Co-funded by the European Union

TALENTS WITH RACKETS

Call: ERASMUS-SPORT-2025

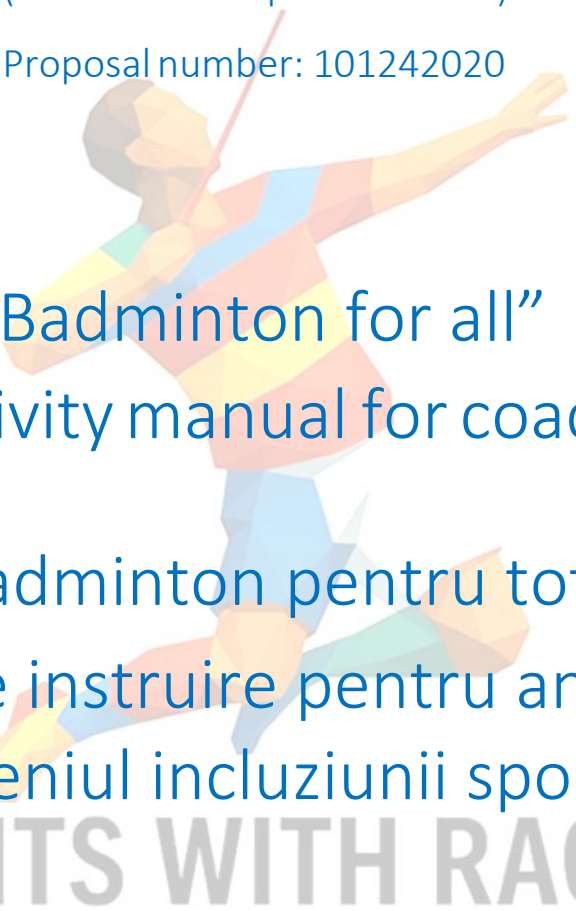
(Sport 2025)

Topic: ERASMUS-SPORT-2025-SCP

Type of Action: ERASMUS-LS

(ERASMUS Lump Sum Grants)

Proposal number: 101242020



“Badminton for all”
Inclusivity manual for coaches

„Badminton pentru toți”
Manual de instruire pentru antrenori în domeniul incluziunii sportive

TALENTS WITH RACKETS

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Table of Contents

Rezumatul proiectului 3

Introducere 4

Filosofia incluziunii în badminton 6

Lucrul cu dizabilități intelectuale 7

Lucrul cu dizabilități fizice 9

Lucrul cu dizabilități senzoriale 13

Desfășurarea antrenamentului – Exerciții practice 15

Rezumatul modificărilor echipamentului 18

Managementul clasei și incluziunea socială 19

Considerații privind siguranța 22

Concluzii 23

Resurse 24



[1]

Co-funded by the European Union

Rezumatul proiectului

„TALENTS WITH RACKETS” este un proiect inovator care își propune să promoveze activitățile fizice prin badminton în rândul persoanelor din generații și medii sociale diferite, inclusiv al persoanelor cu dizabilități.

Obiectivul general al proiectului
„Creșterea incluziunii și diversității în sportul european prin badminton, în conformitate cu valorile comune ale sportului și cu recomandările Consiliului Uniunii Europene privind activitatea fizică benefică pentru sănătate.”

Obiective specifice

1. Creșterea valorificării cunoștințelor și competențelor în badminton prin dezvoltarea și aplicarea unor metode inovatoare de antrenament.
2. Consolidarea rolului sportului în promovarea incluziunii sociale și a egalității de șanse pentru persoane din generații și medii sociale diferite, inclusiv persoane cu dizabilități, prin practicarea badmintonului.
3. Creșterea gradului de conștientizare privind valoarea adăugată și beneficiile pentru sănătate (fizică și mentală) ale badmintonului, ca parte a unui stil de viață sănătos pentru toți.

Aproximativ 490 de participanți din Bulgaria, Croația și România vor lua parte la activitățile desfășurate în cadrul proiectului, care cuprind 6 evenimente sportive internaționale și 30 de evenimente sportive naționale. Rezultatele proiectului vor fi diseminate pe scară largă prin instrumente adecvate de impact și diseminare în mediul social și electronic și vor ajunge la peste 600 de persoane prin intermediul a peste 100 de publicații pe site-ul proiectului și prin canalele de social media ale tuturor partenerilor.

Impactul pe termen lung al proiectului asupra grupurilor țintă se va reflecta în oportunități îmbunătățite pentru o mai bună incluziune socială a grupului țintă prin sport, relații îmbunătățite în comunitățile locale, creșterea stimei de sine a participanților la proiect și oportunități sporite pentru o mai bună incluziune socială a persoanelor din generații și grupuri sociale diferite, inclusiv a persoanelor cu dizabilități.

TALENTS WITH RACKETS

Proiectul este implementat de 4 organizații partenere:

Federația Bulgară de Badminton
BC Medic
SC VIV – Croația
SC Siderurgistul – România

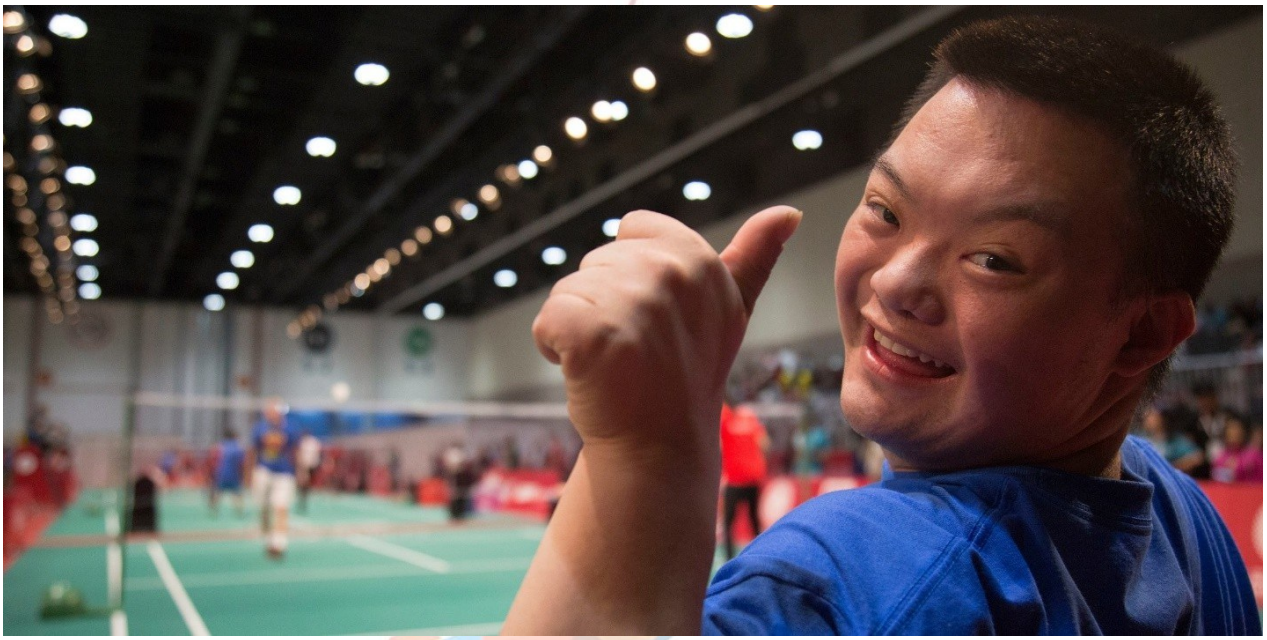
Co-funded by the European Union

Introducere

Acesta este un ghid cuprinzător de incluziune pentru profesorii de educație fizică privind sportul badminton.

Acest ghid este conceput pentru a vă ajuta să treceți dincolo de simpla abordare „să-i lăsăm să joace” și să creați un mediu structurat în care elevii cu dizabilități intelectuale, fizice și senzoriale să se poată dezvolta.

Badmintonul este deosebit de potrivit pentru educația incluzivă. Este un sport separat prin fileu (fără contact fizic), are dimensiuni variabile ale terenului, utilizează un fluturaș cu deplasare lentă (comparativ cu o minge) și oferă o gamă largă de modificări ale echipamentului.



[2]

TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

Scopul și obiectivele manualului:

• Promovarea participării echitabile: Să ofere profesorilor de educație fizică cunoștințele și strategiile necesare pentru a se asigura că elevii cu dizabilități intelectuale, fizice și senzoriale pot participa în mod semnificativ și în siguranță la badminton alături de colegii lor.

• Schimbarea definiției succesului: Să mute accentul instruirii de la câștig sau tehnica de nivel înalt către dezvoltarea individuală a abilităților, autonomie, durata schimburilor de joc și bucuria participării comune.

• Furnizarea de adaptări practice și aplicabile: Să ofere modificări concrete pentru echipament (de exemplu, fluturași sonori, fileuri coborâte, adaptări ale terenului pentru scaune rulante), metode de instruire (de exemplu, suporturi vizuale, indicații verbale) și exerciții care răspund categoriilor specifice de dizabilități.

• Integrarea cadrelor competiționale: Să familiarizeze educatorii cu structuri incluzive consacrate — și anume Parabadmintonul (pentru dizabilități fizice) și Special Olympics Unified Sports (pentru dizabilități intelectuale) — astfel încât să poată conecta elevii la oportunități mai ample dincolo de cadrul școlar.

• Promovarea incluziunii sociale și a siguranței: Să ofere profesorilor tehnici de management al clasei, modele de mentorat între colegi și protocoale de siguranță care previn izolarea, reduc riscul de accidentare și cultivă un mediu respectuos și suportiv pentru toți elevii.

Acces online: https://www.bfbadminton.bg/talents-with-rackets/

TALENTS WITH RACKETS

Filosofia incluziunii în badminton

Înainte de a adapta serviciul, trebuie să ne adaptăm mentalitatea. Într-un cadru incluziv de educație fizică, succesul nu este definit prin câștigarea unui schimb, ci prin:

Autonomie: Elevul poate participa fără îndrumare constantă.

Siguranță: Elevul și colegii săi sunt feriți de riscul de accidentare.

Experiență comună: Elevul se simte un membru valoros al echipei/clasei.



[3]

TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by the European Union

Lucrul cu dizabilități intelectuale

Context: Aceasta include elevi cu sindrom Down, tulburare de spectru autist (TSA), sindrom X fragil și întârzieri generale de dezvoltare.

1. Strategii de mediu și instruire

Predictibilitate: Elevii cu dizabilități intelectuale se confruntă adesea cu anxietate. Mențineți constantă organizarea sălii de sport. Dacă trebuie să mutați fileurile, arătați-le vizual acest lucru în prealabil.

Limbaj concret: Evitați instrucțiunile abstracte precum „așază-te sub fluturaș". Folosiți comenzi literale: „Ține fața rachetei orientată spre tavan. Așteaptă ca fluturașul să cadă. Împinge în sus."

Suporturi vizuale: Utilizați cartonașe laminate care prezintă cele trei prize principale (forehand, backhand, panhandle) și pozițiile din teren. Amplasați-le la intrarea în sala de sport.

Împărțirea în etape (Chunking): Nu predați smash-ul de deasupra capului și lovitura scurtă la fileu în aceeași zi. Împărțiți deprinderile în pași foarte mici.

Pasul 1: Aruncați fluturașul și prindeți-l.

Pasul 2: Țineți racheta și loviți ușor fluturașul în sus fără a-l lăsa să atingă solul.

Pasul 3: Trimiteți fluturașul peste un fileu coborât.

TALENTS WITH RACKETS

2. Badminton în cadrul Special Olympics

Special Olympics este organizația principală pentru sportivii cu dizabilități intelectuale. Dacă aveți elevi care concurează sau se antrenează în acest cadru, rețineți următoarele reguli specifice:

- Unified Sports: Acesta este un concept-cheie. Echipele sunt formate din aproximativ 50% sportivi cu dizabilități intelectuale (Athletes) și 50% parteneri fără dizabilități (Unified Partners). Acest model promovează incluziunea socială. În cadrul orelor de educație fizică, luați în considerare asocierea elevilor cu dizabilități intelectuale cu colegi mentori care au un nivel mai ridicat de abilități.
- Echipament modificat: Special Olympics permite utilizarea unor fluturași mai lenți (Mavis 300 sau echivalent) și a unor fileuri mai joase pentru categoriile cu nivel de abilitate mai redus.
- Divizii: Sportivii sunt repartizați în divizii în funcție de nivelul de abilitate, nu de vârstă sau gen. Într-un context de educație fizică, acest lucru înseamnă că ar trebui să creați „grupe de abilitate", nu competiții de tipul „băieți contra fete".
- Abilități cu racheta: Special Olympics pune accent pe „Forehand Clear" ca abilitate fundamentală. Exercițiile ar trebui să se concentreze pe lovituri înalte, cu traiectorie amplă, pentru a le oferi sportivilor timp să reacționeze.



Lucrul cu dizabilități fizice

Context: Aceasta include elevi care utilizează scaune rulante (Badminton în scaun rulant), elevi cu hemiplegie, paralizie cerebrală, amputații sau mobilitate redusă.

1. Badminton în scaun rulant (Parabadminton)

Badmintonul în scaun rulant este un sport paralimpic de mare intensitate (debutând la Jocurile Paralimpice de la Tokyo 2020). Într-un context de educație fizică, este posibil să aveți elevi care folosesc scaune rulante manuale sau electrice.



[5]

TALENTS WITH RACKETS

Adaptări esențiale:

- Dimensiunile terenului: Pentru simplu, terenul este adesea redus. Modificarea standard constă în eliminarea culoarelor laterale pentru jocul de simplu, făcând terenul mai îngust. Pentru dublu se utilizează întregul teren, însă regulile de serviciu se modifică.
- Regula serviciului: Cea mai importantă modificare. În badmintonul în scaun rulant, racheta trebuie să fie sub nivelul cotului în momentul serviciului (în loc de sub nivelul taliei). Fluturașul poate fi lovit de la orice înălțime.
- Spațiul de pe suprafața de joc: Îndepărtați scaunele, gențile și echipamentele de la marginea terenului. Sportivii în scaun rulant au nevoie de spațiu suplimentar pentru a efectua viraje largi.
- Stabilitatea scaunului: Asigurați-vă că scaunul rulant al elevului nu este predispus la răsturnare. Dacă se utilizează un scaun sportiv, verificați ca roțile anti-răsturnare să fie activate. Pentru elevii care folosesc scaune rulante școlare standard, luați în considerare coborârea ușoară a fileului, astfel încât să poată ajunge mai ușor peste acesta.



[6]

2. Dizabilități fizice ambulatorii (în picioare)

Pentru elevii cu paralizie cerebrală (hemiplegie), amputații sau diferențe ale membrelor:

- Jocul cu o singură mână: Mulți elevi vor juca folosind o singură mână pentru a ține racheta. Nu îi forțați să utilizeze o priză de rever cu două mâini.
- Permiteți ricoșarea fluturașului: În badmintonul standard, fluturașul nu poate atinge solul înainte de a fi returnat. Pentru elevii cu probleme de mobilitate, permiteți o singură ricoșare. Aceasta este cea mai eficientă modificare pentru prelungirea schimburilor de joc.
- Mers în loc de alergare: Puneți accent pe deplasarea prin mers. Scopul este revenirea în siguranță la centrul terenului (poziția de bază), nu sprintul.



[7]

3. Clasificarea în Parabadminton (pentru informare)

Dacă aveți elevi care doresc să participe în competiții, Parabadmintonul are 6 clase:

- WH1: Sportivii utilizează un scaun rulant; afectare semnificativă la nivelul ambelor picioare și al trunchiului.
- WH2: Sportivii utilizează un scaun rulant; afectare mai puțin severă decât în clasa WH1.
- SL3: Joc în picioare; afectare a membrelor inferioare; probleme de echilibru la deplasările laterale.
- SL4: Joc în picioare; afectare mai puțin severă decât în clasa SL3; sportivul se poate deplasa liber, dar cu viteză redusă.
- SU5: Joc în picioare; afectare a membrelor superioare (de exemplu, amputația brațului cu care se ține racheta).
- SH6: Statură mică (nanism).



[8]

Co-funded by the European Union

Lucrul cu dizabilități senzoriale

Context: Deficiențe de vedere (B1, B2, B3) și persoane surde/cu deficiențe de auz.

1. Deficiențe de vedere (VI)

Badmintonul este dificil pentru sportivii cu deficiențe de vedere din cauza obiectului mic și rapid. Totuși, practicarea acestuia este posibilă prin adaptări sonore.

Adaptări esențiale:

Fluturașul sonor: Nu puteți utiliza un fluturaș standard. Trebuie să folosiți un „fluturaș sonor". Acestea sunt fluturași ușori din plastic, cu baza modificată pentru a conține bile metalice sau un zornăitor. Alternativ, puteți introduce câteva bile BB într-un fluturaș din plastic și să sigilați capul acestuia cu bandă adezivă.

Modificări ale terenului:

- Linii tactile: Folosiți frânghie, bandă adezivă cu contrast puternic (galben pe negru) sau benzi Velcro pentru a marca liniile, astfel încât sportivul să poată simți limitele cu picioarele sau cu scaunul rulant.
- Teren mai scurt: Reduceți lungimea terenului cu 1/3 până la 1/2.
- Comunicare: Utilizați un sistem de „indicii verbale". Partenerul sau profesorul ar trebui să strige „Scurt!" (lovitură la fileu) sau „Lung!" (clear) în momentul în care fluturașul este lovit.
- Serviciu din voleu: În locul unui serviciu care necesită căderea fluturașului de pe capul rachetei, permiteți un „serviciu din voleu", în care executantul ține fluturașul într-o mână, îl atinge cu racheta și îl împinge peste fileu pentru a asigura precizia.

TALENTS WITH RACKETS

2. Persoane surde/cu deficiențe de auz

- Instrucțiuni vizuale: Nu oferiți instrucțiuni în timp ce sunteți cu fața la tablă sau când elevul privește în altă direcție. Utilizați metoda „atinge și semnalizează”: atingeți ușor umărul elevului sau faceți un semn cu mâna pentru a obține contact vizual înainte de a vorbi.
- Arbitraj non-verbal: Utilizați semnale cu mâna pentru a indica „în teren”, „afară” sau „scorul”. Înlocuiți fluierul cu ridicarea unui braț sau cu un semnal luminos (dacă este disponibil).
- Izolare socială: Sportivii surzi întâmpină adesea dificultăți în înțelegerea rotației la jocul de dublu. Utilizați o tablă albă sau o tabletă pentru a desena schemele de rotație (de exemplu, „Tu rămâi în față, tu rămâi în spate”) pentru a clarifica rolurile.



TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by the European Union

Desfășurarea antrenamentului – Exerciții practice

Indiferent de tipul dizabilității, structura antrenamentului ar trebui să se concentreze pe practica repetitivă (repetiție) și pe înțelegerea jocului (game sense).

Exercițiul 1: „Lovitura de bază” (Toate nivelurile de abilitate)

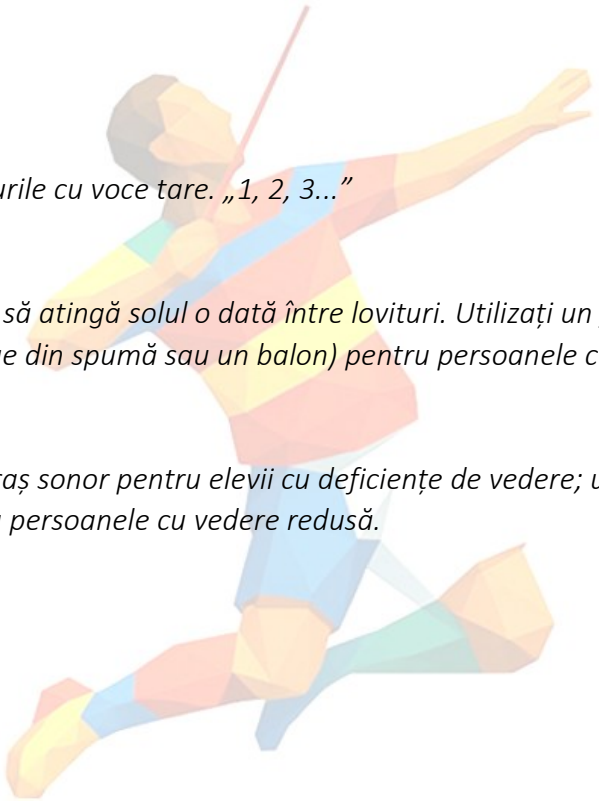
Scop: Controlul rachetei și coordonarea mână–ochi.
Organizare: Elevii lucrează în perechi, la o distanță de 3 metri unul de celălalt (sau 1 metru pentru sportivii din categoria WH1).

Modificări:

Intelectual: Numărați loviturile cu voce tare. „1, 2, 3...”

Fizic: Permiteți fluturașului să atingă solul o dată între lovituri. Utilizați un „fluturaș de antrenament” mai mare (cum ar fi o minge din spumă sau un balon) pentru persoanele cu leziuni medulare severe.

Senzorial: Utilizați un fluturaș sonor pentru elevii cu deficiențe de vedere; utilizați un fluturaș în culori vii (portocaliu neon) pentru persoanele cu vedere redusă.



TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by the European Union

Exercițiul 2: Serviciul la „Găleată” (Intelectual și Fizic)

Scop: Precizia serviciului executat de sus și de jos.

Organizare: Așezați o găleată mare din plastic sau un cerc hula-hoop pe partea opusă a fileului, în apropierea liniei de serviciu.

Activitate: Elevii încearcă să trimită fluturașul în găleată.

De ce funcționează: Elimină complexitatea liniilor terenului. Oferă un succes imediat și concret.



[9]

Co-funded by the European Union

Exercițiul 3: „Regele/Regina Terenului” – Varianta modificată (Toți)

Scop: Aplicarea presiunii într-o situație de joc.

Modificare: În locul jocurilor complete de simplu, utilizați un sistem de rotație în care „Regele” rămâne pe teren, iar provocatorul intră cu scorul „0”.

Pentru utilizatorii de scaun rulant: Asigurați-vă că „Regele” beneficiază de o pauză la fiecare 3 minute pentru a evita oboseala.

Pentru persoanele cu deficiențe de vedere (VI): Utilizați un fluturaș sonor și permiteți elevului cu deficiențe de vedere să aibă un „ghid” (un partener văzător care prinde fluturașul dacă acesta se deplasează periculos de mult în afara zonei de joc).



TALENTS WITH RACKETS

[10]

Rezumat al modificărilor echipamentului

Un program de badminton incluziv de succes se bazează în mare măsură pe flexibilitatea echipamentului. Nu impuneți utilizarea echipamentului standard tuturor participanților.

Echipament standard	Alternativă modificată	Recomandat pentru
Fluturaș din pene	Fluturaș din plastic (nailon/Mylar) (mai lent, mai durabil)	Dizabilități intelectuale, începători
Fluturaș din plastic	Fluturaș sonor (cu bază care produce zgomot)	Deficiențe de vedere (B1/B2)
Fluturaș din plastic	Balon sau minge de plajă (cea mai redusă viteză)	Dizabilități fizice severe (mobilitate limitată a brațelor)
Priză standard (G4/G5)	Priză îngroșată (G2/G3) sau priză cvadruplă (mâner modelat)	Dizabilități fizice (artrită, slăbiciune a prizei, amputații)
Înălțime standard a fileului (5’1”)	Fileu coborât (3’–4’)	Utilizatori de scaun rulant, persoane cu statură mică, începători
Teren standard	Teren scurtat (marcat cu bandă pentru reducerea lungimii cu 1/3)	Toate tipurile de dizabilități, pentru creșterea timpului de reacție
Sistem standard de punctaj	Sistem Rally Scoring (punct la fiecare serviciu)	Dizabilități intelectuale (mai ușor de urmărit)



[11]

Managementul clasei și incluziunea socială

1. Mentorat între colegi

Educația fizică incluzivă eșuează atunci când profesorul este singura sursă de sprijin. Formați mentori dintre colegi:

„Recuperatorul de fluturași” (The "Birdie Retriever"): Atribuiți unui elev fără dizabilități rolul de a recupera fluturașii pentru un sportiv în scaun rulant. Acest lucru menține ritmul jocului rapid.

„Ghidul” (The "Guide"): Pentru sportivii cu deficiențe de vedere (VI), un coleg acționează ca ghid, oferind indicații verbale privind traiectoria fluturașului.

„Traducătorul” (The "Translator"): Pentru sportivii surzi, asigurați-vă că un coleg este desemnat să interpreteze semnalele cu mâna sau să transmită în scris modificările regulilor.



[11]

2. Evitarea segregării

Nu trimiteți elevii cu dizabilități într-un colț al sălii pentru a exersa singuri. Asigurați-vă că sunt integrați în principalele stații de lucru ale circuitului.

Practică necorespunzătoare: „Johnny, du-te să exersezi loviturile ușoare împreună cu asistentul acolo, în partea aceea."

Practică recomandată: „Stația 1: Servicii înalte (standard). Stația 2: Servicii joase (adaptate pentru scaune rulante – fileu coborât). Stația 3: Exersarea smash-ului. Toată lumea trece prin fiecare stație prin rotație."



[11]

3. Supraîncărcarea senzorială

Elevii cu autism sau cu tulburări de procesare senzorială pot întâmpina dificultăți din cauza ecoului din sala de sport, a sunetului produs de lovirea fluturașului cu racheta și a iluminatului fluorescent.

Soluție: Permiteți utilizarea căștilor cu anulare a zgomotului. Permiteți existența unei „zone liniștite” în apropierea ieșirii, unde elevii pot lua o pauză fără a fi penalizați.



[12]

TALENTS WITH RACKETS

Considerații privind siguranța

1. Răsturnarea scaunului rulant: Avertizați elevii care stau în picioare să nu se sprijine de scaunul unui utilizator de scaun rulant. În timpul jocului de dublu, jucătorii care stau în picioare trebuie să mențină o distanță de 1 metru în jurul scaunului rulant pentru a evita coliziunile.

2. Impactul fluturașului: Pentru elevii cu deficiențe de vedere, un fluturaș (chiar și unul sonor) poate fi surprinzător dacă îi lovește. Anunțați întotdeauna cu voce tare: „Vine fluturașul!” înainte de a lovi.

3. Suprafețele de joc: Asigurați-vă că podeaua sălii de sport este lipsită de umezeală. Pentru utilizatorii de scaune rulante, chiar și o cantitate mică de praf poate reduce aderența și poate face deplasarea periculoasă.

4. Hidratarea: Elevii cu dizabilități intelectuale și cei cu leziuni ale măduvei spinării (risc de disreflexie autonomă) pot să nu recunoască semnele supraîncălzirii. Programați pauze obligatorii pentru hidratare la fiecare 10–15 minute.



Concluzie

Prin implementarea acestor strategii, transformați badmintonul dintr-un sport al agilității de elită într-un sport al participării pe tot parcursul vieții. Indiferent dacă un elev concurează în divizia Special Olympics Unified, urmărește clasificarea în Parabadminton sau pur și simplu participă la o clasă obișnuită de educație fizică, obiectivul rămâne același: să se asigure că fiecare elev poate experimenta bucuria unui schimb de joc reușit.

Sfat final: Atunci când aveți îndoieli, încetiniți jocul. Coborâți fileul, folosiți un balon, scurtați terenul și permiteți fluturașului să atingă solul o dată. Dacă schimbul durează mai mult de 3 lovituri, v-ați atins obiectivul de incluziune.



[13]

Resurse:

1. https://www.bbc.com/sport/badminton/articles/cpvven25gqxo
2. https://badmintonoceania.org/bwf-and-special-olympics-international-publish-global-development-strategy/
3. https://badmintonafrica.com/category/para-badminton/
4. https://www.specialolympics.org/about/press-releases/bwf-and-special-olympics-international-publish-global-development-strategy
5. https://bwfbadminton.com/news-single/2019/01/28/para-badminton-gets-further-boost-with-inclusion-at-paris-2024
6.
7. https://europeanparachampionships.com/news/para-badminton-explained/
8. https://www.pacificaussports.gov.au/news/unstoppable-spirit-pngs-para-badminton-heroes
9. https://www.sportsjourney.jp/lp/highlights/3807/
10. https://www.bbc.com/news/articles/c5ylj5ql9p4o
11. https://www.dsauk.org/wp-content/uploads/2021/04/Badminton-Short-Stature-Club-Coach-Resource.pdf
12. https://www.youtube.com/watch?v=fpBDbENk-Zs
13. https://www.specialolympics.org/stories/news/new-chapter-for-inclusive-badminton-as-special-olympics-and-bwf-reinforce-partnership

TALENTS WITH RACKETS
BULGARIA ROMANIA CROATIA