



Building Bridges



PRIRUČNIK ZA KOŠARKU U KOLICIMA



Co-funded by
the European Union



FINANSIRA EVROPSKA UNIJA. IZRAŽENI STAVOVI I MIŠLJENJA SU, MEĐUTIM,
SAMO STAVOVI I MIŠLJENJA AUTORA I NE ODRAŽAVAJU NUŽNO STAVOVE
EVROPSKE UNIJE ILI EVROPSKE IZVRŠNE AGENCIJE ZA OBRAZOVANJE I
KULTURU (EACEA). NI EVROPSKA UNIJA NI EACEA NE MOGU BITI
ODGOVORNE ZA NJIH.

O PROJEKTU

Barsel'hona Sports Events iz Španije, zajedno sa Savezom klubova košarke u kolicima (Association of Wheelchair Basketball Clubs) iz Srbije, Klubom za osnaživanje mladih 018 (KOM 018) iz Srbije, Portugalskom košarkaškom federacijom (Federacao Portuguesa de Baskuetebol) iz Portugala, Irskim udruženjem za osobe u invalidskim kolicima (Irsh Wheelchair Association) iz Irske i Udruženjem za sportske aktivnosti osoba sa invaliditetom - wheelchair basketball Hope Sport (WBC HOPE SPORT) iz Severne Makedonije, sprovodi projekat „Building Bridges“ u cilju podsticanja međunarodne saradnje u oblasti košarke u kolicima. Sport služi ne samo da promoviše zdrave navike, već se ističe i kao vredan instrument za podsticanje društvene integracije i inkluzije pojedinaca. Bavljenje sportom pomaže u premošćivanju ličnih razlika, olakšavajući osobama sa invaliditetom da se integrišu i postanu deo zajednice. Ciljevi projekta su:

- 1) povećati kompetencije i znanje trenera koji rade sa košarkašima u kolicima,
- 2) stvoriti nove mogućnosti za sportiste u kolicima i
- 3) podići svest i učiniti vidljivim košarku u kolicima i povećati sportsku aktivnost osoba sa invaliditetom.

Projekat je sufinansiran od strane Evropske unije, kroz Erasmus + Sport, u periodu od novembra 2024. do oktobra 2025. godine i biće realizovan u Španiji, Portugalu, Srbiji, Irskoj i Severnoj Makedoniji.

SADRŽAJ

1.0. Uvod u košarku u kolicima

- 1.1. Istorija košarke u kolicima
- 1.2. Pravila košarke u kolicima
- 1.3. Klasifikacija košarkaša u kolicima

2.0. Razumevanje fizičkih invaliditeta u košarci u kolicima

3.0. Principi i prakse treniranja

- 3.1. Prilagođavanje treninga košarci u kolicima
- 3.2. Tehnike razvoja veština u košarci u kolicima
- 3.3. Efikasna komunikacija sa igračima
- 3.4. Motivacione strategije u košarci u kolicima
- 3.5. Sveobuhvatni razvoj igrača

4.0. Strukturisani trening košarke u kolicima

- 4.1. Dizajn treninga za košarku u kolicima
- 4.2. Modeli treninga košarke u kolicima na početnim nivoima
- 4.3. Modeli treninga na naprednim nivoima
- 4.4. Promovisanje timskog rada i liderstva
- 4.5. Razvoj liderstva

5.0. Taktički koncepti i strategije igre

- 5.1 Ofanzivne strategije
 - 5.1.1. Brzi prekid
 - 5.1.2. Pick and Roll u košarci u kolicima
 - 5.1.3. Slobodan prostor u košarci u kolicima
 - 5.1.4. Kretanje lopte u košarci u kolicima
 - 5.1.5. Tranzicija i ukrštanja u košarci u kolicima
 - 5.1.6. Pozicioniranje u košarci u kolicima
 - 5.1.7. Igrač više (man out) u košarci u kolicima
- 5.2. Odbrambene strategije
 - 5.2.1. Presing (pres preko celog terena ili pola terena)
 - 5.2.2. Zonska odbrana
 - 5.2.3. Odbrambena tranzicije

SADRŽAJ

6.0. Adaptivna oprema i modifikacije

- 6.1. Sportska kolica za košarku u kolicima
 - 6.1.1. Prilagođavanje za individualne potrebe igrača
 - 6.1.2. Preporuke za održavanje
- 6.2. Dodatni adaptivni alati i tehnologije

7.0. Etička i pravna razmatranja

- 7.1. Etičke odgovornosti sportskih trenera
- 7.2. Pravne odgovornosti sportskih trenera
- 7.3. Etičke odgovornosti u sportu osoba sa invaliditetom
- 7.4. Pravne odgovornosti u sportu osoba sa invaliditetom
- 7.5. Značaj klasifikacije
- 7.6. Razvijanje klasifikacione ekspertize: ITOS i obrazovanje

8.0. Spremnost za vanredne situacije

- 8.1. Prevencija i planiranje
- 8.2. Medicinsko osoblje i njihove uloge
- 8.3. Nivoi obuke za svest o vanrednim situacijama
- 8.4. Uobičajene povrede u košarci u kolicima
- 8.5. Specifični protokoli za povrede
- 8.6. Pristupačnost i bezbednost u sportskim objektima

9.0. Radionice

Erazmus + Sport

1.0 UVOD U KOŠARKU U KOLICIMA

1.1 ISTORIJA KOŠARKE U KOLICIMA

Košarka u kolicima, kao jedan od najdinamičnijih i najpopularnijih sportova za osobe sa invaliditetom, nastala je nakon Drugog svetskog rata kao idealan oblik socijalne rehabilitacije za ratne veterane. Najzaslužniji za stvaranje košarke u kolicima i širu integraciju sporta u rehabilitaciju osoba sa invaliditetom je dr Ludvig Gutman, osnivač Paraolimpijskog pokreta i direktor bolnice "Stouke Mandeville" u Ajsberiju, Velika Britanija.

U ovoj bolnici je 1948. godine organizovano prvo zvanično sportsko takmičenje sportista sa invaliditetom na evropskom kontinentu pod nazivom "Stouke Mandeville Games", preteča Paraolimpijskih igara, u okviru kojih su održana i takmičenja u košarci u kolicima. Iako se pre toga nezvanično igrala verzija sporta, tada poznata kao „wheelchair netball“, prva zvanična utakmica u košarci u kolicima održana je 25. septembra 1946. između timova dve američke bolnice: Corona Naval Station iz Kalifornije i Framingham Hospital iz Masačusetsa. Broj timova je brzo rastao, kao i globalna popularnost sporta. Nakon takmičenja na Međunarodnim igrama u Stouk Mandevilu (International Games in Stoke Mandeville) 1956. godine, košarka u kolicima kakvu danas poznajemo, postaje jedan od paraolimpijskih sportova već na prvim Paraolimpijskim igrama održanim u Rimu 1960. godine.

Krovna organizacija, pod čijim okriljem se danas održavaju sva međunarodna takmičenja, sa jasnim pravila igre, opremom i klasifikacijom igrača je International Wheelchair Basketball Federation (IWBF). Danas se košarka u kolicima igra na svim kontinentima i predstavlja jako dinamičan timski sport sa loptom, namenjen osobama sa fizičkim invaliditetom u kome se pod okriljem pomenute organizacije organizuju brojna takmičenja u muškoj i ženskoj konkurenciji kao što su: European Wheelchair Basketball Championship, World Championship i Paralympics Games. IWBF predstavlja organizaciju koja okuplja 108 nacionalnih organizacija košarke u kolicima širom sveta i one su podeljene u četiri zone: Azija, Okeanija, Afrika, Evropa i Amerika. Pored takmičenja u seniorskoj konkurenciji, igraju se svetska i kontinentalna prvenstva za mlađe kategorije, u kojima je granica za žene do 25 godina, dok je za muškarce do 22 godine.

1.2 PRAVILA KOŠARKE U KOLICIMA

Pravila košarke u kolicima veoma su slična pravilima košarke za osobe bez invaliditeta. Timovi na terenu u igri mogu imati 5 igrača, a ekipe u košarci u kolicima se sastoje od maksimalno 12 igrača. Utakmica se sastoji od četiri perioda po 10 minuta sa pauzom na poluvremenu (između druge i treće četvrtine) u trajanju od 15 minuta, dok pauze između ostalih četvrtina iznose 2 minuta.

Košarka u kolicima igra se na terenu identičnih dimenzija kao i standardna košarka, 28 metara sa 15 metara, a koš je takođe postavljen na istoj visini od 3,05 metara. Sat za šut radi po istom pravilu od 24 sekunde kao u tradicionalnoj košarci, a trenerima je dozvoljeno pet tajm-outa po utakmici: dva u prvom poluvremenu i tri u drugom poluvremenu, svaki u trajanju od jednog minuta. Vrednosti poena i statistički podaci, kao što su poeni, asistencije, skokovi i faulovi, računaju se na isti način kao u stojećoj košarci. Međutim, postoji nekoliko adaptacija u pravilima kako bi se omogućilo korišćenje sportskih kolica i obezbedio fer plej.

Ključne razlike u pravilima igre između stajaće košarke i košarke u kolicima, tiču se pre svega pravila vezanih za dvokontaktno vođenje lopte (dva kontakta/guranja točkova rukama kada je lopta u posedu), kao i obaveze kretanja igrača unutar spoljašnjih linija terena, bez mogućnosti sticanja prednosti nad protivnikom izlaskom van linija terena, čak ni delom svojih kolica.

Što se tiče opreme, bitna komponenta za učešće su specijalizovana sportska kolica. Zbog napretka u tehnologiji, ova sportska kolica su sada napravljena od lakših materijala i poboljšanih manevarskih sposobnosti, omogućavajući brže i agilnije performanse igrača. Prema zvaničnim pravilima, specifikacije sportskih kolica moraju biti u skladu sa klasifikacionom ocenom igrača. Na primer, visina sedišta je regulisana, sa maksimalno 63 cm za igrače sa nižim klasifikacionim ocenama (1.0 - 2.5) i 58 cm za igrače sa višim klasifikacionim ocenama (3.0 - 4.5), a dimenzije točkova moraju da zadovolje definisane parametre kako bi se obezbedila sigurnost igrača i fer plej.

1.3 KLASIFIKACIJA KOŠARKAŠA U KOLICIMA

Sistem klasifikacije u košarci u kolicima, kao i u drugim sportovima za osobe sa invaliditetom, igra ključnu ulogu u obezbeđivanju pravičnosti i jednakih mogućnosti. Dizajniran je da obezbedi jednake uslove za igru uzimajući u obzir različite vrste i stepene fizičkih oštećenja među sportistima. Klasifikacija omogućava pojedincima sa različitim funkcionalnim sposobnostima da se takmiče u igri pod jednakim uslovima, čime se obezbeđuju i inkluzivnost i kompetitivnost.

U začetima košarke u kolicima, klasifikacija se zasnivala skoro isključivo na neurološkoj proceni oštećenja sportiste. Ovaj pristup nije u potpunosti odražavao fizičku sposobnost sportiste da izvodi pokrete specifične za košarku. Vremenom je sistem značajno evoluirao.

Danas ovaj sport koristi sistem za klasifikaciju igrača (PCS), funkcionalni model klasifikacije koji nudi precizniju procenu zasnovanu na performansama igrača. Umesto da se fokusira samo na medicinsku dijagnozu, PCS procenjuje funkcionalnu pokretljivost sportiste u sedećem položaju, konkretno, opseg pokreta, kontrolu trupa i sposobnost obavljanja zadataka specifičnih za ovaj sport. Ova funkcionalna ograničenja se analiziraju u tri anatomske ravni: sagitalnoj (napred i nazad), frontalnoj (s jedne na drugu stranu) i horizontalnoj (rotaciono). Klasifikaciju vrši komisija od tri do šest obučenih klasifikatora, koji procenjuju igrače na osnovu kombinacije faktora:

- stabilnost trupa i opseg pokreta,
- košarkaške veštine kao što su rukovanje loptom, šutiranje i guranje,
- sposobnost efikasnog manevrisanja sportskim kolicima.

Prema Međunarodnoj federaciji košarke u kolicima (IWBF), postoji osam nivoa klasifikacije koji se koriste u modernoj košarci u kolicima, podeljenih u pet osnovnih klasa i tri podklase:

- **1.0, 2.0, 3.0, 4.0, i 4.5 poena** (osnovne klase),
- **1.5, 2.5, i 3.5 poena** (podklase), kojima se dodatno obuhvataju sportisti koji poseduju mešovite karakteristike svojstvene za dve ili više različitih klasa.

Svakom igraču se dodeljuje jedna od ovih vrednosti, a zbir klasifikacionih ocena pet igrača na terenu za jednu ekipu u zvaničnim međunarodnim takmičenjima ne smeju preći 14.0 poena. Ovim se obezbeđuju jednake mogućnosti igrača oba tima na terenu i sprečava dominacija igrača sa minimalnim fizičkim oštećenjima. Evo kratkog pregleda kategorija klasifikacije:

- **Klasa 1.0:** minimalna kontrola ili nekontrolisana pokretljivost trupa u frontalnoj ravni, nemogućnost aktivne rotacije trupa, značajno narušena ravnoteža u frontalnoj i sagitalnoj ravni, pri gubitku ravnoteže igrači vraćaju telo u ravnotežni položaj uz pomoć ruku;
- **Klasa 2.0:** delimično kontrolisana pokretljivost trupa u frontalnoj ravni, aktivna rotacija gornjeg dela i nemogućnost rotacije donjeg dela trupa, nemogućnost pokreta u sagitalnoj ravni;
- **Klasa 3.0:** dobra stabilnost i ravnoteža trupa u frontalnoj ravni, ali ograničeno kretanje u sagitalnoj ravni (npr. ne može se efikasno nagnuti napred ili nazad);
- **Klasa 4.0:** normalna pokretljivost trupa i otežana pokretljivost na jednu stranu zbog limitiranosti jednog donjeg ekstremiteta;
- **Klasa 4.5:** normalna pokretljivost trupa bez limitiranosti u svim pravcima. Ovi igrači poseduju najmanje prihvatljivo oštećenje koje im omogućava učešće u košarci u kolicima.

Podklase (npr. 1.5, 2.5, 3.5) obuhvataju sportiste koji poseduju mešovite karakteristike svojstvene za dve ili više različitih klasa. Ovaj funkcionalni sistem klasifikacije osigurava da je uspeh u sportu određen veštinom, timskim radom i strategijom, a ne obimom fizičkih sposobnosti igrača. Takođe jača osnovne vrednosti košarke u kolicima kao istinski inkluzivnog sporta zasnovanog na performansama igrača.

2.0. RAZUMEVANJE FIZIČKIH INVALIDITETA U KOŠARCI U KOLICIMA

Vrste fizičkih invaliditeta u košarci u kolicima

Podobnost za učešće u paraolimpijskim sportovima zasniva se na prisustvu trajnog fizičkog oštećenja koje spada u kategoriju koju priznaje Međunarodni paraolimpijski komitet (IPC) i na specifičnim kriterijumima za klasifikaciju koje je utvrdilo relevantno upravno telo u datom sportu. U košarci u kolicima, Međunarodna federacija za košarku u kolicima (IWBF) navodi specifične vrste prihvatljivih fizičkih oštećenja u svom sistemu klasifikacije.

Košarka u kolicima je prvenstveno namenjena osobama sa oštećenjima donjih ekstremiteta, mada mogu da budu i igrači sa kombinovanim oštećenjima donjih i gornjih ekstremiteta. Prema klasifikacijskim pravilima IWBF-a, sportisti moraju posedovati oštećenje koje ima merljiv uticaj na njihovu sposobnost da izvode pokrete u sedećem položaju specifične za košarku u kolicima. Prihvatljive vrste fizičkih oštećenja za učešće u košarci u kolicima su:

- Oštećena snaga mišića: smanjena ili potpuna nemogućnost stvaranja mišićne sile zbog stanja kao što su povreda kičmene moždine, mišićna distrofija ili spina bifida.
- Oštećenje pasivnog obima pokreta: ograničenja ili potpuni gubitak pokreta u jednom ili više zglobova, često zbog kontraktura, hronične imobilizacije zglobova ili traume. Stanja kao što je artrogripoza takođe spadaju u ovu kategoriju.
- Nedostatak ekstremiteta: potpuno ili delimično odsustvo kostiju ili zglobova, bilo zbog amputacije izazvane traumom ili bolešću, ili zbog urođenih malformacija ekstremiteta (npr. dismelija).
- Razlika u dužini nogu: značajno odstupanje u dužini donjih ekstremiteta, obično kao rezultat poremećaja rasta, urođenih stanja ili traume.
- Hipertonija: povećan tonus mišića koji ograničava sposobnost istezanja ili opuštanja mišića. Ovo stanje može biti posledica cerebralne paralize, traumatske povrede mozga ili moždanog udara.
- Ataksija: stanje koje uključuje nedostatak koordinacije i ravnoteže, uzrokovano oštećenjem centralnog nervnog sistema. Može biti posledica cerebralne paralize, povrede mozga, moždanog udara ili multiple skleroze.
- Atetoza: nevoljni, spori i fluktuirajući pokreti koji ometaju motoričku kontrolu, često povezani sa cerebralnom paralizom, traumatskom povredom mozga ili moždanim udarom.

Svako od ovih oštećenja mora biti procenjeno i potvrđeno od strane klasifikacione komisije, koja utvrđuje da li sportista ispunjava uslove podobnosti i kojoj klasifikacionoj kategoriji pripada. Samo osobama čija oštećenja imaju dokaziv uticaj na njihovu funkcionalnu sposobnost za učešće u košarci u kolicima, dozvoljeno je da se takmiče na nacionalnom i međunarodnom nivou. Ova oštećenja utiču na svakog sportistu različito, utičući na to kako guraju svoja sportska kolica, kontrolišu loptu, održavaju ravnotežu i izvode taktičke pokrete. na primer:

- Igrač klase 1.0 sa minimalnom kontrolom trupa može imati problema sa ravnotežom tokom hvatanja lopte ispod koša ili dodavanja lopte i može zahtevati dodatno vezivanje za kolica ili ciljane vežbe ravnoteže kako bi održao stabilnost tokom dinamičnih akcija.
- Igrač sa ataksijom može se suočiti sa poteškoćama u brzim promenama pravca zbog nekoordinisanog pokreta ekstremiteta, što se može rešiti vežbama koje se fokusiraju na ritam i ponavljanje, a ne na brzinu.
- Sportisti sa hipertonijom ili atetozom mogu imati koristi od vežbi sporijeg tempa koje naglašavaju kontrolu, tajming i reakciju na stimuluse.

Razumevanje ovih funkcionalnih izazova je od suštinskog značaja ne samo za klasifikaciju, već i za kreiranje efikasnih i personalizovanih strategija treniranja. Treneri moraju da prevaziđu jedinstven pristup i da razviju individualizovane planove treninga koji poštuju funkcionalne kapacitete i tempo učenja svakog igrača.

Psihosocijalne i razvojne dimenzije

Učešće u košarci u kolicima nudi sportistima mogo više benefita od onih koji su usmereni na fizičku kondiciju. Podstiče samopoštovanje, društvenu integraciju i snažan osećaj identiteta. Za mnoge igrače, sport pruža siguran i osnažujući prostor gde ih ne definiše njihov invaliditet, već njihova veština, timski rad i odlučnost.

Sportisti sa invaliditetom se često suočavaju sa socijalnom izolacijom ili smanjenim očekivanjima u drugim oblastima života. Sport postaje transformaciona sila koja im omogućava da se redefinišu i dokažu svoje sposobnosti sebi i drugima. Ovo direktno doprinosi njihovom psihičkom blagostanju i ukupnom kvalitetu života.

Uobičajena zabluda je da su sportisti sa vidljivim ili težim oštećenjima manje sposobni ili konkurentni. U stvarnosti, klasifikacija osigurava da se učinak meri kroz sposobnosti igrača, a ne njegova graničenja. Neki od taktički najveštijih i najpripremljenijih igrača dolaze iz nižih klasifikacionih kategorija, pokazujući da se takmičarski uspeh gradi na strategiji, timskom radu i prilagodljivosti. Promovisanje inkluzivnog pristupa znači stvaranje okruženja u kome se svi igrači poštuju zbog njihovog doprinosa, bez obzira na klasifikacionu ocenu.

Ovo zahteva stalnu edukaciju za trenere, saigrače, volontere, pa čak i za gledaoce. Inkluzija nije samo učešće, već predstavlja izgradnju kulture koja slavi različitost, podržava individualni razvoj i neguje jednake mogućnosti.

Uloga sporta u osnaživanju i rehabilitaciji

Od svog nastanka posle Drugog svetskog rata i napora u razvoju rehabilitacije koje je uložio dr Ludvig Gutman, adaptivni sport se pokazao kao moćno sredstvo za fizički oporavak, resocijalizaciju i angažovanje zajednice. Košarka u kolicima nastavlja ovo nasleđe nudeći sportistima platformu za takmičenje, pripadanost grupi i napredak. Razumevanjem različitih vrsta invaliditeta u košarci u kolicima i načina na koji oni utiču na kretanje, treniranje i timsku dinamiku, svi oni koji su uključeni u sport mogu da doprinesu okruženju zasnovanom na jednakosti, profesionalizmu i poštovanju. Treneri, imaju posebnu odgovornost koja se ogleda ne samo u podučavanju tehnike, već i stvaranju timskog duha i inkluzivne kulture u kojoj se svaki igrač vidi, čuje i vrednuje.

3.0 PRINCIPI I PRAKSE TRENINGA

Košarka u kolicima je sport sa specifičnim karakteristikama koje zahtevaju prilagođavanje opštih principa sportskog treniranja. Iako deli mnoge sličnosti sa konvencionalnom košarkom, na trening košarke u kolicima utiču faktori kao što su funkcionalna klasifikacija igrača, specifičnosti mobilnosti u sportskim kolicima i strategija prilagođena individualnim sposobnostima svakog sportiste.

Ovo poglavlje će se baviti osnovnim principima koji bi trebalo da vode rad trenera u košarci u kolicima, obezbeđujući struktuiran i efikasan pristup tehničkom, taktičkom i fizičkom razvoju igrača.

3.1 PRILAGOĐAVANJE TRENINGA KOŠARCI U KOLICIMA

Poređenje konvencionalnog i prilagođenog sistema sporta

Da biste radili na treningu košarke u kolicima, neophodno je započeti razumevanjem glavnih razlika između konvencionalnog sistema sporta i prilagođenog (adaptiranog) sistema sporta. U konvencionalnom sistemu, resursi se od ranih faza usmeravaju na učenje sporta, promovišući specijalizaciju i razvoj sportiste sa izrazitim takmičarskim fokusom. Nasuprot tome, adaptirani sportovi daju prioritet masovnom učešću i uključivanju sportista sa urođenim ili stečenim invaliditetom koji ih sprečava da se bave sportom u njegovom konvencionalnom obliku. Ovaj sistem omogućava igračima da steknu različita sportska iskustava, što direktno utiče na njihov razvojni proces i metodologiju treninga.

Ključne razlike između konvencionalne košarke i košarke u kolicima

Još jedan ključni faktor za dizajniranje odgovarajućih treninga je razumevanje razlika između ova dva sporta:

Aspekt	Konvencionalna košarka	Košarka u kolicima
Kretanje	Trčanje i promena tempa i pravca kretanja.	Kretanje uz pomoć ruku i manevrisanje kolicima.
Odbrana	Korišćenjem bočnog kretanja i premeštanjem težine.	Ne postojanje bočnog kretanja. Postavljanje kolica u odgovarajući položaj i predviđanje kontakta.
Klasifikacija igrača	Ne postoje funkcionalna ograničenja.	Klasifikacioni sistem (1.0 - 4.5) zasnovan na funkcionalnim motoričkim sposobnostima.
Posebni propisi	Pravila FIBA standarda.	Izmene pravila u pogledu pravila driblinga, kontakta i vreme poseda lopte - IWBF pravila.

Značaj funkcionalne klasifikacije u planiranju treninga

Iako možemo tvrditi da je košarka u kolicima zapravo košarka, unutrašnja logika našeg viđenja sporta nam pokazuje da postoje regulatorni elementi koji razlikuju ove dve vrste košarke. Trenerovo razumevanje i vladanje ovim elementima će odrediti opseg taktičkih mogućnosti tima. Naš rad ćemo zasnivati na tri regulatorna elementa:

- ograničenja kretanja:** košarkaši u kolicima moraju posedovati povredu donjeg dela tela koja ih sprečava da se okreću oko svoje ose uz pomoć stopala.
- funkcionalna klasifikacija:** svaki igrač ima funkcionalnu klasifikaciju, koja je izvedena iz opsega pokreta igrača u sportskim kolicima (u kojim ravnima mogu da izvode različite motoričke veštine). Ova klasifikacija će se kretati od 4.5 poena za igrače sa većim opsegom pokreta (distalne amputacije, proteze, itd.) do 1.0 boda za igrače sa najvećim ograničenjem u opsegu pokreta. Klasifikacija će se povećati za pola poena sa većim obimom pokreta (1.0 / 1.5 / 2.0 / 2.5 / 3.0 / 3.5 / 4.0 / 4.5)
- regulisanje ukupnog broja poena na terenu:** zbir funkcionalnih ocena igrača na terenu ne sme biti veći od 14 bodova u međunarodnim takmičenjima i 14.5 u nacionalnim takmičenjima.

Sa ovim objašnjenjem koncepta, u košarci u kolicima treniramo, igramo i planiramo taktičke akcije na osnovu funkcionalnih karakteristika igrača u rotaciji. To znači da se timске strategije moraju osmisлити uzimajući u obzir distribuciju igrača prema njihovoj funkcionalnoj klasifikaciji, koristeći individualne snage da bi se optimizovao timski učinak.

Trenerska razmatranja zasnovana na funkcionalnoj klasifikaciji

- Klasifikacioni igrači (1.0):

- veće poteškoće u održavanju stabilnosti karlice i volumena akcije u kolicima;
- ne mogu vršiti pokrete ka napred ili u stranu bez gubitka stabilnosti i često se oslanjaju na naslon kolica kako bi zadržali ravnotežni položaj;
- njihovi pokreti su prvenstveno usmereni na ruke, a potrebna im je dodatna podrška za dodavanje ili kontrolu lopte u vazduhu;
- kontrola gornjeg dela tela tokom faze šuta je ograničena, tako da moraju brzo da pomeraju ruke ka točkovima kako bi izbegli gubitak ravnoteže;
- vežbanje osnova kretanja u sportskim kolicima bez lopte za generisanje neophodnog akcionog potencijala za agresivnu odbranu bilo kog igrača na terenu, bez obzira na njihov rezultat;
- vežbanje osnova kretanja u sportskim kolicima u napadu, kako bi se stvorila neophodna putanja kretanja i prilika za šut i postizanje poena najboljim poenterima u timu.

-Klasifikacioni igrači (2.0):

- imaju veću stabilnost i pokretljivost karlice, pa je njihov opseg pokreta u kolicima veći;
- mogućnost blagog naginjanja napred i vršenje neophodnih radnji bez oslanjanja rukama na točkove ili telom na naslon sedišta kolica;
- mogućnost okretanja trupa pri prijemu ili dodavanju lopte, bolja preglednost u igri i veći opseg pokreta sa loptom u posedu;
- vežbanje osnova kretanja u kolicima bez lopte za generisanje neophodnog akcionog potencijala za agresivnu odbranu bilo kog igrača na terenu, akcije šutiranja u pokretu i pmanevrisanje kolicima;
- vežbanje osnovne tehnike ofanzivne lopte (trostruka pretnja sa loptom u posedu) tako da igrač može da generiše ofanzivne prednosti.

-Klasifikacioni igrači (3.0):

- veća stabičnost igrača i kontrola pokreta u trupu u sedećem položaju u kolicima;
- dobra kontrola trupa u uspravnom uravnotežnom položaju i sposobnost naginjanja napred i rotacije.
- poteškoće sa bočnim naginjanjem bez dodatne potpore rukama, teškoće sa bočnim prijemom lopte u vazduh bez potpore rukama;

- vežbanje osnova kretanja u kolicima bez lopte da biste generisali akcioni potencijal neophodan za agresivnu odbranu bilo kog igrača na terenu. Vežbanje izvođenja šuta na koš u pokretu i promene pravca kretanja kolicima sa loptom.
- vežbanje osnova kretanja u kolicima sa loptom u posedu kako bi se stvorio prostor između defanzivaca i iskoristio blok;
- vežbanje osnovne tehnike ofanzivne lopte (trostruka pretnja sa loptom u posedu) da biste omogućili igraču da generiše ofanzivne prednosti i izvrši dodavanje lopte slobodnom saigraču;
- vežbanje osnova kretanja pri prijemu lopte i šutiranju na koš ili prijemu lopte i napadu na defanzivca sa ciljem stvaranja prednosti u napadu.

- **Klasifikacioni igrači (4.0/4.5):**

- karlična stabilnost;
- igrači sa najvećim obimom pokreta i izođenja radnji u kolicima;
- potpuna kontrola trupa koja omogućava energično naginjanje napred i u stranu bez gubitka ravnoteže;
- vežbanje osnova kretanja u kolicima bez lopte za generisanje akcionog potencijala neophodnog za agresivnu odbranu bilo kog igrača na terenu. Vežbe šuta u pokretu i promene pravca u kolicima;
- vežbanje osnova kretanja u kolicima sa loptom u posedu kako bi se stvorio prostor između defanzivaca i iskoristio blok;
- vežbanje osnovne tehnike ofanzivne lopte (trostruka pretnja sa loptom u posedu) da biste omogućili igraču da generiše ofanzivne prednosti i izvrši dodavanje lopte slobodnom saigraču;
- vežbanje osnova kretanja pri prijemu lopte i šutiranju na koš ili prijemu lopte i napadu na defanzivca sa ciljem stvaranja prednosti u napadu;
- vežbanje osnova kretanja u kolicima bez lopte za ulazak u reket bliže košu samostalno ili uz pomoć saigrača.

Treneri moraju da osmisliti strukturu svojih treninga uzimajući u obzir ove razlike, obezbeđujući da svaki igrač trenira posebno u skladu sa svojim sposobnostima i ograničenjima. Funkcionalna klasifikacija igrača će takođe odrediti koji igrači treba da budu na terenu kada se takmiče. Zapamtite da ovaj skor ne sme biti veći od 14 poena u međunarodnim takmičenjima i 14.5 u nacionalnim takmičenjima.

Uz objašnjenje ovog koncepta, u košarci u kolicima treniramo, igramo i planiramo taktičke akcije na osnovu funkcionalnih karakteristika igrača koji čine rotaciju. Koncept rotacije definišemo kao skup igrača na terenu čiji zbir klasifikacionih ocena ne prelazi maksimalni dozvoljeni zbir ocena na terenu. Glavne rotacije na reprezentativnom nivou mogu biti (4.0/3.0/3.0/2.5/1.5 - 4.0/3.0/3.0/3.0/1.0 - 4.0/4.0/3.0/1.5/1.5 - 4.0/4.0/3.0/2.0/1.0 - 4.0/4.0/2.5/2.5/1.0), te možemo videti kako je u poslednjoj deceniji povećano prisustvo igrača sa srednjim klasifikacionim ocenama u timu

3.2 TEHNIKE RAZVOJA VEŠTINA U KOŠARCI U KOLICIMA

Kontrola sportskih kolica

Kontrola sportskih kolica je osnovni aspekt košarke u kolicima. Uključuje različite tehničke veštine koje omogućavaju igračima da se efikasno i strateški kreću na terenu.

Osnovne veštine:

Još jedan ključni faktor za dizajniranje odgovarajućih treninga je razumevanje razlika između ova dva sporta:

- Guranje kolica i promena smera na kontrolisan i efikasan način.
- Ofanzivna i defanzivna kontrola u situacijama 1 na 1:
 - **Odbrambeno:** mogućnost zaustavljanja kolica protiv igrača sa sličnom funkcionalnom klasifikacionom kategorijom;
 - **Ofanzivno:** napad sa leđa na igrača u odbrani i savladavanje.
- Korišćenje kontrole kolica sa promenama tempa, pravca, ubrzanja i kočenja, orijentisane u skladu sa smerom igre.
- Kontrola kolica za efikasnu upotrebu u timskoj igri:
 - **Odbrambeno:** ispravno pozicioniranje za odbranu od pick and roll igre i pružanje pomoći u odbrani;
 - **Ofanzivno:** napredne veštine kao što je pravilna orijentacija za stvaranje prednosti blokovima (pick) i tehnike naginjanja.

Lateralnost

Lateralnost se odnosi na sposobnost igrača da podjednako efikasno koristi obe strane tela i obe ruke u igri.

Nivoi razvoja lateralnosti:

1. pretežno korišćenje jače strane za izvođenje tehničkih radnji u igri (pokreti i trostruka pretnja);
2. korišćenje obe strane u izvođenju akcija tokom igre, bez obzira na defanzivni pritisak na treninzima i utakmicama;
3. korišćenje obe ruke za motoričke akcije manje složenosti (dribling i razdvajanje pokreta), ali bez upotrebe nedominantne ruke za polaganje;
4. sposobnost dinamičnog prijema sa obe ruke i orijentacije kolica u oba smera za efikasne brzinske akcije. U situacijama pritiska u defanzivi, igrač nastavlja da preferira svoju dominantnu stranu;
5. potpuna upotreba obe ruke u svim akcijama, uključujući polaganje i napredna dodavanja.

Kontrola lopte i dribling

Kontrola lopte u košarci u kolicima je ključna za održavanje fluidnosti igre i izvođenje efikasnih pokreta bez gubljenja kontrole nad kolicima.

Ključni aspekti kontrole lopte:

- ne razdvajajte kontrolu lopte od kontrole kolica, dribling može biti simetričan ili podržan nogama.
- izvođenje kombinovanih radnji:
 - zaustavljanje driblinga povezano sa tehničkim radnjama kao što su šut ili dodavanje;
 - promene smera sa kontrolom lopte, odvajanje radnji kao što su dribling i vožnja kolica;
 - zaustavljanje kolica pri visokom ili niskom driblingu lopte, sa poteškoćama u održavanju kontinuiteta driblinga prilikom promene ruke, napred ili nazad;
- sposobnost izvođenja ovih radnji pod pritiskom na treningu i takmičenju.

Dodavanje i donošenje odluka

Preciznost dodavanja i brzo donošenje odluka su od suštinskog značaja za dinamiku igre u košarci u kolicima.

Ključni elementi dodavanja i donošenja odluka:

- odabir odgovarajućeg tipa dodavanja na osnovu situacije i defanzivnog pritiska;
- kontrola vremena i prostora za optimizaciju ofanzivne fluidnosti;
- sposobnost čitanja odbrane i brzog reagovanja kako bi se zadržao posed i stvorila prilika za postizanje poena.

Prijem lopte i šut

Prijem lopte i šut u košarci u kolicima zahtevaju kombinaciju koordinacije i efikasne orijentacije u kolicima kako bi se ostvarila maksimalna efikasnost šutiranja.

Ključni aspekti prijema lopte i šuta:

- tehnike prijema u pokretu sa efikasnom adaptacijom orijentacije u kolicima;
- prilagođavanje šuta prema uslovima igre i defanzivnom pritisku;
- sposobnost izvođenja šuteva u različitim situacijama (statični položaj, u pokretu uz igrača u odbrani).

Komunikacija u igri

Komunikacija je ključni faktor u košarci u kolicima, jer omogućava bolju koordinaciju u ofanzivnim i defanzivnim strategijama.

Alati za efikasnu komunikaciju:

- upotreba verbalnih i neverbalnih znakova za koordinaciju igre;
- jasna komunikacija u odbrani za brza prilagođavanja i asistencije;
- koordinacija sa saigračima radi optimizacije izvođenja blokova i taktičkih kretanja.

Tabela za oprocenu tehničkih veština košarkaša u kolicima.

Kriterijum	Nivo 1 (nizak)	Nivo 2 (srednji)	Nivo 3 (visok)
Mobilnost u kolicima	Poteškoće pri kretanju i promeni pravca kretanja.	Osnovna kontrola, ali sa ograničenjima pri promenama pravca i brzine kretanja.	Potpuna kontrola pokretljivosti sa efikasnim promenama ritma i pravca kretanja.
Kontrola lopte	Lako gubi kontrolu, otežano baratanje loptom.	Umerena kontrola uz greške pod pritiskom.	Odlična kontrola lopte u pokretu i tokom dinamičnih situacija u igri.
Donošenje odluka	Odloženo donošenje odluka i loša efikasnost dodavanja.	Ispravne odluke, ali sa prostorom za poboljšanje brzine izvršenja.	Brzo i efikasno donošenje odluka pod pritiskom.
Prijem i šut	Poteškoće sa prijemom i podešavanjem šuta.	Dobro prilagođavanje pri prijemu dodavanja, ali sa nedoslednostima prilikom šuta na koš.	Mekan prijem i precizno šutiranje u različitim situacijama tokom igre.
Komunikacija	On/ona ne komunicira sa svojim saigračima u timu.	Povremena, ali neefikasna komunikacija.	Konstantna i efikasna komunikacija tokom igre.

3.3 EFIKASNA KOMUNIKACIJA SA IGRAČIMA

Efikasna komunikacija je osnovna komponenta uspeha u košarci u kolicima. Poboljšava koordinaciju i timski rad, smanjuje verovatnoću grešaka tokom igre i poboljšava razumevanje i vreme reakcije među članovima tima. Kada je komunikacija na visokom nivou, igra postaje efikasnija, a svi učesnici se osećaju uključeno, informisano i poštovano.

Jedan od primarnih ciljeva u negovanju komunikacije je da se obezbedi jasnoća. Na terenu komunikacija treba da bude kratka, precizna i lako razumljiva. Fraze poput „Seci“ (Cut), „Odbrana“ (Defence), „Skok“ (Rebound) ili „Blokiraj“ (Block) su daleko efikasnije od dugih instrukcija, posebno u situacijama visokog pritiska u kojima su potrebne brze odluke. Treneri se podstiču da usvoje i ovaj pristup, koristeći jasan i strukturiran jezik kada daju taktička uputstva, kao što su „Pomoć“ (Jump to the help), „Pritisnite pleja“ (Press the point guard) ili „Zatvorite osnovnu liniju“ (Close the baseline). Pored verbalnih znakova, treneri se često oslanjaju na vizuelna pomagala, kao što su taktičke table ili signali rukama, da bi pojačali ključna uputstva.

Pored verbalne, neverbalna komunikacija igra ključnu ulogu u košarci u kolicima, posebno u bučnom okruženju gde verbalna uputstva mogu biti propuštena. Gestovi, signali rukama, kontakt očima i izrazi lica pomažu u brzom i efikasnom prenošenju informacija. Na primer, igrači mogu da koriste klimanje glavom ili upereni pogled da ukažu na promenu smera, dok kontakt očima može poslužiti kao moćno sredstvo za koordinaciju dodavanja i predviđanje pokreta.

Gestualna komunikacija je takođe važna u interakciji sa sudijama. Standardni FIBA signali se koriste za označavanje faulova, prekršaja i zamena, dok igrači mogu podići ruku da zahtevaju zamenu ili potvrde poziv. Treneri takođe razvijaju sopstveni sistem neverbalnih signala za komunikaciju pored linije, pomažući igračima da prilagode taktiku bez prekidanja igre.

Kombinovanje verbalne jasnoće sa snažnim strategijama vizuelne komunikacije ne samo da poboljšavaju performanse tima, već i jačaju inkluzivnu timsku kulturu u kojoj svaki igrač, bez obzira na njegov stil komunikacije ili sposobnosti, može u potpunosti da učestvuje. Efikasna komunikacija osnažuje sportiste da donose brže, pametnije odluke i jača koheziju koja je neophodna za uspeh u takmičarskom sportu.

3.4 MOTIVACIONE STRATEGIJE U KOŠARCI U KOLICIMA

Motivacija igra centralnu ulogu u sportskom razvoju i performansama košarkaša. Jedna od najefikasnijih metoda za vođenje i održavanje motivacije igrača je postavljanje SMART ciljeva, ciljeva koji su specifični, merljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski ograničeni. U košarci u kolicima, ovaj pristup podržava strukturirani napredak i podstiče sportiste da preuzmu vlasništvo nad svojim razvojem.

SMART cilj bi trebalo da bude:

- Specifično (Specific) – jasno definisati šta treba postići;
- Merljivo (Measurable) – uključiti kriterijume za procenu napretka;
- Ostvarljivo (Achievable) – realan i moguć u okviru mogućnosti igrača;
- Relevantno (Relevant) – direktno doprinosi košarkaškom učinku;
- Vremenski ograničeni (Time bound) – postavljen u okviru vremenski definisanog okvira.

Na primer, igrač može postaviti cilj da poboljša svoj procenat šuta slobodnih bacanja sa 60% na 80% tokom tromesečnog perioda vežbanjem 50 šuteva na koš dnevno i beleženjem rezultata za nedeljni pregled. Ovako strukturirani ciljevi pomažu u održavanju fokusa, povećavaju motivaciju i pružaju jasan put do uspeha.

Pozitivne pohvale su još jedna suštinska motivaciona strategija. Prepoznavanje i individualnog i timskog napretka, kroz verbalne pohvale, male podsticaje ili konstruktivne povratne informacije, jačaju samopouzdanje igrača i doprinose atmosferi podrške u timu. Proslavljanje prekretnica i kompetitivnih sesija između saigrača tokom treninga dodatno poboljšavaju angažovanje igrača. Motivacija takođe treba da bude prilagođena nivou iskustva igrača:

Igrači početnici su obično motivisani zabavom, inkluzijom i razvojem osnovnih veština. Treneri mogu:

- negovati prijateljsko okruženje sa podrškom;
- proslaviti mala dostignuća kako bi izgradili samopouzdanje igrača;
- koristiti jednostavne, ostvarive ciljeve kao što je poboljšanje manevrisanja kolicima;
- integrisati dinamiku u igru kako bi se održalo interesovanje igrača.

Igrače srednjeg nivoa pokreće takmičenje, usavršavanje veština i timski rad. Treneri treba da:

- uvedu izazovne ciljeve kao što su brzina i preciznost;
- podstiču lokalne turnire ili takmičenja u timu;
- obezbede strukturirane povratne informacije i pojačaju taktiku.

Igrači na naprednom nivou iziskuju visoke performanse i priznanje postignuća. Preporučeni pristupi uključuju:

- postavljanje dugoročnih ciljeva vezanih za učešće na prvenstvu;
- specijalizovane, individualizovane obuke;
- mentalni trening i jačanje discipline.

3.5 SVEOBUH VATNI RAZVOJ IG RAČA

Sveobuhvatani razvoj igrača u košarci u kolicima uključuje integrisani fokus na fizičku pripremu, tehničke veštine, taktičko razumevanje i psihološku otpornost. Svaka oblast igra jedinstvenu ulogu u oblikovanju performansi sportiste i njihovog dugoročnog napretka.

Trening fizičkih performansi igrača ima za cilj da izgradi:

- *kardiovaskularnu izdržljivost za kontinuirani intenzitet tokom utakmica;*
- *snagu gornjeg dela tela za pokretanje sportskih kolica i izvođenje radnji poput dodavanja i šutiranja na koš;*
- *agilnost i koordinaciju, neophodne za brze promene pravca kretanja;*
- *prevenciju povreda kroz uravnotežene programe kondicioniranja.*

Tehnički razvoj igrača se fokusira na savladavanje:

- *rukovanja kolicima – vešti okreti i brzi pokreti;*
- *driblinga i kontrole lopte – prilagođeno kapacitetu igrača;*
- *dodavanja i šutiranja – iz raznih pozicija i u pokretu.*

Taktičko učenje uključuje:

- efikasno pozicioniranje na terenu;
- kretanja bez lopte radi stvaranja adekvatnih prilika;
- strateško defanzivno i ofanzivno izvođenje kretnji.

Psihološka podrška pomaže igračima da ojačaju:

- samopouzdanje i samopoštovanje;
- upravljanje stresom u takmičarskom okruženju;
- komunikaciju i timsku saradnju.

Košarka u invalidskim kolicima je takođe moćna platforma za emocionalno blagostanje i socijalnu inkluziju. Igrači često doživljavaju povećano samopouzdanje i otpornost kroz lična i timska dostignuća. Struktura timskog sporta stvara bezbedan i podržavajući prostor gde sportisti mogu da izraze sebe i osećaju se cenjenim. Učešće takođe podstiče integraciju i povezanost izvan tima. Međutim, i dalje su potrebni veća svest i ulaganja u inkluzivni sport da bi se u potpunosti realizovao njegov potencijal kao alata za osnaživanje i društvene promene.

4.0 STRUKTURISANI TRENING KOŠARKE U KOLICIMA

Planiranje treninga u košarci u invalidskim kolicima je suštinski proces koji osigurava pravilan razvoj igrača tokom njihove sportske karijere. Ovaj dokument pruža okvir zasnovan na dugoročnim modelima razvoja sporta, s obzirom na specifičnosti igrača sa invaliditetom.

Strukturiranje trenažnog procesa u košarci, posebno u košarci u kolicima, mora uzeti u obzir metodološki napredak zasnovanu na nivou igre sportiste. Ovaj proces se zasniva na progresivnom sticanju osnovnih i specifičnih motoričkih sposobnosti, razvoju fizičkog kapaciteta, taktičkom razumevanju igre. Planiranje treninga mora pratiti strukturiranu periodizaciju koja omogućava igračima da efikasno napreduju u svom sportskom razvoju.

Faze treninga prema nivou igre

Faza 1: Osnove

Cilj: Upoznavanje igrača sa dinamikom treninga, uspostavljanje odgovarajućih sportskih navika i promovisanje razvoja opštih motoričkih veština.

- Razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti u sportskim kolicima.
- Specifičan rad na opštim koordinacionim sposobnostima.
- Korišćenje metodologije zasnovane na motoričkim igrama za razumevanje unutrašnje logike košarke u kolicima.
- Kondicioni trening fokusiran na opštu izdržljivost.
- Trajanje: 12 nedelja sa 3 tehničke sesije i 2 sesije fizičke pripreme nedeljno.
- Bez uvoda u takmičarske sisteme.

Faza 2: Učenje o načinu treniranja

Cilj: Integrisati igrače u specifične grupne treninge i ojačati tehničku specijalizaciju koristeći takmičarska sportska kolica.

- Razvoj specifičnih sposobnosti koordinacije u košarci u kolicima.
- Uvod u osnovne taktike sa i bez lopte.
- Progresivne vežbe od 1 na 1 do 4 na 4.
- Fokus na 75% zadataka za poboljšanje mišićne mase i specifičnih motoričkih veština, uz ostavljanje 25% fokusa za takmičarske zadatke.
- Fizički program fokusiran na razvoju izdržljivosti u snazi.
- Trajanje: 12 nedelja sa procenom tehničko-bioloških osnova.

Faza 3: Trening za trening

Cilj: Za sveobuhvatan razvoj motoričkih struktura igrača i poboljšanje specifičnih motoričkih obrazaca.

- Kombinacija treninga koordinacije, kognitivnog i kondicionog treninga.
- Uključivanje specifične taktičke obuke sa donošenjem odluka u realnom vremenu.
- Uvođenje igre sa sistemima od 2 na 2 do 5 na 5.
- Sprovođenje individualne odbrane na celom terenu.
- Intenziviranje fizičkog rada sa akcentom na razvoj mišića.
- Aktivno učešće na takmičenjima.

Faza 4: Trening za takmičenje

Cilj: Optimizovati performanse igrača pod takmičarskim pritiskom.

- Poboljšajte tehniku u realnim situacijama igre i pod fizičkim i emocionalnim stresom.
- Konsolidacija koordinacije, kognitivnog i kondicionog rada.
- Razvoj specifičnih taktičkih sistema.
- Razlika između treninga i planiranja utakmice.
- Uravnotežena raspodela (50%) između strukturiranih treninga i takmičarskih zadataka.
- Individualni program fizičke pripreme prilagođen poziciji igrača.
- Takmičarski nivo tima kao kriterijum za napredak u sledeću fazu.

Faza 5: Trening za pobedu

Cilj: Maksimizirajte individualne i timske performanse da biste postigli takmičarsku izvrsnost.

- Specijalizacija za napredne taktičke sisteme.
- Razvoj strategija utakmica prilagođenih različitim kontekstima igre.
- Trening visokog intenziteta fokusiran na donošenje odluka i rešavanje problema u realnom vremenu.
- Optimizovana fizička priprema prema ulozi i poziciji svakog igrača.
- Konstantna evaluacija učinka kroz analizu podataka i primenjenu tehnologiju.

Trening košarke u kolicima mora biti struktuiran prema progresivnom modelu koji obezbeđuje sveobuhvatni razvoj igrača. Periodizacija procesa mora biti usklađena sa individualnim i timskim ciljevima, prilagođavajući se fizičkim, tehničkim i taktičkim potrebama svake faze atletskog razvoja. Prelazak sa jednog nivoa na drugi mora biti rigorozno procenjen kako bi se osiguralo da igrač poseduje neophodne veštine da odgovori na izazove takmičenja.

4.1 DIZAJN TRENINGA ZA KOŠARKU U KOLICIMA

Dizajn treninga košarke u kolicima treba da prati strukturu koja obezbeđuje tehnički, taktički i fizički razvoj igrača. Ispod je primer trenažne sesije strukturiran u različite faze:

1. Faza zagrevanja (15-20 min)

- Pokretljivost zglobova i specifična mišićna aktivacija.
- Vežbe kretanja u sportskim kolicima sa promenama pravca i brzine kretanja.
- Kontrola lopte i rukovanje tokom kretanja.

2. Tehnička faza (20-30 min)

- Specifična tehnika rada u sportskim kolicima: okretanje, kočenje i ubrzanje, igra senke 1 na 1.
- Razvoj individualnih tehničkih osnova (dribling, dodavanja, šut i prijem lopte).
- Primena tehnike u progresivnim situacijama (sveobuhvatne vežbe).

3. Taktička faza (25-30 min)

- Vežbe odlučivanja u dinamični situacijama tokom igre.
- Primena osnovnih taktičkih koncepata (blokovi, rezovi i defanzivne asistencije) u malim igrama od 2 na 2 do 4 na 4.
- Rad na sistemima igranja sa brojčanim zaostatkom i superiornošću.
- Razvoj ofanzivnih i defanzivnih strategija u situacijama na pola terena i na celom terenu.

4. Takmičarska faza (20-30 min)

- Igre na malom prostoru na terenu uz primenu razvijenih koncepata igre.
- Uslovne utakmice sa specifičnim ciljevima.
- Procena donošenja odluka i adaptacije na takmičarski kontekst.

5. Faza hlađenja organizma (10-15 min)

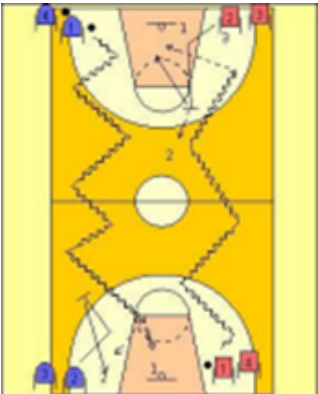
- Specifične vežbe pokretljivosti i istezanja.
- Rad na aktivnom oporavku i prevenciji povreda.
- Razmišljanje o ciljevima sesije i analiza učinka.

Ovaj model trenažne sesije treba da bude prilagođen individualnim potrebama igrača i njihovom trenutnom nivou igre. Kombinacija tehničkih, taktičkih i fizičkih aspekata omogućiće progresivan i efikasan razvoj u okviru procesa treninga.

4.2. MODELI TRENINGA KOŠARKE U KOLICIMA NA POČETNIM NIVOIMA

SESIJA 1: OSNOVE KOŠARKE U KOLICAMA

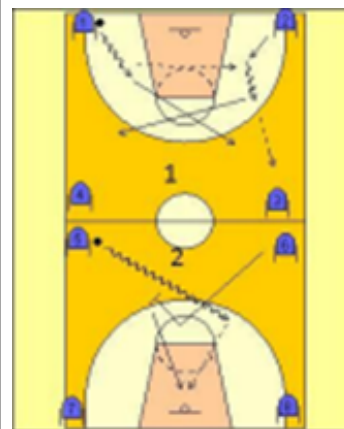
Razvoj ofanzivne pik and roll individualne taktike	
CILJEVI SESIJE: 10'	- Rad na osnovama ofanzivnog blokiranja. - Rad na prostornom postavljanju igrača u odnosu na saigrače, i protivnike
	<u>“2 NA 2 BLOK KONCEPT”</u> Opis: Objašnjenje osnovnog koncepta ekrana 2 na 2, sa i bez lopte. Ključni koncepti: • Prostorna percepcija • Osnovna orijentacija igrača u kolicima u bloku • Nastavak blokiranja igrača u kolicima u bloku (Pick and Roll & Pick and Pop) • Osnovni akcija blokiranja igrača

15'	<u>“KONCEPTUALNI ASIMILACIONI TOČAK 2X”0</u> Opis kružna vežba driblinga, uvodimo igrača u pozadini koji izvodi akciju blokiranja. Navešćemo 3 momenta blokade: 1. Pick and roll traka 2. Pick and roll pozadina 3. Ponovna provera bez lopte (trener kao dodavač) Tačka maksimalne korekcije u orijentaciji kolica u trenutku blokiranja.	
7'	<u>“VEŽBA ŠUTIRANJA U PAROVIMA”</u> Opis: Igrač sa loptom dodaje i iskače kao odbrambeni igrač, dok je saigrač u statičnoj poziciji za prijem i šut na koš. Treneri će koristiti ovu vežbu da posmatraju statičnu poziciju pri šutu i završetak ruke i šake kojom se izvodi šut, praveći odgovarajuće korekcije. Ciljevi: • Poboljšajte osnovnu poziciju za šut. • Poboljšajte tehničko izvođenje šuta pri srednjoj udaljenosti od koša.	
15'	<u>“2 na 2 KONCEPTUALNI ASIMILACIONI TOČAK”</u> Opis: Isto kao i prethodna vežba, ali uvodimo presing i individualnu odbranu igrača koji dodaje loptu, sa ciljem stvaranja prostora i mogućnosti izvođenja direktnih blokova i reblokova.	
7'	<u>“VEŽBA ŠUTIRANJA U PAROVIMA”</u> Opis: Igrač sa loptom dodaje loptu i iskače na šutera, dok je saigrač u osnovnoj poziciji za prijem i šut na koš. Treneri će koristiti ovu vežbu da posmatraju osnovnu poziciju pri izvođenju šuta i , poziciju ruku i šake kojom se izvodi šut, vršeći odgovarajuće korekcije. Ciljevi: • Poboljšajte osnovnu poziciju za šut. • Poboljšajte tehničko izvođenje šuta pri srednjoj udaljenosti od koša.	

"2 NA 2 KVADRAT"

Opis: Igrači su postavljeni kako je prikazano na slici, zauzimajući četiri ugla.

1. Lopta napušta zadnje polje i dodaje se u protivničko zadnje polje, prvi igrač koji je dodao ide u odbranu, primač ide u centar terena i ide u odbranu.
2. Igrač na polovini terena započinje napad sa dijagonalnom prednošću za blok i nastavak akcije. Igrač sa loptom mora da donese odluku da li će ući ili dodati loptu na osnovu svoje prednosti.



"TAKMIČENJE U ŠUTU U PAROVIMA"

Opis: Jedan igrač loptom šutira i skače za loptu, dok se drugi igrač nalazi u osnovnom položaju za prijem i šut. Treneri će koristiti ovu vežbu za posmatranje osnovnog položaja ruku i šake igrača pri izvođenju šuta, vršeći odgovarajuće korekcije.

Ciljevi:

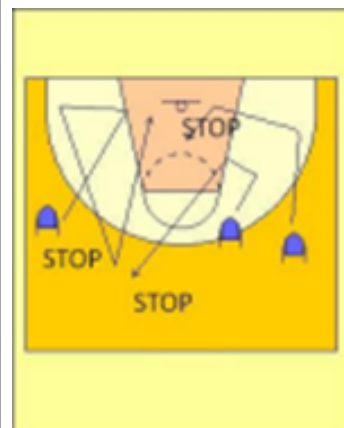
- Poboljšajte osnovnu poziciju za šut.
- Poboljšajte tehničku izvođenja šuta pri rednoj razdaljini od koša.

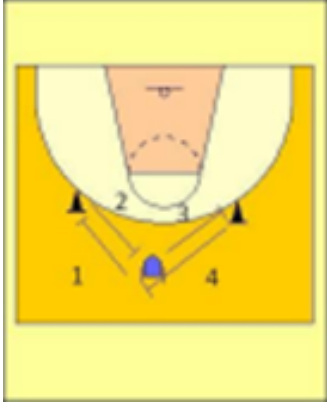


" STOP"

Zagrevanje počinjemo vežbom usmerenom na savladavanje startnog zaustavljanja. Svi igrači se kreću slobodno po terenu. Kada trener pozove "STOP", igrač mora naglo zaustaviti kolica, uzimajući u obzir položaj tela i orijentacija kolica. Izvodimo nekoliko varijanti vežbe:

1. Odbraniti odbranu
2. Isto sa jednom rukom podignutom za usmeravanje šuta ili prijem lopte
3. Isto sa dve ruke podignute za uspostavljanje ravnoteže.



10'	<u>“V & U”</u> Igrači su pojedinačno raspoređeni po terenu dva metra od referentne linije, dok nastavljaju vožnju start-stop crtajući kretnjom slovo V, počevši od referentne tačke. Izvodimo različite varijacije vežbe: 1. Podizanje jedne ruke. 2. Podizanje obe ruke. Izvodimo start-stop vožnju na isti način crtajući kretnjom slovo U, i naglašavajući „odbranu odbrane“.	
10'	<u>Istezanje cele grupe igrača</u>	

4.3 MODELI TRENINGA NA NAPREDNIM NIVOIMA

SESIJA 1: NIVO PERFORMANSE SESIJE TAKTIČKOG RAZVOJA

Osnovne vežbe	Opis	Vreme
1 na 0 vežba sa četiri ugla	Svaki igrač sa loptom, napušta centar terena i traži odgovarajući ugao i vrši promenu tempa i završetak akcije. Delimo vežbu na 5 blokova: 1. Vožnja do koša, u pokretu ili uz zaustavljanje driblinga. 2. Vožnja kolica sa okrenutom ka suprotnom uglu. 3. Promena tempa u uglu, izlaz pod uglom od 45 stepeni, zaustavljanje i šut. 4. Promena tempa u uglu, izlazak pod uglom od 45 stepeni, zaustavljanje, finta + osnovni dribling i šut. 5. Promena tempa u uglu, izlazak pod uglom od 45 stepeni, zaustavljanje, finta + dribling na stranu i šut.	Blok podeljen na 1' individualne tehnike od Bloka 1 do Bloka 5, + 30" sprint + 30" individualno šutiranje. Delimično vreme: 1' + 30" + 30" TT: 10'
1 na 1	U parovima šutiramo iz željene pozicije dok ne promašimo. Kada se čuje znak, igrač sa loptom napada protivničku ekipu. Svi igrači dele teren, tako da može doći do spontanijh blokova. Odbrambeni igrači pokušavaju da upozore drugog odbrambenog igrača na igru 1 na 1 da ne bi bili blokirani. Brojimo poene, pobednik dobija kolica. a kaznu gubitnik.	5 blokova podeljenih na 30" gađanja + 1'30" od 1 na 1
2 na 1 + 1	Vežba ritma u kojoj radimo na donošenju odluka u odbrani i napadu, vežba se po sredini terena za poboljšanje intenziteta. Dva igrača se brane u tandemu, prvi dodiruje ruku trenera na sredini terena, a napadači se povlače da igraju 2 na 1. Igrač koji je dodirnuo trenera se vraća u odbranu.	5 odbrambenih blokova po 2' paru.
n na n	Grupu delimo na dva tima. Grupu sa leve strane i grupu sa desne strane. Doziva se igrači sa obe strane kako bi postigli koš. Jedna strana ima tri igrača a druga dva igrača. Igrači će primiti loptu nakon što izvedu sprint maksimalnom brzinom; onaj koji prvi stigne do lopte dobija loptu.	4 bloka od 5'. Tim koji je izgubio radi kaznu usmerenu na vožnju kolica.

SESIJA 2: NIVO PERFORMANSE SESIJE TAKTIČKOG RAZVOJA

Osnovne vežbe	Opis	Vreme
EFIKASNOST SLOBODNIH BACANJA	U parovima. Šutiranje slobodnih bacanja, naizmenično. Cilj je da se izvede 10 slobodnih bacanja u nizu, naizmenično po dva za svakog igrača. Ako jedan igrač promaši, menjaju se igrači i počinje vežba od nule.	Maksimalno vreme 6 minuta, prvi par koji ovo postigne završava vežbu
AKCIJA TABATA 20 SEKUNDI + ODMOR 8 SEKUNDI	Na signal i obeležavanje vremena akcije i odmora radimo sledeće vežbe: sprint napred-nazad, „V“, spuštanje na zemlju i vraćanje u početni položaj, kratki impulsi napred-nazad, polukružno okretanje, naginjanje na jednu stranu za 180 stepeni.	2 seta po 5 minuta ponavljajući vežbe.
ODGOVORNOST U ODBRANI 1 NA 1 BEZ LOPTE	Rad sa kapijama napravljenim od čunjeva po kružnom principu . Tri seta u paru, nižemo pobeđe. Bez lopte.	45 sekundi rada po „borbi“. Podesite rad na 30 minuta.
1 NA 1 ODGOVORNOST U ODBRANI SA LOPTOM	Svi igrači su upareni na terenu, koristeći loptu u igri 1 na 1 za napad na bilo koji koš. Kada trener da znak, oni menjaju pravac napada/odbrane, što zahteva obraćanje pažnje na signale sa strane i predviđanje akcija protivničkog igrača. Samoprovera se koristi sa ostalim igračima. Cilj nam je da završimo na pozicijama blizu obruča.	12 minuta i zamena partnera
POKRETANJE EFIKASNOSTI SA STRANE	U parovima, napravite 20 bočnih šuteva bez korišćenja table (10 sa svake strane) naizmeničnih šuteva po igraču. Ja šutiram na koš, odbijam loptu i dodajem partneru da šutira. Na 6 serija.	Prva osoba koja postigne 20 koševa će rotirati do sledećeg koša. Maksimalno vreme vežbe je 25 minuta.
OFANZIVNA SUPERIORITETA	2 na 1, 3 na 2, 4 na 3 i 5 na 4. Napadači se postavljaju na osnovnu liniju, a defanzivci na liniju slobodnog bacanja. Trening za uvežbavanje napada i odbrane.	Sprovesti 10 kontranapada sa viškom igrača. Maksimalno vreme 30 minuta.
5 na 5	2 rotacije:	4 puta po 3 minuta

4.4 PROMOVISANJE TIMSKOG RADA I LIDERSTVA

Stvaranje snažnog timskog duha

Timski duh je osnovni element za uspeh u sportu jer omogućava sportistima da postignu veće performanse nego što bi mogli pojedinačno. Saradnja, komunikacija i međusobna podrška omogućavaju podizanje nivoa učinka u korist zajedničkog kolektivnog dostignuća. Negovanje pozitivnog i kohezivnog okruženja ne samo da će doprineti učinku na terenu, već će doprineti i emocionalnom blagostanju grupe.

Kako negovati timski duh? Timski duh je u osnovi zasnovan na poverenju i komunikaciji, stvarajući osećaj jedinstva. Stoga će negovanje poverenja, promovisanje komunikacije, stvaranje kulture podrške, zajednički rad ka zajedničkom cilju, međusobna podrška u vremenima uspeha i nevolja i proslavljanje dostignuća, ojačati odnose među članovima tima i poboljšati kolektivni učinak.

Da bismo izgradili timski duh, postoje efikasne strategije i vredni alati koji će nam pomoći da poboljšamo grupnu dinamiku. Sastavili smo ih u četiri tačke koje razvijamo u nastavku:

Grupne vežbe kohezije

Sledeće vežbe su korisne za jačanje timskog duha jer rade na ključnim aspektima kao što su komunikacija, poverenje i saradnja.

1.Štafetna trka sa dodavanjem lopte

Cilj: Poboljšajte komunikaciju i timski rad.

Kako to učiniti: Podelite tim u dve grupe. Igrači moraju napredovati po terenu, dodajući loptu između sebe, bez upotrebe driblinga. Tim koji prvi završi stazu bez grešaka pobeđuje.

2.Sat za dodavanje

Cilj: Poboljšajte tačnost dodavanja i izgradite poverenje među saigračima.

Kako to učiniti: Igrači formiraju krug i dodaju loptu jedni drugima određenim redosledom. Dodavanje se mora izvršiti što je brže moguće bez ispuštanja lopte. Dodatne lopte se mogu dodati da bi se povećala težina.

3. Izazov sa užetom

Cilj: Podsticati timski rad i sinhronizaciju.

Kako to učiniti: Uparite igrače tako što ćete njihova kolica vezati užetom. Moraju se zajedno kretati po terenu, dodavati i šutirati na koš. Pojačan je značaj komunikacije i zajedničkog ritma.

4. Blok odbrana

Cilj: Poboljšajte koheziju u odbrani.

Kako to učiniti: Podelite tim na defanzivce i napadače. Odbrambeni igrači moraju da se kreću sinhronizovano da bi zatvorili prostore i ometali napredovanje protivničke ekipe. Ocenjuje se kako rade zajedno na održavanju čvrste odbrane. Ove vežbe ne samo da jačaju timsku koheziju, već i pomažu u razvoju ključnih veština za igru.

Uloge u timu zasnovane na funkcionalnim karakteristikama i sposobnostima

U košarci u kolicima, timske uloge se dodeljuju na osnovu tehničkih sposobnosti, funkcionalne klasifikacije igrača i njihovih ličnih karakteristika.

1. Funkcionalne uloge (zasnovane na poziciji u igri)

Point guard (organizator igre): kontroliše tempo igre, distribuira loptu i organizuje akcije.

Shooting Guard (šuter): specijalista za šuteve sa srednje i velike udaljenosti.

Small forward (krilo): svestran igrač koji može da postigne koš, brani i asistira u tranziciji.

Power forward (krilo): Podržava odbranu, skokove i igru unutar terena.

Centar: Glavna referenca u reketu, ključna u odbrani i u skokovima.

2. Uloge prema funkcionalnoj klasifikaciji

U košarci u kolicima, svaki igrač dobija funkcionalnu klasifikaciju od 1.0 do 4.5 (na osnovu njihove mobilnosti i stabilnosti).

Niskoklasifikovani igrači (1.0 - 2.5): Uglavnom defanzivci ili plejmejkeri.

Visokoklasifikovani igrači (3.0 - 4.5): Oni imaju tendenciju da igraju ofanzivne uloge i imaju veću mobilnost na terenu.

Bilans rezultata: Tim na terenu ne može preći 14 poena, sabirajući ocene svih pet igrača.

3. Uloge zasnovane na veštinama i ličnosti

Vođa: Motivirše tim i donosi ključne odluke u igri.

Specijalista za odbranu: Odgovoran za aktivnosti u odbrani od ključnih protivničkih igrača.

Igrač brze tranzicije: Idealan za brze kontranapade.

Strelac: Igrač sa velikom sposobnošću da postigne koš, posebno u odlučujućim trenucima.

Timski igrač: Igrač fokusiran na asistencije i taktičku podršku.

Razvijanje poverenja između igrača

Poverenje je ključ uspeha tima. Smatra se osnovnom faktorom za izbegavanje izolovanog rada, negovanje saradnje, jačanje timskog rada i povećanje posvećenosti članova tima. Kada postoji poverenje, igrači dobrovoljno istupaju, prihvataju zajednički cilj, rizikuju i pomažu jedni drugima. Stoga je razvoj poverenja između članova tima od suštinskog značaja za kolektivni učinak, koheziju i zadovoljstvo grupe. Šta je timu najpotrebnije da razvije poverenje? Postoje ključne strategije za njegovo podsticanje:

1. Otvorena i transparentna komunikacija

Negujte okruženje u kome igrači mogu da se izraze bez straha od osude. Igrači moraju da osećaju da trener i saigrači čuju i uvažavaju njihovo mišljenje i potrebe. Iz tog razloga, poverenje je usko povezano sa konceptom komunikacije. Održavajte redovne sastanke da biste razgovarali o očekivanjima, ulogama i ciljevima. Vežbajte aktivno slušanje između saigrača i trenera.

2. Izgradnja odnosa van terena

Organizujte timske aktivnosti van treninga, kao što su večere, rekreativni izleti ili aktivnosti izgradnje tima. Negujte drugarstvo kroz igre i vežbe poverenja (npr. partnerski izazovi ili timski rad).

3. Jasno definisanje uloga i odgovornosti

Jasnoća uloga je od vitalnog značaja da bi se igrači osećali prijatno i može sprečiti da nesigurnost ili ljutnja prema treneru utiču na njihov razvoj. Svaki igrač treba da zna svoju ulogu u timu i da se oseća cenjenim zbog svog doprinosa. Kada uloga igrača u timu ne ispunjava njihova očekivanja ili želje, jasna opravdanja zašto i oblasti na kojima treba raditi na poboljšanju njihove uloge mogu pomoći da se održi poverenje igrača u trenera. Osigurajte da svi imaju prilike da učestvuju i razvijaju se.

4. Međusobna podrška i kultura poštovanja

Podrška se može posmatrati i u odnosu na emocionalnu podršku i uverenje igrača da trener ima sposobnost da poboljša njihov učinak. Kao i poverenje, poštovanje se mora razvijati tokom vremena. Važno je prepoznati da se poštovanje mora zaslužiti i da ga igrači pružaju, a ne da ga treneri zahtevaju.

5. Primer trenera i vođa tima

Doslednost trenerove poruke i ponašanja su važni delovi izgradnje ovog poverenja. Da bi ga generisali, treneri moraju osigurati da se njihove reči uvek odražavaju u njihovim postupcima. U psihološki bezbednim okruženjima, odnos i dijalog između trenera i igrača uvek ide u oba smera. Sličan odnos mora postojati između vođe tima i ostatka tima; poverenje igrača u vođu je neophodno za stvaranje klime sigurnosti i motivacije. Vođa koji pokazuje posvećenost, profesionalizam i strast inspiriše svoje saigrače. Poverenje se ne gradi preko noći, ali uz dosledan trud, tim može postati jača i ujedinjenija jedinica.

Rešavanje konflikata i upravljanje egom unutar tima

Rešavanje konflikata i upravljanje egom unutar sportskog tima su od suštinskog značaja za održavanje harmoničnog okruženja i maksimiziranje kolektivnog učinka. Sukobi unutar tima mogu nastati iz različitih razloga, uključujući:

1. Loša komunikacija

Nedostatak jasne i efikasne komunikacije može dovesti do nesporazuma i tenzija unutar tima. Na primer, nedostatak jasne komunikacije o ulogama i očekivanjima može biti čest izvor sukoba.

2. Težnja za moći

Jedan od faktora koji najviše doprinosi napetosti unutar tima je borba za kontrolu i uticaj. Ovo na kraju određuje pozitivnu atmosferu tima.

3. Nedostatak vođstva

Nedostatak snažnog i odlučnog sportskog vođstva u timu može dovesti do neorganizovanosti i razdora, kako među trenerima tako i među igračima.

4. Promena rukovodstva

Ponekad promene u vođstvu tima mogu destabilizovati dinamiku tima.

Imati dobru strategiju za prevenciju sukoba će olakšati rešavanje problema i pomoći u održavanju jedinstva. U nastavku su neke ključne strategije rešavanja sukoba:

1. Podstičite otvorenu komunikaciju

- Uspostavite prostor gde igrači mogu da izraze svoju zabrinutost bez straha od odmazde.
- Individualni ili grupni sastanci za rešavanje problema.

2. Identifikujte i dijagnostikujte probleme

- Prepoznati stavove koji izazivaju konflikt i istražiti moguća rešenja. Važno je razumeti motivaciju svake strane pre nego što intervenišete.

3. Posredovanje trenera ili kapitena

- Neutralni lider može olakšati razgovor i pomoći u pronalaženju rešenja. Koristite aktivno slušanje i empatiju.
- Ako se ne može postići konsenzus, stavite pitanja na glasanje.

4. Uspostavite timske norme i vrednosti

- Kreirajte interni kodeks ponašanja koji uključuje poštovanje, odgovornost i saradnju.
- Sprovođenje pravila pošteno i pravično.

5. Jačanje timskog duha

- Pretvorite nesuglasice u prilike za jačanje jedinstva grupe. Ovaj proces se može obaviti kroz vežbe grupne kohezije ili dinamiku kako bi se poboljšalo poverenje.
- Efikasno upravljanje konfliktima doprinosi klimi poštovanja i međusobnog razumevanja, a proaktivno rešavanje sukoba će pomoći da se spreči njihovo eskaliranje u veće probleme.

Upravljanje egom je još jedan od glavnih izazova sa kojima se suočava trener ili vođa tima. Da bismo to uradili, možemo se osloniti na sledeće tačke da bismo rešili probleme koji se javljaju:

1. Definišite jasne uloge. Uverite se da svaki igrač razume svoju važnost u timu, bez obzira na svoju ulogu.
2. Naglasite zajednički cilj. Zapamtite da je uspeh tima iznad individualnih dostignuća. Slavite kolektivne doprinose umesto da ističete samo pojedince.
3. Prepoznajte svačije napore. Hvalite ne samo zvezde, već i one koji rade „prljave poslove” na terenu.

4. Ohrabrite poniznost i pozitivno vođstvo. Igrači sa velikim egom mogu biti motivisani da preuzmu liderske uloge odgovorno i svojim primerom.

5. Promovišite rotaciju uloga. Izbegavajte zavisnost od jednog igrača, omogućavajući svima priliku da zablistaju.

6. Personalizovane motivacione tehnike. U zavisnosti od ličnosti igrača, smatramo da je nekima potrebno javno priznanje, dok drugi više vole privatne razgovore. Prilagođavanje svakoj ličnosti pomaže u upravljanju egom.

4.5 RAZVOJ LIDERSTVA

Identifikovanje i negovanje igrača sa prirodnim vođstvom u sportskom timu je ključno za poboljšanje performansi i timske kohezije. Kao treneri, moramo posmatrati i prepoznati često urođene „sposobnosti“ naših igrača da identifikuju one sa liderskim veštinama koji mogu pozitivno uticati na tim. Ako se pravilno radi, ovi igrači mogu postati jaki lideri koji podižu timske performanse i moral. Prepoznaćemo igrača sa prirodnim vođstvom po:

- njihova efikasna komunikacija: izražavaju se jasno, motivišu svoje saigrače i daju uputstva na košarkaškom terenu.
- pozitivan uticaj: igrači koji inspirišu druge svojim stavom, trudom i posvećenošću.
- oni preuzimaju odgovornost: preuzimaju inicijativu u teškim vremenima i preuzimaju odgovornost za rezultate.
- otpornost i emocionalna kontrola: ostaju mirni pod pritiskom i pomažu drugima da učine isto.
- primer na terenu i van njega: ne vode samo rečima, već i delima, poštujući trenere, saigrače i protivnike.

Kada identifikujemo vođu tima, ne smemo da zaboravimo na ostale članove kako bi i oni mogli da daju sve od sebe i daju svoj doprinos uspehu tima. Da bismo to uradili, moramo naučiti sve igrače da preuzmu timske odgovornosti, svako mora da doprinese i da se oseća cenjenim zbog tog doprinosa. Da bi se to postiglo, veoma je važno da igrač razume svoju ulogu u timu, podstičući na taj način osećaj pripadnosti. Moraju razumeti kako njihov trud i posvećenost utiču na tim. Opet, smatramo da je važno definisati uloge i imati jasna očekivanja kako bi igrači znali šta očekujemo od njih. Da bismo uključili sve članove tima, moramo promovisati otvorenu komunikaciju i uključiti ih u donošenje odluka (planiranje i strategije), stvarajući prostore gde svako može da izrazi svoje ideje i brige. Kao deo procesa preuzimanja timske odgovornosti igrača, važno je naglasiti da su greške deo učenja i da svaki igrač mora biti odgovoran za svoje postupke bez da okrivljuje druge.

Ranije smo razgovarali o poverenju. U ovom odeljku je takođe važno negovati samopouzdanje i individualnu odgovornost za dobrobit tima. Da bismo to postigli, moramo nagraditi odgovorno ponašanje, odnosno prepoznati i istaći kada igrač preuzme svoju odgovornost. Na kraju, ako svi igrači shvate važnost svoje uloge i osećaju se odgovornim za uspeh tima, grupna dinamika će biti jača i efikasnija.

Promovisanje interne komunikacije između igrača na terenu

Promovisanje efikasne interne komunikacije među igračima na terenu je od suštinskog značaja za poboljšanje timskog rada, koordinacije i donošenja odluka. Pomaže u izgradnji kohezivne jedinice, poboljšava ukupne performanse i neguje međusobno poverenje. Komunikacija prevazilazi jednostavno dozivanje lopte ili izdavanje komandi, ona uključuje stvaranje zajedničkog razumevanja međusobnih snaga, uloga i namera, posebno u situacijama visokog pritiska u kojima su predviđanje i brza reakcija ključni. Kada igrači dosledno komuniciraju, postaju bolje međusobno usklađeni, što im omogućava da pružaju podršku jedni drugima i reaguju kao ujedinjena grupa. Interna komunikacija se razvija kroz strukturirani trening i iskustvo u igri, i može se podeliti u dva primarna konteksta:

1. Tokom treninga

Trenažne sesije pružaju idealno okruženje za razvoj komunikacijskih navika. Specifične vežbe se mogu koristiti za jačanje glasovne interakcije, kao što su vežbe zasnovane na konceptu koje zahtevaju od igrača da govore kako bi dovršili akciju, na primer, pozivanje defanzivnih prilagođavanja („preuzmi“, „pomoć“) ili ofanzivnih znakova („seci“, „dodaj“). Igračima se mogu dodeliti komunikacijske uloge u skladu sa njihovom pozicijom. Organizator igre (play maker) može imati zadatak da usmerava ofanzivne akcije, dok centar može da vodi odbrambenu organizaciju. Dosledne pozitivne povratne informacije tokom vežbi izgrađuju samopouzdanje i jačaju efikasne navike, koje se kasnije mogu preneti u takmičarsku igru.

2. Tokom utakmica

Dinamika igre podrazumeva koncizne i prepoznatljive verbalne znake koji postaju ključni. Timovi često koriste kratke ključne reči da prenesu strategije ili poziciona prilagođavanja, kao što je „preuzmi“ za defanzivnu rotaciju ili „dupliraj“ za pokretanje odbrane dva na jedan. Identifikovanje vokalnih lidera na terenu, onih koji održavaju aktivnu, jasnu komunikaciju, može značajno podići koordinaciju tima.

Neverbalna komunikacija je podjednako važna. Kontakt očima, govor tela i standardizovani signali rukama ili gestovi su alati koji poboljšavaju sinhronizaciju i vreme reakcije kada je verbalna komunikacija ograničena zbog buke ili tempa igre.

Unapređenje kolektivnog odlučivanja kroz grupnu dinamiku

Pored poboljšanja komunikacije u igri, kolektivno donošenje odluka je veština koja se može namerno razviti kroz strukturiranu grupnu dinamiku. Ove metode podstiču igrače da razmišljaju, debatuju i doprinose timskom planiranju i taktičkom izvođenju.

Grupna dinamika se može integrisati kroz različite formate:

- **zagrevanje i vežbe** u malim grupama za razvoj koordinacije i međusobne svesti;
- **simulirani scenariji igre** pod visokim pritiskom koji izazivaju igrače da kolektivno reaguju;
- **sesije video analiza**, gde tim pregleda sopstvene igre ili profesionalne primere, razgovarajući o tome šta je funkcionisalo, a šta nije i kako su odluke uticale na ishode.

Neki praktični primeri uključuju:

- **brainstorming sesije:** igrači i trenersko osoblje sarađuju na identifikaciji strategija za poboljšanje performansi tima, nakon čega sledi grupno glasanje radi određivanja prioriteta akcija.
- **simulacije u realnom vremenu:** postavljaju se hipotetičke situacije u igri (npr. „Gubite sa pet poena, preostala su 3 minuta – kakav je plan?“), a igrači kolektivno odlučuju i donose odgovore tokom treninga, nakon čega sledi analiza.
- **rotirajuće vođstvo:** određivanje različitih igrača da vode delove treninga (npr. rutine zagrevanja, odabir vežbi ili motivacija tima) podstiče liderstvo, odgovornost i zajedničko vođstvo u celoj grupi.

Kombinovanjem doslednih komunikacijskih navika sa inkluzivnim procesima donošenja odluka, timovi postaju prilagodljiviji, ujedinjeniji i osnaženi kako na terenu tako i van njega.

5.0 TAKTIČKI KONCEPTI I STRATEGIJE IGRE

Ovo poglavlje predstavlja osnovne taktičke principe u košarci u kolicima, uključujući ofanzivne i defanzivne strategije, timske formacije i adaptacije zasnovane na klasifikaciji igrača. Naglasak je stavljen na praktično izvršenje i donošenje odluka relevantnih za različite situacije u igri.

5.1 OFANZIVNE STRATEGIJE

Napad se može igrati sa ili bez lopte i važno je da igrači nauče da igraju efikasno bez lopte, kako bi sebi ili saigraču omogućili slobodan prijem lopte. Od igrača u napadu se očekuje da predvide i reaguju na postavku odbrambenih igrača i da donesu najprikladniju odluku u skladu sa tim. U košarci u kolicima bitan je timski rad kako bi se kontrolisala lopta na terenu i ostvario pozitivan rezultat.

Individualno, igrači tokom igre uključuju različite finte kako bi zaobišli protivnike i stvorili sebi priliku za postizanje poena. Finte podrazumevaju pokrete glavom, ramenima, kolicima ili loptom, što je fundamentalni deo individualnog napada i trebalo bi ih uvežbavati kako bi postali efikasni. Kada se otvori, igrač u napadu treba da se okrene ka košu, da bi primio loptu i ostvario poziciju „trostruke pretnje“. Igrač u trostrukoj pretnji sa loptom će imati mogućnost da šutira, dodaje ili dribla ka košu. Odbrambeni pritisak i pozicija igrača na terenu će diktirati koja je opcija najprikladnija i podrazumeva sledeće:

- opcija šuta: koristi se ako je igrač u napadu u dometu šuta i u adekvatnoj ravnoteži za izvođenje istog;
- opcija dodavanja: koristi se ako saigrač napreduje ka košu ili da bi ostvario prednost sa loptom;
- opcija driblinga: koristi se za ostvarivanje prednosti sa loptom za polaganje na koš ili za privlačenje odbrambenog igrača ka sebi i oslobađanje prostora pod košem.

U timskom napadu, mogu se koristiti sledeće strategije:

5.1.1 KONTRANAPAD

Kontranapad predstavlja je ofanzivna strategija i predstavlja brzi prodor koja se koristi za brzo premeštanje i prebacivanje lopte po terenu sa ciljem postizanja poena pre nego što protivnički tim postavi svoju odbranu. To je jedna od važnijih taktika u košarci u kolicima.

Kako kontranapad funkcioniše

Kontranapad se obično primenjuje u jednoj od sledećih situacija:

- 1.nakon odbrambenog skoka/uhvaćene lopte – igrač obezbeđuje loptu i odmah vrši dodavanje ka saigraču koji se kreće po terenu;
- 2.nakon ukradene lopte ili izgubljene lopte – u situaciji kada odbrana primora protivnika da napravi grešku ili presretne dodavanje, izvodi se kontranapad, pre nego što se protivnički tim postavi odbranu;
- 3.nakon blokiranog šuta ili promašenog koša – ukoliko odbrana uspešno blokira šut ili tim u napadu promaši šut, moguće je iskoristiti trenutak i realizovati kontranapad.

Ključni koraci u izvođenju kontranapada:

- 1.brzi prelazak iz odbrane u napad – u trenutku kada se stekne posed nad loptom, igrači odmah guraju kolica po terenu kako bi stvorili priliku za kontranapad;
- 2.izlazno dodavanje – brzo dodavanje lopte saigraču koji je pozicioniran za kontranapad, koji je u poziciji na terenu tako da se nalazi ispred poslednjeg odbrambenog igrača u odnosu na protivnički koš (ili u poziciji da ga prođe);
- 3.široko kretanje igrača u napadu i blokiranje protivnika – ofanzivni igrači se kreću široko po ivicama terena kako bi stvorili opcije za dodavanje i izbegli gužvu na sredini terena. Najbrži igrači vode kontranapad, dok im drugi pružaju podršku, često postavljajući blokade kako bi stvorili više prostora i blokirali put odbrambenog igrača;
- 4.donošenje odluka – kako se igrači približavaju košu, igrač koji ima loptu u posedu odlučuje da li će izvesti završni šut, dodati loptu saigraču u boljoj poziciji ili odigrati sporiji napad jer je odbrana postavljena na vreme.

Varijacije kontranapada u košarci u kolicima

- Kontranapad dva na jedan ili tri na dva – ove situacije se javljaju kada napad brojčano nadmašuje odbranu, stvarajući laku priliku za postizanje poena, često kao rezultat uspešno uhvaćene ili oduzete lopte od protivnika.
- Individualni kontranapad – ako je jedan igrač značajno ispred odbrane, može da idedirektno ka košu za polaganje ili šut sa kratke udaljenosti.

Izazovi i razmatranja

- Oporavak odbrambenih igrača – odbrambeni igrači će sprintati nazad da bi zaštitili koš, tako da igrači u kontranapadu moraju održavati brzinu kako bi izbegli potencijalne blokade ili kontakt.
- Tempo i upravljanje energijom – sprintanje velikom brzinom zahteva značajan napor, tako da timovi moraju da balansiraju brze kontranapade sa strukturiranom igrom.
- Komunikacija – brzi kontranapadi se oslanjaju na brzu, jasnu komunikaciju kako bi se osiguralo da igrači izvrše tačna dodavanja i iskoriste prilike za postizanje poena.

5.1.2 PICK AND ROLL U KOŠARCI U KOLICIMA

Pick and roll se u košarci u kolicima izvodi u situacijama kada igrač u napadu pokuša da blokira odbrambenog igrača koji čuva njegovog saigrača, čime oslobađa tog igrača za otvoren šut ili dodavanje. Postavljanje u poziciju za izvođenje pick and roll igre je od suštinskog značaja jer omogućava saigraču da se oslobodi i ostvari dobru poziciju za šut.

Kako funkcioniše pick and roll

1. Pick – jedan igrač u napadu (igrač koji pravi blok) postavlja svoja kolica u poziciji koja je na putanji odbrambenog igrača, blokirajući ga i sprečavajući ga da prati igrača koji ima loptu u posedu.
2. Roll – nakon postavljanja bloka, igrač koji vrši blokiranje se brzo okreće prema košu da bi primio dodavanje i iskoristio priliku za postizanje poena.
3. Donošenje odluka – igrač koji poseduje loptu može ili da izvede otvoren šut, da krene prema košu ili da izvrši dodavanje saigraču nakon uspešnog otvaranja iz bloka.

Izvođenje pick and roll-a:

Pick and roll u košarci u kolicima oslanja se na pametno pozicioniranje, kretanje kolicima i saradnju sa saigračima kako bi se ostvorila prednost na putu do koša ili izvršio otvoren šut.

Ključni koraci:

1. Postavljanje pick-a:
 - a. igrač koji pravi blok se pomera na putanju odbrambenog igrača i postavlja njegova kolica pod određenim uglom kako bi stvorio efikasan blok.
2. Igrač koji poseduje loptu koristi pick:
 - a. igrač koji ima loptu u posedu, vodi loptu blizu igrača koji vrši blok, primoravajući odbrambenog igrača da ostane zaglavljen u bloku;
 - b. ukoliko odbrambeni igrač okleva, igrač koji ima loptu u posedu može da izvrši šut ili da krene sa loptom ka košu.

3. Otvaranje iz bloka (roll):

- a. kada igrač koji ima loptu u posedu prođe pored igrača u bloku, igrač igrač iz bloka se brzo okreće, oslobađa i gura ka košu;
- b. igrač koji drži loptu zatim može da doda loptu saigraču koji se otvorio iz bloka za lako postizanje poena.

Smernice za uspešno izvođenje:

- Osigurati da se napadači nalaze u dobroj poziciji da postavie blok. Osoba koja ima loptu u posedu obično prolazi do koša, kao što je prikazano na dijagramu.
- Igrač B izvršava blokiranje i napada odbrambenog igrača koji igra odbranu saigraču sa oznakom A.
- Igrač A mora biti spreman i ostati na određenoj poziciji kako bi igrač B (onaj koji pravi blokadu) znao gde i kako da je postavi.
- Odvojite se od svog saigrača i krećite dijagonalno dalje od koša. U svakom trenutku morate imati informaciju o svojoj i poziciji vašeg saigrača.
- Držite blok dok vaš saigrač ne stvori dovoljno prostora između vas i odbrane. Cilj je da obezbedite lakši šut za vašeg saigrača.
-

Zašto je igranje pick and roll-a efikasno

- Stvara prostor – pomaže napadu da dobije otvorene šuteve tako što ometa odbrambeno pozicioniranje i približava napad košu.
- Primorava odbrambene igrače na grešku i neusklađenost – ako odbrambeni igrači promene uloge, može se stvoriti situacija gde viši ili brži igrač u napadu stiče prednost.
- Funkcioniše za različite klasifikacione kategorije – može se prilagoditi i za igrače sa visokim klasifikacionim ocenama (veća mobilnost) i za igrače sa niskim klasifikacionim ocenama (manja mobilnost, ali dobre veštine pozicioniranja).

5.1.3 SLOBODAN PROSTOR U KOŠARCI U KOLICIMA

Slobodan prostor je osnovni koncept u košarci u kolicima koji osigurava da su ofanzivni igrači efikasno pozicionirani na terenu. Slobodan prostor pomaže timovima da stvore otvorene linije za dodavanje, prilike za prodor i šuteve sa visokim procentom uspešnosti, dok istovremeno otežava odbrambenim igračima da izvrše pritisak na loptu.

Zašto je slobodan prostor važan

1. Stvara ofanzivne prilike – dovoljno prostora omogućava igračima koji drže imaju loptu u posedu da se slobodno kreću.
2. Poboljšava dodavanje i kretanje lopte – igrači sa dovoljno prostora mogu brzo i efikasno dodavati, smanjujući mogućnost za gubitak lopte.
3. Otvara linije za prodor – igrači sa dovoljno slobodnog prostora mogu da se kreću ka košu bez pratnje odbrambenog igrača.
4. Sprečava defanzivni pritisak – širenje igre na terenu primorava odbrambene igrače da pokriju veći prostor na terenu, što otežava odbranu i udvajanje igrača u napadu.
5. Maksimizira efikasnost pick end roll-a – dovoljno prostora na terenu omogućava igraču prednost u odnosu na odbrambene igrače.

Ključni principi za ostvarivanje slobodnog prostora

1. Izbegavanje nagomilavanja igrača
 - a. Igrači treba da održavaju rastojanje od najmanje jedne do dve dužine kolica između saigrača kako bi se omogućio prostor za kretanje.
 - b. Nagomilavanje igrača može dovesti do toga da odbrambeni igrači lako menjaju ili blokiraju linije dodavanja.
2. Blokiranje i otvaranje prostora za saigrače
 - a. Igrači treba da koriste svoja kolica da blokiraju odbrambenog igrača i stvore prostor za sebe ili svoje saigrače.
 - b. Da bi efikasno zatvorili prostor, igrači se kolicima pozicioniraju između odbrambenog igrača i lopte.
 - c. Dobro zatvaranje pomaže u dobijanju bolje pozicije za dodavanje, šuteve i linije za prodor.
3. Postavite zaklon
 - a. Postavite čvrste zaklone tako što ćete postaviti svoja kolica u poziciju da ometa put odbrambenog igrača. Ovo stvara otvorene šuteve.
 - b. Obavezno postavite dozvoljene zaklone i budite svesni kretanja i lopte i odbrambenih igrača.

1. Trougao i široka formacija

- a. Timovi često koriste trougao ili široku formaciju (3 izvan i 2 bliže reketu) kako bi ostavili opcije za uspešno dodavanje i sprečili odbrambene igrače da se probiju unutra.
- b. Razmak između igrača treba da stvori više uglova za dodavanje i šutiranje.

2. Ravnomerno raspoređivanje igrača na terenu

- a. Igrači treba da se ravnomerno rasporede, osiguravajući da su obe strane terena aktivne.
- b. Balansirani napad sa obe strane otežava odbrani da se fokusira na jednu stranu ili jednog igrača.

3. Budite u pokretu i prilagođavajte se situacijama

- a. Igrači treba da vrše kontinuirano kretanje kako bi stvorili prostor za prodor, krećući se kroz slobodne zone na terenu po napuštanju tih zona od strane odbrambenih igrača.
- b. Statičko pozicioniranje omogućava odbrambenim igračima da lakše povrate i izvrše pritisak na loptu.

Uobičajene greške u rasporedu igrača

- Grupisanje igrača – previše igrača na jednom delu terena ili malom prostoru otežava dodavanje i kretanje.
- Gužva oko igrača sa loptom – saigrači treba da stvore prostor umesto da se zatvaraju, ograničavajući mogućnosti dodavanja.
- Ignorisanje slabe strane – pozicioniranje obuhvata ceo teren, a ne samo jednu stranu.

5.1.4 KRETANJE LOPTE U KOŠARCI U KOLICIMA

Efikasno kretanje lopte je ključno u košarci u kolicima za razbijanje odbrane, stvaranje otvorenih šuteva i održavanje ofanzivnog toka. Pošto se igrači tokom igre koriste ruke za guranje i dribling, naglašeno je brzo donošenje odluka, precizno dodavanje i koordinisano kretanje.

Načini za efikasno kretanje lopte

1. Dodavanje (primarni metod)

- a. Brza, precizna dodavanja pomažu u održavanju brzine i sprečavaju odbrambene igrače da postavе pravovremenu i kvalitetnu odbranu.
- b. Uobičajena dodavanja:

- i. Dodavanje sa grudi – brzo i direktno, idealno za brzo kretanje lopte.
- ii. Dodavanje lopte sa odskokom od podloge – korisno u uskim prostorima kako bi se izbegla presretanja dodavanja.
- iii. Dodavanje iznad glave – koristi se za dodavanja na velikoj udaljenosti ili za preobijanje pritiska/presinga odbranbenih igrača preko celog terena.
- iv. Lob dodavanje – pomaže da se lopta prebaci preko odbrambenih igrača, često višim ili pokretljivijim igračima.

2. Okretanje sa loptom i dodavanje loptom

- a. Kretanje lopte sa jedne strane terena drugu rasteže odbranu.
- b. Brzo okretanje sa loptom primorava odbrambene igrače da se premeste, stvarajući otvorene prostore za prodor ili dodavanje.

3. Brza tranzicija u kontranapadu

- a. U situacijama brzog kontranapada, jedan igrač brzo dodaje loptu dok saigrači voze kolica kako bi stekli prednost.
- b. Osvajanje prostora se brže izvodi dodavanjem nego driblingom, pa se timovi fokusiraju na brza dodavanja nakon skokova/uhvaćenih lopti pod košem ili izgubljenih lopti.

4. Kretanje lopte prilikom igranja pick and roll-a

- a. Igrač koji sa loptom u posedu koristi blok, a zatim dodaje loptu ili probija u slobodan prostor na terenu dok se njegov saigrač otvara iz bloka i kreće ka košu.
- b. Ovo primorava odbrambene igrače da donose odluke i otvara mogućnosti dodavanja.

5. Dodavanje i kretnja igrača ka košu

- a. Igrač dodaje loptu saigraču, a zatim se kreće ka otvorenom prostor prema košu da bi primio povratno dodavanje.
- b. Ova metoda je efikasna za probijanje čvrste odbrane.

Ključni koncepti za efikasno kretanje lopte:

- Održavanje lopte u pokretu – izbegavajte predugo držanje lopte, jer to omogućava odbrambenim igračima da se postave u odbranu.
- Korišćenje odgovarajućih uglova – dodavanja bi trebalo izvoditi pod uglovima koje odbrambeni igrači teško mogu da blokiraju ili presretnu.
- Komunikacija – jasni signali i kontakt očima pomažu u sprečavanju izgubljenih lopti.
- Zaštita lopte – igrači u napadu moraju paziti na poziciju odbrambenih igrača koji pokušavaju da presretnu ili blokiraju dodavanja.

Uobičajene greške koje treba izbegavati:

- Prekomerno korišćenje driblinga – troši energiju i usporava tok napada.
- Telegrafaska dodavanja – gledanje direktno u metu pre dodavanja olakšava odbrambenim igračima oduzimanje lopte.
- Predugo držanje lopte – dovodi do pritiska od strane odbrambenih igrača i ograničava ofanzivno kretanje

5.1.5 TRANZICIJA I UKRŠTANJE U KOŠARCI U KOLICIMA

Tranziciona igra u košarci u kolicima odnosi se na prelazak iz faze odbrane u fazu napada i obrnuto, dok je ukrštanje tehnika koja se koristi za manevrisanje oko odbrambenih igrača i njihovo skretanje sa njihove putanje primoravajući ih da uspore, zaustave se ili promene pravac. Oba elementa su neophodna za održavanje brzine, kontrole tempa i stvaranje prilika za postizanje poena.

1. Tranziciona igra

Tim mora brzo da pređe iz faze odbrane u fazu napada i obrnuto kako bi održao kontrolu nad igrom.

Ofanzivna tranzicija (brzi kontranapad).

Ovo se dešava kada tim stekne posed nad loptom i brzim kretanjem lopte po terenu dolazi u situaciju postizanja poena, pre nego što se odbrana postavi.

Ključni koraci:

1. Odbrambeni igrač ili skakač brzo dodaje loptu saigraču na terenu i otvara kontranapad.
2. Igrač gura svoja kolica dugim, snažnim pokretima da bi stvorio brojčanu prednost u napadu.
3. Lopta se kreće brzim dodavanjima, a ne driblinzima.
4. Igrač se brzo kreće ka košu kako bi stvorio i iskoristio priliku za postizanje lakih poena.

Cilj: Napad se izvodi pre nego što se odbrana postavi!

Defanzivna tranzicija (povratak u odbranu).

Kada protivnički tim ostvari posed nad loptom, prioritet je povratak igrača u odbranu i sprečavanje brzog kontranapada.

Ključni koraci:

1. Igrači se brzo okreću i snažno guraju točkove kolica da bi se vratili u poziciju u odbrani.
2. Jedan ili dva defanzivca se prvi „povlače“ da bi pokrili ključnu poziciju i zaustavili lako poentiranje.
3. Ostatak odbrane se brzo organizuje i zaustavlja protivnike.
4. Igrači komuniciraju kako bi izbegli neusklađenost ili ostavljanje prostora za otvorene šuteve.

Cilj: Zaustaviti brze kontranapade i nametnuti napad sa polovine terena na postavljenu odbranu!

5.1.6 UKRŠTANJE U KOŠARCI U KOLICIMA

Ukrštanje je tehnika koja se koristi da se zaobiđu odbrambeni igrači tako što se postavljaju između njih i koša, primoravajući ih da skrenu sa željene putanje u odbrani. Pošto košarka u kolicima ne dozvoljava nagle okrete kao u stajaćoj košarci, ukrštanje je neophodno za efikasno kretanje.

Kako izvesti ukrštanje:

Osnovno ukrštanje:

1. Pridite odbrambenom igraču pod uglom, stavljajući kolica u poziciju između njega i protivničkog koša.
2. Skrenite odbrambene igrače sa putanje, prema bočnoj liniji, zaustavljajući ih u mestu ili ih primorati da se okrenu i promene pravac.

Ukrštanje - pobeda nad presingom odbrambenih igrača preko celog terena:

1. Ako odbrambeni tim vrši pritisak na celom terenu, koristite ovu tehniku radi bržeg prelaska preko terena i izbegnite udvajanje.
2. Održavajte loptu u pokretu da biste izbegli udvajanje i zaustavljanje.

Zašto su tranzicije i ukrštanja važni

Tranzicije održavaju igru brzom i dinamičnom. Ako tim može brzo da izvede kontranapad, može postići pogodak postavljanja odbrane.

Ukrštanje omogućava igračima koji poseduju loptu da se brže kreću preko terena i prolaze pored odbrambenih igrača uz održavanje kontrole nad loptom.

5.1.7 “MAN OUT” ILI UDVAJANJE IGRAČA U KOŠARCI U KOLICIMA

“Man out” ili udvajanje igrača u košarci u kolicima podrazumeva da napadački tim bira odbrambene igrače koje će zaustaviti na svojoj polovini ili udvojiti prilikom povratka nazad u odbranu i time stvoriti brojčanu prednost. Ovom strategijom se omogućava otvaranje većeg prostora i kvalitetniji tok napada u nastavku igre. Korišćenje ove ofanzivne strategije može poboljšati sposobnost upravljanja igrom i stvaranje većeg broja prilika za lakše postizanje poena. Uvežbavajte i primenjujte ovu tehniku.

Kada se “man out” (udvajanje igrača) primenjuje?

Odbrambeni igrači su sprečeni da se vrate nakon izgubljene lopte, promašenog/uspešnog šuta, akcije unutar reketa ili skoka.

Ofanzivni igrači održavaju poziciju kolica bliže odbranbenom igraču koji se nalazi u protivničkom reketu, vrši blokiranje igrača, a zatim se nalazi u poziciji ispred njih i stvara brojčanu prednost svog tima u napadu.

Kako izvesti „man out” igru

1. Stvorite brojčanu prednost

- Nakon promene poseda (npr. nakon koša, igre unutar reketa, izgubljene lopte) barem jedan igrač sprečava odbrambenog igrača da se vrati preko središnje linije, idealno tako što će potpuno zaustaviti svoja kolica.
- Komunikacija je ključna! Igrač koji izvodi „man out” treba da signalizira saigračima da imaju igrača više u napadu.

2. Raširite igru na terenu za više slobodnog prostora u napadu

- Ofanzivni igrači treba da izbegavaju grupisanje, već se postavljaju na krilima sa po dva igrača sa svake strane.
- Kada je napad postavljen, igrač koji vrši udvajanje igrača („man out”), prelazi na protivničku polovinu i dobija loptu.

3. Učiniti da odbrambeni igrač ima dilemu u pogledu daljeg toka igre

- Igrač koji poseduje loptu treba da krene ka košu, primoravajući prvog odbrambenog igrača da napravi izbor između zaustavljanja prodora ili pokrivanja dodavanja.
- Brza finta može dovesti odbrambenog igrača u dilemu i otežati njegov izbor.

4. Dodajte loptu ili završite napad

- Ako se odbrambeni igrač odluči da zaustavi igrača koji poseduje loptu, dodajte slobodnom saigraču za lako poentiranje.
- Ako odbrambeni igrač ne može da se odluči, agresivno napadnite koš za i postignite poene.

Zašto je „man out“ efikasan

- Ostvaruju se sigurni poeni: stvaraju se situacije za lako poentiranje ili otvorene šuteve.
- Vršiti se pritisak na odbranu: primoravaju se odbrambeni igrači da donose brze i teške odluke.
- Nagrađuje se brza tranzicija: timovi koji brzo sprovode tranziciju tokom igre mogu da kapitalizuju greške u odbrani.

5.2 DEFANZIVNE STRATEGIJE

Individualna odbrana može se igrati na igraču sa loptom ili bez nje. Zahteva naporan rad, inteligenciju i komunikaciju. Igrači moraju da čitaju i reaguju na ono što im napadač prezentuje. Odbrambeni igrači treba da drže ruke na točkovima kolica u svakom trenutku i da razviju brzinu ruku i ubrzaju vreme reakcije. Generalno, odbrambeni igrači treba da se pozicioniraju između napadača i koša koji brane. Timska odbrana zahteva od igrača da usvoje i primenjuju dobre individualne odbrambene principe i da ih kombinuju sa dobrom komunikacijom, napornim individualnim i timskim radom. Timska odbrana podrazumeva:

- Odbrana od pick and roll-a i blokova: odbrambeni igrači moraju da smanje prostor za kretanje protivnicima, vodeći pritom pažnju da ne dozvole prolaz igraču do reketa. Ako je protivnički igrač u poziciji za pick and roll, odbrambeni igrač treba da se okrene ka spostvenom košu i pokuša da povрати poziciju prednost, koja se definiše obično pozicijom između napadača i koša koji se brani.
- Preuzimanje (switch): Kada se igrač u napadu postavi u dobaru poziciju za odigravanje pick and roll-a, odbrana je probijena, što znači da je neophodno pozvati „preuzimanje“. Jednostavno rečeno, dva igrača u odbrani će zameniti igrače koje čuvaju.
- Zonska odbrana:
 - Zonska odbrana se ogleda u dodeljivanju dužnosti svakom igraču u timu koja podrazumeva igranje odbrane i čuvanje određenog prostora na terenu.
 - Najosnovnija i najpouzdanija formacija u odbrani je poznata kao formacija 1-2-2. U ovoj formaciji, plejmejker je pozicioniran u prostoru oko linije slobodnih bacanja. Druga dva beka su postavljena na pozicije u uglovima reketa (rogovi reketa). Preostala dva igrača na poziciji centara (idealno da budu visoki igrači) su pozicionirana bliže osnovnim linijama i u pozicijama direktno iza bekova na visokim pozicijama u uglovima reketa.
- Odbrana čovek na čoveka:
 - Odbrana čovek na čoveka se ogleda u određivanju dužnost i dodeljena čuvara (odbrambenog igrača) svakom protivničkom igraču u napadu.

Kada se izvršava timska odbrana tokom igre, mogu se koristiti sledeće strategije:

5.2.1 ODBRANA PRESINGOM (PRESING NA POLOVINI ILI CELOM TERENU)

Odbrana presingom je strategija visokog intenziteta pri kojoj odbrambeni igrači vrše pritisak na igrače u napadu čim ostvare posed lopte. Može se igrati na dva glavna načina:

Presing na celom terenu

- Odbrambeni igrači vrše pritisak na svoje protivnike odmah nakon postignutog koša ili pre izvođenja lopte, sa namerom da ih spreče da napreduju na terenu.
- Igrači koriste svoja kolica da blokiraju linije dodavanja i iznude izgubljene lopte. Ovo je fizički zahtevno, ali efikasno za timove koji poseduju visoku izdržljivost i brzinu.
- Ovo je fizički zahtevno, ali efikasno za timove koji poseduju visoku izdržljivost i brzinu.

Cilj: Iznuditi izgubljene lopte, prekidati tok napada, prekinuti brze kontranapade i usporiti napad.

Odbrana u visoko postavljenoj liniji na protivničkoj polovini terena

Odbrana visoke linije znači da se odbrambeni igrači pozicioniraju visoko na protivničkoj polovini terena, umesto da ostanu duboko na svojoj polovini i budu bliže svom košu, obično iza linije za tri poena.

Kako funkcioniše:

- Odbrambeni igrači stvaraju horizontalnu liniju širinom terena, zaustavljajući svoje protivnike na postavljenoj liniji odbrane.
- Cilj visoke linije je da održi jednu, pravu liniju, sprečavajući protivnika koliko je to moguće u osvajanju ostatka terena.
- Odbrambeni igrači će menjati, rotirati i prilagođavati svoju formaciju kako bi što duže održali igru 1 na 1.

Cilj: Kontrolisati tempo igre, sprečiti igrače napada da se približe košu i zaustaviti brze ofanzivne tranzicije.

Rizik: Ako napad probije liniju odbrane i doda loptu svojim igračima, mogu imati priliku za lako postizanje poena postavljanjem efikasnih blokova i zaštitom lopte kao posledice manjeg broja odbrambenih igrača blizu koša.

5.2.2 ZONSKA ODBRANA

U zonskoj odbrani, igrači čuvaju određene delove terena umesto da igraju omarkiraju individualno protivnika. Korisno je za kontrolu prostora i pomoć slabijim odbrambenim igračima.

Kako funkcioniše:

- Odbrana je organizovana u formaciji 1-2-2.
 - jedan igrač je pozicioniran na vrhu reketa u prostoru oko linije slobodnih bacanja;
 - druga dva odbrambena igrača su postavljena na pozicije u uglovima reketa (rogovi reketa);
 - dva odbrambena igrača čuvaju koš bliže osnovnoj liniji terena (obično igrači sa visokim klasifikacionim ocenama).
- Gornji odbrambeni igrač obično pokriva igrača u napadu sa loptom dok se približava liniji za tri poena.
- Parovi odbrambenih igrača koji štite reket deluju zajedno kako bi sprečili da napad prodre u prostor reketa kroz igru 1 na 1, pick and roll ili postavljanjem blokova.
- Komunikacija je ključna za odbrambene igrače kada preuzimaju/menjaju igrača koga čuvaju i za obaveštavanje saigrača gde je lopta.

Cilj: Zaštititi koš, iznuditi šuteve spolja i kontrolisati skokove.

Rizik: Ako je kretanje lopte u napadu dobro, može dovesti do stvaranja praznina u zonskoj odbrani.

5.2.3 TRANZICIJA U ODBRANI

Odbrana u tranziciji je sposobnost brzog povratka i sprečavanja brzih kontranapada kada tim u napadu izgubi posed nad loptom.

Ključni koraci:

1. Saigrači rade zajedno kako bi se svih pet odbrambenih igrača vratilo u njihove pozicije u odbrani, osiguravajući da nijedan ofanzivni igrač nije bliže njihovom košu.
2. Odbrana će često morati da izvede blokiranja igrača u napadu kako bi omogućila svojim saigračima da se vrate, uz istovremeno usporavanje napada.
3. Saigrači moraju da saopšte svoju poziciju i da li im je potrebna pomoć pri povratku u odbranu.

Cilj: Zaustaviti kontranapad i primorati ofanzivne igrače da napad realizuju sa polovine terena

6.0 ADAPTACIJA OPREME I NJENE MODIFIKACIJE

6.1 SPORTSKA KOLICA

Sportska košarkaška kolica su posebno dizajnirana za brzinu, okretnost i stabilnost igrača. Ona se značajno razlikuju od kolica za svakodnevnu upotrebu u pogledu strukture, materijala od kojih su izrađene i performansi (videti dole). Sva oprema koju koriste igrači mora biti pogodna za igru. Bilo koja oprema dizajnirana da pruži nepravednu prednost (npr. povećanje visine) ili predmeti koji mogu prouzrokovati povrede drugih igrača (npr. gips, dodaci za kosu ili nakit) nisu dozvoljeni.



Ključne karakteristike košarkaških invalidskih kolica

- Lagan okvir – obično je napravljen od aluminijuma ili titanijuma kako bi se omogućila njihova otpornost i brzo kretanje.
- Točkovi postavljeni pod određenim uglom – točkovi su pod uglom kako bi se poboljšala upravljivost, stabilnost i brzina okretanja.
- Točkovi protiv prevrtanja – postavljeni su na zadnjem delu kolica kako bi se sprečilo prevrtanje prilikom naglih okretanja ili naglih zaustavljanja.
- Podesivi sistem kaiševa – pomaže igračima da se osiguraju na osnovu svoje klasifikacije i nivoa pokretljivosti.
- Zaštita za stopala i noge – održava stopala stabilnim i smanjuje rizik od povreda i udaraca tokom igre.
- Točkovi koji se lako skidaju – olakšavaju transport i skladištenje, omogućavajući igračima da efikasno skidaju i postavljaju točkove.

Prilagodljivost sportskih kolica

Odgovarajuća kolica su ključna za performanse i udobnost. Dobro prilagođavanje poboljšava pokretljivost, dok loše prilagođavanje može izazvati nelagodnost ili povrede.

Prilikom izbora kolica, fokusirajte se na:

- širinu sedišta: uska, ne pretesna.
- dubinu sedišta: treba da podržava butine bez prekidanja i ometanja cirkulacije.
- visinu naslona: niža za bolju pokretljivost; viša za veću podršku.
- nagib točka: širi nagib poboljšava okretanje i stabilnost (tipično 18 stepeni).
- podlogu za stopala: udobno postavljena za kretanje bez uticaja na brzinu.

6.1.1 PRILAGOĐAVANJE INDIVIDUALNIM POTREBAMA IGRAČA

Svaki igrač ima jedinstvene fizičke sposobnosti, pa su košarkaška kolica prilagođena kako bi se maksimizirale performanse i udobnost:

- **podešavanja sedišta** – visina i dubina sedišta se modifikuju na osnovu igračeve klasifikacione ocene i kontrole trupa;
- **sistemi kaiševa** – igrači sa visokim položajem u kolicima (igrači sa većom pokretljivošću gornjeg dela tela) mogu zahtevati manji broj kaiševa, dok igrači sa niskim položajem (igrači sa ograničenom pokretljivošću) često koriste kaiševe za grudi, butine i stopala radi stabilnosti (videti više u nastavku);
- **veličina i položaj točkova** – veličina točkova utiče na brzinu okretanja i ravnotežu, a podešavanja se vrše na osnovu pozicije u igri, pri čemu igrači sa visokom klasifikacionom ocenom koriste po obimu veće točkove, a igrači sa niskim klasifikacionim ocenama koriste manje točkove;
- **visina naslona** – niži nasloni nude veću slobodu kretanja za igrače sa visokim položajem pri sedenju i klasifikacionim ocenama, dok viši nasloni pružaju dodatnu podršku za igrače sa niskim položajem pri sedenju i klasifikacionim ocenama.

Kaiševi:

Kaiševi se mogu postaviti oko igračevog trupa, kbutina ili stopala u zavisnosti od klasifikacione ocene. Igrači mogu koristiti kaiševe i potpore da bi osigurali svoje telo u sportskim kolicima ili držali noge spojeno. Kada se pravilno pričvrste, košarkaška kolica će se ponašati kao da su psastavni deo tela sportiste.

Visoki poenteri	Niski poenteri	Kaiš za struk	Kaiš za grudi	Kaiševi za noge	Kaiševi za stopala
Donji deo trupa, gornji deo nogu.	Srednji deo trupa, stopala i gornji deo nogu.	Visina i položaj zavise od ravnoteže trupa. Najbolje je vezati kukove i stomak.	Za sportiste sa težim povredama u kičmenom stubu.	Osigurava noge.	Osigurava stopala i pete.

6.1.2 PREPORUKE ZA ODRŽAVANJE SPORTSKIH KOLICA

Za osiguranje bezbednosti i njihovih performansi, redovno održavanje sportskih kolica je od izuzetnog značaja:

- svakodnevne provere – proverite pritisak u gumama i njihova oštećenja, te proverite da li su kaiševi ispravni.
- održavanje točkova i ležajeva – redovno čistite i podmazujte ležajeve točkova kako biste obezbedili olakšano kretanje.
- inspekcija rama – proverite da li ima pukotina ili strukturnih slabosti, posebno nakon intenzivnih utakmica ili padova.
- kaiševi i podloga – uverite se da su svi kaiševi neoštećeni i da podloga ostaje u dobrom stanju kako biste izbegli nelagodnosti ili povrede na koži.

6.2 DODATNI ADAPTIVNI ALATI I TEHNOLOGIJE

Pored samih sportskih kolica, različiti adaptivni alati i tehnologije mogu poboljšati performanse, bezbednost i udobnost svakog igrača. Oni su posebno korisni za sportiste sa ograničenom funkcijom ruku, smanjenom kontrolom trupa ili specifičnim fizičkim potrebama.

Četvorostruki rukohvati – četvorostruki rukohvati na obručima mogu pomoći osobama sa ograničenom spretnošću da postignu veći potisak.

Obruči sa izbočinama (poznati i kao „vertikalni obruči“ ili „obruči sa klinovima“) – ovi obruči su dizajnirani za igrače sa ograničenom snagom hvata ili nefunkcionalnim prstima. Izbočine omogućavaju sportisti da gura točkove bez potrebe da potpuno uhvati obruč, što omogućuje bolju propulzivnost i kontrolu.

Prilagođene sportske rukavice za hvat – specijalizovane kožne ili gumene rukavice poboljšavaju trenje između ruku i obruča. Posebno su korisne za sportiste sa slabim hvatom ili senzornim oštećenjima i smanjuju rizik od povreda kože tokom intenzivne igre.

Štitnici za žice na točkovima – plastični ili ugljenični štitnici pokrivaju žice na točkovima kako bi se sprečile povrede ruku tokom brzih okretanja točkova. Takođe nude estetske i brending prednosti, kao što je mogućnost prikazivanja logotipa ili boja tima.

Ergonomski jastuci za sedenje i antidekubitusne podloge – koriste se za pružanje dodatne udobnosti i smanjenje rizika od dekubitusa, posebno za igrače niskih klasifikacionih kategorija koji duže vremena provode u statičnom sedećem položaju.

Prilagođeni obruči za potiskivanje – obruči za potiskivanje mogu varirati u materijalu i prečniku na osnovu snage ruke igrača, vrste povrede ili ličnih preferencija u vezi sa brzinom i kontrolom. Ove adaptacije podržavaju efikasniju mehaniku propulzije.

Stabilizatori protiv prevrtanja/bočni stabilizatori – dodatni zadnji ili bočni stabilizatori pomažu u sprečavanju prevrtanja tokom oštih okretanja ili naglih zaustavljanja. Ovo je posebno važno za igrače sa ograničenom stabilnošću trupa, jer povećavaju bezbednost bez ugrožavanja performansi.

Digitalni alati za praćenje performansi – iako nemaju široku primenu na amaterskom nivou, elitni timovi mogu koristiti softver ili sisteme zasnovane na senzorima za praćenje brzine, ciklusa propulzije, pređene udaljenosti ili položaja sedenja. Ovi alati podržavaju analitiku treninga i praćenje individualnih performansi igrača i sve se više koriste u istraživanjima i nacionalnim programima.

7.0 ETIČKA I PRAVNA RAZMATRANJA

Ovo poglavlje se bavi etičkim i pravnim odgovornostima trenera, osoblja i institucija uključenih u košarku u kolicima. Etički trening ide dalje od fizičkog treninga - on uključuje poštovanje ljudskih prava, promociju bezbednog i inkluzivnog okruženja i obezbeđivanje fer-pleja. Istovremeno, zakonske obaveze kao što su okviri zaštite, pristupačnosti i borbe protiv diskriminacije moraju se razumeti i poštovati, posebno kada se radi sa sportistima sa invaliditetom. Sledeći odeljci detaljno istražuju ove odgovornosti, sa fokusom na dobru praksu, usklađenost i principe koji podržavaju integritet sporta.

7.1 ETIČKE ODGOVORNOSTI SPORTSKIH TRENERA

Poštovanje ljudskog dostojanstva

Treneri se moraju prema svim sportistima odnositi dostojanstveno i sa poštovanjem, bez obzira na njihovo lično poreklo, identitet ili sposobnosti. Diskriminacija na osnovu rase, pola, religije, invaliditeta ili drugog statusa mora se aktivno odbaciti, kao što je naglašeno u članu 1.4 Kodeksa etike MOK-a.

Etički kodeks

Promocija bezbednog i zdravog okruženja.

Treneri su odgovorni za obezbeđivanje okruženja za trening i takmičenje koje daje prioritet fizičkoj i emocionalnoj bezbednosti sportista. Ovo uključuje planiranje odgovarajućih aktivnosti, nadgledanje treninga i aktivno sprečavanje rizika od povreda (MOK Etički kodeks, član 1.5).

Razvoj veština i građanskih vrednosti

Pored tehničkih performansi, treneri imaju dužnost da promovišu društveni i moralni razvoj, uključujući timski rad, pravednost i lični razvoj. Prema Evropskom okviru za sportski trening, trening usmeren na sportistu mora štititi i osnažiti integritet svakog sportiste.

Integritet i fer-plej

Treneri moraju održavati iskrenost u svim akcijama i izbegavati manipulaciju rezultatima ili podsticanje dopinga. Poštovanje antidoping pravila (npr. WADA CoachTrue program) i izbegavanje koruptivnih praksi su osnovne odgovornosti.

Poverljivost

Svi lični i medicinski podaci koje sportisti dele moraju se tretirati sa poverljivošću, negovanjem poverenja i zaštitom privatnosti sportista.

7.2 ZAKONSKE ODGOVORNOSTI SPORTSKIH TRENERA

Bezbednost sportista

Treneri moraju preduzeti sve razumne mere kako bi osigurali bezbedno okruženje. To uključuje procenu rizika, pregled opreme i planiranje za vanredne situacije (Evropski okvir za sportski trening).

Zaštita maloletnika

Rad sa decom i mladima zahteva poštovanje zakonskih zahteva kao što su provere krivične prošlosti, zaštita obuke i politike zaštite dece. Ove mere pomažu u sprečavanju zloupotrebe i promociji etičkog angažovanja u omladinskom sportu.

Zahtevi za licenciranje i kvalifikacije

U mnogim zemljama, treniranje zahteva odgovarajuću sertifikaciju. Na primer, u Portugalu, treneri košarke u kolicima su obavezni da završe godišnje trening klinike. Nacionalni ili savezni propisi često određuju potrebne kvalifikacije za treniranje u sportu za osobe sa invaliditetom.

Usklađenost sa antidoping propisima

Treneri moraju edukovati sportiste o zabranjenim supstancama i promovisati čist sport. Kao što je navedeno u Kodeksu etike MOK-a (Princip 3.8), sprečavanje dopinga je zajednička odgovornost sportskih organizacija i trenera.

7.3 ETIČKE ODGOVORNOSTI U SPORTOVIMA ZA OSOBE SA INVALIDITETOM

Promovisanje autonomije i nezavisnosti

U sportovima za osobe sa invaliditetom, treniranje treba da ima za cilj da poboljša autonomiju svakog sportiste. To uključuje postavljanje realnih, ali izazovnih ciljeva i pružanje alata za nezavisnost kroz sport. Za mnoge osobe sa invaliditetom, sport je ključni prostor za socijalizaciju i razvoj identiteta.

Prilagođeni i inkluzivni trening

Programi treninga moraju biti prilagođeni individualnim potrebama svakog sportiste, bez obzira da li imaju fizička, senzorna ili kognitivna oštećenja. Kao što je navedeno u Konvenciji UN o pravima osoba sa invaliditetom (član 30), inkluzivni trening obezbeđuje jednak pristup instrukcijama, učešću i resursima.

Stvaranje nediskriminatornog okruženja

Treneri moraju aktivno da se bore protiv diskriminacije po osnovu invaliditeta i da osiguraju da svi sportisti dobiju jednake mogućnosti za razvoj i takmičenje.

7.4 ZAKONSKE ODGOVORNOSTI U SPORTU OSOBA SA INVALIDITETOM

Pristupačnost i inkluzija

Mesta za trening i takmičenja moraju biti u skladu sa nacionalnim propisima o pristupačnosti. Treneri su odgovorni da omoguće da sportisti sa invaliditetom mogu u potpunosti da učestvuju u svim aktivnostima. Ovo uključuje prilagođavanje objekata, opreme i podrške.

Jednake mogućnosti i antidiskriminacija

Treneri moraju da obezbede da sportisti sa invaliditetom ne budu isključeni ili marginalizovani. Član 30 Konvencije UN propisuje pravo dece i odraslih sa invaliditetom na jednak pristup rekreativnim i sportskim aktivnostima.

7.5 VAŽNOST KLASIFIKACIJE U SPORTU OSOBA SA INVALIDITETOM

Pravo učešća i takmičenje

Da bi se takmičio na događajima koje odobrava IWBF, svaki sportista mora da poseduje zvaničnu klasifikacionu kartu igrača koju izdaje IWBF. Proces klasifikacije sprovode obučene komisije i uzimaju u obzir funkcionalne sposobnosti svakog sportiste. Igrači su grupisani u klase (1.0–4.5), a zbir igrača u timu tokom igre ne može biti veći od 14 poena.

Klasifikacija kao mehanizam pravednosti

Klasifikacija je osmišljena da osigura da se ishodi određuju veštinom, a ne stepenom invaliditeta. Prema Kodeksu klasifikacije IPC-a, klasifikacija se fokusira na to kako oštećenja utiču na izvođenje osnovnih sportskih aktivnosti, a ne samo na sportska postignuća.

Funkcionalna sportska klasifikacija

Ovaj sistem razmatra kako invaliditet utiče na kretanje u određenim sportovima. U košarci u kolicima, procenjuje se kako fizički kapacitet sportiste utiče na igru - uključujući kontrolu trupa, obim pokreta i sposobnost izvođenja veština poput guranja, dodavanja ili šutiranja.

Uslovi za podobnost

Sportisti moraju imati oštećenje donjih ekstremiteta koje rezultira trajnim i merljivim funkcionalnim ograničenjem. IWBF navodi sedam kriterijuma minimalnog oštećenja (MIC) za podobnost, usklađenih sa Međunarodnim kodeksom klasifikacije IPC-a.

7.6 RAZVOJ STRUČNOSTI U KLASIFIKACIJI: ITOS I OBRAZOVANJE

Klasifikatori i tehničko osoblje

Nacionalne federacije se podstiču da osnuju namenska tela za klasifikaciju (npr. ITOS) i da promovišu programe obrazovanja za klasifikatore. To uključuje module o:

- uvodu u funkcionalnu klasifikaciju;
- pravila učešća i dijagnoza;
- definicijama i raspoređivanju u klase;
- postupcima posmatranja i ponovne evaluacije.

Klasifikatori za obuku obezbeđuju fer takmičenje i tačnu kategorizaciju sportista, podržavajući etičku i zakonsku usklađenost na svim nivoima sporta.

Korisni resursi i linkovi:

- [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 PRIPREMA ZA VANREDNE SITUACIJE

Ovo poglavlje opisuje osnovne prakse za upravljanje vanrednim situacijama u košarci u kolicima. Uključuje strategije prevencije, protokole za povrede, postupke za reagovanje u vanrednim situacijama i pristupačnost objekata. Efikasna pripremljenost osigurava bezbednost i dobrobit svih učesnika i promoviše odgovorno upravljanje timom i događajima.

8.1 PREVENCIJA I PLANIRANJE

Efikasna pripremljenost za vanredne situacije u košarci u kolicima počinje prevencijom. Prethodno planiranje osigurava da igrači, treneri i pomoćno osoblje mogu na odgovarajući način da reaguju na povrede ili medicinske incidente tokom treninga ili utakmica.

Plan delovanja u vanrednim situacijama i osnovni pribor

Pre svakog događaja, mora biti na snazi pisani plan za vanredne situacije, zajedno sa potpuno opremljenim kompletom prve pomoći. Neophodne stvari uključuju:

- sterilne zavoje i gazu;
- dezinfekciono sredstvo i rukavice;
- hladne obloge ili komprese;
- makaze i flastere;
- osnovne lekove koji se izdaju bez recepta;
- automatski eksterni defibrilator (AED), ako je dostupan.

Definisanje uloga u hitnim slučajevima

Jasno raspodelite odgovornosti unapred:

- ko zove hitne službe;
- ko pruža početnu negu;
- ko koordinira komunikaciju sa porodicom ili osobljem.

Osnovni protokol prve pomoći

1. Procenite situaciju – zaustavite igru, posmatrajte povredu i pitajte igrača o simptomima.
2. Ponašajte se bezbedno – nosite rukavice, ostanite mirni i umirite igrača.
3. Pozovite pomoć – u ozbiljnim slučajevima, kontaktirajte hitne službe i izbegavajte pomeranje igrača ako se sumnja na povredu kičme ili glave.

8.2 MEDICINSKO OSOBLJE I NJIHOVE ULOGE

Prema standardima IWBf-a i nacionalnih federacija, medicinsko prisustvo na takmičenjima je obavezno.

Potrebno osoblje:

- lekar ili bolničar: obučen za sportsku medicinu, odgovoran za ozbiljne povrede;
- prva pomoć: može biti fizioterapeut ili obučeni trener za hitne intervencije;
- hitna pomoć: obavezna na događajima visokog nivoa za hitne transfere.

Odgovornosti pre, tokom i posle utakmice:

- pre: proveriti opremu za hitne slučajeve i bezbednost terena;
- tokom: pratiti incidente, lečiti povrede i donositi odluke o povratku u igru;
- posle: proceniti oporavak igrača, preporučiti dalju negu.

8.3 NIVOI OBUKE ZA SVEST U HITNIM SITUACIJAMA

Svest o hitnim slučajevima treba da bude ugrađena na svim nivoima:

Osnovni nivo (igrači i saigrači):

- prepoznati umor ili bol;
- znati kada prekinuti trening;
- jasno saopštiti nelagodnost.

Srednji nivo (treneri):

- obučen za pružanje prve pomoći u sportu;
- prati tehniku za sprečavanje povreda;
- uoči mentalni umor i stres.

Napredni nivo (fizioterapeuti i medicinsko osoblje):

- dijagnostikuje povrede od prekomernog naprezanja;
- obezbedi rehabilitaciju;
- prati opterećenje tokom treninga i oporavak.

8.4 UOBIČAJENE POVREDE U KOŠARCI U KOLICIMA

Povrede gornjeg dela tela:

- Tendonitis rotatorne manžetne – bol u ramenu od ponavljajućih pokreta;
- Sindrom karpalnog tunela – peckanje ili bol u zglobu/prstima
- Uganuća zgloba i prstiju – od udara ili padova

Donji deo tela i leđa:

- Dekubitusi – od dugog boravka u stolici
- Bol u donjem delu leđa – zbog držanja i pokreta trupa

Povrede od udara i padovi:

- Kontuzije i hematomi – modrice od sudara
- Prelomi/iščašenja – na rukama ili prstima
- Potresi mozga – retki, ali mogući od padova

Povrede povezane sa naporima:

- Preopterećenje mišića – od prekomernog treninga
- Dehidracija i umor – od velikog fizičkog napora

8.5 PROTOKOLI ZA SPECIFIČNE POVREDE

Muskuloskeletne povrede (uganuća/iščašenja):

- odmor, led, kompresija, elevacija (RICE);
- medicinski pregled ako bol potraje.

Prelomi i iščašenja:

- ne pomerajte ud;
- imobilizujte i stavite led;
- pozovite hitne službe.

Povrede glave (potres mozga):

- držite igrača budnim i u mirovanju;
- pratite simptome 24 sata;
- potražite hitnu pomoć u slučaju povraćanja ili nesvestice.

Povrede šake i zgloba:

- nanosite led, imobilizirajte i potražite pomoć za prelome.

Dekubitusi i rane:

- očistite ranu, previjte sterilnim zavojem;
- izbegavajte pritisak na područje.

Gušenje ili otežano disanje (astma, opstrukcija):

- pomozite u korišćenju inhalatora ili izvedite Hajmlihov zahvat ako je potrebno;
- pozovite hitnu pomoć ako se problem ne reši.

Srčani zastoj ili nesvestica:

- pozovite hitnu pomoć;
- počnite postupak davanja veštačkog disanja: 30 kompresija + 2 udisaja;
- koristite AED ako je dostupan.

8.6 PRISTUPAČNOST I BEZBEDNOST U SPORTSKIM OBJEKTIMA

Obezbeđivanje pristupačnih objekata deo je sveobuhvatne pripremljenosti za vanredne situacije.

Pristupačni tuševi:

- dovoljno veliki za invalidska kolica;
- bez podignutih pragova;
- rukohvati i sklopiva klupa;
- ručni tuš;
- neklizajući pod.

Pristupačna kupatila:

- širina vrata: minimum 80 cm;
- radijus okretanja: 1,5 m;
- visina toaleta: 45–50 cm sa bočnim šipkama;
- otvoreni prostor ispod lavaboja za pristup invalidskim kolicima;
- nagnuta ogledala za korisnike koji sede.

Ove mere su neophodne za udobnost, dostojanstvo i bezbednost tokom redovne upotrebe i u vanrednim situacijama.

9.0 RADIONICE

Radionice predstavljene u ovom priručniku su osmišljene kao fleksibilni, interaktivni alati za učenje koji dopunjuju i unapređuju opšte ciljeve projekta „Building Brigdes“. Utemeljene u principima neformalnog obrazovanja i iskustvenog učenja, ove radionice nude praktične, inkluzivne i lako prilagodljive formate za upotrebu u različitim okruženjima. Namijenjene su trenerima, sportskim radnicima, edukatorima i facilitatorima koji rade sa sportistima sa invaliditetom, ali se mogu primeniti i šire kako bi se podigla svest i izgradila empatija unutar opšte populacije.

Primarna svrha radionica je promocija osetljivosti i razumevanja u vezi sa iskustvima osoba sa invaliditetom u sportu. Angažovanjem učesnika u participativne, refleksivne i timske aktivnosti, sesije podržavaju razvoj ključnih kompetencija kao što su komunikacija, saradnja, izgradnja poverenja i inkluzivno razmišljanje. Treneri i profesionalci koji rade u košarci u kolicima mogu koristiti ove radionice za jačanje timske kohezije i poboljšanje interne komunikacije, a istovremeno razmišljaju o sopstvenim percepcijama i stavovima prema invaliditetu, inkluziji i funkcionalnoj raznolikosti.

Istovremeno, radionice služe motivacionoj funkciji za same osobe sa invaliditetom. Kroz pristupačne i osnažujuće formate, učesnici se podstiču da istraže svoj potencijal, izgrade samopouzdanje i otkriju mogućnosti koje nudi sport i timski rad. Aktivnosti pružaju bezbedan i strukturiran prostor za izražavanje emocija, razmišljanje o preprekama i razvoj strategija za lični i kolektivni rast. Ovo čini radionice pogodnim ne samo u okruženjima za obuku, već i za uvodne sesije zajednice, kampanje za podizanje svesti ili inicijative za izgradnju tima koje imaju za cilj podsticanje osnaživanja kroz sport.

Svaka radionica je modularna i može se prilagoditi u pogledu trajanja, veličine grupe i dubine, u zavisnosti od nivoa iskustva učesnika i specifičnog konteksta. facilitatori se podstiču da prilagode sadržaje lokalnim realnostima, uključe kulturne reference i izaberu elemente iz drugih poglavlja priručnika, kao što su motivacione strategije, vežbe timske dinamike ili alati za komunikaciju, kao dodatne materijale za jačanje obrazovne vrednosti svake sesije. Na primer, vežbe za razvoj tehničkih veština ili komunikacijske strategije iz prethodnih odeljaka mogu se ispreplesti u analize radionica ili koristiti za osmišljavanje naknadnih zadataka.

Iako radionice nude strukturu, one nisu propisive. facilitatori su pozvani da modifikuju ili kombinuju elemente na osnovu potreba grupe i specifičnih ciljeva učenja koje žele da postignu. Neke sesije najbolje funkcionišu kao zagrevanje pre formalnog treninga, druge se mogu sprovesti kao samostalni moduli tokom događaja podizanja svesti, dok ostale mogu da se uklape u omladinske kampove, seminare o sportskom obrazovanju ili timske rekreacije.

Konačno, cilj radionica je da izgrade mostove između igrača različitih klasifikacionih ocena, između trenera i njihovih timova, između pojedinaca sa i bez invaliditeta i između sporta i društva. One podstiču razumevanje sporta kao prostora za pripadnost, solidarnost i ljudsku povezanost. Time doprinose stvaranju okruženja gde je svaki sportista, bez obzira na funkcionalne sposobnosti, cenjen, uključen i osnažen da se razvija.

Sesija: Dve istine i jedan mit

Tema: Razumevanje invaliditeta / Senzibilizacija trenera i sportskog osoblja

Vreme: 45-60 minuta

Pregled: Cilj ove sesije je podizanje svesti među trenerima i sportskim stručnjacima o sposobnostima i raznolikosti osoba sa invaliditetom. Kroz kreativnu i refleksivnu grupnu aktivnost, učesnici će se suočiti sa svojim pretpostavkama, naučiti da osporavaju stereotipe i izgraditi veću empatiju i razumevanje.

Ciljevi:

- Oспорiti uobičajene zablude o osobama sa invaliditetom
- Povećati empatiju i društvenu svest među sportskim profesionalcima
- Podstaci kritičko razmišljanje i refleksiju o inkluziji i sposobnostima
- Pripremiti trenere za poštovanje i realističan angažman sa sportistima sa invaliditetom

Materijali:

- Pripremljena lista izjava „2 istine i 1 mit“ (štampani materijali ili slajdovi)
- Flipčart ili bela tabla
- Markeri
- Papir i olovke za učesnike
- Tajmer ili štoperica

Veličina grupe: 10-30

Priprema: Facilitator treba da pripremi 10–15 kratkih setova izjava, svaki sa 2 istine i 1 netačnom izjavom, o osobama sa invaliditetom, njihovim sportskim dostignućima, društvenom učešću ili tehnologiji (materijal). Izjave treba da budu iznenađujuće, verodostojne i tematski raznovrsne (fizički, senzorni, kognitivni invaliditet). Facilitator takođe mora biti spreman da objasni svaku izjavu nakon diskusije.

Instrukcije: Započnite sesiju pokretanjem kratke grupne diskusije. Pitajte učesnike kako definišu invaliditet i koje uobičajene pretpostavke ljudi imaju o osobama sa invaliditetom. Napišite njihove odgovore na flipčartu ili beloј tabli. Podstaknite učesnike da slobodno izraze svoja mišljenja i vodite diskusiju ka otkrivanju negativnih ili ograničavajućih asocijacija kao što su bespomoćnost, tragedija, bolest, zavisnost ili nedostatak sposobnosti. Priznajte ove percepcije i objasnite da je cilj sesije da ospori i proširi ove stavove kroz činjenice i životna iskustva. Zatim, predstavite glavnu aktivnost: „Dve istine i jedan mit“. Podelite učesnike u male grupe od 3 do 5 ljudi i svakoj grupi dajte set od tri

izjave vezane za invaliditet i sport, koristite primere iz materijala ili kreirajte svoje. Objasnite da su dve od izjava tačne, a jedna je mit. Zamolite svaku grupu da pročita izjave, razgovara o svojim idejama i složi se oko toga koja od njih smatra da je mit. Nakon nekoliko minuta diskusije, zamolite svaku grupu da podeli svoj odgovor i obrazloženje sa ostalim učesnicima. Nakon što svaka grupa predstavi odgovore, otkrijte tačan odgovor i dajte kratko edukativno objašnjenje, koristeći relevantne podatke, primere ili statistiku da biste razjasnili zašto je izjava tačna ili netačna. Ponovite ovaj proces sa tri do četiri različita seta izjava, u zavisnosti od raspoloživog vremena. Nakon što se sve izjave razmotre, okupite celu grupu na vođenu refleksiju. Pozovite ih da razmotre šta ih je iznenadilo, koje su se pretpostavke ili stereotipi odrazili u diskusijama njihove grupe i kako bi ova aktivnost mogla uticati na njihovo buduće ponašanje ili odluke kao trenera, sportista ili lidera zajednice. Za završni deo sesije, zamolite svakog učesnika da zapiše jednu ličnu akciju koju će preduzeti ili jedno uverenje koje će preispitati kao rezultat onoga što su naučili. Ako se osećaju prijatno, pozovite nekoliko učesnika da podele ono što su napisali sa grupom. Ukratko rezimirajte najvažnije tačke učenja, naglašavajući uticaj stava na prilike i inkluziju.

Debriefing i evaluacija: Zaključite sesiju kratkim debriefingom i evaluacijom. Vodite učesnike kroz diskusiju koristeći pitanja kao što su:

- Šta ste danas naučili što ranije niste znali?
- Da li je ova aktivnost promenila vašu perspektivu o invaliditetu?
- Kako možete primeniti ovu novu svest u svom trenerskom ili timskom okruženju?
- Zašto je važno ne procenjivati sposobnosti na osnovu fizičkog izgleda?

Saveti za facilitatora:

- Izaberite izjave koje odražavaju složenost stvarnog života, ne samo ekstremna dostignuća, već i svakodnevna iskustva osoba sa invaliditetom.
- Budite spremni da ispravite stereotipe bez da se učesnici osećaju osuđeno.
- Podstaknite učesnike da slobodno govore, ali pažljivo moderirajte ako neko izrazi pristrasne stavove.
- Stvorite bezbednu atmosferu bez osuđivanja.

Materijal:

Set 1

A. Najbolji košarkaši u invalidskim kolicima mogu da izvedu vožnju na zadnjim točkovima kako bi balansirali na dva točka tokom igre, što im omogućava da se okreću za 360 stepeni u mestu kako bi izbegli odbrambene igrače.

Istina: Ovo može delovati kao mit zbog uočene teškoće balansiranja u invalidskim kolicima tokom brze igre, ali elitni igrači savladavaju vožnje na prednjem točku kako bi poboljšali agilnost, izvodeći brze okrete kako bi nadmudrili protivnike, kao što se vidi na paraolimpijskim mečevima.

B. Košarkaši u invalidskim kolicima imaju manju verovatnoću da naprave prekršaje jer im je pokretljivost ograničena invalidskim kolicima.

✗ Mit: Košarka u kolicima je sport sa visokim kontaktom, a prekršaji (npr. juriš, nedozvoljena upotreba ruku ili kontakt sa stolicom) su česti zbog fizičke prirode igre. Pokretljivost igrača u modernim sportskim kolicima je veoma dinamična, a stope prekršaja su uporedive sa košarkom kod igrača bez invaliditeta, što pokazuju i paraolimpijski podaci.

C. Neki košarkaši u invalidskim kolicima mogu da šutiraju loptu dovoljno snažno da postignu gol sa pola terena, oslanjajući se isključivo na snagu gornjeg dela tela i specijalizovan položaj stolice.

Istina: Ovo bi se moglo pogrešno smatrati mitom jer šutevi sa pola terena deluju neverovatno bez snage nogu, ali igrači poput Patrika Andersona su pokazali ovu sposobnost, koristeći optimizovana invalidska kolica i izuzetnu snagu ruku za šutiranje sa velike udaljenosti.

Set 2

A. Neke slepe osobe mogu da razlikuju boje dodirom, koristeći specijalizovane uređaje.

Istina: Ovo zvuči kao mit zbog svoje naučnofantastične prirode, ali uređaji poput EyeMusic-a ili Colorino-a prevode boje u vibracije ili zvukove, omogućavajući slepim korisnicima da „osete“ ili „čuju“ boje uz obuku.

B. Sve slepe osobe se oslanjaju na pse vodiče kako bi se bezbedno kretali u javnim prostorima.

✗ Mit: Iako su psi vodiči dragoceni, mnoge slepe osobe koriste bele štapove, ehelokaciju ili aplikacije poput Be My Eyes za navigaciju, a neki više vole da ne koriste pse zbog načina života ili potreba za održavanjem.

C. Gluve osobe mogu da „osete“ muziku kroz vibracije, što im omogućava da profesionalno plešu u sinhronizovanim nastupima.

Istina: Ovo može delovati neverovatno, ali plesači poput Šahima Sančeza koriste vibracije poda i vizuelne znakove da bi izvodili složenu koreografiju, pojavljujući se u profesionalnim emisijama i muzičkim spotovima.

Set 3

A. Sportisti sa amputacijama mogu se takmičiti u profesionalnim takmičenjima u surfovanju.

Istina: Ovo bi se moglo pogrešno shvatiti kao mit zbog zahteva za ravnotežom kod surfovanja, ali sportisti poput Betani Hamilton, koja je izgubila ruku, takmiče se na visokim nivoima koristeći adaptivne tehnike i opremu.

B. Ragbisti u kolicima mogu dostići brzinu do 24 km/h tokom utakmica, koristeći stolice prilagođene otpornosti na udarce.

Istina: Ovo deluje kao mit zbog uočenih ograničenja invalidskih kolica, ali igrači „murderbola“ koriste lagane, ojačane stolice kako bi postigli velike brzine i izdržali sudare.

C. Paraolimpijski sportovi omogućavaju sportistima bez invaliditeta da se takmiče zajedno sa sportistima sa invaliditetom kako bi se promovisala inkluzija.

✗ Mit: Paraolimpijski sportovi su isključivo za sportiste sa invaliditetom, klasifikovane prema funkcionalnim sposobnostima. Mešovita takmičenja mogu se održavati u neformalnim uslovima, ali ne i na zvaničnim paraolimpijskim događajima.

Set 4

A. Svi novi pomoćni uređaji, poput robotskih egzoskeleta, univerzalno su kompatibilni sa svakom vrstom fizičkog invaliditeta.

✗ Mit: Ovo zvuči verovatno s obzirom na tehnološki napredak, ali uređaji su dizajnirani za specifična stanja (npr. egzoskeleti za povrede kičmene moždine), a kompatibilnost zavisi od fizičkog profila korisnika.

B. Neke osobe sa paralizom mogu da kontrolišu pametne kućne uređaje, poput svetala ili termostata, koristeći samo signale iz mozga putem neinvazivnih interfejsa mozak-računar.

Istina: Ovo može izgledati kao mit zbog svojih futurističkih implikacija, ali neinvazivni BCI-ji, poput onih koje je testirao Neuralink, omogućavaju korisnicima da kontrolišu uređaje razmišljanjem, sa primenama u kućnoj automatizaciji.

C. Osobe sa motoričkim oštećenjima mogu koristiti tehnologiju „switch-and-puff“ za kreiranje digitalne umetnosti, proizvodeći detaljne dizajne kontrolišući softver dahom.

Istina: Ovo bi se moglo zameniti za mit jer zvuči visoko specijalizovano, ali umetnici poput Grega Minilija koriste uređaje za „switch and puff“ da bi manipulirali softverom za grafički dizajn, stvarajući profesionalna umetnička dela.

Set 5

A. Neke osobe sa Daunovim sindromom su uspešno vodile sopstvene poslove, uz minimalnu podršku.

Istina: Ovo može delovati kao mit zbog stereotipa o intelektualnim invaliditetima, ali preduzetnici poput Kolet Divito (Colletty's Cookies) su izgradili prosperitetne poslove sa prilagođenom podrškom.

B. Svi poslodavci su dužni da zaposle fiksni procenat zaposlenih sa invaliditetom kako bi ispunili kvote raznolikosti.

✗ Mit: Iako neke zemlje imaju podsticaje za zapošljavanje osoba sa invaliditetom, obavezne kvote nisu univerzalne, a zapošljavanje zavisi od kvalifikacija i prilagođavanja, a ne od fiksnih procenata.

C. Osobe sa autizmom mogu raditi kao kontrolori leta, koristeći svoju sposobnost da se intenzivno fokusiraju na složene obrasce i podatke.

Istina: Ovo bi se moglo pogrešno shvatiti kao mit zbog prirode posla koji podrazumeva visok stres, ali osobe sa autizmom, kada se prilagode, ističu se u ulogama koje zahtevaju preciznost, kao što se vidi u programima poput inicijativa za neurodiverzitet FAA.

Set 6

A. Osobe sa kvadriplegijom mogu da skaču padobranom..

Istina: Ovo deluje kao mit zbog fizičkih zahteva skakanja padobranom, ali programi poput Skydive Ability koriste prilagođene pojaseve kako bi omogućili bezbedne skokove za osobe sa teškim oštećenjima kretanja.

B. Svi zabavni parkovi pružaju potpuno pristupačne vožnje za osobe sa svim vrstama invaliditeta, kako je propisano međunarodnim pravom.

✗ Mit: Pristupačnost se značajno razlikuje, i dok neki parkovi nude adaptivne vožnje, mnogima nedostaje oprema ili obuka za sve osobe sa invaliditetom, a ne postoji ni univerzalni međunarodni mandat.

C. Pojedinci sa razlikama u udovima mogu se takmičiti u streličarstvu na Paraolimpijskim igrama, koristeći lukove koji se upravljaju ustima ili prilagođene lukove kako bi postigli preciznost svetske klase.

Istina: Ovo može delovati neverovatno zbog potrebne preciznosti, ali strelci poput Meta Štucmana, rođeni bez ruku, koriste adaptivne tehnike da bi se takmičili na elitnim nivoima.

Set 7

A. Teniseri u kolicima smeju da puste lopticu da odskoči tri puta pre nego što je vrate, kako bi nadoknadili pokretljivost.

✗ Mit: Tenis u kolicima prati gotovo identična pravila kao i tenis za igrače bez invaliditeta, sa jednim ključnim izuzetkom, igračima su dozvoljena samo dva odskoka, a ne tri. Ovo održava takmičarsku ravnotežu, a istovremeno prilagođava mobilnost.

B. U Evropi postoji fudbalska liga u kojoj se igrači sa amputacijama takmiče koristeći štake za podlaktice.

Istina: Ovo može zvučati malo verovatno zbog fizičkih zahteva fudbala, ali amputirani fudbal je uspostavljen sport u zemljama poput Poljske i Turske, sa međunarodnim turnirima gde igrači na terenu koriste štake za podlaktice, a golmani imaju jednu ruku.

C. Neki sportisti sa intelektualnim invaliditetom osvojili su medalje na Paraolimpijskim igrama u sportovima poput plivanja i atletike.

Istina: Iako se često zanemaruju, sportisti sa intelektualnim invaliditetom se takmiče u odabranim paraolimpijskim disciplinama. Od Igara 2012. godine, učestvovali su u sportovima kao što su atletika, plivanje i stoni tenis, demonstrirajući vrhunske performanse.

Set 8

A. Košarkaši sa povredama kičmene moždine često koriste rukavice sa gumenim drškama kako bi efikasnije šutirali loptu.

Istina: Ovo može izgledati čudno, ali mnogi sportisti nose specijalizovane rukavice kako bi poboljšali hvat i kontrolu prilikom driblinga ili šutiranja. Gumirani materijali pomažu u kompenzaciji ograničene funkcije ruke.

B. Košarkaši u invalidskim kolicima su potpuno paralizovani od struka nadole.

✗ Mit: Košarka u invalidskim kolicima uključuje igrače sa širokim spektrom fizičkih oštećenja, ne samo sa potpunom paralizom. Neki igrači imaju ograničenu pokretljivost nogu ili stanja poput spine bifide, cerebralne paralize ili amputacija, što ih i dalje kvalifikuje prema pravilima klasifikacije.

C. U nekim utakmicama, igrači u košarci u invalidskim kolicima namerno padaju (prevrću stolice) kao deo odbrambenih manevara.

Istina: Iako zvuči kao prekršaj, prevrtanje stolice može biti legitiman (a ponekad i dramatičan) odbrambeni potez ili rezultat agresivnog blokiranja. Igrači su trenirani da bezbedno padaju i brzo se vraćaju u poziciju, posebno u mečevima sa visokim ulogom.

Set 9

A. Postoje sportisti koji se takmiče u streličarstvu povlačenjem tetive nogama.

Istina: Iako zvuči fizički nemoguće, strelci poput Meta Štucmana, rođeni bez ruku, koriste stopala da izvlače, ciljaju i ispuštaju strele sa izuzetnom preciznošću, čak postavljajući svetske rekorde.

B. Adaptivno veslanje obuhvata veslače koji mogu da upravljaju čamcem koristeći samo pokrete glave.

Istina: U određenim klasifikacijama, sportisti sa visokim stepenom invaliditeta koriste sisteme kontrolisane glavom za upravljanje adaptivnim čamcima za veslanje, kombinujući modifikovana sedišta i pomoćne tehnologije kako bi se takmičili samostalno.

C. Sva sportska invalidska kolica su napravljena po meri i ne mogu ih koristiti drugi igrači.

✗ Mit: Dok elitni igrači često imaju prilagođene stolice, mnogi klubovi i programi koriste podesiva ili zajednička sportska invalidska kolica za trening, posebno na početnicima i srednjim nivoima.

Set 10

A. Neke osobe sa sindromom zaključanosti mogu da komponuju muziku koristeći uređaje za praćenje pogleda kako bi birale note na digitalnom interfejsu.

Istina: Ovo bi se moglo pogrešno shvatiti kao mit zbog ozbiljnih ograničenja sindroma zaključanosti, ali tehnologije poput EyeGaze-a omogućavaju korisnicima da stvaraju muziku odabirom nota pokretima očiju.

B. Svi novi pametni telefoni su dizajnirani sa ugrađenim funkcijama pristupačnosti koje u potpunosti podržavaju svaku vrstu invaliditeta.

✗ Mit: Iako pametni telefoni uključuju funkcije poput VoiceOver-a ili kontrole prekidača, oni ne rešavaju u potpunosti sve invaliditete (npr. kognitivne oštećenja), a neke funkcije zahtevaju aplikacije trećih strana.

C. Osobe sa invaliditetom su izumele pomoćne uređaje, poput invalidskih kolica koja se penju uz stepenice, a koje su korisnici patentirali na osnovu sopstvenih iskustava.

Istina: Ovo deluje kao mit zbog tehničke složenosti, ali pronalazači poput Ernesta Blanka, korisnika invalidskih kolica, razvili su invalidska kolica za penjanje stepenicama, koja su sada komercijalno dostupna.

Sesija: "Barriers and beyond – razumevanje izazova u inkluzivnom sportu"

Tema: Razumevanje invaliditeta / Senzibilizacija trenera i sportskog osoblja

Vreme: 60 minuta

Pregled: Ova sesija podstiče učesnike da istraže i kritički analiziraju izazove sa kojima se suočavaju osobe sa invaliditetom u sportu, sa posebnim fokusom na njihove sopstvene uloge kao trenera i sportskih radnika. Kroz grupni rad i strukturiranu refleksiju, učesnici će identifikovati ključne prepreke i zajedno kreirati inkluzivne strategije za njihovo rešavanje. Sesija ih osnažuje da preuzmu odgovornost za inkluziju kroz perspektive stvarnog sveta i praktična rešenja.

Ciljevi:

- Podizanje svesti o preprekama sa kojima se osobe sa invaliditetom suočavaju u sportskom okruženju
- Promovisanje kritičkog razmišljanja i empatije među sportskim profesionalcima
- Podsticanje razvoja praktičnih i realističnih strategija inkluzije
- Podržavanje timskog rada i zajedničkog rešavanja problema
- Povećanje samopouzdanja u primeni inkluzivnih praksi u svakodnevnom trenerskom okruženju

Materijali:

- Materijal sa profilima osoba sa invaliditetom
- Flipčart papir i markeri
- Lepljive beleške
- Selotejp za zidne displeje
- Olovke/hemijske olovke za učesnike

Veličina grupe: najviše 30 učesnika

Priprema: facilitator treba da pripremi najmanje 4 različita izmišljena profila sportista zasnovana na stvarnim izazovima u inkluzivnim sportovima. Svaki profil treba da sadrži kratku pozadinu, sport po izboru, vrstu invaliditeta i kratak opis situacije. Flipčartove, markere i materijale treba unapred pripremiti, a uloge u grupama treba unapred dodeliti ako je potrebno.

Instrukcije: Započnite sesiju kratkim razmišljanjem o opštim preprekama sa kojima se suočavaju osobe sa invaliditetom. Podstaknite učesnike da razmisle o svakodnevnim aktivnostima prosečne osobe i da podele stvari za koje veruju da nisu dostupne osobama sa invaliditetom.

Dajte im neke smernice, kao što su javni prevoz, obrazovanje, život u samoći i slično. Završite razmišljanje kratkom diskusijom o tome kako i da li primećujemo ove prepreke u svakodnevnom životu.

Kada se uvod završi, podelite učesnike u male grupe od 4 do 6 ljudi i svakoj grupi dajte jedan izmišljeni profil iz Materijala 1 i vodeća pitanja iz Materijala 2. Objasnite da je njihov zadatak da ispituju profil i identifikuju ključne izazove sa kojima se sportista može suočiti kada pokušava da učestvuje u izabranom sportu. Zamolite grupe da razgovaraju i analiziraju prepreke u okruženju, društvenu dinamiku, probleme u komunikaciji, stereotipe i sve organizacione ili strukturne izazove sa kojima se osoba iz njihovog primera može susresti. Uputite ih da jasno zapišu svoja zapažanja, a zatim da razmotre praktične preporuke kako bi sport bio inkluzivniji za tog konkretnog sportistu. Zamolite ih da zapišu i prepreke i predložena rešenja na flipčart papiru, koji će kasnije predstaviti celoj grupi. Nakon 25 minuta grupnog rada, pozovite svaku grupu da predstavi svoje nalaze. Dajte im do tri minuta po grupi za prezentacije. Kako se prezentacije odvijaju, koristite drugi flipčart da grupišete zajednička pitanja, rešenja ili uvide u šire kategorije koje se pojavljuju u različitim profilima. Ovo će pomoći učesnicima da vide obrasce i preklapajuće izazove.

Nakon prezentacija, vodite zajedničku refleksiju kako biste produbili učenje i povezali diskusiju sa koučingom u stvarnom životu. Koristite otvorena pitanja kako biste podstakli razmenu, kao što je šta ih je iznenadilo, koje pretpostavke su osporili i koje ideje su im se činile najpraktičnijim. Obavezno usmerite razgovor ka ličnoj relevantnosti i profesionalnoj primeni. Da biste zaključili sesiju, zamolite svakog učesnika da zapiše jednu konkretnu akciju kojoj će se posvetiti kao korak ka inkluzivnijem koučingu. Nakon trenutka refleksije, pozovite nekoliko volontera da podele svoju akciju sa grupom, pojačavajući ideju individualne odgovornosti u stvaranju inkluzivnog okruženja.

Debriefing i evaluacija: Završite sesiju kratkim analizom i evaluacijom. Vodite učesnike kroz diskusiju koristeći pitanja kao što su:

- Šta vas je iznenadilo u vezi sa izazovima koje je vaša grupa identifikovala?
- Da li ste otkrili nešto o čemu ranije niste razmišljali?
- Koje preporuke smatrate najlakšim za sprovođenje? Koje su najteže? Zašto?
- Kako možete primeniti ono što ste danas naučili u svom stvarnom radu sa sportistima?
- Kako vam je rad u grupi pomogao da oblikujete svoje razumevanje?

Saveti za facilitatora: Vodite računa da ne stereotipizirate invaliditet ili da diskusiju svedete samo na fizički pristup. Podstaknite učesnike da istraže dublje, stavovske i institucionalne barijere. Neke grupe mogu pokušati da „reše“ problem prebrzo, preusmerite ih da prvo istraže iskustvo isključenosti. Koristite svoja iskustva u koučingu da biste povezali primere. Ako je potrebno, pažljivo vodite emocionalno teške trenutke, jer neki učesnici mogu deliti lične priče. Primeri iz materijala 1 mogu se promeniti, facilitator može prilagoditi kontekste i dodati još primera ako je potrebno.

Prilog 1:

Profil sportiste 1

Ana, 16 godina, ima kvadriplegiju već 10 godina nakon saobraćajne nesreće.

Kontekst: Ona ne učestvuje u časovima fizičkog vaspitanja u školi.

Profil sportiste 2

Paolo, 32 godine, ima amputaciju ispod kolena. U mladosti je igrao fudbal. Pre pet godina je podvrgnut amputaciji i od tada je završio rehabilitaciju. Njegov lekar mu je savetovao da se vrati nekom obliku sportske aktivnosti.

Kontekst: Nije siguran odakle da počne i nedostaju mu informacije o dostupnim sportskim mogućnostima.

Profil sportiste 3

Mark, 55 godina, je ratni veteran koji je slep već preko 25 godina. Trenirao je i takmičio se u golbolu.

Kontekst: Njegov lokalni klub za slepe i slabovide sportiste je nedavno zatvoren.

Profil sportiste 4

Sofija, 19 godina, ima cerebralnu paralizu.

Kontekst: Želela bi da počne da se bavi plivanjem, ali nikada nije imala formalnu obuku niti pristup prilagođenim objektima.

Prilog 2

Vodeća pitanja za grupni rad

1. Koje su glavne prepreke sa kojima se ova osoba može suočiti prilikom učešća u sportu ili fizičkim aktivnostima? (Razmislite o fizičkom okruženju, prevozu, pristupu opremi, komunikaciji, stavovima i znanju sportskih radnika u njenom okruženju.)
2. Da li su ove prepreke više povezane sa okruženjem, sa stavovima ljudi ili sa načinom na koji je aktivnost organizovana? (Pokušajte da kategorizujete svaku prepreku – ekološku, društvenu, organizacionu ili ličnu.)
3. Kako bi se ova osoba mogla osećati u opisanoj situaciji? (Pokušajte da zamislite njihove emocije, motivaciju, strahove ili frustraciju.)
4. Koja podrška bi ovoj osobi bila potrebna da bi u potpunosti i ravnopravno učestvovala u sportu ili fizičkom vaspitanju? (Razmislite i o neposrednoj podršci i o dugoročnoj inkluziji.)
5. Kakvu ulogu trener, nastavnik ili klub mogu igrati u poboljšanju njihovog iskustva? (Šta biste vi lično mogli da uradite u ovoj situaciji?)
6. Koje jednostavne promene bi se mogle napraviti da bi sport ili okruženje bili inkluzivniji? (Da li postoje jeftine ili neposredne akcije koje bi napravile razliku?)
7. Koji resursi, alati ili partnerstva bi mogli pomoći u uklanjanju ovih prepreka? (Razmislite o drugim institucijama, tehnologijama ili podršci zajednice.)
8. Koje od vaših preporuka bi se mogle odmah sprovesti? Koje bi zahtevale više vremena ili resursa?

Sesija: "U njihovoj koži – doživljavanje isključenosti u sportu"

Tema: Razumevanje invaliditeta / Senzibilizacija trenera i sportskog osoblja

Vreme: 60 minuta

Pregled: Ova iskustvena sesija koristi strukturirano igranje uloga kako bi pomogla trenerima i sportskim stručnjacima da bolje razumeju izazove iz stvarnog života sa kojima se suočavaju osobe sa invaliditetom u sportskim i fizičkim aktivnostima. Ulazeći u uloge mladih sa invaliditetom koji se snalaze sa isključenošću u školama, klubovima i timovima, učesnici razvijaju empatiju, dovode u pitanje institucionalne norme i identifikuju male trenutke u kojima inkluzija može biti podržana ili uskraćena. Cilj nije simuliranje invaliditeta, već razumevanje kako sistemi i ljudi ili osnažuju ili izoluju pojedince.

Ciljevi:

- Negovanje empatije među trenerima i sportskim radnicima kroz iskustveno učenje
- Identifikacija institucionalnih i društvenih barijera sa kojima se osobe sa invaliditetom suočavaju u sportskom i fizičkom vaspitanju
- Kritičko razmišljanje o stavovima, predrasudama i praksama koje dovode do isključenosti
- Razvijanje praktičnih ideja za inkluzivne promene u sportskim i obrazovnim sistemima
- Osnaživanje sportskih profesionalaca da budu aktivni agenti inkluzije

Materijal:

- Materijal
- Papir za flipčart i markeri
- Selotejp

Veličina grupe: najviše 30 učesnika

Priprema: facilitator priprema odštampane scenarije i dodatne materijale i rekvizite koji se mogu koristiti za deo radionice koji se bavi igranjem uloga. Pored toga, facilitator treba da zapiše definicije stereotipa, predrasuda i diskriminacije na flipčart papiru ili da pripremi dodatni materijal sa ovim definicijama.

Instrukcije: Započnite sesiju kratkom grupnom diskusijom o pojmovima stereotip, predrasuda i diskriminacija. Koristite jednostavna pitanja da biste podstakli učesnike da definišu šta svaki pojam znači, kako nastaje i kako utiče na ponašanje ljudi, posebno prema osobama sa invaliditetom. Cilj je uspostavljanje zajedničkog razumevanja i predstavljanje teme na zanimljiv i pristupačan način.

Nakon ovog uvoda, podelite učesnike u manje grupe. Svaka grupa dobija odštampani scenario koji opisuje diskriminatornu situaciju sa kojom se suočava osoba sa invaliditetom, zajedno sa karakternim ulogama koje treba da igraju. Grupe imaju 15 minuta da se pripreme i dodele uloge međusobno. Njihov zadatak je da izvedu kratku igru uloga (5–10 minuta) koja ilustruje situaciju. Naglasite da cilj nije gluma, već demonstriranje interakcija i društvene dinamike u sceni. Nakon što svaka grupa nastupi, vodite diskusiju sa celom grupom. Postavite pitanja kao što su:

- Ko je bio diskriminisan?
- Ko je diskriminisao?
- Koji stavovi ili pretpostavke su oblikovali postupke onih koji su bili uključeni?
- Da li je razumevanje ili promena bila moguća?
- Da li učesnici mogu povezati ove scene sa svakodnevnim situacijama kojima su svedočili?

Kada sve grupe odrade prezentacije i diskusije budu završene, ponovo okupite učesnike za konačnu kolektivnu refleksiju. Zamolite ih da identifikuju i zapišu svoje preporuke, neke usmerene ka osobama sa invaliditetom (npr. kakva podrška ili pristup im je potreban), a druge ka onima koji doprinose diskriminaciji (npr. institucije, pružaoci usluga, pojedinci). Ove preporuke treba napisati na flipčartu i izložiti u prostoriji. Završite sesiju naglašavanjem važnosti lične odgovornosti i svakodnevnih akcija u borbi protiv diskriminacije i promociji inkluzije.

Saveti za facilitatora: Prilikom vođenja ove sesije, neophodno je stvoriti okruženje puno poštovanja i emocionalne bezbednosti. Podsetite učesnike da cilj igre uloga nije imitiranje invaliditeta, već istraživanje društvenih interakcija, dinamike moći i mehanizama isključivanja. Budite osetljivi na emocionalne reakcije, neki učesnici mogu imati lična iskustva vezana za situacije. Podstaknite iskreno angažovanje, ali nežno intervenišite ako se pojavi podsmeh ili nelagodnost. Naglasite da diskriminatorno ponašanje često dolazi iz nedostatka razumevanja i da svi, uključujući i posmatrače, imaju moć da utiču na ishode. Koristite reference iz stvarnog života i svakodnevne primere kako biste pomogli učesnicima da uspostave smislene veze. Tokom faze refleksije, usmerite razgovor ka empatiji, odgovornosti i praktičnim promenama. Naglasite da svrha radionice nije samo svest, već akcija, podstičući učesnike da razmisle o svojoj ulozi u izgradnji inkluzivnijeg okruženja u sportu, obrazovanju i svakodnevnom životu.

Debriefing i evaluacija:

- Kakav je bio osećaj učestvovati u svojoj ulozi ili posmatrati situaciju?
- Koji trenutak vam je najviše ostao u sećanju i zašto?
- Ko je imao moć da promeni situaciju i da li ju je iskoristio?
- Možete li povezati ovaj scenario sa nečim što ste videli ili doživeli u stvarnom životu?
- Šta je moglo biti drugačije urađeno da bi se sprečilo ili odgovorilo na isključenje?
- Šta je jedna stvar koju ćete poneti iz ove sesije za sopstvenu praksu ili ponašanje?

Materijal 1: Scenariji igranja uloga

Scenario 1 – „Ne moraš da dođeš“

Ana ima 15 godina i nedavno je krenula u srednju školu. Korisnik je invalidskih kolica i voli sport, posebno košarku u invalidskim kolicima. Bila je uzbuđena zbog časova fizičkog jer je učestvovala u svojoj prethodnoj školi, ali posle prve nedelje, nastavnik fizičkog joj je rekao da „više ne mora da dolazi“ jer je fiskulturna sala na spratu, nema lift i „ionako ne može ništa da uradi“. Direktor se slaže da joj dozvoli da preskoči fizičko. Njeni drugovi iz razreda više ne razgovaraju sa njom o fizičkom. Ana sada provodi časove fizičkog sama u biblioteci.

Uloge: Ana (učenica), nastavnica fizičkog vaspitanja, direktorka, drugarica iz razreda 1 (ćuti ali zabrinuta), drugarica iz razreda 2 (ravnodušna), posmatrač(i)

Scenario 2 – Javna kancelarija bez pristupa

Korisnik invalidskih kolica mora da poseti gradsku kancelariju da bi završio papirologiju. Zgrada ima stepenice, ali nema rampu niti lift. Osoba ne može da dođe do bilo kog javnog službenika i oslanja se na prolaznike, koji ih uglavnom ignorišu. Kada se pozove obezbeđenje, on odbija da pomogne, govoreći da ima problema sa leđima i da ne može ništa da podigne.

Uloge: Korisnik kolica, Čuvar obezbeđenja, Prolaznik 1 (ravnodušan), Prolaznik 2 (spreman da pomogne, ali nije siguran kako), Gradski službenik (čeka za stolom, ali ne pomaže)

Scenario 3 – Košarkaški trening

Mladić sa blagim intelektualnim invaliditetom prisustvuje probnom košarkaškom treningu. Trener nije siguran kako da ga uključi i odlučuje da ga ignoriše. Neki igrači mu se rugaju, dok jedan pokušava da pomogne, ali mu nedostaje samopouzdanja.

Uloge: Sportista sa invaliditetom, Trener, Igrač 1 (ruga se), Igrač 2 (podržava ga, ali nije siguran), Igrač 3 (ignoriše ga)

Scenario 4 – Dan otvorenih vrata na univerzitetu

Gluva mlada žena dolazi na dan otvorenih vrata univerziteta. Nema prevodioca, a sve informacije se prezentuju samo usmeno. Kada pokuša da postavi pitanje, predstavnik univerziteta odgovara kratko, izbegavajući kontakt očima.

Uloge: Gluva mlada žena, predstavnik univerziteta, student volonter (mogao bi da se uzdrži, ali okleva), drugi posetilac (interveniše ili komentariše)

Scenario 5 – Vožnja gradskim autobusom

Osoba sa cerebralnom paralizom pokušava da uđe u gradski autobus koji ima ručnu rampu. Vozač odbija da otvori rampu, govoreći da kasni. Neki putnici se žale na kašnjenje, dok jedna osoba pokušava da podrži osobu koja ulazi u autobus.

Uloge: Putnik sa invaliditetom, Vozač autobusa, Putnik 1 (žali se), Putnik 2 (ćuti), Putnik 3 (brani osobu)

Scenario 6 – Razgovor za posao

Slepi kandidat dolazi na razgovor za posao. Poslodavac odmah izražava sumnju u to kako bi ta osoba radila. Iako je kandidat kvalifikovan, razgovor se brzo i odbacujuće završava.

Uloge: Slepí kandidat, poslodavac, službenik za ljudske resurse (sedi u tišini), kolega (daje komentare nakon što kandidat ode)

Prilog 2: Definicija

Stereotipi su široko rasprostranjene, ali previše pojednostavljene i fiksne ideje ili uverenja o grupi ljudi. To su mentalne prečice koje koristimo da kategorizujemo druge na osnovu karakteristika kao što su izgled, sposobnosti, pol ili poreklo. Iako stereotipi mogu delovati neutralno ili čak pozitivno, oni su često netačni i ignorišu individualne razlike. Na primer, pretpostavka da su sve osobe sa invaliditetom zavisne ili nesposobne odražava stereotip koji može ograničiti način na koji ih drugi vide i komuniciraju sa njima.

Predrasude se odnose na negativan stav ili osećanje prema osobi zasnovano isključivo na njenoj percipiranoj pripadnosti određenoj grupi. Često se zasniva na stereotipima i stečenim predrasudama i obično podrazumeva sud donet bez poznavanja osobe. Predrasuda se može manifestovati kao strah, nepoverenje, nelagodnost ili neprijateljstvo i često deluje na emocionalnom nivou. Na primer, verovanje da je neko sa invaliditetom manje kompetentan ili manje vredan je oblik predrasude.

Diskriminacija je ponašanje ili radnja koja proizilazi iz predrasuda. Ona podrazumeva nepravedno postupanje prema nekome ili uskraćivanje mogućnosti na osnovu njegovog identiteta ili uočenih razlika. Ovo se može desiti na individualnom, institucionalnom ili sistemskom nivou i može biti vidljivo (kao što je uskraćivanje pristupa ili isključivanje nekoga) ili suptilno (kao što je ignorisanje nečijeg doprinosa). U kontekstu invaliditeta, diskriminacija može uključivati odbijanje obezbeđivanja pristupačnih objekata ili isključivanje nekoga iz sportskih aktivnosti bez valjanog razloga.

Sesija: "Beyond limits – the power of sport"

Tema: Sensitization of coaches and sports staff/Player management and inclusion

Vreme: 60 minuta

Pregled: Ova motivaciona sesija je osmišljena da ospori internalizovane i društvene percepcije invaliditeta i da predstavi sport kao transformativnu snagu u životima osoba sa invaliditetom. Kroz brejnstorming, kviz i inspirativne priče, učesnici će istražiti osnažujući potencijal učešća u sportu.

Ciljevi:

- Suočavanje sa uobičajenim stereotipima i negativnim percepcijama invaliditeta
- Istakanje primera iz stvarnog života postignuća i autonomije kroz sport
- Motivisanje učesnika da se bave ili nastave da se bave sportom
- Povećanje svesti o zdravstvenim, psihološkim i socijalnim koristima sporta za osobe sa invaliditetom

Materijal:

- Flipčart i markeri
- Pripremljen kviz (štampani ili digitalni)
- Projektor i platno
- Video klip sa uspešnim paraolimpijskim sportistima (3–5 minuta)
- Materijali za refleksiju

Veličina grupe: 20–30 učesnika

Priprema: Facilitator priprema pitanja za kviz na osnovu pozitivne statistike i priča o uspehu u parasportu (npr. poznati sportisti, koristi od učešća, paraolimpijski dostignuća). Izaberite i testirajte kratak motivacioni video. Odšampajte listove za refleksiju. Pripremite flipčart za brejnstorming.

Instrukcije: Započnite sesiju tako što ćete zamoliti učesnike da podele svoje prve misli i asocijacije na reč invaliditet. Zapišite sve odgovore vidljivo na flipčartu, bez filtriranja ili ispravljanja. Podstaknite spontane doprinose i uverite se da se svi glasovi čuju. Nakon što je lista napravljena, vodite kratku diskusiju koja se posebno fokusira na ponavljajuće ili negativne asocijacije, kao što su zavisnost, slabost ili isključenost. Priznajte da su ove ideje uobičajene, ali često zasnovane na stereotipima i iskoristite ovaj trenutak da predstavite ideju da se takvi stavovi mogu i trebaju osporiti.

Kada se razmena ideja završi, predstavite kviz aktivnost. Podelite učesnike u male timove i objasnite da će učestvovati u prijateljskom kvizu fokusiranom na činjenice, dostignuća i koristi vezane za invaliditet i sport. Podelite odštampane listove kviza ili projektujte pitanja ako radite digitalno, preporučujemo upotrebu Mentimetra ili drugih sličnih platformi. Možete izabrati da naglas čitate pitanja i date timovima vremena da razgovaraju o svakom odgovoru. Podstaknite učešće i radoznalost umesto takmičenja. Nakon svakog pitanja, prođite kroz ključ odgovora sa celom grupom, koristeći data objašnjenja da biste razjasnili zašto je svaki tačan odgovor važan. Iskoristite ovu priliku da osporite uobičajene zablude i istaknete osnažujući potencijal sporta. Nakon kviza, pozovite učesnike u otvorenu diskusiju. Pitajte ih kako se činjenice koje su upravo saznali porede sa onim što su očekivali. Podstaknite ih da razmisle o tome koje su ih statistike ili priče iznenadile i da li su se neke od njihovih pretpostavki promenile tokom aktivnosti. Pomozite im da povežu ove nove informacije sa sopstvenim iskustvima i okruženjem, posebno u vezi sa treniranjem, podučavanjem ili radom sa mladima. Zatim, predstavite kratki motivacioni video koji ste pripremili. Obavezno objasnite ko je predstavljen i zašto je njihova priča važna. Pustite video (3–5 minuta) i nakon gledanja, zamolite svakog učesnika da zapiše jednu poruku ili pouku koja mu je ostala u sećanju. Koristite lepljive papiriće ili materijal za refleksiju, u zavisnosti od vaše postavke. Dajte učesnicima minut ili dva da individualno razmisle pre nego što nastave dalje.

Da biste završili sesiju, pozovite učesnike da podele svoje zapažanje ako se osećaju prijatno. Podstaknite ih da to uokvire kao ličnu motivaciju ili obavezu za budućnost, nešto čega žele da se sete, promene ili na osnovu čega žele da deluju. Završite tako što ćete rezimirati ključnu poruku: da sport nije samo takmičenje, već i inkluzija, osnaživanje i izgradnja samopouzdanja. Naglasite da svako ima ulogu u stvaranju inkluzivnog sportskog okruženja i da promena počinje svešću, načinom razmišljanja i mogućnošću.

Debriefing i evaluacija:

- Koji stereotip sa početka sesije sada vidite drugačije?
- Koja priča ili statistika vas je najviše motivisala ili iznenadila i zašto?
- Kako sport može doprineti samopoštovanju, nezavisnosti i socijalnoj inkluziji osoba sa invaliditetom?

Saveti za facilitatora: Koristite inkluzivan i poštovan jezik u svakom trenutku, posebno kada se govori o invaliditetu. Ako učesnici nisu upoznati sa parasportom, pružite kontekst bez preopterećenja. Budite spremni da prilagodite sadržaj kviza u zavisnosti od uzrasta, porekla ili interesovanja grupe; on će se malo promeniti ako radite sa osobama sa invaliditetom, sportskim radnicima ili mladima. Tokom diskusije, povežite činjenice kviza sa širim temama kao što su ljudska prava, učešće i osnaživanje.

Saveti za podešavanje radionice: Ova radionica se može lako prilagoditi da služi kao motivacioni alat za osobe sa invaliditetom, posebno za one koje se još uvek ne bave sportom ili koje oklevaju zbog internalizovane stigme ili nedostatka informacija. U ovoj verziji, fokus bi trebalo da se pomeri sa podizanja svesti među trenerima na inspirisanje ličnog osnaživanja i pokazivanje mogućnosti koje sport može da ponudi. Umesto izazivanja spoljašnjih percepcija, naglasak je stavljen na izgradnju samopouzdanja, izlaganje učesnika pozitivnim uzorima i nuđenje pristupačnog znanja o mogućnostima i putevima u sport. Segment brejnstorminga može se preoblikovati kako bi se istražile lične asocijacije ili osećanja učesnika o sportu i kretanju, dok se kviz može sprovesti u razigranijem, afirmativnom tonu, ističući priče o uspehu i zdravstvene koristi sa kojima se učesnici mogu poistovetiti. Facilitatori treba da stvore bezbedan, neosuđujući prostor koji podstiče iskreno razmišljanje i omogućava učesnicima da sport ne vide kao takmičarsku obavezu, već kao put ka autonomiji, zajednici i samoizražavanju. Video i analiza mogu biti posebno moćni u pomaganju učesnicima da zamisle sebe u aktivnim ulogama, a završna refleksija treba da ih pozove da razmisle o tome koje male korake bi mogli da preduzmu ka isprobavanju nove aktivnosti ili ponovnom povezivanju sa fizičkim kretanjem na načine koji se osećaju smislenim i ostvarivim.

Priručnik – Kviz pitanja i odgovori:

1. Ko je najodlikovaniji paraolimpijac svih vremena?
2. a) Natali du Toa
3. b) Tani Grej-Tompson
4. **c) Triša Zorn** ✓
5. d) Eli Simonds

✗ **Triša Zorn, plivačica sa oštećenjem vida iz SAD-a, osvojila je 55 paraolimpijskih medalja.**

2. Koji grad je bio domaćin prvih zvaničnih Paraolimpijskih igara?

- a) Tokio
- b) Rim ✓**
- c) Atina
- d) London

☒ **Prve zvanične igre održane su u Rimu 1960. godine.**

3. Tačno ili netačno:

Osobe sa cerebralnom paralizom ne mogu bezbedno da treniraju ili učestvuju u plivanju.

✓ Tačan odgovor: Netačno

☒ Mnoge osobe sa cerebralnom paralizom uspešno treniraju i takmiče se u plivanju, kako na rekreativnom, tako i na elitnom nivou, uključujući Paraolimpijske igre. Plivanje se često preporučuje jer smanjuje uticaj gravitacije, poboljšava kontrolu mišića i doprinosi zdravlju kardiovaskularnog sistema.

4. Koji od sledećih adaptivnih sportova trenutno nije uključen u Paraolimpijske igre?

- a) Fudbal u kolicima ✓**
- b) Sedeća odbojka
- c) Golbol
- d) Boćanje

☒ Fudbal u kolicima je popularan adaptivni sport za osobe koje koriste invalidska kolica, ali još uvek nije deo Paraolimpijskih igara

5. Koji procenjeni procenat svetske populacije doživljava neki oblik značajnog invaliditeta?

- a) 5%
- b) 10%
- c) 24%
- d) 16% ✓**

☒ Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji, približno 1,3 milijarde ljudi, što je oko 16% svetske populacije, doživljava neki oblik značajnog invaliditeta. Očekuje se da će ovaj broj porasti zbog starenja stanovništva i povećane prevalencije hroničnih zdravstvenih stanja.

6. Koja od sledećih je poznata korist od redovne fizičke aktivnosti za osobe sa invaliditetom?

- a) Smanjen rizik od sekundarnih zdravstvenih stanja
- b) Povećana socijalna inkluzija i mentalno blagostanje
- c) Produženi životni vek

g) Sve navedeno ✓

☒ Studije pokazuju da redovna fizička aktivnost doprinosi boljem fizičkom zdravlju, povećanom društvenom angažovanju, poboljšanom mentalnom blagostanju i može biti povezana sa dužim životnim vekom osoba sa invaliditetom.

7. Ko je bio prvi paraplegičar koji je završio Svetsko prvenstvo u Ajronmenu?

- a) Karlos Moleda
- b) Dejvid Bejli
- c) Džon Maklin** ✓
- d) Mark Heremans

☒ Objašnjenje: Džon Maklin je ušao u istoriju 1995. godine postavši prvi paraplegičar koji je završio Svetsko prvenstvo u Ajronmenu. Njegovo revolucionarno dostignuće otvorilo je put drugim sportistima sa invaliditetom da učestvuju u sportovima izdržljivosti.

8. Koje godine je Mark Inglis postao prvi čovek sa obe amputirane noge koji je stigao do vrha Mont Everesta?

- a) 1998
- b) 2006** ✓
- c) 2012
- d) Nikada nije stigao do vrha

☒ Mark Inglis, penjač sa Novog Zelanda, ušao je u istoriju 2006. godine kao prva osoba sa obe amputirane noge ispod kolena koja se popela na Mont Everest. Uspon je završio koristeći specijalno dizajnirane protetske udove.

9. Tačno ili netačno:

Na Paraolimpijskim igrama učestvuju sportisti sa intelektualnim invaliditetom.

Tačno ✓

10. Koji je bio slogan Paraolimpijskih igara u Londonu 2012. godine?

- a) „Brže, više, jače“
- b) „Duh u pokretu“
- c) „Inspirišite generaciju“** ✓
- d) „Preko granica“

☒ „Inspirišite generaciju“ je korišćen i na olimpijskim i na paraolimpijskim događajima.

11. Koja zemlja obično dominira po broju medalja na Paraolimpijskim igrama?

a) Australija

b) Rusija

c) Sjedinjene Američke Države ✓

d) Nemačka

☒ Sjedinjene Američke Države su istorijski bile najuspešnija zemlja u istoriji Paraolimpijskih igara. Od Paraolimpijskih igara u Tokiju 2020, tim SAD je osvojio ukupno preko 2.600 medalja, uključujući više od 900 zlatnih medalja. Druga najodlikovanija nacija je Ujedinjeno Kraljevstvo, koje se konstantno plasiralo na vrh na poslednjim izdanjima Igara. Dok su zemlje poput Kine, Rusije i Australije imale snažne rezultate poslednjih godina, SAD ostaju lider svih vremena po broju medalja na Letnjim i Zimskim Paraolimpijskim igrama.

12. Koliko je sportista učestvovalo na Paraolimpijskim igrama u Parizu 2024. godine?

a) Oko 1.000

b) Oko 3.000

c) Oko 4.400 ✓

d) Preko 7.000

☒ Objašnjenje: Približno 4.400 sportista iz 169 zemalja takmičilo se na Paraolimpijskim igrama u Parizu 2024. godine, održanim od 28. avgusta do 8. septembra 2024. godine. Ovi sportisti su učestvovali u 549 takmičenja za osvajanje medalja u 22 sporta, pokazujući globalni domet i inkluzivnost paraolimpijskog pokreta.

13. Koji sportista je postao poznat po tome što se takmičio sa protezama i na Olimpijskim i na Paraolimpijskim igrama?

a) Aleks Zanardi

b) Oskar Pistorijus ✓

c) Markus Rem

d) Marla Ranjan

☒ Pistorijus se takmičio na obe Igre, mada je kasnije postao kontroverzan.

14. Koji od ovih sportova je kreiran posebno za slepe sportiste?

a) Džudo

b) Golbol ✓

c) Stoni tenis

d) Boćanje

☒ Golbol je namenjen sportistima sa oštećenim vidom.

15. Koja je najčešća prepreka koja sprečava osobe sa invaliditetom da se bave sportom?

a) Nedostatak interesovanja

b) Visoki troškovi opreme

c) Nepristupačni objekti ✓

d) Vremenski uslovi

☒ Istraživanja dosledno pokazuju da je nedostatak pristupačne sportske infrastrukture, kao što su prilagođene teretane, bazeni i svlačionice, jedan od glavnih razloga zašto osobe sa invaliditetom nisu u mogućnosti da učestvuju u fizičkim aktivnostima. Bez inkluzivnog okruženja, čak i motivisane osobe se suočavaju sa isključenjem.

Naziv sesije: Videti osobu, a ne etiketu

Tema: Upravljanje igračima i inkluzija

Vreme: 60 minuta

Pregled: Ova sesija poziva učesnike da uspore i ponovo pogledaju kako razmišljaju i govore o invaliditetu. Kroz ličnu refleksiju, grupnu diskusiju i zajedničko rešavanje problema, cilj je da se fokus pomeri sa etiketa i pretpostavki na stvarna iskustva i stvarna rešenja. Učesnici će raditi zajedno kako bi identifikovali uobičajene prepreke sa kojima se osobe sa invaliditetom suočavaju u svakodnevnom životu i kako bi smislili ideje koje inkluziju čine ne samo mogućom, već i praktičnom.

Ciljevi:

- Podizanje svesti o tome kako stereotipi i pretpostavke utiču na percepciju osoba sa invaliditetom
- Identifikovanje stvarnih prepreka u obrazovanju, zdravlju i društvenom učešću
- Podsticanje grupnog rešavanja problema i dizajna rešenja
- Podrška prelasku sa pasivnog razumevanja na aktivno uključivanje
- Podsticanje razmišljanja o ličnim predrasudama i odgovornosti za inkluziju

Materijali:

- Flipčartovi pod nazivom: „Škola i obrazovanje“, „Zdravstvena zaštita“, „Društveni život i slobodno vreme“, „Sport“
- Markeri
- Odštampani listovi za refleksiju sa pridevima (1 po učesniku)
- Odštampani grupni radni listovi za strategiju inkluzije (1 po grupi)
- Materijali za refleksiju: „Šta sam mislio/la pre – šta mislim sada“
- Lepljive beleške (opciono)
- Selotejp (za prikazivanje na flipčartu)

Veličina grupe: 30 učesnika

Priprema: Pre sesije, facilitator treba da odštampa i pripremi dovoljno primeraka svih materijala za svakog učesnika i grupu. Pripremite tri flipčarta i jasno ih označite tematskim oblastima. Postavite flipčartove u tri ugla sobe kako biste stvorili prostor za grupni rad i kretanje. Ako koristite lepljive beleške umesto direktnog pisanja, pripremite ih unapred.

Uputstva: Počnite tako što ćete svakom učesniku dati odštampanu listu prideva. Zamolite ih da sami pregledaju listu i zaokruže reči koje lično povezuju sa „osobom sa invaliditetom“. Recite im da ne razmišljaju previše, već da se vode svojim prvim instinktima. Dajte im do znanja da ovo nije test i da ne moraju da dele svoje odgovore ni sa kim. Ne tražite „tačne“ asocijacije, već samo iskrene. Ovo je zagrevanje i vratiće se na njega na kraju, pa bi trebalo da čuvaju papire dok se sesija ne završi. Kada svi završe, objasnite da će se sesija sada fokusirati na svakodnevne oblasti života u kojima se osobe sa invaliditetom često suočavaju sa preprekama: škola i obrazovanje, zdravstvena zaštita, društveni život i slobodno vreme i sport. Trebalo bi da unapred pripremite četiri velika flipčarta, svaki označen jednom od ovih oblasti i postavljen u različitim delovima prostorije.

Zamolite učesnike da se kreću po prostoriji pojedinačno i posete svaki flipčart. Na svakom od njih treba da odvoje trenutak za razmišljanje, a zatim zapišu barem jednu konkretnu prepreku sa kojom se osoba sa invaliditetom može suočiti u toj oblasti. Budite jasni da treba da budu konkretni i realni. Umesto opštih ideja poput „nedostatak pristupa“, mogli bi da napišu „nema svlačionice prilagođene korisnicima invalidskih kolica“ pod sport ili „nastavnik fizičkog isključuje učenike sa invaliditetom“. Podstaknite ih da se oslone na ono što su videli, čuli ili doživeli, čak i zamislili. Svi treba da doprinesu sva četiri flipčarta. Kada svi napišu svoje doprinose za svaku od četiri kategorije, podelite učesnike u četiri manje grupe i dodelite svakoj grupi po jedan flipčart. Svaka grupa treba zatim da analizira ono što je napisano. Njihov prvi zadatak je da grupišu prepreke u teme, kao što su „nedostatak infrastrukture“, „društvena stigma“, „loša komunikacija“ ili „isključenost iz donošenja odluka“. Nakon toga, preći će na fazu rešenja. Dajte svakoj grupi radni list koji će im pomoći da strukturiraju svoj rad. Na ovom radnom listu treba da identifikuju najistaknutije probleme, kategorišu ih po temama, a zatim predlože praktična i realistična rešenja. Ona mogu da se kreću od jednostavnih promena u ponašanju do institucionalnih ili poboljšanja na nivou politike. Uverite se da razumeju da mogu razmišljati široko i kreativno i da je važno zamisliti promenu na više nivoa, od individualne akcije do systemske reforme. Kada sve grupe završe, zamolite ih da pripreme kratku prezentaciju (oko 3 minuta) kako bi sumirali svoje nalaze. Ponovo okupite celu grupu i neka svaka grupa prezentuje jednu po jednu. Nakon svake prezentacije, ukratko otvorite prostor za komentare, da li su drugi primetili slične prepreke u različitim kategorijama? Da li ih je nešto izdvojilo ili iznenadilo?

Da biste zaključili sesiju, pozovite učesnike da još jednom pogledaju svoj list sa pridevima sa početka sesije. Da li se nešto promenilo u načinu na koji sada gledaju na invaliditet? Podelite materijal za refleksiju pod nazivom „Šta sam mislio ranije – Šta mislim sada“ i ostavite nekoliko tihih minuta za pisanje. Ako vreme dozvoljava, ohrabrite nekoliko učesnika da podele ono što su napisali. Završite sesiju naglašavajući da inkluzija u sport i druge oblasti života nije činjenje usluge, već jednakost, dostojanstvo i preispitivanje struktura koje nikada nisu bile dizajnirane za svakoga.

Debriefing i evaluacija: Nakon grupnih prezentacija i završne aktivnosti refleksije, vodite grupu kroz kratak debriefing koristeći ova pitanja:

- Koje vrste pretpostavki ste primetili u svom originalnom izboru reči?
- Koje prepreke je bilo najlakše rešiti, a koje su se činile najtežim?
- Šta vas je iznenadilo u diskusiji vaše grupe ili u idejama koje su druge grupe podelile?
- Koje su neke stvari koje biste lično mogli drugačije da uradite nakon ove sesije?

Zamolite učesnike da podele neka od svojih pisanih razmišljanja ako žele.

Saveti za facilitatora: Pristupite ovoj sesiji sa otvorenošću i fleksibilnošću. Ne gurajte učesnike ka „tačnim“ odgovorima, pomozite im da ostanu radoznali. Posebno u sportskim okruženjima, mnogi učesnici mogu imati nesvesne predrasude o tome šta osobe sa invaliditetom mogu ili ne mogu da rade. Nežno ih osporite kroz razgovor, a ne kroz korekciju. Koristite primere iz stvarnog života ako je potrebno da biste povezali teoriju sa sportom. Tokom grupnog rada, redovno proveravajte kako biste održali zamah i fokus. Ako se grupe zaglave navodeći samo očigledne probleme (npr. „nema rampe“), pitajte šta stoji iza toga, ko odlučuje gde idu rampe, ko dizajnira prostor, ko se izjašnjava? Ako neko podeli lično iskustvo, prihvatite ga s poštovanjem. Ova sesija najbolje funkcioniše kada se oseća bezbedno i stvarno.

Materijal 1: List sa karakteristikama

Šta povezujete sa invaliditetom?

Zaokružite sve reči koje na prvi pogled povezujete sa osobom sa invaliditetom.

Nezavisnost	Otpornost	Usamljenost	Zahtevno
Snaga	Pamet	Bes	Strpljivost
Izolovanost	Ograničenost	Sposobnost	Umor
Krhko	Aktivnost	Bespomoćnost	Hrabrost
Motivacija	Lenjost	Ljubaznost	Inspirirajuće
Tuga	Hrabrost	Ohrabrujuće	Tišina

Materijal 2: Radni list za grupu

Segment: _____

Koje su specifične prepreke navedene na vašem flipčartu?

Možete li ih grupisati u uobičajene tipove problema?

Šta bi pomoglo u rešavanju ovih problema? Razmislite o praktičnim idejama.

Izaberite jedno rešenje u koje vaša grupa zaista veruje. Zašto je to važno?

Materijal 3: List za refleksiju

Pogledajte ponovo svoje zaokružene prideve.

Koliko ih je bilo negativnih? _____

Da li biste sada zaokružili iste? Zašto ili zašto ne?

Šta vas je najviše iznenadilo u današnjoj aktivnosti?

Šta je jedna stvar koju želite da radite drugačije od sada?

Naziv sesije: „Jači zajedno – komunikacija i timska dinamika na terenu“

Tema: Upravljanje igračima i komunikacija u timu

Vreme: 60 minuta

Pregled: Ova sesija nudi fleksibilan skup kratkih aktivnosti koje podržavaju komunikaciju, slušanje, poverenje i refleksiju među igračima u timovima košarke u invalidskim kolicima. Namenjene trenerima i sportskim radnicima, ove interaktivne vežbe mogu se koristiti kao zagrevanje, moduli obuke ili samostalne radionice za jačanje timskog duha i poboljšanje saradnje na terenu i van njega.

Ciljevi:

- Unapređenje verbalnih i neverbalnih komunikacijskih veština među igračima
- Izgradnja poverenja i saradnje kroz iskustveno učenje
- Podsticanje razmišljanja o timskim ulogama, povratnim informacijama i međusobnom poštovanju
- Opremanje trenera prilagodljivim vežbama za razvoj tima

Materijali:

- Flipčart i markeri
- Štampani materijali (videti odeljak sa materijalima)
- Povezi za oči (opciono)
- Mali predmeti ili čunjevi za izazov navigacije
- Nalepnice ili kartice u boji za povratne informacije

Veličina grupe: Minimum 10, maksimalno 20 učesnika (idealno za jedan pun tim ili mešovitu grupu između klubova)

Priprema: facilitator štampa materijale unapred i postavlja čist, otvoren prostor pogodan za kretanje i grupni rad. Materijali za svaku aktivnost treba da budu raspoređeni na odvojenim stanicama ako se koriste u nizu.

Uputstva: facilitator može da izabere jednu ili više sledećih vežbi u zavisnosti od potreba grupe i vremena sesije. Svaka aktivnost je samostalna i služi sveobuhvatnim ciljevima poboljšanja timske komunikacije, poverenja i kohezije.

Vežba 1: Recite šta čujete

Vreme: 10 minuta

Cilj: Vežbajte davanje i praćenje jednostavnih verbalnih instrukcija pod vremenskim pritiskom

Metod: Učesnici su u parovima. Jedna osoba dobija karticu sa jednom rečju (videti materijal ispod). Njihov zadatak je da opišu reč bez izgovaranja, a njihov partner mora da pogodi reč. Zamislite to kao mini verziju šarada, ali samo verbalnu – bez gestova, bez nagoveštaja poput „rimuje se sa...“. Dozvoljeno: sinonimi, primeri, opšta objašnjenja. Kada se reč pogodi (ili posle 1 minuta), menjaju uloge i pokušavaju sa drugom rečju. Igrajte najmanje 2–3 runde po paru.

Opciono: Pretvorite to u timski izazov – koliko reči par može da pogodi za 3 minuta?

Pitanja za analizu:

- Koje su strategije pomogle vašem partneru da razume?
- Kada je bilo teško objasniti ili razumeti?
- Kako se ovo odnosi na komunikaciju tokom igre?

Vežba 2: Slepo vođenje

Vreme: 15 minuta

Cilj: Izgradnja poverenja i verbalno vođenje

Metod: Jedan igrač ima povez preko očiju i mora biti vođen (samo verbalno) od strane svojih saigrača da bi došao do postavljenog predmeta ili kupe. Svake runde menjajte vođu. Dodajte složenost uvođenjem prepreka.

Pitanja za analizu: Kakav je osećaj biti vođen ili biti vođen? Šta je poboljšalo komunikaciju?

Vežba 3: Scenariji sukoba – kada se stvari pokvare

Vreme: 15 minuta

Cilj: Vežbanje reagovanja na kvarove u dinamici tima

Metod: Male grupe dobijaju odštampani scenario iz stvarnog života (videti materijal) koji opisuje problem u komunikaciji ili napetost u timu. Svaka grupa diskutuje i predstavlja kako bi tim mogao konstruktivnije da reaguje.

Vežba 4: Tim koji želim

Vreme: 10 minuta

Cilj: Podstaći ličnu refleksiju i timsku empatiju

Metod: Igrači sede u krugu. Svaka osoba anonimno piše jednu rečenicu koja počinje sa „U mom idealnom timu, svi bi...” (videti materijal). Facilitator ih čita naglas. Otvorite prostor za dobrovoljno deljenje.

Pitanja za analizu: Koje su se teme pojavile? Šta nam je svakome potrebno da bismo se osećali podržano?

Zaključak i povratne informacije (opciono): Koristite obojene nalepnice ili usmenu evaluaciju da biste prikupili neposredne utiske. Pitajte:

- **Šta ćete pokušati drugačije na sledećem treningu?**
- **Šta vas je danas iznenadilo?**
- **Kako želite da vaš tim raste odavde?**

Saveti za facilitatore: Budite fleksibilni i odgovorni. Ove vežbe nisu o učinku, već o stvaranju uvida i dijaloga. Obratite pažnju na dominantne glasove i pomozite tišim učesnicima da doprinesu grupnim diskusijama. Ako su neki učesnici neodlučni, počnite sa aktivnostima niskog pritiska poput „Recite šta vidite”. Uvek povezujte refleksije sa stvarnim situacijama u igri, promašenim dodavanjima, napetošću u utakmicama, neizrečenim frustracijama. Koristite humor da biste smanjili energiju, ali da biste usmerili pažnju na trenutke refleksije. Podstaknite trenere da redovno vraćaju ove aktivnosti kako bi održali zdravu kulturu komunikacije.

Materijali:

Materijal 1:

Pritisak	Timski rad	Blok
Brzina	Timeout	Strategija
Odbrana	Energija	Ekran
Fokus	Asistencija	Rotacija
Pobeda	Zamena	Greška
Šampion	Odskok	Motivacija

Materijal 2: Scenariji sukoba za grupni rad

Scenario A: Jedan igrač uvek preglasava druge tokom timskih sastanaka.

Scenario B: Tokom igara, dva saigrača krive jedan drugog za greške.

Scenario C: Igrač se oseća isključeno, ali ne govori – drugi to primećuju.

Scenario D: Nakon izgubljene utakmice, neki igrači glasno kritikuju, drugi se ćute.

Svaka grupa treba da odgovori:

- Šta se ovde dešava?
- Kako tim može drugačije da reaguje?
- Kako bi ovo uticalo na poverenje?

List za refleksiju – „Tim koji želim“

Napišite jednu rečenicu: „U mom idealnom timu, svi bi...“

Bez imena. Dajte je facilitatoru da je pročita naglas.

Zatim odgovorite privatno:

Jedna stvar koju dobro radim u timskoj komunikaciji: _____

Jedna stvar koju želim da promenim: _____

Jedna stvar koju ću pokušati u sledećoj utakmici: _____

10.0 O ERASMUS + SPORT

Cilj Erasmus+ programa jeste da podrži obrazovni, profesionalni i lični razvoj ljudi u obrazovanju, obuci, omladini i sportu, da doprinese održivom rastu, kvalitetnim radnim mestima i društvenoj koheziji, da podstakne inovacije i da ojača evropski identitet i aktivno građanstvo.

Erasmus+ akcije u oblasti sporta promovišu učešće u sportu, fizičkoj aktivnosti i volonterskim aktivnostima. Osmišljene su da se nose sa društvenim i sportskim izazovima. Mogućnosti su dostupne organizacijama u okviru 3 poziva koji se bave ovim izazovima. Poseban poziv za izgradnju kapaciteta u oblasti sporta je takođe dostupan od 2022. godine. Namenjen je državama članicama EU i trećim zemljama pridruženim Programu (ranije nazvanim zemljama Programa) i Zapadnom Balkanu.

Akcije:

Partnerstva za saradnju

Namenjena organizacijama za razvoj i sprovođenje zajedničkih aktivnosti za promociju (između ostalog) sporta i fizičke aktivnosti, kao i za suočavanje sa pretnjama po integritet sporta (kao što su doping ili nameštanje utakmica), promociju dvostrukih karijera za sportiste, poboljšanje dobrog upravljanja i negovanje tolerancije i socijalne inkluzije.

Partnerstva malog obima

Za lokalne organizacije, manje iskusne organizacije i nove članove Programa. Partnerstva malog obima imaju jednostavniju administraciju, manje grantove i kraće trajanje od Partnerstava za saradnju.

Neprofitni evropski sportski događaji

Namenjeni za podsticanje sportskih aktivnosti, sprovođenje strategija EU za socijalnu inkluziju kroz sport, negovanje volontiranja u sportu, borbu protiv diskriminacije i podsticanje učešća u sportu i fizičkoj aktivnosti.

Izgradnja kapaciteta u oblasti sporta

Projekti izgradnje kapaciteta su međunarodni projekti saradnje zasnovani na multilateralnim partnerstvima između organizacija aktivnih u oblasti sporta u državama članicama EU i trećim zemljama pridruženim Programu (ranije nazvanim zemljama Programa) i Zapadnom Balkanu. Njihov cilj je da podrže sportske aktivnosti i politike kao sredstvo za promociju vrednosti, kao i obrazovni alat za promociju ličnog i društvenog razvoja pojedinaca i izgradnju kohezivnijih zajednica.

