

StartUp Wheelchair Handball Priručnik



Co-funded by
the European Union

O projektu

“Wheelchair Handball – Start Up” je kolaborativna inicijativa koju vodi Hrvatski savez košarke u kolicima (HSKUK), u partnerstvu sa Kineziološkim fakultetom u Osijeku (KIFOS), Barcel'hona Sports Events iz Španije i Klubom za osnaživanje mladih O18 (KOM O18) iz Srbije. Projekat ima za cilj da podigne svest o rukometu u kolicima i da stvori više mogućnosti za socijalnu inkluziju osoba sa invaliditetom kroz sport.

U svojoj osnovi, projekat je fokusiran na izradu sveobuhvatnog i pristupačnog Priručnika za rukomet u kolicima, osmišljenog kao praktičan resurs za trenere, edukatore i organizacije. Priručnik će obuhvatiti ključne elemente ovog sporta, uključujući pravila, tehnike, klasifikaciju igrača, opremu, aspekte bezbednosti i inkluzivne trenerske strategije. Takođe će sadržati praktične vežbe i prilagodljive pristupe kako bi se obezbedilo da može da se koristi sa učesnicima različitih sposobnosti i nivoa veština.

Paralelno s tim, projekat će ojačati kapacitete trenera i edukatora kroz ciljane obuke o tome kako da sprovode rukomet u kolicima na inkluzivan i efikasan način. Učesnici iz Hrvatske, Srbije i Španije steći će znanja o prilagođavanju trenažnih metoda, podsticanju inkluzivnog okruženja i primeni principa navedenih u priručniku. Obuka će podržati profesionalce u tome da sport učine pristupačnijim i smislenijim za osobe sa invaliditetom.

Kako bi se sport približio lokalnim zajednicama, u svakoj partnerskoj zemlji biće organizovan niz utakmica u rukometu u kolicima. Ovi događaji će aktivno uključiti osobe sa invaliditetom, sportske klubove i širu javnost, doprinoseći povećanju vidljivosti sporta i podsticanju učešća. Stvaranjem inkluzivnog i dinamičnog sportskog okruženja, projekat ima za cilj jačanje veza u zajednici i doprinos većem uključivanju osoba sa invaliditetom u sport.

Projekat će se završiti međunarodnim turnirom u rukometu u kolicima, organizovanim kao deo završne konferencije. Timovi iz partnerskih zemalja okupiće se kako bi se takmičili, razmenili iskustva i proslavili inkluziju u sportu. Ovaj događaj će naglasiti potencijal rukometa u kolicima kao alata za društvene promene i ojačati saradnju između organizacija koje rade u oblasti inkluzivnog sporta.

Kroz ove aktivnosti, projekat doprinosi rušenju barijera, promociji jednakih mogućnosti i osnaživanju osoba sa invaliditetom da aktivno učestvuju u sportu i društvu.

Sadržaj

01

Uvod u rukomet u kolicima i osnovna pravila

02

Klasifikacija igrača

03

Equipment

04

Uključivanje, bezbednost i regrutovanje sportista

05

Tehnika i taktika

06

Praktične vežbe

07

Uključivanje zajednice i ključnih aktera

08

Erasmus +

Uvod u rukomet u kolicima i osnovna pravila

Šta je rukomet u kolicima?

Rukomet u kolicima je adaptirani timski sport namenjen prvenstveno osobama sa fizičkim invaliditetom, ali se može igrati i u inkluzivnim okruženjima u kojima zajedno učestvuju osobe sa i bez invaliditeta. To je dinamična i brza igra koja prati mnoge principe tradicionalnog rukometa, uz posebne prilagodbe kako bi se obezbedili pristupačnost, bezbednost i pravičnost za sve učesnike.

Istorija i razvoj

Rukomet u kolicima je relativno nova disciplina koja se razvija pod okriljem Međunarodne rukometne federacije (IHF). Cilj ovog sporta je da proširi domet rukometa time što ga čini inkluzivnim i pristupačnim širom sveta. Sport dobija sve veću prepoznatljivost kroz međunarodna takmičenja i razvojne programe, posebno u okviru obrazovnih i sportskih inicijativa na lokalnom nivou.

Filozofija i ključne vrednosti

Rukomet u kolicima zasniva se na principima:

- inovacije i jednakih mogućnosti
- poštovanja i fer pleja
- timske igre i saradnje
- osnaživanja kroz sport

Ovaj sport podstiče aktivno učešće bez obzira na fizičke sposobnosti, ohrabrujući igrače da razvijaju samopouzdanje, samostalnost i socijalne veze.

Ključne koristi rukometa u kolicima

Učešće u rukometu u kolicima donosi brojne koristi:

- Fizičke: poboljšana snaga, koordinacija i kardiovaskularna izdržljivost
- Socijalne: timski rad, komunikacija i inkluzija
- Psihološke: povećano samopouzdanje, motivacija i otpornost

Pregled osnovnih pravila

U narednom odeljku predstavljena su zvanična pravila rukometa u kolicima četiri-na-četiri, uključujući ključne prilagodbe koje ga razlikuju od tradicionalnog rukometa. Ova pravila obezbeđuju fer, bezbedno i takmičarsko okruženje za sve igrače.

Tabela pravila

- 1.Pravilo 1 - Igra
- 2.Pravilo 2 - Tim
- 3.Pravilo 3 - Igrači
- 4.Pravilo 4 - Vreme igre i tajm-aut
- 5.Pravilo 5 - Lopta
- 6.Pravilo 6 - Igralište
- 7.Pravilo 7 - Gol
- 8.Pravilo 8 - Postizanje golova i odlučivanje o ishodu utakmice
- 9.Pravilo 9 - Oprema
- 10.Pravilo 10 - Sportska oprema (dresovi)
- 11.Pravilo 11 - Kaiševi
- 12.Pravilo 12 - Igra loptom
- 13.Pravilo 13 - Prekršaji

Pravilo 1 - Igra

Rukomet u kolicima četiri-na-četiri igraju dva tima sa po četiri igrača. Cilj svakog tima je da postigne golove i spreči protivnički tim da postigne golove. Rukomet u kolicima zasniva se na duhu fer-pleja i namenjen je igračima sa fizičkim invaliditetom.

Pravilo 2 - Tim

- Delegacija tima sastoji se od najviše 14 osoba, uključujući najviše 10 igrača i najviše četiri (4) zvaničnika tima. Najmanje osam (8) igrača mora biti prisutno na početku utakmice.
- Na terenu se može nalaziti najviše četiri (4) igrača po timu. Ostali igrači su zamene. Ukupan broj klasifikacionih poena igrača na terenu ne sme u bilo kom trenutku da prelazi ukupno 11 poena po timu, u skladu sa Pravilima i regulativom klasifikacije u rukometu u kolicima. Za takmičenja sa mešovitim timovima, svaki tim mora imati najmanje dve igračice, osim ako pravilima konkretnog takmičenja nije drugačije određeno. Najmanje jedna igračica po timu mora biti na terenu u svakom trenutku.
- Golman je igrač koji brani gol i igra kao i ostali, sedeći u svojim kolicima. Bilo koji igrač koji se nalazi na terenu može u bilo kom trenutku da preuzme ulogu golmana, ali samo jedan igrač istovremeno može ući i ostati u svom golmanskome prostoru. Zbog toga golman ne nosi poseban golmanski dres, već isti dres kao i ostatak tima.

Komentari:

Timovima nije dozvoljeno da iz taktičkih razloga igraju sa manje od četiri (4) igrača kako bi koristili igrače sa većim brojem klasifikacionih poena, ukoliko postoji mogućnost da se tim popuni igračima sa manjim brojem klasifikacionih poena. Ako neki tim to ipak učini, sudije moraju naložiti da se postava tima ispravi i progresivno sankcionisati trenera, počevši suspenzijom zbog nesportskog ponašanja.

Ako tim pretrpi više povreda, može nastaviti utakmicu ili turnir sa manjim brojem igrača. Utakmica može da se nastavi čak i ako jedan od timova bude smanjen na manje od četiri (4) igrača. Ako se broj igrača jednog tima smanji, maksimalan dozvoljeni broj klasifikacionih poena je sledeći:

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

Na sudijama je da procene da li i kada utakmica treba trajno da bude prekinuta.

Napomena:

U slučaju da nijedna igračica ne može da nastavi igru (zbog povreda ili diskvalifikacija), tim će za ostatak utakmice biti smanjen za jednog igrača. Pored toga, maksimalan broj timskih poena biće smanjen na 8.

Pravilo 3 - Igrači

Igrač mora biti proglašen podobnim za igru od strane klasifikacionog tima za rukomet u kolicima kako bi mogao da nastupa na zvaničnom takmičenju. Igrači na seniorskim takmičenjima moraju imati najmanje 15 godina da bi učestvovali (uzima se u obzir uzrast na dan početka takmičenja). Pisana saglasnost roditelja za igrače uzrasta od 15 do 18 godina mora biti dostavljena pre početka turnira.

Pravilo 4 - Vreme igre i tajm-aut

Vreme igre

1. Utakmica se sastoji iz dva seta od po deset (10) minuta, pri čemu se svaki set boduje posebno. Pauza između dva poluvremena iznosi pet (5) minuta.

Komentar:

Zbog kratkog trajanja setova, sudije treba da razmotre trenutno zaustavljanje vremena u slučaju prekida igre kao što su:

- lopta izlazi izvan terena i van domašaja igrača;
- igrači se slučajno sudare na način da im je potrebna pomoć kako bi ponovo uspravili svoja kolica.

Tajm-aut tima

Svaki tim ima pravo na jedan jedominutni tajm-aut u svakom setu regularnog dela utakmice. Timovima nije dozvoljeno da koriste tajm-aut u trećem setu (taj-brejk). Tim koji traži tajm-aut mora biti u posedu lopte.

Ako tim zatraži tajm-aut dok je protivnički tim u posedu lopte, primenjuju se sledeća kazna i odluka:

- a) progresivna kazna, počevši od isključenja za zvaničnika tima koji je zatražio tajm-aut pritiskom na taster;*
- b) sedmerac za tim koji je bio u posedu lopte.*

Ako tim zatraži tajm-aut u trenutku kada je protivnički tim u posedu lopte i ima jasnu priliku za postizanje gola, primenjuju se sledeća kazna i odluka:

- a) diskvalifikacija (crveni karton) za zvaničnika tima koji je zatražio tajm-aut pritiskom na taster;*
- b) sedmerac za tim koji je bio u posedu lopte.*

Napomena:

Ako delegati ili sudije ne mogu da utvrde ko je izazvao neispravno traženje tajm-auta, odgovorni zvaničnik tima biće sankcionisan u skladu sa gore navedenim kaznama.

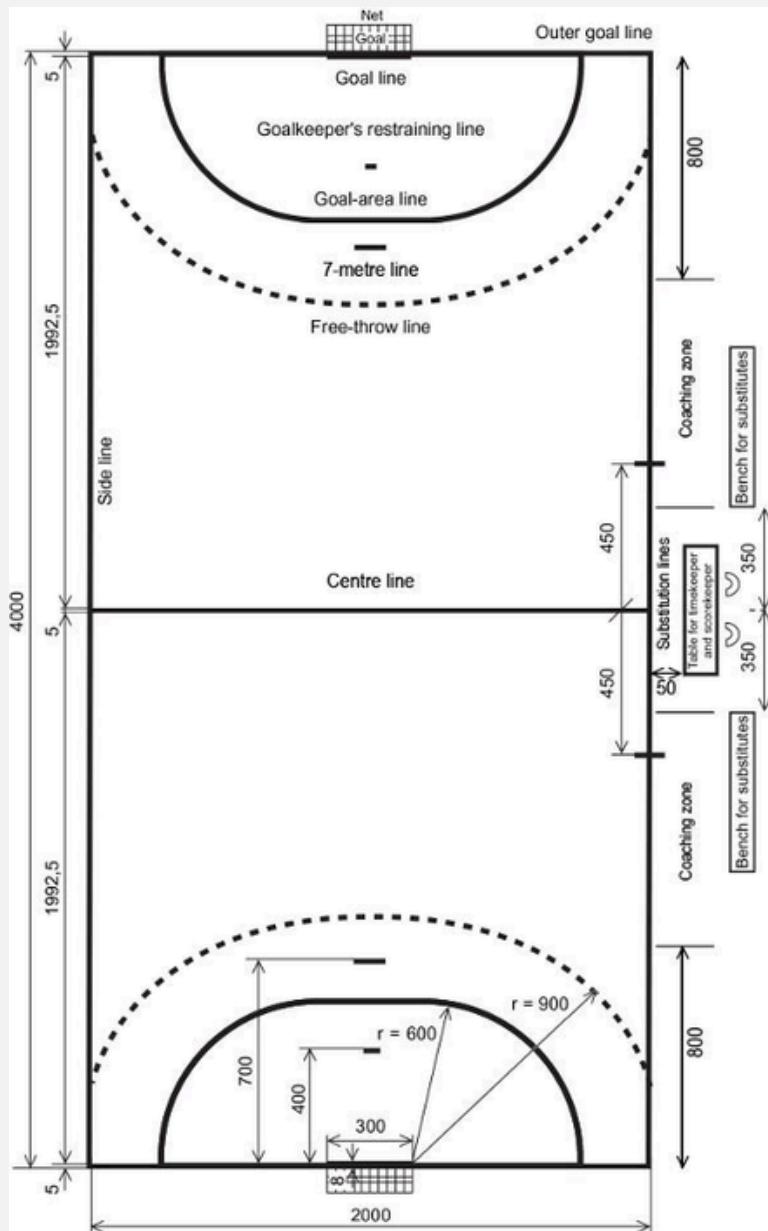
Ako tim zatraži tajm-aut neposredno nakon gubitka poseda lopte i jasno je da to nije učinjeno namerno, utakmica se nastavlja tehničkom odlukom u skladu sa situacijom na terenu u trenutku prekida.

Pravilo 5 - Lopta

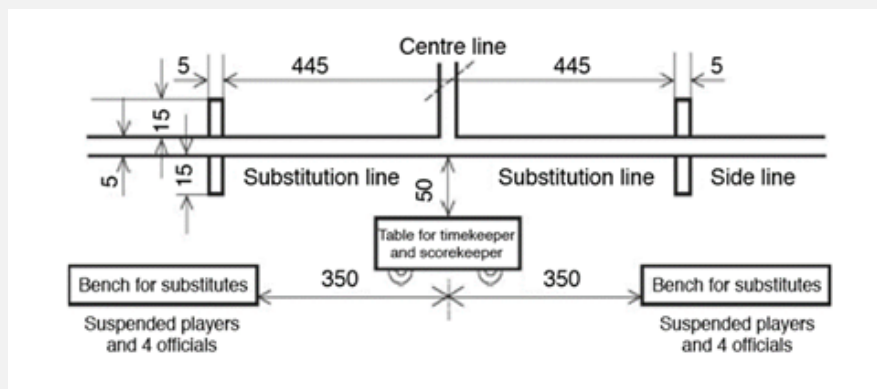
Lopte koje se koriste na zvaničnim IHF turnirima moraju biti u skladu sa odredbama IHF pravilnika o loptama, posebno u pogledu rukometnih lopti koje se igraju bez smole.

Pravilo 6 - Igralište

Cela površina terena treba da bude duga najmanje 48 m i široka 28,5 m. Igralište je pravougaonik dužine 40 metara i širine 20 metara, koji se sastoji od dva golmanska prostora i igračke površine. Duže granične linije nazivaju se aut-linije, a kraće se nazivaju gol-linije (između stativa) ili spoljne gol-linije (sa svake strane gola). Zona za izmene treba da bude duga 4,5 m. Oko igrališta treba da postoji bezbednosna zona od 4 m sa strane klupa za timove i 2 m sa ostalih strana. Sa svake strane treba da budu obezbeđene najviše četiri stolice za zvaničnike timova.



Dijagram 1: Igralište (dimenzije su naznačene u cm). (IHF, 2026)



Dijagram 2: Linije zamene i površina zamene (dimenzije su naznačene u cm). (IHF, 2026)

Pravilo 7 - Gol

Unutrašnje dimenzije golova su 3 m x 1,7 m. Mreža za hvatanje u golovima mora biti uklonjena (ili pričvršćena za mrežu gola) kako bi se izbeglo zapetljavanje sa invalidskim kolicima.

Pravilo 8 - Postizanje poena i odlučivanje o ishodu utakmice

Postizanje poena

1. Gol se postiže kada cela lopta pređe celu širinu gol-linije, pod uslovom da strelac ili saigrač nisu počinili nikakvo kršenje pravila pre ili tokom šuta. Gol se priznaje ako je došlo do kršenja pravila od strane odbrambenog igrača, ali lopta ipak uđe u gol. Nakon postignutog gola, igra se nastavlja golmanovim bacanjem iz golmanovog prostora.

2. Gol se ne može priznati ako je sudija ili merilac vremena prekinuo utakmicu pre nego što je lopta u potpunosti prešla gol-liniju. Gol se priznaje protivničkom timu ako igrač odigra loptu u svoj gol, osim u situaciji kada golman izvodi golmansko bacanje i lopta ne pređe liniju golmanovog prostora.

3. Jedan (1) poen se dodeljuje u sledećim slučajevima:

- a) Autogol koji je postigao bilo koji igrač
- b) Svi ostali golovi koji nisu pomenuti u 8:4.

4. Dva (2) poena se dodeljuju u sledećim slučajevima:

- a) Igrač baci loptu i postigne gol odmah nakon što je napravio okret od 360° sa svojim invalidskim kolicima (spektakularan gol)

Napomena:

Okret mora biti potpuna rotacija od 360°, a okretanje se može izvršiti samo jednom rukom. Rotacija od 360° mora se izvršiti bez dodirivanja točka tokom rotacije, ali igrač može zaustaviti točak nakon 360°, a šut mora biti izveden istovremeno. Zaustavljanje invalidskih kolica ne sme dovesti do stabilizacije položaja i/ili podešavanja šuta, igrač mora odmah šutirati.

- b) Golman postiže gol iz svog golmanovog prostora
- c) Gol je postignut sedmercem.

5. Tokom izvođenja penala, spektakularni golovi u skladu sa 8:4a takođe se dodeljuju dva (2) poena.

Ishod seta

6. Ukoliko je rezultat na kraju seta nerešen, pobednik seta se odlučuje zlatnim golom. Set se nastavlja na sledeći način:

a) Nakon jednog minutne pauze, sudije bacaju novčić kako bi odlučile koja će ekipa biti u posedu lopte. Set se ponovo počinje golmanskim bacanjem i nastavlja se dok jedna od ekipa ne postigne gol, kada je set završen.

Svaki tim nominuje 5 igrača, igrači koji nisu suspendovani ili diskvalifikovani na kraju vremena za igru imaju pravo učešća. Ovi igrači izvode po jedno bacanje, naizmenično sa igračima drugog tima. Timovi nisu obavezni da unapred odrede redosled svojih bacača. Igrači mogu učestvovati u izvođenju šuteva i kao bacači i kao golmani. Sudije odlučuju koji će gol biti korišćen. Sudije bacaju novčić, a pobednički tim bira da li želi da baca prvi ili poslednji. Nakon svake sekvence od pet (5) bacanja, početni tim će se promeniti ako bacanje mora da se nastavi jer je rezultat i dalje nerešen posle pet (5) bacanja svakog tima. Za takav nastavak, svaki tim će ponovo nominovati pet (5) igrača. Svi ili neki od njih mogu biti isti kao u prvom kolu. Ovaj metod nominovanja pet (5) igrača odjednom se nastavlja koliko god je potrebno. Međutim, pobednik se sada odlučuje čim postoji gol-razlika nakon što su oba tima imala isti broj bacanja. Igrači mogu biti diskvalifikovani iz daljeg učešća u izvođenju šuteva u slučajevima značajnog ili ponovljenog nesportskog ponašanja. Ako se ovo odnosi na igrača koji je upravo nominovan u grupu od pet (5) bacača, tim mora nominovati drugog bacača.

b) Ako nakon pet (5) minuta nijedna ekipa nije postigla gol, zlatni gol se smatra završenim, a pobednik seta se određuje serijom od pet (5) penala koji se izvode na sledeći način:

Komentar:

Penal se sastoji od igrača koji počinje (nakon sudijskog zvižduka) sa centra terena sa loptom pod kontrolom (kao u kontranapadu) i mora da se okrene ka golmanu i pokuša da postigne gol, poštujući Pravila igre. Konkretno, u ovom slučaju, nije dozvoljeno stavljanje lopte u krilo dok se gurnu invalidska kolica najviše 3 sekunde. Kao i u regularnom vremenu igre, timovi ne moraju da biraju jednog određenog golmana, već im je dozvoljeno da menjaju golmane tokom izvođenja penala.

7. Svako izvođenje penala pretvoreno u gol vredeće 1 (jedan) poen (videti, međutim, Pravilo 8:4a, spektakularni gol).

8. Tokom izvođenja penala i nakon sudijskog zvižduka, golman ne sme napustiti sopstveni golmanov prostor. Ako lopta pogodi lice golmana tokom izvođenja penala i ako golman ne pomera glavu u pravcu lopte, igrač koji šutira loptu mora biti kažnjen suspenzijom do početka sledećeg seta.

Ishod utakmice

9. Ako isti tim dobije oba seta, taj tim će biti ukupni pobednik, sa rezultatom 2-0. Ako svaki tim osvoji po jedan set, rezultat je nerešen. U slučaju nerešenog rezultata u setovima, timovi će igrati treći set (taj-brejk) od pet (5) minuta. Ako na kraju trećeg seta meč ostane nerešen, pobednik će biti određen serijom od pet (5) penala. Ako se meč odluči taj-brejkom, ukupni rezultat će biti 2-1 za tim koji je pobedio u taj-brejku.

Pravilo 9 - Oprema

1. Sledeći materijal nije dozvoljen:

- Lepak za rukovanje loptom
- Zaštitna oprema ako sadrži metalne komponente
- Nastavci za prste, šake, zglobove itd. napravljeni od plastike, metala itd.

2. Dozvoljeno je koristiti:

- Zaštitnu opremu ako je podstavljena/mekana (ne uključujući metal)
- Traku za prste, ruke itd.
- Proteze i adaptivnu opremu ako su u skladu sa članom 4.4.1 Pravilnika i propisa IHF za klasifikaciju rukometa u invalidskim kolicima i ako upotreba ne šteti nijednom drugom igraču.

Komentari:

Upotreba proteza je dozvoljena samo uz odobrenje Klasifikacionog tima za rukomet u invalidskim kolicima. Proteze će biti dozvoljene samo ako su presvučene podstavljenim/mekim materijalima (ne uključujući metal). Igrači koji koriste proteze za igru moraju koristiti svoje proteze tokom evaluacije od strane Klasifikacionog tima za rukomet u invalidskim kolicima.

3. Sva oprema namenjena za upotrebu od strane timova biće predstavljena prilikom tehničkog sastanka na konačno odobrenje.

Primenjuju se IHF propisi o zaštitnoj opremi i dodacima, s izuzetkom da je svim igračima (ne samo onima koji igraju kao golmani) dozvoljeno da nose duge pantalone i nisu potrebne čarape. Međutim, svi igrači moraju nositi iste pantalone (ili samo šorceve ili samo duge pantalone) u istoj boji.

Pravilo 10 - Igračka oprema

1. Svaki tim mora imati dve (2) igračke opreme (jednu svetlu/jednu tamnu). Dresovi moraju imati brojeve igrača na prednjoj strani (visine 10 cm).
2. Igrači istog tima na terenu moraju nositi identične uniforme, uključujući i igrača koji igra kao golman.
3. Ostali sportski dodaci koji se koriste, kao što su narukvice, marame, majice ispod uniforme itd., moraju biti crni, beli ili preovlađujuće boje uniforme. Posebna zaštitna oprema prilagođena igračima ne mora biti iste boje kao i uniforma.
4. Kod boje će se koristiti za identifikaciju klase svakog igrača. Nalepnica sa kodom i brojem igrača biće postavljena na naslon invalidskih kolica nakon klasifikacije.

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

Pravilo 11 - Kaiševi

Igrači moraju biti vezani za invalidska kolica za gornji i donji deo nogu kako bi se izbeglo podizanje ili pomeranje/korišćenje nogu. Podizanje igrača u igri prilikom igre/odbrane lopte biće kažnjeno suspenzijom do sledećeg izgubljenog lopte; podizanje golmana tokom odbrane biće kažnjeno suspenzijom do sledećeg izgubljenog lopte i dosuđivanjem sedmerca za protivnički tim.

Pravilo 12 - Igranje lopte

Dozvoljeno je:

- bacati, hvatati, zaustavljati, gurati ili udarati loptu rukama, nadlakticama, glavom i trupom;
- držati loptu najviše 3 sekunde;
- gurati invalidska kolica i voditi loptu;
- staviti loptu u krilo (ne između kolena) dok gurate invalidska kolica najviše 3 sekunde;
- pratiti protivnika (sa ili bez lopte) koristeći ruke i šake sve dok protivnik ima dovoljno vremena i udaljenosti da reaguje i dok ne postoji opasnost;
- blokirati ili odgurivati protivnika rukama ili šakama, invalidskim kolicima (kada se igrač kreće umerenom brzinom);
- ući u golmanov prostor ili preći aut linije bez lopte nakon šuta ili nakon što je gurnut, a da pritom ne stvori prednost; igrač mora što pre i brže napustiti golmanov prostor.

Nije dozvoljeno:

- dodirnuti loptu više od jednom, nakon što je kontrolisana, osim ako je u međuvremenu dodirnula pod, drugog igrača ili gol; međutim, dodirivanje više od jednom se ne kažnjava, ako igrač „ispunjava“ loptu, tj. ne uspeva da je kontroliše kada pokušava da je uhvati ili zaustavi;
- počne da odbija (od istog igrača) nakon bacanja, pre nego što je drugi igrač ili stativa dodirnula loptu;
- zaustaviti loptu kolicima van golmanovog prostora;
- ući u golmanov prostor sa loptom pod kontrolom (kao igrač u polju);
- preći aut liniju sa loptom pod kontrolom (kolica moraju biti u polju).

Komentari:

Kolica se mogu gurati najviše 3 sekunde; dozvoljeno je staviti loptu u krilo tokom ovih guranja. Lopta u krilu se smatra „pod kontrolom“. Protivniku stoga nije dozvoljeno da skida loptu sa krugova. Nakon prijema lopte, igrač mora da započne akciju odbijanjem. „Guranje“ znači guranje/pomeranje točka. Kada ruka napusti točak, sledeća akcija (dribling, dodavanje, šut) mora uslediti u roku od 3 sekunde. Nije dozvoljeno ponovo dodirnuti točak nakon te 3 sekunde. Nije dozvoljeno držati loptu duže od 3 sekunde. U slučaju da je lopta bačena u invalidska kolica ili je prekrivena ispod kolica, sudije moraju da odluče o nameri i odgovarajućim posledicama. Dozvoljeno je koristiti/dodirnuti kolica za podizanje lopte. Primenjivaće se nova pravila u vezi sa golmanom, 30 sekundi i pasivnom igrom.

Pravilo 13 - Prekršaji

1. Prekršaji će se rešavati prema sledećim skalama za igrače i službena lica tima:

a) Igrači:

- Suspenzija: Do dve suspenzije po igraču. Suspendovani igrač mora napustiti teren do sledećeg gubitka lopte/promene poseda lopte/početka novog seta
- Diskvalifikacija: crveni karton, diskvalifikovani igrač mora napustiti teren do kraja utakmice i uputiti se u određeni prostor, a drugi igrač može ući na teren nakon sledećeg gubitka lopte/promene poseda lopte/početka novog seta.

b) Službena lica tima

- Do jedne suspenzije po timu; smanjenje tima za jednog igrača do sledećeg gubitka lopte/promene poseda lopte/početka novog seta
- Diskvalifikacija: crveni karton, diskvalifikovani sudija mora napustiti prostor za zamenu, a tim će biti smanjen do sledećeg gubitka lopte/promene poseda lopte/početka novog seta.

Dozvoljeno je:

- koristiti otvorenu šaku kako bi se izbila lopta iz ruke drugog igrača;
- koristiti savijene ruke za kontakt telom sa protivnikom i na taj način ga kontrolisati i pratiti;
- koristiti sopstvena kolica da se blokira protivnik u borbi za poziciju.

Nije dozvoljeno:

- čupati ili izbijati loptu iz ruku protivnika;
- blokirati protivnika rukama, šakama, nogama, kolicima ili koristiti bilo koji deo tela da bi se on potisnuo ili odgurnuo; ovo uključuje opasnu upotrebu lakta, kako u početnom položaju tako i u kretanju;
- držati protivnika (kolica, telo ili dres), čak i ako on ostaje slobodan da nastavi igru;
- dovoditi protivnika u opasnost.

Komentari:

Blokiranje protivnika držanjem za kolica kažnjava se progresivno. Direktni kontakti od napred se tolerišu, ali bočni i zadnji kontakti moraju biti sankcionisani. Za sve ove prekršaje, kolica se smatraju delom igrača i nenamerni sudar kolica takođe predstavlja prekršaj. Sedmerci, slobodna bacanja itd. moraju se izvoditi iza odgovarajućih linija.

Prekršaji koji zahtevaju ličnu kaznu

Prekršaji kod kojih je radnja pretežno ili isključivo usmerena na telo protivnika moraju dovesti do lične kazne. To znači da, pored slobodnog bacanja ili sedmerca, najmanje mora uslediti progresivno kažnjavanje prekršaja, počev od isključenja, a zatim diskvalifikacije.

Prekršaji koji zahtevaju isključenje

Čak i prekršaj sa veoma malim fizičkim intenzitetom može biti veoma opasan i imati potencijalno veoma ozbiljne posledice, ako je vremenski momenat takav da je protivnik bez odbrane i zatečen. Rizik po igrača, a ne naizgled mali kontakt, treba da bude glavni kriterijum pri odlučivanju o opravdanosti diskvalifikacije. Ovo se posebno odnosi na prekršaje kod kojih počinitelj potpuno zanemaruje opasnost po protivnika. Uzimajući u obzir kriterijume za odlučivanje o prekršajima koji zahtevaju ličnu kaznu, ovi prekršaji mogu uključivati:

- prekršaje počinjene velikim intenzitetom ili protiv protivnika koji se kreće velikom brzinom;
- dugotrajno držanje protivnika ili njegovo povlačenje na dole;
- prekršaje nad glavom, grlom ili vratom;
- snažne udarce u torzo ili ruku kojom se šutira/šutira.

- pokušaj da se protivnik izgubi kontrola nad telom;
- guranje invalidskih kolica u protivnika velikom brzinom;
- prekoračenje maksimalnog broja poena u klasifikaciji tima.

6. Prekršaji koji zahtevaju diskvalifikaciju

- Igrač koji napada protivnika na način koji je opasan po njegovo zdravlje biće diskvalifikovan. Posebna opasnost po zdravlje protivnika proizilazi iz visokog intenziteta prekršaja ili iz činjenice da je protivnik potpuno nespreman za prekršaj i stoga ne može da se zaštiti.
- Tokom igre, ni u kom slučaju igraču nije dozvoljeno da ustaje sa stolice (obavezna upotreba kaiša koji se pričvršćuje za stolicu) da bi stekao prednost. Fiksacije se mogu otvoriti samo da bi se igraču omogućilo da se vrati u invalidska kolica nakon pada.

Diskvalifikacija igrača ili službenog lica tima je uvek za celo preostalo vreme igre.

Komentar:

U slučaju suspenzije/diskvalifikacije, maksimalni broj poena u klasifikaciji tima biće smanjen za broj poena kažnjenog igrača do sledećeg izgubljenog lopte.

Klasifikacija igrača

1. Svrha klasifikacije

Klasifikacija obezbeđuje fer i smisljeno takmičenje. Njen cilj je da se minimizira uticaj oštećenja na rezultate i da se spreči funkcionalna prednost usled oštećenja. Sportisti se grupišu prema funkcionalnom uticaju njihovog oštećenja, a ne prema sportskom učinku. Klasifikacija takođe podržava pravilan sastav tima i taktiku.

2. Ko mora biti klasifikovan?

Svi sportisti koji se takmiče u IHF takmičenjima u rukometu u invalidskim kolicima. Klasifikacija je potrebna pre učešća u zvaničnim takmičenjima.

3. Osnovni principi

- Klasifikacija se zasniva na oštećenju, a ne na učinku.
- Odličan trening NE menja sportsku klasu.
- Klasifikacija procenjuje šta sportista MOŽE da uradi, a ne koliko dobro to radi.

4. Oštećenja koja ispunjavaju uslove

Oštećenja koja ispunjavaju uslove

Fizički oštećenja:

- Oštećena snaga mišića
- Oštećen pasivni opseg pokreta
- Nedostatak ekstremiteta ili razlika u dužini ekstremiteta

Oštećenja koordinacije:

- Hipertonija (spastičnost)
- Ataksija
- Diskinezija

Napomena: Oštećenje mora biti trajno i medicinski proverljivo.

Nepodobna oštećenja

- Samo oštećenje gornjih ekstremiteta
- Bol, umor ili psihološka stanja
- Kardiovaskularna ili respiratorna oštećenja
- Senzorna oštećenja (sluha ili vida)

5. Četiri faze klasifikacije

- Procena osnovnog zdravstvenog stanja (OZS)
- Procena podobnog oštećenja
- Procena minimalnih kriterijuma oštećenja (MIK)
- Dodela sportskih klasa

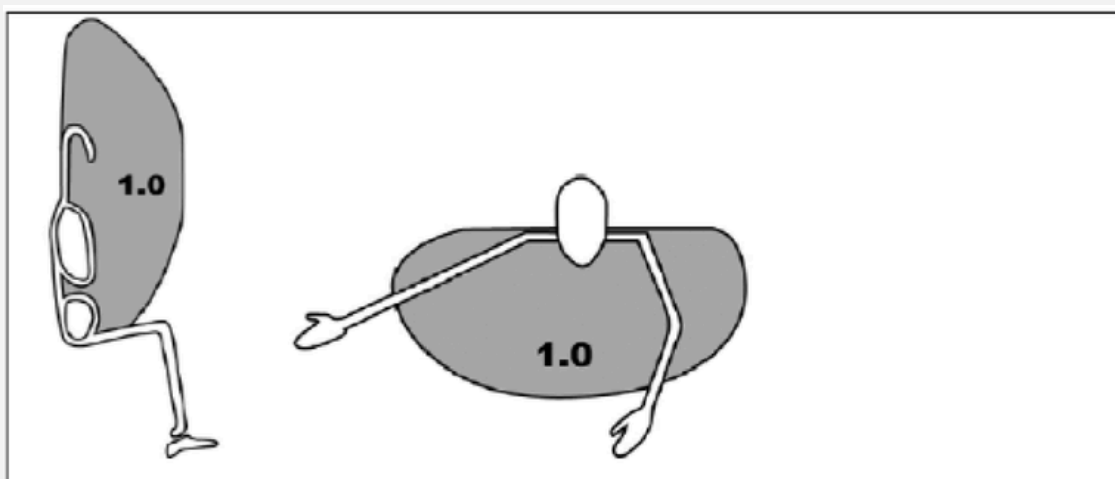
MIK testiranje obuhvata: snagu mišića, opseg pokreta (goniometrijske mere) i skale koordinacije (Ešvort, SARA, DIS).

6. Četiri sportske klase

Ključni koncept je zapremina akcije (ZA) - opseg aktivnog pokreta trupa dostupan sportisti u tri ravni: vertikalnoj, napred i bočno. Niži broj klase znači veće ograničenje aktivnosti.

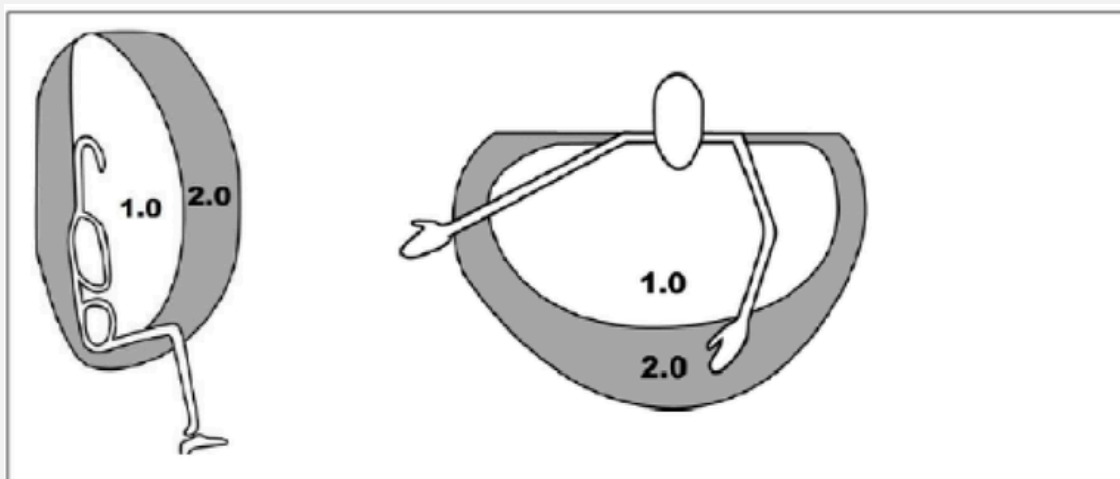
Sportska klasa 1.0 - Najveće ograničenje aktivnosti

- Nema ZA ni u jednoj ravni (vertikalnoj, napred ili bočno)
- Ne može da drži loptu sa obe ruke ispružene ispred tela
- Oslanja se na naslon invalidskih kolica i/ili ruke za stabilnost
- Sva snaga bacanja dolazi isključivo iz ruku i ramena - nema oslonca za trup



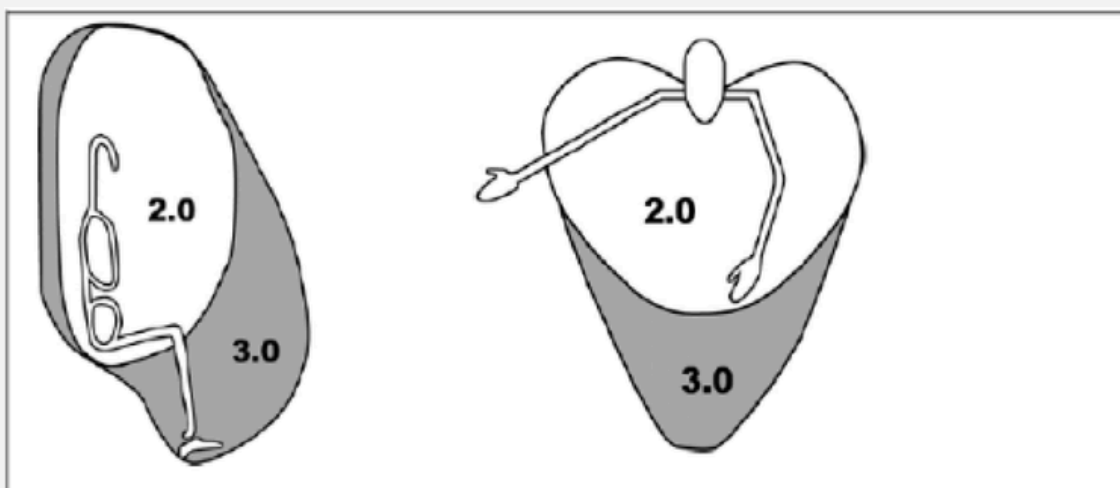
Sportska klasa 2.0 - Delimično ograničenje aktivnosti

- Delimično otvaranje noge u vertikalnoj i prednjoj ravni, ali nema otvaranje noge u bočnoj ravni
- Može rotirati gornji deo trupa u oba smera kada je donji deo trupa oslonjen
- Može se nagnuti napred do 45 stepeni i samostalno vratiti u uspravan položaj
- Može držati loptu sa obe ispružene ruke (ključna razlika od klase 1.0)



Sportska klasa 3.0 - Ograničenje samo u bočnoj ravni

- Pun VoA u vertikalnoj i prednjoj ravni, ali bez VoA u bočnoj ravni
- Aktivna rotacija trupa kao celine
- Može da drži loptu obema rukama iznad glave
- I dalje je potrebna podrška pri naginjanju na bilo koju stranu - ključna razlika od klase 4.0



Sportska klasa 4.0 - Najmanje ograničenje aktivnosti

- Potpuna VoA u svim ravnima, uključujući i bočne (na jednu ili obe strane)
- Može da drži loptu iznad glave obema rukama sa kontaktom sa prednje ili jedne strane
- Visoka funkcionalna pokretljivost u invalidskim kolicima
- Mora i dalje ispunjavati kriterijume minimalnog oštećenja (MIC)

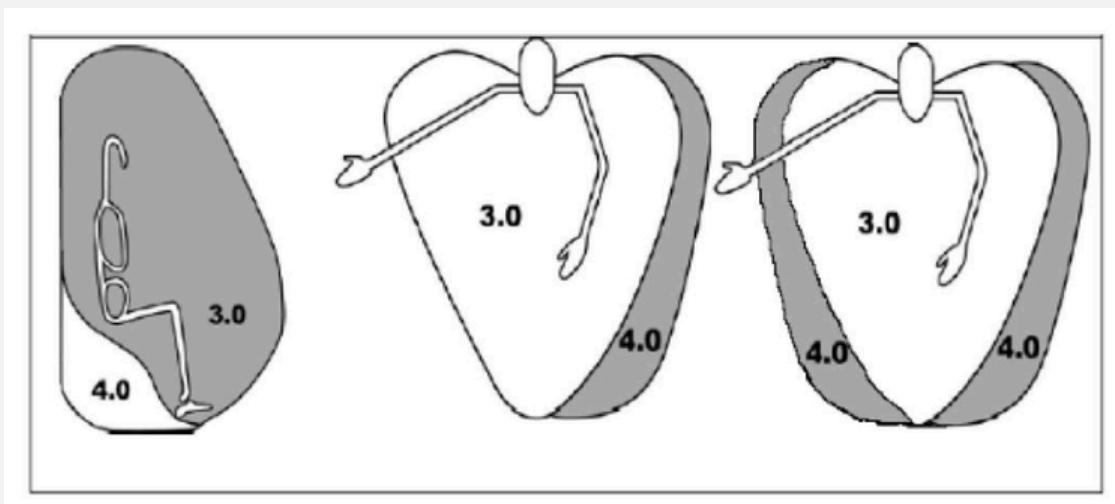


Tabela poređenja - Zapremina akcije (VoA) po sportskoj klasi

Plane of Movement	Class 1.0	Class 2.0	Class 3.0	Class 4.0
Vertical	None	Partial	Full	Full
Forward	None	Partial	Full	Full
Sideward	None	None	None	Full (one or both sides)

7. Tehnička i posmatračka procena

Klasifikacija se sprovodi na dva načina:

- Tehnička procena - sprovodi se pod kontrolisanim (kliničkim) uslovima
- Procena posmatranjem - sportista se posmatra tokom takmičenja na terenu

Završni sportski čas kombinuje rezultate obe procene. Sprovode ga lično sertifikovani IHF klasifikatori u prisustvu sportiste.

8. Ključni principi

- Sportski časovi odražavaju funkcionalne sposobnosti, a ne nivo veštine.
- Trening poboljšava performanse, ali ne menja sportski čas.
- Klasifikacija štiti pravičnost takmičenja.

Oprema

GLAVNA OPREMA: INVALIDSKA KOLICA

Invalidska kolica za rukomet u kolicima prevazilaze puku upotrebljivost, postajući biomehanički produžetak svakog sportiste. Ova kolica su posebno dizajnirana da ponude brzinu, okretnost i stabilnost i idealno se mogu prilagoditi svakom sportisti, postajući kompletan paket. Značajno se razlikuju od standardnih kolica u pogledu strukture, materijala i karakteristika performansi (videti dole). Sva oprema koju koriste igrači mora biti pogodna za igru. Nije dozvoljena oprema dizajnirana da pruži nepravednu prednost (npr. povećana visina) ili bilo koji predmet koji bi mogao da prouzrokuje povredu drugim igračima (npr. gips, dodaci za kosu ili nakit). Stoga, stolica mora biti bezbedna i za korisnika i za ostale igrače.

Glavne karakteristike rukometnih kolica

Lagan okvir: generalno napravljen od aluminijuma ili titanijuma kako bi se omogućilo brzo kretanje i optimalna izdržljivost protiv kontinuiranih udara svojstvenih ovom sportu.

Lučni točkovi: točkovi su pod uglom kako bi se poboljšala upravljivost, stabilnost i brzina okretanja. Oni formiraju trouglasti oblik, sa dva točka između njih kako bi se obezbedila šira osnova oslonca, a uglovi su prilagođeni stepenu invaliditeta.

Točkovi protiv prevrtanja: nalaze se na naslonu stolice kako bi se sprečilo njeno prevrtanje tokom oštih okretanja ili naglih zaustavljanja. Takođe pomažu pri prijemu dodavanja koja zahtevaju manevre nagnjanja unazad ili kada golman brani razne šuteve.

Podesivi sistem kaiševa: pomaže igračima da se osiguraju u skladu sa svojom klasifikacijom i nivoom mobilnosti. Štaviše, pravilo je igre biti vezan kaiševima kako bi se sprečile moguće povrede i osiguralo da

stolica i sportista postanu jedna celina. - Zaštita platforme i nogu: održava stopala stabilnim i smanjuje rizik od povreda od udara tokom igre.

Točkovi sa brzim otpuštanjem: olakšavaju transport i skladištenje, omogućavajući igračima da lako skinu i pričvrste točkove.

Pogodnost i podešavanje stolice

Pogodnost i ergonomsko podešavanje stolice direktno određuju efikasnost sportskih performansi. Odlično podešavanje podstiče pokretljivost zglobova, dok loše prijanjanje ne samo da smanjuje performanse već i eksponencijalno povećava rizik od povreda.

Prilikom izbora stolice, obratite pažnju na:

- Širina sedišta: Podesivo, ne preusko. Sportisti sa dobrom pokretljivošću i kontrolom kukova trebalo bi da budu u stanju da pomeraju stolicu kukovima.
- Dubina sedišta: Trebalo bi da podržava butine bez prekida cirkulacije i da spreči da se kolena previše produžavaju izvan širine stolice kako bi se izbegli sudari sa drugim stolicama ili da sportisti direktno udare u kolena.
- Visina naslona: Visina naslona je varijabla koja zavisi od funkcionalne klasifikacije pojedinca: niži nasloni su poželjniji za one sa većom kontrolom trupa kojima je potreban maksimalan opseg pokreta za zamah rukom za bacanje, a viši nasloni za one kojima je potrebna veća posturalna podrška.
- Visina stolice: Igrač mora biti u stanju da podigne loptu sa zemlje.
- Nagib točka: Širi nagib poboljšava okretanje i stabilnost (obično 18 stepeni).
- Platforma za stopala: Udobna za kretanje bez uticaja na brzinu.

PRILAGOĐAVANJE PREMA POTREBAMA SVAKOG IGRAČA

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

- Podešavanja sedišta: Visina i dubina sedišta se modifikuju u skladu sa rangom igrača i kontrolom trupa.
- Sistemi kaiševa: Igračima sa većom pokretljivošću gornjeg dela tela može biti potrebno manje kaiševa, dok igrači sa ograničenom pokretljivošću obično koriste kaiševe za grudi, krilo i stopala za dodatnu stabilnost (videti dole).
- Veličina i položaj točkova: Veličina točkova utiče na brzinu okretanja i ravnotežu, a podešavanja se vrše u skladu sa pozicijom u igri: igrači sa višim rangom koriste veće točkove, a igrači sa nižim rangom koriste manje točkove.
- Visina naslona: Niži nasloni nude veću slobodu kretanja za igrače sa višim rangom, dok viši nasloni pružaju dodatnu podršku za igrače sa nižim rangom.
- Visina stolice: Rastojanje između poda i stolice mora biti idealno kako bi igrač mogao lako da dohvati loptu kada je na podu. S obzirom da je lopta prečnika 54-56 cm, igrač je ne može osloniti ni na jedan deo stolice da bi je podigao.

KAIŠEVI

Kaiševi se mogu postaviti oko igračevog trupa, krila ili stopala, u zavisnosti od njihove klasifikacije. Igrači mogu koristiti kaiševe i potpore da bi osigurali svoje telo u invalidskim kolicima ili da drže noge zajedno. Kada su pravilno osigurana, rukometna kolica će se ponašati kao da su prirodni deo tela sportiste.

- Kaiš za visoke prste: Donji deo trupa, gornji deo nogu.
- Kaiš za niske prste: Srednji deo trupa, stopala i gornji deo nogu.
- Kaiš za struk: Veličina i položaj zavise od ravnoteže trupa. Preporučuje se osiguravanje kukova i stomaka.

- Traka za grudi: Za sportiste sa težim invaliditetom.
- Trake za noge: Obezbedite i kontrolišite noge.
- Trake za stopala: Držite stopala i pete bezbednim.

PREPORUKE ZA ODRŽAVANJE

Da bi se osigurala bezbednost i performanse, redovno održavanje invalidskih kolica je neophodno:

- Dnevne provere: Proverite pritisak u gumama i uverite se da felne nisu oštećene i da su trake sigurno pričvršćene.
- Održavanje točkova i ležajeva: Redovno čistite i podmazujte ležajeve točkova kako biste osigurali glatko kretanje.
- Pregled rama: Proverite da li ima pukotina ili strukturnih slabosti, posebno nakon intenzivne upotrebe ili padova.
- Trake i podloga: Uverite se da su sve trake neoštećene i da je podloga u dobrom stanju kako biste sprečili nelagodnost ili iritaciju kože.

DODATNI ADAPTIVNI ALATI I TEHNOLOGIJE

Pored samih invalidskih kolica, različiti adaptivni alati i tehnologije mogu poboljšati individualne performanse, bezbednost i udobnost igrača. Ovo je posebno korisno za sportiste sa ograničenom funkcijom ruku, smanjenom kontrolom trupa ili specifičnim fizičkim potrebama.

- Četvorostruki hvataljke: Četvorostruki hvataljke na obodu ruku mogu pomoći osobama sa ograničenom spretnošću da postignu veći pogon.
- Obruči za ruke sa izbočinama (poznati i kao „vertikalni obruči za ruke“ ili „obruči za guranje sa klinovima“): Ovi obruči za ruke su dizajnirani za igrače sa ograničenom snagom hvata ili disfunkcijom prstiju. Izbočine omogućavaju sportisti da gura točkove bez potpunog hvatanja obruča, što olakšava bolji pogon i kontrolu.
- Sportske rukavice sa prilagođenim hvatom: Specijalizovane kožne ili gumene rukavice poboljšavaju trenje između ruku i obruča za guranje. Posebno su korisne za sportiste sa slabim hvatom ili senzornim oštećenjima i smanjuju rizik od povreda kože tokom intenzivne igre. Međutim, hvatanje lopte je teško kada se koriste rukavice, jer je hvat dizajniran za kožu. Korišćenje rukavica može prouzrokovati klizanje lopte.
- Zaštitnici za žbice točkova: Plastični ili ugljeni zaštitnici pokrivaju žbice točkova kako bi se sprečile povrede ruku tokom brzih rotacija. Takođe nude estetske i branding prednosti, kao što je mogućnost uključivanja logotipa ili boja tima. Štaviše, obavezni su za bezbednost svih rukometaša u invalidskim kolicima.
- Ergonomski jastuci za sedišta i jastučići za ublažavanje pritiska: Koriste se za veću udobnost i smanjenje rizika od dekubitusa, posebno za igrače nižeg ranga koji dugo sede. Obruči za guranje po meri: Materijal i prečnik obruča za guranje mogu da variraju u zavisnosti od snage ruke igrača, vrste povrede ili ličnih preferencija za brzinu i kontrolu. Ove adaptacije omogućavaju efikasniju mehaniku pogona.

- Stabilizatori/bočni stabilizatori: Dodatni zadnji ili bočni stabilizatori pomažu u sprečavanju prevrtanja tokom oštih skretanja ili naglog kočenja. Posebno su važni za igrače sa ograničenom stabilnošću trupa, jer povećavaju bezbednost bez ugrožavanja performansi.
- Digitalni alati za praćenje performansi: Iako se ne koriste široko na amaterskom nivou, elitni timovi mogu koristiti softver ili sisteme zasnovane na senzorima za praćenje brzine, ciklusa pogona, pređene udaljenosti ili položaja u sedećem položaju. Ovi alati olakšavaju analizu treninga i praćenje individualnih performansi i sve se više koriste u istraživanjima i nacionalnim programima.

OPREMA SPORTSKE ARENE:

- Zvanična veličina terena (40m x 20m).
- Manji golovi.
- Elektronski semafor.
- Merenje vremena/sto za vođenje zapisnika.
- Pristupačne svlačionice sa tuševima i toaletima.
- Prostor za gledaoce pristupačan invalidskim kolicima.
- Ambulantna kola sa lekarom na licu mesta tokom utakmica.
- Skladište za invalidska kolica dostupno u sportskom objektu.
- Mogućnost pristupa dvorani sa nivoa ulice, ili terenu i svlačionicama, kako bi se izbegla upotreba lifta i promovisala veća nezavisnost.

HOTELSKI/SMEŠTAJNI SADRŽAJI

- Hoteli u blizini paviljona.
- Hoteli bez arhitektonskih barijera.
- Pristupačne sobe (ručka u kupatilu i adapter za toalet).
- Trpezarije: Mora biti dovoljno prostora za kretanje.
- Liftovi: Sa dovoljno prostora za pristup invalidskim kolicima.

INKLUZIJA I SIGURNOST

BEZBEDNOST

1) KAKO POSTUPATI U SLUČAJU POVREDE.

Sledeće detaljno opisuje osnovne prakse za upravljanje vanrednim situacijama u rukometu u invalidskim kolicima. Ovo uključuje strategije prevencije, protokole za povrede, procedure za reagovanje u vanrednim situacijama i pristupačnost objekata. Efikasna priprema osigurava bezbednost i dobrobit svih učesnika i promoviše odgovorno upravljanje timom i događajima, kao i autonomiju i nezavisnost sportista.

PREVENCIJA:

Efikasna pripremljenost za vanredne situacije u rukometu u invalidskim kolicima počinje prevencijom. Planiranje i identifikovanje potencijalnih opasnosti unapred osigurava da igrači, treneri i pomoćno osoblje mogu na odgovarajući način da reaguju na povrede ili medicinske incidente tokom treninga ili utakmica.

Plan delovanja u vanrednim situacijama i osnovni pribor.

Definisanje uloga u vanrednim situacijama.

Jasno raspodelite odgovornosti unapred:

- Ko poziva hitne službe.
- Ko pruža početnu negu.
- Ko koordinira komunikaciju sa porodicom ili osobljem.

Osnovni protokol prve pomoći.

- Procenite situaciju: Zaustavite igru, posmatrajte povredu i pitajte igrača o njegovim simptomima.
- Postupajte bezbedno: Nosite rukavice, ostanite mirni i uverite igrača.
- Zatražite pomoć: U ozbiljnim slučajevima, kontaktirajte hitne službe i izbegavajte pomeranje igrača ako se sumnja na povredu kičme ili glave.

MEDICINSKO OSOBLJE I NJIHOVE FUNKCIJE.

Prema pravilima IHF-a (Međunarodne rukometne federacije) i nacionalnih federacija, medicinsko prisustvo na takmičenjima je obavezno.

Potrebno osoblje.

- Lekar ili bolničar: Sa obukom iz sportske medicine, odgovoran za ozbiljne povrede.
- Služba prve pomoći: Može biti fizioterapeut ili trener obučen za hitne intervencije.
- Služba hitne pomoći: Obavezna na događajima visokog nivoa za hitne transfere.

Odgovornosti pre, tokom i posle utakmice.

- Pre: Proveriti opremu za hitne slučajeve i bezbednost terena. Takođe, biti svestan specifičnih potreba svakog igrača na osnovu njegovog invaliditeta.
- Tokom: Pratiti incidente, lečiti povrede i donositi odluke u vezi sa povratkom u igru.
- Posle: Proceniti oporavak igrača i preporučiti naknadnu negu. NIVOI OBUKE ZA SVESNOST U HITNIM SITUACIJAMA.

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

Osnovni nivo (igrači i saigrači).

- Prepoznati umor ili bol.
- Znati kada treba prekinuti trening.
- Jasno saopštiti nelagodnost.

Srednji nivo (treneri i kondicioni treneri).

- Obuka iz prve pomoći u sportu.
- Nadgledati tehniku kako bi se sprečile povrede.
- Otkriti mentalni umor i stres.
- Imati suptilno razumevanje invaliditeta svakog igrača radi poboljšanja otkrivanja.
- Znati koje sportske prakse ili vežbe su kontraindikovane zbog invaliditeta sportiste.

- Obuka za prevenciju povreda: naučiti sportiste kako da se brinu o sebi i da budu svesni potencijalnih povreda i kako da ih izbegnu.

Napredni nivo (fizioterapeuti i medicinsko osoblje).

- Dijagnostikovati povrede od prekomernog naprezanja.
- Obezbediti rehabilitaciju.
- Pratiti opterećenje tokom treninga i oporavak.
- Razumeti invaliditet svakog igrača, lekove i sve potencijalne potrebe, povrede ili bolesti koje mogu iskusiti.
- Unapred znati koje bolesti mogu razviti, bilo zbog lekova ili prethodnih operacija.
- Prepoznati simptome koji ukazuju na potencijalne povrede (groznica, rane itd.) na osnovu invaliditeta.
- Biti svestan kontraindikovanih vežbi na osnovu invaliditeta svakog sportiste.

UČESTALE POVREDE U RUKMETU U INVALIDSKIM KOLICIMA.

Povrede gornjeg dela tela.

- Tendinitis rotatorne manžetne: Bol u ramenu od ponavljajućih pokreta.
- Sindrom karpalnog tunela: Peckanje ili bol u zglobovima i prstima.
- Uganuća zgloba i prstiju: Od udaraca ili padova.
- Iščašenje ramena: Usled zadnjeg hvata.

Povrede donjeg dela tela i leđa.

- Dekubitusi: Usled dužeg boravka u invalidskim kolicima.
- Bol u donjem delu leđa: Usled držanja i pokreta trupa.

Povrede od udara i pada.

- Kontuzije i hematomi: Modrice od sudara.
- Prelomi/iščašenja: Na rukama ili prstima.
- Potresi mozga: Retki, ali mogući od padova.

Povrede od prekomernog naprezanja.

- Preopterećenje mišića: Usled prekomernog treninga.
- Dehidracija i umor: Usled velikih fizičkih napora.

SPECIFIČNI PROTOKOLI ZA SVAKU POVREDU.

Povrede mišićno-skeletnog sistema (uganuća/istognuća).

- Odmor, led, kompresija i podizanje (RICE).
- Medicinska procena ako bol potraje.

Prelomi i iščašenja.

- Ne pomerajte ud.
- Imobilizite i stavite led.
- Pozovite hitne službe.

Povrede glave (potres mozga).

- Držite igrača budnim i u mirovanju.
- Pratite simptome 24 sata.
- Odmah potražite medicinsku pomoć u slučaju povraćanja ili gubitka svesti.

Povrede šake i zgloba.

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

Dekubitusi i rane.

- Očistite ranu i prekrijte je sterilnim zavojem.
- Izbegavajte pritisak na pogođeno područje.

Gušenje ili otežano disanje (astma, opstrukcija disajnih puteva).

- Pomozite pri korišćenju inhalatora ili izvedite Hajmlihov manevar ako je potrebno.
- Pozovite hitnu pomoć ako situacija potraje.

Srčani zastoj ili nesvestica.

- Pozovite hitnu pomoć.
- Počnite KPR: 30 kompresija + 2 udisaja.
- Koristite AED ako je dostupan.

PRISTUPAČNOST I BEZBEDNOST U SPORTSKIM OBJEKTIMA.

Obezbeđivanje pristupačnih objekata je deo sveobuhvatne pripremljenosti za vanredne situacije.

Pristupačni tuševi:

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

Pristupačna kupatila.

- Minimalna širina vrata: 80 cm.
- Radijus okretanja: 1,5 m.
- Visina toaleta: 45-50 cm sa rukohvatima.
- Slobodan prostor ispod lavaboa za pristup invalidskim kolicima.
- Ugaona ogledala za korisnike koji sede.

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

Tehnika i taktika

Faza 1. Osnove - Faza 1 je početna tačka za sve nove sportiste. Prioritet je bezbednost, udobnost u invalidskim kolicima i razvijanje osnovnog osećaja za loptu. Ne žurite kroz ove sesije — jaka osnova ovde sprečava tehničke greške i povrede u svim narednim fazama.

Sesija 1: Zagrevanje i istezanje ramena

TRAJANJE: 10–15 min

SERIJE: 2–3

VREME ZADRŽAVANJA: 10–15 sek

VELIČINA GRUPE: 2–20

Pregled

Ova sesija priprema učesnike fizički i mentalno za trening rukometa u invalidskim kolicima. Fokusira se na rameni pojas kroz ciljano istezanje deltoida, trapeza i rotatorne manžetne — glavnih područja opterećenja u rukometu u invalidskim kolicima. Pravilno zagrevanje je neophodno za prevenciju povreda i optimalne performanse.

Ciljevi

- Povećati pokretljivost i obim pokreta u ramenskim zglobovima
- Aktivirati ključne mišićne grupe: deltoide, trapez, rotatornu manžetnu
- Smanjiti rizik od povreda kroz strukturiranu fizičku pripremu
- Razviti pravilno držanje i stabilnost u invalidskim kolicima
- Izgraditi svest o telu pre treninga tehničkih veština

Priprema: Uveriti se da je prostor za trening čist sa dovoljno prostora da se svaki učesnik istegne bez sudara. Prethodno pregledati sva individualna fizička ograničenja ili povrede ramena. Pripremiti jasan niz demonstracija i razmotriti vizuelne vodiče koji prikazuju pravilno držanje.

Uputstva: Počnite sa učesnicima koji stabilno sede u svojim invalidskim kolicima. Vodite ih kroz kontrolisano istezanje ramena: deltoide (ispružiti jednu ruku preko grudi i zadržati), zatim trapez (nežno nagnuti glavu u stranu), završavajući sa rotatornom manžetnom (staviti jednu ruku iza leđa i nežno je podići). Svaki položaj se drži 10–15 sekundi uz mirno, ravnomerno disanje. Učesnici održavaju uspravan stav tokom celog vežbe. Istezanje treba da se oseća kao blaga napetost — ne kao bol. Napredovati simetrično kroz obe strane.



Debriefing i evaluacija

- Koja mišićna grupa je po vašem mišljenju najviše radila?
- Zašto je zagrevanje ramena posebno važno u rukometu u invalidskim kolicima?
- Da li ste primetili razliku pre i posle istezanja?
- Šta bi se moglo desiti ako preskočite zagrevanje pre treninga?
- Kako ćete ovo primeniti u svojoj redovnoj trening rutini?

Saveti za trenere i facilitatore

Pazite na učesnike koji žure kroz zahvate — podstičite sporo, svesno kretanje. Budite svesni individualnih ograničenja; neki sportisti mogu imati postojeća oboljenja ramena. U većim grupama, uparite učesnike kako bi mogli da posmatraju i nežno ispravljaju međusobno držanje.

Sesija 2 - AKTIVACIJA TRUPA I MOBILIZACIJA TRUPA

Fizička priprema / Stabilnost trupa – mišići trupa i leđa

TRAJANJE: 10-15 min

SERIJE: 2-3

PONAVLJANJA: 8-10 po strani

VELIČINA GRUPE: 2-20

Pregled

Ova sesija se fokusira na aktiviranje trupa i povećanje funkcionalne mobilnosti iz sedećeg položaja. Pošto trup igra ključnu ulogu u prenosu sile tokom bacanja, dodavanja i odbrane, njegova aktivacija je neophodna pre rada na tehničkim veštinama. Vežbe uključuju podizanje ruku iznad glave i kontrolisano bočno istežanje.

Ciljevi

- Aktivirati mišiće trupa, leđa i ramenog pojasa u sedećem položaju
- Poboljšati stabilnost i ravnotežu potrebne za tehničke elemente
- Razviti svest o pravilnom položaju u sedećem položaju i poravnanju kičme
- Ojačati vezu između kontrole trupa i performansi gornjih ekstremiteta
- Pripremiti sportiste za intenzivnije tehničke i taktičke vežbe

Priprema: Osloboditi adekvatan prostor za ekstenzije ruku. Prethodno proceniti nivo stabilnosti trupa svakog učesnika. Pripremite vizuelnu demonstraciju ispravne tehnike i obavestite učesnike o vezi između aktivacije trupa i sportskog učinka.

Uputstva: Počnite sa učesnicima koji sede uspravno, sa stopalima postavljenim udobno. Uputite ih da podignu obe ruke iznad glave sporim, kontrolisanim pokretom – udišući dok se podižu, izdišući dok se spuštaju. Kombinujte sa bočnim istežanjem: ispružite jednu ruku nagore i preko suprotne strane dok održavate ravnotežu u sedećem položaju. Pređite na naizmenično podizanje ruku u kombinaciji sa nežnom rotacijom. Naglasite održavanje stabilnosti kukova tokom celog pokreta. Svaki pokret: 8-10 puta po strani.



Debriefing i evaluacija

- Koji deo tela vam se najviše dopao?
- Kako vam stabilan torz pomaže pri dodavanju ili šutiranju?
- Da li ste primetili neravnotežu između leve i desne strane?
- Zašto je aktivacija trupa posebno važna za rukometne sportiste u invalidskim kolicima?
- Kako biste ovo uključili u svoju ličnu rutinu zagrevanja?

Saveti za trenere i facilitatore

Pazite na učesnike koji savijaju torz tokom podizanja iznad glave — to ukazuje na ograničenu izdržljivost trupa. Podstičite smanjenje opsega pokreta postepenim povećanjem. Izbegavajte da se sportisti naslanjaju na naslon stolice tokom vežbi.

Sesija 3 - OSNOVNA TEHNIKA VOĐENJA LOPTE

Tehničke veštine / Rukovanje loptom — osnovna koordinacija driblinga i osećaj za loptu

TRAJANJE: 20–30 min

SERIJE: 2–3

PONAVLJANJA: 10–15 ili 30 sek

VELIČINA GRUPE: 1–20

Pregled

Ova sesija uvodi osnovnu tehniku driblinga u rukometu u invalidskim kolicima. Sportisti uče da kontrolišu loptu jednom rukom, održavaju stabilan položaj u invalidskim kolicima i razvijaju prostornu svest držeći pogled usmeren ka prostoru za igru, a ne ka lopti. Ovo je osnova za sve naredne veštine rukovanja loptom.

Ciljevi

- Naučiti ispravnu tehniku driblinga jednom rukom u stacionarnom položaju u invalidskim kolicima
- Razviti koordinaciju oko-ruka i osnovni osećaj za loptu
- Vežbati održavanje uspravnog držanja i ravnoteže tokom driblinga
- Stvoriti naviku da se pogled usmeri ka prostoru za igru, a ne ka lopti
- Uspostaviti osnovni nivo veštine za napredak ka driblingu u pokretu

Priprema: Osigurati da svaki učesnik ima loptu. Označite pojedinačne stanice za vežbanje čunjevima. Ukratko upoznajte učesnike sa ključnim tehničkim tačkama: položajem ruku, visinom driblinga u visini kukova ili struka pored stolice i važnošću usmeravanja pogleda. Jasno demonstrirajte tehniku pre nego što je učesnici pokušaju.

Uputstva: Postavite učesnike u njihova invalidska kolica sa loptom u krilu. Uputite ih da počnu da driblaju dominantnom rukom, koristeći kontrolisani pokret guranja i primanja pored invalidskih kolica približno u visini kukova. Podstaknite sportiste da usmere pogled napred — ne na loptu. Kada se udobno naviknete na dominantnu ruku, pređite na nedominantnu ruku. Posmatrajte i dajte individualne korekcije položaja ruke, visine odskoka i držanja. Napredujte povećavanjem broja uzastopnih driblinga pre zaustavljanja.

Debriefing i evaluacija

- Šta je bilo najteže u održavanju pogleda gore tokom driblanja?
- Kako se drugačije osećalo driblanje nedominantnom rukom?
- Zašto je važno da ne gledate u loptu tokom igre?
- Koje ste promene napravili u svojoj tehnici nakon povratnih informacija?
- Kako kontrola lopte utiče na vaše ukupne performanse kao igrača?

Saveti za trenere i fasilitatore

Počelnici će instinktivno gledati u loptu - to je normalno. Koristite blagi znak umesto stalne korekcije. Razmislite o postavljanju vizuelnih meta u visini očiju na koje se sportisti mogu fokusirati. Uverite se da je pritisak lopte odgovarajući sposobnostima učesnika.

Sesija 4 - AKTIVNOST U INVALIDSKIM KOLICIMA I PROMENE SMERA

Fizičke i tehničke veštine / Agilnost i kontrola invalidskih kolica – precizno manevrisanje

TRAJANJE: 30 - 45 min

SERIJE: 2-3

PONAVLJANJA: 45 - 60 sek

VELIČINA GRUPE: 2 - 16

Pregled

Ova sesija razvija agilnost, koordinaciju i preciznost u manevrisanju invalidskim kolicima kroz staze sa konusima i preprekama. Sportisti moraju da kontrolišu brzinu, reaguju na promene smera i održavaju stabilnost tela. Vežbe simuliraju stvarne situacije u igri i grade temelje kontrole kolica na kojima zavise sve taktičke sesije.

Ciljevi

- Razvijanje preciznog i efikasnog pokretanja i kontrole invalidskih kolica
- Poboljšanje sposobnosti brze promene pravca uz održavanje stabilnosti
- Vežbanje korišćenja obe ruke za uravnoteženo i koordinisano pokretanje
- Unapređenje funkcionalnih motoričkih veština primenjenih na scenarije stvarne igre
- Izgradnja samopouzdanja u kretanju u uskim prostorima i dinamičnim situacijama

Priprema: Postavljanje jedne ili više staza sa konusima: prave linije, slalom i tačke za promenu pravca. Jasno označite start i cilj. Dozvolite sporo kretanje pre nego što se uvede merenje vremena ili takmičarski elementi.

Uputstva: Sportisti se kreću stazom na signal. Staza uključuje: pravu deonicu sprinta od 4-6 metara; slalom oko 4-5 blizu raspoređenih čunjeva; oštru promenu pravca od 180 stepeni; i povratak sprintom. Sportisti treba da koriste obe ruke podjednako i da održavaju uspravan stav. Takmičarske elemente uvodite postepeno kada sportisti pokažu kompetentnost.



RDebrifing i evaluacija

- Koji deo staze je bio najteži i zašto?
- Kako ste drugačije koristili ruke u slalomu u odnosu na sprint u pravoj liniji?
- Koja prilagođavanja tehnike su vam pomogla da se poboljšate?
- Kako se agilnost u vašoj stolici prenosi na performanse u igri?
- Šta biste drugačije dizajnirali u svojoj vežbi agilnosti?

Saveti za trenere i fasilitatore

Uverite se da je površina poda ravna i da čunjevi ne predstavljaju opasnost. Za sportiste koji su noviji u sportskim invalidskim kolicima, počnite sa širim razmakom između čunjeva. Uparite iskusne sportiste sa početnicima radi učenja posmatranjem. Nikada ne uvodite merenje vremena pre nego što se uspostavi osnovna kompetencija.

Sesija 5 - HVATANJE I PRIJEM LOPTE

Tehničke veštine / Rukovanje loptom — bezbedan i kontrolisan prijem lopte

TRAJANJE: 20 - 30 min

SETOVI: 3-4

HVATANJA: 10-15 po setu

VELIČINA GRUPE: 2 - 20

Pregled

Ova sesija se fokusira na tehniku hvatanja i prijema lopte u rukometu u invalidskim kolicima. Sportisti moraju predvideti putanju lopte, pravilno postaviti ruke i održavati stabilnost u stolici. Efikasno hvatanje omogućava trenutni prelazak na sledeću akciju u igri.

Ciljevi

- Razvijanje pravilnog položaja ruku i tehnike za hvatanje dolazećih lopti
- Pобољшanje vremena reakcije i koordinacije oko-ruka
- Vežbanje predviđanja putanje lopte iz različitih uglova i udaljenosti
- Izgradnja stabilnosti u invalidskim kolicima radi podrške sigurnom prijemu lopte
- Vežbanje trenutnog prelaska sa hvatanja na sledeću akciju u igri

Priprema:

Uparite učesnike i definišite mesta za hvatanje. Upoznajte sportiste sa principima hvatanja: ruke ispred, palčevi zajedno za visoke lopte i prsti nadole za niske lopte; nežno apsorbujte loptu savijanjem ruku i laktova; zatim odmah osigurajte loptu.

Uputstva:

Jedan sportista dodaje loptu svom partneru, počevši od mekih bacanja u visini grudi izbliza. Primalac rano prati loptu, pravilno pozicionira ruke i apsorbuje udarac tako što dozvoljava rukama i laktovima da se blago savijaju pri kontaktu. Napredujte variranjem visine, ugla i brzine. Kada je uhvaćena, sportisti odmah prelaze na drugu fazu: vraćaju loptu, započinju dribling ili simuliraju šut.

Debrifing i evaluacija

- Koja je bila najteža vrsta lopte za hvatanje — visoko, nisko ili široko?
- Kako ste menjali položaj ruke u zavisnosti od pravca lopte?
- Šta se desilo kada niste dovoljno rano pratili loptu?
- Zašto je važno hvatati i odmah prelaziti na drugu loptu u igri?
- Šta biste posebno vežbali da biste poboljšali pouzdanost hvatanja?

Saveti za trenere i fasilitatore

Sportisti koji stalno ispuštaju loptu trebalo bi da rade na kraćim udaljenostima sa mekšim bacanjima. Za sportiste sa ograničenim hvatom ruke, istražite prilagođene rukavice ili modifikacije opreme. Izazovite naprednije sportiste dodavanjima iz više pravaca.

Faza 2. Tehnički razvoj - Faza 2 nadograđuje individualne veštine iz Faze 1 dodavanjem pokreta, brzine i složenosti. Sportisti koji još nisu završili Fazu 1 ne bi trebalo da počinju ovde. Ključni prelaz je od stacionarnog izvođenja veština do dinamičnog izvođenja brzinom igre.

Sesija 6 - DRIBLANG U POKRETU

Tehničke veštine / Koordinacija i kontrola — dribling u kombinaciji sa mobilnošću u invalidskim kolicima

TRAJANJE: 25 - 35 min

ODMOR: 30-60 sek

PONAVLJANJA: 10-15 po setu

VELIČINA GRUPE: 2 - 15

Pregled

Ova sesija kombinuje dribling lopte sa pokretom u invalidskim kolicima — složen zadatak koordinacije koji je ključan za performanse u igri. Sportisti moraju da sinhronizuju ritam odbijanja lopte sa guranje u invalidskim kolicima, održavajući ravnotežu i kontrolu pravca. Ova sesija premošćuje stacionarno rukovanje loptom i punu primenu u igri.

Ciljevi

- Koordinacija pokretanja invalidskih kolica sa driblingom lopte u kontinuiranom kretanju
- Razvijanje sposobnosti kontrole pravca i brzine tokom dribljanja
- Poboljšanje multitaskinga: istovremeno upravljanje loptom i invalidskim kolicima
- Izgradnja samopouzdanja u prelaznoj igri i scenarijima brzog napada
- Razvijanje prostorne svesti u kretanju po terenu

Priprema: Postavite jasnu linearnu ili zakrivljenu putanju sa čunjevima. Obezbedite adekvatan razmak između sportista. Uputite učesnike o naizmeničnom ritmu: gurajte invalidska kolica, zatim driblajte, pa ponovo gurajte — radeći na fluidnoj kombinaciji. Prema IHF pravilima, lopta mora biti driblana ili dodavana svaka dva guranja.

Uputstva: Sportisti počinju na jednom kraju terena. Na znak, kreću se napred dok driblaju — naizmenično gurajući invalidska kolica i odbijajući loptu pored sebe. Počnite sporim, kontrolisanim tempom. Postepeno povećavajte brzinu kako se veština poboljšava. Prvo koristite pravolinijski put, a zatim uvedite blage krivine.

Debrifing i evaluacija

- Koji je bio najveći izazov u kombinovanju driblanja sa kretanjem?
- Kako se vaš ritam promenio kada ste povećali brzinu?
- Koju strategiju ste koristili da biste držali loptu pod kontrolom?
- Kako je ova vežba povezana sa onim što vam je potrebno tokom stvarne igre?
- Šta biste više vežbali da biste poboljšali u ovoj vežbi?

Saveti za trenere i fasilitatore

Neki sportisti će prestati da driblaju kad god treba da manevrišu stolicom – ohrabrite ih da zadrže loptu u igri. U ranim fazama, dozvolite sportistima da pauziraju i vrate se u igru bez kazne. Grupišite sportiste po nivou sposobnosti za aktivnosti u stilu štafete.



Sesija 7 - TEHNIKA DODAVANJA

Tehničke veštine / Timska saradnja — precizno dodavanje kao osnova timske igre

TRAJANJE: 25 - 35 min

SETOVI: 3-4

DODAVANJA: 10 po paru

VELIČINA GRUPE: 2 - 20

Pregled

Ova sesija upoznaje i vežba osnovnu tehniku dodavanja u rukometu u invalidskim kolicima. Precizno dodavanje zahteva koordinisane pokrete ruku, stabilnost trupa i preciznost usmeravanja. To je temelj timskog rada i tranzicija u igri.

Ciljevi

- Naučiti i primeniti ispravnu tehniku dodavanja: hvat, zamah i ispuštanje
- Razviti stabilnost trupa kao osnovu za snažna i precizna dodavanja
- Vežbati precizno usmeravanje lopte partneru
- Izgraditi komunikaciju i saradnju između igrača
- Razumeti ulogu dodavanja u timskom napadu i tranzicionoj igri

Priprema:

Upariti učesnike sličnih sposobnosti. Postaviti definisane udaljenosti za dodavanje (početi na 3-4 metra, napredovati do 6-8 metara). Demonstrirati ispravnu tehniku: hvat, podignut lakat, zamah kroz rame, kontrolisano ispuštanje.

Uputstvo:

Učesnici su u parovima na definisanoj udaljenosti. Jedan sportista hvata loptu, podiže je do visine ramena i izvodi dodavanje jednom rukom koristeći zamah rukom usmeren ka visini grudi partnera. Partner prima i vraća loptu. Podstaknite sportiste da drže lakat podignut, koriste rotaciju trupa za dodavanje snage i održavaju stabilan sedeći položaj. Postepeno povećavajte daljinu dodavanja kako se preciznost poboljšava.

Debriefing i evaluacija

- Koji deo tela ste najviše koristili tokom dodavanja — samo ruku ili više?
- Kako se vaša preciznost menjala sa povećanjem udaljenosti?
- Šta se desilo sa vašom ravnotežom kada ste dodali više snage?
- Zašto je pouzdano dodavanje važno za vaš tim tokom igre?
- Šta biste promenili u svojoj tehnici da biste poboljšali preciznost ili brzinu?

Saveti za trenere i fasilitatore

Pazite na sportiste koji koriste samo ruku — podstaknite angažovanje trupa i ramena. Početnici mogu imati problema sa hvatom; dozvolite dve ruke u početku. Prilagodite udaljenost dodavanja ako postoji značajna razlika u sposobnostima između partnera.

Sesija 8 - TEHNIKA ŠUTANJA

Tehničke veštine / Napad — efikasno šutiranje kao odlučujući element napada

TRAJANJE: 30 - 45 min

SET: 4-6

POKUŠAJI: 5-8 po poziciji

VELIČINA GRUPE: 2 - 16

Pregled

Ova sesija se fokusira na tehniku šutanja — odlučujuću akciju u napadu. Sportisti uče da kombinuju rotaciju trupa, ispravan položaj ruku iznad ramena i stabilan položaj u invalidskim kolicima kako bi generisali snažan i precizan udarac.

Ciljevi

Razvijanje ispravne mehanike šutanja: rotacija trupa, lakat iznad ramena, kontrolisano ispuštanje

Izgradnja maksimalne snage bacanja u kombinaciji sa preciznošću usmeravanja

Vežbanje održavanja stabilnosti u invalidskim kolicima tokom pokreta šuta

Razumevanje ključnih trenutaka igre koji zahtevaju šut

Razvijanje samopouzdanja i doslednosti u pokušajima postizanja golova

Priprema:

Označite 2-4 pozicije šutanja na različitim udaljenostima i uglovima od gola. Objasnite i demonstrirajte tehniku šutanja: početni položaj, хват, lakat iznad ramena, rotacija trupa unazad, eksplozivno ispuštanje. Razjasnite bezbednost oko golmanovog prostora.

Uputstva:

Takmičari se postrojavaju na prvoj poziciji za šutiranje. Svaki takmičar prima pas, pozicionira se i izvodi udarac ka голу. Ključne tehničke tačke: lakat podignut najmanje do visine ramena; trup se rotira unazad u pripremi i kreće napred u otpuštanje; zglob trza pri otpuštanju za dodatnu snagu. Nakon što svaki takmičar završi jednu poziciju, rotirajte se na sledeću. Pređite sa stacionarnih udaraca na udarce u pokretu.

Razgovor i evaluacija

- Koji deo vašeg šutiranja vam se činio najprirodnijim — a koji najtežim?
- Kako je rotacija trupa promenila snagu vašeg šuta?
- Šta se desilo sa vašom preciznošću kako se daljina šuta povećavala?
- Kada biste u igri izabrali da šutirate umesto dodavanja?
- Koja je jedna specifična stvar koju želite da poboljšate u svojoj tehnici šutiranja?

Saveti za trenere i fasilitatore

Sportisti kojima nedostaje snage trebalo bi da se fokusiraju na rotaciju trupa — šutiranje samo rukama generiše daleko manje sile. Video analiza je posebno efikasna u ovoj sesiji. Ako sportisti stalno promašuju na jednu stranu, proverite da li je ugao zgloba konstantan prilikom izbacivanja.



Sesija 9 - PODIZANJE LOPTE SA PODA

Tehničke veštine / Situaciona tehnika — podizanje lopte sa poda

TRAJANJE: 20 - 30 min

SERIJE: 4-6

PONAVLJANJA: 8-10 po strani

VELIČINA GRUPE: 1 - 15

Pregled

Podizanje lopte sa poda je specifična tehnička veština jedinstvena za rukomet u kolicima i ona koju početnici često smatraju izazovnom. Zahteva kontrolisano bočno naginjanje, pravilnu raspodelu težine, ravnotežu i sposobnost brzog povratka u položaj spremnosti.

Ciljevi

- Naučiti bezbednu i kontrolisanu tehniku za podizanje lopte sa poda
- Razviti ravnotežu i raspodelu težine tokom bočnog naginjanja
- Izgraditi fleksibilnost i kontrolu trupa potrebne za pokret
- Vežbati brz oporavak u položaj spremnosti nakon podizanja
- Primeniti veštinu u simuliranim situacijama igre — podizanje lopte

Priprema:

Postaviti lopte na pod na odgovarajuće pozicije pored invalidskih kolica svakog učesnika. Uputite sportiste o bezbednosti: polako se naginjite, držite jednu ruku u kontaktu sa volanom ili stolicom tokom naginjanja ako je potrebno i ne preterajte sa naginjanjem. Jasno demonstrirajte ceo pokret.

Uputstva:

Svaki sportista počinje sa loptom postavljenom sa strane na podu. Polako se kontrolisano naginju sa trupa prema lopti, pažljivo raspoređujući težinu kako bi održali stabilnost. Kada ruka dohvati loptu, čvrsto je drže i koriste zahvat trupa da bi se vratili u uspravan sedeći položaj. Napredujte vežbu postavljanjem lopte blago ispred, uvođenjem vremenskog elementa ili stvaranjem takmičarske trke u slobodnom bacanju lopte.

Razgovor i evaluacija

- Šta je bio najteži deo - naginjanje, hvat ili oporavak?
- Kako ste osigurali da niste izgubili ravnotežu tokom naginjanja?
- Zašto je brzo osvajanje lopte od poda toliko važno u igri?
- Kako biste koristili ovu veštinu u odbrambenoj situaciji oporavka?
- Koja modifikacija vaše tehnike vam je danas najviše pomogla?

Saveti za trenere i fasilitatore

Ova veština može izazvati anksioznost zbog prevrtanja - obratite joj pažnju sa ohrabrenjem i sporim napredovanjem. Uverite se da pod nije klizav. Za sportiste sa ograničenom fleksibilnošću trupa, dozvolite korišćenje strane stolice kao oslonca. Nikada ne žurite sa ovom sesijom.



Sesija 10 - SNAGA I KODICIJA GORNJEG DELA TELA

Kondicija i kondicija / Fizički razvoj — snaga i izdržljivost gornjeg dela tela za rukometne performanse

TRAJANJE: 35 - 45 min

SERIJE: 3-4 kruga

PONAVLJANJA: 10-15 po vežbi

ODMOR: 60 sek

Pregled

Ova sesija cilja muskulaturu gornjeg dela tela neophodnu za rukomet u invalidskim kolicima — ramena, tricepse, bicepse, grudi i leđa — kroz prilagođene vežbe snage i kondicije. Ciljana kondicija direktno poboljšava performanse na terenu i smanjuje rizik od povreda.

Ciljevi

- Ojačati primarne mišićne grupe koje se koriste u pokretu i bacanju invalidskih kolica
- Razviti mišićnu izdržljivost kako bi se održale performanse tokom celog meča
- Uvesti principe progresivnog preopterećenja za bezbedan razvoj snage
- Izgraditi svest o vezi između fizičke kondicije i performansi u igri
- Poboljšati otpornost na povrede u zglobovima ramena, lakta i ručnog zgloba

Priprema:

Postaviti individualne stanice sa trakama otpora. Proceniti trenutni nivo snage svakog sportiste i dodeliti odgovarajući otpor trake. Upoznati učesnike sa bezbednošću: nikada ne omotavati trake oko zglobova; Proverite da li je traka oštećena pre upotrebe; izvodite sve pokrete kontrolisanim punim opsegom pokreta.

Uputstvo:

Tri osnovne vežbe u krugu: (1) Potisak za grudi — traka otpora usidrena iza stolice. (2) Veslanje u sedećem položaju — traka usidrena ispred, povlačenje obe ručke prema kukovima. (3) Potisak iznad glave — potiskivanje trake od visine ramena do iznad glave. Svaka vežba: 10-15 ponavljanja kontrolisanim tempom. Završite sve tri pre odmora od 60 sekundi. Napredujte povećavanjem otpora trake ili dodavanjem bočnog podizanja ramena.

Debrifing i evaluacija

- Koja vežba vam je predstavljala najveći izazov i koji su vam mišići činili aktivnim?
- Kako vam snaga gornjeg dela tela posebno pomaže u rukometu u invalidskim kolicima?
- Da li ste primetili vezu između vašeg držanja tela i težine bilo koje vežbe?
- Kako biste ovu sesiju ugradili u nedeljnu rutinu treninga?
- Koje dodatne vežbe biste dodali da biste dalje razvili svoje fizičke performanse?

Saveti za trenere i fasilitatore

Postepeno povećavajte otpor — adaptacija tetiva i zglobova je sporija od razvoja mišića. Uverite se da se sve vežbe izvode sa punim opsegom pokreta. Sportisti sa postojećim povredama ramena moraju biti pregledani od strane fizioterapeuta pre učešća.

Faza 3. TAKTIČKI UVOD - Faza 3 uvodi kolektivno taktičko razmišljanje. Individualne tehničke veštine iz faza 1 i 2 sada se primenjuju u timskom kontekstu. Ključna promena je od „šta mogu da uradim sa loptom“ do „šta moj tim treba da uradim upravo sada“.

Sesija 11 - POZICIONIRANJE ODBRANE 1 NA 1

Osnove odbrane / defanzive – individualno defanzivno pozicioniranje i pritisak

TRAJANJE: 30 - 40 min

RUNDE: 4-6 krugova

INTERVAL: 1 minut

VELIČINA GRUPE: 4-16 sek

Pregled

Ova sesija uvodi osnove individualne odbrane u rukometu u kolicima. Sportisti uče da pozicioniraju svoja kolica između nosača lopte i gola, održavaju aktivan pritisak bez faulova i predviđaju ofanzivno kretanje kako bi presreli ili omeli igru.

Ciljevi

- Naučiti pravilno odbrambeno pozicioniranje u odnosu na igrača sa loptom i gol
- Razviti sposobnost oponašanja pokreta ofanzivnog igrača u invalidskim kolicima
- Vežbati primenu dozvoljenog pritiska kako bi se ometale linije dodavanja i šutiranja
- Razviti veštine predviđanja za čitanje ofanzivnih namera
- Razumeti principe odbrambenog razmaka i oporavka

Priprema: Definisati ograničen prostor za igru čunjevima. Upariti učesnike – jedan napadač, jedan branilac. Upoznati braniocima sa pravilima dozvoljenog kontakta: ostati između igrača sa loptom i gola; ostati aktivan sa malim potiskivanjima da bi se prilagodio položaj; nikada direktno ne posezati za loptom. Pregledati pravila za prekršaje u rukometu u invalidskim kolicima.

Uputstva: Napadač počinje sa loptom i pokušava da napreduje ka голу ili da stvori ugao za šut. Branilac oponaša njihovo kretanje, održavajući rastojanje od približno jedne dužine invalidskih kolica. Branioci se fokusiraju na: pozicioniranje između napadača i gola; istovremeno praćenje lopte i igrača; prisiljavanje napadača da se udalji od svoje jače strane. Rotirati uloge posle svake pauze.

Debrifing i evaluacija

- Šta je bilo najteže u održavanju odbrambene pozicije?
- Kako se vaš pristup promenio kada se napadač kretao brzo, a kada sporo?
- Šta ste primetili u vezi sa sopstvenim pozicioniranjem iz perspektive napadača?
- Kada je bolje primeniti pritisak izbliza, a kada ostati pozadi?
- Kako se individualna odbrana povezuje sa ukupnom timskom odbrambenom strategijom?

Saveti za trenere i fasilitatore

Podsetite odbrambene igrače da posezanje za loptom često dovodi do faulova – pozicija i strpljenje su efikasniji. Pređite na situacije 2 na 2 kada sportisti demonstriraju čvrste principe 1 na 1.

Sesija 12 - ZONSKA ODBRANA — POKRIVENJE TERENA I KOMUNIKACIJA

Taktika / Odbrambeni sistemi — organizovanje igrača za pokrivanje zona terena i sprečavanje šutiranja

TRAJANJE: 40 - 50 min

RUNDE: 4-6

FORMACIJA: 2 - 2 Zona

VELIČINA GRUPE: 4-16

Pregled

Ova sesija predstavlja principe zonske odbrane: kako odbrambeni igrači dele teren, kako se kolektivno pomeraju kada se lopta kreće i kako prisiliti napad na manje opasne pozicije. To je prva sesija u kojoj sportisti moraju da deluju kao koordinisana odbrambena jedinica, a ne kao pojedinci.

Ciljevi

- Razumevanje zona odgovornosti i njihovih granica terena
- Pomeranje kao odbrambena jedinica kada lopta promeni stranu
- Zatvaranje zona šutiranja bez napuštanja zona
- Usmeno komuniciranje odluka o pokrivanju sa saigračima
- Identifikovanje i ispravljanje kvarova u strukturi zona tokom igre uživo

Priprema:

Definisanje osnovne 2-2 zone (dva odbrambena igrača visoko, dva štite prostor). Označite granice zona trakom za pod ili konusima. Ukratko objasnite odbrambenim igračima njihove individualne zone i pravilo kolektivnog pomeranja: kada se lopta pomeri desno, cela jedinica se pomera desno. Počnite sa statičnom loptom koju pomera facilitator.

Uputstva:

Počnite tako što facilitator polako pomera loptu između pozicija na terenu dok odbrambeni igrači podešavaju svoju zonu. Pređite na pasivni napad koji prolazi bez šutiranja — odbrambeni igrači se pomeraju i komuniciraju. Zatim uvedite aktivni napad. Odbrambeni igrači viču „POMERANJE“ kada lopta promeni stranu i „MOJE“ kada zahtevaju igrača koji šutira. Posle svake runde, napravite pauzu da biste identifikovali jedan specifičan strukturni kvar i ispravili ga.

Debrifing i evaluacija

- Kada se vaša zona činila čvrstom, a kada ste izgubili strukturu?
- Kako ste komunicirali sa odbrambenim igračem pored vas kada se lopta pomerila?
- Koju napadačku poziciju je bilo najteže pokriti iz vaše zone?
- Koja je razlika između probijanja zone i individualne greške?
- Kako biste prilagodili svoju zonu ako je napadač u vašem području bio jak šuter?

Saveti za trenere i fasilitatore

Najčešća greška je jurenje lopte — odbrambeni igrači moraju da drže svoju zonu i da dodaju napadače koji se kreću kroz nju. Koristite verbalne znakove: „Držite svoju zonu.“ Uvedite video pregled ako je dostupan.

Sesija 13 - OSNOVI GOLMANA

Odbrana i čuvanje gola / Tehnika čuvanja gola – pozicioniranje, reakcija i veštine zaustavljanja lopte

TRAJANJE: 30 - 45 min

FORMAT: Kratki krugovi, rotacija

ULOGE: GK / Šuter / Dodavač

VELIČINA GRUPE: 3-16

Pregled

Ova sesija predstavlja specifične tehničke i pozicione zahteve uloge golmana u rukometu u invalidskim kolicima. Golman mora da pokriva uglove, brzo reaguje na šuteve i efikasno preraspodeljuje loptu nakon odbrane.

Ciljevi

- Razumeti principe pozicioniranja golmana u odnosu na gol i šutera
- Razviti brzu reakciju i pozicioniranje tela za blokiranje šuteva
- Vežbati čitanje govora tela šutera kako bi se predvideo pravac šuta
- Izgraditi samopouzdanje i smirenost na голу
- Naučiti brzo distribuirati loptu nakon odbrane kako bi se pokrenuo kontranapad

Priprema:

Postaviti gol i definisati radni prostor golmana. Objasniti ključni princip pozicioniranja: golman uvek treba da se pozicionira na liniji između lopte i centra gola. Demonstrirajte ispravno držanje: ruke spremne i raširene, pogled uprt u loptu, telo centrirano.

Uputstva:

Takmičari se smenjuju kao šuter i golman. Počnite sa stacionarnim šutevima iz definisane pozicije za šut. Golman se pozicionira na liniji lopta-gol i reaguje na svaki šut. Napredujte dodavanjem šuteva iz različitih uglova i udaljenosti i uvedite igrača koji dodaje loptu šuteru pre šuta. Nakon svake odbrane, golman raspoređuje loptu kako bi započeo vežbu kontranapada.

Debrifing i evaluacija

- Šta vam je bilo najteže - čitanje ugla ili reagovanje na šut?
- Koji pravac ili tip šuta je bilo najteže odbraniti?
- Kako je iskustvo na голу promenilo vaš način razmišljanja kao šutera?
- Koliko brzo ste bili u stanju da distribuirate loptu nakon odbrane?
- Šta biste najviše vežbali da trenirate kao golman?

Saveti za trenere i facilitatore

Golmansko iskustvo može u početku delovati preplavljujuće - neka početne runde budu spore i bez pritiska. Svi sportisti imaju koristi od golmanskog iskustva jer ono poboljšava njihovo razumevanje uglova šuta. Rotirajte sve sportiste kroz gol - nemojte određivati golmana od prvog dana.



Sesija 14 - POZICIONI NAPAD — STVARANJE PROSTORA I KRETANJE

Taktika / Organizacija ofanzive — strukturirani obrasci kretanja u napadu na pola terena

TRAJANJE: 40 - 50 min

RUNDE: 4 - 6

FORMAT: Pola terena 4 na 4

VELIČINA GRUPE: 4-16

Pregled

Ova sesija predstavlja organizovani pozicioni napad: kako se 4 igrača raspoređuju po terenu, kada se kreću ka голу, a kada zadržavaju poziciju, i kako pomeriti odbranu da bi se stvorila otvorena traka ili ugao za šut. To je napadački pandan sesijama 11 i 12.

Ciljevi

- Razumevanje zona terena i uloga igrača u pozicionom napadu
- Izvršavanje kretanja pre prijema lopte radi stvaranja prostora
- Čitanje odbrambene pozicije i reagovanje dodavanjem, sečenjem ili zaklonom
- Izvršavanje osnovne kombinacije zaklona/prebiranja između dva igrača
- Stvaranje i iskorišćavanje prostorne prednosti bez oslanjanja na kontranapad

Priprema:

Definisanje napadačkih zona na pola terena. Dodelite početne pozicije: jedan igrač na vrhu, dva igrača na bokovima, jedan igrač blizu fore. Prvo prođite kroz obrazac kretanja bez lopte — sportisti se pomeraju na svoje pozicije, a trener objašnjava logiku. Zatim dodajte loptu i pasivnu odbranu pre nego što pređete na aktivnu odbranu.

Uputstva:

Počnite sa igračem na vrhu koji drži loptu. Jedan igrač sa boka pravi mamac za kretanje ka foreu, dok drugi drži loptu. Igrač sa boka mere vreme kretanje do gol linije. Igrač čita odbranu i dodaje slobodnom igraču. Uvod u ekran: igrač sa boka postavlja stacionarnu poziciju koju igrač sa boka koristi kao blok i odsecanje. Napredujte od pasivnih do aktivnih odbrambenih igrača kako se obrazac uči.

Debrifing i evaluacija

- Kada je napad stvorio pravu prazninu i šta je to prouzrokovalo?
- Kako vam je pozicija odbrambenog igrača govorila gde da dodajete?
- Šta je učinilo zaklon efikasnim ili neefikasnim?
- Kada bi plejmejker trebalo da zadrži loptu, a ne da je odmah ispusti?
- Šta biste promenili u obrascu kretanja vašeg tima da biste stvorili bolje praznine?

Saveti za trenere i fasilitatore

Sportisti će se u početku kretati na unapred postavljene pozicije bez čitanja odbrane. Koristite poziv „zamrzavanja“ da biste zaustavili vežbu u ključnim trenucima i pokazali sportistima šta odbrana nudi. Postepeno uklanjajte unapred postavljeni obrazac i dozvolite sportistima da čitaju i improvizuju.

Faza 4. PRIMENJENA IGRA - Integriše sve prethodne veštine i taktičko znanje u situacije brzine igre i takmičenja. Sesije ovde treba da budu zahtevne i slične igri. Intervencija trenera treba da se pomeri sa instrukcija na posmatranje i povratne informacije nakon runde.

Sesija 15 - NAPREDNO DODAVANJE U POKRETU

Tehničke i taktičke veštine / Donošenje odluka i tempo – dinamično dodavanje pod pritiskom

TRAJANJE: 35 - 45 min

PONAVLJANJA: 4 - 6 po grupi

FORMAT: Kombinacija kretanja

VELIČINA GRUPE: 4-16

Pregled

Ova napredna sesija proširuje dodavanje u dinamične, visokointenzivne uslove slične igri. Sportisti moraju da izvode dodavanja dok se kreću, da donose brze taktičke odluke i da održavaju tehnički kvalitet pod pritiskom. To je most između tehničke vežbe dodavanja i izvođenja igre uživo.

Ciljevi

- Izvršavanje preciznih dodavanja u pokretu brzinom igre
- Razvijanje brze procene situacije i donošenja odluka o dodavanju
- Poboljšanje brzine razmišljanja i akcije u tranzicionoj igri
- Ojačavanje tehničkog kvaliteta pod fizičkim i kognitivnim pritiskom
- Izgradnja timske komunikacije i sinhronizacije u kombinovanoj igri

Priprema: Osmislite krug kombinovanih dodavanja: dva sportiste se kreću jedan prema drugom, razmenjuju dodavanje i nastavljaju do suprotnog kraja. Uvedite pasivnog odbrambenog igrača da biste stvorili pritisak na odluke. Upoznajte sportiste sa ključnim principima: pročitajte situaciju pre prijema lopte, komunicirajte sa saigračima, izaberite pravu vrstu dodavanja.

Uputstva: Sportisti su organizovani u grupe od po 4. Dvoje počinje kretanje sa suprotnih krajeva. Kada se nađu na udaljenosti od približno 6–8 metara, razmenjuju dodavanje, nastavljaju kretanje i prelaze na sledeću kombinaciju. Povećajte složenost dodavanjem promene pravca pre dodavanja, pasivnog odbrambenog igrača ili trećeg sportiste koji mora da primi poslednje dodavanje pre šutiranja.

Debrifing i evaluacija

- Kako je donošenje odluka u pokretu upoređeno sa dodavanjem dok ste stajali?
- Koje znakove ste koristili da odlučite kada i gde ćete dodavati?
- Kako ste komunicirali sa saigračem tokom kombinacije?
- Koje greške ste napravili, a šta biste drugačije uradili u igri?
- Kako brzo i precizno dodavanje stvara prilike u napadu?

Saveti za trenere i fasilitatore

Sportisti će se u početku kretati na unapred određene pozicije bez čitanja odbrane. Koristite poziv „zamrzavanja“ da biste zaustavili vežbu u ključnim trenucima i pokazali sportistima šta odbrana nudi. Postepeno uklanjajte unapred postavljeni obrazac i dozvolite sportistima da čitaju i improvizuju.

Sesija 16 - ODBRANIČNA TRANZICIJA — POVRATAK

Taktika / Tranzicija — organizovan oporavak od napada do odbrane nakon gubitka poseda

TRAJANJE: 35 - 45 min

PONAVLJANJA: 5 - 7 po grupi

FORMAT: Vežba okidača za gubitak lopte

VELIČINA GRUPE: 4-16

Pregled

Ova sesija trenira odbrambeni odgovor na gubitak lopte — ko se odmah povlači, ko vrši pritisak blizu sredine terena i kako sprečiti neosporni brzi kontranapad. To je odbrambeno ogledalo Sesije 19 (Brzi kontranapad) i trebalo bi da se predaje u neposrednoj blizini nje.

Ciljevi

Uspostavljanje prioriternih odbrambenih uloga nakon gubitka poseda

Vežbanje trenutnog donošenja odluka o povlačenju u trenutku gubitka lopte

Uravnoteženje pritiska blizu lopte sa dubinom i oporavkom iza

Smanjenje mogućnosti protivničkog brzog kontranapada kroz organizovano povlačenje

Razvijanje komunikacije o tome ko ispušta, a ko vrši pritisak

Priprema:

Jasno definisati zone sredine i zadnjeg terena pomoću oznaka na podu. Dodeliti uloge: jedan igrač vrši trenutni pritisak na igrača koji nosi loptu; Preostali igrači se povlače u odbrambene pozicije. Počnite sa skriptovanim preokretom koji pokreće facilitator pre nego što pređete na žive preokrete.

Uputstva:

Facilitator pokreće vežbu presretanjem dodavanja ili pozivanjem „PREOKRET“. Napadački tim mora odmah preći u odbranu. Najbliži igrač vrši žetonski pritisak dok saigrači trče nazad. Napredujte do žive igre 4 na 4 gde preokreti pokreću stvarne prelazne situacije u oba smeru.

Debrifing i evaluacija

- Ko je doneo najbržu odluku o povlačenju i šta ju je pokrenulo?
- Koju komunikaciju ste koristili da biste organizovali tranziciju?
- Kada je vaš odbrambeni oporavak ostavio protivnika neometanim?
- Koji je kompromis između presinga lopte i povlačenja?

Kako dobro organizovana odbrambena tranzicija menja protivnikove opcije za brzi kontranapad?

Saveti za trenere i fasilitatore

Najčešća greška je da sva četiri igrača jure loptu — neko uvek mora odmah da se vrati. Koristite poziv „ZAMRZNUTI“ da biste sportistima pokazali rezultirajuće praznine. Postepeno uvodite pravi takmičarski pritisak.

Sesija 17 - NAČIN POČETKA I PONOVI POČETKA

Taktika / Situacije u igri — strukturirane igre iz nastavka i scenarija iz uslovnih situacija

TRAJANJE: 35 - 45 min

RUNDE: 4 - 6

TIPOVI PONOVI POČETKA: 4 scenarija

VELIČINA GRUPE: 4-16

Pregled

Ova sesija pokriva taktičke trenutke koji se ponavljaju u svakoj utakmici, ali se retko vežbaju izolovano: ponovno pokretanje od strane golmana, slobodno bacanje, aut sa aut linije i penal. Svaki ima specifičnu taktičku logiku i strukturiran odgovor i napadačke i odbrambene ekipe.

Ciljevi

- Razumeti pravila koja regulišu svaku vrstu ponovnog pokretanja
- Naučiti strukturirano kretanje za stvaranje otvorenog hvatača iz svake ponovne igre
- Vežbati izvođenje jednostavne igre iz svake vrste ponovne igre
- Iskusiti i odbraniti svaku ponovnu igru kao protivnički tim
- Razviti anticipaciju razumevanjem verovatnih opcija protivnika za ponovnu igru

Priprema:

Proći kroz svaku vrstu ponovnog pokretanja redom. Za svaku: objasniti pravilo, demonstrirati jednostavnu napadačku igru, proći kroz nju polako, a zatim je izvršiti punom brzinom. Zatim zamenite timove i branite istu akciju. Vrste ponovnog pokretanja koje se obrađuju: ponovno pokretanje od strane golmana, slobodno bacanje, ubacivanje sa strane, kazneni udarac.

Uputstva:

Za svako ponovno pokretanje, napadački tim izvodi definisanu akciju — na primer, kod ponovnog pokretanja od strane golmana: jedan igrač pravi mamac koji trči pored lopte dok drugi pokazuje kao primarni izlaz blizu sredine terena. Odbrambeni tim jednom posmatra, a zatim ga brani. Razgovarajte nakon svake vrste pre nego što pređete na sledeću. U finalnoj rundi, neka timovi izaberu svoju akciju iz bilo kog ponovnog pokretanja.

Debrifing i evaluacija

- Koji ponovni početak je vašem timu dao najviše prostora za rad?
- Kako se vaša odbrana prilagodila nakon što je jednom videla napad?
- Kada bi igrač koji ponovo počinje trebalo da odmah doda loptu, a kada da čeka na kretanje?
- Šta biste uradili ako bi vam odbrana oduzela primarnu opciju?
- Koliko je važan tajming između igrača koji ponovo počinje i primača?

Saveti za trenere i fasilitatore

Rano izvođenje treba da bude sporo — timovi moraju da razumeju igru pre nego što je izvedu pod pritiskom. Naglasite komunikaciju između igrača koji ponovo počinje i primača. Koristite format „vidi jednom, pa brani“ da biste istovremeno razvili obe strane.

Sesija 18 - IGRA NA MALIM STRANAMA: IGRA 2 NA 2

Taktika i situacije u igri / Primenjena igra – integracija veština u formatu igre na malim stranama

TRAJANJE: 40 - 50 min

DUŽINA RUNDE: 3 - 5 min

TIPOVI PONOVOG POČETKA: 4 scenarija

VELIČINA GRUPE: 4-16

Pregled

Ova sesija primenjuje individualne tehničke veštine u formatu igre na malim stranama. Igra 2 na 2 stvara česte mogućnosti za donošenje odluka, podstiče komunikaciju i odražava intenzitet pravog rukometa u invalidskim kolicima u razumnom obimu.

Ciljevi

- Primena tehničkih veština – dribling, dodavanje, šutiranje, odbrana – u realnom okruženju igre
- Razvijanje taktičke komunikacije i koordinacije između dva saigrača
- Vežbanje stvaranja i iskorišćavanja numeričkih prednosti u napadu
- Izgradnja takmičarske otpornosti i donošenja odluka pod pritiskom
- Identifikovanje individualnih snaga i oblasti za poboljšanje kroz igru

Priprema:

Definisati mali prostor za igru – obično dužine 15–20 metara i širine 10–12 metara. Postavite dva gola na suprotnim krajevima. Upoznajte učesnike sa pojednostavljenim IHF pravilima za rukomet u četiri tima i naglasite komunikaciju sa partnerom.

Uputstva:

Dva tima od po dva igrača se takmiče unutar definisanog područja. Primenuju se standardna pravila za rukomet u invalidskim kolicima. Podstaknite sportiste da se fokusiraju na: stvaranje prostora kretanjem pre primanja dodavanja; komunikaciju sa partnerom u napadu i odbrani; brz prelazak između napada i odbrane. Posle svake runde, rotirajte parove timova. Između rundi, facilitator ističe jedno taktičko zapažanje za celu grupu.

Debrifing i evaluacija

- Koja taktika je dobro funkcionisala za vaš tim i zašto je uspela?
- Šta vam je bilo najteže u komunikaciji sa partnerom?
- Kako ste odlučili da li ćete dodavati, driblati ili šutirati?
- Šta ste primetili u protivničkom timu što biste mogli da koristite u svojoj igri?
- Po čemu se igra razlikovala od vežbanja individualnih veština u izolaciji?

Saveti za trenere i fasilitatore

Naglasak na donošenju odluka i komunikaciji, a ne na postizanju poena. Ako jedan tim stalno dominira, rotirajte partnere ili prilagodite prostor za igru. Koristite periode posmatranja kao alat za treniranje — u nekim rundama jedan par posmatra dok druga dva igraju.

Sesija 19 - BRZI PROTIV I KONTRANAPAD

Taktika i situacije u igri / Tranziciona igra — brzo pretvaranje odbrane u napad

TRAJANJE: 35 - 45 min

PONAVLJANJA: 5-8 po grupi

NAPREDAK: 2 na 1 → 3 na 2 → 4 na 3

VELIČINA GRUPE: 4-16

Pregled

Ova sesija razvija jedan od najodlučnijih taktičkih elemenata u rukometu u invalidskim kolicima: brzi kontranapad. Kada se osvoji posed lopte, tim koji najbrže prelazi iz odbrane u napad stvara najbolje prilike za postizanje poena. Svaki sportista mora da razume svoju ulogu i u pokretanju i u primanju kontranapada.

Ciljevi

- Razvijanje brzine i koordinacije u prelasku iz odbrane u napad
- Vežbanje ranih dodavanja za brzo pokretanje kontranapada
- Razvijanje veština donošenja odluka u brzim, pritisnim situacijama u igri
- Razvijanje timskog rada i komunikacije u tranzicionoj igri
- Poboljšanje efikasnosti završne obrade pod vremenskim pritiskom

Priprema:

Definisati ceo teren ili veliki prostor za igru. Odredite početne pozicije: defanzivnu poziciju za jedan tim i ofanzivnu poziciju za drugi. Uputite sportiste o principima brzog kontranapada: brzo ispuštanje lopte, brzo napredovanje, stvaranje brojčane prednosti i završetak sa uverenjem.

Uputstva:

Počnite sa situacijom brzog kontranapada 2 na 1: dva napadača protiv jednog branioca. Vežba se pokreće tako što facilitator ubaci loptu u teren. Kada sportisti ovo pouzdano izvedu, pređite na 3 na 2 i na kraju 4 na 3. Naglasite: vodeći napadač rano traži loptu; dodavač se obavezuje i brzo pušta; primač napada gol sa uverenjem. Nakon svakog ponavljanja, timovi se brzo vraćaju u formu kako bi vežbali samu tranziciju.

Debrifing i evaluacija

- Šta je napravilo razliku između uspešnih i neuspešnih brzih kontranapada?
- Koliko brzo ste bili u stanju da pređete u tranziciju nakon osvajanja lopte?
- Kakvu komunikaciju ste koristili tokom kontranapada?
- Kada je pravi trenutak za dodavanje, a kada treba da nastavite samostalno?
- Kako efikasan brzi kontranapad stvara psihološki pritisak na protivnika?

Saveti za trenere i fasilitatore

Najčešća greška je oklevanje — sportisti usporavaju da bi razmišljali umesto da deluju instinktivno. Koristite verbalne znakove da biste podstakli odlučnu akciju. Postepeno smanjujte brojčanu prednost da biste povećali izazov. Snimate ovu sesiju ako je moguće — pregled trenutaka oklevanja u usporenom snimku je veoma efikasan.

Uključivanje zajednice i ključnih aktera

Angažovanje zajednice i zainteresovanih strana je centralni stub projekta „Rukomet u invalidskim kolicima – Start-up“, jer dugoročni uspeh rukometa u invalidskim kolicima ne zavisi samo od tehničkog znanja sporta, već i od snage okruženja koje ga okružuje. Održiva inicijativa za rukomet u invalidskim kolicima zahteva aktivnu saradnju između sportskih organizacija, lokalnih institucija, aktera podrške osobama sa invaliditetom, edukatora, zdravstvenih radnika, volontera, porodica, predstavnika medija i samih osoba sa invaliditetom. Iz tog razloga, ovaj odeljak Priručnika za rukomet u invalidskim kolicima treba da pomogne projektnim partnerima, trenerima, edukatorima i lokalnim organizatorima da razumeju kako da izgrade smislene odnose koji podržavaju i promociju sporta i širi cilj socijalne inkluzije.

Na nivou zajednice, rukomet u invalidskim kolicima treba da bude predstavljen kao mnogo više od nove sportske aktivnosti. Treba ga komunicirati kao praktičan alat za učešće, osnaživanje, vidljivost, timski rad i jednake mogućnosti. Kada lokalne zajednice prepoznaju rukomet u invalidskim kolicima kao prostor gde osobe sa invaliditetom mogu da razviju veštine, samopouzdanje, društvene veze i osećaj pripadnosti, veća je verovatnoća da će podržati njegov rast. Ovo je posebno važno u kontekstu projekta, koji okuplja organizacije iz Hrvatske, Srbije i Španije sa zajedničkom ambicijom povećanja svesti o ovom sportu, jačanja inkluzivnih trenerskih kapaciteta i stvaranja direktnih mogućnosti za učešće kroz lokalne igre i međunarodni turnir. Prvi korak u angažovanju zajednice je mapiranje zainteresovanih strana.

Pre pokretanja aktivnosti, lokalni organizatori treba da identifikuju pojedince, grupe i institucije koje mogu uticati, podržati ili imati koristi od rukometa u invalidskim kolicima. To može uključivati organizacije za osobe sa invaliditetom, rehabilitacione centre, škole i univerzitete, lokalne samouprave, rukometne klubove, košarkaške klubove, sportske saveze, omladinske organizacije, medije, sponzore i volontere. Podjednako je važno identifikovati potencijalne učesnike i neformalne lidere zajednice, uključujući sportiste sa invaliditetom, roditelje, lične asistente, fizioterapeute i zagovornike inkluzije. Mapiranje zainteresovanih strana omogućava organizatorima da bolje razumeju ko treba da bude informisan, ko može postati partner, ko može pomoći u uklanjanju prepreka i ko može pojačati vidljivost projekta.

Kada se zainteresovane strane identifikuju, angažovanje treba da se zasniva na jasnoj i inkluzivnoj komunikaciji. Ljudi i institucije će se verovatnije pridružiti kada razumeju i svrhu projekta i svoju moguću ulogu u njemu. Komunikacija bi stoga trebalo da objasni šta je rukomet u invalidskim kolicima, zašto je važan, ko može da učestvuje i kako aktivnost doprinosi inkluziji u sport i kroz sport. Poruke treba da izbegavaju jezik zasnovan na dobrotvornim organizacijama ili previše medicinski upotrebljen jezik, a umesto toga da se fokusiraju na prava, učešće, sposobnosti, timski rad i vrednost zajednice. Korišćenje pristupačnog jezika, vizuelnih materijala, svedočanstava i praktičnih primera može pomoći u smanjenju neizvesnosti i učiniti sport pristupačnijim novoj publici. Izgradnja partnerstava je još jedna suštinska komponenta ovog odeljka. Sam konzorcijum projekta već pokazuje vrednost međusektorske i međunarodne saradnje: sportsko udruženje, fakultet kineziologije, organizacija sportskih događaja i organizacija za osnaživanje mladih doprinose različitim stručnim znanjem. Ista logika treba da se primeni lokalno. Jaki lokalni ekosistemi nastaju kada organizacije ne rade izolovano, već povezuju svoje snage. Sportski klub može da obezbedi mesto održavanja, organizacija za osobe sa invaliditetom može da podrži informisanje učesnika, škola može da organizuje sesije podizanja svesti, opština može da pomogne sa vidljivošću ili logistikom, a zdravstveni radnici mogu da savetuju o bezbednom učešću. Kada se ovi akteri okupe oko zajedničke vizije, rukomet u invalidskim kolicima postaje inicijativa zajednice, a ne jednokratni događaj.

U praksi, angažovanje treba da počne rano i da se nastavi tokom sprovođenja aktivnosti. Lokalni sastanci, konsultativne sesije, uvodne radionice i demonstracioni događaji mogu biti korisni alati za izgradnju poverenja i interesovanja. Zainteresovane strane ne treba samo da budu pozvane da prisustvuju aktivnostima projekta, već i da ih podstiču da ih oblikuju. Na primer, osobe sa invaliditetom treba konsultovati o potrebama za pristupačnošću, preferiranim komunikacionim kanalima, transportnim barijerama i dizajnu inkluzivnih aktivnosti. Treneri i edukatori mogu doprineti povratnim informacijama o potrebama za obukom, dok roditelji i staratelji mogu pomoći u identifikovanju praktičnih uslova koji utiču na redovno učešće. Ovaj participativni pristup povećava relevantnost, jača odgovornost i pomaže da se osigura da aktivnosti odgovaraju na stvarne potrebe umesto na pretpostavke.

Posebnu pažnju treba posvetiti stvaranju gostoljubivog i podržavajućeg okruženja za učesnike koji prvi put učestvuju. Za mnoge ljude, pridruživanje prilagođenom sportu može podrazumevati emocionalne, socijalne i logističke barijere. Neki mogu brinuti o bezbednosti, drugi se mogu plašiti stigme, a neki možda jednostavno nikada ranije nisu videli rukomet u invalidskim kolicima. Angažovanje zajednice stoga treba da uključuje akcije izgradnje samopouzdanja kao što su dani otvorenih vrata, probne sesije, vršnjačka podrška, vidljivi uzori i pozitivno pripovedanje. Kada novi učesnici vide inkluzivne, poštovane i dobro organizovane aktivnosti, veća je verovatnoća da će se vratiti i pozvati druge. Ovo je posebno relevantno za lokalne igre projekta, koje nisu samo promotivne aktivnosti, već i prilike da se svest pretvori u stvarno učešće.

Volonteri i lokalni ambasadori mogu igrati posebno važnu ulogu u jačanju odgovornosti zajednice. Motivisana mreža volontera može podržati logistiku, pomoć učesnicima, organizaciju događaja, promociju i dokumentaciju. Istovremeno, ambasadori poput sportista, trenera, studenata, omladinskih radnika ili predstavnika organizacija za osobe sa invaliditetom mogu pomoći u komunikaciji vrednosti rukometa u invalidskim kolicima na autentičan i pristupačan način. Njihovi glasovi su često ubedljiviji od samih institucionalnih poruka. Priručnik bi stoga trebalo da podstakne organizatore da pažljivo regrutuju, informišu i podrže volontere i ambasadore, osiguravajući da razumeju i praktične potrebe aktivnosti i inkluzivne vrednosti koje vode projekat.

Medijska i javna vidljivost su takođe važni aspekti angažovanja zainteresovanih strana. Da bi se uspešno podigla svest, rukomet u invalidskim kolicima mora biti vidljiv u lokalnom javnom diskursu. Ovo se može podržati kroz saradnju lokalnih medija, kampanje na društvenim mrežama, intervju, foto i video pripovedanje i javne prezentacije povezane sa događajima u zajednici. Međutim, vidljivost uvek treba da bude puna poštovanja i usmerena na učesnike. Komunikacioni materijali treba da predstavljaju osobe sa invaliditetom kao aktivne sportiste i doprinosioce, a ne kao pasivne korisnike. Isticanje timskog rada, razvoja veština, uživanja i prekogranične saradnje može pomoći publici da razume rukomet u invalidskim kolicima kao dinamičan i vredan sport sam po sebi.

Da bi angažovanje zajednice i zainteresovanih strana proizvelo trajne rezultate, odnosi treba da se održavaju i nakon pojedinačnih događaja. Naknadna komunikacija, zajednička evaluacija, javno priznanje doprinosa i pozivi na buduće aktivnosti pomažu da se jednokratna podrška transformiše u dugoročnu saradnju. Zainteresovane strane koje se osećaju informisanim, cenjenim i uključenim imaju veću verovatnoću da ostanu angažovane i da podrže budući razvoj. Ovo je od velikog značaja za održivost projekta, posebno ako konzorcijum želi da rukomet u invalidskim kolicima nastavi da raste nakon što se završe priručnik, aktivnosti obuke, lokalne utakmice i završni međunarodni turnir.

Konačno, ovaj odeljak Priručnika za svetsku kulturu treba da naglasi da angažovanje zajednice nije dodatni zadatak odvojen od pružanja sportskih usluga; to je ključni uslov za inkluzivni razvoj sporta. Rukomet u kolicima može napredovati samo kada su zajednice spremne da ga prihvate, institucije su spremne da ga podrže, a učesnici osećaju da zaista pripadaju. Izgradnjom mreža saradnje, podsticanjem učešća i promovisanjem kulture inkluzije i jednakosti, partneri na projektu mogu stvoriti društvenu osnovu potrebnu za rast rukometa u kolicima u Hrvatskoj, Srbiji, Španiji i šire. Na ovaj način, angažovanje zajednice i zainteresovanih strana postaje i metoda i ishod projekta: podržava implementaciju u sadašnjosti, a istovremeno pomaže u izgradnji inkluzivnije sportske budućnosti.

„Finansira Evropska unija. Međutim, izraženi stavovi i mišljenja su isključivo stavovi autora/autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorne za njih.“



**Co-funded by
the European Union**