

Dlatego praca nad komunikacją i emocjami między członkami zespołu, nad zrozumieniem, jak bardzo jest to ważne, to jeden z głównych celów każdego treningu, obok pracy nad techniką zagrań, szczotkowaniem czy taktyką rozgrywania partii.

Drużyna powinna wypracować system znaków, gestów, aby sprawnie się komunikować. Zawodnicy muszą wspólnie wypracować taki system. Znaki powinny być jednoznaczne, łatwe do dostrzeżenia przez partnerów, łatwe też do pokazania (proste). Z pewnych komunikatów należy niekiedy zrezygnować, np. w sytuacji, kiedy skip zmienia cel zagrania w trakcie jego wykonywania (np. gdy kamień jest za szybki lub nie „na kierunku”), nie ma jak przekazać dokładnie, jaki jest jego nowy zamysł – i wtedy musi ograniczyć się do komunikatów, czy zawodnicy mają szczotkować. W takiej sytuacji zawodnicy muszą mieć duże zaufanie do siebie nawzajem.

W rozgrywkach czy treningach klubowych biorą udział zawodnicy różnych kategorii. Osoby słyszące, pełnosprawne muszą nauczyć się kilku znaków migowych, żeby się porozumieć z zawodnikiem niesłyszącym oraz poznać sposoby komunikacji z takimi zawodnikami w trakcie gry.

Podczas treningów z zawodnikami głuchymi konieczne jest duże zaangażowanie trenera w tłumaczenie poleceń. Powinno być ono wykonane jasno i precyzyjnie, a szkoleniowiec powinien się upewnić, czy jego przekaz był zrozumiały dla zawodników. Powinien także zwracać uwagę, czy zawodnicy są skoncentrowani na komunikacji.

Piśmiennictwo

1. Coleman G.: *Break thought beginner curling. A way forward*. For Kindel, 2012; s. 7, 12, 60–65, 96–100.
2. Czajkowski Z.: *Nauczanie techniki sportowej*. RCMSzKFIS, Warszawa 1991.
3. Czajkowski Z.: *Nauczanie techniki sportowej*. Wydanie II – zmienione i poszerzone. COS, Warszawa 2004.
4. Howard R.: *Curl to win*. HarperCollins Publishers, Toronto, Canada 2009.
5. Raczek J.: *Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*. RCMSzKFIS, Warszawa 1991.
6. Sinclair R.: *Curling. Basic Words*. WS Publishers, Glasgow, Scotland 1998; s. 23–32.

Parahokej

Marta Kinga Łabęcka

O dyscyplinie

Parahokej został zapoczątkowany w latach sześćdziesiątych XX w. w Szwecji. Do 1969 r. kraj ten posiadał własną ligę złożoną z pięciu drużyn, w której skład wchodził zawodnicy zarówno niepełnosprawni fizycznie, jak i pełni. W tym samym roku Sztokholm był gospodarzem pierwszego międzynarodowego meczu w parahokeju pomiędzy lokalną drużyną klubową a norweską drużyną z Oslo.

Pierwsze spotkanie pokazowe tej dyscypliny miało miejsce podczas I Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich (Örnsköldsvik, 1976), w których wzięły udział drużyny szwedzkie. W latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku do Skandynawów dołączały kolejne kraje: Wielka Brytania, Kanada, USA, a po 1990 r. Estonia i Japonia.

Parahokej wprowadzono do programu IP w 1994 r. w Lillehammer. Od 1996 r. odbywają się mistrzostwa świata w parahokeju. Do najlepszych na świecie zespołów zaliczane są: USA, Kanada, Korea, Norwegia.

Początki parahokeja w Polsce to rok 2006. Po IP w Turynie w klubie Atak Elbląg zawiązała się pierwsza i jedyna do tej pory sekcja hokejowa. Największym sukcesem drużyny było zajęcie trzeciego miejsca na mistrzostwach świata grupy B w holenderskim Eindhoven (2008 r.).

Sprzęt

Na sprzęt niezbędny do gry składa się: specjalny ubiór zawodnika, krążek do gry, kij hokejowy oraz sledż. W grze wykorzystuje się standardowy krążek (grubość: 2,54 cm, średnica: 7,62 cm, masa: 156–170 g).

Sledże wykonane są z metali lekkich (duraluminium). Mają co najmniej 80 cm długości z zakrzywionym przodem i systemem siedziska. Są one ustawione na dwóch ostrzach, dzięki którym krążek jest w stanie przejść pod siedziskiem. Wysokość ramy musi znajdować się między 8,5 a 9,5 cm nad taflą lodu, a długość ostrza nie może przekraczać 1/3 całkowitej długości sledża. Sledże mogą być wyposażone w oparcie; dopuszcza się stosowanie pasków mocujących stopy, kostki, kolana i biodra gracza.

Kij w parahokeju ma maksymalną długość 1 m i jest wykonany z włókna węglowego lub włókna szklanego. Kije na jednym końcu mają zakrzywione łopatki dla łatwego kontrolowania krążka, a na przeciwnym końcu stalowe kolce do manewrowania sledżem i poruszania się po lodzie. Koniec kija nie może uszkodzić powierzchni lodu.