabadminton.com/le-parabadminton/historique/> [dostęp: 28.03.2015].
- [3] <http://www.paralympic.org/badminton> [dostęp: 21.04.2015].
- [4] <http://www.bwfbadminton.org/page.aspx?id=23009> [dostęp: 12.04.2015].
- [5] Koper M., Tasiemski T., Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie. Niepełnosprawność – Zagadnienia, Problemy, Rozwiązania, 2013, 3 (8), 111-134.
- [6] <http://www.bwfbadminton.org/page.aspx?id=21212> [dostęp: 12.04.2015].
- [7] <http://www.bwfbadminton.org/page.aspx?id=14915> [dostęp: 21.04.2015].
- [8] Nowak M., Tenis klasyczny a tenis osób na wózkach. Fizjoterapia, 1999, 7 (1), 51-55.
- [9] <http://pzbad.pl/pzbad/home/przepisy/regulaminy/regulamin-sportowy-pzbad> [dostęp: 19.04.2015].
- [10] Kowalska K., Technologie uwikłane w sport. Analiza zjawiska dopingowania technologicznego. Społeczne zmagania ze sportem. UAM, Poznań 2011.
- [11] International Table Tennis Federation., „Handbook” part 1. Podręcznik dla trenerów. Część cz.1, Lozanna, Szwajcaria, 2014.
- [12] <http://pzbad.pl/pzbad/home/kadra-narodowa/kn-parabadminton> [dostęp: 16.04.2015].
- [13] Winczewski P., Szostak J., Podobieństwa i odmienności treningu narciarskiego osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych, Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, Биuletyn Narodowego Uniwersytetu im. Iwana Ogiienki w Kamieńcu Podolskim. Wychowanie Fizyczne, Sport i Zdrowie. 11/2014, 82-90.
- [14] Rutkowska E., Wsparcie jako element rehabilitacji kompleksowej osób z niepełnosprawnością. Niepełnosprawność – Zagadnienia, Problemy, Rozwiązania, 2012, 3 (4), 39-52.
- [15] Plinta R., Sport osób niepełnosprawnych. Kinezyterapia, 2003, 2, 167-180.
- [16] Bolach, E., Bolach, B., Mizgała E., Motywacja osób niepełnosprawnych do uprawiania ujeżdżania. W: J. Migasiewicz i E. Bolach (red.), Aktywność ruchowa osób niepełnosprawnych, Tom 3 Monografia, TWK Wrocław 2008.

Adres do korespondencji:
Address for correspondence:

Małgorzata Janiaczyk
ul. Tatarkiewicza 6/20,
03-988 Warszawa
Email: mmk_gosia@op.pl

Wpłynęło/Submitted: IV 2015
Zatwierdzono/Accepte: IX 2015