



Building Bridges



ПРИРАЧНИК ЗА КОШАРКА ВО КОЛИЧКИ



Co-funded by
the European Union



ФИНАНСИРАНО ОД ЕВРОПСКАТА УНИЈА. ИЗРАЗЕНИТЕ СТАВОВИ И МИСЛЕЊА СЕ СЕПАК НА АВТОРОТ/
АВТОРИТЕ И НЕ МОРА ДА ГИ ПРЕТСТАВУВААТ СТАВОВИТЕ И МИСЛЕЊАТА НА ЕВРОПСКАТА УНИЈА ИЛИ НА
ЕВРОПСКАТА ИЗВРШНА АГЕНЦИЈА ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛТУРА (ЕАСЕА). НИТУ ЕВРОПСКАТА УНИЈА НИТУ
ЕАСЕА НЕ МОЖАТ ДА БИДАТ ОДГОВОРНИ ЗА НИВ.

ЗА ПРОЕКТОТ

Barcel'hona Sports Events Шпанија, заедно со Здружението на кошаркарски клубови во инвалидски колички од Србија, Клубот за јакнење на младите 018 (КОМ 018) од Србија, Португалската кошаркарска федерација Federação Portuguesa de Basquetebol од Португалија, Ирското здружение на инвалидски колички од Ирска и Здружението за спортски активности на лица со физички попреченост – кошарка во инвалидски колички Hope Sport (WBC HOPE SPORT) од Северна Македонија го спроведува проектот „Градење мостови“ со цел да се поттикне меѓународната соработка во областа на кошарката во инвалидски колички. Спортот служи не само за промовирање здрави навики, туку се издвојува и како вреден инструмент за поттикнување на социјалната интеграција и вклучувањето на поединците. Ангажирањето во спортот помага во премостувањето на личните разлики, олеснувајќи им на лицата со попреченост да се интегрираат и да станат дел од заедниците. Целите на проектот се:

- 1) Да се зголемат компетенциите и знаењето на тренерите кои работат со кошаркари во инвалидски колички,
- 2) Да се создадат можности за спортисти во инвалидски колички и
- 3) Да се подигне свеста и да се даде видливост на кошарката во инвалидски колички и да се зголеми спортската активност кај лицата со попреченост.

Проектот е кофинансиран од Европската Унија, преку Еразмус + Спорт, во периодот ноември 2024 година - октомври 2025 година и ќе се спроведува во Шпанија, Португалија, Србија, Ирска и Северна Македонија.

СОДРЖИНА:

1.0. Вовед во кошарката со инвалидски колички

- 1.1. Историјата на кошарката во инвалидски колички
- 1.2. Правила за кошарка во инвалидски колички
- 1.3. Класификација на кошаркари во инвалидски колички

2.0. Разбирање на физичките попречености во кошарката на инвалидски колички

3.0. Принципи и практики на тренирање

- 3.1. Адаптација на тренингот за кошарка во инвалидски колички
- 3.2. Техники за развој на вештини во кошарка во инвалидски колички
- 3.3. Ефективна комуникација со играчите
- 3.4. Мотивациони стратегии во кошарката со инвалидски колички
- 3.5. Сеопфатен развој на играчот

4.0. Структуриран тренинг во кошарка со инвалидски колички

- 4.1. Дизајн на тренинг сесија за кошарка на инвалидски колички
- 4.2. Модели на кошаркарски сесии за инвалидски колички на почетно ниво
- 4.3. Модели на сесии на напредно ниво
- 4.4. Промовирање на тимска работа и лидерство
- 4.5. Развој на лидерство

5.0 Тактички концепти и стратегии за игра

- 5.1. Офанзивни стратегии
 - 5.1.1. Контра
 - 5.1.2. Пик енд рол во кошарка на инвалидски колички
 - 5.1.3. Растојание во кошарка во инвалидски колички
 - 5.1.4. Движење на топката во кошарка во инвалидски колички
 - 5.1.5. Транзиции и вкрстување во кошарка во инвалидски колички

- 5.1.6. Вкрстување во кошарка во инвалидски колички
- 5.1.7. Човек-вишок(man out) во кошарка во инвалидски колички
- 5.2. Одбранбени стратегии
 - 5.2.1 Одбранбен пресинг (притисок на цел или на половина терен)
 - 5.2.2. Зонска одбрана
 - 5.2.3. Дефанзивна транзиција

6.0. Адаптивна опрема и модификации

- 6.1. Инвалидска количка
 - 6.1.1. Прилагодување за индивидуалните потреби на играчот
 - 6.1.2. Препораки за одржување
- 6.2. Дополнителни адаптивни алатки и технологии

7.0. Етички и правни размислувања

- 7.1 Етички одговорности на спортските тренери
- 7.2. Правни одговорности на спортските тренери
- 7.3. Етички одговорности во спортовите со попреченост
- 7.4. Правни одговорности во спортовите со попреченост
- 7.5. Важноста на класификацијата во спортот со попреченост
- 7.6. Развивање на експертиза за класификација: ITOS и образование

8.0. Подготвеност за вонредни ситуации

- 8.1. Превенција и планирање
- 8.2. Медицинскиот персонал и нивните улоги
- 8.3. Нивоа на обука за свест за итни случаи
- 8.4. Чести повреди во кошарка на инвалидски колички
- 8.5. Протоколи специфични за повреди
- 8.6. Пристапност и безбедност во спортските објекти

9.0. Работилници

Еразмус + Спорт

1.0. ВОВЕД ВО КОШАРКАТА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

1.1. Историја на кошарката во инвалидски колички

Кошарката во инвалидски колички, сега признаена како еден од најдинамичните и најпопуларните спортови за лицата со попреченост, беше развиена по Втората светска војна како идеална форма на социјална рехабилитација за воените ветерани. Лицето кое е најзаслужно за создавањето на кошарката во инвалидски колички и пошироката интеграција на спортовите во рехабилитацијата на лицата со попреченост е д-р Лудвиг Гутман, основач на Параолимпиското движење и директор на болницата Стоук Мандевил во Ајлсбери, Велика Британија.

Во оваа болница, првото официјално спортско натпреварување за спортисти со попреченост на европскиот континент беше организирано во 1948 година под името Игри Стоук Мандевил, претходник на Параолимписките игри, на кои се одржуваа и кошарка во инвалидски колички.

Иако претходно се играла неофицијална верзија на спортот, тогаш позната како „нетбол во инвалидски колички“, првиот официјален натпревар во кошарка со инвалидски колички се одржал на 25 септември 1946 година, помеѓу тимови од две американски болници:

Морнариската станица Корона во Калифорнија и Болницата Фрамингем во Масачусетс. Бројот на тимови брзо растел, како и глобалната популарност на спортот. Кошарката во инвалидски колички, како што е позната денес, станала еден од основните параолимписки спортови по нејзиното вклучување во Меѓународните игри во Стоук Мандевил во 1956 година, а подоцна и на првите Параолимписки игри одржани во Рим во 1960 година.

Спортот сега е управуван од Меѓународната федерација за кошарка во инвалидски колички (IWBF), која ги надгледува сите меѓународни натпревари во согласност со стандардизираните правила (Официјални правила за кошарка во инвалидски колички), прописите за опрема и системите за класификација на играчи. Кошарката во инвалидски колички е брз, тимски спорт што го играат лица со физички попреченост, со натпревари и за мажи и за жени што се одржуваат на национално, континентално и глобално ниво под IWBF. IWBF моментално соработува со 108 национални организации за кошарка во инвалидски колички, кои се организирани во четири географски зони: Азија, Океанија, Африка, Европа и Америка. Покрај натпреварите на сениорско ниво, како што се Европското првенство, Светското првенство и Параолимписките игри, IWBF организира и младински натпревари. Тие вклучуваат светски и континентални првенства за помлади возрасни категории, каде што старосната граница е 25 години за жени и 22 години за мажи.

1.2 Правила за кошарка во инвалидски колички

Правилата на кошарката во инвалидски колички се во голема мера усогласени со оние на традиционалната (стоечка) кошарка што ја играат лица без попреченост. На секој тим му е дозволено да има пет играчи на теренот истовремено, а целиот состав на тимот може да вклучува до 12 играчи. Натпреварот се игра во четири четвртини од по 10 минути, со пауза од 15 минути помеѓу втората и третата четвртина и паузи од 2 минути помеѓу првата и втората, и третата и четвртата четвртина.

Кошарката во инвалидски колички се игра на терен со идентични димензии како и стандардната кошарка, 28 метри на 15 метри, а кошот е поставен на иста висина од 3,05 метри. Часовникот за шут работи според истото правило од 24 секунди како и во традиционалната кошарка, а на тренерите им се дозволени пет тајмаути по натпревар: два во првото полувреме и три во второто полувреме, секој во траење од една минута. Вредностите на постигнувањето поени и статистичките записи, како што се поените, асистенциите, скоковите и прекршоците, се пресметуваат на ист начин како и во стоечката кошарка. Сепак, постојат неколку адаптации во правилата за да се прилагоди употребата на инвалидски колички и да се обезбеди фер-плеј. Една од основните разлики е правилото за дриблинг: кога е во посед на топката, играчот може да ја турка својата инвалидска количка максимум два пати пред да мора да дрибла, да додаде или да шутира. Ова правило за „два туркања“ е карактеристична црта на кошарката во инвалидски колички и осигурува играчите да не добијат нефер предност во движењето без интеракција со топката.

Друга клучна адаптација на правилото се однесува на границите на теренот. Играчите мора да останат во рамките на игралиштето и не им е дозволено да добијат позициона предност со напуштање на теренот, дури ни делумно, со нивната инвалидска количка.

Во однос на опремата, основната компонента за учество е специјализирана спортска инвалидска количка. Поради напредокот во технологијата, овие инвалидски колички сега се изработени од полесни материјали и подобрена маневрирање, овозможувајќи побрзи и поагилни перформанси.

Според официјалните правила, спецификациите за инвалидските колички мора да се усогласат со рангирањето на играчот. На пример, висината на седиштето е регулирана, со максимум 63 см за играчи со пониска класификација и 58 см за повисоки класификации, а димензиите на тркалата мора да ги исполнуваат дефинираните параметри за да се обезбеди безбедност и праведност.

1.3 Класификација на кошаркари во инвалидски колички

Системот за класификација во кошарката во инвалидски колички, како и во другите спортови за спортисти со попреченост, игра клучна улога во обезбедувањето фер игра и еднакви можности. Тој е дизајниран да обезбеди еднакви услови за играње со земање предвид на различните видови и степени на физички пречки кај спортистите. Класификацијата им овозможува на поединците со различни функционални способности да се натпреваруваат во истата игра под избалансирани услови, со што се зачувуваат и инклузивноста и конкурентноста.

Во раните денови на кошарката во инвалидски колички, класификацијата се базираше речиси исклучиво на невролошка проценка на оштетувањето на спортистот. Овој пристап не ја одразуваше целосно физичката способност на спортистот да изведува движења специфични за кошарка. Со текот на времето, системот значително еволуираше.

Денес, спортот го користи Системот за класификација на играчи (PCS), функционален модел на класификација кој нуди попрецизна и побавна проценка базирана на перформансите. Наместо да се фокусира исклучиво на медицинска дијагноза, PCS ја проценува функционалната мобилност на спортистот во седечка положба, поточно, опсегот на движење, контролата на трупот и способноста за извршување на задачи специфични за спортот. Овие функционални ограничувања се анализираат во три анатомски рамнини: сагитална (напред и назад), фронтална (од страна на страна) и хоризонтална (ротациона).

Класификацијата ја врши панел од три до шест обучени класификатори, кои ги оценуваат играчите врз основа на комбинација од фактори:

- Стабилност на трупот и опсег на движење
- Кошаркарски вештини како што се ракување со топката, шутирање и туркање
- Способност за ефикасно маневрирање со инвалидската количка

Според Меѓународната федерација за кошарка во инвалидски колички (IWBF), постојат осум нивоа на класификација што се користат во модерната кошарка во инвалидски колички, поделени во пет основни класи и три средни поткласи:

- 1,0, 2,0, 3,0, 4,0 и 4,5 поени (основни класи)
- 1,5, 2,5 и 3,5 поени (средни класи), кои ги опфаќаат спортистите чии способности спаѓаат помеѓу две соседни класи.

На секој играч му се доделува една од овие вредности, а вкупните поени за класификација на петте играчи на теренот за еден тим не смеат да надминат 14,0 поени на официјалните меѓународни натпреварувања. Ова обезбедува балансирана распределба на физичките капацитети на двата тима и спречува доминација од страна на играчи со минимални оштетувања. Еве краток преглед на категориите за класификација:

- Класа 1.0: Минимална или никаква контрола на телото во фронталната рамнина; нема активна ротација; слаба рамнотежа и во фронталната и во сагиталната рамнина. Играчите се потпираат на своите раце за да ја вратат рамнотежата кога се потпираат или паѓаат.
- Класа 2.0: Делумна контрола на телото во фронталната рамнина; можност за ротирање на горниот дел од трупот, но не и на долниот дел; ограничено сагитално движење.
- Класа 3.0: Добра стабилност на телото и рамнотежа во фронталната рамнина, но ограничено движење на сагиталната рамнина (на пр., не може ефикасно да се наведува напред или назад).
- Класа 4.0: Речиси нормално движење на телото со некои ограничувања на едната страна, обично поради оштетување на еден долен екстремитет.
- Класа 4.5: Целосна, неограничена подвижност на телото во сите правци. Овие играчи имаат најмалку функционално оштетување подобно за кошарка во инвалидски колички.

Средните поткласи (на пр., 1,5, 2,5, 3,5) се користат за спортисти кои покажуваат мешавина од карактеристики од соседни класи, овозможувајќи понијансирана и попрецизна класификација. Овој функционален систем за класификација гарантира дека успехот во спортот е определен од вештина, тимска работа и стратегија, а не од степенот на физичката способност на играчот. Исто така, ги зајакнува основните вредности на кошарката во инвалидски колички како вистински инклузивен и спорт базиран на перформанси.

2.0 РАЗБИРАЊЕ НА ФИЗИЧКИТЕ ПОПРЕЧЕНОСТИ ВО КОШАРКАТА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Видови физички попречености во кошарката во инвалидски колички.

Правото за учество во параолимписките спортови се базира на присуство на трајно физичко оштетување кое спаѓа во категорија признаена од Меѓународниот параолимписки комитет (IPC) и специфичните критериуми за класификација утврдени од страна на надлежното тело на спортот. Во кошарката во инвалидски колички, Меѓународната федерација за кошарка во инвалидски колички (IWBF) ги наведува специфичните видови физички попречености кои се подобни во својот систем за класификација.

Кошарката во инвалидски колички е првенствено наменета за лица со оштетувања на долните екстремитети, иако играчите со комбинирани оштетувања на долните и горните екстремитети исто така може да бидат подобни. Според правилата за класификација на IWBF, спортистите мора да покажат оштетеност што има мерливо влијание врз нивната способност да изведуваат движења специфични за кошарката додека седат во инвалидска количка. Прифатливите видови физички оштетувања за учество во кошарка во инвалидски колички вклучуваат:

- **Нарушена мускулна моќ:** Намалена или целосна неможност за генерирање мускулна сила поради состојби како што се повреда на 'рбетниот мозок, мускулна дистрофија или спинална бифида.
- **Нарушен пасивен опсег на движење:** Ограничувања или целосно губење на движењето во еден или повеќе зглобови, често поради контрактури, хронична имобилизација на зглобовите или траума.
- **Состојби како што е артрогрипоза,** исто така, спаѓаат во оваа категорија.
- **Дефицит на екстремитети:** Целосно или делумно отсуство на коски или зглобови, или поради ампутација предизвикана од траума или болест, или поради конгенитални малформации на екстремитетите (на пр., дисмелија).
- **Разлика во должината на ногата:** Значително несовпаѓање во должината на долните екстремитети, што обично произлегува од нарушувања на растот, конгенитални состојби или траума.
- **Хипертонија:** Зголемен мускулен тонус што ја ограничува способноста за истегнување или опуштање на мускулите. Оваа состојба може да биде резултат на церебрална парализа, трауматска повреда на мозокот или мозочен удар.
- **Атаксија:** Состојба што вклучува недостаток на координација и рамнотежа, предизвикана од оштетување на централниот нервен систем. Може да биде резултат на церебрална парализа, повреда на мозокот, мозочен удар или мултиплекс склероза.
- **Атетоза:** Неволни, бавни и флукуирачки движења кои се мешаат во моторната контрола, често поврзани со церебрална парализа, трауматска повреда на мозокот или мозочен удар.

Секое од овие оштетувања мора да биде оценето и потврдено од страна на панел за класификација, кој утврдува дали спортистот ги исполнува условите за подобност и на која категорија за класификација припаѓа. Само лица чии оштетувања имаат докажливо влијание врз нивната функционална способност да играат кошарка во инвалидски колички им е дозволено да се натпреваруваат на национално и меѓународно ниво. Овие оштетувања влијаат на секој спортист различно, влијаејќи на тоа како ја туркаат својата инвалидска количка, ја контролираат топката, одржуваат рамнотежа и извршуваат тактички движења.

На пример:

- Играч од Класа 1.0 со минимална контрола на телото може да има проблеми со рамнотежата за време на скокови или додавања и може да бара дополнителни вежби за врзување или насочени вежби за рамнотежа за да остане стабилен за време на динамични акции.
- Играч со атаксија може да се соочи со тешкотии при правење брзи промени на насоката поради некоординирано движење на екстремитетите, што може да се реши преку вежби кои се фокусираат на ритам и повторување, а не на брзина.
- Спортистите со хипертонија или атетоза може да имаат корист од вежби со побавно темпо, кои нагласуваат контрола, тајминг и реакција на стимули.

Разбирањето на овие функционални предизвици е од суштинско значење не само за класификација, туку и за креирање ефективни и персонализирани стратегии за тренирање. Тренерите мора да одат подалеку од пристапот „едно решение за сите“ и да развијат индивидуализирани планови за тренинг кои го почитуваат функционалниот капацитет и темпото на учење на секој играч.

Психосоцијални и развојни димензии

Учеството во кошарка во инвалидски колички им нуди на спортистите повеќе од само физички придобивки. Тоа ја поттикнува самодовербата, социјалната интеграција и силното чувство на идентитет. За многу играчи, спортот обезбедува безбеден и овластувачки простор каде што тие не се дефинирани од нивниот хендикеп туку од нивната вештина, тимска работа и решителност. Спортистите со хендикеп често се соочуваат со социјална изолација или намалени очекувања во други области од животот. Спортот станува трансформативна сила, овозможувајќи им да се редефинираат себеси и да докажат, на себеси и на другите, за што се способни. Ова директно придонесува за нивната психолошка благосостојба и целокупниот квалитет на живот. Честа заблуда е дека спортистите со видливи или потешки оштетувања се помалку „способни или конкурентни“. Всушност, класификацијата гарантира дека перформансите се мери „преку способности, а не преку ограничувања“. Некои од тактички највештите и најотпорните играчи доаѓаат „од пониски класификации“, демонстрирајќи дека натпреварувачкиот успех е изграден врз стратегија, „тимска работа“ и прилагодливост. Промовирањето на инклузивен пристап значи создавање „средина каде што сите играчи се почитуваат за нивниот придонес, без оглед на „класификацијата“.

Ова бара континуирано образование за тренерите, соиграчите, волонтерите, па дури и гледачите. Инклузијата не е само учество; туку е создавање култура што ја слави разновидноста, го поддржува индивидуалниот развој и ги поттикнува еднаквите можности“.

Улогата на спортот во јакнењето и рехабилитацијата

Од своите почетоци во напорите за рехабилитација по Втората светска војна, предводени од д-р Лудвиг Гутман, адаптивниот спорт се покажа како моќна алатка за физичко закрепнување, ангажман во заедницата и општествени промени. Кошарката во инвалидски колички го продолжува ова наследство нудејќи им на спортистите платформа за натпреварување, припадност и напредување. Со разбирање на разновидноста на попреченостите присутни во кошарката во инвалидски колички и како тие комуницираат со движењето, тренирањето и тимската динамика, сите вклучени во спортот можат да придонесат за средина заснована на еднаквост, професионализам и почит. Тренерите, особено, имаат одговорност не само да предаваат техники, туку и да создадат тимска култура каде што секој играч е виден, слушнат и ценет.

3.0 ПРИНЦИПИ И ПРАКТИКИ НА ТРЕНИРАЊЕ

Кошарката во инвалидски колички е спорт со специфични карактеристики кои бараат адаптација на општите принципи на спортското тренирање. Иако дели многу сличности со конвенционалната кошарка, нејзината практика е под влијание на фактори како што се функционалната класификација на играчите, спецификите на мобилноста со инвалидски колички и стратегијата прилагодена на индивидуалните способности на секој спортист. Ова поглавје ќе се осврне на основните принципи што треба да ја водат работата на тренерот во кошарката во инвалидски колички, обезбедувајќи структуриран и ефикасен пристап кон техничкиот, тактичкиот и физичкиот развој на играчите.

3.1 Адаптација на тренингот за кошарка во инвалидски колички

Споредба на конвенционален наспроти адаптиран спортски систем

За да се работи на тренинг за кошарка во инвалидски колички, важно е да се започне со разбирање на главните разлики помеѓу конвенционалниот спортски систем и адаптираниот спортски систем. Во конвенционалниот систем, ресурсите се распределуваат од раните фази за учење на спортот, промовирајќи ја специјализацијата и развојот на спортистот со еминентно натпреварувачки фокус. Спротивно на тоа, адаптираните спортови даваат приоритет на масовното учество и вклучувањето на спортисти кои се родени со попреченост или стекнуваат повреда што ги спречува да го практикуваат спортот во неговата конвенционална форма. Овој систем им овозможува на играчите да еволуираат од разновидни спортски искуства, што директно влијае на нивниот процес на развој и методологијата на тренинг.

Клучни разлики помеѓу конвенционалната кошарка и WBB

Клучен фактор за дизајнирање соодветни тренинзи е разбирањето на разликите помеѓу двата спорта:

Аспект	Конвенционална помош	Кошарка со инвалидски колички
Поместување	Трчање и менување на темпото со нозете	Туркање со рацете и промени на насоката со столот
Одбрана	Користење на странично поместување и поместување на тежината	Не постои странично поместување, позиционирање на столот и предвидување на контакт.
Класификација на играчите	Не постојат функционални ограничувања	Систем на поени (1.0 - 4.5) базиран на моторна способност
Специфични прописи	Правила според FIBA стандарди	Промени на правилата како што се дриблинг, контакт и време на поседување Правила на IWBF

Важноста на функционалната класификација во планирањето на тренингот

Иако може да тврдиме дека кошарката во инвалидски колички е всушност кошарка, внатрешната логика на нашиот спорт ни покажува дека постојат регулаторни елементи што ги разликуваат двата вида кошарка. Разбирањето и совладувањето на овие елементи од страна на тренерот ќе го одредат опсегот на тактички можности на тимот. Нашата работа ќе ја базираме на три регулаторни елементи:

1. Ограничувања на движењето: Кошаркарите во инвалидски колички мора задолжително да имаат повреда на долниот дел од телото што ги спречува да се вртат околу оската на стапалото.

2. Функционална класификација: Секој играч има функционална класификација, која е изведена од опсегот на движење на играчот во инвалидската количка (во кои рамнини може да изведува различни моторни вештини). Оваа класификација ќе се движи од 4,5 поени за играчи со поголем опсег на движење (дистални ампутации, протези итн.) до 1 поен за играчи со најограничен опсег на движење. Рангирањето ќе се зголеми за половина поен со поголем обем на дејствување (1 / 1,5 / 2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5)

3. Регулiranje на вкупните поени на теренот: Функционалното рангирање на играчите на теренот не смее да надминува 14 поени во националните тимски натпревари и 14,5 во клупските натпревари.

Со објаснет овој концепт, во кошарката во инвалидски колички, се тренираат, играат и планираат тактички акции врз основа на функционалните карактеристики на играчите во ротација. Ова значи дека тимските стратегии мора да бидат дизајнирани земајќи ја предвид распределбата на играчите според нивната функционална класификација, искористувајќи ги индивидуалните предности за да се оптимизираат тимските перформанси.

Размислувања за коучинг врз основа на функционална класификација

Класификација на играчи (1.0):

- Поголеми тешкотии во одржувањето на стабилноста на карлицата и волуменот на движење на столот.
- Тие не можат да се наведнуваат напред или настрана без да ја изгубат стабилноста и често се потпираат на потпирачот за грб на столот за да останат исправени.
- Нивните движења се првенствено фокусирани на нивните раце и им е потребна дополнителна поддршка за додавање или контрола на топката во воздух.

- Контролата на горниот дел од телото за време на фазата на шутирање е ограничена, па затоа тие мора брзо да ги преместат рацете кон тркалата за да избегнат губење на рамнотежата.
- Вежбање на основите на количка без топка за да се генерира потребниот акционен потенцијал за агресивна одбрана на кој било играч на теренот, без оглед на нивниот резултат.
- Вежбање на основите на количка во нападот за да се создаде потребната патека за играчите со поголем број поени да имаат поволни можности за шутирање.

Класификација на играчи (2.0):

- Тие имаат поголема стабилност и подвижност на карлицата, па затоа нивниот опсег на движење во столот е поголем.
- Можат малку да се наведнуваат напред, враќајќи ја акцијата без потреба од целосна поддршка на рацете на тркала, па затоа потпирачот за грб на столот ја губи својата присутност.
- Можат да го извртат торзото за да ја примат или додадат топката, имајќи подобар поглед на тимот и поголем опсег на движење со топката во рацете.
- Вежбање на основи на количка без топка за да се генерира потребниот акционен потенцијал за агресивна одбрана на кој било играч на теренот без оглед на нивниот резултат, шутирање во движење и менување на насоката со столот.
- Вежбање на основи на офанзивна топка (тројна закана) за играчот да може да генерира офанзивни предности за да ја достави топката до слободниот играч.

Класификација на играчи (3.0):

- Мал дефицит во стабилноста на карлицата на играчот.
- Играчи со добра контрола на трупот во исправена положба и способност да се наведнуваат напред и да се свртуваат.
- Тие имаат тешкотии со странично наведнување без дополнителна поддршка, тешкотии со примање латерално во воздух и закрепнување без рачна поддршка додека се тркалаат.
- Вежбање на основните вештини на количка без топка за да се генерира акционен потенцијал потребен за агресивна одбрана на кој било играч на теренот без оглед на нивниот резултат.
- Вежбање на шутирање во движење и промени на насоката со столот.
- Вежбање на основните вештини на стол за создавање простор помеѓу одбранбените играчи и корист од директно или индиректно блокирање.
- Вежбање на офанзивните основни вештини на топката (тројна закана) за да се овозможи на играчот да генерира офанзивни предности за да ја донесе топката до слободниот играч.
- Вежбање на основните вештини на терен надвор од топката за брзо примање и шутирање или примање и напад на одбранбениот играч на топката за да се генерира офанзивна предност.

Класификација на играчи (4.0/4.5):

- Овие играчи не покажуваат карлична нестабилност.
- Играчи со најголем обем на акција во столот.
- Овие играчи имаат речиси целосна контрола на трупот, што им овозможува да се наведнуваат напред и на страна со енергија и без губење на стабилноста.
- Вежбање на основи на количка без топка за да се генерира акционен потенцијал потребен за агресивна одбрана на кој било играч на теренот без оглед на нивниот резултат.
- Вежбање на шутирање во движење и промени на насоката со столот.
- Вежбање на основи на стол за да се создаде простор помеѓу одбранбените играчи и да се има корист од директно или индиректно блокирање.
- Вежбање на офанзивни основи на топката (тројна закана) за да може играчот да генерира офанзивни предности за да ја донесе топката до слободниот играч.
- Вежбање на основи на надвор од топката за брзо примање и шутирање, или примање и напад на одбранбениот играч на топката за да се генерира офанзивна предност.
- Вежбање на основи на количка без топка за да се влезе во теренот близу до кошот, или самостојно или со искористување на класата за постигнување поени.

Тренерите мора да ги структурираат своите тренинзи земајќи ги предвид овие разлики, сигурувајќи се дека секој играч тренира конкретно според своите способности и ограничувања. Функционалната класификација на играчите, исто така, ќе одреди кои играчи треба да бидат на теренот кога се натпреваруваат. Запомнете дека овој резултат не смее да надмине 14 поени во националните тимови и 14,5 во клупските натпреварувања.

Со објаснет овој концепт, во кошарката во инвалидски колички, се тренираат, играат и планираат тактички акции врз основа на функционалните карактеристики на играта на играчите кои сочинуваат ротација. Концептот на ротација го дефинираме како збир на играчи на теренот чиј резултат се собира до максималниот дозволен резултат на теренот. Во моментов, главните ротации во националните тимови можат да бидат (4/3/3/2.5/1.5 - 4/3/3/3/1-4/4/3/1.5/1.5 - 4/4/3/2/1 - 4/4/2.5/2.5/1), но се забележува како во последната деценија присуството на средните класи во ротациите доби диференцијална улога.

3.2 Техники за развој на вештини во кошарка во инвалидски колички

Контрола на количка

Контролата на инвалидска количка е фундаментален аспект на кошарката во инвалидски колички (WCB). Вклучува различни технички вештини што им овозможуваат на играчите ефикасно и стратешки да се движат на теренот.

Основни вештини:

Друг клучен фактор за дизајнирање соодветни тренинзи е разбирањето на разликите помеѓу двата спорта:

- Туркање на количката и менување на насоката на контролиран и ефикасен начин.
- Офанзивна и дефанзивна контрола во ситуации еден на еден.
 - Дефанзивно: Способност за запирање на столчето против играчи со слична функционалност.
 - Офанзивно: Напаѓање на грбот на дефанзивецот и нивно совладување.
- Користење на контрола на количката со промени во темпото, насоката, забрзувањето и сопирањето, ориентирано според насоката на играта.
- Контрола на количката за ефикасна употреба во тимска игра:
 - Дефанзивно: Правилно позиционирање за скокање на пикот и достигнување на одбранбена помош.
 - Офанзивно: Напредни вештини како што се правилна ориентација за генерирање предности со блокади (пик) и техники на навалување.

Латералност

Латералноста се однесува на способноста на играчот да ги користи двете страни од телото и двете раце подеднакво ефикасно во играта.

Нивоа на развој на латералност:

1. Претежно користење на силната страна за изведување технички акции во играта (движења и тројна закана).
2. Употреба на двете страни во извршувањето на акциите во играта, без оглед на одбранбениот притисок на тренинзите и натпреварите.
3. Употреба на двете раце за моторни акции со мала сложеност (дриблинг и движење), но без користење на недоминантната рака за правење леј-апови.
4. Способност за правење динамични приеми со двете раце и ориентирање на столот во двата правци за ефикасни брзи акции. Во ситуации на одбранбен притисок, играчот продолжува да ја претпочита својата силна страна.
5. Целосна употреба на двете раце во сите акции, вклучувајќи леј-апови и напредни додавања.

Контрола на топката и дриблинг

Контролата на топката во кошарката со инвалидски колички е клучна за одржување на флуидноста на играта и извршување на ефикасни движења без губење на контролата врз столчето.

•Клучни аспекти на контролата на топката:

- Не ја одделувајте контролата на топката од контролата на столчето; дриблингот може да биде симетричен или потпрен од нозете.
- Изведување комбинирани дејства:
 - Запирање на дриблингот поврзано со технички дејства како што се шутирање или додавање.
 - Промени на насоката со контролирана топка, одвојување на дриблингот и движењето на столчето.
 - Запирање со висок или низок дриблинг, со тешкотии во одржувањето на континуитетот на дриблингот при менување на рацете, напред или назад.
- Способност за извршување на овие дејства под притисок на тренинг и натпревар.

Додавање и донесување одлуки

Точноста на додавањата и брзото донесување одлуки се од суштинско значење за динамиката на играта на кошарката во инвалидски колички.

Клучни елементи на додавањето и донесувањето одлуки:

- Избор на соодветен тип на додавање врз основа на ситуацијата и притисокот од одбраната.
- Контролирање на времето и просторот за оптимизирање на офанзивната флуидност.
- Способност за читање на одбраната и брза реакција за одржување на поседот и генерирање на можности за погодок.

Фаќање и шутирање

Фаќањето и шутирањето во кошарката во инвалидски колички бараат комбинација од координација и ефикасна ориентација на стол за да се максимизира ефикасноста на шутирањето.

Клуч за ефективна комуникација:

- Употреба на вербални и невербални знаци за координирање на игрите.
- Јасна комуникација во одбраната за брзи прилагодувања и асистенции.
- Координација со соиграчите за оптимизирање на извршувањето на блокадите и тактичките движења.

Табела за евалуација на техничките вештини на кошаркарот во инвалидска количка.

Критериум	Ниво 1 (Ниско)	Ниво 2 (Средно)	Ниво 3 (Високо)
Мобилност на количката	Тешкотии при движење и менување на насоката	Основна контрола, но со ограничувања во промените на насоката и брзината	Целосна контрола на мобилноста, со ефикасни промени на ритмот и насоката
Контрола на топката	Лесно ја губи контролата, тешкотии во управувањето со топката	Умерена контрола иако со неуспеси под притисок	Одлучна контрола на топката во движење и во реални ситуации на игра
Донесување одлуки	Доцнење во донесувањето одлуки и лоша ефикасност на додавање	Точни одлуки, но со простор за подобрување на брзината на извршување	Брзо и ефикасно донесување одлуки под притисок
Примање и шутирање	Тешкотии при примање и прилагодување на шутот	Добро прилагодување при примање на додавањето, но со недоследности во шутот	Лагоден прием и прецизно шутирање во различни ситуации на игра
Комуникација	Тој/таа не комуницира со неговите/нејзините соиграчи	Повремена, но неефикасна комуникација	Постојана и ефикасна комуникација за координирање на играта

3.3 Ефективна комуникација со играчите

Ефективната комуникација е фундаментална компонента на успехот во кошарката во инвалидски колички. Таа ја подобрува координацијата и тимската работа, ја намалува веројатноста за грешки за време на играта и го подобрува разбирањето и времето на реакција меѓу членовите на тимот. Кога комуникацијата тече непречено, играта станува поефикасна и сите учесници се чувствуваат вклучени, информирани и почитувани.

Една од основните цели во поттикнувањето на комуникацијата е да се обезбеди јасност. На теренот, комуникацијата треба да биде кратка, прецизна и лесно разбирлива. Фрази како „Прекин“, „Одбрана“, „Одбив“ или „Блок“ се многу поефикасни од долгите инструкции, особено во ситуации под висок притисок каде што се потребни брзи одлуки. Тренерите се охрабруваат да го усвојат и овој пристап, користејќи јасен и структуриран јазик кога даваат тактички насоки, како што се „Скокни на помош“, „Притисни го плејмејкерот“ или „Затвори ја основната линија“. Покрај вербалните знаци, тренерите често се потпираат на визуелни помагала, како што се тактички табли или рачни сигнали, за да ги зајакнат клучните инструкции.

Освен говорниот јазик, невербалната комуникација игра клучна улога во кошарката со инвалидски колички, особено во бучни или хаотични средини каде што вербалните инструкции може да бидат пропуштени. Гестовите, сигналите со рацете, контактот со очите и изразите на лицето помагаат брзо и ефикасно да се пренесат информациите. На пример, играчите можат да користат кимнување или насочен поглед за да означат промена на насоката, додека контактот со очите може да послужи како моќна алатка за координирање на додавањата и предвидување на движењето.

Гесталната комуникација е исто така важна во интеракциите со судиите. Стандардните сигнали на ФИБА се користат за да означат фаули, прекршоци и замени, додека играчите можат да кренат рака за да побараат замена или да потврдат повик. Тренерите исто така развиваат свој систем на невербални сигнали за комуникација на страничната линија, помагајќи им на играчите да ги прилагодат тактиките без да го прекинат текот на играта.

Комбинирањето на вербалната јасност со силни стратегии за визуелна комуникација не само што ги подобрува тимските перформанси, туку и ја зајакнува инклузивната тимска култура каде што секој играч, без оглед на неговиот стил на комуникација или способност, може целосно да учествува. Ефективната комуникација им овозможува на спортистите да донесуваат побрзи, поаметни одлуки и ја зајакнува кохезијата што е од суштинско значење за успех во натпреварувачкиот спорт.

3.4 Мотивациони стратегии во кошарката со инвалидски колички

Мотивацијата игра централна улога во атлетскиот развој и перформанси. Еден од најефикасните методи за водење и одржување на мотивацијата на играчите е поставување SMART цели, цели кои се специфични, мерливи, остварливи, релевантни и временски ограничени. Во кошарката во инвалидски колички, овој пристап поддржува структуриран напредок и ги охрабрува спортистите да преземат одговорност за својот развој.

SMART целта треба да биде:

- Специфична – Јасно дефинирана што треба да се постигне.
- Мерлива – Вклучува критериуми за евалуација на напредокот.
- Остварлива – Реалистична и можна во рамките на можностите на играчот.
- Релевантна – Директно придонесува за кошаркарските перформанси.
- Временски ограничена – Поставена во дефиниран временски рок.

На пример, играчот може да постави цел да го подобри процентот на слободни фрлања од 60% на 80% во период од три месеци со вежбање 50 шутеви дневно и евидентирање на резултатите за неделен преглед. Ваквите структурирани цели помагаат да се одржи фокусот, да се зголеми мотивацијата и да се обезбеди јасен пат до успех.

Позитивното засилување е уште една суштинска мотивациска стратегија. Препознавањето и на индивидуалниот и на тимскиот напредок, преку вербална пофалба, мали стимулации или конструктивни повратни информации, ја зајакнува самодовербата на играчот и придонесува за поддржувачка тимска атмосфера. Прославувањето на пресвртниците и гејмирачките тренинзи дополнително го подобруваат ангажманот. Мотивацијата треба да се прилагоди и на нивото на искуство на играчот:

Почетниците обично се мотивирани од забава, вклучување и развој на основни вештини.

Тренерите можат:

- Да поттикнат пријателска и поддржувачка средина
- Да слават мали достигнувања за да изградат самодоверба
- Да користат едноставни, остварливи цели како што е подобрување на управувањето со стол
- Да интегрираат разиграна динамика за да го одржат интересот

Средните играчи се водени од конкуренција, усовршување на вештините и тимска работа.

Тренерите треба:

- Да воведат предизвикувачки цели како брзина и точност
- Да поттикнуваат локални турнири или натпревари во рамките на тимот
- Да даваат структурирани повратни информации и да ги зајакнуваат тактиките

Напредните играчи бараат високи перформанси и признание. Препорачани пристапи вклучуваат:

- Да поставуваат долгорочни цели поврзани со учество на шампионатот
- Да нудат специјализиран, индивидуализиран тренинг
- Да вклучуваат ментален тренинг и да ја зајакнуваат дисциплината

· 3.5 Сеопфатен развој на играчот

Сеопфатниот развој на играчите во кошарката во инвалидски колички вклучува интегриран фокус на физичка подготовка, технички вештини, тактичко разбирање и психолошка отпорност. Секоја област игра единствена улога во обликувањето на перформансите на спортистот и долгорочниот напредок.

Физичкиот тренинг има за цел да изгради:

- Кардиоваскуларна издржливост за одржлив интензитет за време на игрите
- Сила на горниот дел од телото за движење на инвалидската количка и извршување дејства како додавање и шутирање
- Агилност и координација, неопходни за брзи промени на насоката
- Превенција од повреди преку балансиран програми за кондиционирање

Техничкиот развој се фокусира на совладување на:

- Ракување со инвалидска количка - мазни вртења и брзи движења
- Дриблинг и контрола - прилагодени на капацитетот на играчот
- Поддавање и шутирање - од различни позиции и во движење

Тактичкото учење вклучува:

- Ефикасно позиционирање и растојание на теренот
- Движење надвор од топката за создавање можности
- Стратешко дефанзивно и офанзивно извршување

Психолошката поддршка им помага на играчите да зајакнат:

- Самодоверба и самопочит
- Справување со стресот во конкурентни средини
- Комуникација и тимска соработка

Кошарката во инвалидски колички е исто така моќна платформа за емоционална благосостојба и социјална инклузија. Играчите често доживуваат зголемена самодоверба и отпорност преку лични и тимски достигнувања. Структурата на тимскиот спорт создава безбеден и поддржувачки простор каде што спортистите можат да се изразат и да се чувствуваат ценети. Учеството исто така поттикнува интеграција и поврзување надвор од тимот. Сепак, сè уште е потребна поголема свест и инвестирање во инклузивниот спорт за целосно да се реализира неговиот потенцијал како алатка за овластување и општествени промени.

4.0 СТРУКТУРИРАН ТРЕНИНГ ВО КОШАРКА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Планирањето на тренингот во кошарката во инвалидски колички е суштински процес за да се обезбеди правилен развој на играчите во текот на нивните спортски кариери. Овој документ обезбедува рамка заснована на долгорочни модели за спортски развој, земајќи ги предвид специфичностите на играчите со попреченост.

Структурирањето на процесот на тренинг во кошарката, а поточно во кошарката во инвалидски колички, мора да го земе предвид методолошкиот напредок врз основа на нивото на играње на спортистот. Овој процес се базира на прогресивно стекнување на основни и специфични моторни вештини, развој на физички капацитет и тактичко разбирање на играта. Планирањето на тренингот мора да следи структурирана периодизација што им овозможува на играчите ефикасно да напредуваат во својот спортски развој.

Фази на тренинг според нивото на игра

Фаза 1: Основи

Цел: Да се запознаат играчите со динамиката на тренингот, воспоставување соодветни спортски навики и промовирање на развојот на општи моторни вештини.

- Развој на основни моторни вештини (BMS) во инвалидска количка.
- Специфична работа на глобални координативни способности.
- Користење на методологија базирана на моторни игри за разбирање на внатрешната логика на кошарката во инвалидска количка.
- Тренинг за физичка кондиција фокусиран на општа издржливост и мускулна рамнотежа.
- Времетраење: 12 недели со 3 технички сесии и 2 сесии за физичка подготовка неделно.
- Нема вовед во натпреварувачки системи.

Фаза 2: Учење да се тренира

Цел: Да се интегрираат играчите во специфични групни тренинзи и да се зајакне техничката специјализација со користење на натпреварувачката столица.

- Развој на специфични координативни способности за кошарка во инвалидски колички.
- Вовед во основни тактики со и без топка.
- Прогресивни вежби од 1x1 до 4x4.
- Фокус на 75% од задачите за подобрување на мускулната маса и специфичните моторни вештини (SMS), оставајќи 25% за натпреварувачки задачи.
- Физички програм фокусиран на сила, издржливост.
- Времетраење: 12 недели со проценка на техничко-биолошките основи (TBF).

Фаза 3: Тренинг за тренинг

Цел: Сеопфатно да се развијат моторните структури на играчот и да се подобрат специфичните моторни обрасци.

- Комбинација од координација, когнитивен и кондиционен тренинг.
- Вклучување на специфичен тактички тренинг со донесување одлуки во реално време.
- Вовед во игра со системи 2-на-2 до 5-на-5.
- Имплементација на индивидуална одбрана на целиот терен.
- Интензивирање на физичката работа со акцент на развојот на мускулите.
- Активно учество во натпревари.

Фаза 4: Обука за натпреварување

Цел: Оптимизирање на перформансите на играчите под притисок од конкуренцијата.

- Подобрување на техниката во ситуации од реалната игра и под физички и емоционален стрес.
- Консолидирање на координацијата, когнитивната и кондиционата работа.
- Развој на специфични тактички системи.
- Диференцијација помеѓу тренинг и планирање на натпревари.
- Балансирана распределба (50%) помеѓу структуриран тренинг и натпреварувачки задачи.
- Индивидуализирана програма за физичка подготовка прилагодена на позицијата за играње.
- Нивото на натпреварување на тимот како критериум за напредок во следната фаза.

Фаза 5: Обука за победа

Цел: Максимизирање на индивидуалните и тимските перформанси за постигнување на натпреварувачка извонредност.

- Специјализација во напредни тактички системи.
- Развој на стратегии за натпревари прилагодени на различни контексти на играта.
- Тренинг со висок интензитет фокусиран на донесување одлуки во реално време и решавање проблеми.
- Оптимизирана физичка подготовка според улогата и позицијата на секој играч.
- Постојана евалуација на перформансите преку анализа на податоци и применета технологија.

Тренингот за кошарка во инвалидски колички мора да биде структуриран според прогресивен модел кој обезбедува сеопфатен развој на играчот. Периодизацијата на процесот мора да биде усогласена со индивидуалните и тимските цели, прилагодувајќи се на физичките, техничките и тактичките потреби на секоја фаза од атлетскиот развој. Преминот од едно ниво на друго мора ригорозно да се оценува за да се осигури дека играчот ги поседува потребните вештини за да се справи со предизвиците на натпреварувањето.

4.1 Дизајн на сесија за тренинг на кошарка во инвалидски колички

Дизајнот на тренинг сесијата за кошарка во инвалидски колички треба да следи структура што

обезбедува технички, тактички и физички развој на играчите. Подолу е примерок од сесијата структурирана во различни фази:

1. Фаза на загревање (15-20 мин)

- Мобилност на зглобовите и специфична активација на мускулите.
- Вежби за движење во инвалидска количка со промени на насоката и брзината.
- Контрола и ракување со топката при движење.

2. Техничка фаза (20-30 мин)

- Специфична техника на инвалидска количка: вртења, сопирање и забрзување, сенки еден на еден.
- Развој на индивидуални технички основи (дриблинг, додавање, шутирање и примање).
- Примена на техниката во прогресивни ситуации (глобални вежби).

3. Тактичка фаза (25-30 мин)

- Вежби за донесување одлуки во ситуации на игра.
- Примена на основни тактички концепти (блокади, сечења и одбранбени асистенции) во игри со мали страни од 2 на 2 до 4 на 4.
- Работа на системи за играње со бројчена неповолност и супериорност. Развој на офанзивни и дефанзивни стратегии во ситуации на половина терен и на цел терен.

4. Натпреварувачка фаза (20-30 мин)

- Игри на мали терени со примена на развиените концепти.
- Условни натпревари со специфични цели.
- Проценка на донесувањето одлуки и прилагодување кон натпреварувачкиот контекст.

5. Фаза на освежување (10-15 мин)

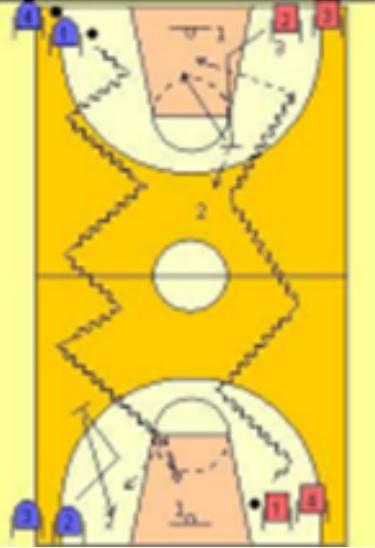
- Специфични вежби за мобилност и истегнување.
- Активно закрепнување и работа за превенција од повреди.
- Размислување за целите на сесијата и анализа на перформансите.

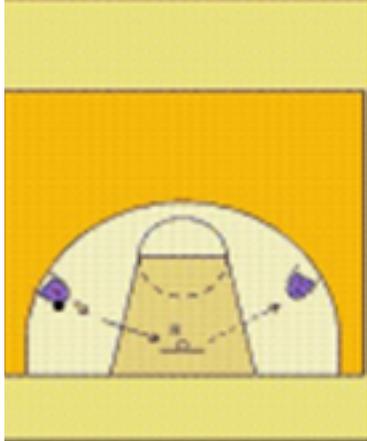
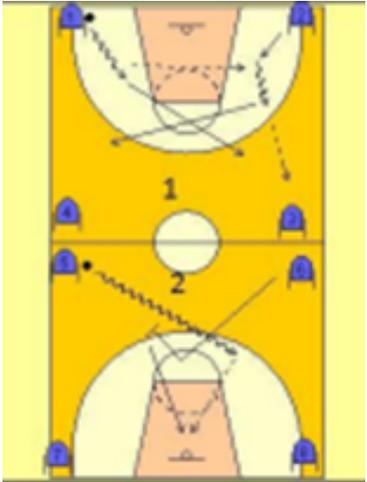
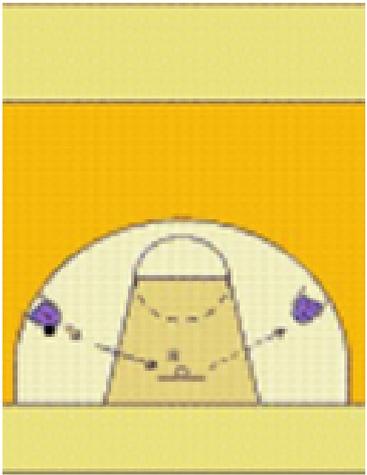
Овој модел на сесија треба да биде прилагоден на индивидуалните потреби на играчите и нивното тековно ниво на игра. Комбинацијата од технички, тактички и физички аспекти ќе овозможи прогресивен и ефикасен развој во рамките на процесот на тренирање.

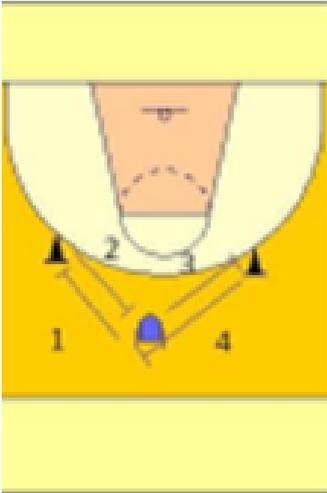
4.2 Модели на сесија за тренинг на кошарка во инвалидски колички

СЕСИЈА 1: ОСНОВИ НА КОШАРКАТА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Развој на офанзивна индивидуална тактика „пик енд рол“	
ЦЕЛИ НА СЕСИЈАТА: 10'	<ul style="list-style-type: none">- Работете на основите на офанзивното блокирање.- Работете на просторното окупирање во однос на вашиот мобилен уред, соиграчите и противникот
	<p>„КОНЦЕПТ ЗА БЛОК 2X2“</p> <p>Опис: Објаснување на основниот концепт на екранот 2-на-2, со и без топка. Клучни концепти:</p> <ul style="list-style-type: none">• Просторна перцепција• Основна ориентација на столчето на блокерот• Продолжување на блокот на блокерот (Пик-ен-рол и пик-ен-поп)• Основна акција на играчот блокиран

<p>15 мин.</p>	<p>„КОНЦЕПТУАЛНО АСИМИЛАЦИСКО ТОЧЕ 2X“0</p> <p>Опис: кружна вежба за дриблинг, воведуваме играч во позадина кој ја извршува акцијата за блокирање.</p> <p>Ќе нумерираме 3 моменти од блокадата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лента за пик-ен-рол 2. Пик-ен-рол Позадина 3. Повторно снимање надвор од топката (тренер како додавач) <p>Максимална точка на корекција во ориентацијата на столот и во моментот на блокирање</p>	
<p>7 мин.</p>	<p>„ВЕЖБА ЗА ШУТИРАЊЕ ВО ПАРОВИ“</p> <p>Опис: Играч со топката фрла и отскокнува, додека соиграчот е во основна позиција за фаќање и фрлање. Тренерите ќе ја користат оваа вежба за да ја набљудуваат основната позиција за фрлање и комплетирањето на раката и дланката, правејќи соодветни корекции.</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подобрете ја основната позиција за фрлање. 	
<p>15 мин.</p>	<p>„2X2 КОНЦЕПТУАЛНО АСИМИЛАЦИСКО ТРКАЛО“</p> <p>Опис: Исто како и претходната вежба, но воведуваме индивидуална одбрана со пресинг, со цел создавање простори и можност за извршување директни блокови и повторно блокирање.</p>	

<p>7 мин.</p>	<p>„ВЕЖБА ЗА ШУТИРАЊЕ ВО ПАРОВИ“</p> <p>Опис: Играч со топката фрла и отскокнува, додека соиграчот е во основна позиција за фаќање и фрлање. Тренерите ќе ја користат оваа вежба за да ја набљудуваат основната позиција за фрлање и комплетирањето на раката и дланката, правејќи соодветни корекции.</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подобрување на основната позиција за фрлање. • Подобрување на техничкиот начин на фрлање од средна далечина 	
<p>15 мин.</p>	<p>„2X2 КВАДРАТ“</p> <p>Опис: Играчите се распоредени како што е прикажано на графиконот, зафаќајќи ги четирите агли.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Топката го напушта задниот дел од теренот и се додава на противничкиот заден дел од теренот, првиот играч што додава оди нагоре да се одбрани, примачот оди на центарот на теренот и оди нагоре да се одбрани. 2. Играчот на половина терен го започнува нападот со дијагонална предност за блокот и акцијата за следење. Играчот на топката мора да донесе одлука да влезе или да додаде врз основа на својата предност. 	
<p>10 мин.</p>	<p>„НАТПРЕВАР ВО ШУТИРАЊЕ ВО ПАРОВИ“</p> <p>Опис: Еден играч со топката шутира и скока, додека другиот играч е во основна позиција за фаќање и шутирање. Тренерите ќе ја користат оваа вежба за да ја набљудуваат основната позиција за шутирање на играчот и завршувањето на работата со раката и дланката, правејќи соодветни корекции.</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подобрете ја основната позиција за фрлање. • Подобрување на техничкиот начин при фрлање од средна далечина 	

<p>10 мин</p>	<p>„СТОП“</p> <p>Го започнуваме загревањето со вежба фокусирана на совладување на почетната точка. Сите играчи се движат слободно низ теренот. Кога тренерот ќе извика „СТОП“, играчот мора нагло да застане, земајќи ја предвид положбата на телото и ориентацијата на столчето. Изведуваме неколку варијации на вежбата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одбрана на одбраната 2. Истото со едната рака нагоре за да се насочи удар или да се прими топката во зоната. 3. Истото со двете раце нагоре во грбот за да се работи на постурална рамнотежа 	
<p>10 мин.</p>	<p>„V & U“</p> <p>Играчите се распоредени индивидуално на теренот на два метра од референтната линија, продолжуваме со работата на запирање на почетокот, цртајќи V, почнувајќи од референтната точка. Изведуваме различни варијации на вежбата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кревање рака 2. Кревање на двете <p>Ја извршуваме истата работа на почеток-стоп на ист начин, цртајќи U, и нагласувајќи „одбрана на одбраната“.</p>	
<p>10 мин.</p>	<p>Истегнување - цела група</p>	

4.3 Модели на сесии на напредни нивоа

СЕСИЈА 1: ТАКТИЧКИ РАЗВОЈ НИВО НА ИЗВЕДБА НА СЕСИЈА

Основни вежби	Опис	Време
1x0	<p>Секој играч, со топка, го напушта центарот на теренот за да бара лакт и да изврши промена на темпото + завршна акција. Вежбата ја делиме на 5 блока:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Возење кон кошот, во движење или со сопирање со дриблинг.2. Возење со стол свртен кон спротивниот агол.3. Промена на темпото кај лактот, излез од 45 степени, стоп и шут.4. Промена на темпото кај лактот, излез од 45 степени, стоп, лажно + дриблинг со база и шут.5. Промена на темпото кај лактот, излез од 45 степени, стоп, лажно + дриблинг со лакт и шут.	<p>Блок поделен на 1' индивидуална техника од Блок 1 до Блок 5, + 30" спринт + 30" индивидуално шутирање со замор. Делумно време: 1' + 30" +30" ВТ: 10'</p>
1x1	<p>Во парови, шутираме од посакуваната позиција сè додека не промашиме. Кога ќе се слушне сигналот, играчот со топката го напаѓа противничкиот тим. Сите играчи го делат теренот, па може да се појават спонтани блокади. Одбранбените играчи се обидуваат да го предупредат другиот одбранбен играч за судир еден на еден за да избегнат блокирање. Броиме поени; победникот добива стол. Вештина за губитникот.</p>	<p>5 блокади поделени на 30" шут + 1'30" од 1x1</p>

<p>2x1+1</p>	<p>Ритамска вежба каде што работиме на донесување одлуки во одбрана и напад, вежба на средина од теренот за зголемување на интензитетот. Двајца играчи се бранат заедно, првиот играч ја допира раката на тренерот на средина од теренот, а напаѓачите се поместуваат за да играат 2-на-1. Играчот кој го допрел тренерот се опоравува во одбрана.</p>	<p>5 одбранбени блокови од 2' по пар</p>
<p>nxn</p>	<p>Ја делиме групата на два тима: групата лево ќе бидат десетте, групата десно ќе бидат едни. Се повикува бројот 32, а тројца играчи од лево играат против двајца играчи од десно за да постигнат кош. Играчите ќе ја примат топката откако ќе трчаат со максимална брзина; оној што ќе пристигне прв ќе ја добие топката од тренерот.</p>	<p>4 блока од 5 стапки. Тимот што губи работи вештина со количка</p>

СЕСИЈА 2: ТАКТИЧКИ РАЗВОЈ СЕСИЈА НИВО НА ИЗВЕДБА

Основни вежби	Опис	Време
ЕФИКАСНОСТ НА СЛОБОДНИТЕ ФРЛАЊА	<p>Во парови.</p> <p>Слободни фрлања, наизменично секој втор шут. Целта е да се погодат 10 слободни фрлања по ред, наизменично по две за секој играч.</p> <p>Ако еден играч промаши, ги менувате играчите и следниот почнува од нула.</p>	<p>Максимално време 6 минути, првата двојка што ќе го постигне ова ја завршува вежбата</p>
20-СЕКУНДНА ТАБАТА АКЦИЈА + 8-СЕКУНДНА ОДМОР	<p>На сигнал и означувајќи ги времињата на акција и одмор, ги правиме следните вежби: спринт напред и назад, „V“, одење на земја и станување, кратки импулси напред и назад, вртења во U, навалување на едната страна за 180 и навалување</p>	<p>2 серии од 5 минути повторување на вежбите</p>
ОДБРАНБЕНА ОДГОВОРНОСТ 1X1 БЕЗ ТОПКА	<p>Работа на портите во кружен облик со порти направени од конуси. Три сета во парови, низбројуваме победи. Без топка.</p>	<p>45 секунди работа по „борба“ Прилагодете ја работата на 30 минути</p>

Основни вежби	Опис	Време
1X1 ОДБРАНБЕНА ОДГОВОРНОСТ СО ТОПКА	Сите играчи се спарени на теренот, користејќи топка еден на еден за да нападнат која било кошарник. Кога тренерот ќе даде сигнал, тие ја менуваат насоката на напад/одбрана, што бара обрнување внимание на сигналите од страничните редови и предвидување на дејствата на противничкиот играч. Се користи самоскрининг со остатокот од играчите. Целта ни е да завршиме на позиции блиску до оброчот.	12 минути размена на партнери
ПОЧЕТОК НА ЕФИКАСНОСТ ОД СТРАНА	Во парови, направете 20 странични удари без табла (10 од секоја страна) наизменично удари по играч. Јас шутираам кон кошарникот, јас одбивам и му додавам на мојот партнер да шутира. На 6-те прстени Првиот што ќе постигне 20 коша ќе се ротира во следниот кош.	Максимално време на вежбање: 25 минути
ОФЕНЗИВНИ СУПЕРИОРИТЕТИ	Вежби 2x1, 3x2, 4x3 и 5x4. Напаѓачите се позиционираат на основната линија а одбранбените играчи на линијата за слободни удари. Тренинг во напад и одбрана, со приоритет на човек на топката и враќање на одбраната.	Да се имплементираат 10 контранапади од секоја супериорност. Максимално време 30 минути
5x5	2 ротации	4 пати од 3 минути

4.4 Промовирање на тимска работа и лидерство

Создавање силен тимски дух

Тимскиот дух е фундаментален елемент за успех во спортот бидејќи им овозможува на спортистите да постигнат повисоки перформанси отколку што би можеле индивидуално. Соработката, комуникацијата и меѓусебната поддршка овозможуваат зголемување на нивоата на перформанси во корист на заедничко колективно достигнување. Негувањето позитивна и кохезивна средина не само што ќе им користи на перформансите на теренот, туку ќе придонесе и за емоционалната благосостојба на групата.

Како да се негува тимскиот дух? Тимскиот дух е фундаментално базиран на доверба и комуникација, создавајќи чувство на единство. Затоа, негувањето доверба, промовирањето комуникацијата, создавањето култура на поддршка, заедничката работа кон заедничка цел, поддршката еден на друг во време на успех и неволји и прославувањето на достигнувањата ќе ги зајакнат односите меѓу членовите на тимот и ќе ги подобрат колективните перформанси. За да се изгради тимски дух, постојат ефикасни стратегии и вредни алатки кои ќе ни помогнат да ја подобриме групната динамика. Ги составивме во четири точки што ги развиваме подолу:

Вежби за групна кохезија

Следните вежби се корисни за зајакнување на тимскиот дух бидејќи работат на клучни аспекти како што се комуникација, доверба и соработка.

1. Штафетна трка со додавање

Цел: Подобрување на комуникацијата и тимската работа.

Како да се направи: Поделете го тимот во две групи. Играчите мора да напредуваат на теренот, додавајќи ја топката меѓу нив без да дозволат да го допре подот. Тимот што ќе ја заврши патеката прв без да направи грешки победува.

2. Часовник за додавање

Цел: Подобрување на точноста на додавањето и градење доверба меѓу соиграчите.

Како да се направи: Играчите формираат круг и ја додаваат топката еден на друг по одреден редослед. Додавањето мора да се направи што е можно побрзо без да се испушти топката. Може да се додадат дополнителни топки за да се зголеми тежината.

3. Предизвикот со јаже

Цел: Поттикнување на тимска работа и синхронизација.

Како да се направи: Спери ги играчите со врзување на нивните столчиња со јаже. Тие мора да се движат заедно низ теренот, додавајќи и шутирајќи. Важноста на комуникацијата и заедничкиот ритам е зајакната.

4. Одбрана со блокада

Цел: Подобрување на кохезијата во одбраната.

Како да се направи: Поделете го тимот на одбранбени играчи и напаѓачи. Одбранбените играчи мора да се движат синхронизирано за да ги затворат просторите и да го спречат напредувањето на противничкиот тим. Се оценува како тие работат заедно за да одржат солидна одбрана.

Овие вежби не само што ја зајакнуваат кохезијата на тимот, туку помагаат и во развојот на клучните вештини за играта.

Тимски улоги врз основа на функционални карактеристики и способности

Во кошарката во инвалидски колички, тимските улоги се доделуваат врз основа на техничките способности, функционалната класификација на играчите и нивните лични карактеристики.

1. Функционални улоги (врз основа на позицијата за играње)

Плејмејкер: Го контролира темпото на играта, ја дистрибуира топката и ги организира акциите.

Шутер бек: Специјалист за шутеви од среден и долг дострел.

Мал напаѓач: Разновиден играч кој може да постигнува поени, да се брани и да помага во транзиција.

Пауер напаѓач: Поддржува одбрана, скокови и внатрешна игра.

Центар: Главна референца во рекетот, клуч во одбраната и скоковите.

2. Улоги според функционална класификација

Во кошарката во инвалидски колички, секој играч добива функционална класификација од 1,0 до 4,5 (врз основа на нивната мобилност и стабилност).

Играчи со ниска класификација (1,0 - 2,5): Генерално дефанзивци или креатори на игра.

Играчи со висок ранг (3,0 - 4,5): Тие имаат тенденција да играат офанзивни улоги и имаат поголема мобилност на теренот.

Биланс на резултатот: Тимот на теренот не може да надмине 14 поени, собирајќи ги оценките на сите пет играчи.

3. Улоги засновани на вештини и личност

Лидер: Го мотивира тимот и донесува клучни одлуки во играта.

Специјалист за одбрана: Одговорен за обележување на клучните противнички играчи.

Играч за брза транзиција: Идеален за брзи контранапади.

Стрелец: Играч со одлична способност за постигнување голови, особено во одлучувачки моменти.

Тимски играч: Играч фокусиран на асистенции и тактичка поддршка.

Развивање доверба меѓу играчите

Довербата е клучна за успехот на тимот. Се смета за фундаментален адут за избегнување на изолирана работа, поттикнување на соработка, зајакнување на тимската работа и зголемување на посветеноста на членовите на тимот. Кога има доверба, играчите доброволно чекорат напред, прифаќаат заедничка цел, преземаат ризици и си помагаат едни на други. Затоа, развивањето доверба меѓу членовите на тимот е од суштинско значење за колективните перформанси, кохезијата и задоволството на групата. Што му е најпотребно на еден тим за да развие доверба? Постојат клучни стратегии за нејзино поттикнување:

1. Отворена и транспарентна комуникација

Поттикнување средина каде што играчите можат да се изразат без страв од осуда. Играчите мора да чувствуваат дека нивните мислења и потреби се слушнати и ценети од тренерот и соиграчите. Поради оваа причина, довербата е тесно поврзана со концептот на комуникација. Одржувајте редовни состаноци за да дискутирате за очекувањата, улогите и целите. Вежбајте активно слушање меѓу соиграчите и тренерите.

2. Градење односи надвор од теренот

Организирајте тимски активности надвор од тренингот, како што се вечери, рекреативни излегувања или активности за градење тим. Негувајте другарство преку игри и вежби за доверба (на пр., партнерски предизвици или тимска работа).

3. Јасна дефиниција на улогите и одговорностите

Јасноста на улогите е од витално значење за играчите да се чувствуваат удобно и може да спречи неизвесноста или негодувањето кон тренерот да влијаат на нивниот развој. Секој играч треба да ја знае својата улога во тимот и да се чувствува ценет за својот придонес. Кога улогата на играчот во тимот не ги исполнува нивните очекувања или желби, јасните оправдувања за тоа зошто и областите на кои треба да се работи за подобрување на нивната улога можат да помогнат во одржувањето на довербата на играчот во тренерот. Обезбедете секој да има можности за учество и развој.

4. Заемна поддршка и култура на почитување

Поддршката може да се разгледа во однос и на емоционалната поддршка и на верувањето на играчот дека тренерот има способност да ги подобри нивните перформанси. Како и довербата, почитта мора да се развие со текот на времето. Важно е да се препознае дека почитта мора да се заработи и да се обезбеди од играчите, а не од тренерите.

5. Пример од тренерот и лидерите на тимот

Конзистентноста на пораката и однесувањето на тренерот се важни делови од градењето на оваа доверба. За да ја генерираат, тренерите мора да се осигурат дека нивните зборови секогаш се одразуваат во нивните дејства. Во психолошки безбедни средини, односот и дијалогот помеѓу тренерот и играчот секогаш одат во два правци. Сличен однос мора да постои помеѓу лидерот на тимот и остатокот од тимот; довербата во лидерот од страна на играчите е од суштинско значење за создавање клима на безбедност и мотивација. Лидер кој покажува посветеност, професионализам и страст ги инспирира своите соиграчи. Довербата не се гради преку ноќ, но со постојан напор, тимот може да стане посилна и пообединета единица.

Решавање на конфликти и управување со егото во тимот

Решавањето на конфликти и управувањето со егото во спортскиот тим се неопходни за одржување на хармонична средина и максимизирање на колективните перформанси. Конфликтите во тимот можат да се појават од различни причини, вклучувајќи:

1. Лоша комуникација

Недостатокот на јасна и ефикасна комуникација може да доведе до недоразбирања и тензии во тимот. На пример, недостатокот на јасна комуникација за улогите и очекувањата може да биде чест извор на конфликт.

2. Потрага по моќ

Еден од факторите што најмногу придонесува за тензии во тимот е борбата за контрола и влијание. Ова на крајот ја поткопува позитивната атмосфера во тимот.

3. Недостаток на лидерство

Недостатокот на силно и решително спортско лидерство во тимот може да доведе до дезорганизација и раздор, и меѓу тренерите и меѓу играчите.

4. Промена на лидерството

Понекогаш, промените во лидерството на тимот можат да ја дестабилизираат динамиката на тимот.

Поседувањето добра стратегија за спречување на конфликти ќе го олесни решавањето на проблемите и ќе помогне да се одржи единството. Подолу се наведени некои клучни стратегии за решавање на конфликти:

1. Поттикнување отворена комуникација

-Воспоставете простор каде што играчите можат да ги изразат своите загрижености без страв од одмазда.

-Индивидуални или групни состаноци за решавање на проблеми.

2. Идентификување и дијагностицирање на проблеми

-Препознајте ги ставовите што предизвикуваат конфликт и истражете можни решенија. Важно е да се разберат мотивациите на секоја страна пред да се интервенира.

3. Медијација од страна на тренер или капетан

-Неутрален лидер може да го олесни разговорот и да помогне во наоѓањето решенија. Користете активно слушање и емпатија.

-Ако не може да се постигне консензус, ставете ги прашањата на гласање.

4. Воспоставете тимски норми и вредности

-Создадете внатрешен кодекс на однесување што вклучува почит, одговорност и соработка.

-Спроведувајте правила праведно и рамноправно.

5. Зајакнување на тимскиот дух

-Претворете ги несогласувањата во можности за зајакнување на единството на групата. Овој процес може да се направи преку вежби за групна кохезија или динамика за подобрување на довербата.

-Ефикасното управување со конфликти придонесува за клима на почитување и меѓусебно разбирање, а проактивното решавање на конфликтите ќе помогне да се спречи нивното ескалирање во поголеми проблеми.

Справувањето со егото е уште еден од главните предизвици со кои се соочува тренерот или лидерот на тимот. За да го направиме тоа, можеме да се потпреме на следниве точки за да ги решиме проблемите што се појавуваат:

1. Дефинирајте јасни улоги. Осигурајте се дека секој играч ја разбира својата важност во рамките на тимот, без оглед на неговата улога.

2. Нагласете ја заедничката цел. Запомнете дека успехот на тимот е над индивидуалните достигнувања. Славете ги колективните придонеси наместо да ги истакнувате само индивидуалните фигури.

3. Препознајте ги напорите на сите. Пофалете ги не само ѕвездите, туку и оние што ја работат „валканата работа“ на теренот.
4. Поттикнете ја понизноста и позитивното лидерство. Играчите со големо его можат да бидат мотивирани да преземат лидерски улоги со одговорност и со пример.
5. Промовирајте ја ротацијата на улогите. Избегнувајте зависност од еден играч, давајќи им на сите можности да блеснат.
6. Персонализирани мотивациски техники. Во зависност од личностите на играчите, откриваме дека на некои им е потребно јавно признание, додека други претпочитаат приватни разговори. Прилагодувањето кон секоја личност помага во управувањето со него.

4.5 Развој на лидерство

Идентификувањето и поттикнувањето на играчи со природно лидерство во спортски тим е клучно за подобрување на перформансите и кохезијата на тимот. Како тренери, мора да ги набљудуваме и препознаваме често вродените „способности“ на нашите играчи за да ги идентификуваме оние со лидерски вештини кои можат позитивно да влијаат на тимот. Ако се работи правилно, овие играчи можат да станат силни лидери кои ги зголемуваат тимските перформанси и моралот. Ќе препознаеме играч со природно лидерство преку:

- Нивната ефективна комуникација: Тие се изразуваат јасно, ги мотивираат своите соиграчи и даваат инструкции на кошаркарскиот терен.
- Позитивно влијание: Играчи кои ги инспирираат другите со својот став, напор и посветеност.
- Тие преземаат одговорност: Тие преземаат иницијатива во тешки времиња и преземаат одговорност за резултатите.
- Отпорност и емоционална контрола: Тие остануваат смирени под притисок и им помагаат на другите да го сторат истото.
- Пример на и надвор од теренот: Тие водат не само со зборови, туку и со дела, почитувајќи ги тренерите, соиграчите и противниците.

Откако ќе го идентификуваме лидерот/лидерите на тимот, не смеете да ги заборавиме другите членови за и тие да можат да го дадат својот максимум и да придонесат за успехот на тимот. За да го направиме ова, мора да ги научиме сите играчи да преземат тимски одговорности; секој мора да придонесе и да се чувствува ценет за тој придонес. За да се постигне ова, многу е важно играчот да ја разбере својата улога во тимот, со што ќе се поттикне чувство на припадност. Тие мора да разберат како нивниот напор и посветеност влијаат на тимот. Повторно, сметаме дека е важно да се дефинираат улогите и да се имаат јасни очекувања за играчот да знае што очекуваме од него. За да ги вклучиме сите членови на тимот, мора да промовираме отворена комуникација и да ги вклучиме во донесувањето одлуки (планирање и стратегии), создавајќи простори каде што секој може да ги изрази своите идеи и грижи. Како дел од процесот на преземање тимска одговорност од страна на играчите, важно е да се нагласи дека грешките се дел од учењето и дека секој играч мора да биде одговорен за своите постапки без да ги обвинува другите.

Претходно разговаравме за довербата. Во овој дел, важно е да се поттикне самодовербата и индивидуалната одговорност во корист на тимот. За да се постигне ова, мора да се награди одговорното однесување, односно да се препознае и истакне кога играчот ги презема своите одговорности. Со тоа, ако сите играчи ја разберат важноста на својата улога и се чувствуваат одговорни за успехот на тимот, групната динамика ќе биде посилна и поефикасна.

Промовирање на внатрешна комуникација меѓу играчите на теренот

Промовирањето на ефективна внатрешна комуникација меѓу играчите на теренот е од суштинско значење за подобрување на тимската работа, координацијата и донесувањето одлуки. Помага да се изгради кохезивна единица, ги подобрува целокупните перформанси и ја поттикнува меѓусебната доверба. Комуникацијата оди подалеку од едноставно повикување на топката или издавање команди, таа вклучува создавање заедничко разбирање на силните страни, улогите и намерите на едни со други, особено во ситуации под висок притисок каде што исчекувањето и брзиот одговор се клучни. Кога играчите комуницираат доследно, тие стануваат поприлагодени на движењата еден на друг, овозможувајќи им да поддржуваат и реагираат како обединета група. Внатрешната комуникација се развива преку структурирана обука и искуства со игри во живо, и може да се подели на два основни контексти:

1. За време на тренинг

Тренинг сесиите обезбедуваат идеална средина за развивање на комуникациски навика. Специфичните вежби можат да се користат за зајакнување на вокалната интеракција, како што се вежби базирани на концепти кои бараат играчите да зборуваат за да завршат акција, на пример, повикување на одбранбени прилагодувања („префрли“, „помош“) или офанзивни сигнали („прекини“, „додај“).

На играчите може да им се доделат комуникациски улоги според нивната позиција. На плејмејкерот може да му биде доделена задача да ги насочува офанзивните игри, додека центарот може да ја води одбранбената организација. Доследните позитивни повратни информации за време на вежбите градат самодоверба и ги зајакнуваат ефикасните навика, кои подоцна можат да се пренесат во натпреварувачка игра.

2. За време на игрите

Во интензитетот на ситуациите во играта, концизните и препознатливи вербални сигнали стануваат критични. Тимовите често користат кратки клучни зборови за да пренесат стратегии или позициони прилагодувања, како што се „префрли“ за одбранбена ротација или „двојно“ за да започне одбрана два на еден. Идентификувањето на гласните лидери на теренот, оние кои одржуваат активна, јасна комуникација, може значително да ја подобри координацијата на тимот.

Невербалната комуникација е подеднакво важна. Контактот со очи, говорот на телото и стандардизираните сигнали со раце или гестови се алатки што ја подобруваат синхронизацијата и времето на одговор кога вербалната комуникација е ограничена поради бучава или темпо на игра.

Подобрување на колективното донесување одлуки преку групна динамика

Покрај подобрувањето на комуникацијата во играта, колективното донесување одлуки е вештина која може намерно да се развие преку структурирана групна динамика. Овие методи ги охрабруваат играчите да размислуваат, да дебатираат и да придонесуваат кон тимското планирање и тактичкото извршување.

Групната динамика може да се интегрира преку различни формати:

- Загревања и вежби во мали групи за развој на координација и меѓусебна свест.
- Симулирани сценарија за игра под висок притисок кои ги предизвикуваат играчите да реагираат колективно.
- Сесии за видео анализа, каде што тимот ги разгледува сопствените игри или професионални примери, дискутирајќи што функционираше, што не и како одлуките влијаеле на резултатите.

Некои практични примери вклучуваат:

- Сесии за размислување: Играчите и тренерскиот персонал соработуваат на идентификување стратегии за подобрување на тимските перформанси, проследено со групно гласање за да се даде приоритет на активностите.
- Симулации во реално време: Се поставуваат хипотетички ситуации во играта (на пр., „Заостанувате за пет поени со преостанати 3 минути - каков е планот?“), а играчите колективно одлучуваат и спроведуваат одговори за време на тренингот, проследено со анализа.
- Ротирачко лидерство: Доделувањето на различни играчи да водат делови од тренингот (на пр., рутина за загревање, избор на вежби или мотивација на тимот) поттикнува сопственост, одговорност и споделено лидерство низ целата група.

Со комбинирање на конзистентни комуникациски навики со инклузивни процеси на донесување одлуки, тимовите стануваат поприлагодливи, обединети и овластени и на теренот и надвор од него.

5.0 ТАКТИЧКИ КОНЦЕПТИ И СТРАТЕГИИ НА ИГРА

Ова поглавје ги претставува основните тактички принципи во кошарката во инвалидски колички, вклучувајќи офанзивни и дефанзивни стратегии, тимски формации и адаптации базирани на класификациите на играчите. Акцентот е ставен на практично извршување и донесување одлуки во играта (релевантни за различни ситуации на играње).

5.1 Офанзивни стратегии

Нападот може да се игра со или без топка и важно е играчите да научат да играат ефикасно без топка, за да се ослободат себеси или соиграчот да ја примат топката. Потребно е од напаѓачките играчи да го прочитаат и да реагираат на она што одбраната им го претставува и да донесат најсоодветна одлука соодветно. Во кошарката во инвалидски колички, важно е соиграчите да работат заедно за да ја движат топката по теренот, преку додавање и движење како единица.

Кога работат индивидуално, играчите можат да се отворат со вклучување лажни движења и финти за да ги заобиколат противниците и да се отворат. Лажните движења вклучуваат движења со главата, рамото, столчето или топката, што е фундаментален дел од индивидуалниот напад и треба да се вежба за да станат убедливи. Откако ќе се отвори, напаѓачот треба да биде свртен кон кошот, за да ја прими топката и да се најде во позиција на тројна закана. Играч во позиција на тројна закана со топката ќе има опција да шутира, да додава или да дрибла/да се вози кон кошот. Притисокот во одбраната и позицијата на играчот на теренот ќе диктираат која опција е најсоодветна и се дели на следниов начин:

- Опција за шут: се користи ако напаѓачот е во стрелиште и е во рамнотежа
- Опција за додавање: се користи ако друг играч се движи кон кошот или за понатамошно движење на топката
- Опција за дриблинг: се користи за движење на топката до кошаркарската топка за леј-ап или за влечење на одбранбен играч

Кога работите како тим во напад, може да се користат следниве стратегии:

5.1.1 Контра

Контрата е брза офанзивна стратегија што се користи за брзо движење на топката по теренот и обид за постигнување гол пред противничкиот тим да има шанса да ја постави својата одбрана. Тоа е суштинска тактика во кошарката во инвалидски колички.

Како функционира контра

Контрата обично се случува во една од следниве ситуации:

1. По одбранбен скок - Играчот ја обезбедува топката и веднаш бара излезно додавање до соиграч кој се движи по теренот.
2. По кражба или губење на топката - Ако одбраната направи грешка или пресече додавање, тие можат брзо да преминат во напад пред противничкиот тим да се опорави.

3. По блокиран шут или промашен кош - Ако одбраната успешно блокира шут или офанзивниот тим промаши, тие можат да го искористат моментот за да продолжат напред.

Клучни чекори во контра

1. Брз премин од одбрана во напад – Во моментот кога се стекнува посед на топката; играчите веднаш го туркаат теренот нагоре за да создадат напаѓачка можност.
2. Додавање од теренот – Брзо додавање се прави до соиграч кој е позициониран за пауза, обично подалеку на теренот од последниот дефанзивец (или во позиција да го помине).
3. Растојание и пополнување на линиите – Офанзивните играчи се распоредуваат во линии за да создадат опции за додавање и да избегнат застој. Најбрзите играчи го водат паузата, додека други обезбедуваат поддршка, честопати поставувајќи избори за да создадат повеќе простор и да го блокираат патот на дефанзивецот до топката.
4. Донесување одлуки – Како што се приближуваат до кошот, оној што ја држи топката одлучува дали да го изведе шутот, да му ја додаде на соиграч кој е во подобра позиција или да го ресетира нападот ако одбраната се опоравила.

Варијации на контра во кошарката со инвалидски колички

- Два-на-еден или три-на-два напади – Овие ситуации се случуваат кога нападот е побројно поголем од одбраната, создавајќи лесна можност за постигнување поени, често како резултат на успешен удар одзади или губење на топката.
- Соло брзи напади – Ако еден играч е значително пред одбраната, може да оди директно кон кошот за леј-ап или шут од краток дострел.
- Опција за трејлер – Играчот што заостанува останува малку зад брзиот напад во случај на промашен шут, дозволувајќи му да го врати скокот за да постави и шутира или да го ресетира нападот.

Предизвици и размислувања

- Опоравување на одбранбените играчи – Одбранбените играчи ќе спринтаат назад за да го заштитат кошот, па играчите на брзи напади мора да ја одржат брзината за да избегнат потенцијални блокади или контакт.
- Темпо и управување со енергијата – Притискањето со голема брзина бара значителен напор, па затоа тимовите мора да ги балансираат брзите напади со структурирана игра на половина терен.
- Комуникација – Брзите напади се потпираат на брза, јасна комуникација за да се осигурат играчите дека ќе ги направат вистинските додавања и ќе ги искористат можностите за постигнување поени.

5.1.2 ПИК ЕН РОЛ ВО КОШАРКА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Скрин или „пребарување“ се случува кога офанзивен играч се обидува да блокира, или „пребарува“, одбранбен играч подалеку од човекот што го чува, со што го ослободува тој играч за „отворен шут или додавање“. Поставувањето добри „пребарувања“ е фундаментално бидејќи му овозможуваат на соиграчот да се „ослободи“ и да се премести во добра позиција за шутирање, познато и како „ролање“.

Скрин или „пребарување“ се случува кога офанзивен играч се обидува да блокира, или „пребарува“, одбранбен играч подалеку од играчот што го чува, со што го ослободува тој играч за „отворен шут“ или додавање. Поставувањето добри „пребарувања“ е фундаментално бидејќи му овозможува на соиграчот да се „ослободи“ и да се премести во добра позиција за шутирање, позната и како „тркалање“.

Како функционира пик-ен-ролот

1. Пребарување (пребарување) – Еден офанзивен играч (пребарувачот) ја поставува својата инвалидска количка на патот на одбранбениот играч, блокирајќи го и спречувајќи го да го следи оној што ја држи топката.
2. Ролирање (сечење до кошот) – Откако ќе го постави пикот, пребарувачот брзо се движи (или „тркала“) кон кошот за да добие додавање за можност за постигнување гол.
3. Донесување одлуки – Офанзивниот играч може или да изведе отворен шут, да се упати кон кошот или да „додаде“ до играчот што ја држи топката.

Извршување на пик енд.рол:

Пик енд рол во кошарката со инвалидски колички се потпира на паметно позиционирање, движење на количката и работа со соиграчите за да се создаде лесен пат до кошот или отворен шут.

Клучни чекори:

1. Поставување на пикот:
 - а. Лицето кое ја снима топката се движи кон патеката на одбранбениот играч и ја позиционира неговата инвалидска количка под агол за да создаде ефективен блок.
2. Лицето кое ја користи топката го користи пикот:
 - а. Лицето кое ја снима топката дрибла блиску до оној кој ја снима топката, принудувајќи го одбранбениот играч или да оди заобиколувајќи го екранот или да се заглави.
 - б. Ако одбранбениот играч се двоуми, играчот кој ја користи топката може да шутира или да се упати кон кошот.

Упатства за успешно бирање:

- Осигурајте се дека напаѓачите се во добра позиција да постават бирање. Лицето кое бирање обично го фрла топката во кошот според дијаграмот.
- Играчот Б поставува бирање на одбранбениот играч А.
- Играчот А мора да биде подготвен и да остане на едно место, така што играчот Б (избирачот) знае каде и како да го постави бирањето.
- Одделете се од вашиот соиграч, во дијагонална линија, подалеку од кошот. Знајте ја позицијата на мој за вас и вашиот соиграч.
- Држете го бирањето сè додека вашиот соиграч не создаде простор помеѓу вас и одбраната. Целта е да поставите полесен шут за вашиот соиграч.

Зошто 'пик енд рол' - от е ефикасен:

- Создава простор – Му помага на нападот да добие отворени удари со нарушување на одбранбената позиција и приближување на нападот до кошот.
- Присилува одбранбени несовпаѓања – Ако одбранбените играчи ги променат задачите, тоа може да создаде несовпаѓања каде што повисок или побрз офанзивен играч добива предност.
- Применлив е за сите класификации – Може да се прилагоди и за оние со високи показатели (поголема мобилност) и за оние со ниски показатели (помала мобилност, но силни вештини за позиционирање).

5.1.3 РАСТОЈАНИЕ ВО КОШАРКАТА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Растојанието е фундаментален концепт во кошарката со инвалидски колички што осигурува дека офанзивните играчи се ефикасно позиционирани на теренот. Доброто растојание им помага на тимовите да создадат отворени патеки за додавање, можности за возење и висок процент на шутеви, а воедно им отежнува на дефанзивците да притискаат врз топката.

Зошто растојанието е важно:

1. Создава офанзивни можности – Соодветното растојание им овозможува на играчите што ракуваат со топката да се движат слободно, без да бидат преполни од соиграчи.
2. Ги подобрува додавањата и движењето на топката – Играчите со добро растојание можат да додаваат брзо и ефикасно, намалувајќи ги изгубените топки.
3. Отвора патеки за возење – Играчите со добро растојание можат да туркаат кон кошот без „одбранбено застојување“.
4. Спечува одбранбен притисок – Раширувањето на теренот ги принудува дефанзивците да покриваат повеќе терен, што го отежнува заробувањето или двојниот тим.
5. Ја максимизира ефикасноста на пик енд рол – Соодветното растојание осигурува дека дефанзивците нема лесно да се опорават откако ќе се постави екран.

Клучни принципи на добро растојание

1. Избегнувајте пренатрупаност
 - а. Играчите треба да одржуваат најмалку една до две должини на инвалидски колички помеѓу соиграчите за да се овозможи простор за движење.
 - б. Пренатрупаноста може да доведе до тоа дефанзивците лесно да ги менуваат или блокираат патеките за додавање.
2. Запечатување за соиграчите
 - а. Играчите треба да го користат својот стол за да го блокираат дефанзивецот и да создадат простор за себе или за своите соиграчи.
 - б. За ефикасно запечатување, играчите се позиционираат помеѓу дефанзивецот и топката.
 - в. Доброто запечатување помага во добивање подобра позиција за додавање, шутеви и патеки за возење.

3. Поставете екрани

а. Поставете цврсти екрани со позиционирање на вашиот стол за да го попречите патот на дефанзивецот. Ова создава отворени шутеви.

б. Бидете сигурни дека ќе поставите легални екрани и бидете внимателни на движењето и на топката и на дефанзивците

4. Триаголници и широки поставувања

а. Тимовите често користат триаголна или широка формација (3 надвор, 2 внатре) за да ги одржат опциите за додавање отворени и да спречат дефанзивците да се срушат внатре.

б. Растојанието помеѓу играчите треба да создаде повеќе агли за додавање и шутирање.

5. Балансирање на теренот

а. Играчите треба да се распоредат рамномерно, осигурувајќи дека двете страни на теренот се активни.

б. Урамнотежениот напад ѝ отежнува на одбраната да се фокусира на едната страна или на еден играч.

6. Останете мобилни и прилагодете се

а. Играчите треба постојано да работат заедно за да создадат простор, движејќи се во отворени области кога дефанзивците оставаат празнини.

б. Статичкото позиционирање им овозможува на дефанзивците полесно да се опорават и да ја притиснат топката.

Вообичаени грешки во распоредот на играчи

- Групирање - Премногу играчи во една област го отежнуваат додавањето и движењето.
- Преполнување на ракувачот со топката - Соиграчите треба да создадат простор наместо да се затворат, ограничувајќи ги опциите за додавање.
- Игнорирање на слабата страна - Растојанието треба да го вклучува целиот терен, а не само едната страна.

5.1.4 ДВИЖЕЊЕ НА ТОПКАТА ВО КОШАРКАТА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Ефикасното движење на топката е клучно во кошарката со инвалидски колички за разбивање на одбраната, создавање отворени удари и одржување на офанзивниот тек. Бидејќи играчите се потпираат на своите раце и за туркање и за дриблинг, тимовите мора да нагласат брзо донесување одлуки, паметно додавање и координирано движење.

Начини за ефикасно движење на топката

1. Додавање (примарен метод)

а. Брзите, прецизни додавања помагаат во одржувањето на брзината и ги спречуваат одбранбените играчи да се обидат да се решат.

б. Вообичаени додавања:

i. Додавање со гради – Брзо и директно; идеално за брзо движење на топката.

ii. Додавање со отскокнување – Корисно во тесни простори за да се избегнат пресекувања.

iii. Додавање со глава/кука – Се користи за додавање на долги растојанија или кршење на притисокот на целиот терен.

iv. Додавање со топка – Помага да се помине топката преку одбранбените играчи, честопати на повисоки или поподвижни играчи.

2. Префрлање на топката и замавнување на топката

а. Поместувањето на топката од едната страна на теренот на другата ја растегнува одбраната.

б. Брзото префрлање на топката ги принудува одбранбените играчи да се преместат, создавајќи отворени патеки за возење или додавање.

3. Транзиција во брз напад

а. Во ситуации на брз напад, еден играч брзо ја поместува топката додека соиграчите спринтаат за да поведат.

б. Додавањето е често побрзо од дриблингот, па тимовите се фокусираат на брзи додавања по скоковите или изгубените топки.

4. Пик-ен-рол за движење на топката

а. Држечот на топката користи екран (пик) и потоа или додава или вози додека неговиот соиграч се „тркала“ кон кошот. б. Ова ги принудува одбранбените играчи да донесуваат одлуки и отвора опции за додавање.

5. Давање и движење

а. Играчот ја додава топката, а потоа веднаш се движи во отворен простор за да добие повратен пас.

б. Овој метод е ефикасен за разбивање на тесните одбрани.

Клучни концепти за ефикасно движење на топката:

- Одржувајте ја топката во движење – Избегнувајте предолго држење на топката, бидејќи тоа им овозможува на одбранбените играчи да се „ресетираат“.
- Користете паметни агли – Додавањата треба да се прават под агли кои се тешки за одбранбените играчи да ги „пресретнат“.
- Комуницирајте – Јасните сигнали и контактот со очите помагаат да се спречат грешките.
- Заштитете ја топката – Играчите мора да бидат свесни за одбранбените играчи кои се обидуваат да пресретнат или блокираат додавања.

Вообичаени грешки што треба да се избегнат:

- Прекумерно дриблирање – Троши енергија и го забавува офанзивниот тек.
- Телеграфирање додавања – Гледањето директно во целта пред додавање им олеснува на одбранбените играчи да ја крадат.
- Долго држење на топката – Води до притисок од одбранбените играчи и го ограничува офанзивното движење.

5.1.5 ТРАНЗИЦИИ И ВКРСТУВАЊЕ ВО КОШАРКАТА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Транзицијата во кошарката со инвалидски колички се однесува на промената помеѓу нападот и одбраната, додека вкрстувањето е техника што се користи за маневрирање околу одбранбените играчи и нивно тргнување од нивниот пат со тоа што ги принудува да забават, да застанат или да ја променат насоката. И двете се неопходни за одржување на брзината, контролирање на темпото и создавање можности за постигнување кош.

1. Транзиции

Тимот мора брзо да се префрли од напад во одбрана или од одбрана во напад за да ја одржи контролата врз играта.

Офанзивна транзиција (брз напад).

Ова се случува кога тимот ја добива топката и брзо ја движи топката по теренот за да постигне гол пред одбраната да може да се постави.

Клучни чекори:

1. Одбранбен играч или скокач прави брзо додавање до соиграч по теренот.
2. Спринт на играчот користејќи долги, моќни нафрлања за да создаде бројчена предност.
3. Топката се движи брзо со додавања, наместо со дриблинг за брзина.
4. Брзо движечки играч се сече кон кошот за можност за постигнување гол.

Цел: Напад пред одбраната да биде подготвена!

Дефанзивна транзиција (враќање во одбрана)

Кога противничкиот тим ќе ја добие топката во посед, приоритет е да се врати во одбрана и да се спречи лесен брз напад.

Клучни чекори:

1. Играчите брзо се вртат и силно притискаат за да се вратат на позиција.
2. Еден или двајца одбранбени играчи прво „се повлекуваат“ за да го покријат клучот и да спречат лесен кош.
3. Остатокот од одбраната се организира и ги собира противниците.
4. Играчите комуницираат за да избегнат несовапања или оставање отворени шутери.

Цел: Запирање на брзите напади и принудување на напад на половина терен!

5.1.6 ВКРСТУВАЊЕ ВО КОШАРКА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Вкрстувањето е техника што се користи за да се помине покрај одбранбените играчи со тоа што се наоѓа помеѓу нив и кошот, принудувајќи ги да се оддалечат од посакуваната патека во одбраната. Бидејќи кошарката со инвалидски колички не дозволува ненадејни вртења како во кошарката во стоечка позиција, вкрстувањето е од суштинско значење за ефикасно движење.

Како да се изведе вкрстување:

Основно вкрстување:

1. Приближете му се на одбранбениот играч под агол, ставајќи го вашиот стол помеѓу него и офанзивната кошница.
2. Присилете го да се оддалечи од патеката, или кон страничната линија, запирајќи го или принудувајќи го да се сврти и да ја промени насоката.

Вкрстување - надминување на пресот на целиот терен:

1. Ако одбранбениот тим примени притисок на целиот терен, користете движења со преминување на теренот за да избегнете заглавување.
2. Држете ја топката во движење за да избегнете заглавување.

Зошто транзициите и вкрстувањата се важни

Транзициите ја одржуваат играта брза и динамична. Ако тимот може брзо да се премине, може да постигне кош пред да се постави одбраната. Вкрстувањето им овозможува на играчите кои ја држат топката да се движат низ одбранбените играчи и да ја одржат контролата врз нападот.

5.1.7 ЧОВЕК ВИШОК ВО КОШАРКА СО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Човек-вишок вклучува офанзивна игра на одбранбениот тим за да создаде бројчено несовпаѓање. Оваа предност се остварува со создавање простор и возење низ патеките. Користете ја стратегијата на играчот-вишок за да создадете простор и да го подобрите офанзивниот тек. Користењето на овие офанзивни стратегии ќе ја подобри вашата способност да ја управувате играта и да создадете можности за постигнување голови. Продолжете да вежбате и да ги имплементирате овие техники.

Кога настанува „човек-вишок“?

Одбранбените играчи се спречени да се вратат по изгубена топка, промашен/направен шут, „влезена игра“ или скок. Офанзивните играчи ја одржуваат позицијата во количка поблиску до офанзивниот кош со избирање/блокирање на одбранбените играчи, а потоа туркање пред нив.

Како да се изврши игра „човек вишок“

1. Создадете бројна предност

- По промена на поседувањето на топката (т.е. по кош, во ограничена игра, изгубена топка) барем еден играч треба да го спречи одбранбениот играч да се врати преку половината линија, идеално со целосно запирање на својата столица.
- Комуникацијата е клучна! Водечкиот играч треба да им сигнализира на соиграчите дека имаат човек вишок.

2. Раширете го подот за максимален простор

- Офанзивните играчи треба да избегнуваат групирање и поставување по крилата, со по два играчи од секоја страна.
- Откако нападот ќе се постави, играчот што го држи играчот надвор се турка преку половина терен и ја прима топката.

3. Натерајте го одбранбениот играч да се обврзе

- Држачот на топката треба да се движи кон кошот, принудувајќи го првиот одбранбен играч да направи избор помеѓу запирање на нападот или покривање на додавањето.
- Брз лажен потег или двоумење може да го натера одбранбениот играч да се двоуми.

4. Додавање или завршување на играта

- Ако одбранбениот играч се обврзе да го запре држечот на топката, додајте му на отворениот соиграч за лесен леј-ап.
- Ако дефанзивецот не се обврзе, нападнете го кошот агресивно за висок процент на шут.

Зошто „човек вишок“ е ефикасна игра

- Висок процент на шутеви: Создава лесни лежења или отворени шутеви.
- Врши притисок врз одбраната: Ги принудува дефанзивците да донесуваат брзи, тешки одлуки.
- Наградува брза игра во транзиција: Тимовите што брзо притискаат во транзицијата можат да ги искористат грешките во одбраната.

5.2 Одбранбени стратегии

Индивидуалната одбрана може да се игра со или без топката. Таа бара напорна работа, интелигенција и комуникација. Играчите мора да читаат и да реагираат на она што напаѓачот им го претставува.

Одбранбените играчи треба постојано да ги држат рацете на погонските тркала и да развијат брза брзина на рацете и да го забрзаат времето на реакција. Генерално, одбранбените играчи треба да се позиционираат помеѓу напаѓачот и кошот што го бранат. Тимската одбрана бара од играчите да усвојат и применат добри индивидуални одбранбени принципи и да ги комбинираат со добра комуникација, напорна работа и тимска работа. Во тимската одбрана се вклучени:

- Одбрана од пик-ен-ролови и екрани: Дефанзивците мора да им одземат простор на противниците, притоа внимавајќи да избегнат колапс во клучот. Ако противничкиот играч е во позиција за пик, дефанзивецот треба да се сврти навнатре кон кошот и да се обиде да го врати позицискиот напредок, обично помеѓу офанзивниот играч и кошот што го бранат.
- Префрлувач: Кога офанзивниот играч ќе постави добар пик, одбраната е изложена, што значи дека може да биде потребно да се повика „префрлувач“. Едноставно кажано, двајцата одбранбени играчи ќе ги заменат играчите што ги маркираат.
- Зонска одбрана:
 - Зонска одбрана е кога на секој играч му е доделена должност да маркира одредена област.

Најосновна и најсигурна одбрана е позната како 1-2-2. Оваа формација го става плејмејкерот поставен во просторот за слободни фрлања. Другите двајца бекови се поставени на лактот на клучот. Останатите двајца играчи на столбот (идеално високи играчи) се позиционирани во основата на клучот веднаш зад бековите.

- Човек-на-човек:
 - Одбрана човек-на-човек е кога на секој играч му е доделена должност да маркира одреден противник

Кога се работи како тим во одбрана, може да се користат следниве стратегии:

5.2.1 ОДБРАНБЕН ПРЕСИНГ (ПРИТИСОК НА ЦЕЛ ТЕРЕН ИЛИ ПОЛОВИНА ТЕРЕН)

Одбраната со прес е стратегија со висок интензитет каде што одбранбените играчи вршат непосреден притисок врз офанзивниот тим штом ќе ја добијат топката. Може да се игра на два главни начина:

Притисок на цел терен

Одбранбените играчи ги креваат противниците веднаш по постигнатиот кош или пред додавање, со намера да ги спречат да напредуваат по теренот. Играчите ги користат своите инвалидски колички за да ги блокираат патеките за додавање и да предизвикаат губење на топката. Ова е физички напорно, но ефикасно за тимови со висока издржливост и брзина.

Цел: Присилување на губење на топката, заробување на нападот, прекинување на брзите напади и забавување на нападот.

Одбрана со висока линија

Одбраната со висока линија значи дека одбранбените играчи се позиционираат подалеку на теренот, наместо да останат длабоко во близина на нивниот кош, обично над лакот за три поени.

Како функционира:

- Одбранбените играчи создаваат хоризонтална линија низ теренот, кревајќи ги своите противници додека тие се приближуваат кон линијата.
- Целта на високата линија е да се одржи една, рамна линија, спречувајќи го противникот да освои територија што е можно подолго.
- Одбранбените играчи ќе се менуваат, ротираат и ќе ја прилагодуваат својата формација за да одржуваат натпревари еден на еден.

Цел: Контролирајте го темпото на играта, спречете го нападот да се приближи до кошот, и спречете ги брзите офанзивни транзиции.

Ризик: Ако нападот се пробие, тие би можеле да имаат лесна можност за постигнување гол поради помалку одбранбени играчи во близина на кошот или со поставување на ефикасни пикови и запечатувања.

5.2.2 ЗОНСКА ОДБРАНА

Во зонската одбрана, играчите чуваат одредени области, наместо да го обележуваат поединечниот противник. Корисно е за контрола на просторот и помагање на послабите одбранбени играчи.

Како функционира:

- Одбраните се организираат во формација 1-2-2.
 - Еден одбранбен играч игра на врвот од клучот, во зоната за слободни фрлања.
 - Двајца одбранбени играчи се редат близу до лакот на рекетот, чувајќи го горниот дел од клучот.
 - Двајца одбранбени играчи го чуваат клучот близу основната линија (обично играчи со високи поени).
- Горниот одбранбен играч обично го покрива носачот на топката додека се приближуваат до лакот за тројки.
- Паровите одбранбени играчи што го штитат клучот работат заедно за да го спречат нападот да влезе во клучот преку 1-на-1, пик-ен-ролови или печати.
- Комуникацијата е клучна за одбранбените играчи кога менуваат кого чуваат и за да им кажат на соиграчите каде е топката.

Цел: Заштитете го кошот, наметнете надворешни удари и контролирајте ги скоковите.

Ризик: Ако нападот добро ја движи топката, може да создаде празнини во зоната.

5.2.3 ОДБРАНБЕНА ТРАНЗИЦИЈА

Транзициската одбрана е способност за брзо враќање и спречување на лесни брзи напади кога нападот ќе ја изгуби топката.

Клучни чекори:

1. Соиграчите работат заедно за да ги вратат сите петмина одбранбени играчи во нивната одбранбена поставеност, осигурувајќи се дека ниту еден офанзивен играч не е поблиску до нивниот кош.
2. Одбраната честопати ќе треба да поставува пикови за да им овозможи на своите соиграчи да се вратат, а истовремено да го забават нападот.
3. Соиграчите треба да ја соопштат својата позиција и дали им е потребна помош за враќање во одбрана.

Цел: Запирање на брзите напади и принудување на нападот во поставеност на половина терен.

Ризик: Ако одбранбените играчи не се вратат на време, нападот може да го искористи отворениот простор.

6.0 АДАПТИВНА ОПРЕМА И МОДИФИКАЦИИ

6.1 Инвалидска количка

Кошаркарските столчиња за инвалидски колички се специјално дизајнирани за брзина, агилност и стабилност. Тие значително се разликуваат од секојдневните инвалидски колички во однос на структурата, материјалите и перформансните карактеристики (видете подолу). Целата опрема што ја користат играчите мора да биде соодветна за играта. Секоја опрема дизајнирана да даде неправедна предност (т.е. зголемена висина) или предмети што можат да предизвикаат повреда на други играчи (т.е. гипс, додатоци за коса или накит) не се дозволени.

Parts of a Wheelchair



Клучни карактеристики на кошаркарска инвалидска количка

- Лесна рамка – Обично изработена од алуминиум или титаниум за да овозможи брзо движење и издржливост.
- Закосени тркала – Тркалата се под агол за да се подобри маневрирањето, стабилноста и брзината на вртење.
- Тркала против превртување – Поставени на задниот дел од столот за да се спречи превртување при остри вртења или ненадејни запирања.
- Систем за прилагодливи ремени – Им помага на играчите да се обезбедат врз основа на нивната класификација и ниво на мобилност.
- Подлога за стапала и заштита на нозе – Ги одржува стапалата стабилни и го намалува ризикот од повреди од удари за време на играта.
- Тркала со брзо ослободување – Го олеснува транспортот и складирањето, дозволувајќи им на играчите ефикасно да ги отстранат и прицврстат тркалата.

Соодветност и прилагодување на столот

Правилниот стол е клучен за перформанси и удобност. Доброто прилагодување ја подобрува подвижноста, додека лошото прилагодување може да предизвика непријатност или повреда.

При избор на стол, фокусирајте се на:

- Ширина на седиштето: Пријатно, не стегнато.
- Длабочина на седиштето: Треба да ги поддржува бутите без да ја попречува циркулацијата.
- Висина на потпирачот за грб: Пониско за подобра подвижност; повисоко за поголема потпора.
- Наклон на тркалото: Поширокото наклонување го подобрува свртувањето и стабилноста (обично 18 степени).
- Подлога за нозе: Позиционирано удобно за движење без да влијае на брзината

6.1.1 ПРИЛАГОДУВАЊЕ ЗА ПОЕДИНЕЧНИТЕ ПОТРЕБИ НА ИГРАЧИТЕ

Секој играч има уникатни физички способности, па затоа кошаркарските инвалидски колички се прилагодуваат за да се максимизираат перформансите и удобноста:

- Прилагодувања на седењето – Висината и длабочината на седиштето се модифицираат врз основа на класификацијата и контролата на трупот на играчот.
- Системи за врзување – Играчите со високи стрелки (играчи со поголема подвижност на горниот дел од телото) може да бараат помалку ленти, додека играчите со ниски стрелки (играчи со ограничена подвижност) често користат ленти за гради, скут и стапала за стабилност (видете повеќе подолу).
- Големината и позиционирање на тркалата – Големината на тркалата влијае на брзината на вртење и рамнотежата, а прилагодувањата се прават врз основа на положбата за играње, при што играчите со висока класификација користат поголеми тркала, а играчите со ниска класификација користат помали тркала.
- Висина на потпирачот за грб – Долните потпирачи за грб нудат поголема слобода на движење за играчите со високи стрелки, додека повисоките потпирачи за грб обезбедуваат дополнителна поддршка за играчите со ниски стрелки.

Поврзување:

Поврзувањето може да се постави околу торзото, скутот или стапалата на играчот во зависност од класификацијата. Играчите можат да користат ремени и потпори за да го обезбедат своето тело во инвалидската количка или да ги држат нозете заедно. Кога е правилно врзана, кошаркарската столица ќе реагира како да е природен дел од телото на спортистот.

Висок долен покажувач,	појас за половина,	појас за гради,	појаси за нозе,	појаси за стапала
Долниот дел од торзото, горните делови од нозете.	Средниот дел од торзото, стапалата и горниот дел од нозете.	Големината и положбата зависат од рамнотежата на трупот. Најдобро е да се врзат колковите и абдоменот со лента.	За посериозно оштетени спортисти.	Прицврстете ги нозете. Држете ги стапалата и петиците безбедно.

6.1.2 ПРЕПОРАКИ ЗА ОДРЖУВАЊЕ

За да се обезбеди безбедност и перформанси, редовното одржување на инвалидските колички е од суштинско значење:

- Дневни проверки – Проверете ги гумите за притисок на воздухот и оштетувања и проверете дали ремените се безбедни.
- Одржување на тркалата и лежиштата – Редовно чистете ги и подмачкувајте ги лежиштата на тркалата за да осигурате непречено движење.
- Инспекција на рамката – Проверете за пукнатини или структурни слабости, особено по интензивни игри или падови.
- Ременици и перничиња – Осигурајте се дека сите ремени се недопрени и перничињата остануваат во добра состојба за да се избегне непријатност или повреди на кожата.

6.2 Дополнителни адаптивни алатки и технологии

Покрај самата инвалидска количка, разни адаптивни алатки и технологии можат да ги подобрат перформансите, безбедноста и индивидуалната удобност на играчите. Тие се особено корисни за спортисти со ограничена функција на рацете, намалена контрола на трупот или специфични физички потреби.

Четвороделни рачки – Четвороделните рачки на бандажите можат да им помогнат на лицата со ограничена спретност да постигнат поголемо туркање.

Рачни рачки со испакнатини (исто така познати како „вертикални рачни рачки“ или „рабови за туркање со клинови“) – Овие рачни рачки се дизајнирани за играчи со ограничена сила на зафат или нефункционални прсти. Испакнатите рачки му овозможуваат на спортистот да ги турка тркалата без потреба целосно да го фати бандажот, олеснивајќи подобар погон и контрола.

Прилагодени спортски ракавици за зафат – Специјализираните кожни или гумени ракавици го подобруваат триењето помеѓу рацете и рачките за туркање. Тие се особено корисни за спортисти со слаб зафат или сензорни оштетувања и го намалуваат ризикот од повреди на кожата за време на интензивна игра.

Штитници за жици на тркалата – Пластични или јаглородни заштитни влакна ги покриваат жиците на тркалата за да се спречат повреди на рацете за време на брзи ротации. Тие исто така нудат естетски и брендирачки придобивки, како што е опцијата за прикажување на логоа или бои на тимот.

Ергономски перничиа за седење и антидекубитусни влошки – Се користат за обезбедување дополнителна удобност и намалување на ризикот од декубитус, особено за играчи со ниска класификација кои поминуваат продолжени периоди во статична седечка положба.

Прилагодени тркала – Тркалата може да варираат во материјал и дијаметар врз основа на силата на раката на играчот, видот на повреда или личните преференции во однос на брзината и контролата. Овие адаптации поддржуваат поефикасна механика на погонот.

Шипки против превртување / странични стабилизатори – Дополнителни задни или странични стабилизатори помагаат да се спречи превртување за време на остри вртења или ненадејни запирања. Овие се особено важни за играчи со ограничена стабилност на багажникот, бидејќи ја зголемуваат безбедноста без да ги загрозат перформансите.

Дигитални алатки за следење на перформансите – Иако не се користат широко на аматерско ниво, елитните тимови можат да користат софтвер или системи базирани на сензори за следење на брзината, циклусите на погон, поминатото растојание или положбата на седење. Овие алатки поддржуваат аналитика на тренинг и следење на индивидуалните перформанси и се повеќе се користат во истражувачките и националните програми.

7.0 ЕТИЧКИ И ПРАВНИ РАЗГЛЕДУВАЊА

Ова поглавје се однесува на етичките и правните одговорности на тренерите, персоналот и институциите вклучени во кошарката во инвалидски колички. Етичкото тренирање оди подалеку од физичкиот тренинг - вклучува почитување на човековите права, промовирање безбедни и инклузивни средини и обезбедување фер игра. Во исто време, законските обврски како што се заштитата, пристапноста и рамките против дискриминација мора да се разберат и почитуваат, особено кога се работи со спортисти со попреченост. Следните делови ги истражуваат овие одговорности детално, со фокус на добрата пракса, усогласеноста и принципите што го одржуваат интегритетот на спортот.

7.1 Етички обврски на спортските тренери

Почитување на човечкото достоинство

Тренерите мора да се однесуваат кон сите спортисти со почит и достоинство, без оглед на нивната лична потекло, идентитет или способност. Дискриминацијата врз основа на раса, пол, религија, инвалидитет или друг статус мора активно да се отфрли, како што е нагласено во член 1.4 од МОК.

Етичкиот кодекс

Промовирање на безбедна и здрава средина Тренерите се одговорни за обезбедување тренинг и натпреварувачка средина која дава приоритет на физичката и емоционалната безбедност на спортистите. Ова вклучува планирање соодветни активности, надгледување на тренингот и активно спречување на ризици од повреди (Етички кодекс на МОК, Член 1.5).

Развој на вештини и граѓански вредности

Надвор од техничките перформанси, тренерите имаат должност да промовираат социјален и морален развој, вклучувајќи тимска работа, фер и личен раст. Според Европската рамка за спортски тренер, тренерството фокусирано на спортистот мора да го заштити и зајакне интегритетот на секој спортист.

Интегритет и фер-плеј

Тренерите мора да одржуваат чесност во сите дејствија и да избегнуваат манипулација со резултатите или поттикнување на допинг. Почитувањето на антидопинг правилата (на пр., програмата WADA CoachTrue) и избегнувањето на коруптивни практики се фундаментални одговорности.

Доверливост

Сите лични и медицински информации што ги споделуваат спортистите мора да се ракуваат со доверливост, поттикнувајќи доверба и заштитувајќи ја приватноста на спортистите.

7.2 Правни обврски на спортските тренери

Безбедност на спортистите

Тренерите мора да преземат сите разумни мерки за да обезбедат безбедна средина. Ова вклучува проценка на ризик, инспекција на опремата и планирање во итни случаи (Европска рамка за спортски тренери).

Заштита на малолетници

Работата со деца и млади бара усогласување со законските барања како што се проверки на криминално минато, заштита на обуката и политики за заштита на децата. Овие мерки помагаат да се спречи злоупотреба и да се промовира етичко ангажирање во младинскиот спорт.

Барања за лиценцирање и квалификација

Во многу земји, тренерството бара соодветна сертификација. На пример, во Португалија, тренерите за кошарка во инвалидски колички се должни да завршат годишни тренинг клиници. Националните или федерационските прописи често ги одредуваат потребните квалификации за тренерство во спортови за лица со попреченост.

Усогласеност со антидопинг прописите

Тренерите мора да ги едуцираат спортистите за забранетите супстанции и да промовираат чист спорт. Како што е наведено во Етичкиот кодекс на МОК (Принцип 3.8), спречувањето на допингот е споделена одговорност на спортските организации и тренерите.

7.3 Етички обврски во спортовите за лица со попреченост

Промоција на автономија и независност

Во спортовите со попреченост, тренерството треба да се стреми кон подобрување на автономијата на секој спортист. Ова вклучува поставување реални, но предизвикувачки цели и обезбедување алатки за независност преку спортот. За многу лица со попреченост, спортот е клучен простор за социјализација и развој на идентитетот.

Адаптиран и инклузивен тренинг

Програмите за тренинг мора да бидат прилагодени на индивидуалните потреби на секој спортист, без разлика дали имаат физички, сензорни или когнитивни оштетувања. Како што е наведено во Конвенцијата на ООН за правата на лицата со попреченост (член 30), инклузивното тренерство обезбедува еднаков пристап до инструкции, учество и ресурси.

Создавање недискриминаторски средини

Тренерите мора активно да се борат против аблизмот и да обезбедат сите спортисти да добијат еднакви можности за развој и натпреварување.

7.4 Правни обврски во спортовите за лица со попреченост

Пристапност и вклучување

Местата за тренинг и натпревари мора да се усогласат со националните прописи за пристапност. Тренерите се одговорни да обезбедат спортистите со попреченост целосно да учествуваат во сите активности. Ова вклучува прилагодување на објектите, опремата и поддршката.

Еднакви можности и антидискриминација

Тренерите мора да обезбедат спортистите со попреченост да не бидат исклучени или маргинализирани. Член 30 од Конвенцијата на ООН го зајакнува правото на децата и возрасните со попреченост на еднаков пристап до рекреативни и спортски активности

7.5 Важноста на класификацијата во спортовите за лица со попреченост

Подобност и натпреварување

За да се натпреварува во настани санкционирани од IWBF, секој спортист мора да поседува официјална лична карта за класификација на играч издадена од IWBF. Процесот на класификација го спроведува обучен панел и ги зема предвид функционалните способности на секој спортист. Играчите се групирани во класи (1,0–4,5), а составот на тимот за време на натпреварот не може да надмине 14 поени.

Класификацијата како механизам за праведност

Класификацијата е дизајнирана да обезбеди дека резултатите се одредуваат според вештината, а не според степенот на попреченоста. Според Кодексот за класификација на IPC, класификацијата се фокусира на тоа како попреченоста влијае на изведбата на фундаменталните спортски активности, а не само на атлетските постигнувања.

Функционална спортска класификација

Овој систем зема предвид како попреченоста влијае на движењето во одредени спортови. Во кошарката со инвалидски колички, се оценува како физичкиот капацитет на спортистот влијае на играта - вклучувајќи контрола на трупот, опсег на движење и способност за извршување вештини како туркање, додавање или шутирање.

Услови за подобност

Спортистите мора да имаат оштетување на долните екстремитети што резултира со трајно и мерливо функционално ограничување. IWBF наведува седум Минимални критериуми за оштетување (MIC) за подобност, усогласени со Меѓународниот код за класификација на IPC.

7.6 Развивање на експертиза за класификација: ITOS и образование

Класификатори и технички персонал

Националните федерации се охрабруваат да основаат наменски тела за класификација (на пр., ITOS) и да промовираат образовни програми за класификатори. Тие вклучуваат модули за:

- Вовед во функционална класификација
- Подобност и дијагноза
- Дефиниции и доделувања на класи
- Постапки за набљудување и повторна евалуација

Класификаторите за обука обезбедуваат фер натпревар и точна категоризација на спортистите, поддржувајќи ја етичката и законската усогласеност на сите нивоа на спортот.

Корисни ресурси и врски:

- [World Anti-Doping Code \(WADA\)](#)
- [IOC Code of Ethics](#)
- [UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities](#)
- [European Sport Coaching Framework](#)
- [2021 IWBF Classification Manual](#)
- [UNESCO Report on Inclusive Physical Education](#)

8.0 ПОДГОТОВКА ЗА ИТНИ СЛУЧАИ

Ова поглавје ги опишува основните практики за управување со итни случаи во кошарката со инвалидски колички. Вклучува стратегии за превенција, протоколи за повреди, процедури за реагирање во итни случаи и пристапност до објектите. Ефективната подготвеност ја обезбедува безбедноста и благосостојбата на сите учесници и промовира одговорно управување со тимови и настани.

8.1 Превенција и планирање

Ефективната подготвеност за итни случаи во кошарката со инвалидски колички започнува со превенција. Претходното планирање гарантира дека играчите, тренерите и помошниот персонал можат соодветно да реагираат на повреди или медицински инциденти за време на тренинзи или натпревари.

План за итни мерки и основни материјали

Пред секој настан, мора да се изготви писмен план за итни случаи, заедно со целосно опремен комплет за прва помош. Основните предмети вклучуваат:

- Стерилни завои и газа
- Дезинфекциско средство и ракавици
- Клешти со мраз или ладни облоги
- Ножици и леплива лента
- Основни лекови што се продаваат без рецепт
- Автоматизиран надворешен дефибрилатор (AED), доколку е достапен

Дефинирање на улоги во итни случаи

Јасно распределете ги одговорностите однапред:

- Кој ги повикува службите за итни случаи
- Кој обезбедува почетна нега
- Кој ја координира комуникацијата со семејството или персоналот

Основен протокол за прва помош

1. Проценете ја ситуацијата – Престанете со играта, набљудувајте ја повредата и прашајте го играчот за симптомите
2. Дејствувајте безбедно – Носете ракавици, останете смирени и уверете го играчот
3. Повикајте помош – Во сериозни случаи, контактирајте ги службите за итни случаи и избегнувајте поместување на играчот доколку се сомневате на повреда на 'рбетот или главата.

8.2 Медицински персонал и неговата улога

Според стандардите на IWBf и националната федерација, медицинското присуство на натпреварите е задолжително.

Потребен персонал:

- Доктор или болничар: Обучен по спортска медицина, одговорен за сериозни повреди
- Лице за прва помош: Може да биде физиотерапевт или обучен тренер за итна интервенција
- Брза помош: Задолжителна на настани на високо ниво за итни трансфери

Одговорности пред, за време и по натпреварот:

- Пред: Проверка на опремата за итни случаи и безбедноста на теренот
- За време: Следење на инциденти, лекување на повреди и донесување одлуки за враќање во игра
- После: Проценка на закрепнувањето на играчите, препорачување на дополнителна нега

8.3 Нивоа за обука за свесност во итни случаи

Свесноста за итни случаи треба да биде вградена на сите нивоа:

Основно ниво (играчи и соиграчи):

- Препознајте замор или болка
- Знајте кога да престанете со тренинг
- Јасно комуницирајте ја непријатноста

Средно ниво (тренери и тренери):

- Обучен за спортска прва помош
- Мониторинг на техниката за спречување на повреди
- Забележување на ментален замор и стрес

Напредно ниво (физиотерапевти и медицински персонал):

- Дијагностицирање на повреди од прекумерна употреба
- Обезбедете рехабилитација
- Мониторинг на оптоварувањето од тренинг и закрепнувањето

8.4 Чести повреди во кошарката со инвалидски колички

Повреди на горниот дел од телото:

- Тендинитис на ротаторна манжетна – Болка во рамото од повторувачко движење
- Синдром на карпален тунел – Пецкање или болка во зглобот/прстите
- Изместувања на зглобот и прстите – Од удар или паѓања

Долниот дел од телото и грбот:

- Чирови од притисок – Од долги периоди на стол
- Болка во долниот дел од грбот – Поради држење на телото и движење на трупот

Повреди од удар и паѓања:

- Контузии и хематоми – Модринки од судири
- Фрактури/дислокации – Во рацете или прстите
- Контузии – Ретки, но можни од паѓања

Повреди поврзани со напор:

- Преоптоварување на мускулите – Од претерување со тренинг
- Дехидратација и замор – Од висок физички напор

8.5 Протоколи за специфични повреди

Мускулно-скелетни повреди (извртувања/истегнувања):

- Одмор, мраз, компресија, подигнување (RICE)
- Медицински преглед ако болката продолжи

Фрактури и дислокации:

- Не го поместувајте екстремитетот
- Имобилизирајте и нанесувајте мраз
- Повикајте итна помош

Повреди на главата (потрес на мозокот):

- Држете го играчот буден и во мирување
- Следете ги симптомите 24 часа
- Побарајте итна медицинска помош за повраќање или губење на свеста

Повреди на раката и зглобот:

- Нанесете мраз, имобилизирајте и побарајте помош за фрактури
- Делумни рани и рани:
- Исчистете ја раната, преврзете со стерилен завој
- Избегнувајте притисок врз пределот

Гушење или тешкотии со дишењето (астма, опструкција):

- Помогнете со употреба на инхалатор или извршете Хајмлих доколку е потребно
- Повикајте служби за итни случаи доколку не се реши проблемот

Срцев застој или несвестица:

- Повикајте итна помош
- Започнете со кардиопулмонална реанимација: 30 компресии + 2 вдишувања
- Користете AED доколку е достапен
-

8.6. Пристапност и безбедност во спортските објекти

Обезбедувањето пристапни објекти е дел од сеопфатната подготвеност за вонредни состојби.

Пристапни тушеви:

- Доволно големи за инвалидски колички
- Без подигнати прагови
- Рачки за држење и преклопна клупа
- Рачна туш глава
- Нелизгав под

Пристапни бањи:

- Ширина на вратата: Минимум 80 см
- Радиус на вртење: 1,5 м
- Висина на тоалетот: 45–50 см со странични решетки
- Отворен простор под мијалникот за пристап за инвалидски колички
- Навалени огледала за корисници што седат.

Овие мерки се неопходни за удобност, достоинство и безбедност и за време на редовна употреба и за време на вонредни состојби.

9.0 РАБОТИЛНИЦИ

Работилниците презентирани во овој прирачник се дизајнирани како флексибилни, интерактивни алатки за учење кои ги надополнуваат и подобруваат целокупните цели на проектот „Градење мостови“. Вкоренети во принципите на неформалното образование и искусственото учење, овие работилници нудат практични, инклузивни и лесно прилагодливи формати за употреба во различни средини. Тие се наменети за тренери, спортски работници, едукатори и фасилитатори кои работат со спортисти со попреченост, но можат да се применат и пошироко за подигање на свеста и градење емпатија кај општата популација.

Примарната цел на работилниците е да се промовира чувствителност и разбирање во врска со искуствата на лицата со попреченост во спортот. Со вклучување на учесниците во партиципативни, рефлексивни и тимски активности, сесиите го поддржуваат развојот на клучните компетенции како што се комуникација, соработка, градење доверба и инклузивно размислување. Тренерите и професионалците кои работат во кошарка во инвалидски колички можат да ги користат овие работилници за да ја зајакнат тимската кохезија и да ја подобрат внатрешната комуникација, а истовремено да размислуваат за сопствените перцепции и ставови кон попреченоста, инклузијата и функционалната разновидност.

Во исто време, работилниците имаат мотивациска функција за самите лица со попреченост. Преку достапни и овластувачки формати, учесниците се охрабруваат да го истражат својот потенцијал, да изградат самодоверба и да ги откријат можностите што ги нуди спортот и тимската ангажираност. Активностите обезбедуваат безбеден и структуриран простор за изразување емоции, размислување за бариерите и развивање стратегии за личен и колективен раст. Ова ги прави работилниците погодни не само за тренинг средини, туку и за воведни сесии во заедницата, кампањи за подигање на свеста или иницијативи за градење тим кои имаат за цел да поттикнат овластување преку спортот. Секоја работилница е модуларна и може да се прилагоди во однос на времетраењето, големината на групата и длабочината, во зависност од нивото на искуство на учесниците и специфичниот контекст. Фасилитаторите се охрабруваат да ја прилагодат содржината на локалните реалности, да вклучат културни референци и да изберат елементи од други поглавја од прирачникот, како што се мотивациски стратегии, вежби за тимска динамика или алатки за комуникација, како дополнителни материјали за зајакнување на образовната вредност на секоја сесија. На пример, вежбите за развој на технички вештини или комуникациските стратегии од претходните делови можат да се испреплетени во брифинзите на работилницата или да се користат за дизајнирање на дополнителни задачи.

Иако работилниците нудат структура, тие не се прескриптивни. Фасилитаторите се поканети да ги модифицираат или комбинираат елементите врз основа на потребите на групата и специфичните цели на учење што сакаат да ги постигнат. Некои сесии најдобро функционираат како загревање пред формален тренинг, други можат да се имплементираат како самостојни модули за време на настани за подигање на свеста, додека други може да се вклопат во младински кампови, семинари за спортско образование или тимски повлекувања.

За крај, работилниците имаат за цел да изградат мостови помеѓу играчи од различни класификации, меѓу тренерите и нивните тимови, помеѓу лица со и без попреченост и меѓу спортот и општеството. Тие поттикнуваат разбирање на спортот како простор за припадност, солидарност и човечка поврзаност. Притоа, тие придонесуваат за создавање средина каде што секој спортист, без оглед на функционалните способности, е ценет, вклучен и овозможен да расте.

Сесија: Две вистини и еден мит

Тема: Разбирање на попреченоста / Сензибилизирање на тренерите и спортскиот персонал

Време: 45-60 минути

Преглед: Оваа сесија има за цел да ја подигне свеста кај тренерите и спортските професионалци за способностите и различноста на лицата со попреченост. Преку креативна и рефлексивна групна активност, учесниците ќе се соочат со своите претпоставки, ќе научат да ги предизвикуваат стереотипите и ќе изградат поголема емпатија и разбирање.

Цели:

- Да се предизвикаат вообичаените заблуди за лицата со попреченост
- Да се зголеми емпатијата и социјалната свест кај спортските професионалци
- Да се поттикне критичко размислување и рефлексивност за инклузијата и способностите
- Да се подготват тренерите за почитувачко и реалистично ангажирање со спортисти со попреченост

Материјали:

- Подготвен список на изјави „2 вистини и 1 мит“ (печатени материјали или слајдови)
- Флипчарт или бела табла
- Маркери
- Хартија и пенкала за учесниците
- Тајмер или штопера

Големина на групата: 10-30

Подготовка: Фасилитаторот треба да подготви 10-15 кратки сетови искази, секоја со 2 вистини и 1 лажна изјава, за лицата со попреченост, нивните спортски достигнувања, социјалното учество или технологијата (материјал). Изјавите треба да бидат изненадувачки, веродостојни и тематски разновидни (физички, сензорни, когнитивни попречености). Фасилитаторот мора исто така да биде подготвен да ја објасни секоја изјава по дискусијата.

Упатства: Започнете ја сесијата со започнување кратка групна дискусија. Прашајте ги учесниците како ја дефинираат попреченоста и какви вообичаени претпоставки веруваат дека луѓето имаат за лицата со попреченост. Напишете ги нивните одговори на флипчарт или бела табла. Охрабрете ги учесниците слободно да споделуваат и насочете ја дискусијата кон откривање на негативни или ограничувачки асоцијации како што се беспомошност, трагедија, болест, зависност или недостаток на способност. Потврдете ги овие перцепции и објаснете дека целта на сесијата е да ги предизвика и прошири овие ставови преку факти и животни искуства. Потоа, воведете ја главната активност: „Две вистини и еден мит“. Поделете ги учесниците во мали групи од 3 до 5 лица и дајте им на секоја група сет од три искази поврзани со попреченоста и спортот, користете примери од Материјалот или креирајте свои. Објаснете дека две од искази се вистинити, а една е мит. Побарајте од секоја група да ги прочита исказиве, да ги дискутира своите идеи и да се согласи за тоа која од нив верува дека е мит. По неколку минути дискусија, побарајте од секоја група да го сподели својот одговор и расудување со останатите учесници. Откако секоја група ќе презентира, откријте го точниот одговор и дадете кратко образовно објаснување, користејќи релевантни податоци, примери или статистика за да разјасните зошто изјавата е вистинита или неточна. Повторете го овој процес со три до четири различни сета искази, во зависност од достапното време. Откако ќе се дискутираат сите искази, соберете ја целата група за олесната рефлексивност.

Поканете ги да размислат што ги изненадило, кои претпоставки или стереотипи биле одразени во дискусиите на нивната група и како оваа активност може да влијае на нивното идно однесување или одлуки како тренери, спортисти или лидери на заедницата. За последниот дел од сесијата, побарајте од секој учесник да запише една лична акција што ќе ја преземе или едно верување што ќе го преиспита како резултат на она што го научил. Доколку се чувствуваат удобно, поканете неколку учесници да го споделат она што го напишале со групата. Резимирајте ги најважните точки за учење, нагласувајќи го влијанието на ставот врз можностите и инклузијата.

Евалуација: Завршете ја сесијата со краток дебрифинг и евалуација. Водете ги учесниците низ дискусија користејќи прашања како што се:

- Што научивте денес што не го знаевте претходно?
- Дали оваа активност ја промени вашата перспектива за попреченоста?
- Како можете да ја примените оваа нова свест во вашата тренерска или тимска средина?
- Зошто е важно да не се оценуваат способностите врз основа на физичкиот изглед?

Совети за фасилитатор:

- Изберете изјави што ја одразуваат комплексноста на реалниот живот, не само екстремните достигнувања, туку и секојдневните искуства на лицата со попреченост.
- Бидете подготвени да ги корегирате стереотипите без да ги натерате учесниците да се чувствуваат осудени.
- Охрабрете ги учесниците да зборуваат слободно, но внимателно модерирајте ако некој изрази пристрасни ставови.
- Создадете безбедна, неосудувачка атмосфера.

Материјал:

Сет 1

А. Врвните кошаркари во инвалидски колички можат да извршат „тркање на тркала“ за да се балансираат на две тркала за време на играта, што им овозможува да се вртат 360 степени на место за да ги избегнат одбранбените играчи.

Вистина: Ова може да изгледа како мит поради перципираната тешкотија на балансирање во инвалидска количка за време на брза игра, но елитните играчи ги совладуваат трките на тркала за да ја подобрат агилноста, изведувајќи брзи вртења за да ги надмудрат противниците, како што се гледа на параолимписките натпревари.

Б. Кошаркарите во инвалидски колички имаат помала веројатност да извршат фаули бидејќи нивната подвижност е ограничена од инвалидската количка.

✗ Мит: Кошаркарите во инвалидски колички се спорт со висок контакт, а фаулите (на пр., напаѓање, нелегално користење на рацете или контакт со стол) се вообичаени поради физичката природа на играта. Мобилноста на играчите во модерните спортски инвалидски колички е многу динамична, а стапките на фаули се споредливи со кошарка за лица со здраво тело, што е потврдено од параолимписките податоци.

В. Некои кошаркари во инвалидски колички можат да ја шутираат топката со доволно сила за да постигнат гол од половина од теренот, потпирајќи се исклучиво на силата на горниот дел од телото и специјализираното позиционирање на столот.

Вистина: Ова може да се помеша со мит бидејќи ударите од половина терен изгледаат неверојатни без сила на нозете, но играчи како Патрик Андерсон ја демонстрирале оваа способност, користејќи оптимизирани инвалидски колички и исклучителна сила на рацете за да лансираат удари од далечина.

Сет 2

А. Некои слепи лица можат да разликуваат бои со допир, користејќи специјализирани уреди.

Вистина: Ова звучи како мит поради неговата научно-фантастична природа, но уреди како EyeMusic или Colorino ги претвораат боите во вибрации или звуци, дозволувајќи им на слепите корисници да „чувствуваат“ или „слушаат“ бои со обука.

Б. Сите слепи лица се потпираат на кучиња водичи за безбедно движење низ јавните простори.

✗ Мит: Иако кучињата водичи се вредни, многу слепи лица користат бели стапови, ехолокација или апликации како Be My Eyes за навигација, а некои претпочитаат да не користат кучиња поради животниот стил или потребите за одржување.

В. Глувите лица можат да „чувствуваат“ музика преку вибрации, што им овозможува да танцуваат професионално во синхронизирани изведби.

Вистина: Ова може да изгледа неверојатно, но танчери како Шахим Санчез користат вибрации на подот и визуелни знаци за да изведуваат сложена кореографија, појавувајќи се во професионални шоуа и музички видеа.

Сет 3

А. Спортисти со ампутации можат да се натпреваруваат на професионални натпревари во сурфање.

Вистина: Ова може да се смета за мит поради барањата за рамнотежа при сурфањето, но спортисти како Бетани Хамилтон, која изгуби рака, се натпреваруваат на високо ниво користејќи адаптивни техники и опрема.

Б. Рагби играчите во инвалидски колички можат да достигнат брзина до 15 mph (24 km/h) за време на натпреварите, користејќи прилагодени столчиња дизајнирани за отпорност на удар.

Вистина: Ова изгледа како мит поради перцепираните ограничувања на инвалидските колички, но играчите на „мрдербол“ користат лесни, зајакнати столчиња за да постигнат големи брзини и да издржат судири.

В. Параолимписките спортови им овозможуваат на спортистите без попреченост да се натпреваруваат заедно со спортисти со попреченост за да се промовира инклузија.

✗ Мит: Параолимписките спортови се исклучиво за спортисти со попреченост, класифицирани според функционална способност. Мешаните натпревари може да се одржуваат во неформални услови, но не и во официјални параолимписки настани.

Сет 4

А. Сите нови помошни уреди, како што се роботските егзоскелети, се универзално компатибилни со секој вид физичка попреченост.

✗ Мит: Ова звучи веродостојно со оглед на технолошкиот напредок, но уредите се дизајнирани за специфични услови (на пр., егзоскелети за повреди на 'рбетниот мозок), а компатибилноста зависи од физичкиот профил на корисникот.

Б. Некои луѓе со парализа можат да контролираат паметни домашни уреди, како светла или термостати, користејќи само сигнали од мозокот преку неинвазивни интерфејси мозок-компјутер.

Вистина: Ова може да изгледа како мит поради неговите футуристички импликации, но неинвазивните BCI, како оние тестирани од Neuralink, им овозможуваат на корисниците да контролираат уреди преку размислување, со апликации во домашната автоматизација.

В. Поединци со моторни оштетувања можат да користат технологија за сркање и вдишување за да создадат дигитална уметност, создавајќи детални дизајни преку контролирање на софтверот со дишење.

Вистина: Ова може да се помеша со мит бидејќи звучи високо специјализирано, но уметници како Грег Миниели користат уреди за сркање и вдишување за да манипулираат со софтвер за графички дизајн, создавајќи професионални уметнички дела.

Сет 5

А. Некои лица со Даунов синдром успешно водеа свои бизниси, со минимална поддршка.

Вистина: Ова може да изгледа како мит поради стереотипите за интелектуална попреченост, но претприемачи како Колет Дивито (Колачиња од Колети) изградиле просперитетни бизниси со прилагодена поддршка.

Б. Од сите работодавци се бара да вработат фиксен процент на вработени со попреченост за да исполнат квотите за разновидност.

✗ Мит: Иако некои земји имаат стимулации за вработување на лица со попреченост, задолжителните квоти не се универзални, а вработувањето зависи од квалификациите и прилагодувањата, а не од фиксните проценти.

В. Лицата со аутизам можат да работат како контролори на летање, искористувајќи ја својата способност интензивно да се фокусираат на сложени шеми и податоци.

Вистина: Ова може да се смета за мит поради високо-стресната природа на работата, но лицата со аутизам, кога се адаптирани, се истакнуваат во улоги што бараат прецизност, како што се гледа во програми како што се иницијативите за невродиверзитет на FAA.

Сет 6

А. Лицата со квадриплегија можат да скокаат со падобран.

Вистина: Ова изгледа како мит поради физичките барања на скокањето со падобран, но програми како што е Skydive Ability користат прилагодени појаси за да овозможат безбедни скокови за лицата со тешки пречки во мобилноста.

Б. Сите забавни паркови обезбедуваат целосно достапни возења за лица со сите видови на попречености, како што е пропишано со меѓународното право.

✗ Мит: Пристапноста варира во голема мера, и додека некои паркови нудат адаптивни возења, многумина немаат опрема или обука за сите пречки, и не постои универзален меѓународен мандат.

В. Поединци со разлики во екстремитетите можат да се натпреваруваат во стреличарство на Параолимписките игри, користејќи лакови управувани со уста или прилагодени лакови за да постигнат точност од светска класа.

Вистина: Ова може да изгледа неверојатно поради потребната прецизност, но стрелци како Мет Штуцман, родени без раце, користат адаптивни техники за да се натпреваруваат на елитни нивоа.

Сет 7

А. На тенисерите во инвалидски колички им е дозволено да ја остават топката да отскокнува три пати пред да ја вратат, за да компензираат за подвижноста.

✗ Мит: Тенисот во инвалидски колички следи речиси идентични правила како и тенисот за лица со физички способности, со еден клучен исклучок, на играчите им е дозволено само два отскокнувања, а не три. Ова одржува натпреварувачка рамнотежа, а воедно ја прилагодува подвижноста.

Б. Во Европа постои фудбалска лига каде што играчите со ампутации се натпреваруваат користејќи патерици за подлактици.

Вистина: Ова може да звучи малку веројатно поради физичките барања на фудбалот, но ампутираниот фудбал е воспоставен спорт во земји како Полска и Турција, со меѓународни турнири каде што играчите на надворешното поле користат патерици за подлактици, а голманите имаат една рака.

В. Некои спортисти со интелектуална попреченост освоија медали на Параолимписките игри во спортови како пливање и атлетика.

Вистина: Иако често се занемаруваат, спортистите со интелектуална попреченост се натпреваруваат во одредени параолимписки настани. Од Игрите во 2012 година, тие учествуваа во спортови како што се атлетика, пливање и пинг-понг, демонстрирајќи елитни нивоа на перформанси.

Сет 8

А. Кошаркарите со повреди на 'рбетниот мозок често користат ракавици со гумени рачки за поефикасно да ја шутираат топката.

Вистина: Ова може да изгледа чудно, но многу спортисти носат специјализирани ракавици за да го подобрат зафатот и контролата при дриблање или шутирање. Гумираните материјали помагаат да се компензира ограничената функција на раката.

Б. Кошаркарите во инвалидски колички се целосно парализирани од половината надолу.

✗ Мит: Кошаркарите во инвалидски колички вклучуваат играчи со широк спектар на физички попречености, а не само целосна парализа. Некои играчи имаат ограничено движење на нозете или состојби како спина бифида, церебрална парализа или ампутации, кои сепак ги квалификуваат според правилата за класификација.

В. Во некои натпревари, играчите во кошарка во инвалидски колички намерно паѓаат (ги превртуваат своите столици) како дел од одбранбени маневри.

Вистина: Иако звучи како фаул, превртувањето на столот може да биде легитимен (а понекогаш и драматичен) одбранбен потег или резултат на агресивно блокирање. Играчите се обучени да паѓаат безбедно и брзо да се вратат на позицијата, особено во натпревари со висок влог.

Сет 9

А. Постојат спортисти кои се натпреваруваат во стреличарство со влечење на тетивата со нозете.

Вистина: Иако звучи физички невозможно, стрелци како Мет Стацман, родени без раце, ги користат нозете за цртање, нишанење и испуштање стрели со екстремна точност, дури и поставувајќи светски рекорди.

Б. Адаптивното веслање вклучува веслачи кои можат да го управуваат чамецот користејќи само движења на главата.

Вистина: Во одредени класификации, спортистите со висок степен на попреченост користат системи контролирани со главата за управување со адаптивни веслачки чамци, комбинирајќи модифицирани седишта и помошни технологии за самостојно натпреварување.

В. Сите спортски инвалидски колички се изработени по мерка и не можат да ги користи кој било друг играч.

✗ Мит: Додека елитните играчи често имаат столчиња по мерка, многу клубови и програми користат прилагодливи или споделени спортски инвалидски колички за тренинг, особено на почетни и средно ниво.

Сет 10

А. Некои лица со синдром на заклучување можат да компонираат музика користејќи уреди за следење на очите за да избираат ноти на дигитален интерфејс.

Вистина: Ова може да се помеша со мит поради сериозните ограничувања на синдромот на заклучување, но технологиите како EyeGaze им овозможуваат на корисниците да создаваат музика со избирање ноти со движења на очите.

Б. Сите нови паметни телефони се дизајнирани со вградени функции за пристапност кои целосно го поддржуваат секој вид попреченост.

✗ Мит: Иако паметните телефони вклучуваат функции како VoiceOver или контрола на прекинувачи, тие не ги опфаќаат целосно сите попречености (на пр., когнитивни нарушувања), а некои функции бараат апликации од трети страни.

В. Лицата со попреченост измислиле помошни уреди, како инвалидска количка што се качува по скали, патентирана од корисниците врз основа на нивните сопствени искуства.

Вистина: Ова изгледа како мит поради техничката сложеност, но пронаоѓачи како Ернесто Бланко, корисник на инвалидска количка, развиле инвалидски колички за качување по скали, кои сега се комерцијално достапни.

Сесија: „Бариери и пошироко – разбирање на предизвиците во инклузивните спортови“

Тема: Разбирање на попреченоста / Сензибилизирање на тренерите и спортскиот персонал

Време: 60 минути

Преглед: Оваа сесија ги охрабрува учесниците да ги истражат и критички да ги анализираат предизвиците со кои се соочуваат лицата со попреченост во спортот, со посебен фокус на нивните сопствени улоги како тренери и спортски работници. Преку групна работа и структурирана рефлексија, учесниците ќе ги идентификуваат клучните бариери и ќе ко-креираат инклузивни стратегии за нивно решавање. Сесијата им дава моќ да ја преземат одговорноста за инклузијата преку перспективи од реалниот свет и практични решенија.

Цели:

- Да се подигне свеста за бариерите со кои се соочуваат лицата со попреченост во спортските средини
- Да се промовира критичко размислување и емпатија кај спортските професионалци
- Да се поттикне развојот на акциони и реални стратегии за инклузија
- Да се поддржи тимската работа и колаборативното решавање проблеми
- Да се зголеми самодовербата во примената на инклузивни практики во секојдневните тренерски средини

Материјали:

- Материјал со профили на лица со попреченост
- Хартија за флипчарт и маркери
- Лепливи белешки
- Селотејп за сидни дисплеи
- Пенкала/моливи за учесниците
- Големина на групата: максимум 30 учесници

Подготовка: Фасилитаторот треба да подготви најмалку 4 различни фиктивни профили на спортисти врз основа на предизвици од реалниот живот во инклузивните спортови. Секој профил треба да вклучува кратка позадина, спорт по избор, вид на попреченост и краток опис на ситуацијата. Флипчартовите, маркерите и материјалите треба да бидат договорени однапред, а улогите во групите треба да бидат однапред доделени доколку е потребно.

Упатства: Започнете ја сесијата со кратка размена на идеи за целокупните бариери што ги доживуваат лицата со попреченост. Охрабрете ги учесниците да размислат за секојдневните активности на една просечна личност и да ги споделат работите што веруваат дека не им се достапни на лицата со попреченост. Дајте им некои насоки, како што се јавен превоз, образование, живеење сам и слично. Завршете ја размената на идеи со кратка дискусија за тоа како и дали ги забележуваме овие бариери во секојдневниот живот. Откако ќе заврши воведот, поделете ги учесниците во мали групи од 4 до 6 лица и дајте им на секоја група по еден фиктивен профил од Материјал 1 и водечки прашања од Материјал 2.

Објаснете дека нивната задача е да го испитаат профилот и да ги идентификуваат клучните предизвици со кои може да се соочи спортистот кога се обидува да учествува во избраниот спорт. Побарајте од групите да дискутираат и анализираат бариери во животната средина, социјална динамика, проблеми со комуникацијата, стереотипи и сите организациски или структурни предизвици со кои може да се соочи лицето од нивниот пример. Насочете ги јасно да ги запишат своите набљудувања, а потоа да разменуваат идеи практични препораки за да го направат спортот поинклузивен за тој конкретен спортист. Побарајте од нив да ги запишат и бариерите и предложените решенија на хартија за флипчарт, која подоцна ќе ја презентираат пред целата група. По 25 минути групна работа, поканете ја секоја група да ги презентира своите наоди. Дајте им до три минути по група за презентации. Како што презентациите се одвиваат, користете втора флипчарт за да ги групирате споделените проблеми, решенија или увиди во пошироки категории што се појавуваат низ различни профили. Ова ќе им помогне на учесниците да ги видат шемите и преклопувачките предизвици.

По презентациите, водете заедничка рефлексивна дискусија за продлабочување на учењето и поврзување на дискусијата со реалниот живот на обука. Користете отворени прашања за да поттикнете споделување, како на пример што ги изненади, кои претпоставки ги оспорија и кои идеи се чинеа нај акцијаливи за нив. Погрижете се да го насочите разговорот кон лична релевантност и професионална примена. За да ја завршите сесијата, побарајте од секој учесник да запише една конкретна акција на која ќе се посвети како чекор кон поинклузивна обука. По рефлексивната дискусија, поканете неколку волонтери да ја споделат својата акција со групата, зајакнувајќи ја идејата за индивидуална одговорност во создавањето инклузивни средини.

Евалуација: Завршете ја сесијата со кратка дискусија и евалуација. Водете ги учесниците низ дискусија користејќи прашања како што се:

- Што ве изненади во врска со предизвиците што ги идентификувавте вашата група?
- Дали откривте нешто за кое не сте размислувале претходно?
- Кои препораки мислите дека се најлесни за спроведување? Кои се најтешки?
- Зошто?
- Како можете да го примените она што го научивте денес во вашата вистинска работа со спортисти?
- Како работата во група помогна во обликувањето на вашето разбирање

Совети за фасилитатор: Бидете внимателни да не стереотипизирате за попреченоста или да ја сведете дискусијата само на „физички пристап“. Охрабрете ги учесниците да истражуваат подлабоки, ставовни и „институционални бариери“. Некои групи може да се обидат премногу брзо да „решат“, пренасочете ги прво да го истражат искуството на исклучување. Користете ги вашите сопствени искуства со тренирање за да поврзете примери. Доколку е потребно, фасилитирајте ги емоционално тешките моменти со внимание, бидејќи некои учесници може да споделат лични приказни. Примерите од Материјалот 1 може да се променат, фасилитаторот може да ги прилагоди контекстите и да додаде повеќе примери доколку е потребно.

Материјал 1:

Профил на спортист 1

Ана, 16 години, има квадриплегија 10 години по сообраќајна несреќа.

Контекст: Таа не учествува на часови по физичко образование во училиште.

Профил на спортист 2

Паоло, 32 години, има ампутација под коленото. Тој играл фудбал во младоста.

Пред пет години, тој бил подложен на ампутација и оттогаш ја завршил рехабилитацијата. Неговиот лекар го советува да се врати на некоја форма на спортска активност.

Контекст: Тој не е сигурен од каде да почне и нема информации за достапните спортски можности.

Профил на спортист 3

Марк, 55 години, е воен ветеран кој е слеп повеќе од 25 години. Тренирал и се натпреварувал во голбол.

Контекст: Неговиот локален клуб за слепи спортисти и спортисти со оштетен вид неодамна се затвори.

Профил на спортист 4

Софија, 19 години, има церебрална парализа.

Контекст: Таа би сакала да почне да плива, но никогаш немала формална обука или пристап до адаптирани објекти.

Материјал 2

Водечки прашања за групна работа:

1. Кои се главните пречки со кои може да се соочи ова лице при учество во спортски или физички активности? (Размислете за физичката средина, транспортот, пристапот до опрема, комуникацијата, ставовите и знаењето за спортските работници во нејзината средина.)
2. Дали овие пречки се повеќе поврзани со околината, со ставовите на луѓето или со тоа како е организирана активноста? (Обидете се да ја категоризирате секоја пречка - еколошка, социјална, организациска или лична.)
3. Како би можело да се чувствува ова лице во опишаната ситуација? (Обидете се да ги замислите нивните емоции, мотивација, стравови или фрустрација.)
4. Каква поддршка би му била потребна на ова лице за целосно и подеднакво да учествува во спортот или физичкото образование? (Размислете и за непосредна поддршка и за долгорочна инклузија.)
5. Каква улога може да игра тренер, наставник или клуб во подобрувањето на нивното искуство? (Што би можеле вие лично да направите во оваа ситуација?)
6. Кои едноставни промени би можеле да се направат за да се направи спортот или околината поинклузивна? (Дали постојат нискобуџетни или итни акции што би направиле разлика?)
7. Кои ресурси, алатки или партнерства би можеле да помогнат во отстранувањето на овие бариери? (Размислете за други институции, технологии или поддршка од заедницата.)
8. Кои од вашите препораки би можеле да се спроведат веднаш? За кои би било потребно повеќе време или ресурси?

Сесија: „Во нивна кожа – доживување на исклучување во спортот“

Тема: Разбирање на попреченоста / Сензибилизирање на тренерите и спортскиот персонал

Време: 60 минути

Преглед: Оваа искусвена сесија користи структурирано играње улоги за да им помогне на тренерите и спортските професионалци подобро да ги разберат предизвиците од реалниот живот со кои се соочуваат лицата со попреченост во спортски и физички активности. Со влегување во улогите на младите со попреченост навигација низ исклучувањето во училиштата, клубовите и тимовите, учесниците развиваат емпатија, ги доведуваат во прашање институционалните норми и ги идентификуваат малите моменти каде што инклузијата може да се поддржи или одбие. Целта не е да се симулира попреченост, туку да се разбере како системите и луѓето или ги овластуваат или изолираат поединците.

Цели:

- Да се поттикне емпатијата кај тренерите и спортските работници преку искусвено учење
- Да се идентификуваат институционалните и социјалните бариери со кои се соочуваат лицата со попреченост во спортот и физичкото образование
- Критичко размислување за ставовите, предрасудите и практиките што водат до исклучување
- Да се развијат практични идеи за инклузивни промени во спортските и образовните системи
- Да се оспособат спортските професионалци да бидат активни агенти на инклузија

Материјали:

- Наставен лист
- Хартија за флипчарт и маркери
- селотејп

Големина на групата: максимум 30 учесници

Подготовка: Фасилитаторот подготвува печатени сценарија и дополнителни материјали и реквизити што можат да се користат за дел од работилницата со играње улоги. Дополнително, фасилитаторот треба да ги запише дефинициите за стереотипи, предрасуди и дискриминација на флипчарт хартија или да подготви дополнителен материјал со овие дефиниции.

Упатства: Започнете ја сесијата со кратка дискусија со целата група за термините „стереотип, предрасуди и дискриминација“. Користете едноставни прашања за да ги охрабрите учесниците да дефинираат што значи секој термин, како се формира и како влијае на однесувањето на луѓето, особено кон лицата со попреченост. Целта е да се воспостави заедничко разбирање и да се воведат темата на привлечен и достапен начин. По овој вовед, поделете ги учесниците во помали групи. Секоја група добива печатено сценарио кое опишува дискриминаторска ситуација со која се соочува лице со попреченост, заедно со улоги на ликови што треба да ги играат. Групите имаат 15 минути да се подготват и да доделат улоги меѓу себе. Нивна задача е да изведат кратка игра на улоги (5-10 минути) што ја илустрира ситуацијата. Нагласете дека целта не е глума, туку демонстрирање на интеракциите и социјалната динамика во сцената.

. Откако секоја група ќе настапи, олеснете дискусија со целата група. Поставувајте прашања како што се:

- Кој беше дискриминиран?
- Кој дискриминираше?
- Кои ставови или претпоставки ги обликуваа постапките на вклучените?
- Дали можеше да биде можно разбирање или промена?
- Дали учесниците можат да ги поврзат овие сцени со секојдневните ситуации на кои биле сведоци?

Откако сите групи ќе ги презентираат и дискусиите ќе бидат завршени, повторно соберете ги учесниците за конечно колективно размислување. Побарајте од нив да ги идентификуваат и запишат своите препораки, некои насочени кон лицата со попреченост (на пр., каква поддршка или пристап им е потребен), а други кон оние кои придонесуваат за дискриминација (на пр. институции, даватели на услуги, поединци). Овие препораки треба да бидат напишани на хартија за флипчарт и изложени во просторијата. Завршете ја сесијата со нагласување на важноста на личната одговорност и секојдневните активности во справувањето со дискриминацијата и промовирањето на инклузија.

Совети за фасилитаторите: При водењето на оваа сесија, од суштинско значење е да се создаде почитувачка и емоционално безбедна средина. Потсетете ги учесниците дека целта на играта на улоги не е да се имитира попреченоста, туку да се истражат социјалните интеракции, динамиката на моќ и механизмите на исклучување. Бидете чувствителни на емоционалните реакции, некои учесници може да имаат лични искуства поврзани со ситуациите. Поттикнете искрен ангажман, но интервенирајте нежно доколку се појави исмејување или непријатност. Нагласете дека дискриминаторското однесување често доаѓа од недостаток на разбирање и дека секој, вклучително и набљудувачите, има моќ да влијае на резултатите. Користете референци од реалниот живот и секојдневни примери за да им помогнете на учесниците да воспостават значајни врски. За време на фазата на размислување, насочете го разговорот кон емпатија, одговорност и практична промена. Потврдете дека целта на работилницата не е само подигање на свеста, туку и акција, охрабрувајќи ги учесниците да размислуваат за нивната улога во градењето поинклузивни средини во спортот, образованието и секојдневниот живот.

Дискусија и евалуација:

- Како се чувствувавте кога учествувавте во вашата улога или ја набљудувавте ситуацијата?
- Кој момент најмногу ви се издвои и зошто?
- Кој имаше моќ да ја промени ситуацијата и дали ја искористи?
- Можете ли да го поврзете ова сценарио со нешто што сте го виделе или искусиле во реалниот живот?
- Што можеше да се направи поинаку за да се спречи или да се одговори на исклучувањето?
- Која е една работа што ќе ја извлечете од оваа сесија за ваша сопствена пракса или однесување?

Материјал 1: Сценарија за играње улоги

Сценарио 1 – „Не мора да доаѓате“

Ана има 15 години и неодамна започна средно училиште. Таа е корисник на инвалидска количка и ги сака спортовите, особено кошарката во инвалидски колички. Беше возбудена за часовите по физичко бидејќи учествуваше во нејзиното претходно училиште, но по првата недела, наставничката по физичко ѝ рече дека нема „повеќе потреба да доаѓа“ бидејќи салата е горе без лифт и „нема ништо што може да направи во секој случај“. Директорот се согласува да ја остави да го прескокне физичкото. Нејзините соученици повеќе не зборуваат со неа за физичко. Ана сега ги поминува часовите по физичко сама во библиотеката.

Улоги: Ана (ученичка), наставничка по физичко, директорка, соученичка 1 (тивка, но загрижена), соученичка 2 (рамнодушна), набљудувач(и)

Сценарио 2 – Јавна служба без пристап

Корисник на инвалидска количка треба да посети градска канцеларија за да се справи со документацијата. Зградата има скали, но нема рампа или лифт. Лицето не може да стигне до ниту еден јавен службеник и се потпира на минувачи, кои најчесто ги игнорираат. Кога ќе се повика обезбедувачот, тој одбива да помогне, велејќи дека има проблеми со грбот и не може да крене ништо.

Улоги: Корисник на инвалидска количка, Обезбедувач, Набљудувач 1 (рамнодушен), Набљудувач 2 (подготвен да помогне, но не е сигурен како), Градски службеник (чека зад биро, но не помага)

Сценарио 3 – Тренинг по кошарка

Млад човек со лесна интелектуална попреченост присуствува на пробен тренинг по кошарка. Тренерот не е сигурен како да го вклучи и избира да го игнорира. Некои играчи му се потсмеваат, додека еден се обидува да помогне, но нема самодоверба.

Улоги: Спортист со попреченост, Тренер, Играч 1 (се потсмева), Играч 2 (подржувачки, но несигурен), Играч 3 (го игнорира)

Сценарио 4 – Ден на отворени врати на универзитетот

Глува млада жена доаѓа на ден на отворени врати на универзитетот. Нема преведувач и сите информации се презентираат само вербално. Кога се обидува да постави прашање, универзитетскиот претставник одговара кратко, избегнувајќи контакт со очите.

Улоги: Глува млада жена, Универзитетски претставник, Студент волонтер (може да помогне, но се двоуми), Друг посетител (интервенира или коментира)

Сценарио 5 – Возење со градски автобус

Лице со церебрална парализа се обидува да влезе во градски автобус кој има рачна рампа. Возачот одбива да ја отвори рампата, велејќи дека доцни. Некои патници се жалат на доцнењето, додека едно лице се обидува да го поддржи лицето што влегува во автобусот.

Улоги: Патник со попреченост, Возач на автобус, Патник 1 (се жали), Патник 2 (молчи), Патник 3 (го брани лицето)

Сценарио 6 – Интервју за работа

Слеп кандидат доаѓа на интервју за работа. Работодавачот веднаш изразува сомнеж за тоа како би работело лицето. Иако кандидатот е квалификуван, интервјуто завршува брзо и отфрлачки.

Улоги: Слеп кандидат, Работодавач, Службеник за човечки ресурси (седи тивко), Колега (дава коментари откако кандидатот ќе си замине)

Материјал 2: Дефиниции

Стереотипите се широко распространети, но премногу поедноставени и фиксирани идеи или верувања за група луѓе. Тие се ментални кратенки што ги користиме за да ги категоризираме другите врз основа на карактеристики како што се изглед, способности, пол или потекло. Иако стереотипите можат да изгледаат неутрални или дури и позитивни, тие често се неточни и ги игнорираат индивидуалните разлики. На пример, претпоставувањето дека сите луѓе со попреченост се зависни или неспособни одразува стереотип кој може да го ограничи начинот на кој другите ги гледаат и комуницираат со нив.

Предрасудата се однесува на негативен став или чувство кон некое лице врз основа исклучиво на нивното перцепирано членство во одредена група. Често се базира на стереотипи и научени пристрасности и обично вклучува пресуда донесена без да се познава лицето. Предрасудата може да се манифестира како страв, недоверба, непријатност или непријателство и често функционира на емоционално ниво. На пример, верувањето дека некој со попреченост е помалку компетентен или помалку вреден е форма на предрасуди.

Дискриминацијата е однесување или дејство што е резултат на предрасуди. Вклучува неправедно третирање на некого или негирање на можности врз основа на нивниот идентитет или перцепираните разлики. Ова може да се случи на индивидуално, институционално или системско ниво и може да биде видливо (како што е одбивање на пристап или исклучување на некого) или суптилно (како што е игнорирање на нечиј придонес). Во контекст на попреченост, дискриминацијата може да вклучува одбивање да се обезбедат пристапни објекти или исклучување на некого од спортски активности без валидна причина

Сесија: „Надвор од границите – моќта на спортот“

Тема: Сензибилизирање на тренерите и спортскиот персонал/Управување и вклучување на играчите

Време: 60 минути

Преглед: Оваа мотивациска сесија е дизајнирана да ги предизвика интернализираните и социјалните перцепции за попреченоста и да го претстави спортот како трансформативна сила во животот на лицата со попреченост. Преку размена на идеи, квиз и инспиративни приказни, учесниците ќе го истражат овластувачкиот потенцијал на спортското учество.

Цели:

- Да се соочи со вообичаените стереотипи и негативните перцепции за попреченоста
- Да се истакнат примери од реалниот живот за достигнувања и автономија преку спортот
- Да се мотивираат учесниците да се вклучат или да продолжат да се занимаваат со спорт
- Да се зголеми свеста за здравствените, психолошките и социјалните придобивки од спортот за лицата со попреченост

Материјали:

- Флипчарт и маркери
- Подготвен квиз (печатен или дигитален)
- Проектор и екран
- Видео клип со успешни параолимписки спортисти (3–5 минути)
- Материјали за рефлексја

Големина на групата: 20–30 учесници

Подготовка: Фасилитаторот подготвува квиз прашања врз основа на позитивни статистики и успешни приказни во параспортовите (на пр., познати спортисти, придобивки од учество, параолимписки пресвртници). Изберете и тестирајте кратко мотивациско видео. Испечатете листови за рефлексја. Подгответе флипчарт за размена на идеи.

Упатства: Започнете ја сесијата со тоа што ќе ги замолите учесниците да ги споделат своите први мисли и асоцијации со зборот попреченост. Запишете ги сите одговори видливо на флипчарт, без филтрирање или корекција. Поттикнете спонтан придонес и осигурајте се дека сите гласови се слушнати.

Откако ќе се креира листата, водете кратка дискусија што се фокусира особено на повторени или негативни асоцијации, како што се зависност, слабост или исклучување. Потврдете дека овие идеи се вообичаени, но честопати се базираат на стереотипи и искористете го овој момент за да ја воведете идејата дека ваквите ставови можат и треба да се оспорат.

Откако ќе заврши размената на идеи, воведете ја квиз активната. Поделете ги учесниците во мали тимови и објаснете дека ќе учествуваат во пријателски квиз фокусиран на факти, достигнувања и придобивки поврзани со попреченоста и спортот. Дистрибуирајте печатени листови за квиз или проектирајте ги прашањата. Доколку работите дигитално, препорачуваме употреба на Ментиметар или други слични платформи. Можете да изберете да ги читате прашањата на глас и да им дадете време на тимовите да дискутираат за секој одговор. Поттикнете го учеството и љубопитноста, наместо натпреварот. По секое прашање, разгледајте го клучот за одговори со целата

група, користејќи ги дадените објаснувања за да разјасните зошто секој точен одговор е важен. Искористете ја оваа можност да ги оспорите честите заблуди и да го истакнете овластувачкиот потенцијал на спортот. По квизот, поканете ги учесниците во отворена дискусија. Прашајте ги како фактите што штотуку ги научиле се споредуваат со она што го очекувале. Поттикнете ги да размислат за тоа кои статистики или приказни ги изненадиле и дали некоја од нивните претпоставки се променила за време на активноста. Помогнете им да ги поврзат овие нови информации со сопствените искуства и средини, особено во врска со тренирањето, предавањето или работата со млади луѓе. Потоа, воведете го краткото мотивациско видео што го подготвивте. Објаснете кој е претставен и зошто нивната приказна е важна. Пуштете го видеото (3-5 минути) и по гледањето, замолете го секој учесник да запише една заклучена забелешка или порака што му останала во сеќавање. Користете лепливи белешки или материјал за рефлексија, во зависност од вашата поставеност. Дајте им на учесниците една или две минути да размислат индивидуално пред да продолжите понатаму. За да ја завршите сесијата, поканете ги учесниците да ја споделат својата заклучена забелешка доколку се чувствуваат удобно. Охрабрете ги да ја формулираат како лична мотивација или обврска за иднината, нешто што сакаат да го запомнат, променат или да дејствуваат врз основа на тоа. Завршете со сумирање на клучната порака: дека спортот не е само за натпреварување, туку и за вклучување, јакнење и градење самодоверба. Потврдете дека секој има улога во создавањето инклузивни спортски средини и дека промената започнува со свест, начин на размислување и можност.

Дискусија и евалуација:

- Кој стереотип од почетокот на сесијата сега го гледате поинаку?
- Која приказна или статистика најмногу ве мотивираше или ве изненади и зошто?
- Како спортот може да придонесе за самопочитување, независност и социјална инклузија кај лицата со попреченост?

Совети за фасилитатор: Користете инклузивен и почитувачки јазик во секое време, особено кога дискутирате за попреченост. Доколку учесниците не се запознаени со параспортот, обезбедете контекст без да ги преоптоварите. Бидете подготвени да ја прилагодите содржината на квизот во зависност од возраста, позадината или интересите на групата, таа малку ќе се промени ако работите со лица со попреченост, спортски работници или млади луѓе. За време на дискусијата, поврзете ги фактите од квизот со пошироки теми како што се човекови права, учество и јакнење.

Совети за прилагодување на работилницата: Оваа работилница може лесно да се прилагоди за да служи како мотивациска алатка за лица со попреченост, особено за оние кои сè уште не се вклучени во спортот или кои може да се двоумат поради интернализирана стигма или недостаток на информации. Во оваа верзија, фокусот треба да се префрли од подигање на свеста кај тренерите кон инспирација за лично овластување и прикажување на можностите што ги нуди спортот. Наместо да се предизвикуваат надворешните перцепции, акцентот е ставен на градење самодоверба, изложување на учесниците на позитивни модели на улоги и нудење достапно знаење за можностите и патиштата во спортот. Сегментот за размена на идеи може да се преформулира за да се истражат личните асоцијации или чувства на учесниците за спортот и движењето, додека квизот може да се спроведе во поигран, потврден тон, истакнувајќи ги релативните успешни приказни и здравствените придобивки.

Фасилитаторите треба да создадат безбеден, неосудувачки простор кој ќе ги поттикне искрените размислувања и ќе им овозможи на учесниците да го гледаат спортот не како конкурентна обврска, туку како пат кон автономија, заедница и самоизразување. Видеото и дебрифингот можат да бидат особено моќни во помагањето на учесниците да се замислат себеси во активни улоги, а последната рефлексивна треба да ги покани да размислат какви мали чекори би можеле да преземат кон обид за нова активност или повторно поврзување со физичко движење на начини кои се чувствуваат значајни и остварливи.

Материјал – Квиз прашања и одговори:

1. Кој е најодликуваниот параолимпиец на сите времиња?

а) Натали ду Тоа

б) Тани Греј-Томпсон

в) Триша Зорн

г) Ели Симондс

* Триша Зорн, пливачка со оштетен вид од САД, има освоено 55 параолимписки медали

2. Кој град беше домаќин на првите официјални Параолимписки игри?

а) Токио

б) Рим

в) Атина

г) Лондон

* Првите официјални игри се одржаа во Рим во 1960 година.

3. Точно или неточно:

Лицата со церебрална парализа не можат безбедно да тренираат или да учествуваат во пливање.

Точен одговор: Неточно

Многу луѓе со церебрална парализа успешно тренираат и се натпреваруваат во пливање и на рекреативно и на елитно ниво, вклучително и на Параолимписките игри. Пливањето често се препорачува бидејќи го намалува влијанието на гравитацијата, ја подобрува контролата на мускулите и го поддржува кардиоваскуларното здравје.

4. Кој од следниве адаптивни спортови моментално не е вклучен во Параолимписките Игри?

а) Фудбал во количка

б) Одбојка во седечка положба

в) Голболг

г) Боча

* Фудбалот во количка е популарен адаптивен спорт за лица кои користат инвалидски колички, но сè уште не е дел од Параолимписките игри.

5. Колкав процент од глобалната популација се проценува дека доживува некаков вид на значајна попреченост?

- а) 5%
- б) 10%
- в) 24%
- г) 16%

* Според Светската здравствена организација, приближно 1,3 милијарди луѓе, околу 16% од глобалното население, доживува некаков вид на значителна попреченост. Се очекува овој број да се зголеми поради стареењето на населението и зголемената преваленца на хронични здравствени состојби.

6. Кое од следниве е позната придобивка од редовната физичка активност за лицата со попреченост?

- а) Намален ризик од секундарни здравствени состојби
- б) Зголемена социјална инклузија и ментална благосостојба
- в) Продолжен животен век
- г) Сите горенаведени

* Студиите покажуваат дека редовната физичка активност придонесува за подобро физичко здравје, зголемено социјално ангажирање, подобрена ментална благосостојба и може да биде поврзана со подолг животен век кај лицата со попреченост.

7. Кој беше првиот параплегичен спортист кој го заврши Светското првенство во Ironman?

- а) Карлос Моледа
- б) Дејвид Бејли
- в) Џон Меклин
- г) Марк Хереманс

* Објаснување: Џон Меклин влезе во историјата во 1995 година станувајќи првиот параплегичен спортист кој го заврши Светското првенство во Ironman. Неговото револуционерно достигнување го отвори патот за други спортисти со попреченост да учествуваат во спортови на издржливост.

8. Во која година Марк Инглис стана првиот човек со двојна ампутирана нога кој го достигна врвот на Монт Еверест?

- а) 1998
- б) 2006
- в) 2012
- г) Тој никогаш не го достигна врвот

* Марк Инглис, алпинист од Нов Зеланд, влезе во историјата во 2006 година како првиот човек со обете нозе ампутирани под коленото за да се искачи на Монт Еверест. Тој го заврши искачувањето користејќи специјално дизајнирани протетски екстремитети.

9. Точно или неточно:

Параолимписките игри вклучуваат спортисти со интелектуална попреченост.

Точно

* Овие настани беа вратени по суспензијата во 2000 година.

10. Кој беше слоганот на Параолимписките игри во Лондон 2012 година?

а) „Побрзо, повисоко, посилено“

б) „Дух во движење“

в) „Инспирирај генерација“

г) „Надвор од границите“

* „Инспирирај генерација“ се користеше и на олимписките и на параолимписките настани.

11. Која земја обично доминира во бројот на медали на Параолимписките игри?

а) Австралија

б) Русија

в) Соединетите Американски Држави

г) Германија

* Соединетите Американски Држави историски се најуспешната земја во историјата на Параолимписките игри. Од Параолимписките игри во Токио 2020 година, тимот на САД освои вкупно над 2.600 медали, вклучувајќи повеќе од 900 златни медали. Втората најодликувана нација е Обединетото Кралство, кое постојано се пласира на врвот во неодамнешните изданија на Игрите. Додека земји како Кина, Русија и Австралија имаа силни настапи во последните години, САД остануваат лидер по медали на сите времиња и на Летните и на Зимските Параолимписки игри.

12. Колку спортисти учествуваа на Параолимписките игри во Париз 2024 година?

а) Околу 1.000

б) Околу 3.000

в) Околу 4.400

г) Над 7.000

* Објаснување: Приближно 4.400 спортисти од 169 земји се натпреваруваа на Параолимписките игри во Париз 2024, одржани од 28 август до 8 септември 2024 година. Овие спортисти учествуваа во 549 натпревари за медали во 22 спорта, прикажувајќи го глобалниот дострел и инклузивноста на параолимпиското движење.

13. Кој спортист стана познат по натпреварувањето со протези и на Олимписките игри и на Параолимписките игри?

- а) Алекс Занарди
- б) Оскар Писториус
- в) Маркус Рем
- г) Марла Руњан

* Писториус се натпреваруваше на обете Игри, иако подоцна стана контроверзен.

14. Кој од овие спортови е создаден специјално за слепи спортисти?

- а) Џудо
- б) Голбол
- в) Пинг-понг
- г) Боче

* Голболот е дизајниран за спортисти со оштетен вид.

15. Која е најчестата пречка што ги спречува лицата со попреченост да учествуваат во спорт?

- а) Недостаток на интерес
- б) Високи трошоци за опрема
- в) Непристапни објекти
- г) Временски услови

* Истражувањата постојано покажуваат дека недостатокот на достапна спортска инфраструктура, како што се адаптирани теретани, базени и соблекувални, е една од главните причини зошто лицата со попреченост не се во можност да учествуваат во физичка активност. Без инклузивни средини, дури и мотивираните лица се соочуваат со исклучување

Име на сесијата: Видете ја личноста, а не етикетата

Тема: Управување со играчи и вклучување

Време: 60 минути

Преглед: Оваа сесија ги поканува учесниците да забават и да погледнат одново на тоа како тие размислуваат и зборуваат за попреченоста. Преку лична рефлексивна, групна дискусија и заедничко решавање проблеми, целта е да се префрли фокусот, од етикетите и претпоставките кон реални искуства и реални решенија. Учесниците ќе работат заедно за да ги идентификуваат заедничките бариери со кои лицата со попреченост се соочуваат во секојдневниот живот и да смислат идеи што ја прават инклузијата не само можна, туку и практична.

Цели:

- Да се подигне свеста за тоа како стереотипите и претпоставките влијаат на перцепцијата на лицата со попреченост
- Да се идентификуваат реалните бариери во образованието, здравствената заштита и социјалното учество
- Да се поттикне групно решавање проблеми и дизајнирање решенија
- Да се поддржи преминот од пасивно разбирање кон активна инклузија
- Да се поттикне размислување за личните предрасуди и одговорност за вклучување

Материјали:

- Флипчарт со наслов: „Училиште и образование“, „Здравствена заштита“, „Општествен живот и слободно време“, „Спорт“
- Маркери
- Печатени листови за рефлексивна на придавки (1 по учесник)
- Печатени работни листови за групна стратегија за инклузија (1 по група)
- Материјали за рефлексивна: „Што мислев порано – Што мислам сега“
- Лепливи ливчиња (опционално)
- Селотејп (за прикажување на флипчарт)

Големина на групата: 30 учесници

Подготовка: Пред сесијата, фасилитаторот треба да испечати и подготви доволно копии од сите материјали за секој учесник и група. Подгответе три флипчарт ливчиња и јасно означете ги со тематските области. Поставете ги флипчартовите во три агли од просторијата за да создадете простор за групна работа и движење. Ако користите лепливи ливчиња наместо директно пишување, подгответе ги однапред.

Упатства: Започнете со тоа што ќе му дадете на секој учесник печатен список со придавки. Побарајте од нив сами да ја разгледаат листата и да ги заокружат зборовите што лично ги поврзуваат со „лице со попреченост“. Кажете им да не размислуваат премногу, само да се потпрат на нивните први инстинкти. Кажете им дека ова не е тест и дека не треба да ги споделуваат своите одговори со никого. Не барате „точни“ асоцијации, туку само искрени. Ова е загревање и ќе се вратат на тоа на крајот, па затоа треба да ги чуваат листовите додека не заврши сесијата.

Откако сите ќе завршат, објаснете им дека сесијата сега ќе се фокусира на секојдневните области од животот каде што лицата со попреченост честопати се соочуваат со бариери: училиште и образование, здравствена заштита, социјален живот и слободно време и спорт. Треба да имате четири големи флипчарт-табли подготвени однапред, секоја означена со една од овие области и поставена во различни делови од просторијата.

Побарајте од учесниците поединечно да се движат низ просторијата и да ја посетат секоја флипчарт-табла. На секој од нив, тие треба да одвојат еден момент за да размислат, а потоа да запишат барем една специфична пречка со која може да се соочи лице со попреченост во таа област. Бидете јасни дека треба да бидат конкретни и реални. Наместо општи идеи како „недостаток на пристап“, тие би можеле да напишат „нема соблекувална адаптирана за корисници на инвалидски колички“ под спорт или „Наставникот по физичко ги исклучува учениците со попреченост“. Охрабрете ги да се потпрат на она што го виделе, слушнале или доживеале, па дури и да го замислиле. Секој треба да придонесе на сите четири флипчарт-табли. Откако секој ќе ги запише своите влогови за секоја од четирите категории, поделете ги учесниците во четири помали групи и доделете по еден флипчарт на секоја група. Потоа, секоја група треба да анализира што е напишано. Нивната прва задача е да ги групираат бариерите во теми, како што се „недостаток на инфраструктура“, „социјална стигма“, „лоша комуникација“ или „исклучување од донесување одлуки“. После тоа, тие ќе продолжат со фазата на решавање. Дајте им на секоја група работен лист за да им помогне да ја структурираат својата работа. На овој работен лист, тие треба да ги идентификуваат најзначајните проблеми, да ги категоризираат по тема, а потоа да предложат практични и реални решенија. Тие можат да се движат од едноставни промени во однесувањето до подобрувања на институционално или политичко ниво. Погрижете се тие да разберат дека можат да размислуваат широко и креативно и дека е важно да се замисли промена на повеќе нивоа, од индивидуална акција до системска реформа. Кога сите групи ќе завршат, замолете ги да подготват кратка презентација (околу 3 минути) за да ги сумираат своите наоди. Соберете ја целата група повторно и секоја група нека презентира една по една. По секоја презентација, накратко отворете го просторот за коментари, дали другите забележале слични бариери низ категориите? Дали нешто ги издвоило или ги изненадило?

За да ја завршите сесијата, поканете ги учесниците повторно да го погледнат својот лист со придавки од почетокот на сесијата. Дали нешто се променило во начинот на кој сега гледаат на попреченоста? Дели го материјалот за рефлексивна насловен „Што мислев порано - Што мислам сега“ и оставете неколку минути за мирување за пишување. Доколку времето дозволува, охрабрете неколку учесници да споделат што напишале. Завршете ја сесијата со нагласување дека вклучувањето во спортот и другите области од животот не е за правење услуга, туку за еднаквост, достоинство и преиспитување на структурите кои никогаш не биле дизајнирани за секого.

· **Дискусија и евалуација:** По групните презентации и последната активност за рефлексивност, водете ја групата низ краток дебрифинг користејќи ги овие прашања:

- Какви претпоставки забележавте во вашиот оригинален избор на зборови?
- Кои бариери беа најлесни за решавање, а кои се чинеа најтешки?
- Што ве изненади во дискусијата на вашата група или во идеите што ги споделија другите групи?
- Кои се некои работи што вие лично би можеле да ги направите поинаку по оваа сесија?

Побарајте од учесниците да споделат некои од нивните писмени рефлексии доколку сакаат.

Совети за фасилитатор: Пристапете кон оваа сесија со отвореност и флексибилност. Не ги туркајте учесниците кон „точни“ одговори, помогнете им да останат љубопитни. Особено во спортските услови, многу учесници може да имаат несвесни предрасуди за тоа што луѓето со попреченост можат или не можат да прават. Предизвикајте ги овие нежно преку разговор, а не преку корекција. Користете примери од реалниот живот доколку е потребно за да ја поврзете теоријата со спортот. За време на групната работа, редовно проверувајте за да одржите моментум и фокус. Ако групите се заглават наведувајќи само очигледни проблеми (на пр., „нема рампа“), прашајте што стои зад тоа, кој одлучува каде ќе одат рампите, кој го дизајнира просторот, кој „проговори“? Ако некој сподели лично искуство, признајте го со почит. Оваа сесија најдобро функционира кога се чувствува безбедно и реално.

Материјал 1: Лист со атрибути

Што поврзувате со попреченост?

Заокружете ги сите зборови што, на прв поглед, ги поврзувате со лице со попреченост.

Независен	Отпорен	Осамен	Сиромашен
Силен	Паметен	Лут	Трпелив
Изолиран	Ограничен	Способен	Уморен
Кревок	Активен	Безпомошен	Храбар
Мотивиран	Мрзелив	Учтив	Инспириран
Тажен	Безстрашен	Мокен	Тивок

Материјал 2: Работен лист за групи

Сегмент: _____

1. Кои се специфичните бариери наведени на вашата флипчарт-табла?
2. Можете ли да ги групирате во вообичаени типови проблеми?
3. Што би помогнало во решавањето на овие проблеми? Размислете за практични идеи.
4. Изберете едно решение во кое вашата група навистина верува. Зошто е важно?

Материјал 3: Лист за рефлексја

Погледнете ги вашите заокружени придавки.

Колку беа негативни? _____

Дали би ги заокружиле истите сега? Зошто или зошто не?

Што ве изненади најмногу во денешната активност?

Што е едно нешто што сакате да го направите поинаку од сега па натаму?

Име на сесијата: „Заедно посилни – комуникација и тимска динамика на теренот“

Тема: Управување со играчи и комуникација во тимот

Време: 60 минути

Преглед: Оваа сесија нуди флексибилен сет на кратки активности кои ја поддржуваат комуникацијата, слушањето, довербата и размислувањето меѓу играчите во тимовите за кошарка во инвалидски колички. Наменети за тренери и спортски работници, овие интерактивни вежби можат да се користат како загревање, модули за обука или самостојни работилници за зајакнување на тимскиот дух и подобрување на соработката и на теренот и надвор од него.

Цели:

- Да се подобрат вербалните и невербалните комуникациски вештини меѓу играчите
- Да се изгради доверба и соработка преку искусствено учење
- Да се промовира размислување за тимските улоги, повратни информации и меѓусебно почитување
- Да се опремаат тренерите со прилагодливи вежби за развој на тимот

Материјали:

- Флипчарт и маркери
- Печатени материјали (видете го делот за материјали)
- Превези за очи (опционално)
- Мали предмети или конуси за предизвик за навигација
- Налепници или картички во боја за повратни информации

Големина на групата: Минимум 10, максимум 20 учесници (идеално за еден цел тим или меѓуклупска мешана група)

Подготовка: Фасилитаторот однапред печати материјали и поставува чист, отворен простор погоден за движење и групна работа. Материјалите за секоја активност треба да бидат поставени на посебни станици доколку се користат по ред.

Упатства: Фасилитаторот може да избере една или повеќе од следниве вежби во зависност од потребите на групата и времето на сесијата. Секоја активност е самостојна и служи на општите цели за подобрување на тимската комуникација, доверба и кохезија.

Вежба 1: Кажете што слушате

Време: 10 минути

Цел: Вежбајте давање и следење едноставни вербални инструкции под временски притисок

Метод: Учесниците се во парови. Едно лице добива картичка со еден збор (видете го Материјалот подолу). Нивната задача е да го опишат зборот без да го кажат, а нивниот партнер мора да го погоди зборот. Замислете го како мини верзија на шаради, но само вербална - без гестови, без навестувања како „се римува со...“ Дозволено: синоними, примери, општи објаснувања. Откако зборот ќе се погоди (или по 1 минута), тие ги менуваат улогите и се обидуваат со друг збор. Играјте најмалку 2– 3 рунди по пар.

Опционално: Претворете го во тимски предизвик - колку зборови може еден пар да погоди за 3 минути?

Прашања за анализа: Кои стратегии му помогнаа на вашиот партнер да разбере?

- Кога беше тешко да се објасни или разбере?
- Како ова се однесува на комуникацијата за време на играта?

Вежба 2: Навигација на слепо

Време: 15 минути

Цел: Градење доверба и вербално водење

Метод: Еден играч е со врзани очи и мора да биде воден (само вербално) од неговите соиграчи за да достигне поставен предмет или конус. Во секоја рунда, менувајте го водачот. Додадете сложеност со воведување пречки.

Прашања за анализа: Како се чувствувавте да водите или да бидете водени? Што ја подобри комуникацијата?

Вежба 3: Сценарија на конфликти – кога работите се распаѓаат

Време: 15 минути

Цел: Вежбање на реагирање на распади во динамиката на тимот

Метод: Малите групи добиваат печатено сценарио од реалниот живот (видете го Материјалот) кое опишува проблем во комуникацијата или тензија во тимот. Секоја група дискутира и презентира како тимот би можел да реагира поконструктивно.

Прашања за анализа: Какви шеми видовме? Како моментално се справуваме со конфликтот?

Вежба 4: Тимот што го сакам

Време: 10 минути

Цел: Поттикнување на лична рефлексija и тимска емпатија

Метод: Играчите седат во круг. Секое лице анонимно пишува една реченица почнувајќи со „Во мојот идеален тим, секој би...“ (видете го Материјалот). Фасилитаторот ги чита на глас и дава можност за доброволно споделување.

Прашања за анализа: Кои теми се појавија? Што ни треба на секој од нас за да се чувствува поддржано?

Заклучок и повратни информации (опционално): Користете обоени налепници или усна евалуација за да соберете непосредни впечатоци. Прашајте:

- Што ќе пробате поинаку на следниот тренинг?
- Што ве изненади денес?
- Како сакате вашиот тим да расте од тука?

Совети за фасилитатори: Бидете флексибилни и одговорни. Овие вежби не се за перформанси, туку за создавање увид и дијалог. Обрнете внимание на доминантните гласови и помогнете им на потивките учесници да придонесат во групните дискусии. Ако некои учесници се двосмислени, започнете со активности со низок притисок како „Кажи што гледаш“. Секогаш поврзувајте ги рефлексите со реални ситуации во играта, пропуштени додавања, тензија во натпреварите, неискажани фрустрации. Користете хумор за да ја одржите енергијата лесна, но фокусирајте се за време на моментите на рефлексija. Охрабрете ги тренерите редовно да ги повторуваат овие активности за да одржат здрава комуникациска култура.

Материјали:

Материјал 1

Притисок	Тимска работа	Блокада
Брзина	Тајмаут	Стратегија
Одбрана	Енергија	Екран
Фокус	Асистенција	Ротација
Победа	Замена	Грешка
Шампион	Скок	Мотивација

Материјал 2: Сценарија на конфликти за групна работа

Сценарио А: Еден играч секогаш зборува наместо другите за време на тимските состаноци.

Сценарио Б: За време на игрите, двајца соиграчи се обвинуваат едни со други за грешки.

Сценарио В: Играчот се чувствува исклучен, но не проговорува - другите забележуваат.

Сценарио Г: По изгубен натпревар, некои играчи критикуваат гласно, други се замолчуваат.

Секоја група треба да одговори:

- Што се случувачува овде?
- Како може тимот да одговори поинаку?
- Како ова би влијаело на довербата?

Рефлексивен лист – „Тимот што го сакам“

- Напишете една реченица: „Во мојот идеален тим, сите би...“
- Без имиња. Дајте му го на фасилитаторот да го прочита на глас.
- Потоа одговорете насамо:
- Едно нешто што го правам добро во тимската комуникација: _____
- Едно нешто што сакам да го сменам: _____
- Едно нешто што ќе го пробам следниот натпревар: _____

10.0 ЗА ЕРАЗМУС + СПОРТ

Целта на Еразмус+, како програма, е да го поддржи образовниот, професионалниот и личен развој на луѓето во образованието, обуката, младите и спортот, да придонесе за одржлив раст, квалитетни работни места и социјална кохезија, да поттикне иновации и да го зајакне европскиот идентитет и активното граѓанство.

Активностите на Еразмус+ во областа на спортот го промовираат учеството во спортот, физичката активност и волонтерските активности. Тие се дизајнирани да се справат со општествените и спортските предизвици. Достапни се можности за организации во рамките на 3 повици кои се занимаваат со овие предизвици. Специфичен повик за градење капацитети во областа на спортот е исто така достапен од 2022 година. Тој е насочен кон земјите-членки на ЕУ и трети земји поврзани со Програмата (порано наречени земји од Програмата) и Западен Балкан.

Акции:

Партнерства за соработка

Наменети за организации за развој и спроведување заеднички активности за промоција (меѓу другото) на спортот и физичката активност, како и справување со заканите за интегритетот на спортот (како што се допинг или мистење натпревари), промовирање двојни кариери за спортистите, подобрување на доброто управување и поттикнување на толеранција и социјална инклузија

Мали партнерства

За организации од основно ниво, помалку искусни организации и новодојденци во Програмата. Малите партнерства имаат поедноставна администрација, помали грантови и пократко траење од партнерствата за соработка.

Непрофитни европски спортски настани

Дизајнирани за поттикнување на спортски активности, спроведување на стратегии на ЕУ за социјална инклузија преку спорт, поттикнување на волонтирање во спортот, борба против дискриминацијата и поттикнување на учество во спорт и физичка активност.

Градење капацитети во областа на спортот

Проектите за градење капацитети се меѓународни проекти за соработка засновани на мултилатерални партнерства помеѓу организации активни во областа на спортот во земјите-членки на ЕУ и трети земји поврзани со Програмата (претходно наречени земји од Програмата) и Западен Балкан. Тие имаат за цел да поддржат спортски активности и политики како средство за промовирање на вредности, како и образовна алатка за промовирање на личниот и социјалниот развој на поединците и градење покохезивни заедници.

