

BOCCIA

ZÁKLADY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Martin Gabko



SPV
SLOVENSKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR



KAŽDÝ Z NÁS MÁ V SEBE SUPERHRDINU.
NEPOTREBUJEME NADPRIRODZENÉ SCHOPNOSTI.
STAČÍ PREKONAŤ SAMÉHO SEBA.
CIEĽ JE JASNÝ - NIKDY SA NEVZDAŤ!

UŽ **25 ROKOV** VÍŤAZÍME.

www.spv.sk

Exkluzívny partner



Generálny partner SPT
Tokio 2020



Generálny partner
SPV



Hlavní partneri



Komunikačný
partner



Automobilový
partner



Hlavný mediálny
partner



Projekty podporili



Oficiálni partneri



Mediálni partneri



Dodávateľa



DODÁVAME ENERGIU SLOVENSKU AJ SLOVENSKÉMU PARALYMPIJSKÉMU TÍMU TOKIO 2020

EXKLUZÍVNY
PARTNER

Slovenská elektrizačná
SEPTAS
prenosová sústava, a. s.



Exkluzívny partner Slovenského paralympijského tímu Tokio 2020

Slovenská elektrizačná prenosová sústava, a. s.
Mlynské nivy 59/A, 824 84 Bratislava 26, Slovensko

www.sepsas.sk



Slovenský zväz telesne postihnutých športovcov,
Slovenský paralympijský výbor
Benediktiho 5, 811 05 Bratislava

BOCCIA

ZÁKLADY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Martin Gabko

Obsah

Predhovor	6
Okom supervízora	8

Kapitola I. /Martin Gabko/ 10

1. Cieľ a význam športu	11
1.1. Vplyv športu na človeka	11
2. História vzniku a vývoja hry boccia	12
3. Boccia v skratke	16
3.1. Základné pojmy	17
3.2. Popis kurtu	20
3.3. Loptičky pre hru boccia	20
3.4. Lopty a základné potreby na hru	21
4. Grafický popis kurtu	22
5. Cieľ hry boccia	24
5.1. Hráčske kategórie	24
5.2. Priebeh hry	24
5.3. Úvod zápasu	25
5.4. Pohyb hráča počas zápasu	26
5.5. Tie-break	26
5.6. Zásady komunikácie počas hry	26
5.7. Časové limity jednotlivých kategórií	26
5.8. Časové limity jednej smeny pre jednotlivé kategórie	27
5.9. Pomocné zariadenia	27
6. Špecifiká jednotlivých kategórií v boccii	28
6.1. Kategória BC1	29
6.2. Kategória BC2	30
6.3. Kategória BC3	30
6.4. Kategória BC4	33
6.5. Kategória BC5	34
6.6. Kategória páry BC3	34
6.7. Kategória páry BC4	36
6.8. Kategória tímy BC1/BC2	36

Kapitola II. /Martin Gabko/ 38

7. Klasifikácia a jej význam	39
7.1. Stručný popis klasifikačných skupín	40
7.2. Boccia fyzické profily	41
7.2.1. Kategória BC1	41
7.2.2. Kategória BC2	44
7.2.3. Kategória BC3	47
7.2.4. Kategória BC4	48
7.2.5. Kategória BC5	51
7.3. Diagnózy vhodné pre šport boccia	54

Kapitola III. /Martin Gabko/ 60

8. Pôsobenie trénera v boccii	61
8.1. Profil trénera	62
8.2. Funkcia trénera	63
8.3. Úloha trénera	64
8.4. Obsah tréningovej jednotky	64
8.5. Dôležité body v príprave	66
8.6. Dôležité body v zápase	66

Kapitola IV. /Martin Gabko/ 70

9. Metódy tréningu	71
9.1. Tréningové cvičenia	74
10. Plánovanie tréningu	81
10.1. Ilustračný tréningový plán reprezentačného sústredenia	82
10.2. Plánovanie sezóny	83

Kapitola V. /Martin Gabko/..... 85

11. Modelové situácie ako súčasť tréningu..... 86
 12. Modelové situácie a tréningové cvičenia 88

Kapitola VI. /Martin Gabko/ 121

13. Boccia – testy a ilustračné grafy..... 122
 14. Boccia – testovanie športovcov 132

Kapitola VII. /Karin Müsslerová/ 139

15. Regenerácia a rehabilitácia..... 140

Kapitola VIII. /Peter Bielik/ 148

16. Psychologická príprava 149

Kapitola IX. /Želmíra Komorechová/..... 158

17. Stravovanie športovca a doplnková výživa ... 159
 18. Základné požiadavky na rozdelenie živín .. 160
 19. Voda základ života 160
 20. Odporúčané denné dávky živín..... 164
 21. Základné pravidlá stravovania, stravovacie poruchy 167
 22. Pitný režim pre športovcov – športové nápoje..... 169
 23. Čo sú sacharidy? 174
 24. Bielkoviny 180
 25. Anabolizujúce látky 190
 26. Enzýmy 196
 27. Lipidy/tuky..... 197
 28. Dôležitosť a význam minerálov 201
 29. Vitamíny a čo o nich nevieme 204
 30. Stravovanie športovca /Zuzana Chovancová/ – Jedálniček „OPTIMUM” 207

ZÁVER 210

- Slovo na záver..... 211
 Užitočné linky 212
 Adresár 213

BOCCIA

Základy športovej prípravy

Texty:

© **Mgr. Martin Gabko**, Mgr. Peter Bielik,
Ing. Želmíra Komorechová,
Ing. Zuzana Chovancová, Bc. Karin Müsslerová

Preklad z klasifikácie BISFed 2017:

© Mgr. Roman Suda (český jazyk)

Preklad z klasifikácie BISFed 2017:

© Mgr. Martin Gabko (slovenský jazyk)

Fotografie:

© Roman Benický, Jorge González Marqués,
archív SPV, osobný archív autora publikácie

Supervízor:

Mgr. Roman Suda

Pre © PMS, s. r.o.: www.spv.sk
vydalo ERB Studio spol. s r.o.: www.erbstudio.sk
v spolupráci s vydavateľstvom Perfekt, a.s.:
www.perfekt.sk

Grafické úpravy: ERB Studio spol. s r.o.
Jazykové redaktorky: Mgr. Terézia Hlobeňová,
Mgr. Marta Činovská

**Elektronickú verziu tejto knihy si môžete kúpiť
na www.martinus.sk a www.dibuk.sk.**

Rok vydania 2020
Prvé vydanie

ISBN: 978-80-972685-4-1

Kontakty:

Mgr. Martin Gabko (reprezentačný tréner):
martin.gabko@gmail.com

Mgr. Peter Bielik (psychológ a mentálny kouč):
peter.bielik@smcoach.eu / www.peterbielik.sk

Ing. Želmíra Komorechová (odborníčka na
športovú výživu): www.kompava.sk

Ing. Zuzana Chovancová (výživový poradca):
obchod@kompava.sk, www.kompava.sk

Bc. Karin Müsslerová (dipl. fyzioterapeutka):
karin.rehabilitacia@gmail.com

Mgr. Roman Suda - Česká federace boccie/
SUPERVÍZOR

- člen Výkonného výboru České federácie boccie,
- absolvent Fakulty telesnej výchovy a športu, Univerzita Karlova v Prahe, odbor „Speciální výchova zdravotně postižených se zaměřením na tělesnou a pracovní výchovu“
- medzinárodný klasifikátor lukostrelby a curlingu,
- tréner boccie – Tělovýchovná jednota zdravotně postižených Halma (Plzeň).

Publikačná a prednášková činnosť:

- Diplomová práca – „Boccia, příležitost kvalitního sportovního využití pro jedince s nejtěžším tělesným handicapem“ (Praha: Univerzita Karlova, 2002).
- Základy trénování boccii – Příručka pro trenéry 1.stupeň – autor Roman Suda (vydal Spastic Handicap – Česká federace sportovců s centrálními poruchami, 2006).

Literatúra a použité zdroje:

Feč Rastislav, Feč Karol:

Teória a didaktika športového tréningu, 2013
Suda Roman: *Základy trénování boccii*, 2006
www.bisfed.com

Boccia International Sport Federation (BISFed)
– Rules (pravidlá), Classification (klasifikácia)
www.boccia.sk

– oficiálna stránka Boccia Slovensko

BOCCIA SLOVAKIA



Autorom loga **Boccia Slovakia** je Martin Gabko (2005).



Predhovor

Šport je v živote veľmi silný fenomén. Ak mu raz človek prepadne a nájde na ceste športovca životnú filozofiu svojho bytia, bude mu dopriate precítiť svoje pády aj vzostupy, spozná svoje slabiny a silné stránky, stane sa vnútorne aj telesne silnejším, pribojnejším, odvážnejším, ale predovšetkým omnoho skúsenejším.

Je to cesta, ktorá posúva vpred, pomáha prekonať predsudky, bariéry, strach z neúspechu či zlyhania, motivuje a formuje osobnosť človeka. Pomáha a učí zvládať záťažové situácie, s ktorými sa stretávame v športe i v bežnom živote.

Vďaka športu máme možnosť spoznávať rôznych ľudí, ich kultúru a zvyky, rozvíja nielen telo, ale aj ducha, motivuje k dôležitému učeniu sa jazykov a vedie k získavaniu skutočných osobnostných a morálnych hodnôt. Človek sa stáva komunikatívnejším a asertívnejším i v bežnom živote a vie sa tiež lepšie presadiť v rozličných študijných či pracovných oblastiach. Nadobudnuté kontakty prerastajú do priateľských vzťahov na dlhú časť života športovcov.

Na každej ceste za presadením sa a úspechom je samozrejme predovšetkým množstvo vynaloženého úsilia, odriekania a odhodlania, ktoré musí byť





neoddeliteľnou súčasťou výbavy každého nádejného reprezentanta. Nesmierne dôležitou zložkou na ceste k športovým úspechom je podpora rodičov, súrodencov, priateľov a asistentov, ktorí kráčajú spolu so športovcom a sú nápomocní prekonávať spolu s ním všetky úskalia a sú priamou súčasťou vytvárania jeho športového profilu.

Týmto materiálom by som chcel priblížiť všetkým, ktorých šport boccia oslovil, krásu a pôvab tohto športu tak ako ho vnímam ja. Vďaka boccii som v mojom živote mal tú česť spoznať veľké množstvo osobností, mal som možnosť pochopiť svet ťažko hendikepovaných ľudí z inej strany. Priznávam, že mnohokrát boli pre mňa inšpiráciou a motiváciou aj v mojom osobnom živote, kedy som čerpal energiu z ich odhodlania, vnútornej sily a zo spôsobu, akým vnímali oni svoj život, ako sa snažili prekonať samých seba aj proti vôli osudu a ako veľkí bojovníci sa vyrovnávali so všetkými úskaliaми na ceste za svojim vysnívaným cieľom...

Publikácia Boccia – základy športovej prípravy má informatívny, osvetový a odborný charakter materiálu týkajúceho sa športovej a tréningovej prípravy. Bude vás sprevádzať informáciami o le-

kárskych diagnózach ľudí vhodných pre tento druh športu, v stručnom popise sa dozviete o prejavoch a fungovaní telesného aparátu osôb s konkrétnym telesným postihnutím, o základných pravidlách hry, o športovej klasifikácii, o dôležitosti psychologickej prípravy, o nevyhnutnosti rehabilitácie a regenerácie v systéme športovej prípravy a samozrejme sa v prvom rade oboznámite so základmi tréningovania v popisnej aj grafickej forme.

Pri tvorbe tejto príručky bolo mojím cieľom poskytnúť čitateľom komplexné informácie o športe boccia, o zásadách tréningovania a profilových predpokladoch športovca predovšetkým z hľadiska jeho zdravotného stavu a lekárskej diagnózy, či trénera z hľadiska odborných, osobnostných a morálnych predpokladov pre vykonávanie trénerskej práce.

Už to, že ste si túto príručku zobrali do rúk, svedčí o vašej zvedavosti a záujme dozvedieť sa o tomto športe čo najviac. Dúfam a verím, že vás nasledujúce informácie oslovia, zaujmú a nájdete v ďalšom texte to, čo hľadáte a očakávate...

Mgr. Martin Gabko



Okom supervízora

Doposud jsem za svoji dvacetiletou trenérskou praxi ve sportu boccia neměl v ruce takto celistvý dokument, který mohou použít jak začínající sportovci a trenéři, tak zkušení hráči a jejich trenéři. Jako velmi obohacující vnímám také sekci sportovní psychologie a výživového poradenství. Tyto oblasti jsou zejména ve sportu boccia velmi často opomíjené.

Boccia – základy športovej prípravy je z mého pohledu dokument, který bezpochyby posouvá vnímání tohoto sportu, přestože nemá ekvivalent na olympijské úrovni.

Garancí kvality je pro mne i osoba Martina Gabka, který je jedním ze zakladatelů sportu boccia na Slovensku a v současnosti velmi úspěšným národním trenérem tohoto sportu. Výsledky národního týmu Slovenska jasně dokazují, že tento trenérský koncept funguje.

Mgr. Roman Suda

předseda

Tělovýchovná jednota zdravotně postižených

Halma z.s.

Plzeň



NAJVÄČŠIE VÍŤAZSTVÁ NOSÍME V SRDCI



www.sztps.sk

BOCCIA

ZÁKLADY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Kapitola I.

MARTIN GABKO

1.

Cieľ a význam športu

Šport je zmysluplná, cieľavedomá pohybová činnosť v živote každého človeka a pôsobí globálne na jeho organizmus v pozitívnom smere. Možnosť pohybu sa zdá byť pre mnohých samozrejmosťou. Jeho význam v živote človeka je však širokosiahly. Prostredníctvom pohybu naberalíme životný elán, sme plní aktivity, sme vitálni, stávame sa výkonnejšími, sme otvorení vnímaniu príjemných pocitov a vytvoreniu vonkajšej telesnej ako i vnútornej rovnováhy.

1.1.

Vplyv športu na človeka

- zlepšuje celkový fyzický a psychický stav
- upevňuje alebo aspoň stabilizuje zdravie človeka
- zlepšuje pohybový prejav a výkonnosť
- zlepšuje držanie tela a upevňuje tento návyk v pracovných a iných polohách, v závislosti od postihnutia,
- vzbudzuje a udržiava záujem o športovú aktivitu
- upevňuje základné hygienické návyky
- rozširuje základný, postihnutím determinova-
- ný pohybový fond o kompenzačné pohyby, ale i o špecifické pohybové zručnosti i komplexnejšie pohybové činnosti v športe
- rozširuje poznania o význame pohybu, pohybovej relaxácie, pohybovej rehabilitácie pre naše zdravie
- prispievanie k telesnej a fyzickej zdatnosti, k posilneniu sebavedomia, rozhodnosti, nebojácnosti, k reálnemu a zároveň optimistickejšiemu postoju k sebe a k životu
- prispieva k tolerantnému a korektnému správaniu sa, k pravidlám fair-play



2. História vzniku a vývoja hry boccia

Vo svete

V staroveku bývali rôzne hry súčasťou ľudových slávností a náboženských obradov. Najbohatšie údaje o hrách všeobecne zasahujú k starým Grékom a Rimanom. Hry Grékov mali zdravotné zacielenie, boli prejavom radosti, poskytovali užitočnú zábavu, boli zdrojom výchovy aj bojovej prípravy.

Z Grécka sa šírila kultúra loptových hier do celého sveta. Hry mali svoju základnú osnovu, ktorá podstatne uľahčovala organizáciu a jej priebeh. Na druhej strane mnohé z nich poskytovali možnosti pre uplatnenie osobnej vynachádzavosti, pohotovosti a dôvtipu.



Historický prameň nás zavedie k hre nazývanej boccia, ktorej názov sa odvodil z názvu gule či lopty v ľudovej latine – bottia. Hra nazývaná boccia je talianskou verziou trávnikového kolkárstva (bowls). Najstaršia známa forma tohoto športu bola hrávaná v talianskych Alpách v ranej kresťanskej ére, kedy hádzali kamene na kameň (cieľový terč) s cieľom terč trafiť alebo dostať svoj kameň k terču čo najbližšie.

Boccia bola hlavnou zábavou rímskych vojakov, ktorí ju rozšírili po celej ríši. Po čase boli kamene nahradené guľami, či loptičkami a tie boli potom skôr kotúľané ako vrhané.

Grécki kolonizátori priniesli bocciu so sebou do miest súčasného moderného Talianska.





Giuseppe Garibaldi v dobe zjednocovania a nacionalizácie Talianska popularizoval tento šport a to už v podobe známej i v súčasnosti. Boccia počas



svojej existencie strácala a znovu získavala na popularite. Na medzinárodnej úrovni je boccia hrávaná od konca 19. storočia.



Na Slovensku

Prvý kontakt s bocciou na Slovensku nastal po paralympijských hrách v Atlante v roku 1996, kedy priniesli účastníci letných paralympijských hier MUDr. Danica Studená a MUDr. František Pisarcík prvý set loptičiek určených pre hru boccia.

Helena Hanková, ktorá bola v tom čase predsedníčkou Slovenského zväzu telesne postihnutých športovcov, oslovila študentku Fakulty telesnej výchovy a športu v Bratislave Zuzanu Látalovú, či by skúsila trénovať nový druh športu pre hendikepovaných na Slovensku. Vtedajšia študentka odboru trénerstva zdravotne oslabených ponuku prijala, dostala do rúk prvú sadu boccia loptičiek a skúsila šťastie v zariadení GAUDEAMUS — zariadenie komunitnej rehabilitácie na Mokrohájskej ceste 3 v Bratislave. Od toho momentu v roku 1996 sa začala odvíjať úspešná éra nového a dovtedy na Slovensku nepoznaného športového odvetvia. K trénovaniu boccie sa pridal po prvom mesiaci činnosti aj Martin Gabko a spolu so Zuzanou vybudovali na Mokrohájskej ceste športové impérium boccie so základňou vyše štyridsiatich športovcov.

V roku 1997 bol založený na Mokrohájskej ceste Športový klub ALTIUS a v tom čase začala byť aktívna aj Organizácia muskulárnych dystrofií (OMD) v Bratislave na čele s manželmi Gričovcami. Postupne sa boccia rozrastala aj do ostatných klubov na západnom a strednom Slovensku. Ukážky boccie boli predvádzať Zuzana a Martin v rámci osvetu v zariadeniach pre hendikepovaných v Hrabínach, v Košiciach či v Dolnom Kubíne. Postupne sa o tomto športe šírili informácie ďalej a vznikali nové športové kluby v Žiari nad Hronom, vo Zvolene, v Žiline a v Prešove. Od roku 1999 sa trénovalo v novovzniknutých mládežníckych centrách na Remate, v Poprade a v Košiciach. Martin a Zuzana vytvorili systém športových súťaží a zorganizovali množstvo národných podujatí. Spolupracovali s klubmi a zväzmi v Rakúsku, Maďarsku a v Českej republike.

V roku 2001 zorganizovali Zuzana Gabková (od roku 2000) a Martin Gabko prvé majstrovstvá Slovenska v boccii. Tie boli podmienkou Slovenského





zväzu telesne postihnutých športovcov na nomináciu slovenských hráčov na historicky prvý oficiálny medzinárodný turnaj, ktorý sa uskutočnil v Českej republike v meste Teplice.

Od tohto podujatia sa slovenskí športovci vďaka svojim výsledkom pravidelne zúčastňujú na všetkých svetových podujatiach. Koncom roka 2007 Martin Gabko vypracoval prvý komplexný súťažný poriadok, ktorý predložil na schválenie Výkonnému výboru SZTPŠ. Tento bol schválený a nadobudol svoju účinnosť od 1. januára 2008. Zuzana a Martin organizovali okrem športových podujatí aj celoslovenské workshopy venované tomuto športu a tak tiež sa venovali osvete prostredníctvom spoločenských integrovaných podujatí.

3. Boccia v skratke

Boccia je halový šport, ktorý je od roku 1984 zaradený do programu letných paralympijských hier. V súčasnosti je v Medzinárodnej športovej federácii boccie — BISFed registrovaných 73 krajín sveta.

Samotná hra prebieha na hladkom rovnom povrchu v interiéri. Vhodné športové povrchy pre boccii sú parkety, taraflex a ostatné typy podobného hladkého charakteru. Od kvalitného a rovného povrchu závisí aj priebeh a kvalita samotnej

hry. Keďže hráči hádzu do vyznačeného priestoru lopty a tie sa častokrát kotúľajú nemalú vzdialenosť, akákoľvek nerovnosť alebo nečistota dokáže veľmi ovplyvniť a pozmeniť dráhu hodenej lopty. Nerovný alebo poškodený povrch má priamy vplyv na dráhu kotúľanej lopty. Najviac sa povrch týka kategórie BC3, kde hráči loptu vôbec nehádzu a výhradne kotúľaním dostávajú lopty k Jacku.



3. 1.

Základné pojmy

Klasifikácia	klasifikácia športovcov podľa klasifikačných pravidiel BISFed
CP	mozgová obrna
Divízie	jednotlivé súťažné kategórie v závislosti od klasifikácie
Lopta	jedna z červených alebo modrých lôpt alebo biela lopta – Jack
Jack	cieľová lopta
Mŕtva lopta	červená alebo modrá lopta: – odhodaná mimo kurt – odstránená z hracieho poľa rozhodcom kvôli priestupku – hrajúcou stranou nebola odhodaná v stanovenom časovom limite – hráčom z vlastného rozhodnutia neodhodaná
Penaltová lopta	dodatočná lopta pridaná protistrane v závere smeny je udelená rozhodcom za určitý priestupok
Hod	termín používaný pre uvedenie lopty do hracieho poľa, patrí sem odhod, odkop a vypustenie lopty z pomocného zariadenia (rampy)
Neodhodaná lopta	lopta, ktorú sa strana rozhodne neodhodiť počas smeny
Roll test zariadenie	malá rampa, ktorá sa používa na kontrolu lôpt či sa dostatočne kotúľajú
Meracie zariadenie	merač na kontrolu obvodu lôpt
Váha	váha na váženie lôpt s presnosťou merania na dve desatinné miesta s odchýlkou 0,01 g
Warm up	tréningový kurt – vyznačený priestor určený na prípravu hráčov pred zápasom pred ich vstupom do Call roomu
Call room	miesto registrácie pred každým zápasom
Hracia plocha	plocha zahrňujúca všetky hracie kurty a taktiež zahrňuje územie, na ktorom sa nachádzajú časomiere
Kurt	územie ohraničené čiarami vrátane odhodových boxov
Hracie pole	kurt mínus plocha odhodových boxov
Odhodový box	každý zo šiestich vyznačených odhodových boxov s rozmerom 1,0 x 2,05 m, z ktorých hráči hádžu
Odhodová čiara	hraničná čiara medzi odhodovými boxmi a hracou plochou
V-čiara	lomená čiara, za ktorou sa musí počas celej smeny nachádzať Jack, aby bol platný v hre
Kríž	označuje stred hracieho poľa, kam sa umiestňuje Jack: – pred začiatkom tie-breaku – ak sa Jack ocitne mimo hracieho poľa
Cieľový štvorec	štvorec okolo stredového križa s vnútorným rozmerom 25 x 25 cm určený na odhod penaltových lôpt
Turnaj	celá súťaž vrátane kontroly športového vybavenia a kontroly lôpt zakončená záverečným ceremoniálom, turnaj môže obsahovať viac súťaží
Súťaž	všetky zápasy jednotlivcov sú jednou súťažou, všetky zápasy párov a tímov sú jednou súťažou
Zápas	jednotlivé hry medzi dvomi stranami, ktoré sa hrajú na stanovený počet smien podľa hry konkrétnej kategórie
Smena	jedna časť zápasu, v ktorej boli odohrané všetky lopty oboch strán
Prerušená smena	rozbitá smena
Priestupok	akékoľvek jednanie alebo čin (zo strany hráča, náhradníka, športového asistenta alebo trénera), ktorý je v rozpore s pravidlami hry a podlieha sankcii
Žltá karta	karta s rozmermi 7 x 10 cm zhotovená z tvrdého papiera alebo plastu v žltej farbe, rozhodca použije túto kartu v prípade udelenia výstrahy v súlade s pravidlami a udeľovaním sankcií za priestupky
Červená karta	karta s rozmermi 7 x 10 cm zhotovená z tvrdého papiera alebo plastu v červenej farbe, rozhodca použije túto kartu v prípade diskvalifikácie športovca, páru, tímu alebo trénera
Vybavenie	vybavenie na hru – vozík, rampa, rukavice a ostatné pomôcky používané pri hre ako napríklad tykadlo
HOC	usporiadateľ
SA, HR, AHR, TD, ATD	SA – športový asistent HR – hlavný rozhodca AHR – asistent hlavného rozhodcu TD – technický delegát ATD – asistent technického delegáta
Strana	v hre jednotlivcov je definovaná ako jeden (1) samostatný súťažiaci, pri tímovej a párovej hre je strana definovaná ako traja (3) členovia tímu alebo dvaja (2) členovia páru ako samostatného celku, náhradníci, športoví asistenti a tréneri, ktorí sú dovoľení, sú taktiež členovia strany
Športový asistent (SA)	asistuje športovcovi podľa pravidiel týkajúcich sa športových asistentov
Náhradný hráč	náhradník za hráčov z rovnakej strany

**Štvorec s vnútornou šírkou 25 x 25 cm
so stredovým krížom**



Do štvorca sa hádzu penaltové lopty

**Na stredový kríž sa pokladá Jack ak počas hry
opustí kurt alebo na začiatku tie-breaku**

Neplatná zóna pre vhadzovanie Jacka



