

# StartUp Wheelchair Handball Manual



Co-funded by  
the European Union

# Opis projekta

PrProjekt „Wheelchair Handball – Start Up” zajednička je inicijativa kojom upravlja Hrvatski savez košarke u kolicima, u partnerstvu s Kineziološki fakultet Osijek, Barcel'hona Sports Events te Klub za osnaživanje mladih O18. Projekt ima za cilj podizanje svijesti o rukometu u kolicima i stvaranje većih mogućnosti za društvenu uključenost osoba s invaliditetom kroz sport.

U svojoj srži, projekt je usmjeren na izradu sveobuhvatnog i pristupačnog Priručnika za rukomet u kolicima, zamišljenog kao praktičan alat za trenere, edukatore i organizacije. Priručnik će obuhvatiti ključne elemente sporta, uključujući pravila igre, tehničke i taktičke osnove, klasifikaciju igrača, opremu, sigurnosne aspekte te metode inkluzivnog treniranja. Također će sadržavati praktične vježbe i prilagodljive pristupe kako bi bio primjenjiv za sudionike različitih sposobnosti i razina iskustva.

Paralelno s izradom priručnika, projekt će jačati kapacitete trenera i edukatora kroz ciljane edukacije o provedbi rukometa u kolicima na inkluzivan i učinkovit način. Sudionici iz Hrvatske, Srbije i Španjolske steći će znanja o prilagodbi trenažnih metoda, stvaranju inkluzivnog sportskog okruženja te primjeni principa predstavljenih u priručniku. Edukacije će stručnjacima pomoći da sport učine pristupačnijim i kvalitetnijim za osobe s invaliditetom.

Kako bi se sport približio lokalnim zajednicama, u svakoj partnerskoj zemlji organizirat će se niz demonstracijskih i promotivnih utakmica rukometa u kolicima. Ova događanja aktivno će uključiti osobe s invaliditetom, sportske klubove i širu javnost, s ciljem povećanja vidljivosti sporta i poticanja većeg sudjelovanja. Stvaranjem inkluzivnog i dinamičnog sportskog okruženja projekt nastoji ojačati povezanost zajednice i doprinijeti većoj uključenosti osoba s invaliditetom u sport i društveni život.

Projekt će završiti međunarodnim turnirom u rukometu u kolicima, organiziranim u sklopu završne konferencije. Momčadi iz partnerskih zemalja okupit će se radi natjecanja, razmjene iskustava i promocije inkluzije kroz sport. Završni događaj istaknut će potencijal rukometa u kolicima kao alata društvene promjene te dodatno ojačati suradnju organizacija koje djeluju u području inkluzivnog sporta.

Kroz navedene aktivnosti projekt doprinosi uklanjanju prepreka, promicanju jednakih mogućnosti i osnaživanju osoba s invaliditetom za aktivno sudjelovanje u sportu i društvu.

# Sadržaj

## 01

uvod u rukomet u kolicima i osnovna pravila

## 02

Klasifikacija igrača

## 03

Oprema

## 04

Inkluzija, sigurnost i uključenje igrača

## 05

Tehnika i taktika

## 06

Praktične vježbe

## 07

Aktivno uključivanje zajednice i relevantnih dionika

## 08

Erasmus +

# Uvod u rukomet u kolicima i osnovna pravila

## Što je rukomet u kolicima?

Rukomet u kolicima adaptirani je momčadski sport namijenjen prvenstveno osobama s tjelesnim invaliditetom, iako se može igrati i u inkluzivnim okruženjima u kojima zajedno sudjeluju osobe s invaliditetom i osobe bez invaliditeta. Riječ je o brzom i dinamičnom igri koja slijedi mnoga načela tradicionalnog rukometa, s posebnim prilagodbama kako bi se svim sudionicima osigurala pristupačnost, sigurnost i ravnopravnost.

## Povijest i razvoj

Rukomet u kolicima relativno je nova sportska disciplina koja se razvija pod okriljem International Handball Federation. Cilj sporta je proširiti dostupnost rukometa i učiniti ga inkluzivnim te pristupačnim osobama s invaliditetom diljem svijeta. Posljednjih godina rukomet u kolicima bilježi sve veće međunarodno priznanje kroz organizaciju natjecanja, promotivnih aktivnosti i razvojnih programa, osobito u području obrazovanja, lokalnih sportskih inicijativa i grassroots sporta. Razvoj sporta dodatno je potaknut suradnjom sportskih saveza, organizacija osoba s invaliditetom i obrazovnih institucija koje prepoznaju važnost inkluzivnog sporta za društvenu uključenost i jednake mogućnosti.

## Filozofija i temeljne vrijednosti

Rukomet u kolicima temelji se na načelima:

- inkluzije i jednakih mogućnosti
- poštovanja i fair playa
- timskog rada i suradnje
- osnaživanja kroz sport

Ovaj sport promiče aktivno sudjelovanje bez obzira na tjelesne sposobnosti sudionika te potiče igrače na razvoj samopouzdanja, neovisnosti i socijalnih veza.

## Ključne prednosti rukometa u kolicima

Sudjelovanje u rukometu u kolicima donosi brojne prednosti:

Tjelesne: poboljšanje snage, koordinacije i kardiovaskularne kondicije

Društvene: razvoj timskog duha, komunikacije i socijalne uključenosti

- Psihološke: povećanje samopouzdanja, motivacije i otpornosti

## Pregled osnovnih pravila

Sljedeće poglavlje prikazuje službena pravila rukometa u kolicima u formatu četiri na četiri, uključujući ključne prilagodbe koje ovaj sport razlikuju od tradicionalnog rukometa. Pravila su osmišljena kako bi svim igračima osigurala pravedno, sigurno i natjecateljsko okruženje.

# Tablica pravila

- 1.pravilo - Igra
- 2.pravilo - Momčad
- 3.pravilo - Igrači
- 4.pravilo - Vrijeme igre i time-out
- 5.pravilo - Lopta
- 6.pravilo - Igralište
- 7.pravilo - Gol
- 8.pravilo - Bodovanje i odlučivanje o ishodu utakmice
- 9.pravilo - Oprema
- 10.pravilo - Igrača oprema
- 11.pravilo - Trake
- 12.pravilo - Igranje loptom
- 13.pravilo - Prekršaji

## 1 . pravilo - Igra

Rukomet u kolicima četiri na jedan igraju dva tima od po četiri igrača. Cilj svakog tima je postići gol i spriječiti drugi tim da postigne gol. Rukomet u kolicima treba se temeljiti na duhu fair playa i biti namijenjen igračima s invaliditetom.

## 2. pravilo - Momčad

1. Svaka momčad sastoji se od najviše 14 osoba, uključujući najviše 10 igrača i najviše četiri (4) predstavnika momčadi. Na početku utakmice mora biti prisutno najmanje osam (8) igrača.

2. Na terenu smiju biti najviše četiri (4) igrača po momčadi. Preostali igrači su zamjene. Ukupan broj klasifikacijskih bodova igrača na terenu ne smije u bilo kojem trenutku premašiti ukupno 11 bodova po momčadi, u skladu s Pravilima i propisima klasifikacije rukometa u kolicima. Na natjecanjima s mješovitim momčadima, svaka momčad mora imati najmanje dvije igračice, osim ako pravila dotičnog natjecanja ne propisuju drukčije. U svakom trenutku na terenu mora biti najmanje jedna igračica po momčadi.

3. Vratar je igrač koji brani gol i igra poput ostalih igrača sjedeći u svom invalidskom kolicima. Bilo koji igrač prisutan na terenu može u bilo kojem trenutku djelovati kao vratar, ali samo jedan igrač smije istovremeno ući i ostati u vlastitom prostoru vratara. Stoga vratar ne nosi poseban vratarski dres, već isti dres kao i ostatak momčadi.

Napomena:

Momčadima nije dopušteno igrati s manje od četiri (4) igrača iz taktičkih razloga kako bi koristile igrače s višim klasifikacijskim bodovima, ako postoji mogućnost popunjavanja momčadi igračima s nižim klasifikacijskim bodovima. Ako neka momčad to učini, suci moraju narediti ispravljanje sastava momčadi te progresivno sankcionirati trenera, počevši od suspenzije zbog nesporskog ponašanja.

4. Ako momčad pretrpi nekoliko ozljeda, može nastaviti utakmicu ili turnir s manjim brojem igrača. Utakmica se može nastaviti čak i ako je jedna od momčadi svedena na manje od četiri (4) igrača. Ako se broj igrača momčadi smanji, maksimalni dopušteni broj klasifikacijskih bodova je sljedeći:

- u slučaju tri (3) igrača na terenu, najviše 9 bodova na terenu;
- u slučaju dva (2) igrača na terenu, najviše 6 bodova na terenu.

Na sucima je da prosude treba li i kada utakmica biti trajno prekinuta.

Napomena: U slučaju da nijedna igračica nije u mogućnosti igrati (zbog ozljeda ili diskvalifikacija), dotična momčad bit će smanjena za jednog igrača do kraja utakmice. Uz to, maksimalni timski bodovi bit će smanjeni na 8.

### **3. pravilo - Igrači**

Igrač mora biti registriran od strane klasifikacijskog tima rukometa u kolicima kako bi mogao nastupiti na službenom natjecanju. Igrači na seniorskim natjecanjima moraju imati najmanje 15 godina da bi mogli sudjelovati (uzima se u obzir dob na dan početka natjecanja). Pisana roditeljska dozvola za igrače u dobi od 15 do 18 godina mora biti predočena prije turnira.

### **4. pravilo - Vrijeme igre i time - out**

#### *Vrijeme igre*

1. Utakmice se sastoje od dva seta od deset (10) minuta, koji se boduju zasebno. Pauza između setova traje pet (5) minuta.

Napomena:

Zbog kratkog trajanja setova utakmice, suci bi trebali razmotriti trenutno zaustavljanje vremena (time-out) u slučaju prekida igre kao što su:

- Lopta izlazi izvan terena i izvan dohvata igrača.
- Igrači se nehotice sudare na način da im je potrebna pomoć pri podizanju invalidskih kolica.

## *Momčadski Time - Out*

2. Svaka momčad ima pravo na jednu minutu momčadskog time-outa u svakom setu redovitog vremena igre. Momčadima se ne smiju odobriti time-outi u trećem setu (tie-break). Momčad koja zahtijeva timski time-out mora biti u posjedu lopte.

3. Ako momčad zatraži timski time-out dok suprotna momčad ima loptu u posjedu, primijenit će se sljedeća kazna i odluka:

- Progresivna kazna počevši od suspenzije za dužnosnika momčadi koji je zatražio timski time-out pritiskom na zujalicu.
- Udarac sa 7 metara za momčad u posjedu lopte.

4. Ako momčad zatraži timski time-out dok suprotna momčad ima loptu u posjedu i ima jasnu priliku za postizanje pogotka, primijenit će se sljedeća kazna i odluka:

- Diskvalifikacija (crveni karton) za dužnosnika momčadi koji je zatražio timski time-out pritiskom na zujalicu.
- Udarac sa 7 metara za momčad u posjedu lopte.

### *Napomena:*

*Ako delegati ili suci ne mogu prepoznati tko je uzrokovao pogrešni timski time-out, odgovorni dužnosnik momčadi primit će kaznu u skladu s gore navedenim kaznama.*

5. Ako momčad zatraži timski time-out neposredno nakon gubitka posjeda lopte i jasno je da nije bila namjerna, utakmica se nastavlja prema tehničkoj odluci temeljenoj na situaciji na terenu u trenutku prekida.

## **5. pravilo - Lopta**

Lopte koje se koriste na službenim IHF turnirima moraju biti u skladu s odredbama IHF Pravidnika o loptama, a posebno u pogledu rukometnih lopti koje se igraju bez ljepila.

## **6. pravilo - Igralište**

Ukupna površina terena mora biti dugačka najmanje 48 m i široka najmanje 28,5 m. Igralište je pravokutnik duljine 40 metara i širine 20 metara, koji se sastoji od dva prostora vratara i prostora za igru. Duže granične linije nazivaju se uzdužne linije, a kraće se nazivaju linije vrata (između vratnica) ili linije izvan vrata (s vanjske strane vrata). Zona izmjene igrača mora biti dugačka 4,5 m. Oko igrališta mora postojati sigurnosna zona širine 4 m sa strane klupa za momčadi te 2 m sa svih ostalih strana. Na svakoj strani mora biti dostupno najviše četiri stolice za predstavnike momčadi.

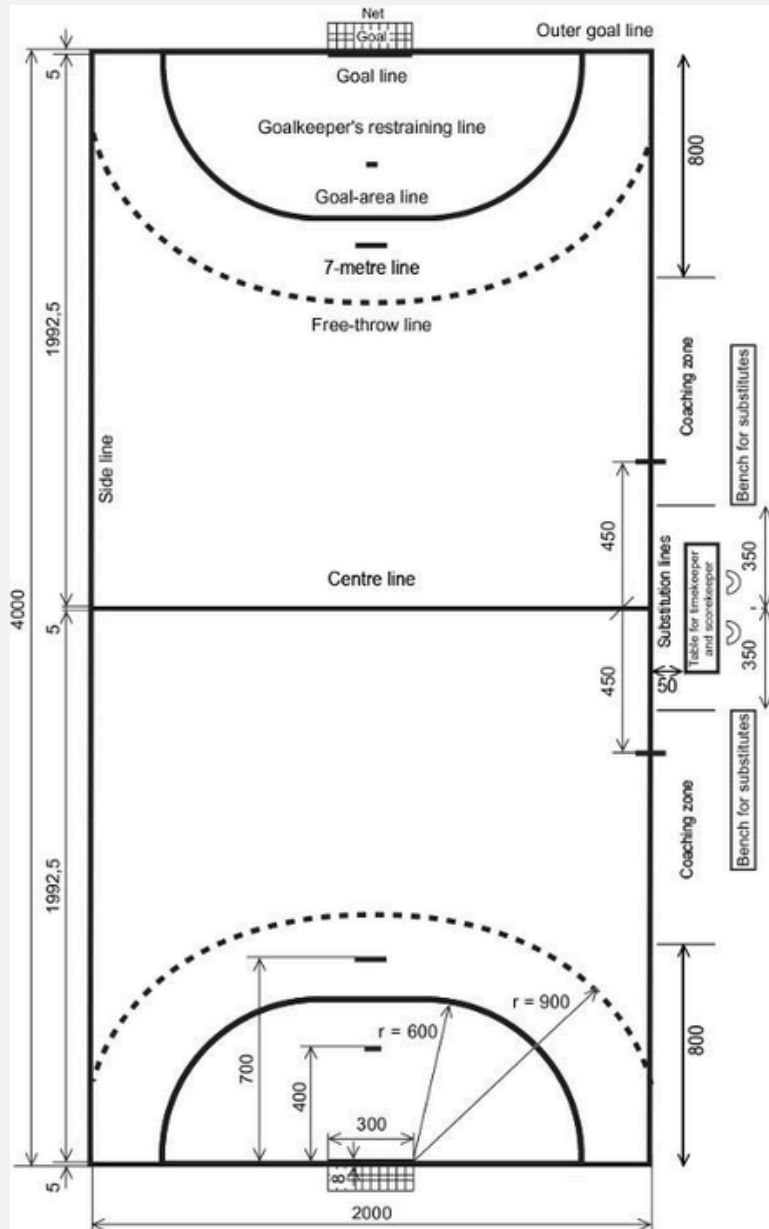


Diagram 1: The playing court (dimensions indicated in cm). (IHF, 2026)

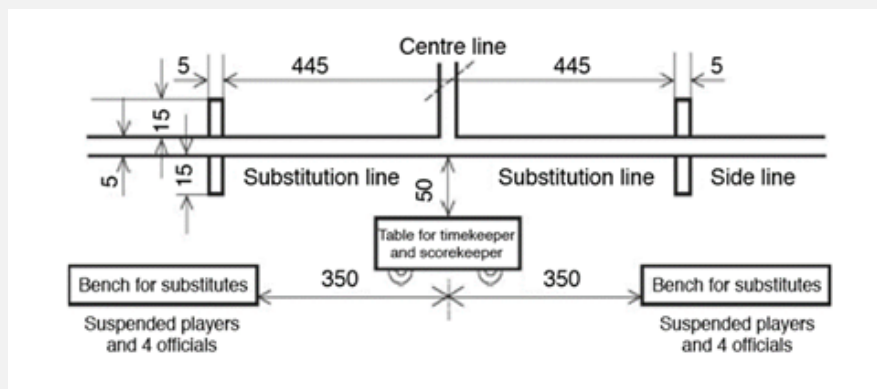


Diagram 2: Substitution lines and substitution area (dimensions indicated in cm). (IHF, 2026)

## 7. pravilo - Gol

Unutarnje dimenzije gola iznose 3 m x 1,7 m. Mreža za hvatanje lopte u golovima mora biti uklonjena (ili pričvršćena za mrežu gola) kako bi se izbjeglo zapletanje s invalidskim kolicima.

## 8. pravilo - Bodovanje i odlučivanje o ishodu utakmice

Postizanje pogotka

1. Pogodak je postignut kada je cijela lopta prešla cijelu širinu linije vrata, pod uvjetom da igrač koji je šutirao ili njegov suigrač nije počinio prekršaj prije ili tijekom šuta. Pogodak se dodjeljuje ako branič počinio prekršaj pravila, ali lopta svejedno uđe u gol. Nakon postignutog pogotka, igra se nastavlja udarcem vratara iz prostora vratara.

2. Pogodak se ne može priznati ako je sudac ili mjerач vremena prekinuo utakmicu prije nego što je lopta u potpunosti prešla liniju vrata. Pogodak se dodjeljuje protivnicima ako igrač zabije loptu u vlastiti gol, osim u situaciji kada vratar izvodi udarac iz prostora vratara, a lopta ne prijeđe crtu prostora vratara.

3. Jedan (1) bod dodjeljuje se u sljedećim slučajevima:

- Autogol koji postigne bilo koji igrač
- Svi ostali pogoci koji nisu navedeni u članku 8:4.

4. Dva (2) boda dodjeljuju se u sljedećim slučajevima:

- Igrač baci loptu i postigne pogodak neposredno nakon okreta za 360° u invalidskim kolicima (spektakularan pogodak)

*Napomena: Okret mora biti potpuna rotacija od 360°, a vrtnja se smije izvoditi samo jednom rukom. Rotacija od 360° mora se izvesti bez dodirivanja kotača tijekom rotacije, ali igrač može zaustaviti kotač nakon 360°, a šut mora biti izveden istovremeno. Zaustavljanje invalidskih kolica ne smije dovesti do stabilizacije položaja i/ili prilagodbe šuta – igrač mora šutirati odmah.*

- Vratar postigne pogodak iz svog prostora vratara
- Pogodak je postignut udarcem sa 7 metara.

5. Tijekom izvođenja udaraca sa 7 metara (raspućavanja), spektakularni pogoci također se vrednuju s dva (2) boda.

shod seta

6. Ako je rezultat izjednačen na kraju seta, pobjednik se određuje zlatnim golom. Set se nastavlja na sljedeći način:

- Nakon pauze od jedne minute, suci bacaju novčić kako bi odlučili koja momčad će biti u posjedu lopte. Set se nastavlja udarcem vratara i traje sve dok jedna od momčadi ne postigne pogodak, nakon čega je set završen.
- Ako nakon pet (5) minuta nijedna momčad nije postigla pogodak, zlatni gol se smatra završenim i pobjednik seta određuje se nizom od pet (5) raspucavanja koja se izvode na sljedeći način:

Svaka momčad odabire 5 igrača; igrači koji nisu suspendirani ili diskvalificirani na kraju vremena igre imaju pravo sudjelovati. Ti igrači izvode po jedan udarac, izmjenjujući se s igračima druge momčadi. Momčadi nisu dužne unaprijed odrediti redoslijed svojih izvođača. Igrači mogu sudjelovati u raspucavanju i kao izvođači i kao vratari. Suci odlučuju koji se gol koristi. Suci bacaju novčić, a momčad koja pobijedi bira hoće li izvoditi udarce prva ili posljednja. Nakon svakog niza od pet (5) udaraca, momčad koja počinje mijenja se ako izvođenje mora biti nastavljeno jer je rezultat i dalje izjednačen nakon pet (5) udaraca svake momčadi. Za takav nastavak, svaka momčad ponovno odabire pet (5) igrača. Svi ili neki od njih mogu biti isti kao u prvom krugu. Ova metoda nominiranja pet (5) igrača odjednom nastavlja se onoliko dugo koliko je potrebno. Međutim, pobjednik se određuje čim postoji razlika u golovima nakon što su obje momčadi imale isti broj udaraca. Igrači mogu biti diskvalificirani od daljnjeg sudjelovanja u raspucavanju u slučajevima značajnog ili ponavljajućeg nesportskog ponašanja. Ako se to odnosi na igrača koji je upravo odabran u skupini od pet (5) izvođača, momčad mora odabrati drugog izvođača.

*Napomena:*

*Raspucavanje se sastoji od igrača koji kreće (nakon sučevog zvižduka) s centra terena s loptom pod kontrolom (kao u protunapadu), koji mora biti okrenut prema vrataru i pokušati postići pogodak, pridržavajući se Pravila igre. Konkretno, u ovom slučaju neće biti dopušteno postavljati loptu na krilo tijekom guranja invalidskih kolica u trajanju od najviše 3 sekunde. Kao i u redovitom vremenu igre, momčadi ne moraju odabrati jednog određenog vratara, već smiju mijenjati vratare tijekom raspucavanja.*

7. Svako raspucavanje pretvoreno u pogodak vrijedi 1 (jedan) bod (vidi međutim Pravilo - spektakularni pogodak).

8. Tijekom raspucavanja i nakon sučevog zvižduka, vratar ne smije napustiti vlastiti prostor vratara. Ako lopta udari u lice vratara tijekom raspucavanja i ako vratar ne pomiče glavu u smjeru lopte, igrač koji šutira loptu mora biti kažnjen suspenzijom do početka sljedećeg seta.

Ishod utakmice

9. Ako ista momčad pobijedi u oba seta, ta momčad je ukupni pobjednik s rezultatom 2-0. Ako svaka momčad pobijedi u jednom setu, rezultat je neriješen. U slučaju neriješenog rezultata u setovima, momčadi igraju treći set (tie-break) u trajanju od pet (5) minuta. Ako je utakmica na kraju trećeg seta i dalje neriješena, pobjednik se određuje nizom od pet (5) raspucavanja. Ako je utakmica odlučena tie-breakom, ukupni rezultat iznosi 2-1 za momčad koja je pobijedila u tie-breaku.

## 9. pravilo - Oprema

1. Sljedeća oprema nije dopuštena:

- Ljepilo za rukovanje loptom
- Zaštitna oprema koja sadrži metalne komponente
- Steznici za prste, ruku, zapešće i sl. izrađeni od plastike, metala i sl.

2. Dopušteno je koristiti:

- Zaštitnu opremu ako je podstavljena/mekana (bez metalnih komponenti)
- Traku (tape) za prste, ruke i sl.
- Proteze i prilagođenu opremu ako su u skladu s člankom 4.4.1. Pravilnika o klasifikaciji rukometa u kolicima IHF-a i ako njihova upotreba ne nanosi štetu niti jednom drugom igraču.

*Napomena:*

*Upotreba proteza dopuštena je samo uz odobrenje Klasifikacijskog tima rukometa u kolicima. Proteze će biti dopuštene samo ako su prekrivene podstavljenim/mekanim materijalima (bez metalnih komponenti). Igrači koji koriste proteze za igranje moraju ih koristiti i tijekom procjene od strane Klasifikacijskog tima rukometa u kolicima.*

3. Sva oprema koju momčadi namjeravaju koristiti mora biti predstavljena na tehničkom sastanku radi konačnog odobrenja.

Primjenjuju se Propisi IHF-a o zaštitnoj opremi i dodacima, uz iznimku da svi igrači (ne samo oni koji nastupaju kao vratari) smiju nositi duge hlače te čarape nisu obavezne. Međutim, svi igrači moraju nositi iste hlače (ili sve kratke ili sve duge hlače) iste boje.

## 10. pravilo - Igrača oprema

1. Svaka momčad mora imati dva (2) kompleta dresova (jedan svjetle boje/jedan tamne boje). Dresovi moraju imati brojeve igrača na prednjoj strani (visine 10 cm).

2. Igrači iste momčadi na terenu moraju nositi identične uniforme, uključujući igrača koji nastupa kao vratar.

3. Ostali sportski dodaci koji se koriste, kao što su znojnici, znojnici za glavu, majice nošene ispod uniforme i sl., moraju biti crne, bijele ili prevladavajuće boje uniforme. Posebna zaštitna oprema prilagođena igračima ne mora biti iste boje kao uniforma.

4. Koristit će se kod boja za identifikaciju klase svakog igrača. Naljepnica s kodom i brojem igrača bit će postavljena na naslon invalidskih kolica nakon klasifikacije.

- Klasa 1 - zelena
- Klasa 2 - žuta
- Klasa 3 - plava
- Klasa 4 - crvena

## 11. pravilo - Trake

Igrači moraju biti pričvršćeni za invalidska kolica na gornjem i donjem dijelu nogu kako bi se spriječilo podizanje ili pomicanje/korištenje nogu. Podizanje igrača na terenu prilikom igranja/obrane lopte kaznit će se suspenzijom do sljedeće promjene posjeda; podizanje vratara tijekom obrane kaznit će se suspenzijom do sljedeće promjene posjeda i dosuđivanjem udarca sa 7 metara protivničkoj momčadi.

## 12. pravilo - Igranje loptom

Dopušteno je:

- bacati, hvatati, zaustavljati, gurati ili udarati loptu rukama, podlakticama, glavom i trupom;
- držati loptu najviše 3 sekunde;
- gurati invalidska kolica i driblati loptom;
- postaviti loptu na krilo (ne između koljena) tijekom guranja invalidskih kolica u trajanju od najviše 3 sekunde;
- pratiti i slijediti protivnika (s loptom ili bez nje) koristeći ruke i podlaktice, sve dok protivnik ima dovoljno vremena i prostora za reakciju i nema opasnosti;
- blokirati ili odgurati protivnika rukama ili podlakticama, invalidskim kolicima (kada igrač vozi umjerenom brzinom);
- ući u prostor vratara ili prijeći bočne linije bez lopte nakon šuta ili nakon što je gurnut, ako time ne stječe prednost; igrač mora napustiti prostor vratara što je prije i brže moguće.

Nije dopušteno:

- dodirnuti loptu više od jednom nakon što je kontrolirana, osim ako međutim nije dodirnula pod, drugog igrača ili gol; međutim, dodirivanje lopte više od jednom neće biti kažnjeno ako igrač "tapne" loptu, tj. ne uspijeva je kontrolirati pri pokušaju hvatanja ili zaustavljanja;
- početi voditi loptu (od strane istog igrača) nakon ubacivanja, prije nego što je drugi igrač ili vratnica dotakne;
- zaustaviti loptu invalidskim kolicima izvan prostora vratara;
- ući u prostor vratara s loptom pod kontrolom (kao igrač na terenu);
- prijeći bočnu liniju s loptom pod kontrolom (invalidska kolica moraju biti na terenu).

*Napomena:*

*Invalidska kolica mogu se gurati najviše 3 sekunde; loptu je dopušteno postaviti na krilo tijekom tih guranja. Lopta na krilu smatra se loptom "pod kontrolom". Protivnik stoga nije smio uzeti loptu s krila. Nakon primanja lopte, igrač mora započeti akciju odskakivanjem. "Guranje" znači guranje/pomicanje kotača. Kada ruka napusti kotač, sljedeća akcija (dribling, dodavanje, šut) mora uslijediti unutar 3 sekunde. Nakon tih 3 sekunde nije dopušteno ponovno dodirnuti kotač. Nije dopušteno držati loptu dulje od 3 sekunde. U slučaju da je lopta bačena na invalidska kolica ili se nalazi ispod invalidskih kolicima, suci moraju prosuditi namjeru i odgovarajuće posljedice. Dopušteno je koristiti/dodirnuti invalidska kolica za podizanje lopte. Primjenjuju se nova pravila o vrataru, 30 sekundi i pasivnoj igri.*

### **13. pravilo - Prekršaji**

1. Prekršaji se rješavaju prema sljedećim mjerama za igrače i predstavnike momčadi:

a) Igrači:

- Suspenzija: do dvije suspenzije po igraču. Suspendirani igrač mora napustiti teren do sljedeće promjene posjeda lopte/početka novog seta
- Diskvalifikacija: crveni karton; diskvalificirani igrač mora napustiti teren do kraja utakmice i uputiti se u za to predviđeni prostor, a drugi igrač može ući na teren nakon sljedeće promjene posjeda lopte/početka novog seta.

b) Predstavnici momčadi:

- Do jedne suspenzije po momčadi; smanjenje momčadi za jednog igrača do sljedeće promjene posjeda lopte/početka novog seta
- Diskvalifikacija: crveni karton; diskvalificirani dužnosnik mora napustiti zonu izmjene igrača, a momčad se smanjuje do sljedeće promjene posjeda lopte/početka novog seta.

## 2. Dopušteno je:

- koristiti otvorenu ruku za izbijanje lopte iz ruke drugog igrača;
- koristiti savijene ruke za tjelesni kontakt s protivnikom te ga na taj način pratiti i slijediti;
- koristiti vlastita invalidska kolica za blokiranje protivnika u borbi za poziciju.

## 3. Nije dopušteno:

- izvlačiti ili udarati loptu iz ruku protivnika;
- blokirati protivnika rukama, nogama, invalidskim kolicima ili koristiti bilo koji dio tijela za njegovo pomicanje ili odgurivanje; to uključuje i opasnu upotrebu lakta, kako u početnom položaju tako i u kretanju;
- držati protivnika (invalidska kolica, tijelo ili uniformu), čak i ako mu je omogućeno slobodno nastaviti igru;
- ugroziti protivnika.

### *Napomena:*

*Blokiranje protivnika držanjem invalidskih kolica kaznit će se progresivno. Frontalni kontakti su tolerirani, ali bočni i stražnji kontakti moraju biti kažnjeni. Za sve ove prekršaje, kolica se smatraju dijelom igrača te nenamjerni kontakt između kolica također predstavlja prekršaj. Udarci sa 7 metara, slobodni udarci i sl. moraju se izvoditi iza odgovarajućih linija.*

## 4. Prekršaji koji zahtijevaju osobnu kaznu

Prekršaji u kojima je radnja usmjerena uglavnom ili isključivo na tijelo protivnika moraju rezultirati osobnom kaznom. To znači da se, uz slobodni udarac ili udarac sa 7 metara, prekršaj mora progresivno kazniti, počevši od suspenzija pa do diskvalifikacije.

## 5. Prekršaji koji zahtijevaju suspenziju

Čak i prekršaj s vrlo malim tjelesnim učinkom može biti vrlo opasan i imati potencijalno vrlo ozbiljne posljedice, ako je trenutak prekršaja takav da je protivnik bez obrane i iznenađen. Upravo rizik za igrača, a ne naizgled manja priroda tjelesnog kontakta, treba biti vodič pri određivanju prikladnosti diskvalifikacije.

To se posebno odnosi na prekršaje u kojima krivac zanemaruje opasnost za protivnika. Uzimajući u obzir kriterije odlučivanja za prekršaje koji zahtijevaju osobnu kaznu, ti prekršaji mogu uključivati:

- prekršaje koji se izvode visokim intenzitetom ili protiv protivnika koji se brzo kreće;
- dugotrajno držanje protivnika ili njegovo obaranje;
- prekršaje protiv glave, grla ili vrata;
- snažne udarce u trup ili ruku kojom se baca;

- pokušaj narušavanja ravnoteže tijela protivnika;
- guranje invalidskih kolica prema protivniku velikom brzinom;
- prekoračenje maksimalnog broja klasifikacijskih bodova momčadi.

## 6. Prekršaji koji zahtijevaju diskvalifikaciju

- Igrač koji napada protivnika na način koji je opasan po njegovo zdravlje mora biti diskvalificiran. Posebna opasnost po zdravlje protivnika proizlazi iz visokog intenziteta prekršaja ili iz činjenice da je protivnik potpuno nepripremljen za prekršaj te se stoga ne može zaštititi.
- Tijekom igre, igraču ni u kojem slučaju nije dopušteno ustati sa stolice (obvezna upotreba pojasa za pričvršćivanje za stolicu) kako bi stekao prednost. Pričvršćivači se mogu otvoriti samo kako bi se igraču omogućilo vraćanje u invalidska kolica nakon pada.
- Diskvalifikacija igrača ili dužnosnika momčadi uvijek vrijedi za cijelo preostalo vrijeme igre.

### *Napomena:*

*U slučaju suspenzije/diskvalifikacije, maksimalni klasifikacijski bodovi momčadi smanjit će se za broj bodova kažnjenog igrača do sljedeće promjene posjeda lopte.*

# Klasifikacija igrača

## 1. Svrha klasifikacije

Klasifikacija osigurava pošteno i smisleno natjecanje. Njezin cilj je minimizirati utjecaj oštećenja na ishode natjecanja i spriječiti funkcionalnu prednost zbog oštećenja. Sportaši su grupirani prema funkcionalnom utjecaju njihovog oštećenja, a ne prema sportskim rezultatima. Klasifikacija također podupire ispravnu momčadsku kompoziciju i taktiku.

## 2. Tko mora biti klasificiran?

Svi sportaši koji se natječu na IHF natjecanjima u rukometu u kolicima. Klasifikacija je obvezna prije sudjelovanja na službenim natjecanjima.

## 3. Temeljna načela

- Klasifikacija se temelji na oštećenju, a ne na sportskim rezultatima.
- Izvrsna tjelesna priprema NE mijenja sportsku klasu.
- Klasifikacija procjenjuje što sportaš MOŽE raditi, a ne koliko dobro to radi.

## 4. Prihvatljiva oštećenja

Prihvatljiva oštećenja:

Tjelesna oštećenja:

- Oštećena mišićna snaga
- Oštećen pasivni opseg pokreta
- Nedostatak ili razlika u duljini udova

Koordinacijska oštećenja:

- Hipertonija (spastičnost)
- Ataksija
- Diskinezija

*Napomena: Oštećenje mora biti trajno i medicinski provjerljivo.*

Neprihvatljiva oštećenja:

- Isključivo oštećenje gornjih udova
- Bol, umor ili psihološka stanja
- Kardiovaskularna ili respiratorna oštećenja
- Senzorna oštećenja (sluh ili vid)

## 5. Četiri faze klasifikacije

- Procjena temeljnog zdravstvenog stanja (UHC)
- Procjena prihvatljivog oštećenja
- Procjena minimalnih kriterija oštećenja (MIC)
- Dodjela sportske klase

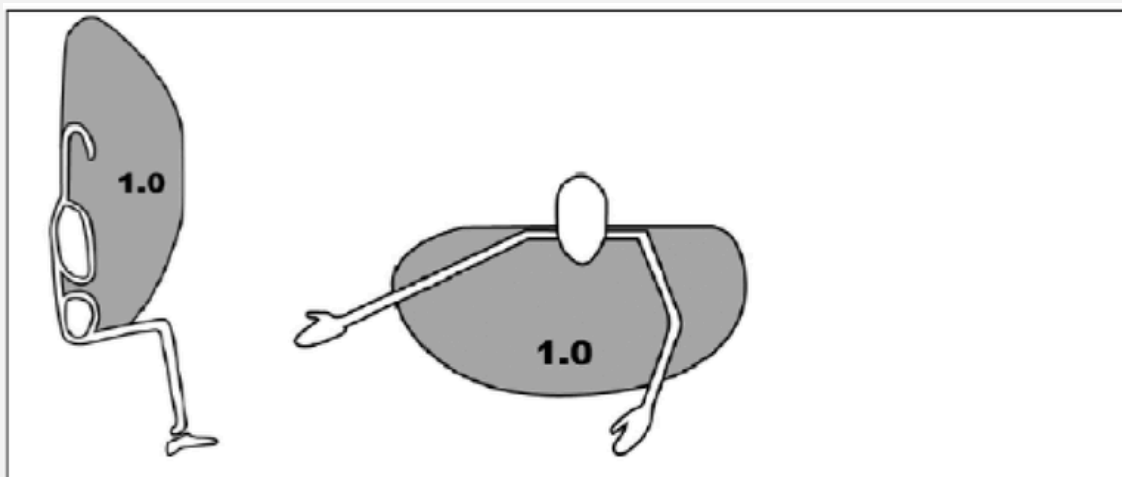
MIC testiranje uključuje: mišićnu snagu, opseg pokreta (goniometrijska mjerenja) i ljestvice koordinacije (Ashworth, SARA, DIS).

## 6. Četiri sportske klase

Ključni pojam je opseg pokreta/volumen djelovanja (VoA) – raspon aktivnih pokreta trupa dostupnih sportašu u tri ravnine: frontalnoj, sagitalnoj i vertikalnoj. Niži broj klase znači veće ograničenje aktivnosti.

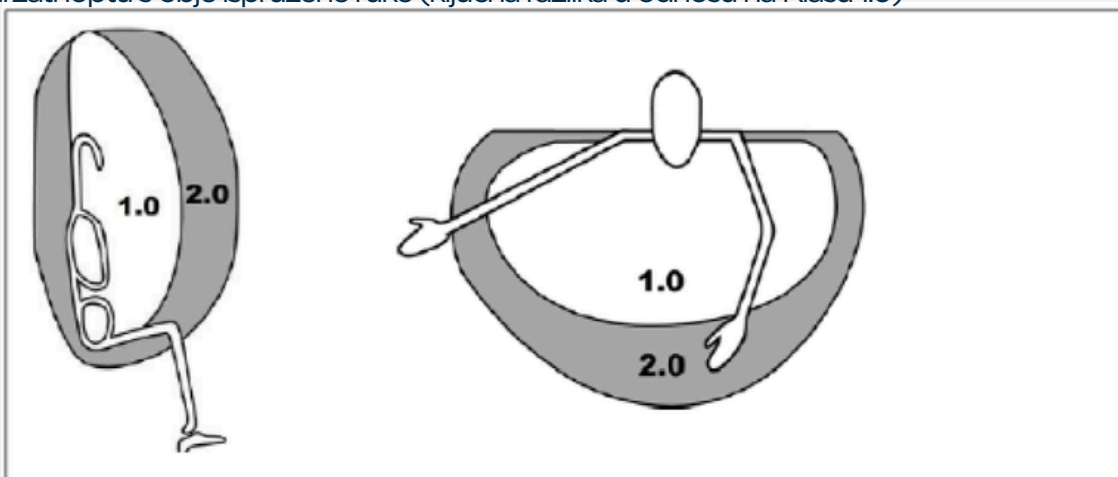
### Sportska klasa 1.0 – Najveće ograničenje aktivnosti

- Nema opsega pokreta (VoA) ni u jednoj ravnini (frontalnoj, vertikalnoj, sagitalnoj,)
- Ne može držati loptu s obje ruke ispružene ispred tijela
- Oslanja se na naslon invalidskih kolica i/ili ruke za stabilnost
- Sva snaga bacanja dolazi isključivo iz ruku i ramena – bez potpore trupa



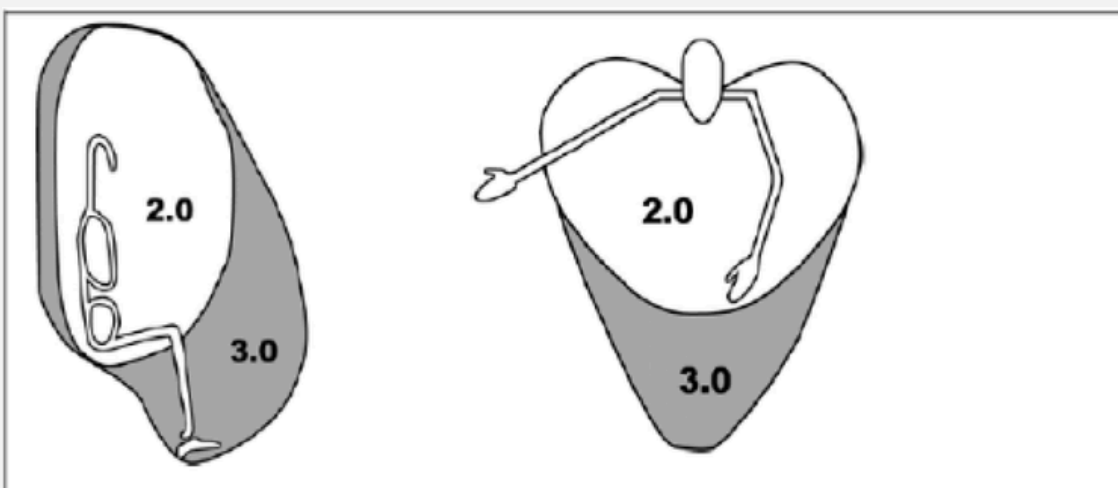
## Sportska klasa 2.0 - Djelomično ograničenje aktivnosti

- Djelomičan VoA (engl. Volume of Action / volumen djelovanja) u vertikalnoj i prednjoj ravnini, ali bez VoA u bočnoj ravnini
- Može rotirati gornji dio trupa u oba smjera kada je donji dio trupa fiksiran/poduprt
- Može se nagnuti naprijed do 45 stupnjeva i samostalno se vratiti u uspravan položaj
- Može držati loptu s obje ispružene ruke (ključna razlika u odnosu na Klasu 1.0)



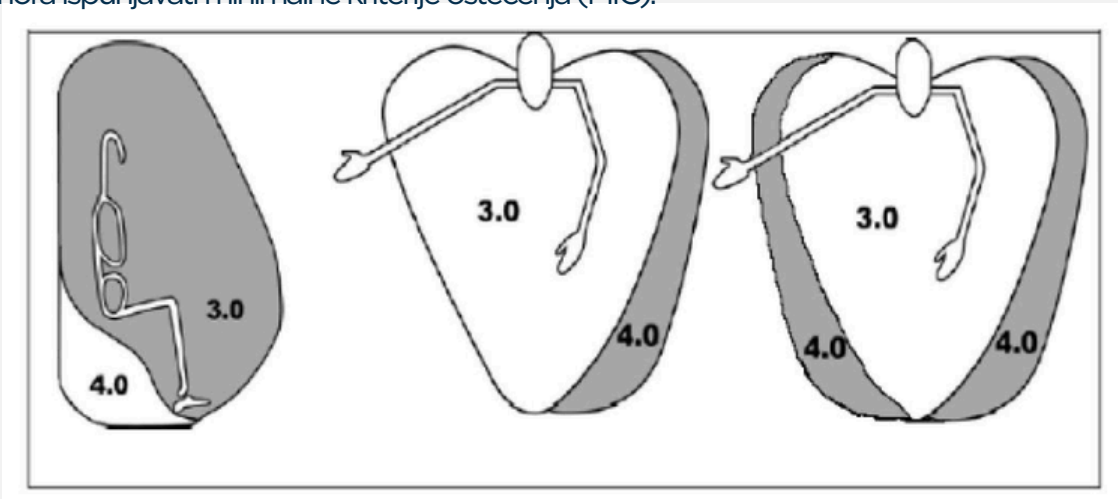
## Sportska klasa 3.0 - Ograničenje samo u bočnoj ravnini

- Potpuni VoA (volumen djelovanja) u vertikalnoj i prednjoj ravnini, ali bez VoA u bočnoj ravnini
- Aktivna rotacija trupa kao cjeline (kao jedne jedinice)
- Može držati loptu s obje ruke iznad glave
- I dalje zahtijeva potporu pri nagnjanju na bilo koju stranu – ključna razlika u odnosu na Klasu 4.0



## Sportska klasa 4.0 - Najmanje ograničenje aktivnosti

- Potpuni opseg radnji (VoA - Volume of Action) u svim ravninama, uključujući kretanje u stranu (na jednu ili obje strane).
- Može držati loptu iznad glave s obje ruke čak i pri kontaktu srijeda ili s jedne strane.
- Visoka funkcionalna mobilnost u invalidskim kolicima.
- I dalje mora ispunjavati minimalne kriterije oštećenja (MIC).



## Tablica usporedbe - Volumen djelovanja (VoA) po sportskoj klasi

Ravnina pokreta	Klasa 1.0	Klasa 2.0	Klasa 3.0	Klasa 4.0
Vertikalna	Nema	Djelomična	Potpuna	Potpuna
Prednja (naprijed)	Nema	Djelomična	Potpuna	Potpuna
Bočna (u stranu)	Nema	Nema	Nema	Potpuna (na jednu ili obje strane)

## 7. Tehnička procjena i procjena promatranjem

Klasifikacija se provodi na dva načina:

- Tehnička procjena – provodi se u kontroliranim (kliničkim) uvjetima.
- Procjena promatranjem – sportaš se promatra tijekom natjecanja na terenu.

Konačna sportska klasa spaja rezultate objiju procjena. Provode je osobno certificirani IHF klasifikatori u prisutnosti sportaša.

## 8. Ključna načela

- Sportske klase odražavaju funkcionalnu sposobnost, a ne razinu vještine.
- Trening poboljšava izvedbu, ali ne mijenja sportsku klasu.
- Klasifikacija štiti pravednost natjecanja.

# Oprema

## GLAVNA OPREMA: INVALIDSKA KOLICA

Invalidska kolica za rukomet u kolicima nadilaze samu korisnost i postaju biomehanički produžetak svakog sportaša. Ova su kolica posebno dizajnirana kako bi pružila brzinu, agilnost i stabilnost te se idealno mogu prilagoditi svakom sportašu, čineći s njim cjelinu. Značajno se razlikuju od standardnih invalidskih kolica u pogledu strukture, materijala i karakteristika izvedbe (vidi u nastavku). Sva oprema koju igrači koriste mora biti prikladna za igru. Nije dopuštena oprema dizajnirana da pruži nepoštenu prednost (npr. povećana visina) niti bilo koji predmet koji bi mogao uzrokovati ozljede drugih igrača (npr. gips, dodaci za kosu ili nakit). Stoga kolica moraju biti sigurna kako za korisnika, tako i za ostale igrače.

### Glavne značajke rukometnih invalidskih kolica

- Lagani okvir: općenito izrađen od aluminijske ili titanijске kako bi se omogućilo brzo kretanje i optimalna izdržljivost protiv stalnih udaraca koji su sastavni dio ovog sporta.
- Nakošeni kotači (Camber): kotači su postavljeni pod kutom kako bi se poboljšala upravljivost, stabilnost i brzina okretanja. Oblikuju trokutastu bazu s dva kotača između njih kako bi osigurali širi oslonac, a kutovi se prilagođavaju stupnju invaliditeta.
- Antiklip kotači (kotači protiv prevrtanja): smješteni su na stražnjoj strani kolica kako bi spriječili prevrtanje tijekom oštrog zavoja ili naglih zaustavljanja. Također pomažu pri primanju dodavanja koja zahtijevaju naginjanje unatrag ili kada golman brani različite šuteve.
- Sustav prilagodljivih traka za vezanje: pomaže igračima da se učvrste u kolicima u skladu sa svojom klasifikacijom i razinom mobilnosti. Nadalje, pravilo igre nalaže da igrači budu vezani kako bi se spriječile moguće ozljede i osiguralo da kolica i sportaš postanu jedna cjelina.
- Platforma i zaštita za noge: održavaju stopala stabilnima i smanjuju rizik od ozljeda uslijed udaraca tijekom igre.
- Brzorastavljivi kotači (Quick-release): olakšavaju transport i skladištenje, omogućujući igračima da jednostavno skinu i postave kotače.

### Prikladnost i prilagodba kolica

Prikladnost i ergonomska prilagodba kolica izravno određuju učinkovitost sportske izvedbe. Izvrsno podešavanje potiče mobilnost zglobova, dok loša prilagodba ne samo da smanjuje izvedbu, već i eksponencijalno povećava rizik od ozljeda.

Pri odabiru kolica obratite pozornost na:

- Širinu sjedišta: Prilagođena, ali ne preuska. Sportaši s dobrom mobilnošću i kontrolom kukova trebali bi moći pokretati kolica pomoću kukova.
- Dubinu sjedišta: Treba pružati oslonac za bedra bez prekidanja cirkulacije te sprječavati da koljena vire previše izvan širine kolica, kako bi se izbjegli sudari s drugim kolicima ili izravni udarci u koljena sportaša.
- Visinu naslona: Visina naslona je varijabla koja ovisi o funkcionalnoj klasifikaciji pojedinca – niži nasloni preferiraju se za one s boljom kontrolom trupa kojima je potreban maksimalan opseg pokreta za zamah ruka pri šutu, dok su viši nasloni za one koji zahtijevaju veću posturalnu potporu.
- Visinu kolica: Igrač mora biti sposoban podići loptu s poda.
- Nakošenje kotača (Camber): Veći nagib poboljšava okretanje i stabilnost (obično iznosi 18 stupnjeva).
- Platformu za stopala: Udobna za kretanje, bez utjecaja na brzinu.

## **PRILAGODBA PREMA POTREBAMA SVAKOG IGRAČA**

Svaki igrač ima jedinstvene fizičke sposobnosti, stoga se rukometna kolica prilagođavaju kako bi se maksimizirali izvedba i udobnost:

- Podešavanje sjedišta: Visina i dubina sjedišta mijenjaju se u skladu s klasifikacijom igrača i njegovom kontrolom trupa.
- Sustavi traka za vezanje: Igrači s većom mobilnošću gornjeg dijela tijela mogu zahtijevati manje traka, dok igrači s ograničenom mobilnošću obično koriste trake za prsa, krilo (zdjelicu) i stopala radi dodatne stabilnosti (vidi u nastavku).
- Veličina i položaj kotača: Veličina kotača utječe na brzinu okretanja i ravnotežu, a prilagodbe se rade prema poziciji u igri – više klasificirani igrači koriste veće kotače, dok niže klasificirani igrači koriste manje kotače.
- Visina naslona: Niži nasloni nude veću slobodu kretanja više klasificiranim igračima, dok viši nasloni pružaju dodatnu potporu niže klasificiranim igračima.
- Visina kolica: Udaljenost između poda i kolica mora biti idealna kako bi igrač mogao lako dohvatiti loptu kada je na podu. S obzirom na to da lopta ima promjer od 54-56 cm, igrač se ne smije osloniti njome na bilo koji dio kolica kako bi je podigao.

## **TRAKE ZA VEZANJE**

Trake se mogu postaviti oko igračevog torza, krila (zdjelice) ili stopala, ovisno o njihovoj klasifikaciji. Igrači mogu koristiti trake i potpore kako bi učvrstili svoje tijelo u invalidskim kolicima ili držali noge skupljenima. Kada su pravilno učvršćena, rukometna kolica reagirat će kao da su prirodni dio sportaševog tijela.

- Visoka traka za prste/stopala: Donji dio torza, gornji dio nogu.
- Niska traka za prste/stopala: Srednji dio torza, stopala i gornji dio nogu.
- Traka za struk: Veličina i položaj ovise o ravnoteži trupa. Preporučuje se za učvršćivanje kukova i abdomena.

- *Traka za prsa : Za sportaše s težim oblicima invaliditeta.*
- *Trake za noge: Osiguravaju stabilnost i kontrolu nad nogama.*
- *Trake za stopala: Drže stopala i pete učvršćenima.*

## **PREPORUKE ZA ODRŽAVANJE**

*Kako bi se osigurala sigurnost i optimalna izvedba, redovito održavanje invalidskih kolica je ključno:*

- *Svakodnevne provjere: Pregledajte tlak u gumama te se uvjerite da obruči nisu oštećeni i da su trake čvrsto zategnute.*
- *Održavanje kotača i ležajeva: Redovito čistite i podmazujte ležajeve kotača kako biste osigurali glatko kretanje.*
- *Pregled okvira: Provjerite ima li pukotina ili strukturalnih slabosti, posebno nakon intenzivne uporabe ili padova.*
- *Trake i podstavci: Uvjerite se da su sve trake netaknute, a podstavci u dobrom stanju kako bi se spriječila nelagoda ili iritacija kože.*

## **DODATNI PRILAGOĐENI ALATI I TEHNOLOGIJE**

*Uz sama invalidska kolica, različiti prilagođeni alati i tehnologije mogu poboljšati individualnu izvedbu, sigurnost i udobnost igrača. Oni su posebno korisni za sportaše s ograničenom funkcijom šaka, smanjenom kontrolom trupa ili specifičnim fizičkim potrebama.*

- *Kvadrigrip obruči (Quad Grips): Posebni premazi ili dodaci na obručima kotača koji osobama s ograničenom motorikom šake pomažu u postizanju snažnijeg pogona kolica.*
- *Obruči s izbočinama (klinovima): Ovi su obruči dizajnirani za igrače s ograničenom snagom stiska ili disfunkcijom prstiju. Izbočine omogućuju sportašu da gura kotače bez potpunog hvatanja obruča, čime se olakšavaju pogon i kontrola.*
- *Prilagođene sportske rukavice za bolji hvat: Specijalizirane kožne ili gumene rukavice poboljšavaju trenje između šaka i obruča kotača. Posebno su korisne za sportaše sa slabim stiskom ili senzornim oštećenjima te smanjuju rizik od ozljeda kože tijekom intenzivne igre. Međutim, držanje lopte je otežano kada se koriste rukavice jer je hvat lopte prilagođen koži dlanova. Korištenje rukavica može uzrokovati klizanje lopte.*
- *Štitnici za žbice kotača: Plastični štitnici ili štitnici od karbonskih vlakana prekrivaju žbice kotača kako bi se spriječile ozljede ruku tijekom brzih rotacija. Također nude estetske prednosti i mogućnost brendiranja, poput dodavanja klupskih logotipa ili boja. Nadalje, oni su obvezni radi sigurnosti svih igrača rukometa u kolicima.*
- *Ergonomski jastuci za sjedenje i antidekubitalni podlošci: Koriste se za pružanje veće udobnosti i smanjenje rizika od dekubitusa (rana od sjedenja), posebno kod niže klasificiranih igrača koji provode duge periode u sjedećem položaju.*
- *Prilagođeni pogonski obruči: Materijal i promjer pogonskih obruča mogu varirati ovisno o snazi igračevih ruku, vrsti ozljede ili osobnim preferencijama za brzinu i kontrolu. Ove prilagodbe omogućuju učinkovitiju mehaniku pokretanja kolica.*

- Stabilizacijske poluge / bočni stabilizatori: Dodatni stražnji ili bočni stabilizatori pomažu u sprječavanju prevrtanja tijekom oštih zavoja ili naglog kočenja. Posebno su važni za igrače s ograničenom stabilnošću trupa jer povećavaju sigurnost bez ugrožavanja izvedbe.
- Digitalni alati za praćenje izvedbe: Iako se ne koriste često na amaterskoj razini, elitni timovi mogu koristiti softver ili sustave temeljene na sensorima za praćenje brzine, ciklusa pogona, prijedene udaljenosti ili položaja sjedenja. Ovi alati olakšavaju analizu treninga i praćenje individualne izvedbe te se sve više koriste u istraživanjima i nacionalnim programima.

## **OPREMA SPORTSKE DVORANE:**

- Teren službenih dimenzija (40m x 20m)
- Manji golovi.
- Elektronski semafor.
- Zapisnički stol (za mjeritelja vremena i zapisničara).
- Prilagođene svlačionice s tuševima i toaletima.
- Gledalište prilagođeno osobama u invalidskim kolicima.
- Vozilo hitne pomoći s liječnikom na licu mjesta tijekom utakmica.
- Osiguran prostor za pohranu invalidskih kolica u sportskom objektu.
- Mogućnost ulaza u dvoranu u razini ulice, ili izravan pristup terenu i svlačionicama, kako bi se izbjeglo korištenje dizala i potaknula veća samostalnost.

## **HOTELSKI / SMJEŠTAJNI KAPACITETI**

- Hoteli u blizini sportskih dvorana.
- Hoteli bez arhitektonskih barijera.
- Prilagođene sobe (Rukohvat u kupaonici i adapter za toaletnu školjku).
- Blagovaonice: Mora postojati dovoljno prostora za kretanje i manevriranje kolicima.
- Dizala: S dovoljno prostora za pristup invalidskim kolicima.

# INKLUZIJA I SIGURNOST

## SIGURNOST

### 1) KAKO POSTUPITI U SLUČAJU OZLJEDE

U nastavku su detaljno opisani ključni postupci za upravljanje hitnim situacijama u rukometu u kolicima. To uključuje strategije prevencije, protokole u slučaju ozljeda, postupke hitnog reagiranja i pristupačnost objekata. Učinkovita priprema osigurava sigurnost i dobrobit svih sudionika te potiče odgovorno vođenje timova i događaja, kao i autonomiju i neovisnost sportaša.

## PREVENCIJA

Učinkovita priprema za hitne situacije u rukometu u kolicima započinje prevencijom. Planiranje i prepoznavanje potencijalnih opasnosti unaprijed osigurava da igrači, treneri i prateće osoblje mogu ispravno reagirati na ozljede ili medicinske incidente tijekom treninga ili utakmica.

### Akcijski plan za hitne situacije i osnovne potreštine

#### Definiranje uloga u hitnim situacijama

Unaprijed jasno dodijelite odgovornosti:

- Tko zove hitnu pomoć.
- Tko pruža prvu pomoć.
- Tko koordinira komunikaciju s obitelji ili osobljem.

#### Osnovni protokol prve pomoći

- Procijenite situaciju: Zaustavite igru, pregledajte ozljedu i pitajte igrača o simptomima.
- Postupajte sigurno: Nosite rukavice, ostanite smireni i umirite igrača.
- Zatražite pomoć: U ozbiljnim slučajevima kontaktirajte hitnu pomoć i izbjegavajte pomicanje igrača ako se sumnja na ozljedu kralježnice ili glave.

## MEDICINSKO OSOBLJE I NJIHOVE FUNKCIJE

Prema pravilima IHF-a (Međunarodne rukometne federacije) i nacionalnih saveza, prisutnost medicinskog osoblja na natjecanjima je obvezna.

### Potrebno osoblje

- Liječnik ili bolničar/tehničar hitne medicinske pomoći: S obukom iz sportske medicine, odgovoran za ozbiljne ozljede.
- Služba prve pomoći: Može biti fizioterapeut ili trener obučen za hitne intervencije.
- Služba hitne pomoći (vozilo): Obvezna na natjecanjima visoke razine radi hitnog prijevoza u bolnicu.

### Odgovornosti prije, tijekom i nakon utakmice

- Prije utakmice: Provjeriti opremu za hitne slučajeve i sigurnost terena. Također, biti upoznat sa specifičnim potrebama svakog igrača na temelju njegovog invaliditeta.
- Tijekom utakmice: Pratiti incidente, sanirati ozljede i donositi odluke o povratku igrača u igru.
- Nakon utakmice: Procijeniti oporavak igrača i preporučiti daljnju njegu i praćenje.

## RAZINE OBUKE ZA PREPOZNAVANJE HITNIH SITUACIJA

Svijest o hitnim situacijama trebala bi biti integrirana na svim razinama:

### Osnovna razina (igrači i suigrači)

- Prepoznati umor ili bol.
- Znati kada treba prekinuti trening.
- Jasno komunicirati o nelagodi ili tegobama.

### Srednja razina (treneri i kondicijski treneri)

- Obuka iz prve pomoći u sportu.
- Nadzor nad tehnikom izvođenja radi prevencije ozljeda.
- Prepoznavanje mentalnog umora i stresa.
- Suptilno razumijevanje invaliditeta svakog igrača radi lakšeg prepoznavanja problema.
- Poznavanje sportskih aktivnosti ili vježbi koje su kontraindicirane s obzirom na invaliditet sportaša.
- Obuka za prevenciju ozljeda: Poučiti sportaše kako se brinuti o sebi, kako prepoznati potencijalne ozljede i kako ih izbjeći.

## **Napredna razina (fizioterapeuti i medicinsko osoblje)**

- Dijagnosticiranje ozljeda uzrokovanih preopterećenjem (sindroma prenaprezanja).
- Provođenje rehabilitacije.
- Praćenje opterećenja na treningu i oporavka.
- Razumijevanje invaliditeta svakog igrača, njihove terapije (lijekova) te svih potencijalnih potreba, ozljeda ili bolesti koje mogu doživjeti.
- Unaprijed poznavanje bolesti koje igrači mogu razviti, bilo zbog lijekova koje uzimaju ili prethodnih operacija.
- Prepoznavanje simptoma koji ukazuju na potencijalne ozljede ili komplikacije (povišena temperatura, rane/dekubitusi itd.) na temelju specifičnog invaliditeta.
- Poznavanje kontraindiciranih postupaka i aktivnosti na temelju invaliditeta svakog pojedinog sportaša.

## **ČESTE OZLJEDE U RUKOMETU U KOLICIMA**

### **Ozljede gornjeg dijela tijela**

- Tendinitis rotatorne manšete: Bol u ramenu uzrokovana ponavljajućim pokretima.
- Sindrom karpalnog kanala: Trnci ili bol u zapešćima i prstima.
- Istegnuća/izgnuća zapešća i prstiju: Nastaju uslijed udaraca ili padova.
- Iščašenje ramena: Nastaje uslijed povlačenja ili zahvata s leđa.

### **Ozljede donjeg dijela tijela i leđa**

- Dekubitus (rane od pritiska): Nastaje zbog dugotrajnog sjedenja u kolicima.
- Bol u donjem dijelu leđa (lumbago): Nastaje zbog specifičnog položaja tijela i stalnog pomicanja trupa.

## Ozljede uslijed udaraca i padova

- Kontuzije i hematomi: Modrice i podljevi nastali uslijed sudara.
- Prijelomi/iščašenja: U predjelu ruku ili prstiju.
- Potres mozga: Rijedak, ali moguć uslijed padova.

## Ozljede uzrokovane prenaprezanjem

- Mišićno preopterećenje: Nastaje zbog pretreniranosti.
- Dehidracija i umor: Nastaju zbog visokih fizičkih zahtjeva igre.

## SPECIFIČNI PROTOKOLI ZA SVAKU OZLJEDU

### Mišićno-koštane ozljede (istegnuća/uboji/izgnuća)

- Primijeniti RICE protokol: odmor (Rest), led (Ice), kompresija (Compression) i podizanje/elevacija (Elevation).
- Liječnička procjena ako bol potraje.

### Prijelomi i iščašenja

- Ne pomičite ozlijeđeni ekstremitet.
- Imobilizirajte i nanesite led.
- Nazovite hitnu pomoć.

### Ozljede glave (potres mozga)

- Održavajte igrača budnim i u stanju mirovanja.
- Pratite simptome tijekom sljedeća 24 sata.
- Potražite hitnu medicinsku pomoć u slučaju povraćanja ili gubitka svijesti.

## **Ozljede šake i zapešća**

- Nanesite led, imobilizirajte i potražite pomoć u slučaju prijeloma.

## **Dekubitus (rane od pritiska) i otvorene rane**

- Očistite ranu i prekrijte je sterilnim zavojem.
- Izbjegavajte stvaranje pritiska na tom području.

## **Gušenje ili otežano disanje (astma, opstrukcija dišnih puteva)**

- Pomozite u korištenju inhalatora ili po potrebi izvedite Heimlichov zahvat.
- Nazovite hitnu pomoć ako se situacija ne popravi.

## **Srčani zastoj ili nesvjestica**

- Pozovite hitnu pomoć.
- Započnite reanimaciju (KPR): 30 pritisaka na prsni koš + 2 umjetna udisaja.
- Upotrijebite AVD (automatski vanjski defibrilator) ako je dostupan.

## **PRISTUPAČNOST I SIGURNOST U SPORTSKIM OBJEKTIMA**

Osiguravanje pristupačnih objekata sastavni je dio cjelovite pripreme za hitne situacije.

### **Prilagođeni tuševi:**

- Dovoljno prostrani za invalidska kolica.
- Bez visokih pragova.
- Rukohvat i sklopiva klupa.
- Ručni tuš.
- Protuklizni pod.

## **Prilagođeni toaleti:**

- Minimalna širina vrata: 80 cm.
- Radijus okretanja: 1,5 m.
- Visina toaletne školjke: 45-50 cm s postavljenim rukohvatima.
- Slobodan prostor ispod umivaonika za nesmetan pristup kolicima.
- Nagnuta ogledala prilagođena korisnicima u sjedećem položaju.

Ove su mjere ključne za udobnost, dostojanstvo i sigurnost, kako tijekom uobičajenog korištenja, tako i u hitnim situacijama.

# Tehnika i taktika

## Faza 1. Temelji (Uvodna faza)

Faza 1 je polazna točka za sve nove sportaše. Prioriteti su sigurnost, udobnost u kolicima i razvijanje osnovnog osjećaja za loptu. Nemojte žuriti s ovim treninzima – čvrsti temelji u ovoj fazi sprječavaju tehničke pogreške i ozljede u svim kasnijim fazama.

## Trening 1: Zagrijavanje i istežanje ramena

- TRAJANJE: 10–15 min
- SERIJE: 2–3
- TRAJANJE IZDRŽAJA: 10–15 sek
- VELIČINA GRUPE: 2–20 sudionika

## Pregled

Ovaj trening fizički i mentalno priprema sudionike za trening rukometa u kolicima. Fokus je na ramenom obruču kroz ciljano istežanje deltoidnog mišića, trapeza i rotatorne manšete – primarnih zona opterećenja u rukometu u kolicima. Pravilno zagrijavanje ključno je za prevenciju ozljeda i optimalnu izvedbu.

## Ciljevi

- Povećati mobilnost i opseg pokreta u zglobovima ramena.
- Aktivirati ključne mišićne skupine: deltoidne mišiće, trapez i rotatornu manšetu.
- Smanjiti rizik od ozljeda kroz strukturiranu fizičku pripremu.
- Razviti pravilno držanje (posturu) i stabilnost u kolicima.
- Izgraditi svjesnost o vlastitom tijelu prije tehničkog treninga s loptom.

## Priprema

Osigurajte da je prostor za trening čist i s dovoljno mjesta kako bi svaki sudionik mogao izvoditi istežanje bez sudaranja. Unaprijed provjerite postoje li kod igrača pojedinačna fizička ograničenja ili ozljede ramena. Pripremite jasan redoslijed demonstracije i razmislite o vizualnim smjernicama koje prikazuju pravilno držanje tijela.

## Upute

Započnite sa sudionicima koji stabilno sjede u svojim kolicima. Vodite ih kroz kontrolirano istežanje ramena:

1. Deltoidni mišići: ispružite jednu ruku preko prsa i zadržite položaj.
2. Trapez: lagano nagnite glavu u stranu.
3. Rotatorna manšeta: postavite jednu ruku iza leđa i lagano je podignite.

Svaka se pozicija zadržava 10–15 sekundi uz mirno i ujednačeno disanje. Sudionici tijekom cijelog istežanja održavaju uspravno držanje. Istežanje bi se trebalo osjećati kao blaga napetost – nikako kao bol. Izvodite vježbe simetrično na obje strane.



### **Osvrt i evaluacija (Razgovor nakon treninga)**

- Koju ste mišićnu skupinu najviše osjetili tijekom rada?
- Zašto je u rukometu u kolicima posebno važno specifično zagrijati ramena?
- Jeste li primijetili razliku prije i nakon istezanja?
- Što bi se moglo dogoditi ako preskočite zagrijavanje prije treninga?
- Kako ćete ovo primijeniti u svojoj redovitoj rutini treniranja?

### **Savjeti za trenere i voditelje**

Pripazite na sudionike koji žure s izdržajima — potičite polagane i svjesne pokrete. Budite svjesni individualnih ograničenja; neki sportaši mogu imati otprije prisutne probleme s ramenima. U većim grupama spojite sudionike u parove kako bi mogli promatrati i međusobno si blago ispravljati držanje tijela.

## Trening 2 - AKTIVACIJA TRUPA I MOBILIZACIJA KIČMENOG STUPA

- VRSTA TRENINGA: Fizička priprema / Stabilnost trupa — mišići trupa i leđa
- TRAJANJE: 10–15 min
- SERIJE: 2–3
- PONAVLJANJA: 8–10 po svakoj strani
- VELIČINA GRUPE: 2–20 sudionika

### Pregled

Ovaj trening fokusiran je na aktivaciju trupa i povećanje funkcionalne mobilnosti iz sjedećeg položaja. Budući da trup igra ključnu ulogu u prijenosu sile tijekom šutiranja, dodavanja i obrambenih akcija, njegova je aktivacija neophodna prije tehničkog rada s loptom. Vježbe uključuju podizanje ruku iznad glave i kontrolirana bočna istezanja.

### Ciljevi

- Aktivirati mišiće trupa, leđa i ramenog obruča u sjedećem položaju.
- Poboľjšati stabilnost i ravnotežu potrebnu za tehničke elemente igre.
- Razviti svijest o pravilnom sjedećem položaju i poravnanju kralježnice.
- Ojačati vezu između kontrole trupa i izvedbe gornjih ekstremiteta.
- Pripremiti sportaše za intenzivnije tehničko-taktičke vježbe.

### Priprema

Osigurajte dovoljno prostora za neometano podizanje i širenje ruku. Prije početka procijenite razinu stabilnosti trupa kod svakog sudionika. Pripremite vizualnu demonstraciju pravilne tehnike i upoznajite sudionike s poveznicom između aktivacije trupa i sportske izvedbe.

### Upute

Započnite sa sudionicima koji sjede uspravno, sa stopalima u udobnom položaju. Uputite ih da podignu obje ruke iznad glave polaganim, kontroliranim pokretom – udisanjem dok se ruke podižu i izdisanjem dok se spuštaju.

Zatim to povežite s bočnim istezanjem: ispružite jednu ruku prema gore i preko tijela na suprotnu stranu, održavajući pritom ravnotežu u sjedećem položaju. Napredujte do naizmjeničnog podizanja ruku u kombinaciji s blagom rotacijom trupa. Naglasite važnost održavanja kukova stabilnima tijekom cijelog izvođenja. Svaki pokret ponovite 8–10 puta po strani.



### **Osvrt i evaluacija (Razgovor nakon treninga)**

- Koji ste dio tijela osjetili da se najviše aktivirao?
- Kako vam stabilan trup pomaže pri dodavanju ili šutiranju?
- Jeste li primijetili bilo kakvu neravnotežu između lijeve i desne strane?
- Zašto je aktivacija mišića trupa (jezgre) posebno važna za sportaše u rukometu u kolicima?
- Kako biste ovo uvrstili u svoju osobnu rutinu zagrijavanja?

### **Savjeti za trenere i voditelje**

Pripazite na sudionike kojima se trup "urušava" (pogoršava se držanje) tijekom podizanja ruku iznad glave — to ukazuje na ograničenu izdržljivost mišića trupa. U tom slučaju potaknite smanjenje opsega pokreta uz postupno napredovanje. Izbjegavajte situacije u kojima se sportaši tijekom izvođenja vježbi naslanjaju na naslon kolica.

## Trening 3 - OSNOVNA TEHNIKA VOĐENJA LOPTE

- **VRSTA TRENINGA:** Tehničke vještine / Baratanje loptom — temeljna koordinacija vođenja i osjećaj za loptu
- **TRAJANJE:** 20–30 min
- **SERIJE:** 2–3
- **PONAVLJANJA:** 10–15 ponavljanja ili u trajanju od 30 sekundi
- **VELIČINA GRUPE:** 1–20 sudionika

### Pregled

Ovaj trening uvodi sudionike u temeljnu tehniku vođenja lopte (driblinga) u rukometu u kolicima. Sportaši uče kontrolirati loptu jednom rukom, održavati stabilan položaj u kolicima te razvijati prostornu orijentaciju držeći pogled usmjeren prema terenu, a ne prema lopti. To je temelj za sve naprednije vještine baratanja loptom.

### Ciljevi

- Naučiti pravilnu tehniku vođenja lopte jednom rukom u mjestu (iz statične pozicije kolica).
- Razviti koordinaciju oko-ruka i osnovni osjećaj za loptu.
- Vježbati održavanje uspravnog držanja i ravnoteže tijekom vođenja lopte.
- Izgraditi naviku gledanja prema naprijed (u prostor igre), a ne u loptu.
- Uspostaviti osnovnu razinu vještine prije prelaska na vođenje lopte u kretanju.

### Priprema

Osigurajte da svaki sudionik ima loptu. Čunjevima označite pojedinačna mjesta za vježbanje. Kratko upoznajte sudionike s ključnim tehničkim elementima: položajem šake, visinom odskoka lopte u razini kuka ili struka s bočne strane kolica te važnošću smjera pogleda. Jasno demonstrirajte tehniku prije nego što je sudionici sami pokušaju izvesti.

### Upute

Postavite sudionike u kolica tako da im lopta miruje u krilu. Uputite ih da počnu voditi loptu svojom dominantnom rukom, koristeći kontrolirani pokret potiskivanja i prihvaćanja lopte pokraj kolica, otprilike u visini kuka. Potičite sportaše da gledaju ravno naprijed – ne u loptu.

Kada savladaju vođenje dominantnom rukom, prelaze na nedominantnu ruku. Pratite izvođenje i dajte individualne ispravke vezane uz položaj šake, visinu odskoka i držanje tijela. Vježbu otežajte povećanjem broja uzastopnih vođenja bez prekida.

## **Analiza i evaluacija**

- Koji je bio najteži dio zadržavanja pogleda usmjerenog prema gore tijekom vođenja lopte?
- Kako se osjećalo vođenje lopte nedominantnom rukom?
- Zašto je važno ne gledati u loptu tijekom utakmice?
- Koje ste izmjene unijeli u svoju tehniku nakon povratnih informacija?
- Kako kontrola lopte utječe na vašu ukupnu igračku izvedbu?

## **Savjeti za trenere i voditelje**

Počelnici će instinktivno gledati u loptu — to je normalno. Koristite blagu verbalnu uputu umjesto stalnih ispravaka. Razmotrite postavljanje vizualnih oznaka u visini očiju sportaša kako bi imali fokusnu točku. Osigurajte da je tlak zraka u lopti primjeren razini sposobnosti sudionika.

## Trening 4 - OKRETNOST I PROMJENE SMJERA KRETANJA U KOLICIMA

**VRSTA TRENINGA:** Fizičke i tehničke vještine / Okretnost i kontrola kolica — precizno manevriranje

- **TRAJANJE:** 30 – 45 min
- **SERIJE:** 2–3
- **PONAVLJANJA:** 45 – 60 sek
- **VELIČINA GRUPE:** 2 – 16 sudionika

### Pregled

Ovaj trening razvija agilnost, koordinaciju i preciznost u manevriranju kolicima kroz poligone s čunjevima i preprekama. Sportaši moraju kontrolirati brzinu, reagirati na promjene smjera i održavati stabilnost tijela. Vježbe simuliraju stvarne situacije u igri te izgrađuju temelje upravljanja kolicima o kojima ovise sve taktičke sesije.

### Ciljevi

- Razviti precizno i učinkovito kretanje i upravljanje kolicima.
- Poboľjšati sposobnost brze promjene smjera uz održavanje stabilnosti.
- Uvježbavati ravnomjernu i koordiniranu upotrebu obje ruke pri kretanju.
- Unaprijediti funkcionalne motoričke vještine primijenjene na stvarne situacije u igri.
- Izgraditi samopouzdanje pri kretanju kroz uske prostore i dinamične situacije.

### Priprema

Postavite jedan ili više poligona s čunjevima: ravne linije, slalom i točke obrata smjera. Jasno označite start i cilj. Omogućite spori prolazak kroz poligon prije uvođenja mjerenja vremena ili natjecateljskih elemenata.

### Upute

Sportaši prolaze poligon na znak. Poligon uključuje: dionicu ravnog sprinta od 4 – 6 metara; slalom oko 4 – 5 blisko postavljenih čunjeva; nagli obrat za 180 stupnjeva; te povratni sprint. Sportaši trebaju ravnomjerno koristiti obje ruke i održavati uspravan položaj tijela. Natjecateljske elemente uvodite postupno, tek nakon što sportaši pokažu dostatnu razinu kompetentnosti.



### **Osvrt i evaluacija (Razgovor nakon treninga)**

- Koji vam je dio poligona bio najizazovniji i zašto?
- Kako ste različito koristili ruke u slalomu u usporedbi s ravnim sprintom?
- Koje su vam prilagodbe u tehnici pomogle da se poboljšate?
- Kako se okretnost u kolicima prenosi na samu izvedbu tijekom utakmice?
- Što biste drukčije osmislili da sami kreirate svoju vježbu za agilnost?

### **Savjeti za trenere i voditelje**

- Osigurajte da je površina poda ravna i da čunjevi ne predstavljaju opasnost.
- Za sportaše koji su novi u sportskim kolicima, započnite sa širim razmakom između čunjeva.
- Spojite iskusnije sportaše s početnicima radi učenja kroz promatranje.
- Nikada ne uvodite mjerenje vremena prije nego što se uspostavi osnovna tehnička kompetentnost.

## Trening 5 - HVATANJE I PRIJEM LOPTE

**VRSTA TRENINGA:** Tehničke vještine / Baratanje loptom — siguran i kontroliran prijem lopte

- **TRAJANJE:** 20 – 30 min
- **SERIJE:** 3 – 4
- **HVATANJA:** 10 – 15 po seriji
- **VELIČINA GRUPE:** 2 – 20 sudionika

### Pregled

Ovaj je trening usmjeren na tehniku hvatanja i prijema lopte u rukometu u kolicima. Sportaši moraju predvidjeti putanju lopte, pravilno postaviti šake i održavati stabilnost u kolicima. Učinkovito hvatanje omogućuje trenutačni prijelaz na sljedeću akciju u igri.

### Ciljevi

- Razviti pravilan položaj šaka i tehniku hvatanja dolaznih lopti.
- Pobojšati vrijeme reakcije i koordinaciju oko-ruka.
- Vježbati predviđanje putanje lopte iz različitih kutova i udaljenosti.
- Izgraditi stabilnost u kolicima kao oslonac za siguran prijem lopte.
- Uvježbavati trenutačni prijelaz s hvatanja na sljedeću tehničko-taktičku akciju.

### Priprema

Spojite sudionike u parove i odredite mjesta za vježbanje hvatanja. Kratko upoznajte sportaše s načelima hvatanja: ispružiti ruke ispred tijela, spojiti palčeve za visoke lopte, a prste okrenuti prema dolje za niske lopte; ublažiti dodir s loptom savijanjem šaka i laktova te je odmah osigurati.

### Upute

Jedan sportaš dodaje loptu svom partneru, počevši s laganim bacanjima u visini prsa iz neposredne blizine. Primatelj rano prati loptu pogledom, pravilno pozicionira šake i ublažava udarac laganim savijanjem šaka i laktova u trenutku kontakta.

Vježba napreduje promjenom visine, kuta i brzine dodavanja. Čim uhvate loptu, sportaši odmah prelaze na sljedeću akciju: vraćaju dodavanje, započinju vođenje (dribling) ili simuliraju šut.

## Osvrt i evaluacija (Razgovor nakon treninga)

- Koju je vrstu lopte bilo najteže uhvatiti — visoku, nisku ili široku (bočnu)?
- Kako ste mijenjali položaj šaka ovisno o smjeru iz kojeg je lopta dolazila?
- Što se dogodilo kada niste dovoljno rano počeli pratiti loptu pogledom?
- Zašto je u igri važno uhvatiti loptu i odmah prijeći na sljedeću akciju?
- Što biste specifično željeli vježbati kako biste poboljšali pouzdanost hvatanja?

## Savjeti za trenere i voditelje

Sportaši koji učestalo ispuštaju loptu trebali bi vježbati na kraćim udaljenostima uz mekša bacanja. Za sportaše s ograničenim stiskom (hvatom) šake, istražite mogućnost korištenja prilagođenih rukavica ili modifikacija opreme. Izazovite naprednije sportaše dodavanjima koja dolaze iz više različitih smjerova.

## Faza 2. Tehnički razvoj (Napredna faza)

Nadograđuje se na individualne vještine iz Faze 1 dodavanjem kretanja, brzine i složenosti. Sportaši koji još nisu usvojili Fazu 1 ne bi trebali počinjati s ovim dijelom. Ključni prijelaz odnosi se na prelazak sa statičnog izvođenja elemenata na dinamično izvođenje u brzini same igre.

### Trening 6 - VOĐENJE LOPTE U KRETANJU

- **VRSTA TRENINGA:** Tehničke vještine / Koordinacija i kontrola — vođenje lopte kombinirano s kretanjem u kolicima
- **TRAJANJE:** 25 – 35 min
- **ODMOR:** 30 – 60 sek
- **PONAVLJANJA:** 10 – 15 ponavljanja po seriji
- **VELIČINA GRUPE:** 2 – 15 sudionika

#### Pregled

Ovaj trening povezuje vođenje lopte s pogonom (propulzijom) kolica — što predstavlja složen koordinacijski zadatak ključan za izvedbu u igri. Sportaši moraju uskladiti ritam odskoka lopte s potiskivanjem kolica, održavajući pritom ravnotežu i kontrolu smjera. Ovaj trening služi kao most između statičnog baratanja loptom i primjene u potpunoj igri.

#### Ciljevi

- Koordinirati pogon kolica s vođenjem lopte u neprekidnom kretanju.
- Razviti sposobnost kontrole smjera i brzine tijekom vođenja lopte.
- Poboljšati istovremeno izvršavanje više zadataka (multitasking): upravljanje loptom i kolicima u isto vrijeme.
- Izgraditi samopouzdanje u tranzicijskoj igri i situacijama brzog napada.
- Razviti prostornu orijentaciju tijekom kretanja preko cijelog terena.

#### Priprema

Postavite jasnu pravocrtnu ili zakrivljenu stazu pomoću čunjeva. Osigurajte odgovarajući razmak između sportaša. Ukratko upoznajte sudionike s naizmjeničnim ritmom: potisak kolica, zatim vođenje lopte, pa ponovno potisak — težeći tečnoj kombinaciji. Prema pravilima IHF-a (Međunarodne rukometne federacije), lopta se mora povesti (udariti o pod) ili dodati nakon svaka dva potiska kolica.

#### Upute

Sportaši kreću s jednog kraja terena. Na znak počinju se kretati prema naprijed vodeći loptu — naizmjenično potiskujući kolica i odbijajući loptu o pod pokraj sebe, otprilike u visini kuka. Započnite polaganim, kontroliranim tempom. Postupno povećavajte brzinu kako se vještina bude poboljšavala. Prvo koristite ravnu liniju kretanja, a zatim uvedite blage zavoje.

## Osvrt i evaluacija (Razgovor nakon treninga)

- Što vam je bio najveći izazov pri spajanju vođenja lopte s kretanjem?
- Kako se vaš ritam promijenio kada ste povećali brzinu?
- Koju ste strategiju koristili kako biste zadržali loptu pod kontrolom?
- Kako je ova vježba povezana s onim što vam je potrebno tijekom prave utakmice?
- Što biste trebali više vježbati kako biste napredovali u ovom zadatku?

## Savjeti za trenere i voditelje

Neki će sportaši prestati voditi loptu čim moraju manevrirati kolicima — potičite ih da zadrže loptu u igri i nastave s vođenjem. U ranim fazama dopustite sportašima da se zaustave i ponovno namjeste poziciju bez ikakvog kažnjavanja ili pritiska. Grupirajte sportaše prema razini vještine ako odlučite provoditi aktivnosti u obliku štafetnih igara.



## Trening 7 - TEHNIKA DODAVANJA

**VRSTA TRENINGA:** Tehničke vještine / Timski rad — točno dodavanje kao temelj kolektivne igre

- **TRAJANJE:** 25 – 35 min
- **SERIJE:** 3 – 4
- **DODAVANJA:** 10 po paru
- **VELIČINA GRUPE:** 2 – 20 sudionika

### Pregled

Ovaj trening uvodi i uvježbava temeljnu tehniku dodavanja lopte u rukometu u kolicima. Točno dodavanje zahtijeva koordiniran pokret ruke, stabilnost trupa i preciznost usmjeravanja. Ono je kamen temeljac timskog rada i tranzicije u igri.

### Ciljevi

- Naučiti i primijeniti pravilnu tehniku dodavanja: hvat, zamah i izbačaj lopte.
- Razviti stabilnost trupa kao oslonac za snažna i točna dodavanja.
- Vježbati precizno usmjeravanje lopte prema suigraču.
- Izgraditi komunikaciju i suradnju među igračima.
- Razumjeti ulogu dodavanja u timskom napadu i tranzicijskoj igri.

### Priprema

Spojite sudionike podjednake sposobnosti u parove. Odredite udaljenosti za dodavanje (počnite na 3 – 4 metra, a zatim napredujte na 6 – 8 metara). Demonstrirajte pravilnu tehniku: hvat lopte, podignut lakat, zamah iz ramena i kontrolirani izbačaj.

### Upute

Sudionici su podijeljeni u parove na zadanoj udaljenosti. Jedan sportaš prima loptu, podiže je u visinu ramena i izvodi dodavanje jednom rukom, koristeći puni zamah ruke usmjeren u visinu prsa svog partnera. Partner prima loptu i vraća je na isti način.

Potičite sportaše da drže lakat visoko, koriste rotaciju trupa za postizanje veće snage te održavaju stabilan sjedeći položaj. Postupno povećavajte udaljenost dodavanja kako se poboljšava točnost igrača.

## Osvrt i evaluacija (Razgovor nakon treninga)

- Koji ste dio tijela najviše koristili tijekom dodavanja — samo ruku ili još nešto?
- Kako se vaša točnost mijenjala s povećanjem udaljenosti?
- Što se dogodilo s vašom ravnotežom kada ste dodavanju dodali više snage?
- Zašto je pouzdano dodavanje važno za vašu ekipu tijekom utakmice?
- Što biste promijenili u svojoj tehnici kako biste poboljšali točnost ili brzinu?

## Savjeti za trenere i voditelje

Pripazite na sportaše koji koriste isključivo ruku — potaknite ih na aktivaciju trupa i ramena. Početnici mogu imati problema s hvatom (stiskom) lopte; na samom početku dopustite im korištenje obje ruke. Prilagodite udaljenost dodavanja ako postoji značajna razlika u razini vještine između partnera.

## Trening 8 - TEHNIKA ŠUTIRANJA

**VRSTA TRENINGA:** Tehničke vještine / Napad — učinkovito šutiranje kao ključni element napada

- **TRAJANJE:** 30 – 45 min
- **SERIJE:** 4 – 6
- **POKUŠAJI:** 5 – 8 po poziciji
- **VELIČINA GRUPE:** 2 – 16 sudionika

### Pregled

Ovaj trening fokusiran je na tehniku šutiranja — završnu i odlučujuću akciju u napadu. Sportaši uče kako povezati rotaciju trupa, pravilan položaj ruke iznad ramena i stabilan položaj u kolicima kako bi generirali snažan i točan šut prema голу.

### Ciljevi

- Razviti pravilnu mehaniku šuta: rotaciju trupa, lakat iznad razine ramena i kontrolirani izbačaj lopte.
- Izgraditi maksimalnu snagu izbačaja u kombinaciji s preciznošću usmjerenja lopte.
- Vježbati održavanje stabilnosti kolica tijekom samog pokreta šutiranja.
- Razumjeti ključne trenutke u igri koji zahtijevaju upućivanje šuta prema голу.
- Razviti samopouzdanje i dosljednost pri realizaciji gol-prilika.

### Priprema

Označite 2 – 4 pozicije za šutiranje na različitim udaljenostima i pod različitim kutovima u odnosu na gol. Objasnite i demonstrirajte tehniku šuta: početni položaj, hvat lopte, lakat iznad ramena, rotacija trupa unatrag i eksplozivan izbačaj. Jasno definirajte sigurnosna pravila u zoni oko gola.

### Upute

Sportaši se svrstavaju u liniju na prvoj poziciji za šutiranje. Svaki sportaš prima dodavanje, namješta svoju poziciju i upućuje šut prema голу.

Ključni tehnički elementi: lakat mora biti podignut barem u visinu ramena; trup se u pripremi rotira unatrag i snažno pokreće prema naprijed u trenutku izbačaja; zglobovi šake se naglo opruže pri izbačaju (tzv. trzaj zapešćem) radi dodatne snage. Nakon što svi sportaši završe s jednom pozicijom, prelazi se na sljedeću. Vježba se postupno nadograđuje sa šuteva iz mjesta na šuteve u kretanju.

## Osvrt i evaluacija (Razgovor nakon treninga)

- Koji vam se dio pokreta pri šutiranju činio najprirodnijim, a koji najtežim?
- Kako je rotacija trupa utjecala na snagu vašeg šuta?
- Što se dogodilo s vašom točnošću kako se udaljenost od gola povećavala?
- U kojoj biste situaciji tijekom utakmice izabrali šutirati, a kada dodati loptu?
- Koja je to jedna specifična stvar koju želite poboljšati u svojoj tehnici šutiranja?

## Savjeti za trenere i voditelje

Sportaši kojima nedostaje snage u šutu trebali bi se fokusirati na rotaciju trupa — šutiranje isključivo iz ruke generira daleko manje sile. Video analiza je posebno učinkovita i korisna tijekom ovog treninga. Ako sportaši stalno promašuju gol u istu (jednu) stranu, provjerite kut i stabilnost zgloba šake u trenutku izbačaja lopte.



## Trening 9 - PODIZANJE LOPTE S PODA

**VRSTA TRENINGA:** Tehničke vještine / Situacijska tehnika — podizanje lopte s podloge

- **TRAJANJE:** 20 – 30 min
- **SERIJE:** 4 – 6
- **PONAVLJANJA:** 8 – 10 po svakoj strani
- **VELIČINA GRUPE:** 1 – 15 sudionika

### Pregled

Podizanje lopte s poda specifična je tehnička vještina svojstvena rukometu u kolicima i predstavlja čest izazov za igrače početnike. Zahtijeva kontrolirani bočni nagib, pravilno raspoređivanje težine, ravnotežu te sposobnost brzog povratka u početni (pripravni) položaj.

### Ciljevi

- Naučiti sigurnu i kontroliranu tehniku podizanja lopte s poda.
- Razviti ravnotežu i pravilno prenošenje težine tijela tijekom bočnog nagiba.
- Izgraditi fleksibilnost i kontrolu trupa potrebnu za izvođenje ovog pokreta.
- Vježbati brzi povratak u uspravan, pripravan položaj nakon podizanja lopte.
- Primijeniti usvojenu vještinu u simuliranim situacijama iz igre — osvajanje "ničije" (ničije) lopte.

### Priprema

Postavite lopte na pod na odgovarajuća mjesta pokraj kolica svakog sudionika. Ukratko upoznajte sportaše sa sigurnosnim pravilima: nagnite se polako, ako je potrebno držite jednu ruku u kontaktu s kotačem ili kolicima tijekom nagiba i nemojte se previše istezati izvan zone stabilnosti. Jasno demonstrirajte cijeli pokret.

### Upute

Svaki sportaš započinje vježbu s loptom koja je postavljena na podu pokraj njegovih kolica. Sportaši se polako i kontrolirano nagnju iz trupa prema lopti, pažljivo raspoređujući težinu kako bi održali stabilnost kolica. Kada šaka dosegne loptu, čvrsto je zahvaćaju (osiguravaju hvat) te se aktivacijom mišića trupa vraćaju u uspravan sjedeći položaj. Vježba se napreduje postavljanjem lopte malo ispred kolica, uvođenjem vremenskog ograničenja ili organiziranjem natjecateljske utrke za slobodnu loptu.

## Osvrt i evaluacija (Razgovor nakon treninga)

- Što vam je bio najteži dio — nagib tijela, hvat lopte ili povratak u uspravni položaj?
- Kako ste osigurali da ne izgubite ravnotežu tijekom naginjanja?
- Zašto je brzo podizanje lopte s poda toliko važno u samoj igri?
- Kako biste iskoristili ovu vještinu u situaciji vraćanja u obranu?
- Koja vam je izmjena u tehnici danas najviše pomogla?

## Savjeti za trenere i voditelje

Ova vještina može izazvati strah od prevrtanja — riješite to pružanjem podrške i vrlo sporim, postupnim napredovanjem kroz vježbu. Pazite na to da podloga (pod) ne bude skliska. Za sportaše s ograničenom fleksibilnošću trupa, dopustite korištenje bočne strane kolica kao oslonca. Nikada nemojte požurivati izvođenje ovog treninga.



## Trening 10 - SNAGA I KONDICIJA GORNJEG DIJELA TIJELA

**VRSTA TRENINGA:** Fitnes i kondicija / Fizički razvoj — snaga i izdržljivost gornjeg dijela tijela za rukometnu izvedbu

- **TRAJANJE:** 35 – 45 min
- **SERIJE:** 3 – 4 kruga
- **PONAVLJANJA:** 10 – 15 po vježbi
- **ODMOR:** 60 sekundi (nakon završenog kruga)

### Pregled

Ovaj je trening usmjeren na miškulaturu gornjeg dijela tijela koja je ključna za rukomet u kolicima — ramena, tricepse, bicepse, prsa i leđa — kroz prilagođene vježbe snage i oblikovanja. Ciljano kondicioniranje izravno poboljšava izvedbu na terenu i smanjuje rizik od ozljeda.

### Ciljevi

- Ojačati primarne mišićne skupine koje se koriste za pokretanje kolica i bacanje lopte.
- Razviti mišićnu izdržljivost kako bi se održala visoka razina izvedbe tijekom cijele utakmice.
- Uvesti načela progresivnog opterećenja za siguran razvoj snage.
- Izgraditi svijest o povezanosti fizičke kondicije i same izvedbe u igri.
- Povećati otpornost na ozljede zglobova ramena, lakta i zapešća.

### Priprema

Postavite pojedinačna mjesta s elastičnim trakama za otpor (tzv. resistance bands). Procijenite trenutačnu razinu snage svakog sportaša i dodijelite mu traku odgovarajućeg otpora. Ukratko upoznajte sudionike sa sigurnosnim pravilima: nikada ne omatajte trake oko zapešća; prije uporabe provjerite ima li na traci oštećenja; izvodite sve pokrete kroz kontrolirani, puni opseg pokreta.

### Upute

Kružni trening sastoji se od tri ključne vježbe:

1. Potisak s prsa (Chest press) — elastična traka učvršćena je iza kolica, a krajevi se potiskuju prema naprijed.
2. Veslanje u sjedu (Seated row) — traka je učvršćena ispred kolica, a ručke se povlače prema kukovima uz aktivaciju leđa.
3. Potisak iznad glave (Overhead press) — potiskivanje trake iz visine ramena prema gore, skroz iznad glave.

Svaka se vježba izvodi u 10 – 15 ponavljanja kontroliranim tempom. Odradite sve tri vježbe zaredom (jedan krug) prije nego što uzmete 60 sekundi odmora. Vježbe možete otežati povećanjem otpora trake ili dodavanjem bočnog podizanja ramena (odručjenja).

## Osvrt i evaluacija (Razgovor nakon treninga)

- Koja vam je vježba bila najizazovnija i koje ste mišiće najviše osjetili da rade?
- Kako vam snaga gornjeg dijela tijela specifično pomaže u rukometu u kolicima?
- Jeste li primijetili poveznicu između vašeg držanja (posture) i težine izvođenja pojedine vježbe?
- Kako biste ovaj trening uvrstili u svoj tjedni raspored vježbanja?
- Koje biste dodatne vježbe uveli kako biste još više unaprijedili svoju fizičku izvedbu?

## Savjeti za trenere i voditelje

Postupno povećavajte otpor traka — prilagodba tetiva i zglobova sporija je od razvoja mišićne snage. Pobrinite se da se sve vježbe izvode kroz puni opseg pokreta. Sportaši s postojećim ozljedama ramena moraju dobiti odobrenje fizioterapeuta prije sudjelovanja u ovim aktivnostima.

### Faza 3. TAKTIČKI UVOD

Faza 3 uvodi kolektivno taktičko razmišljanje. Individualne tehničke vještine iz Faza 1 i 2 sada se primjenjuju u kontekstu momčadi. Ključni pomak je s pitanja „što mogu učiniti s loptom” na „što moja momčad treba da učinim upravo sada”.

#### Trening 11 - POZICIONIRANJE U OBRANI 1 NA 1

Obrana / Obrambene osnove — individualno obrambeno pozicioniranje i pritisak

- **TRAJANJE:** 30 - 40 min
- **RUNDE:** 4 - 6 krugova (serija)
- **INTERVAL:** 1 minuta odmora
- **VELIČINA GRUPE:** 4 - 16 igrača

#### Pregled

Ovaj trening uvodi osnove individualne obrane u rukometu u kolicima. Sportaši uče kako postaviti svoja kolica između igrača s loptom i gola, održavati aktivni pritisak bez prekršaja te predvidjeti napadačke kretnje kako bi presjekli loptu ili omeli napad.

#### Ciljevi

- Naučiti pravilno obrambeno pozicioniranje u odnosu na igrača s loptom i gol
- Razviti sposobnost zrcaljenja (praćenja) kretnji napadača u kolicima
- Vježbati primjenu dozvoljenog pritiska radi ometanja linija dodavanja i šuta
- Izgraditi vještine predviđanja radi prepoznavanja namjera napadača
- Razumjeti principe obrambenog razmaka i povratka u obranu (tranzicije)

#### Priprema

Čunjevima označite ograničeni prostor za igru. Podijelite sudionike u parove – jedan napadač, jedan obrambeni igrač. Uputite obrambene igrače u pravila o dozvoljenom kontaktu: ostanite između igrača s loptom i gola; budite aktivni s malim odgurivanjima kotača radi prilagodbe pozicije; nikada ne posežite rukama izravno prema lopti. Ponovite pravila o prekršajima u rukometu u kolicima.

#### Upute

Napadač kreće s loptom i pokušava napredovati prema голу ili stvoriti poziciju za šut. Obrambeni igrač zrcali njegovo kretanje, održavajući razmak od otprilike jedne duljine kolica. Obrambeni igrači se fokusiraju na: Pozicioniranje između napadača i gola, istovremeno praćenje i lopte i igrača i prisiljavanje napadača da ide na svoju slabiju stranu. Zamijenite uloge nakon svakog intervala.

## **Analiza i evaluacija (Debriefing)**

- Što vam je bilo najteže u održavanju obrambene pozicije?
- Kako se vaš pristup mijenjao kada se napadač kretao brzo u odnosu na to kada se kretao polako?
- Što ste uočili o vlastitom pozicioniranju iz perspektive napadača?
- Kada je bolje stvoriti bliski pritisak, a kada ostati korak unazad?
- Kako se individualna obrana povezuje s ukupnom obrambenom strategijom cijele momčadi?

## **Savjeti za trenere i voditelje**

- Podsjećajte obrambene igrače da posezanje rukama za loptom često dovodi do prekršaja (faulova) — pravilna pozicija i strpljenje puno su učinkovitiji.
- Kada sportaši pokažu dobro usvojena načela igre 1 na 1, prijedite na situacije 2 na 2.

## Trening 12 - ZONSKA OBRANA — POKRIVANJE TERENA I KOMUNIKACIJA

Taktika / Obrambeni sustavi — organizacija igrača radi pokrivanja zona na terenu i zatvaranja linija šuta

- **TRAJANJE:** 40 - 50 min
- **RUNDE:** 4 - 6
- **FORMACIJA:** Zona 2 - 2
- **VELIČINA GRUPE:** 4 - 16 igrača

### Pregled

Ovaj trening uvodi načela zonske obrane: kako obrambeni igrači dijele teren, kako se kolektivno pomiču kada se lopta kreće te kako prisiliti napad na kretanje u manje opasne pozicije. Ovo je prvi trening na kojem sportaši moraju djelovati kao koordinirana obrambena jedinica, a ne kao pojedinci.

### Ciljevi

- Razumjeti područja odgovornosti unutar zone i njihove granice na terenu
- Pomicati se kao obrambena jedinica kada lopta mijenja stranu
- Zatvarati linije šuta bez napuštanja svojih zona
- Verbalno komunicirati odluke o pokrivanju sa suigračima
- Prepoznati i ispraviti raspade u strukturi zone tijekom same igre

### Priprema

Definirajte osnovnu zonu 2-2 (dva obrambena igrača visoko/naprijed, dva koja štite prostor bliže голу). Označite granice zona trakom na podu ili čunjevima. Uputite obrambene igrače u njihove pojedinačne zone i pravilo kolektivnog pomicanja: kada se lopta pomakne udesno, cijela se jedinica pomiče udesno. Počnite sa statičnom loptom kojom upravlja trener/voditelj.

### Upute

Započnite tako da trener polako pomiče loptu između različitih pozicija na terenu dok obrambeni igrači prilagođavaju svoju zonu. Prijedite na pasivan napad koji samo dodaje loptu bez šutiranja — obrambeni igrači se pomiču i komuniciraju. Nakon toga uvedite aktivni napad.

Obrambeni igrači glasno viču „PREUZMI” (ili „SHIFT”) kada lopta mijenja stranu i „MOJ” (ili „MINE”) kada preuzimaju šutera. Nakon svake runde napravite pauzu kako biste uočili jedan konkretan raspad u strukturi i ispravili ga.

## **Analiza i evaluacija (Debriefing)**

- Kada vam se zona činila čvrstom, a u kojim ste trenucima izgubili strukturu?
- Kako ste komunicirali s obrambenim igračem do sebe kada se lopta pomaknula?
- Koju je napadačku poziciju bilo najteže pokriti iz vaše zone?
- Koja je razlika između raspada zone i pojedinačne (individualne) pogreške?
- Kako biste prilagodili svoju zonu ako je napadač u vašem prostoru dobar šuter?

## **Savjeti za trenere i voditelje**

Najčešća pogreška je "lovljenje" lopte — obrambeni igrači moraju držati svoju zonu i predavati napadače koji prolaze kroz njihov prostor. Koristite verbalne podsjetnike: „Drži zonu!” Uvedite videoanalizu ako vam je dostupna.

## Trening 13 - OSNOVE VRATARSKE TEHNIKE

Obrana i vratari / Vratarska tehnika — pozicioniranje, reakcija i vještine zaustavljanja lopte

- **TRAJANJE:** 30 - 45 min
- **FORMAT:** Kratke runde, rotacija uloga
- **ULOGE:** Vratar (GK) / Šuter / Dodavač (Asistent)
- **VELIČINA GRUPE:** 3 - 16 igrača

### Pregled

Ovaj trening uvodi specifične tehničke i pozicijske zahtjeve uloge vratara u rukometu u kolicima. Vratar mora zatvarati kutove, brzo reagirati na šuteve i učinkovito distribuirati (otvarati) loptu nakon obrane.

### Ciljevi

- Razumjeti načela vratarskog pozicioniranja u odnosu na gol i šutera
- Razviti brzu reakciju i postavljanje tijela radi blokiranja šuteva
- Vježbati čitanje govora tijela šutera kako bi se predvidio smjer šuta
- Izgraditi samopouzdanje i smirenost na голу
- Naučiti brzo dodati loptu nakon obrane radi pokretanja protunapada (kontre)

### Priprema

Postavite gol i definirajte vratarski prostor (krilo/prostor za kretanje vratara). Objasnite ključno načelo pozicioniranja: vratar se uvijek mora postaviti na liniju između lopte i sredine gola. Pokažite pravilan stav: ruke spremne i raširene, pogled na lopti, tijelo u sredini.

### Upute

Sportaši se izmjenjuju u ulogama šutera i vratara. Započnite sa šutevima s mjesta s točno određene šuterske pozicije. Vratar se postavlja na liniju lopta-gol i reagira na svaki šut.

Napređujte tako što ćete dodati šuteve iz različitih kutova i udaljenosti te uvesti dodavača koji dodaje loptu šuteru neposredno prije šuta. Nakon svake obrane, vratar brzo distribuirá loptu kako bi pokrenuo vježbu protunapada.

## Analiza i evaluacija (Debriefing)

- Što vam je bilo najteže — čitanje kuta ili sama reakcija na šut?
- Koji smjer ili vrstu šuta je bilo najteže obraniti?
- Kako je iskustvo na голу promijenilo vaš način razmišljanja kada ste u ulozi šutera?
- Koliko ste brzo uspjeli distribuirati (proslijediti) loptu nakon obrane?
- Što biste najviše vježbali da trenirate kao vratar?

## Savjeti za trenere i voditelje

Uloga vratara u početku može djelovati prezahtjevno — neka rane runde budu spore i s niskim intenzitetom pritiska. Svim sportašima koristi iskustvo na голу jer im to poboljšava razumijevanje šuterskih kutova. Rotirajte sve sportaše na poziciji vratara — nemojte određivati stalnog vratara od prvog dana.



## Trening 14 - POZICIJSKI NAPAD — STVARANJE PROSTORA I KRETANJE

Taktika / Organizacija napada — strukturirani obrasci kretanja u napadu na polovici terena

- **TRAJANJE:** 40 - 50 min
- **RUNDE:** 4 - 6
- **FORMAT:** Igra 4 na 4 na polovici terena
- **VELIČINA GRUPE:** 4 - 16 igrača

### Pregled

Ovaj trening uvodi organizirani pozicijski napad: kako se 4 igrača raspoređuju po terenu, kada utrčati (napraviti cut) prema голу, a kada zadržati poziciju te kako pomaknuti obranu da bi se stvorio slobodan prolaz ili kut za šut. Ovo je napadački pandan treninzima 11 i 12.

### Ciljevi

- Razumjeti zone na terenu i uloge igrača u pozicijskom napadu
- Izvesti kretanje prije primanja lopte radi stvaranja prostora
- Čitati obrambeno pozicioniranje i reagirati dodavanjem, utrčavanjem ili blokom (screen)
- Izvesti osnovnu kombinaciju bloka i otvaranja (pick) između dva igrača
- Stvoriti i iskoristiti prostornu prednost bez oslanjanja na brzi protunapad (kontru)

### Priprema

Definirajte napadačke zone na polovici terena. Dodijelite početne pozicije: jedan organizator igre (playmaker) na vrhu, dva vanjska igrača na krilima/bokovima i jedan igrač blizu linije vratarskog prostora (križa). Prvo prođite kroz obrazac kretanja bez lopte - sportaši se kreću na svoje pozicije dok trener objašnjava logiku. Zatim dodajte loptu i pasivnu obranu prije nego što prijedete na aktivnu obranu.

### Upute

Započnite tako da organizator igre na vrhu drži loptu. Jedan krilni igrač radi lažno utrčavanje prema liniji dok drugi drži širinu. Igrač s linije tempira svoje utrčavanje prema gol-liniji. Organizator igre čita obranu i dodaje loptu slobodnom igraču.

Uvedite blok: krilni igrač postavlja statičnu poziciju (blok) koju igrač s linije koristi kako bi zagradio obrambenog igrača i odvojio se od njega. Kako igrači usvajaju ovaj obrazac, prijedite s pasivnih na aktivne obrambene igrače.

## **Analiza i evaluacija (Debriefing)**

- Kada je napad uspio stvoriti pravu priliku (otvaranje) i što je do toga dovelo?
- Kako vam je položaj obrambenog igrača otkrio kamo trebate dodati loptu?
- Što je napravilo blok (screen) učinkovitim ili neučinkovitim?
- Kada bi organizator igre trebao zadržati loptu, a kada je odmah proslijediti dalje?
- Što biste promijenili u obrascu kretanja svoje momčadi kako biste stvorili bolje prilike?

## **Savjeti za trenere i voditelje**

Sportaši će se u početku kretati prema unaprijed zadanim pozicijama bez čitanja obrane. Koristite znak „ZAMRZNI” (freeze) kako biste zaustavili vježbu u ključnim trenucima i pokazali igračima što im obrana u tom trenu nudi ili dopušta. Postupno uklanjajte unaprijed zadane obrasce kretanja i dopustite sportašima da sami čitaju igru i improviziraju.

## Faza 4. PRIMIJENJENA IGRA

Integrira sve prethodne vještine i taktička znanja u natjecateljske situacije pri brzini stvarne utakmice. Treningi u ovoj fazi trebali bi biti zahtjevni i simulirati utakmicu. Intervencija trenera trebala bi se pomaknuti s davanja uputa na promatranje i povratne informacije nakon završetka runde.

### Trening 15 - NAPREDNO DODAVANJE U KRETANJU

Tehničke i taktičke vještine / Donošenje odluka i tempo — dinamično dodavanje pod pritiskom

- TRAJANJE: 35 - 45 min
- PONAVLJANJA: 4 - 6 po grupi
- FORMAT: Kombinacija u kretanju
- VELIČINA GRUPE: 4 - 16 igrača

#### Pregled

Ovaj napredni trening proširuje vještinu dodavanja na dinamične, visokointenzivne uvjete koji simuliraju utakmicu. Sportaši moraju izvoditi dodavanja dok su u kretanju, donositi brze taktičke odluke i održavati tehničku kvalitetu pod pritiskom. Ovo je most između tehničkog vježbanja dodavanja i izvedbe na pravoj utakmici.

#### Ciljevi

- Izvoditi točna dodavanja u kretanju pri brzini stvarne utakmice
- Razviti sposobnost brze procjene situacije i donošenja odluka o dodavanju
- Poboľjšati brzinu razmišljanja i djelovanja u tranzicijskoj igri (polukontri/kontri)
- Ojačati tehničku kvalitetu pod fizičkim i kognitivnim pritiskom
- Izgraditi momčadsku komunikaciju i sinkronizaciju u kombinatornoj igri

#### Priprema

Osmislite poligon (krug) za kombinaciju dodavanja: dvoje sportaša kreće se jedan prema drugome, razmjenjuju dodavanje i nastavljaju prema suprotnom kraju. Uvedite pasivnog obrambenog igrača kako biste stvorili pritisak pri donošenju odluka. Uputite sportaše u ključna načela: pročitajte situaciju prije primanja lopte, komunicirajte sa suigračima i odaberite pravu vrstu dodavanja.

#### Upute

Sportaši su organizirani u grupe od po 4 igrača. Dvoje igrača počinje se kretati sa suprotnih krajeva. Kada su udaljeni otprilike 6–8 metara, razmjenjuju dodavanje, nastavljaju se kretati i prelaze na sljedeću kombinaciju. Povećajte složenost dodavanjem promjene smjera prije samog dodavanja, uvođenjem pasivnog obrambenog igrača ili trećeg sportaša koji mora primiti posljednje dodavanje prije šuta na gol.

## **Analiza i evaluacija (Debriefing)**

- Kako biste usporedili donošenje odluka u kretanju s dodavanjem s mjesta (iz statične pozicije)?
- Koje ste znakove (orijentire) koristili kako biste odlučili kada i kamo dodati loptu?
- Kako ste komunicirali sa suigračem tijekom izvođenja kombinacije?
- Koje ste pogreške napravili i što biste učinili drugačije na pravoj utakmici?
- Kako brzo i točno dodavanje stvara prilike u napadu?

## **Savjeti za trenere i voditelje**

Sportaši će se u početku kretati prema unaprijed zadanim pozicijama bez čitanja obrane. Koristite znak „ZAMRZNI” (freeze) kako biste zaustavili vježbu u ključnim trenucima i pokazali igračima što im obrana u tom trenu nudi. Postupno uklanjajte unaprijed zadane obrasce kretanja i dopustite sportašima da sami čitaju igru i improviziraju.

## Trening 16 - TRANZICIJA U OBRANU — POVRATAK U OBRANU

Taktika / Tranzicija — organizirani povratak iz napada u obranu nakon izgubljene lopte

- **TRAJANJE:** 35 - 45 min
- **PONAVLJANJA:** 5 - 7 po grupi
- **FORMAT:** Vježba s reakcijom na izgubljenu loptu (tranzicijski okidač)
- **VELIČINA GRUPE:** 4 - 16 igrača
- 

### Pregled

Ovaj trening uči igrače kako reagirati u obrani onog trenutka kada izgube loptu — tko se odmah povlači natrag, tko radi pritisak oko sredine terena i kako spriječiti suparnika da izvede neometani brzi protunapad. Ovo je obrambeni pandan Treningu 19 (Brzi protunapad) i preporučuje se poučavati ih u bliskom vremenskom razmaku.

### Ciljevi

- Uspostaviti prioritetne obrambene uloge nakon izgubljene lopte
- Vježbati donošenje trenutnih odluka o povlačenju u trenutku gubitka posjeda
- Balansirati između pritiska blizu lopte i dubinskog pokrivanja te povratka u pozadinu
- Smanjiti suparničke prilike za brzi protunapad kroz organizirano povlačenje
- Razviti komunikaciju o tome tko se povlači, a tko radi pritisak na loptu

### Priprema

Jasno označite zone na sredini i u pozadini terena podnim oznakama ili čunjevima. Dodijelite uloge: jedan igrač radi trenutni pritisak na igrača s loptom, dok se ostali igrači povlače na obrambene pozicije. Započnite s unaprijed dogovorenim gubitkom lopte na znak trenera/voditelja, prije nego što prijedete na spontane (žive) izgubljene lopte.

### Upute

Trener pokreće vježbu tako što presiječe dodavanje ili vikne „IZGUBLJENA LAPTA” (ili „TURNOVER”). Momčad koja je napadala mora odmah prijeći u obranu. Najbliži igrač radi prividni (simbolički) pritisak, dok njegovi suigrači sprintaju natrag.

Napredujte do aktivne igre 4 na 4 gdje svaka izgubljena lopta pokreće stvarnu tranzicijsku situaciju u oba smjera.

## **Analiza i evaluacija (Debriefing)**

- Tko je donio najbržu odluku o povlačenju natrag i što je bio okidač za to?
- Kakvu ste komunikaciju koristili kako biste organizirali tranziciju?
- U kojim je trenucima vaš povratak u obranu ostavio suparničkog igrača nečuvanog?
- Koji je kompromis (odnos prednosti i mana) između pritiska na loptu i povlačenja natrag?
- Kako dobro organizirana tranzicija u obranu mijenja suparničke opcije za brzi protunapad?

## **Savjeti za trenere i voditelje**

Najčešća pogreška je da sva četiri igrača trče za loptom — netko se uvijek mora odmah vratiti natrag. Koristite znak „ZAMRZNI” (FREEZE) kako biste sportašima pokazali praznine koje pritom nastaju u obrani. Postupno uvodite stvarni natjecateljski pritisak.

## Trening 17 - PREKIDI I UVOĐENJA LOPTE U IGRU (UIGRANE AKCIJE)

Taktika / Situacije u igri — strukturirane akcije iz prekida i uigranih scenarija

- **TRAJANJE:** 35 - 45 min
- **RUNDE:** 4 - 6
- **VRSTE PREKIDA:** 4 scenarija
- **VELIČINA GRUPE:** 4 - 16 igrača

### Pregled

Ovaj trening pokriva taktičke trenutke koji se ponavljaju u svakoj utakmici, ali se rijetko vježbaju zasebno: vratarsko uvođenje lopte, slobodno bacanje (deveterac), aut (izvođenje s bočne linije) i sedmerac (kazneno bacanje). Svaki od ovih prekida ima specifičnu taktičku logiku i zahtijeva strukturiranu reakciju i napadačke i obrambene momčadi.

### Ciljevi

- Razumjeti pravila koja reguliraju svaku vrstu prekida
- Naučiti strukturirano kretanje kako bi se stvorio slobodan igrač za primanje lopte iz svakog prekida
- Vježbati izvođenje jednostavne akcije iz svake vrste prekida
- Iskusiti i braniti svaki prekid u ulozi obrambene momčadi
- Razviti predviđanje kroz razumijevanje vjerojatnih suparničkih opcija iz prekida

### Priprema

Prolazite kroz svaku vrstu prekida redom. Za svaki prekid: objasnite pravilo, pokažite jednostavnu napadačku akciju, prođite kroz nju polako, a zatim je izvedite punom brzinom. Nakon toga zamijenite momčadi i branite tu istu akciju. Obrađuju se sljedeće vrste prekida: vratarsko uvođenje lopte, slobodno bacanje, aut i sedmerac.

### Upute

Za svaki prekid, napadačka momčad izvodi točno određenu akciju — na primjer, kod vratarskog uvođenja lopte: jedan igrač radi lažno utrčavanje u širinu, dok se drugi nudi kao prva opcija za dodavanje blizu sredine terena.

Obrambena momčad najprije jednom promatra akciju, a zatim je brani. Napravite kratku analizu nakon svake vrste prekida prije nego što prijedete na sljedeću. U posljednjoj rundi dopustite momčadima da same odaberu svoju akciju iz bilo kojeg prekida.

## **Analiza i evaluacija (Debriefing)**

- Koji je prekid vašoj momčadi otvorio najviše prostora za igru?
- Kako se vaša obrana prilagodila nakon što je jednom vidjela napadačku akciju?
- Kada bi izvođač prekida trebao odmah dodati loptu, a kada pričekati kretanje suigrača?
- Što biste učinili ako vam obrana zatvori prvu (primarnu) opciju za dodavanje?
- Koliko je važan tajming (usklađenost vremena) između izvođača prekida i primatelja lopte?

## **Savjeti za trenere i voditelje**

Neka početna izvođenja budu spora — momčadi moraju dobro razumjeti akciju prije nego što je krenu izvoditi pod pritiskom. Naglašavajte važnost komunikacije između izvođača prekida i primatelja lopte. Koristite format „vidi jednom, pa brani” kako biste istovremeno razvijali i napadačke i obrambene vještine.

## Trening 18 - IGRA NA MANJEM TERENU: 2 NA 2

Taktika i situacije u igri / Primijenjena igra — integracija vještina kroz format igre na manjem terenu

- **TRAJANJE:** 40 - 50 min
- **TRAJANJE RUNDE:** 3 - 5 min
- **VRSTE PREKIDA:** 4 scenarija
- **VELIČINA GRUPE:** 4 - 16 igrača

### Pregled

Ovaj trening primjenjuje individualne tehničke vještine kroz format igre na manjem terenu (skraćena igra). Igra 2 na 2 stvara učestale prilike za donošenje odluka, potiče komunikaciju i vjerno oslikava intenzitet pravog rukometa u kolicima u lakše upravljivom omjeru.

### Ciljevi

- Primijeniti tehničke vještine — vođenje lopte, dodavanje, šutiranje, obranu — u stvarnom okruženju igre
- Razviti taktičku komunikaciju i koordinaciju između dvaju suigrača
- Vježbati stvaranje i iskorištavanje brojčane prednosti u napadu
- Izgraditi natjecateljsku otpornost i sposobnost donošenja odluka pod pritiskom
- Prepoznati individualne prednosti i područja za napredak kroz samu igru

### Priprema

Definirajte manji prostor za igru — obično dužine 15–20 metara i širine 10–12 metara. Postavite dva gola na suprotnim krajevima. Uputite sudionike u pojednostavljena IHF pravila za ulični rukomet / rukomet "četiri na četiri" (four-a-side) i naglasite važnost komunikacije s partnerom u igri.

### Upute

Dvije momčadi od po dva igrača natječu se unutar označenog prostora. Vrijede standardna pravila rukometa u kolicima. Potaknite sportaše da se usredotoče na: stvaranje prostora kretanjem prije primanja dodavanja; komunikaciju s partnerom u napadu i obrani; brzu tranziciju između napada i obrane.

Nakon svake runde promijenite parove momčadi. Između rundi, trener/voditelj ističe jedno taktičko zapažanje važno za cijelu grupu.

## **Analiza i evaluacija (Debriefing)**

- Koja je taktika dobro funkcionirala za vašu momčad i zašto?
- Što vam je bilo najteže u komunikaciji s vašim partnerom u igri?
- Kako ste odlučivali hoćete li dodati loptu, voditi je ili šutirati?
- Što ste uočili kod suparničke momčadi što biste mogli primijeniti u vlastitoj igri?
- Po čemu se osjećaj u igri razlikovao od zasebnog vježbanja pojedinačnih vještina?

## **Savjeti za trenere i voditelje**

Naglasak uvijek stavljajte na donošenje odluka i komunikaciju, a ne na sam rezultat. Ako jedna momčad stalno dominira, promijenite parove (partnerstva) ili prilagodite veličinu prostora za igru. Koristite razdoblja promatranja kao alat za učenje — u pojedinim rundama neka jedan par promatra dok druga dva para igraju.

## Trening 19 - BRZI PROTUNAPAD I KONTRA

Taktika i situacije u igri / Tranzicijska igra — brzi prijelaz iz obrane u napad

- **TRAJANJE:** 35 - 45 min
- **PONAVLJANJA:** 5 - 8 po grupi
- **PROGRESIJA:** 2v1 → 3v2 → 4v3
- **VELIČINA GRUPE:** 4 - 16 igrača

### Pregled

Ovaj trening razvija jedan od najodlučnijih taktičkih elemenata u rukometu u kolicima: brzi protunapad (kontru). Kada se osvoji lopta, momčad koja najbrže prijeđe iz obrane u napad stvara najbolje prilike za postizanje pogotka. Svaki sportaš mora razumjeti svoju ulogu kako u pokretanju, tako i u završavanju protunapada.

### Ciljevi

- Razviti brzinu i koordinaciju u tranziciji iz obrane u napad
- Vježbati rano i brzo otvaranje (prvi pas) radi brzog pokretanja protunapada
- Izgraditi vještine donošenja odluka u brzim situacijama pod visokim pritiskom
- Razviti timski rad i komunikaciju u tranzicijskoj igri
- Pobojšati učinkovitost realizacije (šuta) pod vremenskim pritiskom

### Priprema

Definirajte cijeli teren ili veliki prostor za igru. Odredite početne pozicije: obrambenu poziciju za jednu momčad i napadačku poziciju za drugu. Uputite sportaše u načela brzog protunapada: brzo prosljedite loptu naprijed, napredujte punom brzinom, stvorite brojčanu prednost (igrača više) i završite akciju odlučno.

### Upute

Započnite sa situacijom brzog protunapada 2 na 1: dva napadača protiv jednog obrambenog igrača. Vježba se pokreće tako da trener/voditelj ubaci (gurne) loptu na teren.

Kada sportaši počnu pouzdano izvoditi ovu situaciju, prijeđite na 3 na 2 i na kraju na 4 na 3. Naglasite sljedeće: prednji napadač rano traži loptu; dodavač se odlučuje na predaju i brzo rješava lopte; primatelj odlučno napada gol. Nakon svakog ponavljanja, momčadi se brzo vraćaju na početne pozicije kako bi ponovno vježbale sam prijelaz (tranziciju).

## **Analiza i evaluacija (Debriefing)**

- Što je činilo razliku između uspješnih i neuspješnih brzih protunapada?
- Koliko ste brzo uspjeli prijeći u napad nakon osvojene lopte?
- Kakvu ste komunikaciju koristili tijekom protunapada?
- Kada je pravi trenutak za dodavanje, a kada biste trebali nastaviti sami?
- Kako učinkovit brzi protunapad stvara psihološki pritisak na suparnika?

## **Savjeti za trenere i voditelje**

Najčešća pogreška je oklijevanje — sportaši usporavaju kako bi razmislili umjesto da djeluju po instinktu. Koristite verbalne poticaje kako biste ohrabрили odlučno djelovanje. Postupno smanjujte brojčanu prednost kako biste povećali izazov za napadače. Snimite ovaj trening ako je moguće — pregledavanje trenutaka oklijevanja u usporenoj snimci iznimno je učinkovito.

# Uključivanje zajednice i angažman dionika

Uključivanje zajednice i dionika središnji je stup projekta „Wheelchair Handball – Start Up” (Rukomet u kolicima – Pokretanje) jer dugoročni uspjeh rukometa u kolicima ne ovisi samo o tehničkom poznavanju sporta, već i o snazi okruženja koje ga okružuje. Održiva inicijativa za rukomet u kolicima zahtijeva aktivnu suradnju između sportskih organizacija, lokalnih institucija, aktera koji pružaju podršku osobama s invaliditetom, edukatora, zdravstvenih djelatnika, volontera, obitelji, predstavnika medija te samih osoba s invaliditetom. Iz tog razloga, ovaj bi dio Priručnika za rukomet u kolicima (WH Manual) trebao pomoći projektnim partnerima, trenerima, edukatorima i lokalnim organizatorima da razumiju kako izgraditi smislene odnose koji podupiru kako promociju sporta, tako i širi cilj socijalne inkluzije.

Na razini zajednice, rukomet u kolicima trebao bi se predstaviti kao puno više od same nove sportske aktivnosti. O njemu treba komunicirati kao o praktičnom alatu za sudjelovanje, osnaživanje, vidljivost, timski rad i jednake mogućnosti. Kada lokalne zajednice prepoznaju rukomet u kolicima kao prostor u kojem osobe s invaliditetom mogu razvijati vještine, samopouzdanje, društvene veze i osjećaj pripadnosti, vjerojatnije je da će podržati njegov rast. To je posebno važno u kontekstu ovog projekta, koji okuplja organizacije iz Hrvatske, Srbije i Španjolske sa zajedničkom ambicijom podizanja svijesti o ovom sportu, jačanja inkluzivnih trenerskih kapaciteta te stvaranja izravnih prilika za sudjelovanje kroz lokalne utakmice i međunarodni turnir.

Prvi korak u uključivanju zajednice jest mapiranje dionika. Prije pokretanja aktivnosti, lokalni bi organizatori trebali identificirati pojedince, skupine i institucije koje mogu utjecati na rukomet u kolicima, podržati ga ili imati koristi od njega. To može uključivati udruge osoba s invaliditetom, rehabilitacijske centre, škole i sveučilišta, lokalne samouprave (općine i gradove), rukometne i košarkaške klubove, sportske saveze, skupine i organizacije mladih, medije, sponzore i volontere.

Jednako je važno identificirati potencijalne sudionike i neformalne vođe zajednice, uključujući sportaše s invaliditetom, roditelje, osobne asistente, fizioterapeute i zagovornike inkluzije. Mapiranje dionika omogućuje organizatorima da bolje razumiju koga treba informirati, tko može postati partner, tko može pomoći u uklanjanju prepreka, a tko može povećati vidljivost samog projekta.

Nakon što se dionici identificiraju, angažman bi se trebao temeljiti na jasnoj i inkluzivnoj komunikaciji. Ljudi i institucije skloniji su pridružiti se kada razumiju svrhu projekta i svoju potencijalnu ulogu u njemu. Komunikacija bi stoga trebala objasniti što je rukomet u kolicima, zašto je važan, tko može sudjelovati i kako ta aktivnost pridonosi inkluziji u sportu i putem sporta. Napomena za komunikaciju: Poruke trebaju izbjegavati jezik koji se temelji na sažaljenju (humanitarnom pristupu) ili pretjeranoj medikalizaciji. Umjesto toga, fokus treba staviti na prava, sudjelovanje, sposobnosti, timski rad i vrijednost za zajednicu.

Korištenje pristupačnog jezika, vizualnih materijala, svjedočanstava (izjava sudionika) i praktičnih primjera može pomoći u smanjenju nesigurnosti i učiniti ovaj sport pristupačnijim novoj publici.

Izgradnja partnerstava još je jedna ključna komponenta ovog poglavlja. Sam projektni konzorcij već pokazuje vrijednost međusektorske i međunarodne suradnje: sportska udruga, kineziološki fakultet, organizacija sportskih događanja i organizacija za osnaživanje mladih doprinose projektu različitim stručnim znanjima. Istu logiku treba primijeniti i na lokalnoj razini. Snažni lokalni ekosustavi nastaju kada organizacije ne djeluju izolirano, već povezuju svoje snage. Sportski klub može osigurati dvoranu ili teren. Udruga osoba s invaliditetom može pomoći u pronalaženju i informiranju sudionika. Škola može ugostiti edukativne radionice za podizanje svijesti. Jedinica lokalne samouprave (grad ili općina) može pomoći s vidljivošću ili logistikom. Zdravstveni djelatnici mogu savjetovati o sigurnom sudjelovanju u sportu.

Kada se svi ovi akteri okupe oko zajedničke vizije, rukomet u kolicima prestaje biti samo jednokratni događaj i postaje stvarna inicijativa cijele zajednice. U praksi, angažman dionika treba započeti rano i nastaviti se tijekom cijele provedbe aktivnosti. Lokalni sastanci, konzultacije, uvodne radionice i pokazni događaji (demonstracije) iznimno su korisni alati za izgradnju povjerenja i interesa. Dionike ne bi trebalo samo pozivati da prisustvuju projektnim aktivnostima, već ih treba poticati da aktivno sudjeluju u njihovu oblikovanju.

Na primjer, s osobama s invaliditetom potrebno se konzultirati o njihovim potrebama u pogledu pristupačnosti, željenim kanalima komunikacije, prijevoznim barijerama i samom dizajnu inkluzivnih aktivnosti. Treneri i edukatori mogu dati povratne informacije o potrebama za obukom, dok roditelji i skrbnici mogu pomoći u identificiranju praktičnih uvjeta koji utječu na redovito sudjelovanje. Ovakav participativni pristup povećava važnost samih aktivnosti, jača osjećaj pripadnosti i osigurava da programi odgovaraju na stvarne potrebe, a ne na puke pretpostavke.

Posebnu pozornost treba posvetiti stvaranju ugodnog i poticajnog okruženja za sudionike koji dolaze prvi put. Za mnoge ljude uključivanje u prilagođeni sport može biti praćeno emocionalnim, društvenim i logističkim preprekama. Neki mogu brinuti o sigurnosti, drugi se mogu bojati stigme, dok neki jednostavno nikada prije nisu vidjeli rukomet u kolicima. Uključivanje zajednice stoga mora obuhvatiti i akcije za izgradnju samopouzdanja, kao što su: dani otvorenih vrata, probni treninzi, vršnjačka podrška (peer support), isticanje vidljivih uzora (role models) i dijeljenje pozitivnih priča o uspjehu. Kada novi sudionici vide inkluzivne, poštovanjem prožete i dobro organizirane aktivnosti, veća je vjerojatnost da će se ponovno vratiti i pozvati druge. To je osobito važno za lokalne utakmice u sklopu projekta, koje nisu samo promotivne aktivnosti, već i prilike da se podignuta svijest pretvori u stvarno i trajno sudjelovanje.

Volonteri i lokalni ambasadori mogu odigrati iznimno važnu ulogu u jačanju osjećaja zajedništva i prihvaćanja projekta. Motiviran mrežni sustav volontera može pružiti potporu logistici, pomoći sudionicima, organizaciji događaja, promociji i dokumentiranju aktivnosti. Istovremeno, ambasadori – kao što su sportaši, treneri, studenti, osobe koje rade s mladima ili predstavnici udruga osoba s invaliditetom – mogu pomoći u prenošenju vrijednosti rukometa u kolicima na autentičan i blizak način. Njihov je glas često uvjerljiviji od samih službenih, institucionalnih poruka. Priručnik bi stoga trebao potaknuti organizatore da pažljivo regrutiraju, upute i podrže volontere i ambasadore, osiguravajući da oni dobro razumiju kako praktične potrebe aktivnosti, tako i inkluzivne vrijednosti koje vode cijeli projekt.

Medijska i javna vidljivost također su važni aspekti angažmana dionika. Kako bi se uspješno podigla svijest, rukomet u kolicima mora biti vidljiv u lokalnom javnom prostoru. To se može potaknuti kroz suradnju s lokalnim medijima, kampanje na društvenim mrežama, intervju, foto i video priče te javne prezentacije povezane s događanjima u zajednici. Međutim, vidljivost uvijek mora biti prožeta poštovanjem i usmjerena na same sudionike. Komunikacijski materijali trebali bi prikazivati osobe s invaliditetom kao aktivne sportaše i aktere, a ne kao pasivne primatelje pomoći. Isticanje timskog rada, razvoja vještina, uživanja u igri i prekogranične suradnje može pomoći javnosti da shvati rukomet u kolicima kao dinamičan i vrijedan sport sam po sebi.

Da bi uključivanje zajednice i dionika donijelo trajne rezultate, odnose je potrebno održavati i nakon pojedinačnih događaja. Naknadna komunikacija (follow-up), zajednička evaluacija, javno priznavanje doprinosa i pozivi na buduće aktivnosti pomažu transformirati jednokratnu podršku u dugoročnu suradnju. Dionici koji se osjećaju informiranima, cijenjenima i uključenima vjerojatnije će ostati angažirani i podržati budući razvoj. To je iznimno važno za održivost samog projekta, posebno ako konzorcij želi da rukomet u kolicima nastavi rasti i nakon što se dovrše priručnik, aktivnosti obuke, lokalne utakmice i završni međunarodni turnir.

Na kraju, ovaj dio Priručnika za rukomet u kolicima (WH Manual) trebao bi naglasiti da uključivanje zajednice nije dodatni zadatak odvojen od same provedbe sportskih aktivnosti; ono je temeljni preduvjet za razvoj inkluzivnog sporta. Rukomet u kolicima može napredovati samo onda kada su zajednice spremne prihvatiti ga, kada su institucije voljne podržati ga i kada sudionici osjećaju da uistinu pripadaju toj sredini. Izgradnjom mreža suradnje, poticanjem sudjelovanja i promicanjem kulture inkluzije i jednakosti, projektni partneri mogu stvoriti društveni temelj potreban za rast rukometa u kolicima u Hrvatskoj, Srbiji, Španjolskoj i šire. Na taj način, uključivanje zajednice i dionika postaje i metoda i ishod projekta: ono podupire provedbu u sadašnjosti, dok istovremeno pomaže u izgradnji inkluzivnije sportske budućnosti.

„Financira Europska unija. Međutim, iznesena stajališta i mišljenja samo su stajališta i mišljenja autora i ne odražavaju nužno stajališta Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”



**Co-funded by  
the European Union**